



Hype

Mode - Tendances - Écologie - Sport - Culture

Optique **PK3**



**C'est fou comme
la qualité vous rend belle**

pk3
LA GALERIE

optiquepk3.fr

ÉDITO ÉDITO ED

BE POSITIVE

Hello !

La #teamhype est de retour pour ce deuxième numéro toujours plus riche en contenu qui aborde les sujets qui vous intéressent.

L'écologie, les voyages, la culture... Toutes les tendances sont décryptées pour vous faciliter la vie.

Préserver la planète, c'est notamment se déplacer autrement, voyager responsable et réduire son empreinte écologique : HYPE vous fait découvrir des applis qui vont vous changer la vie !

Digital detox, miracle morning... Peut-on y échapper ?

Et enfin toutes les sorties qu'il ne fallait pas manquer, de Netflix à Spotify.

N'oubliez pas de partager vos coups de cœur et vos jolies trouvailles avec le #HYPECHOLET, et retrouvez-nous sur Insta et Facebook.

XOXO



Merci à tous les annonceurs qui nous font confiance !
Si vous souhaitez être dans la prochaine édition Hype, contactez-nous par mail : christophe@agenceadhoc.com
Les annonceurs assument la responsabilité des informations et des photos fournies.
Ne pas jeter sur la voie publique. Reproduction interdite

07. ÉCOLOGIE

Continuons sur cette belle lancée, serrons-nous les coudes et protégeons notre planète !



@iambitalhassani



@johanpapz

LIFESTYLE

Retrouvez tous les sujets tendances : Instagram, miracle morning, digital detox...

31. BEAUTY

Découvrez toutes les idées reçues sur la beauté et pleins de petites astuces pour améliorer votre quotidien !

VOYAGES

Le tourisme hors des sentiers battus en réduisant son empreinte carbone, c'est possible. La team HYPE vous dit tout.



47. CULTURE

Cinéma, littérature ou nouvelles séries Netflix ! Découvrez les incontournables culturels du mag.

FASHION

Retrouvez toutes les tendances mode. Immortalisez vos meilleurs looks et identifiez-nous sur vos photos ! #HYPECHOLET



73. SPORTS

Il faut une première fois à tout ! Alors, allons-y et bougeons notre derrière. Découvrez tout ce qu'il faut savoir sur la salle de sport et ses coulisses !

AVENIR

Arrêter la cigarette ou mieux gérer son argent : découvrez tous les conseils et les petits tips pour vous aider dans ces démarches !



85. SORTIR

Entre potes, en famille ou avec votre ami(e), sortez, chantez, dansez et surtout profitez !

REJOIGNEZ-NOUS SUR :

Instagram HYPECHOLET

Facebook HYPECHOLET

Website HYPE-CHOLET.FR

A photograph of a waterfall in a forest. The waterfall is the central focus, with water cascading down a rocky ledge. The surrounding forest is dense and green. In the foreground, a large, dark log lies diagonally across the frame, partially obscuring the base of the waterfall. The overall mood is serene and natural.

Écologie

CHANGEONS LES CHOSES

Continuons sur cette belle lancée,
serrons-nous les coudes et protégeons notre planète !

Se déplacer AUTREMENT

Selon le gouvernement, en 2013, les transports représentaient 27 % des émissions de GES en France dont, pour la moitié, la voiture individuelle... Alors, il serait temps de changer ses habitudes !



“Le travail,
c'est la santé!”

LA MARCHÉ

Si vraiment vous habitez à 5 minutes de votre travail, rien de tel qu'une petite balade matinale pour réveiller le corps et l'esprit pour bien commencer la journée !

LA TROTINETTE

Très tendance en ce moment, il en existe de toutes sortes et à tous les prix ! Rappelez-vous quand vous étiez enfant, la trottinette était votre meilleure amie. Alors continuez !

LE BUS

Dès que la marche ou la trottinette ne suffisent plus, le bus est une bonne manière pour se rendre à son travail. Il émet 35 % de CO2 de moins que la voiture !

On consomme moins
d'énergie en bus
et en métro (10 fois
moins) qu'en voiture !

LE VÉLO

Si vous le pouvez, vous irez plus vite, vous éviterez les bouchons et vous ferez du sport en même temps. Pour les plus fainéants, il existe maintenant des vélos électriques !

LE SKATE

Pour les sportifs et les adeptes de skate, c'est un moyen de transport fun qui vous donnera tout de suite un style !

LE TRAIN

Il est rapide mais aussi très fiable et reposant et permet de traverser la France en quelques heures.

On émet environ 40 fois moins de CO2 en train qu'en avion...

LE COVOITURAGE

Le covoiturage peut être une bonne manière de vous rendre où vous le voulez. Si votre copain, vos amis ou vos collègues habitent loin, vous pouvez toujours leur proposer de partager votre voiture.

C'est convivial, sympa et moins polluant. Après, si vous n'aimez pas les humains, vous pouvez toujours voyager à cheval, prendre le bus ou faire du vélo !

“
Changeons nos
habitudes pour
sauver la planète
”





Préservons notre planète

PRODUITS DE QUALITÉ, BRUT, BIO ET VRAC

Les Halles - Place du 8 mai - Cholet - 06 74 88 71 00
Du mardi au samedi de 6 h à 13 h - au-boc-halles.fr



Recettes BIO ET RAPIDES



smoothie bowl chocolat-bananes

SAISON : hiver
Régimes particuliers : sans gluten, sans lactose,
végétalien, vegan, végétarien

PRÉPARATION : 10 min

INGRÉDIENTS
Pour 2 personnes

- 3 bananes
- 40 g de muesli croustillant framboise et chocolat
- 6 dattes dénoyautées
- 10 cl de boisson végétale aux noisettes
- 1 cuillère à soupe de cacao maigre en poudre
- 4 cuillères à soupe de noisettes
- 1 cuillère à café de graines de pavot
- 1 cuillère à café de noix de coco râpée

RECETTE :

- Préparez le smoothie : déposez 2 bananes et demies coupées en rondelles dans le bol du mixeur, ajoutez la boisson végétale, 3 dattes et le cacao en poudre ;
- Mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse ;
- Versez le smoothie dans 2 bols puis conservez au frais ;
- Coupez le reste de la banane en rondelles et les dattes en petits morceaux ;
- Concassez grossièrement les noisettes ;
- Déposez les fruits sur chaque smoothie bowl ;
- Ajoutez le muesli croustillant framboise et chocolat, les noisettes, la noix de coco râpée et les graines de pavot ;
- Dégustez rapidement pour conserver la fraîcheur du smoothie.

curry aux légumes de saison

SAISON : automne, hiver
Régime particulier : fléxitarien, végétarien

PRÉPARATION : 5 min
CUISSON : 20 min

INGRÉDIENTS
Pour 4 personnes

- 250 g de riz thai
- 400 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry massaman sans piment
- 1 cuillère à soupe de shoyu
- 600 g de légumes de saison (carottes, brocolis, champignons)
- 100 g de pousses de maïs
- piment et/ou poivron

RECETTE :

- Faites cuire le riz séparément pendant que vous coupez les légumes en rondelles et le brocoli en petits bouquets ;
- Faites chauffer 1 cuillère à soupe de lait de coco dans le wok ;
- Ajoutez la pâte de curry en remuant ;
- Ajoutez les légumes et la sauce shoyu ;
- Versez le lait de coco restant et portez à ébullition ;
- Ajoutez du piment et/ou le poivron rouge dans la sauce ;
- Réduisez le feu et laissez mijoter 15 min, jusqu'à ce que les légumes soient cuits à votre goût.

Inventions

POUR PRÉSERVER NOTRE PLANÈTE



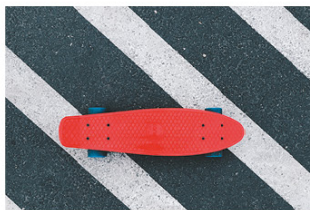
DU PLASTIQUE NON POLLUANT À BASE DE PLANTES

Kévin Kumula, un entrepreneur indonésien, a créé des ponchos, des emballages alimentaires et des sacs en "plastique" fabriqués à partir de manioc. Contrairement aux autres plastiques "biodégradables", celui-ci est entièrement compostable et biodégradable et se décompose en quelques mois sans laisser de résidus toxiques.



