

LifeStyle



No 150 - Mai - Juin 2020

ent Gratuit avec Business Magazine



Super Mamans en confinement

Télétravail - Bossez en toute sérénité | Hygiène - Les bons gestes à adopter | Saveurs - Boostez votre système immunitaire

mobilier et cartables ergonomiques ajustables
t 2421833, 52950035, 52506074
retrouvez-nous sur facebook



ERGOKID.mu

le mobilier ergonomique qui grandit avec votre enfant



Qualität made in Germany



THALION

CRÉATEUR DE COSMÉTIQUE MARINE

12 Coffrets Cadeaux
à offrir à MAMAN



Recevez en cadeau*:
Sac de plage /
Trousse de maquillage
(Edition limitée)

*offert avec
certains coffrets



NOUGATINE

PARIS

Soins naturels pour enfants
aux parfums gourmands.



Livraison à travers l'île Rs300
FREE DELIVERY
à l'achat de Rs3,000



Achetez en ligne / Shop Online
www.dacom.mu

DACOM

Dacom Ltd. Industrial Zone Solitude, Republic of Mauritius.
Tel. (230) 261 04 02 / 05. Fax. (230) 261 04 06

Contactez l'équipe commerciale:


Nadine
nadine@essentz.net
5494 9577

Jennifer
jennifer@essentz.net
5983 6278

Audrey
sales2@essentz.net
5423 5972

IT'S ABOUT TIME TO WALK YOUR TALK



 Atlasware Mauritius

Tel: Ingrid 5801 7030

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



Super Mère... ci !

Je n'ai qu'un enfant. Je l'aime de tout mon cœur et je serai prête à donner ma vie pour lui. Mais parfois, et plus particulièrement pendant cette période de confinement où l'on est H24 ensemble, où je dois jongler entre le boulot et les rôles de professeur, cuisinière, femme de ménage, coach sportif, animatrice d'atelier créatif, soigneuse de petits bobos et sècheuse de larmes, j'avoue que ce n'est franchement pas évident ! Et parfois, comme toute personne normale, je craque.

Mais une chose m'aide à relativiser : je pense à ces mères de famille nombreuse et je me dis qu'elles ont bien plus à faire avec leur ribambelle d'enfants ! Entre les chamailleries, les bêtises, les pleurs, sans oublier les devoirs, la cuisine à faire à longueur de journée - les enfants sont de véritables estomacs sur pattes ! - et le ménage - ils sont aussi les rois du désordre ! - ces mères doivent être souvent au bout du rouleau en ce moment.

Comment font-elles pour gérer ce confinement avec trois enfants, voire plus dans certains cas ? Comment font-elles pour supporter les centaines de «Maman ceci, Maman cela» par jour ? Ont-elles des super pouvoirs ? On leur a posé la question dans ce numéro et leur réponse tient souvent en un mot : organisation. Certes, elles l'avouent, elles ne sont pas parfaites et elles craquent aussi parfois. Mais leur super pouvoir, c'est de faire de leur mieux pour leurs enfants et de leur donner beaucoup d'amour. N'est-ce pas là l'essentiel !

À toutes les mamans, nous vous souhaitons une joyeuse Fête des Mères. Vous êtes toutes merveilleuses et nous vous disons un super mère...ci !

Marie Gouges



EN COUVERTURE
Aurélie et Jean-Pierre Fleurie, et leurs trois enfants : Kenzo, Blaze et Alezia (la petite Ezra, encore dans le ventre de sa maman lors de la séance photo, est née le 22 mai).
Photo : Jenna Dardanne

Sommaire...

Mai - Juin 2020



Bons plans.

6 } News

La Mie Fondante
Boulangerie 2.0

Mode.

10 } News

Défilé de confinés !

12 } C'est dans l'air

#lockdownoutfitchallenge
Nos looks préférés !

13 } She's got the look

Steffi Ramnarain
Girly chic



Beauté.

16 } News

Adopt' en ligne

18 } Make-up

Yeux : sortez le grand jeu !



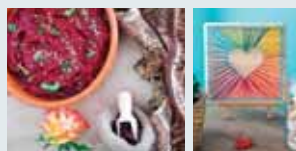
Cuisine.

26 } News

Maîtriser l'art de la pâtisserie

28 } Recettes

Quatre recettes pour booster votre système immunitaire



Déco.

30 } News

Vegepod : votre potager maison !

34 } C dans l'air

Télétravail : bossez en toute sérénité

38 } Santé

Hygiène : les bons gestes à adopter

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, Roma Brijmohun, Carine Tourette, Nirvan

Armoogum, Dooshani Seewoolall, Loveena Harooa, Kedvee Goinden PRODUCTION SUPERVISOR

Pricilla Samuel PHOTOGRAPHIE Clifford Francisque, Ejilén Ramasawmy, Jean-Noël Ah Kee, Kevin

Memraj Mahadoo PRE-PRESS MANAGER Naheer Himmatkhan CONCEPTION GRAPHIQUE

Alain Verry MISE EN PAGE David Nombreuse 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 Ourins
Bate-de-Tombesau, B.P. 247
Tél.: 206-8200 • Fax: 247-1756
Email: corporate@lasentinelle.mu

DIRECTEUR GÉNÉRAL
Doris Ithier

GROUP HR MANAGER
Areff Salauroo

GROUP PUBLISHING MANAGER
Clifford Collimalay

GROUP TECHNICAL
& PRODUCTION MANAGER
Ejaz Gobindram

GROUP FINANCE MANAGER
Jack Dacruz

DIRECTEUR DE PROJETS
Hossein Goburdhun

DIRECTEUR COMMERCIAL &
STRATEGIES GROUP
Vincent Vibert

La Mie Fondante

une boulangerie 2.0



Ouverte depuis le 14 février à Trou-aux-Biches, *La Mie Fondante* a su adapter ses services boulangerie, pâtisserie et pizzeria durant le confinement. En effet, la compagnie a su faire preuve de résilience et propose des produits surgelés tels que des baguettes à l'ancienne, de la pâte à pizza, ou encore des flûtes traditionnelles. De plus, la boulangerie ne lésine pas sur les moyens pour faire plaisir à la clientèle. Outre les livraisons et produits surgelés, la société concocte des gourmandises. À découvrir sur la page Facebook de *La Mie Fondante*.

Food Attitude Ltd Voyage culinaire



L'épicerie fine a le vent en poupe à Maurice et *Food Attitude Ltd* l'a très bien compris. Basée à trois endroits clés autour de l'île (Floréal, Cap Tamarin et Grand Baie), la société propose une large gamme de produits alimentaires provenant essentiellement de France et d'Europe. Avec *Food Attitude Ltd*, embarquez pour un voyage culinaire. Entre pâtes fraîches artisanales inspirées du pays de la Botte ou charcuterie digne des plus grandes tables françaises, faites-vous plaisir ! Les confitures et confiseries maison sauront, quant à elles, vous redonner le sourire. Un comptoir spiritueux est également disponible. Pendant le confinement, *Food Attitude Ltd* assure un service de livraison trois fois par semaine. Plus d'infos sur le 59.19.17.05.



Les masques fun et colorés de Busy B

Pour faire tourner leur usine et licencier le moins possible, les entreprises mauriciennes se diversifient. À l'image de *Busy B*, qui s'est lancée dans la fabrication de masques barrières en tissu. «*Nous voulions d'un masque qui ne ferait pas peur mais qui donnerait envie de le porter et qui serait fun*», explique Béatrice Bijoux-Bellepeau, la directrice et propriétaire de *Busy B*. «*Comme nous sommes dans la mode, nous avons opté pour des imprimés et des couleurs.*» À noter que les masques sont basés sur les spécifications de l'AFNOR (Agence française de normalisation) et qu'ils sont lavables et réutilisables toutes les 4 heures pour des personnes saines n'étant pas en contact avec des personnes porteuses du virus. Les masques sont disponibles en 2 couches de coton imprimé ou 3 couches de polycoton uni et se vendent par lot de 10. *Busy B* livre partout dans l'île moyennant une somme de Rs 175. Paiement par Juice ou virement bancaire accepté. Plus d'infos sur la page Facebook de *Busy B*.

La Sani-Station une station de désinfection sans contact

Pas de contact, pas de contamination. La *Sani-Station*, produit développé par *Xpanda Afrique du Sud* dans le sillage de la lutte contre la Covid-19, est un distributeur de gel hydroalcoolique sans contact. Comment ça marche ? Tout simplement par le biais d'une pédale située au bas de l'équipement. L'utilisateur actionne la pédale avec son pied pour recevoir le produit désinfectant et il n'a ainsi pas de contact direct avec l'embouchure qui peut loger des bactéries. Une solution innovante et simple d'utilisation qui a pour objectif de limiter la propagation de virus. Importée par la société *Kosi/Xpanda*, la *Sani-Station* sera disponible dès la première semaine de juin. Pour toute réservation et information supplémentaire, appelez au 233.29.68/69 ou envoyez un e-mail à l'adresse suivante : maxime@kosi.mu.



Big Daddy Restaurant régale les mamans !



Il va se plier en quatre pour combler les mamans le jour de la Fête des mères. En effet, *Big Daddy Restaurant*, spécialisé dans les burgers, poisson grillé, ou encore le chiche-kebab et qui opère à Triolet et à Beau-Bassin, va mettre les petits plats dans les grands ! Pour l'occasion, son *Family Meal*, l'un de ses best-sellers, sera composé de deux cuisses de poulet accompagnées de frites, de salade et de saucisses, ainsi que de deux chicken burgers et de deux crêpes au Nutella. À noter que la livraison aux alentours des Plaines Wilhems et de Triolet sera gratuite. Raison de plus pour en profiter si vous habitez ces régions. Le restaurant est ouvert de 11h30 à 18h00 durant le confinement, les horaires habituels sont de 11h30 à 22h00. Plus d'infos sur leur page Facebook ou sur Fudz.mu.



Route Royale, Beau Bassin, Rose Hill

 : 465 6485

PHOTOS NON CONTRACTUELLES



**Boulangerie,
Pâtisserie & Pizzeria**

Passez votre Commande sur le
5 256 8606





Classy Touch Beauty la beauté à portée de clics

Classy Touch Beauty, situé à Goodlands, Port-Louis et Quatre-Bornes, propose des produits cosmétiques pour sublimer les yeux, les lèvres et le visage. Classy Touch Beauty, qui a vu le jour il y a 15 ans, mise sur la satisfaction de ses clients et offre des produits cosmétiques s'adaptant à tous les types de peaux et à petits prix. Alors mesdames, si vous avez envie de sublimer les traits de votre visage, rendez-vous sur www.classytouchbeauty.com. Vous y trouverez, entre autres, des fonds de teint, des poudres matifiantes, ainsi que des rouges à lèvres et gloss pour des lèvres séduisantes. Et en quelques clics, ces produits seront livrés chez vous ! Pendant le confinement, Food Attitude Ltd assure un service de livraison trois fois par semaine. Plus d'infos sur le 59.19.17.05.

Désinfectant naturel et high-tech !

C'est l'un des désinfectants les plus puissants dans le monde. Et pourtant, Hitech Bio utilise uniquement l'eau du robinet conventionnel et le sel raffiné !

En effet, cet appareil peut créer de l'eau électrolysée dans le confort de votre maison, à partir de la connexion d'éléments simples : de l'eau (H2O), du sel de table raffiné (NaCl), de l'électricité contrôlée et du désinfectant biologique. Une formule unique, une technologie innovante sans l'utilisation de produits chimiques nocifs !

Une solution bio qui permet de désinfecter les aliments, les surfaces, les jouets et les ustensiles pour enfants. Mais, aussi, d'éliminer jusqu'à 99,9 % des bactéries, virus et germes nocifs, les odeurs d'animaux de compagnie et de décomposer les pesticides. Un désinfectant qui connaît un grand succès car il peut être utilisé dans des situations à haut risque, notamment dans les hôpitaux, les unités de santé et les environnements de transformation des aliments.

