

N° 3 - Juin 2014

MARIAGE

à tout Prix



MAGNETIC
NAIL DESIGN

BY

 **popi**
Nail Academy

Formation en Faux-Ongles
Vente de Produits Professionnels

LES 8
ENNEMIS DU
COUPLE

DOSSIER
MINCEUR

Vital Plus

Spa & Thalasso

Piscine Faux Ongles Fitness Massage Hammam
Piscine Fitness Massage Hammam
Faux Ongles Piscine Massage Hammam
Fitness Massage Hammam
Massage Hammam
Hammam



Hôtel EL KSAR

Hôtel SAMARA



Mob (El Ksar) : 216 25 866 005

Mob (Samara) : 216 25 866 001

Mail : spa-vitalplus@topnet.tn

Web : www.spa-vitalplus.com

Vivez pleinement votre lune de miel à Mahdia.



IBEROSTAR Royal El Mansour & Thalasso *****

MAHDIA

Passez une lune de miel parfaite à l'IBEROSTAR Royal El Mansour & Thalasso, un fabuleux hôtel 5 étoiles situé sur la plage de Mahdia. Profitez de nos attentions VIP exclusives et d'une magnifique chambre avec lit king size et vue sur la mer. De plus, nous vous offrons un succulent petit-déjeuner tardif servi dans votre chambre. Un luxe exclusivement réservé aux stars. Aux stars comme vous.

Route de la Corniche, B.P 217 - 5150 Mahdia, TUNISIE

iberostar.com - royal.mansour@iberostar.tn - 216 73 681 100



IBEROSTAR
HOTELS & RESORTS

Le plaisir d'être une star

MAGNETIC

NAIL CARE DESIGNED FOR PROFESSIONALS



 **popi**
Nail Academy
 /MagneticNailAcademyByPopi

nails by Linda Luijbregts

Créateur De Bonheur



Voyages de Noces



Séjours de Noces



À la Découverte du Bonheur En Couple

Tunis

Centre El Mesk. Bloc D.
Montplaisir 1073
Tél : 71 901 202
71 901 230
Fax : 71 901 262

Sousse

Av. du 14 janvier
Braham Center
Khézama 4000
Tél : 73 273 500 (LG)
Fax : 73 273 505

Monastir

Av. Habib Bourguiba
Place 3 Ao01
Monastir 5000
Tél : 73 464 543
Fax : 73 464 541

Ksar Hellal

199 Av. Habib Bourguiba
Ksar Hellal 5070
Tél : 73 540 120
73 454 911
Fax : 73 450 121





ZOUHAIR
Make-up & hair dressing

ZOUHAIR

Make-up & hair dressing

Adresse : Bardo Centre Bloc 7 Boutique 1 Rue Marrakech-TUNIS

Tél :: 71 56 89 17 - 71 51 98 32 GSM :: 98 30 19 77 - 98 94 19 03



[zouhairbardo](#)

Dandy
1948



Un Désir, Un Délice, Un Dandy

Depuis 1948



TUNIS

Les berges du Lac : Centre Commercial Kenzel
Boulevard N127, carrefour du Lac
Tél : 71 96 03 40 - email : artablelac@midco.com.tn
La Soutra : Complexe El Bostene Route de la Soutra
-Tunis - email : artable.soutra@midco.com.tn
Tél : 70 68 27 96 Fax : 70 68 32 38

Sousse

Centre commercial Slim
Centre1 Tél : 73 27 29 10
email : artable.sousse@midco.com.tn

SFAX

Route Cremaa, Km 2,5
Immeuble El Faouz 3062 -
Tél : 74 61 34 00
email : artable.sfax@midco.com.tn



l'art de la table

 www.facebook.com/Dandychocolat

SOMMAIRE

COMMENT GARDER DE BONS OS? p.20

7 CONSEILS

Pour bien choisir sa robe de mariée p.27

AGENCEMENT SALON

Les 3 grosses erreurs à éviter p.32

PERTE DE CHEVEUX

Causes et traitements p.35

4 FAUX PAS

A ne pas commettre au réveil p.43

BIEN CHOISIR SON

ALLIANCE p.46

DOSSIER MINCEUR

6 BONS REFLEXES

POUR MAIGRIR SANS

EFFORT p.11

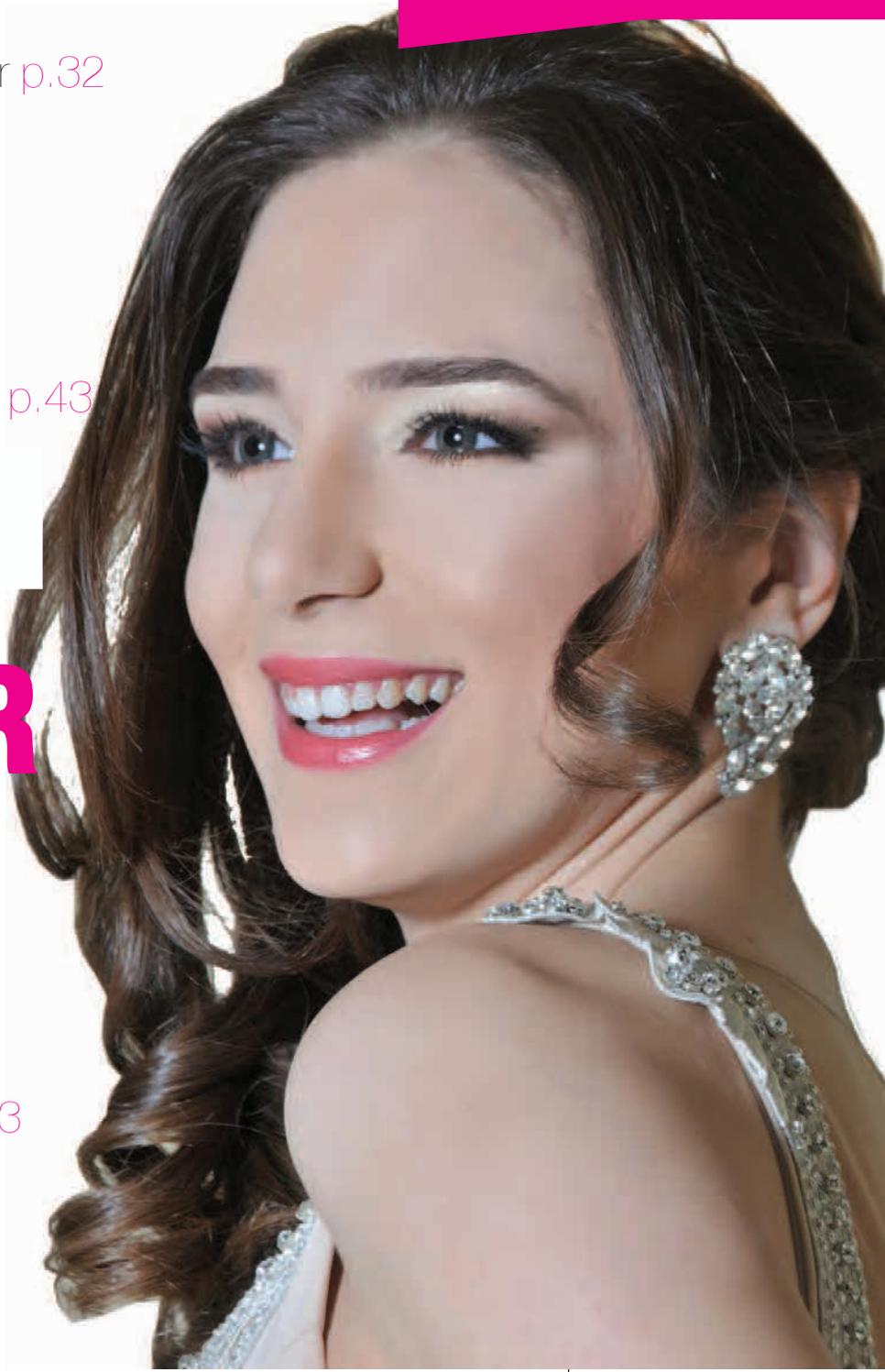
LE SOMMEIL:

Nouveau secret minceur p.13

LE REGIME

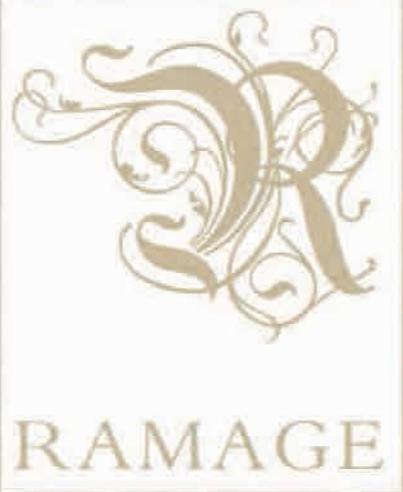
CITRON p.36

LES 8
ENNEMIS DU
COUPLE p.28





ADRESSE : RUE DES ORANGERS , KHEZAMA - SOUSSE / TEL : +216 73 274 607 - MOB : +216 29 327 228



RAMAGE

MEUBLES ET DECORATION



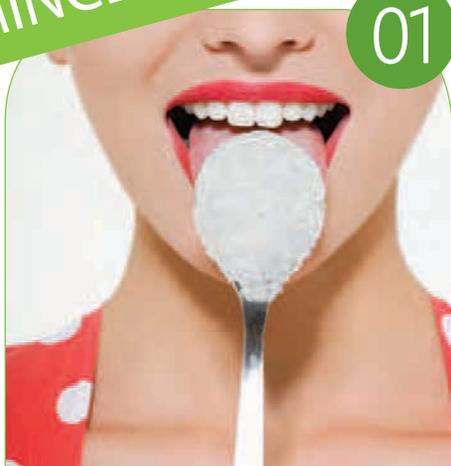
Noblesse



ECOVILLAGE
WILD LUXURY

More than just married
Adresse: Complexe Eco-Village, route vers Sibi Bou Ali. Sousse
Contact: 99 260 904

01



Je divise ma conso de sucre par 2

Comment : On achète un thé ou un café de bonne qualité de façon à pouvoir le boire sans sucre. Sinon, on teste les cubes associant sucre et édulcorant (Tutti Free), 3 fois moins caloriques.



6 BONS RÉFLEXES POUR MAIGRIR SANS EFFORT

02



Des lipides, il en faut ! Mais pas trop...

Les lipides sont les nutriments les plus énergétiques : 9 kcal par gramme contre 4 kcal pour les glucides (sucres). En mangeant plus gras qu'on ne le croit, on risque de prendre du poids.

On remplace les laitages à la grecque ou enrichis en crème (qui apportent l'équivalent d'1 c. à s. d'huile par pot de 100 g) par du fromage frais au lait demi-écrémé à 3% de lipides.



Je mange de tout, en petites quantités

Pourquoi ? Réduire légèrement ses portions permet de mincir en douceur tout en continuant à manger de tout.

Comment ? On se sert dans de plus petites assiettes.

On s'efforce de manger lentement, sans télé ou ordinateur, de façon à bien ressentir le rassasiement qui indique qu'on a mangé juste ce qu'il faut par rapport à nos besoins.

03



04

Cuire mieux pour préserver un max de vitamines

Pourquoi ? Les modes de cuisson qui dorent les aliments (à la poêle, au gril, en friture...) génèrent des composés toxiques lorsque la température est trop élevée.

Comment ? Pour les viandes, on s'équipe d'ustensiles munis d'un thermostat, poêles à pastille intelligente, gril électrique, de façon à ne pas dépasser 180°C. Pour les poissons et les légumes, on privilégie la cuisson vapeur, qui préserve au mieux les vitamines, minéraux et autres constituants.

Les fibres : un précieux allié

Pourquoi ? Les fibres activent le transit. Elles aident à garder la ligne en boostant la satiété. Certaines d'entre-elles contribuent à réduire le taux de cholestérol et la glycémie (taux de sucre) d'après les repas.

Comment ? Le matin, on préfère un kiwi ou une orange à un jus de fruits. On prévoit des légumes midi et soir, en salade, en soupe ou en accompagnement de la viande.



05

06



Je booste mes apports en vitamine D

Pourquoi ? Connue pour ses effets osseux, la vitamine D dope aussi les défenses immunitaires.

Comment ? On prévoit une fois par semaine un poisson gras (hareng, maquereau, sardine, saumon) et un abat (foies). On complète avec 3 à 4 œufs hebdomadaires et une part de fromage (emmental...) quotidienne. Et on mise sur l'huile, le lait et les laitages 0% enrichis.



nouveau decor,
 nouvelle adresse ,
 mais toujours le meme nom

mobile : + 216 98 536 515
 + 216 24 536 515
 www.sakjianouar.com





LE SOMMEIL : NOUVEAU SECRET MINCEUR

Nous sommes tous à la recherche du secret de la minceur longue durée. Et si le sommeil était une des clés ? Dit comme ça, cela paraît simpliste par rapport à toutes les armes, parfois fantasques, que l'on peut déployer pour ne pas prendre un gramme ! Pourtant, de nombreuses études suggèrent un lien entre sommeil et surpoids.

Les problèmes de sommeil se déclinent en insomnie, trouble du rythme du sommeil, syndrome des jambes sans repos, apnée du sommeil. Sans tirer de conclusions hâtives, l'étude pointe néanmoins du doigt l'influence de facteurs autres qu'alimentaires dans la prise de poids.

Et cela commencerait in utero ! Selon une autre étude toute récente aussi (menée à l'Université de Chicago sur des souris enceintes), un sommeil de mauvaise qualité durant les derniers mois de la grossesse pourrait conduire le petit à devenir obèse à l'âge adulte...

Combien d'heures faudrait-il dormir pour ne pas grossir ? Une étude américaine a apporté une réponse précise : lorsque la durée de sommeil est inférieure à 5 heures par nuit, le risque d'obésité augmente de... 60% ! Ce phénomène s'explique par une réduction de la leptine, une hormone qui coupe la

sensation de faim et une augmentation de la ghréline, une hormone qui stimule l'appétit.

Enfin, une autre étude avait aussi montré que les personnes dont on écourtait les nuits prenaient du poids même si elles augmentaient leur activité physique. Et quand on les faisait dormir plus longtemps, alors elles commençaient à maigrir. Car pour compenser le manque de sommeil répété et rester éveillé, on mange plus, et plus mal (petit-déjeuner léger, grignotage, dîner copieux...).

Des éléments dont il faut avoir conscience dans une société où l'addiction aux écrans de toutes sortes retardent l'endormissement et où le stress au travail vous poursuit bien souvent la nuit... Alors ce soir, aux premiers signes de fatigue, on ne traîne pas. Une tisane et au lit !