SPIKY, FINI LES DOUCHES TROP LONGUES

Chaque minute passée sous la douche, c'est environ 15 l d'eau qui s'écoulent. Mais grâce à Elisabeth Buecker, vous allez pouvoir investir dans le rideau de douche gonflable Spiky. Il réagit au contact de l'eau et gonfle petit à petit et au bout de quelques minutes les pics se gonflent et vous poussent gentiment vers la sortie.



SKATEBOARDS ÉCOLOGIQUES

Pour les amateurs de skateboard, voici WASTEBOARD. Créé à base de déchets plastiques, il est né de l'initiative d'une entreprise néerlandaise. En plus d'être fabriquées à partir de capsules de bouteilles ou de filets de pêche, ces planches sont esthétiques et de très bonne qualité.



ALTERED, POUR ÉCONOMISER L'EAU LONGUES

Les robinets sont aussi une des raisons principale de gaspillage d'eau. C'est pourquoi des Suédois ingénieurs ont mis en place le bec Altered. Un appareil qu'on installe sur le robinet pour économiser jusqu'à 98 % d'eau, grâce aux différents jets qu'il propose. Vous pouvez vous le procurer pour 34 €.

6 APPS POUR RÉDUIRE SON EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

Empreinte écologique : 6 applications simples à avoir absolument pour réduire son impact sur l'environnement. Disponibles sur l'App Store et le Play Store.



ASTUCES ÉCOLO

Des bons plans et astuces écologiques et économiques, pour diminuer votre empreinte carbone.



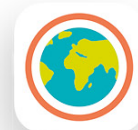
KIMO

Tutos et recettes pour faire vos propres produits d'hygiène et cosmétiques.



EATFORGOOD

Elle estime l'empreinte carbone de votre alimentation, pour la comparer à l'équivalent en terme de distance de transport.



ÉCOSIA

Un moteur de recherche qui gagne de l'argent grâce à des annonces publicitaires. Cette appli utilise ses profits pour replanter des arbres.



90JOURS

Un assistant personnel pour changer son mode de vie : de la remise au sport en passant par l'arrêt de la cigarette.



TOO GOOD TO GO

L'appli incontournable pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Pourquoi c'est génial ? Parce que vous pouvez récupérer à prix réduit les invendus du boulanger du coin de la rue ! Plus de gâchis.



**VENEZ DÉCOUVRIR
NOS FRUITS ET LÉGUMES FRAIS**



À LA FERME
La Petite Châtaignerale - Cholet
Du mardi au jeudi : 15 h - 19 h
Le vendredi : 9 h - 12 h 30 / 15 h - 19 h
Le samedi : 8 h 30 - 12 h 30

EN VILLE
Les Halles - Cholet
Du mardi au samedi : 7 h - 13 h

02 41 56 92 08 - lesgourmandisesdujardin.fr

Bonnes actions

10 GESTES POUR SAUVER LA PLANÈTE !

Nous savons qu'il est urgent d'agir afin de protéger notre environnement. Nous pouvons tous faire avancer les choses en cumulant certains gestes. Découvrez 10 gestes écologiques simples à appliquer dans notre quotidien.



AVOIR UN SAC EN TISSU

L'indispensable tote bag, hyper pratique, à glisser dans son sac à main. Vous éviterez ainsi de prendre les sacs plastiques dans les magasins.



PRIVILÉGIER LES PRODUITS LOCAUX

Allez à **La Ferme de chez nous** à Saint-Léger-sous-Cholet. Les produits proviennent tous de producteurs près de chez vous !



INVESTIR DANS UNE GOURDE EN INOX

Adieu les bouteilles en plastique ! Optez pour des bouteilles réutilisables isothermes en inox à emmener partout avec vous.



RÉDUIRE ET TRIER SES DÉCHETS

Selon l'ADEME, en France, un habitant produit 354 kg d'ordures ménagères par an. Préférer les produits avec le moins d'emballage possible.



INSTALLER DES AMPOULES LED

Plus économiques et plus écologiques et plus saines, les ampoules LED ne contiennent pas de mercure contrairement aux ampoules basse consommation.



SE DÉPLACER AUTREMENT

Quand vous le pouvez, privilégiez votre vélo, la marche à pied ou encore les transports en commun.



Lifestyle

QUOI DE NEUF ?

Retrouvez tout les sujets tendances : Instagram, miracle morning, digital detox...



Plomberie - Chauffage - Électricité - Cuisine - Bain - Hammam
 06 24 19 40 46 - contact@amc-cholet.fr
 amc-cholet.fr

Digital detox

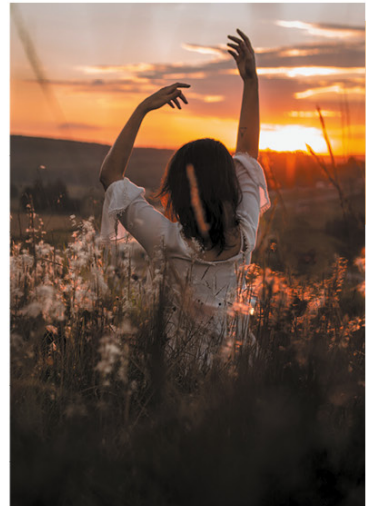
MODE D'EMPLOI

Comment savoir si vous êtes accro à votre smartphone ?
 La première question à vous poser est : passez-vous plus de temps sur votre smartphone qu'avec vos amis ou votre famille ? Avez-vous vu ce nouveau bâtiment qui vient d'être construit juste à côté de chez vous ? Ou avez-vous remarqué cette personne qui vous regarde tous les matins dans le bus ? Non ?
 Nous devons vous le dire, vous êtes accro ! Vous avez alors besoin d'une « digital detox »...

Nous allons commencer doucement avec quelques chiffres :

- En moyenne, vous consultez votre téléphone **26,6 fois** par jour et si vous avez entre 18 et 24 ans, ce chiffre double pour atteindre les **50 fois** par jour.
- **59 %** des personnes consultent leur smartphone dès leur réveil et **23 %** y jettent un coup d'œil avant de se coucher.

FAITES LE MÉNAGE
 Vous avez, comme tout le monde, des applications au fin fond de votre téléphone qui ne vous servent jamais. Il va falloir faire le tri et les supprimer une par une. Si vous voulez vraiment entamer une « digital detox », oubliez Instagram, Facebook, Twitter !
 Il faut sauter le pas et attendre d'être sur un ordinateur pour les consulter.



UN RÉVEIL, UN VRAI
 Vous vous rappelez de votre ancien réveil rangé dans le grenier qui faisait un bruit horrible ? Ressortez-le ! Pour éviter de regarder votre téléphone le soir ou le matin, mettez-le dans un tiroir de votre chambre ou dans un endroit loin de votre lit !

A L'INSTANT "T" ?
 Vous n'imaginez même pas le temps que l'on perd sur notre téléphone. Alors posez-vous une seule question: « Qu'est-ce que j'aurais pu faire si je ne l'avais pas allumé ? »
 Vous pourriez aller boire un verre entre amis, faire du shopping, ou bien une balade en forêt !



**LE FOUR
CHOLETAIS**
PASSION - QUALITÉ - GOÛT

BOULANGERIE - PÂTISSERIE



GRAND CHOIX DE SANDWICHES - PIZZAS - GÂTEAUX ET BOISSONS À EMPORTER

02 41 65 16 10 - 83 rue Nationale - Cholet



Miracle morning

« L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt ! »
Vous avez certainement entendu plus d'une fois cette phrase.
Et si elle s'avérait être vraie ?

QU'EST-CE QUE LE « MIRACLE MORNING » ?

Le « Miracle Morning » a été écrit par Hal Elrod, auteur américain. Le principe consiste à se lever plus tôt afin de faire davantage de choses pour soi le matin. C'est un moment tourné sur notre bien-être, notre estime de soi. Pour ensuite attaquer notre journée de bonne humeur !