Protégez votre santé et celle des membres de votre famille avec cette technologie. Pour plus d'infos, contactez Kirby Mauritiuis qui commercialise Hitech Bio. Tél.: 464.13.09 ou le 464.13.10.



Une peau canon avec Glow Time !

En matière de beauté, les produits coréens ont le vent en poupe ! Vous voulez une peau canon et pleine de santé ? Glow Time a sélectionné pour vous les meilleurs produits de beauté coréens. Leur plus : ils sont vegan, certifiés sans cruauté envers les animaux, ils ont des propriétés rajeunissantes, sont adaptés à tous les types de peaux et, surtout, leur packaging est trop craquant (motifs d'animaux, couleurs pop ou en forme d'emojis) ! En quelques clics, achetez et recevez chez vous des masques, gommages, huiles soyeuses, entre autres, conçus avec des ingrédients comme le thé vert, l'aloë vera, le charbon, le riz, le miel, ou encore de la bave d'escargot. Rendez-vous sur www.glowtime.shop pour découvrir tout l'éventail de produits naturels sans parabène, sans colorant et sans parfum artificiel dont dispose la boutique. Glow Time y donne également des conseils sur mesure. Plus d'infos également sur leur page.

Stylé avec Anges !

Des vêtements tendance à des prix abordables ? C'est possible ! Rendez-vous chez Anges, à Port-Louis et à Curepipe, pour découvrir une large sélection de vêtements prêt-à-porter pour hommes et femmes. Robes de soirée, kimonos, blouses chics et combinaisons pour les femmes. Shorts casual et chemises chics pour les hommes dans des couleurs tendance... Vous aurez l'embarras du choix ! Sans oublier des accessoires tels que des escarpins et des sacs en bandoulière pour compléter votre look. À noter qu'après le confinement, le magasin proposera des soldes incroyables sur les produits ! Plus d'infos sur la page Instagram ([angesboutik](https://www.instagram.com/angesboutik)) et sur Facebook ([Anges Angesboutik](https://www.facebook.com/anges.angesboutik)).



Trendy Soul Beauty Shop Des produits de beauté livrés gratuitement chez vous

Envie de prendre soin de vous ? Trendy Soul Beauty Shop vous donne rendez-vous sur sa page Facebook pour découvrir une multitude de produits cosmétiques et de soins beauté pour le visage, les cheveux et les ongles. De plus, l'entreprise vous les livre gratuitement chez vous ! Pour prendre soin de votre visage, optez pour le *facial kit* pour une peau éclatante de beauté. Vos cheveux sont secs et ternes ? Choisissez les produits à base de kératine de haute qualité ou les shampooings bio disponibles sur la page Facebook de Trendy Soul Beauty Shop. Et si vous avez besoin d'une transformation capillaire après le confinement, Trendy Soul Beauty Shop vous propose les teintures Kupa dans ses salons de beauté. Pour commander, envoyez un message sur la page Facebook ou sur WhatsApp (59.11.23.70 ou 58.41.98.00).

Dacom La cosmétique naturelle

Dacom, entreprise certifiée Écocert à Maurice, innove avec des produits de soin d'origine naturelle. Retrouvez ainsi la gamme *Nougatine Paris*, marque de cosmétique bio adaptée aux enfants à partir de 3 ans. Cette gamme, composée de neuf produits pour le visage et le corps, contient un complexe «Hydro Protect Bio» constitué de miel, sirop d'érable, huile d'amande et de macadamia.

Vous êtes à la recherche du cadeau parfait pour la Fête des mères ? Dacom propose des produits de la gamme *Thal'ion* qui a à cœur l'écologie et la nature. Retrouvez des soins avec des formules inédites à base de végétaux restituant tous les bienfaits de la mer et des algues. Plus d'infos sur www.dacom.mu.





Big Daddy
deliciously above



• Chemin vingt pied, Triolet, Mauritius
• 06 Impasse Rawat, balfour, Beau Bassin



Email : zibkiatrading@myt.mu
Passer votre commande par téléphone au
5258 3216/5947 0966 ou via Fudz.mu





**DELIVERY AT YOUR DOORSTEPS
WITH K KURTIS LTD**

We have a wide range of Indo western women clothes and accessories which suits every occasion, age, size and ethnicity.

We also provide with safe and secure online order facilities via Facebook - Instagram - WhatsApp messages where a customer can place its order and delivery is made by registered post for free of charge or at their doorstep at additional charges.

Payment of same is either made via MCB Juice, bank transfer, MyT money, PayPal or cash on delivery.

Outlet 20 1st floor Atchia Ceramica Bldg, Corner John Kennedy & St Paul Ave, Vacoas

Mail Add: kkurtisltd@gmail.com Tel: 52589530   



La collection d'été de Mary Katrantzou

Qui lancerait une nouvelle collection de mode par les temps incertains qui courent ? Pas grand monde. Mais la styliste Mary Katrantzou, optimiste de nature, a osé ! Elle a profité du confinement pour concevoir sa nouvelle collection pour l'été 2020 intitulée *Mary Mare*. «*Nous avons voulu créer une ligne disponible toute l'année, en utilisant des imprimés reconnaissables de notre collection saisonnière*», fait ressortir la styliste. La ligne directrice de cette collection est le timbre-poste imprimé sur les robes et les bodys où il flotte comme un air de voyage. La collection consiste en des pièces intemporelles et tendance – tuniques, maillots de bain vintage, robes –, avec certains vêtements allant jusqu'à la taille 52. Et, confinement oblige, la vente se fera en ligne.



Des masques stylés signés WENDY JUGGANADUM

Le confinement a donné des idées à la jeune fashion designer Wendy Jugganadum. Elle fabrique des masques lavables et réutilisables pour se protéger contre la Covid-19. «*Les masques sont agréables à porter et sont étanches*», souligne-t-elle. Déclinés en une multitude de couleurs, ils sont conçus dans du coton, popeline de coton et gabardine. Pour bien se protéger contre les virus, le masque est composé d'un assemblage de deux ou trois couches de tissu. À commander sur la page Instagram de *Hypnoz Clothing* ou la page Facebook *Hypnoz by Wendy Jugganadum*.

Dolce & Gabbana célèbre le fait maison

La griffe italienne a dévoilé le projet DGFATTOINCASA, qui célèbre le fait maison et le made in Italy. «*Le coeur de notre histoire est le foyer, présenté comme une ancienne "casa bottega" italienne - "un atelier" - dans lequel la tradition implique que le fait main est intimement lié à la chaleur de la vie de famille*», souligne Dolce & Gabbana. Ainsi, les artisans de la griffe italienne et les amis de la maison animeront des ateliers digitaux pour transmettre leur savoir-faire sur les réseaux sociaux. Ce projet aidera à lever des fonds pour la *Fondazione Humanitas Per La Ricerca* qui soutient la recherche contre le Covid-19.



Défilé de confinés !



Elle a réussi l'impensable ! L'ex-rédactrice en chef de l'édition française de *Vogue* et styliste française, Carine Roitfeld, a mobilisé les plus grands créateurs pour un défilé de mode en live inédit... et confiné !

De nombreuses stars ont répondu à l'appel, à l'image de Karlie Kloss, d'Ashley Graham, d'Amber Valletta, ou encore d'Hailey Bieber. Le défilé, intitulé *CR Runway*, s'est déroulé virtuellement sur *YouTube*, en partenariat avec l'AmfAR. Cette fondation américaine qui finance la recherche contre le Sida vient de créer une nouvelle branche : *l'AmfAR Fund to Fight Covid-19*. L'objectif étant bien évidemment de soutenir la recherche de traitements contre la covid-19.



Happy shopping à L'apprêt-midi

Le confinement a gâché vos plans de shopping ? Pas de souci ! *L'apprêt-midi*, qui met un point d'honneur à satisfaire ses clients, s'est très vite adapté à la situation. Ainsi, vous pouvez choisir vos vêtements sur les pages *Instagram* et *Facebook* du magasin, effectuer le paiement en ligne et vos vêtements seront livrés chez vous en deux à trois jours. Consultez la page pour faire votre choix parmi les *slip-dresses*, les robes maxi à pois et les robes plissées. On vous souhaite un *happy shopping* mesdames !



A

anges



LES ROBES SONT
DISPONIBLE
EN PLUSIEURS
COLORIE



13, Jemmapes Street, Port-Louis
T: +230 214 1832
F7 1st Floor, Sunsheel centre,
Curepipe
T: +230 670 4493
M: 54760159

#lockdownoutfitchallenge

Nos looks préférés !

Elles ont répondu à l'appel de la mode et ont partagé leur «lockdownoutfit» sur notre page Instagram. Un grand merci à toutes ces belles confinées pour avoir participé à notre challenge.

FLOWER POWER !

Elle adore les couleurs vives et les tenues et accessoires fleuris. Et pendant le confinement, Namrata Teeluckdhary en abuse pour ses lockdown outfits pour «garder le moral».



La touche en plus: son fidèle compagnon Fluffy, sa «petite peluche» qui lui tient compagnie durant ce long confinement. On craque !

SENSUELLE À SOUHAIT

Look très confortable et sensuel pour la fashion designer Deena Appadoo. Elle a opté pour une jupe drapée sur le devant et un bralette, deux vêtements qui sont issus de sa marque et qu'on adopterait volontiers dans sa garde-robe !



SEXY CHIC

On adore le combo bralette, chemise et pantalon oversize de Pallavee Murugan. So comfy and sexy !



ORIGINALITÉ ET CRÉATIVITÉ

On adore le look original de Yesha Budhu !

«J'ai simplement noué un sari floral pour obtenir une robe kaftan. C'est un look sympa et confortable à la fois.»

Un look qui va en inspirer plus d'une !

BOSS LADY !

Girl boss look pour Neha Bahadur Patel qui a choisi un «power suit» fuchsia classé et confortable mixé à un haut nuisette et un sac banane porté en ceinture. Un lockdown outfit à la fois formel et casual. On adore !



LE LAYERING : UNE VALEUR SÛRE

Pour affronter les températures fraîches de l'hiver, la fashion designer Mélissa Blackburn a misé sur une veste militaire brodée kaki «un peu boyish» et un T-shirt manches longues



burgundy rentré dans un jean taille haute. «Le layering est une bonne technique pour rester au chaud tout en étant pratique et créatif.»



COOL WHITE TEE

Un short en jean et un white tee. C'est le combo gagnant pour être stylé et confortable à la maison. La fashionista @shaylee.bee a tout de même choisi de twister ce look en nouant son T-shirt à l'avant pour plus de style. Pour relever le tout, un bandana imprimé, très tendance en ce moment, et une paire de créoles. On adopte !

PYJAMA PARTY !

Il n'y a rien de plus confortable que son pyjama ! Toutefois, Sephora Rosalba a voulu le styler de façon à pouvoir le porter dehors. «Je pourrais carrément porter cette tenue pour sortir dès que le confinement sera fini !» You rock, girl !



LA CLASSE !

C'est le hashtag #irisyourcloset lancé par l'une de ses icônes mode, Iris Apfel, qui lui a inspiré ce look. «J'ai exploré les trésors cachés de ma garde-robe pour ce clin d'œil à son style unique et coloré qui va de ses vêtements à son œil légendaire pour la déco», raconte Camille Grenouille. Quelle classe !



PEIGNOIR STYLÉ

Le peignoir de nuit porté sur un haut noir et un short en jean ! Voilà de quoi être stylé et confortable pendant le confinement. N'est-ce pas Carene de @thetropicalyste ?

Steffi Ramnarain

Girly Chic

Élégante, chic et féminine. Trois mots qui définissent parfaitement la jeune fashionista qui souhaite se démarquer de la mode mainstream. Elle nous dévoile ses looks incontournables.