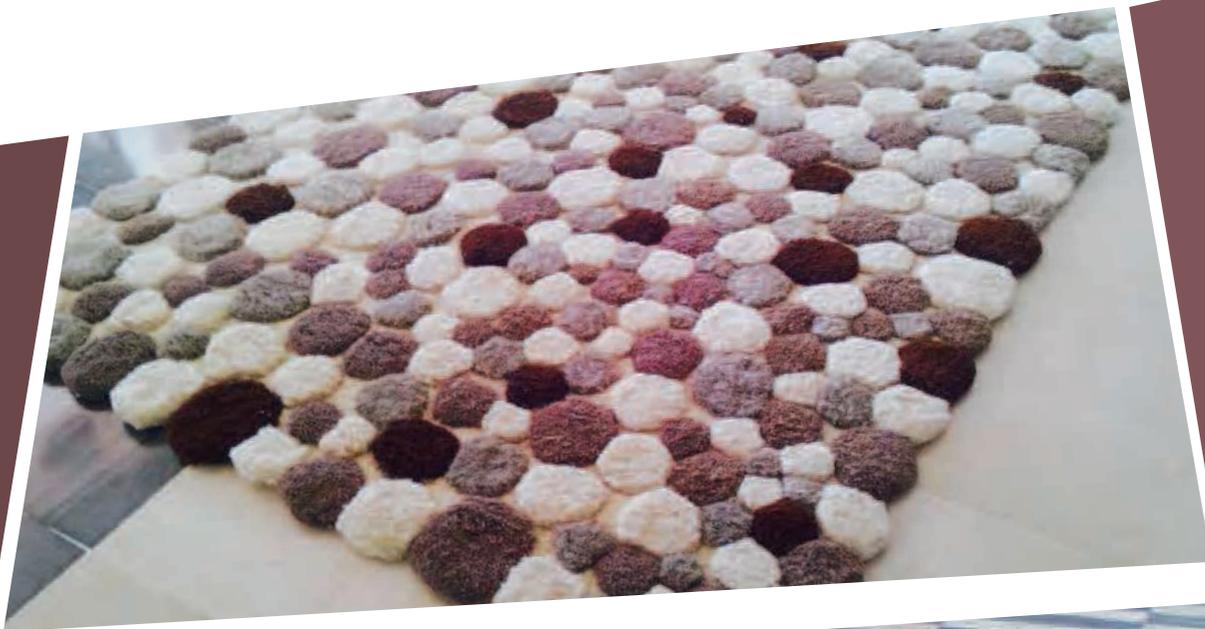


MEUBLES ET DECORATION

Le confort , c'est bien vivre avec ses beaux meubles harmonisés dans leur forme et leur couleur du salon à la salle à manger , à la chambre à coucher ...
chez **RAMAGE** , nous vous le réaliserons.



ADRESSE : RUE DES ORANGERS , KHEZAMA - SOUSSE / TEL : +216 73 274 607 - MOB : +216 29 327 228
SITE WEB : WWW.RAMAGE.TN / E-MAIL : CONTACT@RAMAGE.TN / FACEBOOK : RAMAGEDECO



TAPIS PERSONNALISÉ

SOUSSE:

- EL KANTAOUI :Galerie Noblesse,Rue des Palmier (complexe Arco Baleno) . **Tél.** : 99 424 888
- Sahloul :ARTS ET TAPIS Pres de café El Machmoum. **Tél.** : 99 424 404

TUNIS:

Cité Enasser Avenue Hedi Nouira devant salon de thé la phalène , à coté de PANASONIC. **Tél.** : 99 246 459
Tél. : 73 360 612 // 99 424 405
artsettapis@gmail.com
facebook : Arts.et.Tapis



MAGNETIC

NAIL CARE DESIGNED FOR PROFESSIONALS





MAGNETIC

NAIL DESIGN

vente produit professionnel et distribution



- Produits pour les Professionnels
- Exportation dans plus de 45 pays dans le monde
- Certifié ISO 22 716 GMP



Pose de faux ongles en gel et en résine
Soins des mains et des pieds
Pose de vernis permanent





Jazia Couture
MIDOU

**Adresse : 01, Avenue Abdelaziz Thaalbi manzeh5
(Après poste de police) Tunis - Tel : 23 991 590 / 29 569 820**

 **jaziacouture**





Jazia Couture
M I D O U

COMMENT GARDER DE BONS OS ?

Le phénomène est plus courant chez les femmes, et ce dès la quarantaine, même s'il s'aggrave après la chute hormonale de la ménopause. Précisions sur un mode de vie qui favorise la qualité des os. Cela dit, une perte de taille, si elle est due le plus souvent à l'ostéoporose peut aussi être le signe d'une scoliose ou d'arthrose qui entraîne un tassement des vertèbres.



01
Se mesurer une fois par an

Le principal constituant de l'os, c'est le calcium. Il se trouve essentiellement dans les laitages. L'idéal pour prévenir l'ostéoporose, selon un rapport conjoint de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et de l'organisation des Nations Unies pour l'alimentation (FAO), serait de veiller à avoir un apport minimum de 400 mg à 500 mg par jour de calcium (un verre de lait en fournit environ 300 mg). Absorber sa ration de calcium, c'est bien, encore faut-il bien l'assimiler. Et ce mécanisme est entièrement dépendant de notre absorption de vitamine D.



02
Consommer du calcium & Faire le plein de vitamine D

Pour renforcer ses os, il faut pratiquer un sport en charge, qui occasionne même de petits chocs. En effet, l'os ne se renouvelle que s'il travaille. La mauvaise idée donc, c'est la natation ou le vélo. La bonne : la marche, la course à pied, le tennis... Ce qui convient très bien par exemple, c'est le saut à la corde. Il produit exactement le genre de stimuli qui conviennent au squelette »



03
Choisir les bons sports

Celles qui doivent être particulièrement vigilantes, ce sont celles qui ont une mère, une tante, un père victime d'une fracture du col du fémur, du tibia, du poignet... Car « au moins 60 % de la qualité de notre capital osseux est un héritage de notre famille »



04
Notre capital osseux est un héritage familial



S'IL EST COURANT VOIR SA TAILLE DIMINUER AVEC L'ÂGE, CE N'EST PAS FORCÉMENT INÉLUCTABLE. UNE ENQUÊTE NOUS APPREND QUE CETTE ÉVOLUTION NE TIENT PAS SEULEMENT AUX ANNÉES QUI PASSENT. L'HYGIÈNE DE VIE EST AUSSI EN CAUSE: LA PERTE DE TAILLE EST DUE À UNE ALTÉRATION DE LA QUALITÉ OSSEUSE.*

D'autres facteurs peuvent aussi jouer un rôle comme le tabac ou l'alcool, deux toxiques qui freinent la fabrication de cellules constituant l'os. Enfin, des accidents survenus dans l'enfance une chute de cheval ou un accident de voiture peuvent accentuer le processus de dégénérescence osseuse.