LES OBJECTIFS DU « MIRACLE MORNING » :

D'après l'auteur Hal Elrod, les 6 principaux objectifs sont :

1. Profiter du silence pour travailler sa respiration et méditer ;
2. Écrire et répéter des « affirmations », pour booster sa motivation ;
3. Pratiquer la visualisation, en fermant les yeux et visualiser ses objectifs, afin de les atteindre ;
4. Faire du sport ou une activité physique qui vous plaît ;
5. Lire des ouvrages de développement personnel qui aident à atteindre les buts que l'on s'est fixés ;
6. Écrire un journal intime avec ses objectifs, ses pensées et ses désirs.



ASTUCE

Pour vous lever plus tôt sans trop de difficultés, commencez lors du changement d'heure automnal.

boulangier
si bien ensemble



Centre Commercial Carrefour - 24 rue des Pagannes - Cholet
02 49 72 02 50 - Du lundi au vendredi de 10 h à 19 h
et le samedi de 9 h 30 à 19 h 30

LES NOUVEAUX INFLUENCEURS FRANÇAIS

Avec une communauté très active

Tous présents sur YouTube et Instagram, la relève est plus qu'assurée avec une communauté simple, active et bienveillante.



@paolalot



@lenamahfouf



@tambilathassani



@johanpaprz



@benherbez

Le nombre d'abonnés n'est plus forcément au goût du jour, le taux d'engagement, lui, est beaucoup plus intéressant à suivre pour les influenceurs. Parce qu'avoir une communauté qui commente, like et partage, c'est plus attrayant que des chiffres sans réaction.

23

Instagram Facebook hypecholet



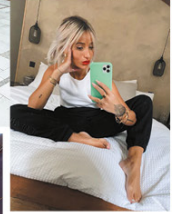
Tendances tatouages

TATTOO SUR LES MAINS

@alanis.desilets



@noholita



@tyciadchannel

LES MANCHETTES

@gaellegd



@carolinereceveur

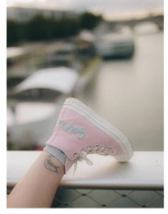


@ferbzilla



TATTOO MINIMALISTE

@lav4gurl



@eliseheb

TATTOO LINES

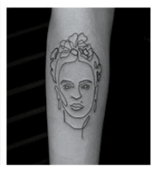
@moganji



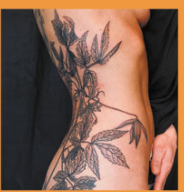
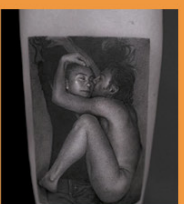
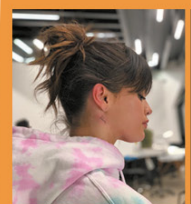
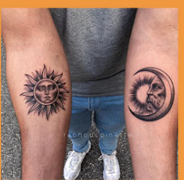
@kevinart.nyc



@sidneyprevidi



COMPTES INSTA TATTOO A SUIVRE



HARRY STYLES

BRISE LES CODES EN UNE DE VOGUE US



Vogue US fait le buzz avec sa couverture du mois de décembre 2020. C'est la première fois en 127 ans de carrière, que le magazine choisit un homme seul en couverture et en robe.



C'est l'ancien chanteur du groupe One Direction, Harry Styles, que l'on découvre en une du magazine, paré d'une robe signée Gucci. L'égérie de la marque se démarque une nouvelle fois à travers un style qui brise les codes et la notion de genre. On le découvrait déjà en décembre dernier sur la pochette de son dernier album Fine Line posant en chemise rose et pantalon blanc dans un style androgyne.



“ IL Y A DES VÊTEMENTS POUR HOMMES ET DES VÊTEMENTS POUR FEMMES, UNE FOIS QUE VOUS AVEZ ÉLIMINÉ TOUTES LES BARRIÈRES, VOUS OUVREZ ÉVIDEMMENT L'ARÈNE DANS LAQUELLE VOUS POUVEZ JOUER. JE VAIS PARFOIS DANS DES MAGASINS ET JE ME RETROUVE À REGARDER LES VÊTEMENTS FÉMININS ET JE ME DIS QU'ILS SONT INCROYABLES. C'EST TELLEMENT PLAISANT DE JOUER AVEC LES VÊTEMENTS. ”

© Tyler Mitchell / Harry Styles – Vogue December 2020

Théories du complot

1

« PERSONNE N'A JAMAIS MARCHÉ SUR LA LUNE »

Certains affirment que la Nasa aurait mis en scène le programme Apollo et que personne ne se serait jamais posé sur la Lune. Ils mettent en cause plusieurs éléments. Sur les images des astronautes, on observe le drapeau américain posé sur la Lune qui flotte mais pour les complotistes, il est impossible que le drapeau flotte sur la Lune alors qu'il n'y a pas d'atmosphère.

2

« LES REPTILIENS »

Des reptiles extraterrestres à l'allure humaine gouverneraient secrètement notre planète. Les partisans de cette théorie pensent que ces « hommes lézards » agiraient dans l'ombre et manipuleraient l'espèce humaine. La reine Elizabeth II, Madonna, Katy Perry, Barack Obama ou encore Nicolas Sarkozy seraient des reptiliens.

« L'ASSASSINAT DE KENNEDY »

3

Plusieurs théories circulent autour de cet assassinat.

La plus connue met en cause des agents de la CIA qui auraient tué Kennedy en raison de son manque de soutien, suite à l'échec du débarquement de la Baie des Cochons à Cuba en 1961. D'autant plus que l'ex-directeur de la CIA, Allan Dulles, renvoyé par Kennedy après l'épisode cubain, a été nommé à la commission d'enquête Warren (celle qui avait été chargée de faire la lumière sur l'assassinat).

« LA TERRE EST PLATE »

Selon l'étude de l'IFOP, 9 % des Français estiment qu'il est possible que la Terre soit plate et non pas ronde comme on nous l'a enseigné. Pour certains, malgré les nombreuses images de la Terre vue de l'espace, il suffit de scruter l'horizon.

D'autres estiment que la terre ne bouge pas et ne tourne pas, mais que ce sont le soleil et la lune qui tournent autour de la Terre.

4



“ JFK, Lady Di, Apollo... près de 8 Français sur 10 croient à au moins une théorie du complot. ”

CHAÎNES YOUTUBE

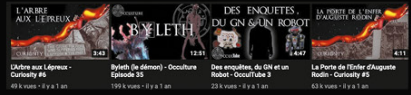
Qui pourrait te plaire si tu t'intéresses au paranormal



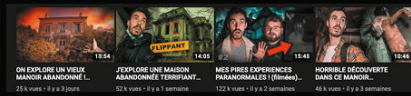
LE GRAND JD
3,15 M d'abonnés



OCCULTURE
251 k d'abonnés



JORDAN PERRIGAUD
223 k d'abonnés



LE PARANORMAL

Le paranormal est un ensemble de phénomènes qu'on ne peut expliquer scientifiquement, ni observer : on y croit ou pas... Pourtant, on connaît tous quelqu'un à qui il est arrivé un événement étrange (entendre des voix, sentir une présence inexplicable...).

LES FRANÇAIS ET LE PARANORMAL

En quelques chiffres :

- 2/3 des français croient au paranormal (40 % des femmes et 32 % des hommes)

- Des dizaines de milliers de personnes ont vécu une expérience paranormale

UNE HISTOIRE POUR LA FIN :

La photographie d'un fantôme a été prise le 22 mars 1959 en Angleterre. Mabel Chinnery va se recueillir sur la tombe de sa mère décédée un an plus tôt.

Aussi, elle prend en photo Jim, son mari, au volant de sa voiture. Une fois les photos développées, le couple découvre qu'une femme apparaît sur l'image. Mabel Chinnery certifie que c'est sa mère décédée. Jim se souvient que sa belle-mère s'asseyait toujours derrière lui dans la voiture. Elle lui aurait même dit avant son décès qu'elle resterait toujours à ses côtés. De très nombreux spécialistes soutiennent qu'aucun trucage n'est possible. D'ailleurs, à cette période, aucun programme de retouches n'existait.

N'oubliez pas de toujours regarder derrière vous !