AU BUREAU

«J'opte pour un tailleur et des escarpins. J'aime bien incorporer des couleurs féminines telles que le blanc, le rose ou les imprimés, dans mes looks quotidiens. J'ai un faible pour les looks qui allient la classe et l'élégance en même temps.» Pantalon. Zara. Veste et escarpins. Mango. Top. H&M. Sac. Morgan de toi.

POUR UN BRUNCH

«Je m'amuse à mélanger des éléments de ma garde-robe. Une jupe fleurie avec un crop top et des sandales font partie de mon look préféré pour un brunch. Rien de mieux qu'un look confortable mais chic à la fois.» Jupe. Guess. Top. Asos. Sandales. Aldo.



EN SOIRÉE

«C'est l'occasion idéale pour faire sortir mes robes et les accessoriser avec des pièces signature comme un blazer. Un blazer rouge vif ajoute du peps et une touche sulfureuse à un look.» Veste. Faust. Robe. Morgan de toi. Sandales à talon. Aldo.

Mon style

«Mon choix vestimentaire dépend surtout de mon humeur. Je m'inspire beaucoup des styles rétro ainsi que des tenues romantiques et féminines afin de concevoir mon look signature. Et je n'hésite pas à incorporer des imprimés, des couleurs fortes ou pastel, ainsi que des accessoires bling-bling. Mon coup de cœur : les blazers qui rehaussent un look basique et le transforment en un look ultra-tendance. Côté accessoires, je mise beaucoup sur la qualité. Pour moi, c'est vraiment la qualité avant la quantité afin d'assurer un look raffiné.»



Trendy **SOUL** Beauty

SPECIALIST IN COSMETIC, HAIR & SKIN PRODUCTS





ORDER ONLINE

5911 2370 (orange) • 5841 9800 (emtel) • 5882 2105 (chilli)



Without strings attached !



Un fer à lisser qu'on peut utiliser partout, même loin d'une prise de courant ! Le rêve pour toute femme. La marque anglaise *Dyson* l'a réalisé avec son fer à lisser sans fil nommé *Corrale*. Doté d'une batterie – il se recharge en 70 minutes pour une durée d'utilisation d'une demi-heure –, il est aussi respectueux de la chevelure. Comment ? Des plaques souples s'appuyant sur la technologie de modules micro-articulés qui se plient pour modeler et rassembler les cheveux de façon à les garder parfaitement alignés. Les plaques sont conçues pour créer une coiffure sans chaleur extrême, réduisant ainsi les dommages de 50 %, certifie la marque. Bien sûr, selon le type de cheveu, il est possible de choisir entre trois positions de chauffe (165°C, 185°C et 210°C) pour discipliner tout type de cheveux, même crépus. Disponible sur le site de *Dyson*.

#STURMMASKATHON pour le Dr Barbara Sturm



Médecin expert du renouvellement cellulaire et de l'anti-âge, la docteure Barbara Sturm a organisé un événement en live sur *YouTube* le 9 mai pour récolter des fonds pour l'OMS. De nombreuses stars telles que Johnny Depp, Hailey Bieber, Paris Hilton, entre autres, étaient invitées à l'événement. Durant ce live, les stars ont pu faire grimper les recettes de masque de beauté maison et des abonnés à la chaîne *YouTube* du docteur ont reçu son masque facial gratuitement. Les stars ont également partagé leurs astuces beauté pendant le confinement.



Insta lives spécial confinement

Confinement ne doit pas rimer avec cheveux et peau ternes et délaissés. Des coiffeurs et maquilleurs tels que Huda Kattan (*photo*), Carole Colombani, ou encore David Lucas vous donnent rendez-vous quotidiennement sur leur page Instagram pour des astuces et des recettes de soin beauté maison. Huda Kattan a également mis en ligne un blog et parle des astuces et des «*dos and dont's*» des rituels beauté. Inspiration garantie.



ADOPT' EN LIGNE !

Malgré le confinement, *Adopt'* veut satisfaire ses clients. Le magasin a lancé sa plateforme en ligne où l'on peut acheter des produits de beauté, du maquillage, des accessoires ainsi que des parfums. De quoi se faire plaisir pendant cette période de crise sanitaire. Le magasin livre à domicile. Une visite virtuelle s'impose donc sur www.adopt.mu.



Stand-Up de L'Oréal Paris contre le harcèlement de rue

Quand quelqu'un perd quelque chose ou tombe dans la rue, chacun se précipite instinctivement pour l'aider. Pourquoi n'avons-nous pas le même réflexe lorsque l'on voit quelqu'un être victime de harcèlement ? L'Oréal Paris est plus que jamais déterminée à éliminer le harcèlement de rue. En collaboration avec La Fondation des Femmes et Hollaback, ONG spécialisée dans la lutte contre le harcèlement, l'entreprise a lancé la plateforme Stand-Up, un programme de formation avec des outils efficaces permettant aux femmes et aux hommes d'intervenir en toute sécurité lorsqu'ils en sont victimes ou témoins.



BRANDS



Route St Jean, Quatres Bornes • Tel: 5 701 9620 • Online shopping: www.classytouchbeauty.com
 Jumrah Mosque street Port Louis • Royal Road Goodlands, Arcade Elapen

Shoemax



SHOEMAX LTD - Address : 9 Afique Lane, Vallee Des Pretres, paort Louis
 Tel /Fax : 217 3162 - Office Num : 5785 0015 - E : shoemaxltd@gmail.com



Cold Night



Calm Ocean



Yellow Dreams

Yeux : sortez le grand jeu !

Port du masque oblige, vos yeux sont les atouts beauté de votre visage actuellement. Raison de plus d'y mettre le paquet et d'adopter un make-up de pro. Inspiration avec «Chic and Posh Beauty Lounge & Academy».



Golden Glow

Faites-vous une beauté chez Chic and Posh Beauty Lounge & Academy

Bonne nouvelle ! Chic and Posh Beauty Lounge & Academy, à Port-Louis, vous reçoit, sur rendez-vous, pour des coupes et la microdermabrasion (gommage mécanique de la peau). À noter que toutes les mesures sanitaires sont respectées dans le salon. Plus d'infos sur le 52.56.69.35.



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



Your favourite cake is waiting for you.

SUPER MAMANS *en confinement*

Prof, cuisinière, femme de ménage, soigneuse de petits bobos, animatrice d'ateliers créatifs, coach sportif... Pendant le confinement, les mamans ont dû endosser plusieurs rôles pour s'occuper et divertir leurs enfants. Aurélie, Noorie et Gaëlle, trois super mamans de famille nombreuse témoignent.



Aurélie Fleurie,
maman de Kenzo (10 ans),
Blaze (3 ans), Alezia (2 ans),
et d'Ezra (5 jours)

Comment s'en sort-elle ?

Être confinée avec trois enfants, vous vous en doutez, c'est compliqué. Surtout en étant enceinte ! Pour éviter les catastrophes, on a établi un planning dès le début du confinement. C'est très important pour les

enfants d'avoir une vie bien rythmée. Un planning qui est également essentiel pour les parents afin de ne pas perdre pied. La journée se déroule donc ainsi : réveil, petit déjeuner souvent fait maison avec des pancakes ou des gaufres, puis le bain, les devoirs pour le grand et les jeux pour les petits. Puis, préparation du déjeuner entre 11h et midi pendant que Blaze et Alezia installent la table des petits. Après le déjeuner, place à la sieste, moment durant lequel je me repose également.

Puis, goûter sur la terrasse et activités. Je prévois toujours une activité par jour (atelier de cuisine, jeux de société, dessin, peinture, danse, etc.). Heureusement, comme je travaillais dans l'organisation et la décoration de fêtes, j'ai du matériel à ma disposition pour occuper les enfants. À la fin de l'activité, c'est déjà l'heure de préparer le dîner. Pendant ce temps, mon mari leur donne le bain. Puis, on passe à table, on regarde un peu la télé et après au lit. Mon fils aîné Kenzo m'aide beaucoup avec

les petits et nous avons une liste de choses à faire pendant le confinement, comme le jardin, fabriquer des cadeaux pour le bébé, etc. Notre confinement a également été rythmé par quelques événements : la chasse aux œufs pour Pâques, un *baby shower* et l'anniversaire spécial Spiderman de Blaze et Reine des Neiges d'Alezia. Là aussi, nous avons fait avec les moyens du bord et Kenzo m'a beaucoup aidée à fabriquer les décors, les cadeaux, etc. On s'est même déguisés !

Les bons côtés du confinement

Nous nous sommes beaucoup recentrés sur l'importance de la famille. Le confinement m'a aussi permis de voir évoluer mes enfants, les voir chacun développer leur caractère et leur personnalité, et se rapprocher entre eux. Leur amour l'un envers l'autre a encore plus grandi et je me sens privilégiée d'avoir assisté à cela. Je ne vous cache pas qu'il y a eu des bagarres mais le confinement leur a appris à être plus solidaires et Kenzo a été le meilleur des grands frères, toujours prêt à aider les petits. J'ai aussi pu passer plus de temps avec Alezia et rattraper le temps perdu lorsque je travaillais.

Par ailleurs, l'autre plus de ce confinement, c'est l'esprit de soutien, d'entraide, de solidarité et de partage qui est né, pas seulement entre les gens de ma famille, mais aussi avec des amis et des voisins que je ne connaissais pas avant. De nouvelles amitiés ont été créées pendant ce confinement.

Les mauvais côtés

Le manque de temps pour moi, la fatigue surtout à cause de la grossesse et le fait de devoir cuisiner, ranger et nettoyer la maison

à longueur de journée. Le fait de ne pas pouvoir sortir ne serait-ce que faire un tour à vélo ou en poussette avec les enfants pour prendre l'air. Mes proches m'ont aussi beaucoup manqué. Ma mère plus particulièrement, car j'ai toujours partagé mes grossesses avec elle. Elle adore toucher mon ventre, sentir les mouvements du bébé et admirer les petits achats pour le bébé. Elle a partagé ma grossesse de loin... alors qu'elle habite à deux minutes de chez moi !

La peur a aussi été au rendez-vous, surtout à cause du fait de ne pas pouvoir avoir un suivi correct de ma grossesse. Et également financièrement car mon mari et moi étant entrepreneurs, nous ne savons pas de quoi demain sera fait.

Les leçons de vie du confinement

J'ai appris à arrêter d'angoisser pour des choses qui n'ont pas d'importance. J'ai beaucoup paniqué au début du confinement car je n'avais absolument rien prévu pour le bébé. Puis, j'ai appris à coudre et en utilisant ce que j'avais à la maison, j'ai réussi à tout préparer pour son arrivée. J'ai donc pris le temps, avec l'aide de ma doula et de ma famille, à me recentrer sur l'essentiel : mon bien-être et la santé du bébé. Et non laisser la société de consommation me dicter ce dont j'avais réellement besoin.

J'ai également appris à lâcher prise et à accepter que je ne peux pas faire tout, toute seule. J'ai appris à m'ouvrir et à dire quand ça ne va pas. À trouver des solutions et non pas rester rivée sur mes problèmes.

Enfin, j'ai beaucoup appris sur moi-même. Que j'étais plus forte que je ne le pensais, surtout que je pouvais gérer trois enfants tout en étant enceinte. J'ai appris à être plus

débrouillarde et faire avec ce que j'avais. Par exemple, lorsqu'il y a eu la fermeture de tous les supermarchés et le couvre-feu sanitaire, nous avons beaucoup de bananes. On a tout congelé et chaque jour, on trouvait une nouvelle recette à faire avec : pancakes, beignets, etc. Pas de pain ? Pas de problème ! On faisait des puddings de pain rassis, ou encore des pains frits. Au final, on n'a pas besoin de grand-chose pour être heureux.

Et papa dans tout cela ?