manipure

BY MAGNETIC





CARRÉ V.I.P.
COIFFURE MASSAGE ET ESTHÉTIQUE
FEMMES & HOMMES



Salon de coiffure et esthétique Hommes et Femmes

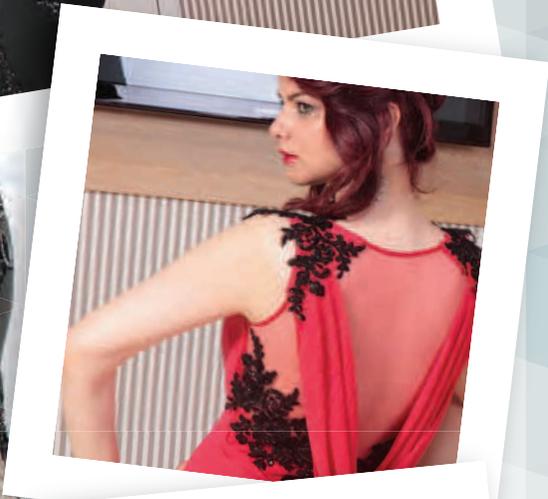
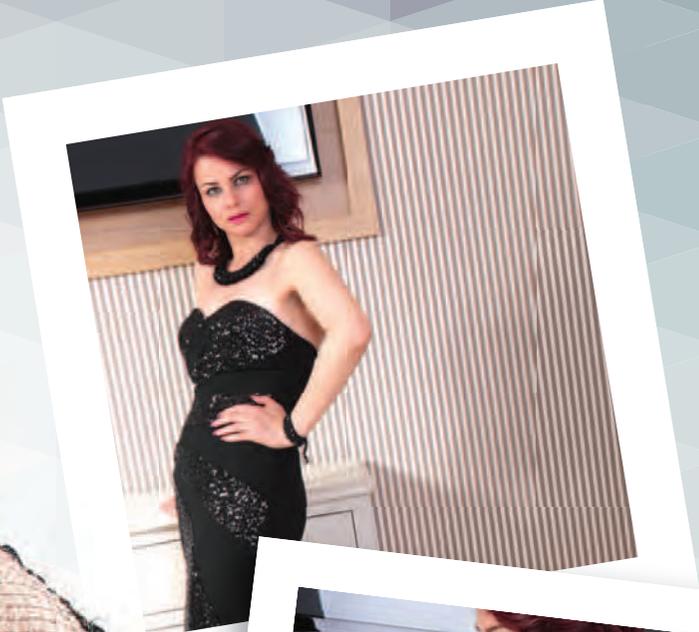
- *Coiffure*
- *Massage*
- *Esthétique*



Tel: 73 820 274 - Gsm: 98 686 298 - 58 359 904

E-mail: medcarrevip@yahoo.fr  CARRE V.I.P

Rue edhia n°1 Sahloul 3 Sousse



picandoom

Rue l'imam Moslem Khezama Ouest - Sousse
Tél. : 73 272 760

[facebook](https://www.facebook.com/Portofino) www.facebook.com/Portofino

P
Portofino

UNE ÉLÉGANCE JUSQU'À LA PERFECTION



SHERRINGTON OFFRE A SES FIDÈLES CLIENTS
SA NOUVELLE COLLECTION

CÉRÉMONIALE

RESTEZ ÉLÉGANT & CHIC

AVEC



Sherrington[®]
since 1996



ILYESSECOIFF

HOMME - FEMME

Salon de coiffure - Location et vente de robes de mariée

**Adresse : Boulevard 14 janvier - Route touristique - El Kantaoui
juste à coté du Salon de thé High-Square - Sousse TEL : 22 162 462**

facebook : www.facebook.com/pages/ilyesse-Coiff

7 CONSEILS pour bien choisir sa robe de mariée

voire enfance vous rêvez de votre robe de mariée ? Nos astuces pour bien la choisir et éviter les fashion faux-pas. La mariée étant vue comme la reine de la fête, elle doit apporter à sa tenue le plus grand soin. Et pour choisir LA robe qui vous mettra en valeur et qui vous correspondra parfaitement, mieux vaut suivre ces quelques conseils :

Faire des repérages

nutile de courir dans une dizaine de magasins différents pour trouver une robe, au risque de vous épuiser et de ne plus savoir ce que vous avez essayé ou pas. Commencez par faire le point sur vos envies, les modèles que vous aimez en général et consultez les sélections de la presse spécialisée et les collections en ligne des magasins. Il vous faudra aussi choisir les créateurs qui entrent dans votre budget.

A chaque saison sa robe

Evidemment, une robe pour un mariage d'hiver n'est pas la même que pour une noce d'été. Il faudra accorder une attention toute particulière aux matières qui composent la robe, à la longueur des manches et surtout aux accessoires pour vous couvrir ! "Pour l'hiver, le taffetas, qui convient aux volants, le satin duchesse ou le velours seront préférés à la broderie anglaise ; l'organza de soie et la guipure de coton pour le plein été, tout comme le tulle.

Couleur ou pas ?

Même si le blanc reste dominant dans les collections de robes de mariée, on voit fleurir de plus en plus de robes de mariée de couleur. Quand on a une forte corpulence, il vaut mieux éviter la couleur qui accentue les formes. Si on désire toutefois une touche plus gaie, on peut très bien opter pour une ligne bicolore avec un bustier coloré et un jupon clair, à condition évidemment de rester dans le ton sur ton. Ensuite, opter pour une robe de couleur dépend surtout du teint que l'on a. Quand on est pâle, avoir une robe intégralement ivoire peut être assez triste. Il est intéressant, dans ce cas, de miser sur la bichromie, côté robe ou côté accessoires.

Choisir une robe adaptée à sa morphologie

Entre les modèles qu'on aime et ceux qui nous mettent vraiment en valeur, il y a parfois un fossé. Pour éviter un fashion faux pas qui risque de vous marquer à vie, mieux vaut donc choisir une robe adaptée à votre morphologie. De manière générale, retenez que les formes fluides ou "princesses" conviennent bien aux mariées rondes et que les filles longilignes pourront oser les modèles très près du corps. "Il faut aussi, au moment du choix, se soucier de la ligne d'épaules. Si vous avez une ligne d'épaules très marquée, préférez une encolure "bateau" ou "américaine" qui permet de cacher les petits défauts.



Se sentir bien

Assurez-vous de choisir une robe qui corresponde à votre personnalité, à votre tempérament de tous les jours, au risque de vous sentir complexée. Inutile de succomber à une robe très voyante juste parce que c'est un mariage alors que d'habitude, vous êtes plutôt discrète. Enfin, retenez qu'il est important d'être à l'aise dans sa robe, de pouvoir bouger ! " Et surtout, si vous avez un coup de cœur.

Se sentir bien

our avoir un avis "objectif" sur les robes que vous essaieriez, faites-vous accompagner d'un proche qui saura vous conseiller. Préférez une personne qui est connue pour son bon goût et son franc parler. En revanche, évitez de venir avec une grande bande de copines qui risquent de vous perturber avec leurs avis divergents et leurs commentaires sans fin !

La robe et ses accessoires

Si vous décidez de porter des accessoires traditionnels en référence à vos origines ou vos croyances (voile, couronne, gants, fleurs...), vous devrez choisir une tenue qui s'y prête harmonieusement." Attention aussi au choix des accessoires en eux-mêmes et particulièrement le voile. Si votre robe est très chargée, optez pour un voile simple. Au contraire, si elle est simple vous pouvez vous permettre d'avoir un voile plus original et élaboré. Côté morphologie, sachez qu'un voile long forme une cascade en bas de votre dos et ajoute de la douceur à votre silhouette. Les voiles courts sont plus adaptés aux petites silhouettes.

LES 8 ENNEMIS DU COUPLE

*Pour que votre couple marche, inutile de chercher des recettes miracles. En revanche, vous pouvez éviter certains pièges qui risquent à la longue d'affaiblir les liens qui vous unissent. Petit guide des mauvaises habitudes à fuir absolument !
Portrait robot de quelques-uns des ennemis du couple...*

1 La télévision

La télévision est un tue-l'amour, il n'y a aucun doute la-dessus ! A proscrire : le dîner devant le 20 heures. Prendre son repas tous les soirs avec PPDA entre-vous, ne facilite pas la complicité... Et puis, à force de regarder le film puis d'aller vous coucher, vous ne prenez même plus le temps de vous parler et de vous préoccuper de l'autre. Une seule solution : jeter cet ennemi de la vie amoureuse !

2 Les heures sup'

Arrêtez de rentrer tard du boulot ! Non seulement vous n'avez plus de temps pour vous, mais en plus vous êtes fatigué et irascible, ce qui n'est pas franchement une sinécure pour votre partenaire ! Pour peu que le travail ait complètement envahi votre vie, cela devient vite votre seul sujet de conversation... Stop ! Commencez par passer aux 35 heures (et pas une de plus) ! Essayez de rentrer suffisamment tôt pour avoir un peu de temps avant le dîner... Sans en profiter pour vous affaler devant la télé ! Et surtout, oubliez le travail de temps en temps, pour accorder plus d'attention à l'autre.