Beauté

IDÉES REÇUES

Découvrez toutes les idées reçues sur la beauté
et plein de petits tips pour améliorer votre quotidien !

Huiles essentielles

COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS ?

D'une manière générale, la diffusion et l'inhalation d'huiles essentielles sont déconseillées chez les personnes ayant des problèmes de santé (asthmatiques, épileptiques) ainsi que chez les jeunes enfants, les femmes enceintes ou allaitantes et les personnes âgées.

STRESSÉ(E)

DIFFUSEZ SOIT

- 3 gouttes de citron
- 3 gouttes de lavande
- 3 gouttes de menthe poivrée

ANXIEUX(SE)

DIFFUSEZ SOIT

- 3 gouttes de bois de santal
- 3 gouttes d'encens
- 3 gouttes de bergamote

ÉNERVÉ(E)

DIFFUSEZ SOIT

- 3 gouttes d'orange douce
- 3 gouttes de bergamote
- 3 gouttes de citron

PRÉOCCUPÉ(E)

DIFFUSEZ SOIT

- 3 gouttes de camomille
- 3 gouttes de lavande
- 3 gouttes de bois de rose
- 3 gouttes de patchouli
- 3 gouttes de bergamote

DÉPRIMÉ(E)

DIFFUSEZ SOIT

- 3 gouttes de verveine citronnée
- 3 gouttes de bergamote
- 3 gouttes de citron
- 3 gouttes d'encens

FATIGUÉ(E)

DIFFUSEZ SOIT

- 3 gouttes de ravintsara
- 3 gouttes de pamplemousse
- 3 gouttes de baies de genévrier
- 3 gouttes d'eucalyptus
- 3 gouttes de géranium rosat

COLÉREUX(SE)

DIFFUSEZ SOIT

- 3 gouttes de menthe
- 3 gouttes de marjolaine
- 3 gouttes de mandarine
- 3 gouttes de camomille

CONTRARIÉ(E)

DIFFUSEZ SOIT

- 3 gouttes de ylang-ylang
- 3 gouttes de patchouli
- 3 gouttes de tangerine

IMPORTANT

Ne jamais diffuser les huiles essentielles en continu dans une pièce fermée sans aération afin d'éviter de saturer l'air en molécules aromatiques et risquer d'entraîner une irritation des muqueuses respiratoires.



Beauté IDÉES REÇUES



LAVER SES CHEVEUX QUOTIDIENNEMENT DIMINUE LA SÉCRÉTION DE SÉBUM

Effectuer un shampoing quotidiennement ne réduit pas la production naturelle de sébum du cuir chevelu ; au contraire, cette action répétitive accélère même sa sécrétion tout en fragilisant le cuir chevelu à long terme. En revanche, espacer les shampoings contribue à renforcer l'équilibre naturel de ce dernier.

FAUX

METTRE DU DISSOLVANT DANS UN VERNIS À ONGLES ÉPAIS PERMET DE LE DILUER

Ajouter une goutte de dissolvant dans un vernis à ongles épais peut en effet fluidifier son contenu. Pourtant, celui-ci condamne le vernis à ongles qui retrouve une texture épaisse très rapidement. Mieux vaut donc utiliser un diluant spécifique, disponible en grande distribution ou en institut, pour permettre au vernis à ongles de durer plus longtemps.



VRAI



FAIRE DES GOMMAGES AU RETOUR DE VACANCES EFFACE LE BRONZAGE

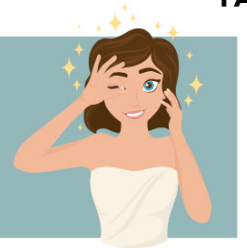
L'idée reçue selon laquelle exfolier son épiderme entraîne une perte du bronzage est fausse. Au contraire, exfolier le corps, une fois par semaine, avec un gommage doux, ôte les cellules mortes et préserve ledit hâle estival.

FAUX

LE CITRON ÉCLAIRCIT LES CHEVEUX

Le citron est réputé pour éclaircir le cheveu. Cependant, de par son acidité, celui-ci l'assèche. Pour éclaircir ses cheveux sans les abîmer, mieux vaut se tourner vers les gammes éclaircissantes spécifiques, disponibles dans le commerce, ou s'en remettre à l'expertise d'un coloriste.

VRAI





aventurier



baroudeuse



rêveur

Voyages

VOYAGER AUTREMENT

Le tourisme hors des sentiers battus en réduisant son empreinte carbone, c'est possible. La team HYPE vous dit tout.

FIESP
CIESP
SESI
SENAI

Faites-nous confiance...
Et votre rêve deviendra réalité



achoc
agence de publicité

SITE INTERNET - COMMUNICATION MÉDIAS - ÉDITION - LOGOTYPE - FILM PUBLICITAIRE
MAGAZINES : UPSIDE - HOTMILK - PASS'SPORT - VINTAGE

17 place Travot - Cholet - 02 41 58 44 33 - agenceadhoc.com

VOYAGER EN TRAIN

Réduire son empreinte carbone et prendre son temps



AU COEUR DES VILLES :

La majorité des gares sont dans les centres-villes, pratique ! Puisque quand vous descendrez du train, vous pourrez commencer à apprécier votre voyage. Oubliez les navettes hors de prix et bondées. Un gain de temps et d'argent !

UN VOYAGE ÉCOLOGIQUE :

Vous vous souciez de l'empreinte écologique de vos voyages ? Sachez qu'en prenant le train, vous réduirez vos émissions de CO2 de moitié par rapport à l'avion. En plus, vous arrivez directement à destination, donc pas besoin de voiture de loc' ou d'un transport supplémentaire !

VOTRE PREMIÈRE IMPRESSION :

Si vous conduisez, il est dangereux et compliqué de regarder les paysages qui défilent à côté de vous. Mais en train, vous pouvez admirer la vue confortablement, en mangeant votre sandwich et en partageant vos photos sur les réseaux...

LE CONFORT :

Le confort en voyage n'est pas à négliger. Le train a évolué depuis des années et les sièges sont moins serrés et plus confortables que ceux des avions. Pour les grands, vous pouvez même étendre vos jambes ! Et il y a une voiture bar...

POUR UN VOYAGE RESPONSABLE

Aujourd'hui il est possible de voyager tout en étant écologique et de réduire au minimum son empreinte carbone.

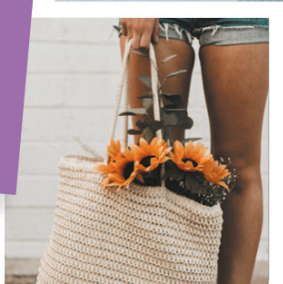
Découvrez des idées et astuces pour préserver notre planète tout en profitant de vos vacances.

LES BASIQUES :

Il est important de prendre conscience que notre attitude et nos actions sur place peuvent être un déclencheur pour les autres générations de voyageurs. Des actions simples et faciles pour limiter la pollution :

- Un tote bag : un sac en tissu réutilisable, pour ranger toutes sortes de choses : des courses, des vêtements, des souvenirs...
- Des couverts réutilisables : si vous partez en excursion, ne prenez surtout pas des couverts en plastique pour vos déjeuners. Les couverts en bois sont une bonne alternative. Malgré la sensation "bizarre" au début, on s'y habitue rapidement.

Une gourde : A-t-on vraiment besoin d'en parler ?



un tote bag



une gourde



des couverts réutilisables

Si l'envie vous prend, voici des sites d'associations pour vous loger et participer à la vie des locaux :

- LE WOOFING
- ACCUEIL PAYSAN
- HELPX

LE TOURISME ÉTHIQUE / SOLIDAIRE

C'est une forme de tourisme qui met en avant l'homme et la rencontre, en appliquant les principes du commerce équitable afin de permettre aux locaux d'en tirer des bénéfices socio-économiques et d'améliorer leurs conditions de vie.

LE TOURISME ÉQUITABLE / SOLIDAIRE

Il représente une aide au développement local des territoires d'accueil. Il doit aussi respecter les engagements du commerce équitable (travailler d'abord avec les producteurs locaux, refuser le travail forcé ou l'exploitation des enfants...).