Mon mari n'a pas l'habitude de rester à la maison sans rien faire et adore son travail. Il était comme un lion en cage ! Toutefois, il m'a aidée avec les tâches ménagères, les courses surtout, le bain et pour certaines activités. Le confinement lui a également permis de se rapprocher des enfants avec des jeux et d'établir un rituel du dodo avec la petite, ce qui m'a beaucoup aidée. Mais il faut l'admettre : mes enfants me «collent» énormément.

Sa première envie après le confinement

Aller faire un Road trip avec les enfants, profiter des belles plages et surtout d'un bon pique-nique. Nous avons réalisé que nous avions la chance d'être sur une belle île. Malheureusement, nous prenons trop souvent cela pour acquis. La plage nous manque, surtout les enfants qui ont l'habitude d'y aller les après-midis avec leur grand-père après l'école (NdIR : Aurélie vit sur la côte ouest).

Une pensée pour les autres mamans

Nous ne sommes pas parfaites, arrêtons d'être dures avec nous-mêmes ou entre nous, et cessons de nous juger. Nous faisons de notre mieux et nous sommes toutes différentes. Tant qu'on fait de notre mieux, on est des super mamans. N'ayons pas peur de montrer nos échecs aussi, car cela aide à relativiser. On est les meilleures pour nos enfants, et c'est ça l'essentiel ! Enfin, profitez du moment présent avec vos enfants. Le désordre, les bêtises, les bagarres, ça ne va pas durer. Le manque de sommeil, la fatigue, c'est pour un moment. Après les enfants vont grandir et tout cela va vous manquer.

«Profitez du moment présent avec vos enfants», soutient Aurélie, enceinte de presque neuf mois lors de la séance photo, et qui a donné naissance à la petite Ezra, le 22 mai.



Noorie Hossenally (Shania Gamel) maman de Sumayyah (18 ans), Sehri (13 ans) et Salaah (2 ans)

Comment s'en sort-elle pendant le confinement ?

Ce confinement a été un grand chamboulement dans ma vie personnelle car je me suis retrouvée à gérer en même temps mon travail, mon foyer et mes enfants. C'est la première fois que je me retrouve dans une telle situation et je dois avouer que c'était vraiment un défi incroyable. Mais j'ai essayé de faire de mon mieux pour pouvoir tout gérer : le *homeschooling*, les repas, le ménage et les temps de jeu. Le secret : je planifie et j'ai un emploi du temps pour pouvoir arriver à remplir toutes mes tâches professionnelles et personnelles.

Les bons côtés

J'ai pu passer plus de temps avec ma famille et faire des activités avec mes filles : jeux, blagues, séances de maquillage (Ndlr : Noorie est Make-up Artist), préparation de petits plats gourmands, entre autres.

Les mauvais côtés

Le stress de rester à la maison et de ne pas



pouvoir rendre visite à ma maman. Le fait de ne pas être libre de faire du shopping, partir déjeuner dehors ou prendre un café avec des amis. Il y a aussi la difficulté de gérer le boulot et les enfants en même temps, surtout celle qui n'a que 2 ans.

Les leçons de vie du confinement

La vie vaut la peine d'être vécue ! En voyant tous les drames que la Covid-19 provoque, la vie a dévoilé son vrai sens. Parfois, nous ne réalisons pas à quel point nous avons de la chance et nous nous apitoyons constamment sur notre sort. J'ai eu une chance en or d'avoir pu protéger ma famille et moi-même de cette pandémie. Et désormais, je profiterai plus de ma vie.

Et papa dans tout ça ?

Dans beaucoup de familles, c'est la mère qui doit prendre soin de la famille. Mais pendant le confinement, mon mari a pris plus de responsabilités au niveau des enfants et des courses pendant que moi je travaillais.

Sa première envie après le confinement

«J'irai voir ma mère car je ne pourrai pas lui rendre visite le jour de la Fête des mères.»

Une pensée pour les autres mamans

Transformez cette période de difficultés en des moments de partage avec toute la famille.

Gaëlle Duchenne, maman de Skye (3 ans), et des jumelles Arizona et Mallory (19 mois)



Comment s'en sort-elle ?

Ma journée se résume à petit déjeuner, jeux, déjeuner, activités, bain, sieste, nettoyage, goûter, jeux jusqu'au dîner, bain, puis dodo. J'ai donc des journées bien remplies pendant le confinement avec mes filles ! Nous faisons beaucoup de dessins, de chants et passons beaucoup de temps à jouer dans le jardin. J'ai même acheté une petite piscine pour qu'elles s'amuse. J'essaie aussi de profiter de l'heure de la sieste des jumelles pour m'occuper du *homeschooling* de la grande.

Les bons côtés du confinement

Se retrouver en famille, être ensemble tout le temps, profiter des filles car elles font et disent de nouvelles choses chaque jour. Je réalise que si elles étaient à la garderie, j'aurais raté tous ces moments précieux.

Les mauvais côtés

Je n'ai plus de temps pour moi à cause du rangement et du nettoyage qui ne s'arrêtent jamais !

Les leçons de vie du confinement

J'ai appris à avoir plus de patience et à être inventive pour trouver de quoi occuper les petites. J'ai aussi développé mon sens de l'organisation pour gagner du temps. J'ai également préparé plus de petits plats et des gâteaux pour les filles. Je les ai fait participer quand c'était possible. J'ai constaté que chacune avait son caractère, ses habitudes. Au début du confinement, l'une des jumelles s'agrippait plus à moi et ne me laissait pas de répit, au détriment des deux autres. Mais j'ai trouvé le moyen d'équilibrer l'attention.

Et papa dans tout ça ?

Mon mari est un habitué du télétravail ; il est souvent sur son ordinateur et il a beaucoup à faire. Mais il fait son maximum pour aider. Il douche les filles, passe du temps avec elles avant le coucher et se rattrape durant le week-end. Les filles adorent leurs petits moments avec leur père, surtout que c'est lui qui cède à leurs caprices (*sourire*).

Sa première envie après le confinement

Rendre visite à la famille et les amis. J'ai hâte de leur montrer à quel point les filles ont changé. Les jumelles parlent de mieux en mieux et sont de superbes danseuses. Et Skye est une grande sœur géniale. Aussi, je ne dirais pas non à une journée hors de la maison et surtout de la cuisine !

Une pensée pour les autres mamans

Profitez de chaque moment avec vos enfants car après, avec le boulot, ce ne sera plus possible. Soyez patientes, riez, jouez, parlez avec vos enfants et faites un maximum de câlins. Les enfants grandissent très vite. Prenez aussi conscience qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise mère ; il faut simplement faire de notre mieux et donner beaucoup d'amour.

STONE art

Woodworks, Natural stones & Water features.



Natural stone cladding, wooden pergola & decking



Timber pergola & Decking



Facade timber cladding



Modern Waterfeatures, Natural stone wall cladding and wood decking

Showroom @

218, Royal Road, Beau Bassin

Tel: (230) 466 0000

Mob: 5 251 1900 / 5 255 1100 / 5 259 4100

Email: astoneart@gmail.com

stoneartsales1@gmail.com



House exterior timber cladding



Rustic Wooden ceiling



Interior timber paneling and ceiling



Find us on
facebook.

Stone Art Mauritius

Carte Abricot

WEDDING & EVENT PLANNER

www.cartetabricot.com

MICRO WEDDING

la nouvelle tendance 2020

Pour la réalisation de Votre Mariage
en petit-comité, avec un service
haut de gamme et en toute sécurité.

COVID-19
HELP
STOP
THE
SPREAD
AND STAY HEALTHY

SET-UP & COORDINATION. FLEURS . DECOR . MUSIQUE . WEDDING CAKE .SERVICE TRAITEUR



57396752 / 57417406



info@cartetabricot.com

Déconfinement leur première envie

Une fois le confinement levé, quelle sera la priorité sur la liste de leurs envies ? Et surtout, comment la Covid-19 a-t-elle changé leur vie ? Neuf personnalités nous répondent.

Brian Dean, cofondateur de Panda & Wolf
«PLUS DE TEMPS AVEC MA FAMILLE»

«Après le confinement, j'aimerais passer davantage de temps avec ma famille. Le confinement a été pour moi un temps pour être plus proche d'elle et pour prendre du temps pour moi. Cela m'a permis de prendre conscience à quel point ces deux éléments sont importants. Étant un fou du travail, j'ai passé le reste de mon temps sur des projets qui se sont révélés très intéressants. J'ai pu développer des solutions innovantes. D'ailleurs, des idées très simples se sont révélées ingénieuses.

Je suis au cœur de la technologie quotidiennement, aussi bien dans ma vie de tous les jours que dans mon job.

Et j'avoue que cela – Skype, cloud et autres – m'a énormément aidé durant le confinement.

Je me suis habitué au 'Work from Home'.»



Jean Yves L'Onflé, artiste
«ALLER À L'ATELIER D'ART DE LA POINTE DE TAMARIN»

«C'est là que se tiennent les classes d'art avec les enfants et il n'a pas ouvert pendant plus de deux mois. Je vais aller tout désinfecter, des locaux aux équipements et revoir la disposition de l'espace afin de respecter la distanciation sanitaire et pouvoir reprendre le travail avec les enfants. Le confinement m'a réappris à profiter des moments en famille, s'asseoir et partager un repas, écouter chacun parler de sa journée. J'ai aussi plus de temps pour mes chiens et je me consacre plus au sport. Mais le coronavirus a aussi exacerbé un aspect de ma personnalité : j'ai toujours aimé la propreté et je suis devenu encore plus maniaque !»



Himanshu Marchurchand, communication
«ALE NAZER LAMER !»

«Kuma confineman fini mo ale nazer lamer! Ce sont les paroles de ma mère mais elles me viennent automatiquement à

l'esprit en ce moment ! Être «confi dan lakaz» m'a forcée à renouer avec mon esprit Carpe Diem qu'on peut facilement égarer de temps en temps. La faute au 'live fast and die young', comme le chante si bien le groupe de rock MGMT. Ainsi, si avant, céder à la tentation du shopping, des sorties ou reporter à un demain incertain les petits soins essentiels comme «mett deluil dan latet» m'étaient faciles, maintenant c'est différent. Le confinement m'a aidée à mûrir, me remettre en perspective, apprendre de nouvelles choses entre quatre murs, mais surtout, ne rien prendre pour acquis. «Selma, viveman nou retour chaker !»



Aurélia Desmarais, Operation Coordinator de FoodWise
«LE SPORT EN PLEINE NATURE»

«Après le confinement, je reprends le sport en pleine nature et j'aimerais aller à la rencontre de toutes les personnes qui nous ont aidés ! Cette situation inédite m'a permis de voir que nous sommes un peuple solidaire, engagé et qu'ensemble nous pouvons accomplir de belles choses. Nous avons eu et avons encore énormément de soutien. Beaucoup de bénévoles se sont joints à nous, que ça soit pour organiser les donations en back office ou pour assurer le transport des denrées alimentaires aux ONG. Les levées de fonds réalisées grâce à la généreuse contribution d'entreprises et d'individuels nous ont permis de compléter les donations de surplus alimentaires et d'aider de nombreuses familles dans le besoin.



Laetitia Darche, Marketing and Sales Manager au RM Club
«BAIN DE MER ET COUCHER DE SOLEIL»

«Dès que le confinement sera levé, j'irai à la plage pour me baigner et regarder un beau coucher de soleil ! Le confinement a changé ma perspective de vie en général. Cela m'a appris la reconnaissance : pour ma famille, mes proches, la santé et la vie. J'ai également plus de temps pour apprécier les choses de la vie et je fais les choses avec moins d'automatisme. Un exemple : j'ai réalisé la quantité d'ordures et de déchets ménagers que mon conjoint et moi générons. Nous avons donc décidé d'être plus conscients à ce niveau et plus en phase avec l'environnement et la planète. Le confinement m'a également appris à lâcher prise car je suis de nature impatient et perfectionniste, et au boulot, j'ai souvent du mal à déléguer. J'accepte désormais plus facilement le fait de ne pas pouvoir toujours tout contrôler.»