3 La porte des WC

Ce n'est pas parce qu'on est en couple et qu'on se connaît depuis des années qu'il faut se laisser aller ! Arrêtez de vous balader en jogging, les cheveux en bataille... et de laisser traîner vos affaires dans toute la maison prenez soin de vous ! Certes, votre conjoint(e) vous aime tel que vous êtes, mais pourquoi ne pas faire des efforts pour vous montrer sous votre meilleur jour ? Vous lui montrez ainsi que vous attachez de l'importance à sa présence et à l'impression que vous lui laissez !

4 L'inattention

Un des autres grands ennemis du couple, c'est le manque d'attention. Et il ne s'agit pas ici d'offrir des fleurs ou des petits cadeaux, mais simplement de le (la) regarder. De remarquer quand il (elle) a été chez le coiffeur ou a acheté une nouvelle veste. Surtout n'hésitez pas à lui dire quand vous le (la) trouvez élégant(e) ou qu'il (elle) vous impressionne par ses remarques pertinentes. Car les compliments sont toujours agréables...

5 La jalousie excessive

Arrêtez de le (la) surveiller ou de lui poser des questions à tout bout de champ. Car la base d'un couple, c'est la confiance réciproque. A force de le (la) soupçonner, vous aller finir par lasser votre partenaire et le (la) pousser dans les bras d'un(e) autre !

6 La belle-famille

Non, bien sûr, toutes les belles-familles ne sont pas celles que l'on se plaît à décrier au cinéma. Et l'entente est souvent cordiale entre le partenaire et les beaux-parents. Mais le tout est de savoir ne pas insister ou reconnaître quand l'autre en a un peu assez. Ne lui imposez pas le déjeûner du dimanche midi chaque semaine si vous sentez qu'il commence à "saturer". Et bien sûr, cette règle vaut aussi pour vos soirées

entre collègues, réunions d'anciens de la fac...

7 L'absence de projets

Former un couple, ce n'est pas seulement affronter le quotidien sans penser au lendemain. Vous devez construire ensemble. Des projets à court terme (lieux des vacances, achat d'une voiture...) à des projets plus ambitieux (enfants, acheter une maison...) n'hésitez pas à réfléchir sur votre avenir et comment vous l'envisagez. Cela vous apportera la cohésion et l'envie d'aller de l'avant...ensemble !

8 Le silence

Le manque de dialogue est bien sûr néfaste pour le couple. Certes, il découle souvent d'un manque de temps ou d'attention lié aux diverses causes déjà citées. Cependant il est fréquent que le dialogue existe, mais que personne n'écoute l'avis de l'autre... Dans ce cas, à vous de faire ensemble un travail de dialogue posé, en faisant des efforts pour réellement chercher à comprendre ce que l'autre veut dire. Au besoin n'hésitez pas à vous faire aider par un thérapeute.





TROUPE EL HENI

Oriental Music
Grandissez votre soirée en choisissant le leader
de sa profession

L'organisateur Mr. Haïthem El Heni vous offre :
Ponctualité, Professionnalisme et Ambiance
Avec une pléiade de musiciens et chanteurs
professionnels.

Ravis de partager vos moments inoubliables.

Haïthem El Heni



40, Avenue Othmane Ibn Affen el Manzah 8
Tél: 00216 70 730 730 - Fax: 00216 71 718 850
Gsm: 00216 28 818 818 - 00216 29 090 929

www.troupe-elheni.com

SkinFill™

CROSSLINKED HYALURONIC ACID



MAKE YOUR SKIN *FILL*
PRECIOUS

la mésothérapie de comblement, est une méthode naturelle et indolore permettant en quelques minutes grâce à l'injection d'acide hyaluronique de remplir les rides du visage, restaurer ses volumes, remodeler son ovale et lui redonner de façon naturelle sa jeunesse d'antan .



la mésothérapie peut être utilisée à d'autres fins en fonction de différents produits injectés comme le traitement de la chute de cheveux, l'éclaircissement des cernes sous les yeux, l'atténuation des tâches brunes du visage, le coup d'éclat et l'hydratation de la peau .

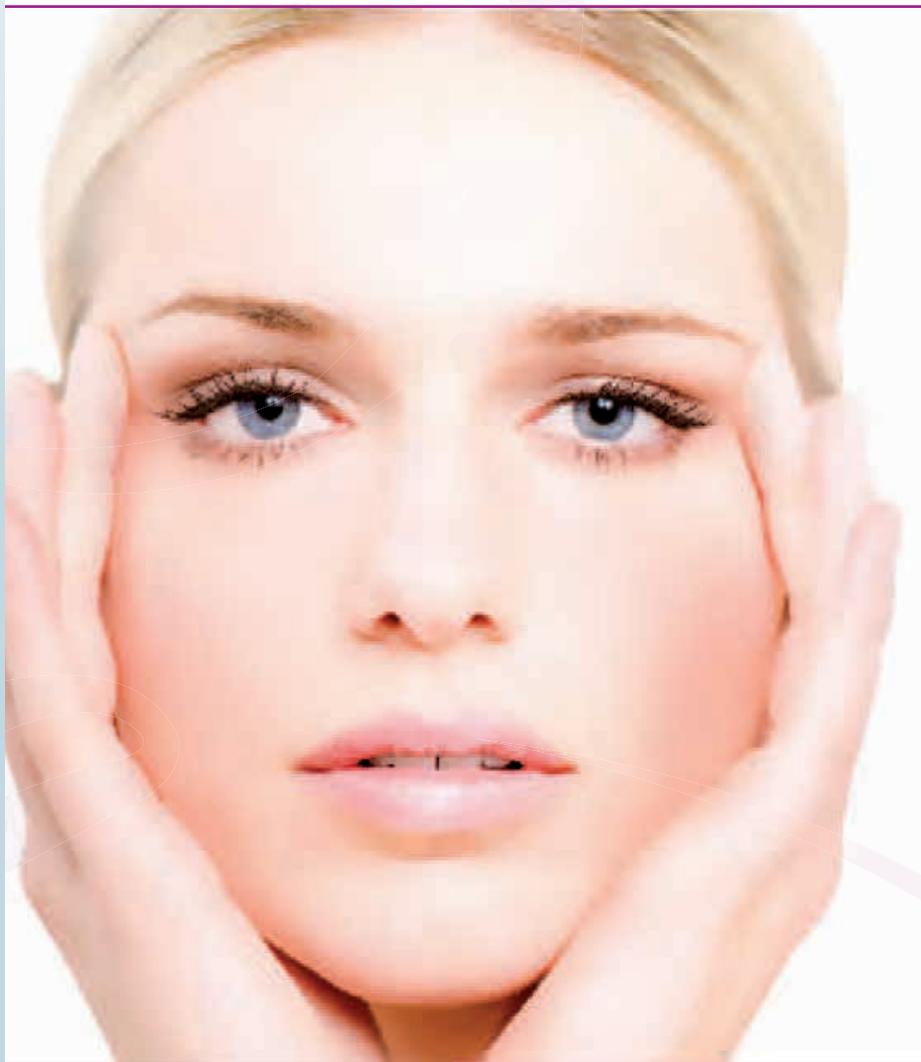
Dr Attaoui Lamber Sarra



anti aging
center

medical aesthetic center

Avec la Nouvelle Technique au Laser



- Amincissement
- Epilation Définitive
- Relâchement
- Photo Rajeunissement
- Traitement des Cellulites
- Traitement des Varices
- Détatouages
- Tâches Pigmentaires
- Traitement des Vergetures
- Traitement des cicatrices
(cicatrices et brûlure)
- Blanchiment des dents
- Botox
- Comblement des rides
- Peeling
- Meso lift
- Meso Cellulite
- Meso Capillaire
(anti chute et repousse des cheveux)
- **Greffe des cheveux**
(Greffe Capillaire automatisé S.A.F.E.R
sans cicatrices sans douleurs)

PROMOITALIA
WELLNESS RESEARCH

Les Berges du Lac

Tél : 71 193 641 / 31 129 654 / GSM : 25 20 45 45 - 26 20 45 45 - 27 20 45 45

Facebook : Anti Aging Center Tunisie

www.antiaging.tn

Les 3 grosses erreurs à éviter

Envie de changer votre salon ? Avant de commettre l'irréparable, découvrez les pièges à éviter dans l'aménagement du salon. Et en bonus, les astuces pour y remédier, histoire de ne rien regretter...