ESPACES ATYPIQUES

**QUI SE
RESSEMBLE
S'ASSEMBLE**

BIENS D'EXPRESSION
en vente sur espaces.atypiques.com



ESTIMATION | ACHAT | VENTE | LOCATION
LOFT, ATELIER, DUPLEX, APPARTEMENT TERRASSE
RENOUATION CONTEMPORAINE, MAISON D'ARCHITECTE
BIEN À RENOVER, PLATEAU BRET.

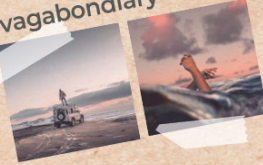
ESPACES ATYPIQUES CHOLET
79 rue Nationale, 49300
02 52 35 27 27
cholet@espaces-atypiques.com

LES COMPTES INSTAGRAM VOYAGES À SUIVRE ... parce que ça fait rêver

@brunomaltor



@vagabondiarly



@theogosselin



@dan.franco



SUR LES TRACES DE NOS HÉROS

N'avez-vous jamais rêvé de découvrir les paysages et lieux emblématiques de vos films et séries préférés ?
On vous donne les bonnes raisons de partir en vacances dans ces lieux de tournage et quelques lieux incontournables !

OÙ RETROUVER LES LIEUX DE TOURNAGE DE VOS FILMS ET SÉRIES PRÉFÉRÉS

CINEMACITY

Cinemacity est une appli qui propose une expérience culturelle connectée avec un mélange de géolocalisation et de réalité augmentée pour un jeu de piste cinéophile dans Paris afin de redécouvrir la ville à travers son histoire cinématographique.

SCENEPAST

L'application ScenePast permet de localiser les lieux de tournage et de comparer avec les images du film une fois sur place. ScenePast possède une base de données comprenant plus de 650 emplacements de tournages dispatchés entre New York, Los Angeles, San Francisco, Chicago et Miami.

LE SITE INTERNET BOXOFFICEQUANT

Ce site de cinéma a élaboré une carte qui répertorie et situe les lieux de tournage de plus de 2 000 films différents de 1910 à 2010.

LES SITES ET AGENCES DE VOYAGES

Vous pouvez également vous renseigner auprès d'une agence de voyages qui pourra vous conseiller et vous concocter des séjours en lien avec la découverte des lieux de tournage de vos films et séries préférés. Il existe également des circuits organisés sur la thématique des lieux de tournage qui sont proposés par les agences de voyages en ligne.

Vous aimeriez partir en vacances sur les lieux de tournage de films et séries pour vous mettre dans la peau de vos personnages préférés en découvrant les lieux cultes où se déroulent les différentes histoires ?

N'hésitez plus et foncez sur les traces de vos héros !

En plus de booster l'économie locale et de découvrir une nouvelle destination, vous éviterez (parfois) de croiser trop de monde car certains de ces lieux de tournage ne se situent pas dans des destinations prisées des touristes.



LA SAGA STAR WARS
TUNISIE



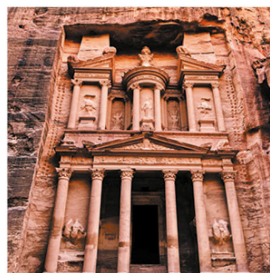
LE SEIGNEUR DES ANNEAUX
NOUVELLE-ZÉLANDE



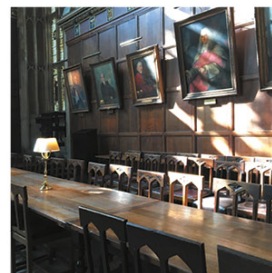
GAME OF THRONES
L'IRLANDE, MALTE, LA CROATIE...



VIKINGS
IRLANDE



INDIANA JONES
ET LA DERNIÈRE CROISADE
PETRA, JORDANIE



HARRY POTTER
LONDRES, WBS STUDIO

NSD CONCEPT

Décorateurs d'intérieurs



Confiez-nous vos projets, on s'occupe de tout !

Aménagement - Peinture - Décoration - Salle de bain - Sols - Façade

10 place Saint-Pierre à Cholet - 02 41 49 91 17 - nsd-concept.fr



Culture


LES NOUVEAUTÉS

Cinéma, littérature ou nouvelles séries Netflix !
Découvrez les incontournables culturels du mag.


CHARPENTIER DECELLE
OPTICIEN - LUNETIER



TOM FORD OLIVER PEOPLES  CHANEL EMANUELLE KHANH MOSCOT

69 rue du Commerce - Cholet - 02 41 62 03 60
Retrouvez-nous sur charpentier-decelle.fr et sur 



Films cultes

Dans ce deuxième volume de Hype, nous vous proposons 6 autres films cultes, à voir et à revoir en famille ou entre amis. On ne s'en lasse pas !

« Flash Dance », de Adrian Lyne

Alex Owens vit à Pittsburg où le travail se fait rare. Elle a dû se faire embaucher comme soudeuse sur un chantier. Le soir, pour arrondir ses fins de mois, elle se produit dans un cabaret. Mais la vraie vie d'Alex, c'est la danse. "She's a maniac !"

Sortie le : 14 septembre 1983



« Dirty Dancing », de Emile Ardolino

Dans les années soixante, Bébé passe des vacances familiales monotones jusqu'au jour où elle découvre qu'un groupe d'animateurs du village estival forme un groupe de danse. Pour la jeune fille sage, c'est le début de l'émancipation grâce au « Dirty Dancing », une danse ultra-sensuelle, et la rencontre avec Johnny Castle, le professeur de danse.

Sortie le : 23 décembre 1987

« Retour vers le Futur », de Robert Zemeckis

1985. Le jeune Marty McFly mène une existence anonyme auprès de sa petite amie Jennifer, seulement troublée par sa famille en crise et un proviseur qui serait ravi de l'expulser du lycée. Ami de l'excentrique professeur Emmett Brown, il l'accompagne un soir tester sa nouvelle expérience : le voyage dans le temps via une DeLorean modifiée. La démonstration tourne mal : des trafiquants d'armes débarquent et assassinent le scientifique. Marty se réfugie dans la voiture et se retrouve transporté en 1955. Là, il empêche malgré lui la rencontre de ses parents et doit tout faire pour les remettre ensemble sous peine de ne pouvoir exister...

Sortie le : 30 octobre 1985

« La Grande Vadrouille », de Gérard Oury

En 1942, un avion anglais est abattu par les Allemands au-dessus de Paris. Les trois pilotes sautent en parachute et atterrissent dans différents endroits de la capitale. Ils sont aidés par deux civils français, un chef d'orchestre et un peintre en bâtiment, qui acceptent de les mener en zone libre. Ils deviennent ainsi, malgré eux, acteurs de la Résistance.

Sortie le : 8 décembre 1966



« Les Visiteurs », de Jean-Marie Poiré

Comment en l'an de grâce 1112 le comte de Montmirail et son fidèle écuyer, Jacquouille la Fripouille, vont se retrouver propulsés en l'an 1992 après avoir bu une potion magique, fabriquée par l'enchanteur Eusebius, leur permettant de se défaire d'un terrible sort...

Sortie le : 27 janvier 1993



« Titanic », de James Cameron

Southampton, 10 avril 1912. Le paquebot le plus grand et le plus moderne du monde, réputé pour son insubmersibilité, le « Titanic », appareille pour son premier voyage. Quatre jours plus tard, il heurte un iceberg. A son bord, un artiste pauvre et une jeune bourgeoise tombent amoureux.

Sortie le : 7 janvier 1998





Séries

NETFLIX

Les films et séries qui ont marqué 2020.

Ils étaient tout simplement incontournables... De « La Casa de Papel » à « The Irishman » en passant par « The Witcher » ou « Family Business », certains contenus ont fait un carton sur la plateforme en ligne. Voici les films et séries qui ont été les plus regardés sur Netflix entre 2019 et 2020 !