Elizabeth de Marcy Chelin, propriétaire et directrice artistique d'in situ Visual Merchandising
«ALLER À LA PLAGE ET PRENDRE UN BON BAIN DE MER»



«Me sentir proche de la mer est essentiel pour moi. L'horizon prolonge mon regard et me permet de me projeter au loin, vers l'avenir. Nager est une thérapie : j'ai hâte de me libérer de mes tensions et de 'laver' le négatif fortement ressenti lors du confinement.

Les révélations positives du confinement ? Être dans ma 'bulle' familiale, me sentir proche de mes enfants et de mon mari. De cuisiner (un peu), de lire (beaucoup), de jardiner (passionnément), de réfléchir (à la folie !). Les révélations négatives ? Que je ne suis pas une femme d'intérieur ! Pas que je n'aime pas m'occuper de ma maison car j'adore décorer, bricoler, peindre, restaurer, recycler, ranger, mais je préfère le terme de 'femme d'action' en extérieur que 'mère au foyer' ! L'école à la maison, pas pour moi non plus ! Cette mission a été héroïquement relevée par le père.

Par ailleurs, le confinement a été un temps opportun pour dessiner de nouveaux projets de vie, un nouveau mode de consommation, plus solidaire et respectueux de notre environnement, avec moins de gâchis (et de déchets) et surtout le soutien aux artisans et entrepreneurs locaux, particulièrement dans l'alimentaire. J'ai aussi repris l'écriture de certains projets (professionnels et artistiques) en espérant les réaliser en 2021, tout en repensant les stratégies de mon entreprise et à la manière de coacher mes équipes à l'avenir. Privilégier le 'Made in Moris' est primordial pour faire repartir notre économie. Nos industries, nos entreprises, nos artisans et nos entrepreneurs en ont fortement besoin ! Nous devons autant que possible consommer LOCAL !

Adrien Coosnapa, humoriste Web
«MANGER UN BON KEBAB !»



«Je tiens juste à préciser que je vais répondre en restant dans mon personnage. La première chose que je ferai en sortant du confinement sera d'aller manger un kebab. Je meurs d'envie d'en déguster un. Le confinement m'a fait réaliser plein de choses : l'importance de ma Nintendo Switch (pas de placement de produit) car elle m'aide à continuer à jouer peu importe où je me trouve. Vivement que le boulot reprenne !»



Javed Vayid, entrepreneur
«J'IRAI AU VORTEX DE RIAMBEL»

«C'est mon endroit favori pour converser avec l'Univers, rééquilibrer mes chakras et me ressourcer. J'étais à l'autre bout du monde quand le gouvernement a annoncé la fermeture des frontières et j'ai pu rentrer juste à temps. Je n'ai été en quarantaine que deux semaines mais j'ai pu monter de nouveaux projets, dont un site de livraison en ligne pour lequel je suis livreur depuis un mois. J'aurai pu rester à la maison mais j'ai une responsabilité vis-à-vis de nos actionnaires, de nos employés et de nos clients afin de trouver des solutions durables dans le monde post-Covid-19.

Ce confinement m'a rappelé que je suis un homme de terrain, c'est là où je m'amuse, où j'évolue. J'aime le contact humain et ce qui m'a le plus surpris, c'est qu'on me connaisse dans toutes les régions de l'île. Cela me conforte dans l'idée que je suis né pour faire de la politique, surtout dans ces temps incertains où les Mauriciens ont besoin d'avoir des personnalités fortes pour défendre leurs intérêts.»

Mario Guillot, designer
«ALLER À LA MER !»

«Comme beaucoup de Mauriciens, j'irai à la mer dès que ce confinement sera levé ! Cela fait deux mois et demi que je n'y suis pas allé et que je n'ai pas senti le sable sous mes pieds. Néanmoins, pendant ce confinement, j'ai découvert le contact avec la nature et avec les choses vraies de la vie. J'ai découvert le bonheur de jardiner car j'ai dû commencer à entretenir moi-même le jardin. Deux à trois heures de contact avec la terre le matin et quelle satisfaction de voir les changements de semaine en semaine ! Je fais également du sport, je crée des choses et je passe du temps à cuisiner et à faire du jardinage avec mon fils. On discute beaucoup ensemble, même quand il est censé m'aider au jardin mais c'est toujours des moments qu'il ne passe pas sur un écran.

Pendant le confinement, j'ai également pu faire la cuisine et de la pâtisserie que je remettais tout le temps à plus tard. J'ai toujours regardé les chefs préparer des mets mais je n'avais jamais le temps et la confiance d'en faire pour les autres. Maintenant je fais le pain ! Finalement, lorsqu'on n'est pas confiné, on est pris dans une 'rat race'. Je pense que le monde devrait désormais, une fois par an, tout fermer et se reposer. C'est bon pour tout le monde et cela permet de vivre un peu.»



Gaëtan Sophie, professeur de musique
«PLUS PRÉSENT POUR MA FAMILLE»



«Le confinement m'a permis d'être plus présent pour ma famille. Certes, elle est sacrée pour moi mais le travail prenait souvent le dessus. Maintenant que je ne peux pas sortir, on cuisine ensemble et on partage nos repas. J'ai surtout plus de temps pour mes enfants et petits-enfants. Côté travail, j'ai dû m'adapter : les cours de musique se font à distance, en vidéo, via Facebook live. Même dans cette situation difficile, j'ai noté du bon. Je peux accorder plus d'attention individuelle aux élèves car il y a des sessions dédiées. Le plus réjouissant avec ce confinement, c'est de voir l'implication des parents. Comme certains ne sont pas au travail en ce moment, ils sont présents parfois pour regarder jouer leurs enfants, ce qui n'était pas possible avant.»

Saveur hollandaise



Ce fromage à la truffe est un vrai délice. Fromage hollandais au lait de vache pasteurisé, il offre une croûte lisse et dure de cire noire renfermant une pâte jeune et souple agréablement parfumée de couleur crème à jaune. La pâte est parsemée de nombreux éclats de truffe. Un vrai régal pour vos papilles gustatives. *L'Épicerie.*

Lalo source de bienfaits



Manganèse, vitamine K, C, B9, B6, B2, calcium, magnésium, fer, cuivre... Le Lalo (Gombo) aussi appelé okra est une mine de bienfaits quand il est consommé cru ou cuit. Effectivement, sa saveur et sa texture particulière, ainsi que les composés nutritifs qu'il contient, en font un légume qui gagne à être inséré souvent dans l'alimentation. Il peut être consommé en salade, frit, ou encore en curry.



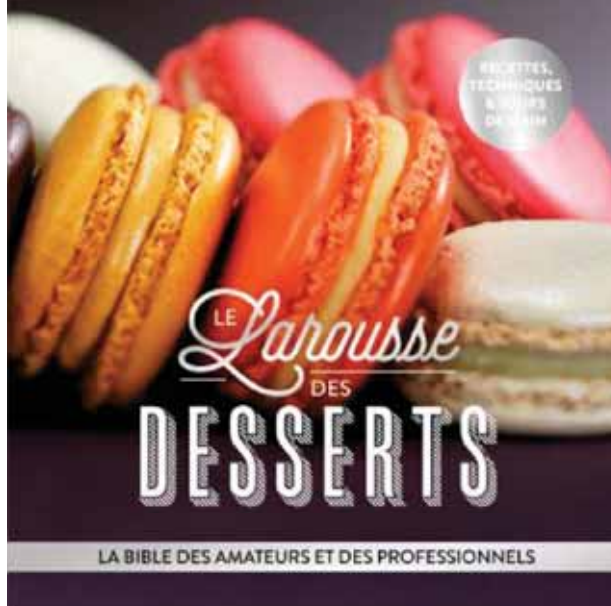
Des steaks comme un chef

Réalisez vos propres tartares, saucisses, boulettes et bien plus encore avec ce hachoir à viande de *Bosch*. Avec son panel en inox et son plateau en métal, il se démarque par sa robustesse et son grand débit, et offre toute la qualité et la polyvalence d'un hachoir de qualité dans une machine pratique et compacte. Sa poignée de transport assure une utilisation facile et les disques de hachoir se rangent directement dans le compartiment intégré dans la machine. Grâce aux deux tambours à râper et au tambour à émincer, il peut aussi être utilisé pour les légumes. *Ku dé Kla.*



Maîtriser l'art de la pâtisserie

Voici une véritable encyclopédie où Pierre Hermé, chef pâtissier de renom et créateur de talent, recense près de 750 recettes et 480 photos. Ce merveilleux ouvrage est divisé en cinq grandes parties, notamment, la pratique de la pâtisserie, les préparations de base, les recettes de pâtisserie, les recettes de desserts et les confiseries, sirops de fruits et chocolat. *Bookcourt.*



Une harmonie des sens

Grâce à son marbré intramusculaire (le gras est distribué dans la viande des muscles et non autour), le Wagyu est une viande exceptionnelle, mondialement reconnue pour sa tendreté et sa saveur de beurre. De plus, le gras présent dans cette viande est pauvre en cholestérol et il possède des acides gras essentiels, donc moins de graisses saturées qu'un autre bœuf. Pour une dégustation crue – car elle se mange aussi crue en sushi, en sashimi, en carpaccio ou en tartare –, la meilleure manière de la cuire est au Teppanyaki ; sorte de plancha japonaise. Mais vous pouvez, bien entendu, vous servir d'une poêle, d'une plancha ou d'une cocotte en fonte ouverte. Elle est disponible fraîche en grade 4-5. *La Maison du Gourmet.*

L'Épicerie

Épicerie fine & Service Traiteur



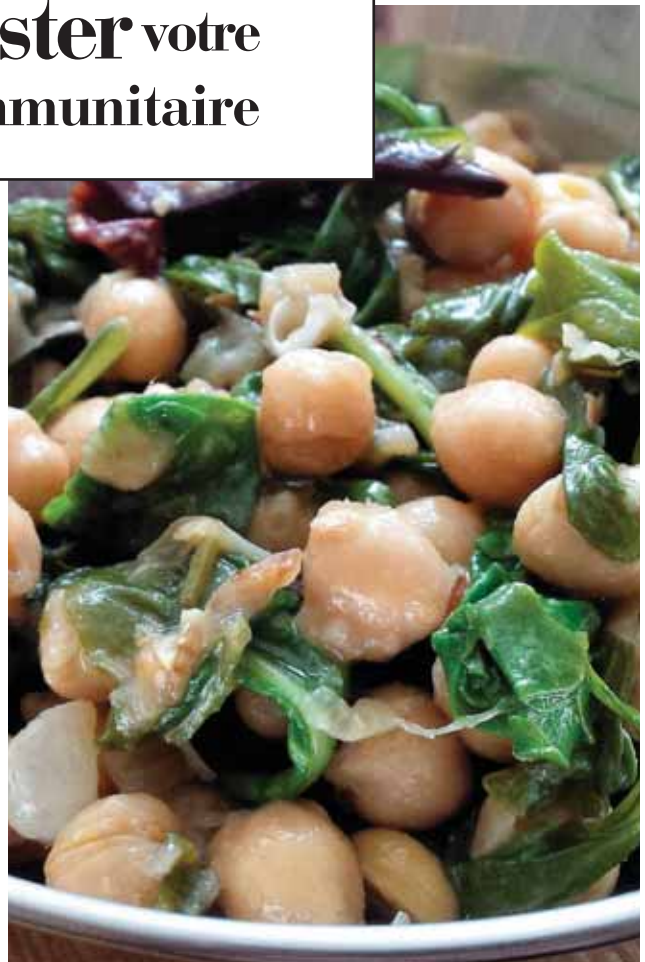
FLORÉAL
Route Royale,
Floréal
Mob: 59 19 17 03
Tel: 696 20 20

GRAND BAIE
Route Royale,
Grand Baie
Mob: 59 19 17 08
Tel: 263 14 59

TAMARIN
Cap Tamarin,
Route du Barachois
Mob: 59 19 18 98
Tel: 483 87 35



4 recettes
pour **booster** votre
système immunitaire



Pois chiches accompagnés d'épinards

Ingrédients

1 boîte de pois chiches égouttés et lavés rapidement à l'eau froide, 1 paquet d'épinards ou de feuilles de salade de roquette, 1 oignon de taille moyenne haché finement, 1 c. à c. de graines de cumin entières, 1/2 c. à c. de graines de cumin moulues grillées, 1 c. à c. de paprika fumé, 2 c. à s. d'huile de colza ou d'huile végétale, sel au goût, 1 piment rouge séché (facultatif).