Télévision prédominante, impression de fouillis ou fenêtre impossible à ouvrir... Agencer le salon peut vite devenir un casse tête. Découvrez les principales erreurs à éviter et assurez-vous d'être sur la bonne voie pour aménager un salon agréable à vivre.

Erreur n°1

Commencer par placer la télévision

A force d'occuper une partie de nos soirées et week-ends, la télévision est devenue (parfois à contre cœur) un élément central. Si aménager un salon amène souvent la question de la place de la télévision, ce n'est pas toujours une généralité. Vos envies profondes (recevoir, se réunir en famille, discuter...) et celles des autres habitants de la maison sont à prendre en compte en priorité.

La bonne astuce :

Mettez votre télévision de côté et pensez à vos habitudes de vie en famille ou entre amis dans le salon. Quels sont les atouts de la disposition actuelle ? Que souhaiteriez-vous changer ? Croisez vos résultats avec les ambiances des

pages de magazines, source infinie d'idées. Après avoir imaginé un premier schéma, introduisez la télévision et placez-la intelligemment.

Erreur n°2

Trop en mettre par peur du vide A trop vouloir bien aménager le salon, il peut vite devenir très encombré. Meubles imposants, murs chargés et divers accessoires parsemés... Les catalogues ou les magazines déco nous incitent à craquer pour un mobilier et une décoration sans cesse renouvelés. Ces éléments acquis au fil des années ne sont pas toujours de première nécessité. La pièce surchargée devient moins agréable à vivre et perd aussi en impression d'espace.

La bonne astuce :

Avant de vous lancer dans l'aménagement du salon, commencez par faire un peu de tri. Interrogez-vous sur chacun des éléments qui composent la pièce. Gardez l'utile et mettez le futile de côté. En allant à l'essentiel, vous privilégiez ce dont vous avez besoin dans la vie de tous les jours. Une

fois l'espace vidé, l'aménagement peut commencer !

Erreur n°3

Oublier de prendre en compte certains détails

Aveuglé par des éléments imposants comme la table basse ou le canapé, on en oublierait presque certains détails de grande importance : les décrochés, les prises, les portes, les fenêtres, les radiateurs, etc. Dans le salon, ils sont pratiques au quotidien mais peuvent s'avérer être aussi de vraies contraintes pour disposer le mobilier.

La bonne astuce :

Notez les différentes prises présentes dans le salon (au minimum de 5), avant de penser la disposition des appareils électriques, des luminaires et du mobilier. L'ouverture des fenêtres doit être dégagée et prévoyez pour la porte un espace minimum de 90 x 150 cm comme aire d'approche (espace libre devant et derrière la porte). Et prenez le contre-pied des décrochés, en les transformant en bibliothèque ou coin lecture, par exemple.



Magasin 1 : Rue des fruits km 12 - La Soukra 2036

Magasin 2 : Route Mnihla km 9.5

Tél : 31 16 68 86 - 58 44 55 75

Mail : anifcreation@ymail.com

®

anif



*Votre événement
clé en main.*

Afrah



GROUP

L'art de recevoir, L'amour du détail

Afrah
EVENTS

Afrah
STRUCTURES

Afrah
WEDDINGS

Afrah
DECORATION

Afrah
SITES

Afrah
SOUND
& LIGHTING

Afrah
SEMINARS
& CONGRESS

Afrah
SWEET & SALTY
SERVICES



Adresse : 59 Bis, Av. Khaled Ibn Walid - 2045 Aouina - Tunis - Tél / Fax: (+216) 70 72 60 46 - (+216) 23 12 01 21

www.afrah.com.tn / E-mail : contact@afrah.com.tn /  : afrah



Perte de cheveux

causes et traitements

La calvitie féminine, ou alopécie, correspond à une raréfaction ou une perte des cheveux. Selon les cas, elle peut être définitive ou bien temporaire.

Les causes d'une chute temporaire des cheveux sont généralement comportementales : soins capillaires inadaptés ou agressifs, stress, trichotillomanie, régime alimentaire déséquilibré. La perte de cheveux peut également être due à un traumatisme, aux effets secondaires de certains médicaments, ou bien à l'accouchement.

La calvitie féminine définitive est le plus souvent due à la ménopause. La protection assurée par les hormones féminines s'amenuise, causant une fragilisation des cheveux. L'hérédité peut également expliquer l'alopécie.

Les symptômes de la calvitie féminine :

L'alopécie féminine se manifeste par une perte de cheveux supérieure à la normale, soit supérieure à plus de 100 cheveux par jour.

Chez la femme, la chute de cheveux est plus diffuse que chez l'homme. La raréfaction des cheveux se manifeste de façon globale, en épargnant les côtés du cuir chevelu. Il est également possible d'observer un élargissement de la raie médiane.

Comment diagnostiquer la calvitie féminine ?

Le diagnostic de la calvitie féminine s'effectue en plusieurs étapes, afin d'en déterminer la cause et le traitement le plus adapté. Dans un premier temps, le médecin procède à un questionnaire afin de connaître l'âge de la patiente, ses antécédents personnels et familiaux, et ses habitudes de coiffage. Questionnaire complété par un examen clinique du cuir chevelu. Dans certains cas, des examens complémentaires seront nécessaires.

Quel traitement ?

S'il s'agit d'une alopécie temporaire, la chute cesse généralement après quelques mois et avec un traitement adapté. Le médecin peut prescrire un traitement à base de fer ou de zinc, ou bien l'application d'une lotion.

En cas d'alopécie définitive, une intervention chirurgicale peut être envisagée, afin de procéder à des micro-greffes folliculaires sous anesthésie locale.

Prévenir la calvitie féminine :

Il est possible d'éviter les chutes de cheveux en modifiant son régime alimentaire, son hygiène de vie, et ses habitudes cosmétiques.



LE PRINCIPE DU RÉGIME CITRON

Le régime citron consiste à associer tous les bienfaits amaigrissants, détoxifiants et curatifs du citron à une alimentation saine, équilibrée et variée.

Avantages : il ne s'agit pas d'un régime comme les autres dans la mesure où il ne rime ni avec privation ni avec frustration. Ce régime tend plutôt à faire changer les habitudes alimentaires afin de purifier naturellement l'organisme. En le suivant, vous privilégiez les aliments qui stimulent la digestion, comme le citron.

Inconvénients : difficile de trouver un quelconque inconvénient à ce régime qui est censé (re)donner la forme et tonifier...

POUR QUI ?

Ce régime est parfait pour toutes celles et tous ceux qui souhaitent détoxifier leur organisme, se sentir mieux, être plus tonique, chasser fatigue et douleurs et bien sûr, perdre du poids.

L'avantage majeur de ce régime : il est facile à suivre. Mais attention, la consommation de zeste de citron est à éviter notamment en cas de prédisposition aux troubles rénaux ou de brûlures d'estomac.