TOP 10 TOUTES CATÉGORIES

- La Casa de Papel (partie 3)
- The Witcher
- 6 Underground
- Sex Education
- Umbrella Academy
- Stranger Things (saison 3)
- You (saison 2)
- Triple Frontière
- Elite (saison 2)
- Family Business

TOP 10 SÉRIES

- La Casa de Papel (partie 3)
- The Witcher
- Sex Education
- Umbrella Academy
- Stranger Things (saison 3)
- You (saison 2)
- Elite (saison 2)
- Family Business
- Comment Élever un Super-Héros
- 13 Reasons Why (saison 3)

TOP 10 FILMS

- 6 Underground
- Triple Frontière
- Banlieusards
- The Irishman
- Klaus
- The Perfect Date
- Isn't it romantic
- Tall Girl
- Murder Mystery
- Falling In Love

LES CLASSIQUES

À LIRE ABSOLUMENT

Les Fleurs du Mal de Charles Baudelaire

Unique recueil de poèmes en vers de Baudelaire et pas des moindres. Cette œuvre symbolique représente à elle seule les penchants esthétiques et idéalistes du poète maudit, à travers la beauté, l'amour mais aussi le désespoir et son légendaire Spleen. Un incontournable !

Paru en 1857

Madame Bovary de Gustave Flaubert

Une aventure romanesque qui fait d'Emma Bovary l'une des plus célèbres héroïnes de fiction. Une œuvre classique qui saura toucher des générations tant par sa beauté que par sa sensibilité. Flaubert nous apparaît ici en virtuose du réalisme et de la métaphore !

Paru en 1857

Candide ou l'optimisme de Voltaire

Sans doute l'œuvre majeure de Voltaire ! Sous ses allures de conte philosophique, Candide ou l'optimisme porte un regard accusateur sur la société d'antan. Le livre est l'un des premiers que l'on étudie au lycée et l'un des rares à autant nous marquer...

Paru en 1759

Le Petit Prince de Saint-Exupéry

C'est un classique qu'on ne présente plus... Le Petit Prince est l'un des ouvrages les plus lus, vendus et traduits dans le monde. Antoine de Saint-Exupéry, génie des mots symboliques et de l'aquarelle, a marqué son époque !

Paru en 1943

L'étranger d'Albert Camus

L'étranger représente pour beaucoup une œuvre clé, intemporelle, dans la définition de la pensée absurde, mise en place par le génie de Camus. Un inconditionnel qui, derrière son récit bouleversant et le personnage énigmatique de Meursault, nous fait réfléchir sur ce qui nous rend humain.

Paru en 1942

Les Misérables de Victor Hugo

Il fait partie du patrimoine littéraire français. Ce n'est donc pas étonnant de retrouver Hugo dans ce classement. Avec Les Misérables, l'écrivain prend le temps de nous présenter un monde, une époque à la façon d'un historien et d'un citoyen aux valeurs d'acier.

Paru en 1862

56

57

Littérature

Ah l'école... C'est peut-être maintenant un peu lointain. Souvenez-vous de ces livres que vous deviez lire et que vous n'avez probablement jamais ouverts ? Voici le top 6 des classiques de la littérature.

Musique

LES TITRES QUI ONT MARQUÉ 2020

Les six hits incontournables qui vous ont fait bouger cette année.

1 Blinding lights de The Weeknd

Aux sonorités trap et urbaines du précédent single, Abel Tesfaye préfère un univers synthétique et rétro qui rappelle autant les années 80 que les hits de son précédent album, "Starboy" et "I Feel It Coming". À écouter sans modération !

2 Physical de Dua Lipa

Après le tube "Don't Start Now", Dua Lipa continue de nous faire danser avec "Physical", nouvel extrait issu de son deuxième album "Future Nostalgia". La chanteuse nous emmène sur la piste de danse pour son nouveau tube. Regardez le clip !

3 Oui ou non de Angèle

L'entraînante chanson "Oui ou Non", déjà accompagnée d'un superbe clip où on retrouve un support visuel plein de malice et de second degré, caractéristique de l'artiste belge. Cet habillage offre bel et bien une critique de la société de consommation en multipliant les références à plusieurs publicités emblématiques de ces dernières années. C'est oui ou bien c'est non ?

4 Everything I Wanted de Billie Eilish

Billie Eilish vit son pire cauchemar sur un inédit brumeux : "Everything I Wanted" évoque sa relation fusionnelle avec son frère Finneas, co-auteur de toutes ses chansons, par le prisme d'une anecdote cauchemardesque qui est arrivée à la chanteuse. En quelques mots : un véritable phénomène est né !

5 Stupid Love de Lady Gaga

Un clip déjanté avec des tenues improbables et des chorés à copier sans modération, Lady Gaga nous entraîne dans son univers si particulier, on adore !

6 On de BTS featuring Sia

BTS et Sia prennent le pouvoir sur un duo inspirant. Habitué à enchaîner les records, le groupe BTS a fait trembler les classements musicaux avec son dernier album "Map of the Soul : 7". Ce projet annoncé dans un trailer explosif a enregistré 4 millions de pré-commandes avant sa sortie. Des chiffres hallucinants qui ne font que confirmer la popularité toujours plus grandissante des 7 chanteurs sud-coréens.



Fashion

CE QUI A MARQUÉ 2020

La mode ça s'en va et ça revient,
les années passent mais rien ne change vraiment...
Découvrez ou ré-découvrez ce qui s'est passé en 2020.

Instagram

@mathildadjerf

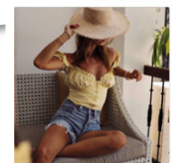


Instagram est devenu l'endroit préféré des internautes pour dénicher les tendances mode. Le dernier haut ou le dernier bracelet du moment vus sur Carla Ginola ou encore Brittany Xavier !

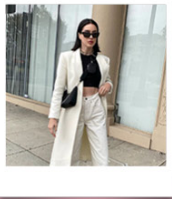
Découvrez notre sélection d'influenceuses mode :



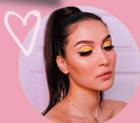
@andicsinger



@brittanyxavier



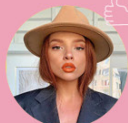
Nos coups de cœur influenceuses :



@thedollbeauty



@tyciadchannel



@gplotchoglouva



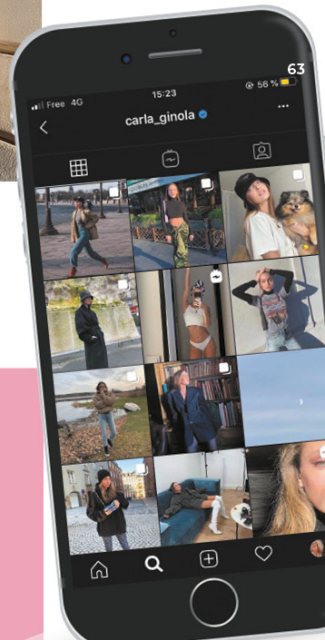
@mimiarr

Coup de ♥♥

@carla_ginola



Le coup de cœur revient à Carla Ginola, l'influenceuse mode par excellence. Elle pose avec son chien, son chéri ou ses potes toujours bien habillée. Ses photos donnent envie de faire crier notre banquier !



BIJOUX - MONTRES - MAROQUINERIE - CHAPEAUX - ACCESSOIRES DE MODE



DOROTHY

nature **UNA** 18,50 CHARLES JOURDAN PARIS Indicolite
97 rue Nationale - Cholet - 02 41 58 42 98

MODE ÉTHIQUE



La surconsommation et la surproduction de vêtements demandent beaucoup de ressources telles que l'eau potable et l'énergie. Celles-ci émettent du gaz à effet de serre et rejettent en grande quantité les polluants dans les eaux et les sols. Pour éviter cela et être dans une démarche éthique, l'équipe Hype vous invite à suivre ces quelques conseils :

ACHETER ÉCO-RESPONSABLE :

Certaines matières sont à privilégier : le lyocell ou tencel ; le coton bio ; le lin ; la laine ; le chanvre.

Ces matières sont considérées comme écologiques à partir du moment où les cultures n'ont pas contribué à dégrader les sols, détruire la forêt, drainer des zones humides, etc.

IL FAUT CEPENDANT ÉVITER LE POLYESTER, LE POLYAMIDE, LA VISCOSE, L'ACRYLIQUE, L'ACÉTATE ET L'ÉLASTHANE, TOUS FABRIQUÉS À L'AIDE DE PRODUITS CHIMIQUES TOXIQUES.