Préparation

Chauffez l'huile dans une casserole, ajoutez l'oignon haché et laissez cuire jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Versez le cumin et le paprika dans un wok, puis les pois chiches et laissez cuire quelques minutes afin que les pois chiches absorbent les épices. Ajoutez les feuilles d'épinards ou de salade, salez et remuez. Éteignez le feu. Ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Si vous ajoutez du piment, coupez-le en tranches et ajoutez à la dernière minute. Servez chaud.

Bienfait : Le zinc dans les épinards joue un rôle crucial dans le renforcement de notre système immunitaire, car il aide les globules blancs à produire des cytokines. Ces molécules sont très utiles pour débarrasser le corps des virus, guérir les blessures et fabriquer des protéines.

Houmous à la betterave

Ingrédients (pour 4 personnes)

400 g de pois chiches égouttés (réservez une partie du liquide de trempage), 250 g de betteraves cuites à la vapeur au micro-ondes pendant 10 minutes, 1/2 c. à c. de sel, le jus d'un demi-citron, 1 gousse d'ail écrasée, 2 c. à s. de tahini (pâte de sésame, mais si vous n'avez pas de tahini, ajoutez 2 c. à s. de graines de sésame grillées), 2 c. à c. de cumin moulu, 1 c. à c. de paprika, 2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge, feuilles de coriandre fraîche grossièrement hachées (facultatif), graines de sésame grillées pour décorer.

Préparation

Égouttez les pois chiches dans une cruche ou un bol (en gardant le liquide que vous utiliserez plus tard). Mettez tous les ingrédients dans un mixeur. Mélangez pour obtenir une pâte lisse, puis ajoutez progressivement un peu de liquide de pois chiches jusqu'à ce que la consistance souhaitée soit atteinte (utilisez la moitié du liquide). Assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre selon votre goût. Videz dans un plat de service, arrosez d'huile d'olive. Décorez de coriandre fraîche hachée grossièrement, saupoudrez de sésame grillé.

Bienfait : La betterave aide à lutter contre les rhumes, grippes et autres maladies. Elle est aussi un bon remède contre les maux de tête ou les problèmes de peau.

Elle est riche en vitamines A, C, en acide folique et en minéraux tels que le magnésium, le fer et le phosphore.

Ce que nous mangeons a un rôle important dans notre capacité à résister ou non aux infections virales et bactériennes. Quatre recettes pour gagner en tonus et vitalité avec Brinda's MauritiusDelights Cuisine Mauricienne.

Panda sagoo et chia

Ingrédients

1/2 tasse de sagoo, 2 c. à b. de graines de chia, 1 c. à c. de cardamome moulue, essence de panda (optionnelle), 200 ml de lait de coco, 2 c. à s. de noix de coco desséchée, extrait de vanille, 1/2 tasse de noix grillées (amandes, pistaches, noix), sucre de roche (1 morceau de taille moyenne au goût ou vous pouvez utiliser le jaggery ou le sucre granulé), miel.

Préparation

Dans une grande casserole, ajoutez les graines de sagoo et de chia. Ajoutez le lait de coco et laissez cuire à feu moyen. Remuez constamment pour que les graines n'attachent pas au fond de la casserole. Ajoutez la cardamome, la vanille, le sucre de roche et le miel, et continuez à remuer jusqu'à ce que le sagoo commence à devenir translucide. Goûtez et ajustez avec du miel ou du sucre.

Ajoutez quelques-unes des noix hachées et mélangez le tout. Retirez du feu et laissez refroidir. Remuez le mélange encore un peu pour séparer les graines. Versez dans de petits verres et laissez refroidir. Saupoudrez de noix hachées avant de servir.

Bienfaits : les graines de chia regorgent d'antioxydants qui combattent la production de radicaux libres et renforcent le système immunitaire. Et grâce à leur teneur en fibres, elles sont idéales pour la digestion.

Paneer pimenté

Ingrédients

1 paquet de paneer (fromage indien) coupé en cubes, 1 oignon coupé en dés, 4 c. à b. de farine de maïs, 2 à 4 piments verts tranchés et quelques-uns coupés en deux pour la garniture, poivrons (facultatif), 2 c. à s. de sauce tomate, 1 c. à s. de sauce au piment fort, 2 c. à s. de sauce soja, sel au goût, huile de friture, huile de sésame.

Préparation

Mélangez les cubes de paneer avec la farine de maïs. Placez une casserole sur le feu et faites frire les cubes de paneer enrobés. Retirez et réservez. Dans la même poêle, ajoutez un peu d'huile et faites revenir les oignons hachés jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les poivrons hachés ou tranchés et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez les sauces et les piments tranchés à l'oignon, en faisant attention car il crachera et avec le piment frappant l'huile chaude, la fumée ardente sera assez piquante. Ajoutez le paneer frit, un peu d'eau pour faire une sauce épaisse et laissez cuire. Goûtez pour l'assaisonnement et ajoutez du sel au besoin. Éteignez le feu, arrosez d'huile de sésame et de piments tranchés. Servez chaud.

Bienfaits : Le piment est riche en antioxydants, vitamines E, C, B6 et il contient du fer, du manganèse et du cuivre.



Un bureau cosy chic avec Intercept Interiors

Vous souhaitez aménager un coin bureau chez vous ? Privilégiez le style cosy chic en jouant sur les textures et les accessoires. Des coussins douillets, de beaux rideaux, de sublimes tapis, entre autres, agrémenteront l'espace et lui donneront du cachet. Retrouvez tout ce dont vous avez besoin dans le magasin d'Intercept Interiors à Curepipe afin de créer l'espace de travail qui vous ressemble ! Plus d'infos au 670.75.75.



Espace Maison est ouvert !

Vous voulez faire quelques travaux chez vous pour faire passer le temps pendant le confinement ? Sachez que les six magasins d'Espace Maison sont ouverts du lundi au vendredi de 9h à 16h et le samedi de 9h à 14h. Quelques règles sont toutefois à respecter : les achats se feront en ordre alphabétique, le port du masque et la distanciation d'un mètre sont obligatoires. 20 personnes à la fois seront autorisées dans le magasin pour un shopping d'une durée de 30 minutes maximum par client, et les enfants ne sont pas autorisés.



Promos chez Lemon & Lime

Vous cherchez une idée cadeau pour la Fête des mères ? Lemon & Lime, spécialiste de l'ameublement et d'objets déco, propose quelques produits en promo jusqu'à la fin du mois de mai. Lampe, tableau, fauteuil en bois, chaise de bar, seau à glace design, entre autres, voilà de quoi combler toutes les mamans fans de déco. Le magasin est ouvert pendant le confinement. Vous pouvez

vous y rendre par ordre alphabétique et avec les protections nécessaires (gants et masque). Pour plus d'infos sur les produits de Lemon & Lime ou pour vos projets d'intérieur, appelez au 452.20.00.



Vegepod

Votre potager maison

Le prix élevé des légumes sur le marché a poussé beaucoup d'entre nous à se lancer dans un potager maison. Et si vous faisiez appel aux Vegepod, ces kits de potager surélevés importés d'Australie. Le Vegepod est disponible en plusieurs dimensions et il est livré avec un terreau spécial qui permet d'obtenir des légumes bio riches en nutriments. À noter que le système Vegepod vous offre une autonomie de 3 semaines en eau grâce à un système d'auto-arrosage et la cuve est suffisamment profonde pour faire pousser des légumes-racine comme les pommes de terre ou les carottes. De plus, la housse de protection permet de protéger les plantes contre le soleil, le froid, les vents forts, les insectes et les animaux sauvages. Outre d'être très pratique et facile à manier pour les personnes âgées, en fauteuil roulant ou les enfants, le Vegepod crée également son propre microclimat, offrant des taux de croissance impressionnants.

Pour plus d'infos, appelez Cédric Affouye au 57.73.96.48.



Les Sofap Inspirations Stores vous attendent



Bonne nouvelle pour ceux qui ont dû stopper leurs travaux de peinture à cause du confinement. Les Sofap Inspirations Stores ainsi que les bureaux de Coromandel ont rouvert leurs portes et fonctionnent aux horaires habituels. À noter que vous pouvez également commander en ligne sur www.sofaponlinestore.mu et récupérer votre commande du lundi au vendredi à Sofap de Coromandel uniquement de 8h à 17h. Sofap s'assure que les mesures sanitaires sont respectées pour la sécurité de la clientèle et des employés. Plus d'infos au 405.70.00.

*Reading is
dreaming
with
open eyes*

Find the perfect
corner, indoor and
outdoor with
Lemon and Lime Ltd



lemon & lime
design . projects . decor

Your solution for all your interior projects

www.lemonandlimedecor.com



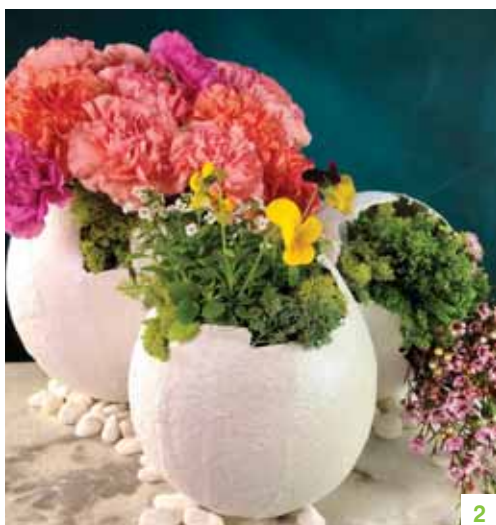
Lot 12, Geoffroy Road, Bambous, Mauritius, Postal Code : 90105

Tel: +230 452 20 00 / 452 10 35

Fête des mères

4 cadeaux faits maison

Cette année, il sera difficile de faire les magasins pour lui acheter un cadeau. Et si vous lui fabriquiez un présent original et rempli d'amour ? Quatre idées glanées sur le Net qui vont, à coup sûr, plaire aux mamans.



1. Arbre à bijoux

Dessinez un arbre sur un bout de carton, et découpez-le. Il vous faudra deux arbres pour réaliser ce porte-bijoux. Vous pouvez ensuite les peindre ou y coller du papier décoratif ou du papier cadeau.

Découpez une encoche au milieu de chaque arbre, puis emboîtez les deux morceaux de carton pour que l'arbre tienne debout et ne bouge plus. Percez-y ensuite quelques trous à l'aide de la pointe d'un compas ou d'un clou afin que maman puisse y ranger ses boucles d'oreilles.

2. Vase ballon

Gonflez un ballon puis collez-y plusieurs couches de papier journal trempé. Laissez sécher. Puis crevez le ballon et enlevez-le. Vous obtenez ainsi un beau vase. Vous pouvez ensuite le peindre et le décorer au goût de votre maman et y glisser quelques fleurs du jardin. Elle va adorer.

3. Tableau clouté

Le string art, vous connaissez ? C'est l'art d'agencer un morceau de ficelle entre des points pour former des motifs. Un fil est alors enroulé entre une grille de clous fixés sur une planche. Pour maman, vous

pourrez dessiner des cœurs, ou encore un vase à fleurs comme motifs. Et pour couronner le tout, peindre un petit mot doux ou simplement un «Mom» sur la planche. C'est beau et c'est déco !