Enfin, n'oubliez pas que suivre un régime n'est jamais anodin et qu'il est donc important de demander l'avis d'un médecin avant de se lancer.

TRÈS POPULAIRE CHEZ LES
STARS HOLLYWOODIENNES,
LE RÉGIME CITRON N'EST PAS
BASÉ SUR LA PRIVATION. IL
CONSISTE AU CONTRAIRE À
REVOIR SON ALIMENTATION
ET À COMBINER CELLE-CI À LA
CONSOMMATION DE CITRON.
EXPLICATIONS.

LA MÉTHODE DU RÉGIME CITRON

Les bases : l'idée, c'est d'introduire le citron sous toutes ses formes et à tous les repas (le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner) et aux collations (le matin et l'après-midi) si vous avez un petit creux.

Parce qu'une mauvaise digestion peut être à l'origine d'une prise de poids, le régime citron consiste dans un premier temps à débarrasser son organisme des toxines afin de revitaliser son système digestif.

Les différentes phases : le régime débute par une journée de détoxification. Au cours de ces 24 heures, vous ne jeunez pas mais mangez des aliments naturels qui nettoient l'organisme. Vous devez également

consommer de l'eau en grande quantité. Le régime citron préconise de boire chaque matin un verre de citronnade (à jeun).

Il est recommandé de revoir le choix et la préparation des produits que vous consommez et de mettre l'accent sur le citron lorsque vous cuisinez. Avant toute chose, veillez à prêter attention au choix du fruit. Privilégiez les citrons bio (les autres sont souvent traités aux pesticides et autres produits chimiques). Prenez le réflexe de remplacer la vinaigrette pour la salade et les crudités par du jus de citron ou encore d'agrémenter un plat de poisson de quelques rondelles de citron.

Vous devrez ainsi diminuer sa consommation de sucre, de ne pas se laisser tenter par les produits dits „allégés”, mais aussi de manger beaucoup d'aliments complets ou nature...

Ce que vous pouvez manger : privilégiez les légumes, les aliments complets ou nature, les condiments au lieu du sel. Misez sur les aliments crus ou peu cuits. Ne vous laissez pas tenter par les produits dits „allégés” et diminuez le sucre et les graisses...

LES RÉSULTATS

Si vous adoptez les principes mentionnés plus haut, vos kilos superflus disparaîtront progressivement en trois semaines et vous aurez fait le plein de vitamines.



Spa & Thalasso

Spa

Vital Plus

Salle de Sport
Samara



Spécial
Amincissement



BIODERM ESSENTIEL

3 Programmes d'amincissement

Taille-ventre, Cuisses, Chevilles

3 Programmes de drainage corporel

Tronc-ventre, jambes-cuisses, Postérieur général

4 Programmes de soins du visage

Haut et bas de visage, Lifting, Rides

From the Dream to the Reality

Mob (Samara) : 216 25 866 001

Mail : spa-vitalplus@topnet.tn

Web : www.spa-vitalplus.com





Le Caprice

Traiteur

GAHBICH Fayçal

Une équipe professionnelle

Une logistique sur mesure

Un savoir faire toujours innovant

Une cuisine raffinée et variée

Un service irréprochable

Des formules adaptées à tous vos besoins

Choix des lieux(hôtel, jardin, terrasse, piscine, salon, etc...)

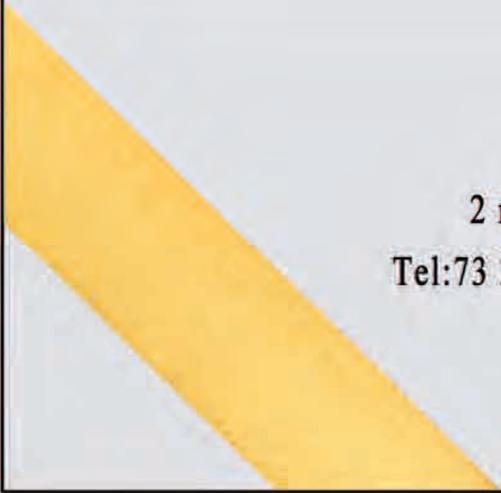
Clés en main ou prestation de service uniquement



2 rue Ibn badis-khzéma 4051 Sousse

Tel:73 241491 GSM:98 451 910 / 20 451 910

lecaprice.sousse@gmail.com





Linené Khadija



Linené Khadija met à votre disposition un espace en plein air et couvert pour vos événements en été comme en hiver, accueillant jusqu'à 1000 invités ainsi qu'un parking de 700 places gratuitement gardées.



*Adresse: Route de Tunis Km 6 4000 Sousse Tunisie
Info line et réservation 98451910 / 20451910*

Wedding Planner

📞 23205608 / 41 521 328

🌐 <https://www.facebook.com/fatenwedding>

📍 Av Abdelhamid Ibn Badis en perpendiculaire
à l'avenue des palmiers (Khzema est, Sousse)

Service

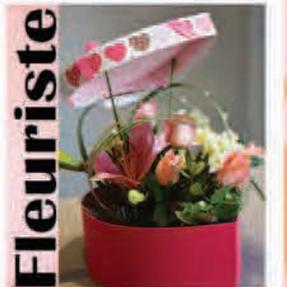
Conseil & assistance



Décoration & mise en place



Organisation



Fleuriste

Thèse



Wedding Planner, organise pour vous, une prestation d'excellence pour ce jour unique, celui de votre mariage, ainsi que pour vos événements privés et professionnels. Vous trouverez des formules adaptées à votre budget et vos envies. Vous satisfaire est notre plus grand désir et notre priorité.



Salon de coiffure - Location et vente de robes de mariée
Adresse : Boulevard 14 janvier - Route touristique - El Kantaoui
juste à coté du Salon de thé High-Square - Sousse TEL : 22 162 462
facebook : www.facebook.com/pages/ilyesse-Coiff



MAGNETIC



Suivre une formation chez Popi Academy c'est se garantir un avenir professionnel dans la technologie de l'ongle.

Le certificat « Magnetic » vous permettra une multitude de possibilité de travail : Tous les centres d'esthétique et de beauté ont un service manucure. La demande est croissante, les bons professionnels sont très recherchés, le secteur du soin de l'ongle naturel grandit et s'étoffe de jour en jour.

Devenir Prothesiste Ongulaire
Diplôme National et international

Agrée par l'état Tunisien



Evropia Miloud (POPI)
Formatrice Nationale et Internationale
Membre de la confédération internationale
des écoles de formation d'esthétique
et de cosmétique (C.I.E.F.E.C)

**popi**
Nail Academy

38, Route de la plage 4011
Hamam sousse - Tunisie
Tel/Fax :+ 216 73 371 070
Accueil :+ 216 26 280 251
info@popinailacademy.com
www.popinailacademy.com

 /MagneticNailAcademyByPopi

4 FAUX-PAS SANTÉ À NE PAS COMMETTRE AU RÉVEIL

01



Faux -pas n°1 : vous sautez du lit

Grave erreur ! En effet, en sautant du lit dès que le réveil sonne, vous en demandez un peu trop aux muscles du dos, qui sont encore raides après une nuit de repos dans la même position. Si vous bougez trop vite, vos muscles peuvent se contracter et vous risquez la lombalgie.

Ce qu'il faut faire : montez un genou vers la poitrine, puis l'autre et enfin les deux ensemble. Cela permettra de vous échauffer les muscles (ceux des jambes mais aussi du dos) et fera circuler votre sang dans toutes les parties du corps, pour éviter les vertiges.

02



Faux-pas n°2 : vous laissez les rideaux fermés

plus il y a de lumière dans les pièces que vous occupez le matin, mieux c'est. Donc ouvrez tous les rideaux et levez les stores dès que vous mettez un pied hors du lit (enfin, prenez le temps d'enfiler un peignoir quand même !).