Les labels **GOTS** et **Oeko-Tex** sont considérés labels de référence pour s'assurer de la responsabilité des textiles.

Pour qu'un vêtement soit éco-responsable il doit être fabriqué à proximité de son point de vente et dans de bonnes conditions pour les ouvriers.

Le label de la **World Fair Trade Organization** permet de s'assurer de cette fabrication éthique.

LES FRIPERIES

5 ASTUCES POUR CHINER DANS LES FRIPERIES

1 - TROUVER L'INSPIRATION

Rien de plus simple avec Instagram et Pinterest, la tendance est aux fripes, alors regardez dans votre garde-robe pour détecter ce qu'il vous manque et let's go.

2 - OPTER POUR UNE TENUE CONFORTABLE

Choisissez des vêtements faciles à enlever pour essayer, et s'il n'y a pas de cabine d'essayage, optez pour un t-shirt blanc et un jean, ça va avec tout !

3 - AVOIR UN BON ÉTAT D'ESPRIT

Comme vous le savez, les fripes ne sont pas les H&M ou Zara, alors au début cela peut être intimidant mais le but est de chercher, fouiner et chiner. Alors si votre première fois n'a pas été concluante, ne baissez pas les bras et recommencez.

4 - COMMENCER AVEC CE QUI VOUS PLAÎT LE PLUS

Allez vers des pièces qui vous attirent ou qui vous inspirent. Une fois que vous aurez trouvé un article qui vous plaît, vous serez plus motivé(e) pour continuer votre fouille !

5 - TOUJOURS ESSAYER AVANT D'ACHÉTER

Cela peut être barbant de tout essayer, mais une taille 38 ou 42 dans les années 80 ne correspond pas à celle d'aujourd'hui. Ça permet aussi de voir le potentiel de la pièce, à première vue elle ne vous plaît pas, mais une fois essayée, vous aurez peut-être le déclic.

LES FRIPERIES AUX ALENTOURS DE CHOLET :

- LA CANAILLERIE
1 rue Maximilien Lamarque, Cholet

- EMMAÛS CHOLET
163 rue Auguste Gibouin, Cholet

- EMMAÛS MAULÉON
48 rue de Nantes, Mauléon

- KILO SHOP ANGERS
10 rue Voltaire, Angers

- FRIP YOUR MIND ANGERS
37 rue du Cornet, Angers

Come-back DES 80'S

La mode est un éternel recommencement. Beaucoup de pièces des années 80 sont de retour et on vous en présente quelques unes.

LE BLOUSON EN CUIR

C'est l'une des pièces rock indémodables de nos placards ! Le blouson en cuir a connu un énorme succès avec entre autre le clip « Thriller » de Michael Jackson.



LE " RIPPED " JEAN

Le jean des années 80 était souvent délavé ou même troué ! La coupe était large et resserrée à la taille. C'était le " mom jean " de l'époque.



LES MYTHIQUES DR. MARTENS

Les boots lacées et à bout rond qui apportaient leur style rock à notre tenue. Elles font leur come-back sur la scène mode, avec de multiples versions pour accompagner jeans, robes...



K-WAY POP

Ce coupe-vent se rangeait tout enroulé dans sa poche et se portait autour de la taille comme le sac banane. Il était porté très coloré, voire fluo.

Aujourd'hui, il est plus moderne, coloré et plus fonctionnel aussi !



LE BANDANA

Le bandana est l'accessoire phare des 80's. Il est passé sur toutes les têtes. Du kitchissime cow-boy des Village People en passant par Madonna ou bien Renaud, ici en France. Ce bout de tissu se nouait soit autour du poignet, du cou ou bien sur les cheveux. Il ne vous reste plus qu'à le ressortir de votre placard !



SWATCH

Cette montre facile à porter, très souvent en plastique mou et flashy, multicolore s'emparait des poignets des ados dans les années 80. Style classique ou chrono, elle reste assurément à la mode.



LE CALEÇON

C'est dans les années 80 que le caleçon devient populaire, notamment grâce à la publicité de Levi's. Il a pris le dessus sur le marché des dessous masculins. Il a permis aux hommes de s'affranchir en arborant différentes couleurs et une grande liberté de mouvements.



En prime : la retransmission des événements sportifs !



LE P'TIT CAFÉ
Bar à Vins & Bières



En plein centre-ville (entre la place Travot et la place Rougé)
Terrasse chauffée

Ouvert 7 jours sur 7 - Du lundi au samedi de 8 h 30 à 22 h 00*
et le dimanche de 9 h 00 à 19 h 00

*Et plus si affinité !



Les collabs

LES ITS DE 2020

La fashion sphère dévoile son lot de nouvelles collaborations mode : prêt-à-porter, accessoires, baskets et, parfois même, collection entière. Let's go !

GUCCI x DISNEY

Mickey et Minnie aussi sont de la partie. Une collab' fun et rétro qui combine des pièces très décalées à l'effigie de nos souris préférées. Petit coup de coeur pour le bombers.



BASH x REEBOK

La marque des citadines effrontées s'associe au label sportswear Reebok pour créer une capsule de 5 pièces autour de l'afro-house, une danse rythmée qui mêle musique électronique et musique traditionnelle africaine. Des pièces graphiques qui nous donnent envie de bouger !

DIOR x VESPA

Le scooter version grand luxe ! Proposé avec une sélection d'accessoires, tous ornés du motif emblématique Dior Oblique. Rendez-vous en 2021 pour chiller dans les rues avec cette édition limitée.





Sport

ZOOM SUR LA SALLE DE SPORT

Cette année on a pris comme bonne résolution de faire du sport... et comme à chaque fois nos résolutions partent en fumée... mais pas cette année !
Voilà des conseils pour débuter dans une salle de sport, sans appréhender le regard des autres !



Le temps est **Peperes** **Superdry** **TOMMY JEANS** **adidas** **TEDDY SMITH** **Calvin Klein** **Lpb**

Centre commercial Carrefour (en face McDo) - Cholet - 02 41 49 95 00
Du lundi au samedi de 10 h 00 à 19 h 30



PREMIÈRE FOIS EN SALLE DE SPORT

mode d'emploi

Vous avez décidé de signer un abonnement dans une salle de sport. Mais une fois sur place en legging et running vous êtes légèrement déconcerté. Comment s'y mettre lorsqu'on a arrêté depuis de longues années ou même jamais commencé ? Quelles machines utiliser ? Pas de panique, on vous explique tout.

AVANT DE CHOISIR SA SALLE DE SPORT

Généralement, avant de s'inscrire définitivement dans une salle de sport, on peut la tester sur une séance. C'est le moment de se familiariser avec les lieux en découvrant rapidement les équipements, les horaires des cours collectifs et l'ambiance générale de la salle... De plus, optez plutôt pour une salle de sport proche de chez vous car choisir une salle de sport qui est trop éloignée peut jouer sur votre motivation...

N'AYEZ PAS PEUR DES MACHINES À MUSCULATION

Comme n'importe quel engin, elles ont un mode d'emploi. Et les coachs sont là pour vous guider. Donc pas d'inquiétude !

FIXEZ-VOUS UN OBJECTIF PRÉCIS

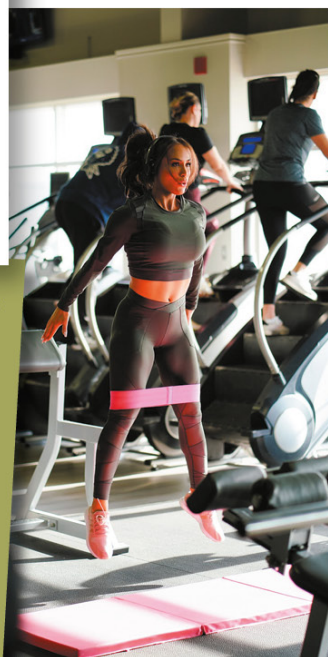
Vouloir perdre une taille de jean ou prendre du volume musculaire n'implique pas le même entraînement. Établissez un programme sur-mesure à suivre à chaque cours.