4. Photophore d'amour

Découpez un cœur dans du papier. Puis, collez-le sur un pot de confiture en verre propre. Peignez ensuite le pot à l'aide d'une peinture en bombe ou toute autre peinture en pot que vous avez chez vous. Laissez sécher. Attachez un beau ruban autour du pot et glissez-y une bougie ou une petite guirlande lumineuse.

INTERCEPT

interiors + exteriors



+230 670 7575



info@intercept-interiors.com



Télétravail

Bossez en toute sérénité

La crise sanitaire oblige plusieurs d'entre nous à télétravailler. Raison de plus pour s'aménager un coin cosy et zen pour être productif, même à la maison ! Les règles à respecter.





Règle n°1 : Trouver le coin idéal

Trouver le bon endroit pour travailler est primordial. Cela peut être une pièce dédiée où vous pourrez installer un bureau ou un petit coin de la maison : la chambre, sous l'escalier, à l'entrée ou dans le salon, par exemple. Surtout, il est très important de rester loin du téléviseur, de votre lit ou de votre canapé car ils pourraient vous distraire. Donc, gare aux tentations !

Règle n°2 : Choisir la bonne orientation

Installez votre bureau en face d'une fenêtre pour profiter de la lumière naturelle du soleil et ne pas être gêné par les reflets sur l'écran. Si vous êtes un adepte du feng shui, art de vivre ancestral chinois, sachez qu'être dos au mur, derrière votre bureau, vous apportera assurance et protection. Le feng shui déconseille également de positionner son bureau face au mur ou dans l'axe d'une porte et d'une fenêtre. Pourquoi ? Tout simplement parce que cela n'est pas bon pour la circulation de l'énergie et vous déconcentrera.

Règle n°3 : Privilégiez les équipements adéquats

Pour ne pas vous esquisser le dos,

mettez sur une chaise confortable et, dans la mesure du possible, dont la hauteur est réglable. Votre bureau doit être assez grand pour accueillir toutes vos affaires et assez profond pour ne pas vous retrouver collé à l'écran de votre ordinateur. Côté équipements, essayez d'avoir le matériel nécessaire toujours à portée de main : stylos, carnet, téléphone, poubelle, ciseaux, une bonne connexion Internet, etc.

Règle n°4 : Rangez et soyez organisé

Rien ne vaut un environnement bien rangé pour avoir les idées claires lorsque l'on télétravaille. Pour travailler dans un environnement zen, pensez à ranger et à classer vos documents et équipements. Et si vous ne disposez pas d'accessoires de rangement, fabriquez-les ! De vieilles boîtes de céréales customisées en porte-documents et des pots de confiture en guise de porte-stylos feront très bien l'affaire !

Règle n°5 : N'oubliez pas la déco

Télétravailler dans un environnement bien décoré, voilà de quoi booster votre créativité ! Alors, faites de cet espace de travail temporaire, un petit

havre cosy en y apportant une touche déco. Bougies, photos de vos proches, affiches avec des messages positifs, horloge vintage, quelques plantes, une lampe design, un tapis et un coussin pour le confort... décorez ! Mais surtout, ne surchargez pas au risque d'être oppressé et de ne plus avoir les idées claires pour bosser.

Règle n°6 : Passez au vert !

Les plantes nous apaisent, nous rassurent et nous aident à nous concentrer. N'hésitez pas à regrouper quelques plantes d'intérieur dans votre bureau improvisé. Selon les règles du feng shui, des fleurs fraîches ou de belles plantes grasses sont idéales pour stimuler votre créativité. Cet art de vivre ancestral chinois préconise les plantes dépolluantes ou à feuilles rondes qui absorbent les énergies négatives de l'ordinateur et du téléphone.

Règle n°7 : Désinfectez !

Bon à savoir : clavier, écran, souris, téléphone regorgent de saletés et autres microbes. Il est donc essentiel de les nettoyer régulièrement. Désinfectez au moins une fois par semaine, idéalement à l'aide d'un chiffon microfibrés et d'un mélange eau tiède et vinaigre blanc.



Vitamines, oligoéléments et huiles essentielles sont nos alliés pour s'immuniser et faire barrage aux maladies comme la grippe ou la Covid-19. Zoom sur ces aliments qui aident à renforcer ses défenses immunitaires.

LA VITAMINE C

Antioxydante, elle protège les globules blancs de l'oxydation et accroît leur mobilité. Elle stimule aussi la production de l'interféron, une molécule produite par les cellules du système immunitaire pour détruire les microbes. De plus, la vitamine C vous aide à absorber le fer que vous consommez dans les légumes.

Où la trouve-t-on ? Dans l'orange, le pamplemousse, les fruits rouges frais, le persil frais, le poivron rouge cru, le citron, le kiwi, le chou-fleur cru, le chou rouge cru, le chou kale, ou encore le brocoli.

LA VITAMINE A

Elle stimule la prolifération des globules blancs et la production d'anticorps. Où la trouve-t-on ? Dans le foie de volaille ou de veau cuit, les carottes crues ou le pur jus de carotte, le potiron, la macédoine de légumes, la laitue romaine, ou encore les épinards crus.

LA VITAMINE D

Elle joue un rôle important dans le développement de certains globules blancs, les lymphocytes T. Elle est importante pour les os et pour un fonctionnement normal de notre système immunitaire.

Où la trouve-t-on ? L'huile de foie de morue, les poissons (hareng, maquereaux, sardines, saumon, truite et thon), les œufs, le lait ou les champignons. L'exposition non prolongée au soleil favorise la production de vitamine D.

LA VITAMINE B6

Elle est indispensable au bon fonctionnement de notre système immunitaire. Où

la trouve-t-on ? Dans le poulet, les légumes verts et les pois chiches.

LE ZINC

Cet oligoélément nous aide à résister aux infections. Il est indispensable aux cellules immunitaires pour produire des molécules anti-microbes. Il protège aussi les membranes de nos cellules des radicaux libres. Où le trouve-t-on ? Dans les huîtres, le foie de veau cuit, les biscottes sans sel, le cacao non sucré, ou encore le steak haché.

LE THÉ VERT

Outre son effet drainant et diurétique qui fait fonctionner vos reins et nettoie les toxines, le thé vert est riche en antioxydants et polyphénols, et préserve votre capital jeunesse et santé. Il dope aussi votre énergie.

LES PLANTES

Elles regorgent de trésors naturels pour renforcer notre capital santé. À commencer par le thym, qui est riche en vitamine A. Associé au miel et consommé sous forme d'infusion, il sera votre meilleur ami en cas de rhume. Le ginseng peut, quant à lui, être consommé, sous forme d'infusion, pour lutter contre la fatigue. Il est aussi très efficace pour aider le système immunitaire à lutter contre une maladie hivernale. Le curcuma, dont on consomme la racine, est miraculeux s'il est utilisé avec connaissance.

LES HUILES ESSENTIELLES

Elles aident aussi à booster le système immunitaire. À commencer par l'eucalyptus ou le thym en diffusion. Ces huiles

essentielles vont renforcer le système immunitaire, mais elles vont aussi avoir une action antibactérienne et antivirale. De quoi repousser les microbes !

L'eucalyptus, ou le citron en inhalation, est une bonne solution quand vous avez le nez et la gorge qui picotent.

LA FLORE INTESTINALE

Notre intestin est également notre premier organe de défense. Cette défense immunitaire repose en partie sur une flore bactérienne extrêmement riche et complexe. Cette flore nous permet de bien tolérer et de digérer les aliments, mais certaines souches de bactéries sont également liées à notre production de lymphocytes T. Et lorsque cette flore est attaquée, c'est tout notre système immunitaire qui est défaillant. Les solutions : les aliments fermentés (yaourt, fromage, kéfir, choucroute, cornichons, olives, sauce soja, etc.) et les prébiotiques, que l'on retrouve en majorité dans les fruits, les légumes et le miel.

Thés et tisanes de Bois Chéri une mine de bienfaits



L'Usine de Thé de Bois Chéri, située sur les hauts plateaux du sud de l'île, à près de 500 m d'altitude, opère depuis 1892. Depuis des années maintenant, elle propose en plus de sa gamme de thés, différentes tisanes offrant de multiples propriétés. La libération des composés aromatiques des thés et tisanes donne une boisson bienfaisante aux vertus thérapeutiques. Utiliser les plantes sous forme de tisanes apporte des bénéfices non négligeables : elles hydratent et drainent les toxines. Ces dernières renferment de nombreux principes actifs qui combinent leurs effets et permettent ainsi de combattre les petits maux, mais aussi de les prévenir en renforçant les défenses immunitaires.

Aucun pesticide n'est utilisé dans les plantations de thé et de tisane de Bois Chéri. La traçabilité de chaque ingrédient constituant ces boissons est un atout non négligeable. À noter que ces produits ne sont pas destinés à traiter et guérir les maladies mais sont reconnus pour leurs bienfaits sur la santé.

Green Tea
Natural / Jasmin / Mint

Herbal Tea
Ayapana / Lemon Grass
Lemon Grass-Ginger / Rooibos / Moringa

3 Pavillons
Vanilla / Natural

**ENJOY BENEFITS OF PESTICIDES
FREE BOIS CHERI TEA...
STAY HEALTHY !**

INNODIS

BOIS CHERI
SINCE 1892

HYGIENE +

GLOVES

MASK

TOWEL

HAND SANITIZER

FOR MASK
Item you can find in the hygiene plus kit. It is made of cotton fabric and you can have it in medium size.

HAND SANITIZER
First item you will find in the hygiene plus kit is the mini portable hand sanitizer that you can bring everywhere. It is made of 80% tert-Butyl alcohol, 10% of methanol and 10% ethanol. It is very convenient for a person who is constantly on the move.

TOWEL
The last item in the hygiene plus kit is the mini towel made of 100% cotton fabric. It is reusable and very convenient when going out. It measures approx. 30cm x 30cm.

GLOVES
The black nitrile gloves are also available in the kit. You can have only one size and it does not contain rubber latex proteins. They are mostly made to protect against chemicals, contagious disease and are puncture resistant, chemical resistant and have maximum durability.



Hygiène

Les bons gestes à adopter

Se laver les mains, tousser dans son coude, ne pas s'embrasser, porter un masque. Les gestes barrières anti-Covid-19 sont plus que jamais entrés dans notre quotidien. Mais saviez-vous que le virus et bien d'autres bactéries peuvent se cacher ailleurs ? Les gestes d'hygiène nécessaires à adopter à la maison et au bureau pour éviter toute contamination.

À la maison

À l'extérieur de notre foyer, nous sommes nombreux à éviter de toucher les boutons d'ascenseur, poignées de porte, rampes d'escalier et barres de métro. Toutefois, virus et bactéries se nichent aussi souvent à l'intérieur de nos maisons. Les surfaces les plus à risques : interrupteurs, poignées de porte, de placards ou de réfrigérateur, télécommandes, clés, bouton poussoir de la chasse d'eau, lunette des toilettes, clavier d'ordinateur, robinets, linge de maison et Smartphone ! La liste est longue, n'est-ce pas ? Utilisés plusieurs fois par jour et manipulés avec

les mains, ces surfaces et objets du foyer sont des zones à risque. Raison de plus pour les désinfecter le plus souvent possible à l'aide d'alcool éthylique à 95 %, de propanol à 75 %, ou encore d'eau de Javel.

À noter que le linge de maison (draps, taies d'oreiller, etc.) et vêtements doivent être lavés en machine à 60°C pendant au moins 30 minutes pour assurer une désinfection efficace. Aussi, il est conseillé de changer ses draps une fois par semaine et les serviettes de bain tous les trois jours.