En activant un ensemble de mécanismes biologiques, la lumière permet une vigilance et un fonctionnement cognitif de bonne qualité dès le début et pendant toute la journée.

03

Faux-pas n°3 : vous mettez votre réveil à 6h47 (ou 7h17)

Vous avez fait ce calcul savant avant de vous endormir : régler l'alarme du réveil treize minutes avant l'heure où vous devez vous lever vous permet de vous accorder 10 minutes de sommeil supplémentaire puis 3 minutes pour vous étirer et sortir du lit. Sauf que... somnoler par intermittence va dérégler votre horloge interne, désynchroniser vos rythmes veille/sommeil et vous aurez plus de mal à vous endormir le soir.

Ce qu'il faut faire : réglez l'alarme de votre réveil à l'heure exacte où vous devez vous lever. Faites les trois mouvements conseillés plus haut (voir faux-pas n°1) et hop, debout !



Faux-pas n°4 : vous démarrez la journée avec quelques exercices de gym

Faire de la gym, c'est bien, mais pour être au top de votre forme, vous devez prendre votre petit-déjeuner dans les 30 minutes qui suivent votre lever, afin d'aider votre métabolisme à démarrer. Vous avez jeûné toute la nuit et il n'est absolument pas raisonnable de commencer vos exercices avant d'avoir apporté à votre organisme les glucides dont il a besoin... et dans lesquels il puisera pendant la gym ou le yoga.



MARIAGE

à tout Prix



Société INNOVATIVE SPIRIT

Sites Web :

www.mariageatoutprix.com

www.mariage-tunisie.net

e-mail : contact@mariageatoutprix.com

 Rejoignez-nous !

facebook

/MariageAtoutPrix

20 500 fans

facebook

/mariage.tunisie.net

16 500 fans

Adresse : Avenue Mongi Bali, immeuble Jaiem, Bureau n°4
Sousse - GSM : 55 480 180 - 23 508 237 - Tel/Fax : 73 222 730

Disponible gratuitement pour
téléchargement sur nos sites web

NOUVEAU



Retrouvez prochainement l'application gratuite
" Mariage à Tout Prix " sur votre ipad, iphone et Android



Available on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play

BIEN CHOISIR SON ALLIANCE

Bon nombre d'hommes ont tendance à dire qu'en matière d'alliance, un simple anneau suffit.



Détrompez-vous ! Un large choix s'offre à vous pour ce bijou si symbolique. Afin de trouver la bague qui vous correspondra le mieux, suivez ces quelques conseils.

Le jour J approche. Après des mois de préparation, vous êtes fin prêt à dégainer votre plus beau costume et vous vous êtes forgés un corps d'athlète. Il ne vous manque plus que... votre alliance ! En règle générale, les hommes sont moins coutumiers des bijoux que les femmes. Forme, choix du métal et de sa couleur... posez vous les bonnes questions et lancez-vous.

Pour la forme de votre alliance, pensez pratique !

Après le choix de la matière de votre alliance, vous devez maintenant vous décider concernant sa forme. C'est donc le moment de penser pratique. Ce bijou vous accompagnera tous les jours, il faut qu'il convienne à toutes les occasions auxquelles vous serez confronté. Vous devez donc le choisir en fonction de votre métier. Selon que vous exerciez un métier manuel ou au contraire un métier où chaque détail compte, votre alliance ne devra pas forcément répondre aux mêmes critères. Une alliance fine et discrète convient aux professions plutôt „conventionnelles”. D'autres métiers tolèrent mieux quelques fantaisies. Dans tous les cas, élégance doit être votre mot d'ordre. Par ailleurs, libre à vous d'agrémenter votre alliance avec des pierres précieuses ou d'un diamant discret. En effet, ce genre de petits plus appréciables ne sont pas exclusivement réservés aux bijoux féminins.

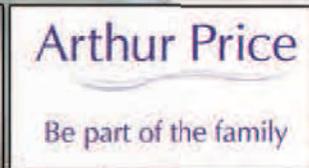
Toutes les cartes sont désormais entre vos mains pour choisir l'alliance qui vous conviendra le mieux. À vous de jouer !

Bien plus qu'un simple anneau

Votre alliance est un objet symbolique, qui vous accompagnera chaque jour. Les critères de choix à prendre en compte sont importants. En premier lieu, pensez à demander l'avis de votre dulcinée. Elle saura vous conseiller mieux que n'importe qui. De plus, accorder votre alliance à celle de votre future épouse est un choix logique. Tout d'abord, choisissez un métal précieux qui résiste au temps. Le platine, l'argent et l'or sont en effet des métaux qui supportent les années sans perdre de leur éclat. Un rituel d'entretien régulier est cependant indispensable. Le platine dispose d'une certaine légèreté mêlée à un bel éclat et surtout, à une incroyable résistance. L'or est tout simplement inaltérable. Il est également très rare, ce qui explique les convoitises qu'il engendre depuis des siècles. L'argent possède une finesse incroyable, une élégance subtile et possède un éclat blanc qui fait sa grande particularité. Pensez à orienter votre choix en fonction de la couleur de votre peau. L'or jaune s'accorde bien aux peaux mates et brunes tandis que l'or blanc, l'argent et le platine conviennent mieux aux peaux plus claires.

VERY BRITISH HOME

Art de la table - Linge de maison - Déco



Rue des Orangers Khezema Est-Sousse

GSM : (+216)52 009 197

 Very British Home

TEMPS COTON[®]

chemises

B21_Slim center / BVD 14 janvier Sousse / Tel.: +216 73 243 943
Rue Hassan Ben Saïd, Khézama ouest, Sousse / Tel.: +216 73 273 903

w w w . t e m p s c o t o n . c o m



fleur de Thé
Restaurant & Salon De Thé



Fleur de Thé est un agréable salon de thé situé en plein cœur de la belle zone touristique de Sousse, à savoir la station balnéaire El Kantaoui.

Ce salon, très connu par son intérieur au décor un peu « British » et son extérieur envoûtant grâce à la splendeur de son jardin au style français de large variété de plantes est considéré par ses chers et fidèles clients comme étant un « deuxième chez soi ».

En effet, Fleur de Thé est un de ces rares endroit qui attire plus d'une génération. il fait le bonheur des plus petits grâce à son air de jeux et aux plus grands par son espace à la fois large et intime.

Fleur de Thé offre une sensation de paix, de bien être et donne surtout à ces hôtes la sensation d'être dans leurs jardins.

Pour terminer, ce lieux magique sait se métamorphoser au professionnalisme et à l'accueil de son personnel et s'adapter à toutes les situations etc... pour mieux satisfaire les attentes de ces clients.

OUVERT **7j/7** | Espace familial | **Air de jeux** pour enfants

infoline :
73 246 149 - 50 539 005

Privilege



Le charme, l'élégance et la convivialité

Privilege est une salle de fêtes de prestige accueillant 750 invités avec mezzanine, des coins V.I.P., et un service de qualité avec possibilité de traiteur... Couleurs, formes et matières, raffinement et somptuosité, lumières et intimité se conjuguent pour faire de vos cérémonies une réussite mémorable.



Hotel Soviva Resort
route touristique el kantaoui,
4089 Hamman-Sousse
E-mail : info@fleur-de-the.net

infoline :
73 246 146
50 539 005

TROUPE
EL HENI
Oriental Music

Haithem El Heni

Création Graphique Hédi Jelassi SAGITTARIUS 00216 53 77 08 92



40, Avenue Othmane Ibn Affen el Manzah 8
Tél: 00216 70 730 730 - Fax: 00216 71 718 850
Gsm: 00216 28 818 818 - 00216 29 090 929
www.troupe-elheni.com