Enfin, sachez qu'il est également

important de nettoyer ses accessoires de ménage. Balais, serpillières, torchons, éponges... ils sont tous à nettoyer ou à changer régulièrement. Passez-les en machine si possible ou optez pour un remplacement et achetez un nouveau set en magasin 2 à 3 fois par an pour nettoyer votre intérieur le plus efficacement possible.

Astuce express pour désinfecter les éponges : dans un bol, versez une dose de vinaigre blanc et une autre d'eau. Ajoutez-y votre éponge et faites chauffer l'ensemble au four à micro-ondes pendant 30 secondes à 750W.



Au bureau

Tout comme à la maison, on y passe de nombreuses heures. Et notre bureau regorge également de millions de bactéries. C'est pourquoi il est important d'y avoir une hygiène irréprochable. À commencer par la table de bureau, le clavier d'ordinateur, la souris et le téléphone fixe qui peuvent être de véritables nids à bactéries (cellules cutanées, résidus de nourriture, transpiration, etc.). Raison de plus d'y passer régulièrement un petit coup de lingette désinfectante ou de chiffon imbibé d'alcool. N'oubliez pas de désinfecter au passage l'imprimante et la photocopieuse, surtout au niveau des surfaces tactiles, car des dizaines d'employés les utilisent comme vous chaque jour !

Par ailleurs, évitez de prêter votre stylo. Saviez-vous qu'un employé sur cinq avoue mâcher régulièrement son stylo au travail ? Et saviez-vous également que cet objet se retrouve souvent par terre. Deux raisons donc pour ne pas le prêter et pour le nettoyer régulièrement ! Même chose pour les écouteurs ! On ne les prête pas car des fibres de cheveux et du cérumen se glissent plus ou moins discrètement dans les oreillettes et vous risquez de vous irriter ou même d'attraper des poux ! Et n'oubliez pas de les nettoyer de temps en temps.

D'autres nids à bactéries au bureau ? Le réfrigérateur, le micro-ondes et la fontaine à eau. Utilisés par tous les employés, ces équipements doivent être nettoyés régulièrement. Petit conseil : concernant

la fontaine à eau, ne touchez jamais l'extrémité du robinet, laissez couler quelques gouttes avant de positionner votre gobelet sous le filet d'eau.

Les gourdes : écolos mais pas si propres !

Cet objet du quotidien serait plus sale que la barre du métro. En effet, la gourde recyclable que vous avez adoptée pour dire adieu aux bouteilles en plastique et lutter contre la pollution, regorge de bactéries. Pourquoi ? Tout simplement parce que vous la traînez partout ! Posée sur un bureau, un banc public ou à côté de votre tapis à la salle de sport, elle vous suit dans vos activités quotidiennes. Et quand vous l'attrapez avec vos mains sales, vous y répandez des germes.

De plus, en dévissant le bouchon ou en le nettoyant du bout des doigts, tous les microbes finissent à l'intérieur. Et avec le temps, les bactéries ont tendance à former un biofilm à l'intérieur du contenant.

Rincer votre gourde ne suffit donc pas à éliminer ces microbes. La solution : frottez les parois de la gourde avec un goupillon et du liquide vaisselle. Nettoyez aussi l'extérieur du contenant avec du liquide vaisselle. N'oubliez pas de laver le goulot et le bouchon. Un rituel à réaliser tous les jours !

ATLASWARE

ATLASWARE

RECYCLE
REDUCE
REUSE

f Atlasware Mauritius

Tel : 5801 7030
Email : atlaswaremauritius@gmail.com

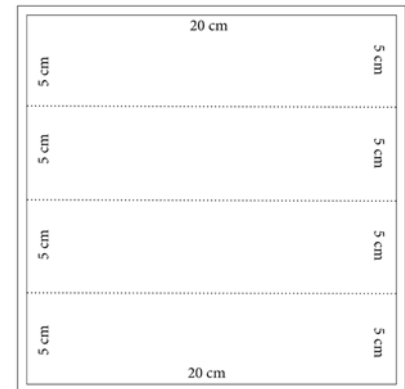
Mon masque maison sans machine à coudre

Crise sanitaire oblige, on ne peut plus sortir sans son masque. Si vous avez fait toutes les pharmacies sans pouvoir en trouver un, fabriquez-le ! Suivez nos étapes pour coudre à la main votre masque en tissu triple épaisseur selon les spécifications de l'AFNOR (Agence française de normalisation) .

Il vous faut

Du tissu en coton au maillage serré mais respirable • une aiguille et du fil à coudre
• des épingles • des ciseaux • du papier • une règle • un stylo • un T-shirt
ou des élastiques • un bâtonnet en bois.

Patron Afnor





Réalisation

1. Reproduisez le patron AFNOR et rajoutez 5 mm de chaque côté du carré afin d'obtenir un carré final de 21 cm de chaque côté. Tracez le patron sur votre tissu en trois fois pour obtenir trois carrés.
2. Découpez les trois carrés.
3. Épinglez les trois épaisseurs de tissu ensemble. Puis, remplacez le patron AFNOR sur le tissu, centrez-le et redessinez la bordure de 5 mm sur tout le contour.
4. Coudre ensuite sur la bordure au point arrière après avoir enfilé le fil en double dans votre aiguille. Commencez par faire trois points au départ afin de renforcer cet endroit. Lorsque vous avez fait tout le tour du carré, n'oubliez pas de faire un nœud. À noter qu'il ne faudra pas coudre un espace d'environ 10 cm au centre d'un côté pour pouvoir retourner le tissu après (voir étape suivante).
5. Retournez les trois épaisseurs de tissu. À l'aide d'un bâtonnet en bois, faites bien ressortir les coins du carré.
6. Repassez votre carré pour bien aplatir les coutures et l'espace qui n'a pas été cousu.
7. Remplacez votre patron sur le carré et tracez les trois traits tous les 5 cm.
8. Pliez le trait du bas sur le trait central et passez un coup de fer à repasser pour bien le marquer. Procédez de la même manière pour le deuxième trait de pliage.
9. Voici le résultat que vous obtenez pour la partie qui sera contre votre visage.
10. Utilisez des épingles pour bloquer les plis.
11. Si vous n'avez pas d'élastique, enlevez l'ourlet d'un T-shirt. Puis découpez des bandes d'environ 4-5 cm.
12. Étirez la bande afin d'obtenir des lanières élastiques !
13. Faites un nœud aux extrémités de chaque lanière. Il vous faudra deux lanières de 20 cm environ pour votre masque.
14. Cousez une extrémité de votre lanière en haut à droite de votre masque.
15. Puis, repliez le tissu (5 mm) et cousez l'extrémité de la lanière en repassant de part et d'autre de toute

l'épaisseur du masque. Faites un nœud final quand vous sentez que la lanière tient bien. Procédez de la même manière pour l'autre extrémité de la lanière que vous viendrez coudre en bas à droite de votre masque. Vous obtenez ainsi une première «attache». Répétez l'opération sur le côté gauche du masque pour obtenir la deuxième «attache».

16. Coudre tout le pli (5 mm) où vous avez cousu votre lanière au point d'ourlet. En haut et en bas du masque, bien sûr.
17. Terminez en cousant les plis des deux côtés du masque au point arrière et n'oubliez pas de faire un nœud à la fin. Et voilà, vous avez votre masque !

Bon à savoir

Un masque en tissu n'est pas réutilisable à l'infini et doit être nettoyé en respectant des règles bien précises. Ainsi, il doit être lavé après chaque utilisation à 60°C pendant 30 minutes avec de la lessive. L'AFNOR déconseille le séchage à l'air libre. Le masque doit être séché dans les deux heures après sa sortie de la machine, au sèche-linge ou à l'aide d'un sèche-cheveux. Attention, toutes les couches du masque doivent être bien sèches avant réutilisation, l'AFNOR recommande donc de le sursécher.

Concernant la réutilisation du masque, sachez qu'il n'est pas lavable à l'infini, mais seulement entre 5 et 20 fois selon le tissu. Une fois le nombre de lavages atteints (et même avant si vous constatez des signes d'usure), le masque doit être jeté.

Par ailleurs, le masque en tissu ne peut pas être utilisé pendant plus de 4 heures. Dans l'idéal, il faudrait en changer dès qu'il commence à être humide. S'il ne peut pas être lavé dès que vous l'enlevez, le mieux est de le conserver dans un contenant hermétique (puis de se laver les mains et nettoyer l'extérieur de ce contenant).



Kirby

Le nettoyage puissant et efficace

En ces temps où la Covid-19 rôde, la désinfection est plus que jamais une arme redoutable pour se protéger. Les aspirateurs Kirby nettoient en profondeur avec une puissance et une efficacité inégalées. Ils laissent ainsi peu de chances de survie aux acariens et autres bactéries et virus. Zoom.

Connaissez-vous le tout dernier des Kirby ? Il s'agit de l'Avalir 2, un impressionnant instrument qui séduit par sa polyvalence. Plus qu'un simple aspirateur, c'est un appareil tout-en-un pouvant se convertir jusqu'en 12 machines différentes et uniques. Le Kirby Home Care System aspire, nettoie, ponce, polit, souffle et permet donc de désinfecter toutes les parties d'une maison mais aussi l'extérieur et la voiture. En aluminium moulé sous pression, un Kirby est conçu pour durer toute une vie, tout en étant compact et léger. À travers le monde et le temps, les produits Kirby se sont forgés une solide réputation et sont désormais renommés pour enlever la saleté avec efficacité et nettoyer en profondeur. En effet, ces aspirateurs, qui ne s'achètent qu'une fois que la personne aura eu une démonstration dans sa propre maison, offrent de véritables prouesses de nettoyage. L'Avalir 2 est doté d'une puissance qui va aspirer jusqu'à 15 cm de profondeur

ce qui permet d'enlever la saleté aussi profondément qu'elle puisse s'être logée dans les sofas, matelas, tapis et moquettes. «C'est le puissant débit d'air, caractéristique des aspirateurs Kirby, combiné à la brosse vibrante qui permet de capter les saletés que beaucoup d'autres appareils ne peuvent pas atteindre», explique Sérgio Lopes Benedito, directeur de Kirby Mauritius. L'Avalir 2 permet également de lutter efficacement contre les allergènes grâce à une filtration HEPA qui peut piéger 98,9 % des particules mesurant jusqu'à 0,3 micron. Ainsi, très peu de particules, bactéries et virus lui échappent. L'Avalir 2 est donc efficace pour lutter contre les virus ou les allergènes tels les mites et les acariens. De quoi se sentir en sécurité !

«Les aspirateurs Kirby existent depuis plus de 100 ans et la marque est présente dans plus de 50 pays à travers le monde. Kirby est implantée à Maurice depuis 2015 et connaît un véritable succès, ayant plus

de 4000 clients en espace de 5 ans. Notre clientèle à Maurice est constituée à 80 % de particuliers, 18 % de compagnies et 2% d'hôtels. Tous nous font confiance pour la fiabilité et la performance des aspirateurs Kirby», indique fièrement Sérgio Lopes Benedito.

Kirby, c'est aussi un service exclusif et personnalisé avec des agents et des techniciens qui se déplacent chez le client, un suivi et un service 24h/24. Comme les aspirateurs Kirby sont conçus pour durer, la marque offre un programme exclusif de reconstruction grâce au plan «lifetime rebuild plan» afin de le garder en bon état de fonctionnement avec un service de nettoyage à vie. Les aspirateurs Kirby sont garantis pendant 4 ans et sont également assurés contre les incendies et les inondations grâce à un plan «fire and flood replacement plan». Chaque Kirby a un numéro de série unique qui permet de les retracer. Plus d'infos sur www.kirby.mu.

Bring Your Shop Home



Mycart.mu

FREE DELIVERY ON ANY ORDER

Pay on delivery

Credit Facilities



FOR A CLEANER MAURITIUS



Kirby Mauritius
256A-Royal Road Coromandel
Republic of Mauritius

(230)464-1309/464-1310
✉ sb@kirby.mu
www.kirby.mu  