TESTEZ DIFFÉRENTS COURS COLLECTIFS

Si votre salle de sport propose des cours collectifs, n'hésitez pas à en tester plusieurs. Le fait d'être en groupe, face à un même challenge, permet de se sentir plus fort et de rester motivé.

ON COMMENCE SA PREMIÈRE SÉANCE DOUCEMENT

Afin de ne pas avoir de courbatures, il est important au début de se mettre au sport progressivement, et de miser sur des séances courtes : une session de 50 min est idéale, en intégrant 10 min d'échauffement à celle-ci, et 10 min d'étirements. Au total, vous n'aurez donc qu'une séance de 30 min, ce qui est parfait pour commencer. De plus, il ne faut pas rester sur la même machine mais plutôt en changer régulièrement, il est conseillé de faire 5 à 6 exercices différents pendant une séance de 30 min.



À QUAND LES PREMIERS EFFETS ?

« Ça y est, c'est décidé, je me prends en main et je me mets au sport ! »
On l'a tous déjà fait et au bout de quelques semaines, pas de résultat, la motivation baisse et on se laisse de nouveau aller...

Ici, on vous explique les effets du sport sur notre corps en fonction du temps de pratique. Allez, un peu de patience, ne vous découragez pas !

AU BOUT DE 2 À 3 SEMAINES

Difficile de mesurer concrètement les effets d'une pratique sportive après seulement 2 ou 3 semaines. C'est souvent au bout de ce court laps de temps qu'on a tendance à baisser les bras. Et c'est dommage !

3 semaines, c'est le temps nécessaire pour changer ses habitudes et en prendre de nouvelles. Il s'agit donc d'un moment clé : soyez patient, et ne lâchez rien !

Si vous constatez que votre souffle est meilleur, que vous êtes plus en forme, c'est bon signe ! Pour que les effets de la pratique sportive sur votre corps soient efficaces, il faut suivre un programme sérieux, soit environ 3 fois par semaine.

AU BOUT DE 6 À 8 SEMAINES

Après environ 2 mois d'effort, votre corps va commencer à se transformer et vous allez pouvoir noter les premiers changements physiques. On vous conseille de fuir la balance qui peut parfois donner une vision négative du corps. Fiez-vous à vos vêtements et votre bien-être, rien d'autre !

AU BOUT DE 3 À 6 MOIS

Tous les efforts que vous aurez effectués les premiers mois de votre pratique sportive seront véritablement visibles à partir de 3 mois environ. Si vous avez bien suivi votre entraînement et que vous avez mangé les « bons » aliments, le travail va payer, on vous l'assure !

Pour récapituler

Nous sommes tous différents et les résultats le seront aussi. D'abord parce que nos objectifs et nos motivations sportives ne sont pas les mêmes. Ensuite, parce que le nombre de séances de sport par semaine, l'intensité et la régularité que nous y mettrons, joueront également leur rôle.

Pour mettre toutes les chances de votre côté, on vous conseille de mêler l'exercice physique à une alimentation adaptée et équilibrée qui vous permettra d'obtenir des résultats encore plus rapidement.

Enfin, très important : n'oubliez pas la récupération ! Vous limiterez les risques de blessures et entretiendrez votre motivation. Intégrez donc des jours de repos dans votre planning et offrez-vous de bonnes nuits de sommeil !





Avenir

TRAVAILLER AUTREMENT

Arrêter la cigarette
ou comment mieux gérer son argent :
découvrez tous les conseils et les petites astuces
pour vous aider dans vos démarches !

Appli

TROP COOL POUR ARRÊTER

KWIT



Kwit est disponible gratuitement sur iOS et Android et en version premium (4,16 €/mois, ou 7,99 € sans engagement)

LES + : statistiques de cigarettes non fumées, argent économisé. Visualisation des bénéfices sur la santé, comme la fréquence cardiaque. Possibilité d'indiquer les envies et les rechutes.

LES - : pas d'échanges avec les autres utilisateurs et impossibilité de contacter un tabacologue.

OUIQUIT



Ouiquit est disponible gratuitement pendant 1 mois sur iOS et Android, puis accessible au prix de 5,49 €/mois.

LES + : statistiques de cigarettes non fumées, argent économisé. Visualisation des bénéfices sur la santé, comme la fréquence cardiaque. Objectifs de réduction et de budget et objectifs à débloquent. Echanges avec les utilisateurs : tchat interne et groupe d'entraide sur Facebook.

LES - : impossibilité de contacter un tabacologue.

Stop

À LA CIGARETTE

QUELQUES CONSEILS :

Choisir le bon moment pour arrêter de fumer. Ne commencez pas votre sevrage lorsque vous traversez une période d'intense activité professionnelle ou si vous avez des problèmes personnels. Préférez un moment calme.

Évitez les excitants (café, thé, alcool) ils peuvent accroître l'anxiété.

La pratique d'une activité sportive vous permettra de vous calmer, de combattre le stress tout en permettant de lutter contre la prise de poids favorisée par l'arrêt du tabac.

Détendez vous ! Pratiquez des séances de relaxation, buvez une tisane le soir et couchez-vous tôt !

Les méthodes :

La consultation en tabacologie permet de mettre en place la méthode de sevrage la plus adaptée en fonction du profil tabagique et du degré de dépendance. Des consultations de suivi sont prévues régulièrement pour accompagner le sevrage.

Les substituts nicotiniques : les patchs diffusent la nicotine lentement et constamment tout au long de la journée. Les gommes à mâcher, l'inhalateur, les comprimés sublinguaux ou à sucer à la nicotine permettent de surmonter l'envie de la cigarette à un moment de la journée.

Les médicaments sont utilisés pour supprimer ou atténuer les symptômes du manque.

La médecine douce vient en complément du traitement de base et sous certaines conditions (hypnose, acupuncture, homéopathie...)

La cigarette électronique génère une vapeur aromatisée et pouvant contenir ou non de la nicotine (si c'est le cas, à une dose plus faible que la cigarette classique). Il y a cependant peu d'informations actuellement disponibles sur ses effets sur la santé.

Les consultations de tabacologie ont lieu à l'hôpital de Cholet, sur rendez-vous.

Du lundi au vendredi de 9 h à 18 h
02.41.49.62.78
1 rue Marengo,
49325 Cholet cedex

Angle
de Vue



ZEISS

Dior GUCCI MARC JACOBS ZADIG & VOLTAIRE YVES SAINT LAURENT

26 rue Georges Clemenceau / 12 avenue de la Marne - Cholet
angledevue-opticien.com



MIEUX GÉRER SON ARGENT

mode d'emploi

Pas toujours facile de gérer son argent... C'est pourquoi Hype vous donne quelques conseils pour réussir à faire des économies !



1 - FAITES VOS COMPTES :

(une fois par semaine) ! Cela vous permet de vérifier que la banque n'a pas fait d'erreur, mais aussi de suivre vos dépenses.

2 - FIXEZ UNE LIMITE :

Notez l'argent dépensé pour suivre de près votre consommation. Une fois que vous vous approchez de la limite fixée, faites des choix pour éviter de la dépasser.

3 - METTEZ DE CÔTÉ :

En début de mois, même si c'est une petite somme, c'est important. Petit conseil HYPE : mettez cet argent dans une enveloppe et surtout n'y touchez plus !

4 - PLANIFIEZ VOS FACTURES :

Cela vous permettra de savoir quand vous allez devoir payer vos factures et ne plus risquer de retard de paiement mais également savoir combien il vous restera pour le mois.



Sortir

CRÉATEUR DE SOUVENIRS

Les souvenirs sont importants.
Sortez, chantez, dansez et bien sûr profitez !

BAR D'AMBIANCE - CONCERTS - BIÈRES LOCALES



Majody
Ne'J'Son

20 rue Nantaise - Cholet

Du mardi au samedi à partir de 18 h / 06 15 07 78 10



En Soirée

LES APPLICATIONS POUR PASSER UN MOMENT INOUBLIABLE

Plusieurs applications mobiles permettent d'organiser facilement et efficacement des soirées, Hype vous en propose quelques-unes.



LES APPLICATIONS UTILES

1. **iNight** : Cette application liste les endroits qui ouvrent après 2 h du matin. iNight ne recense pas uniquement les restaurants, les bars et les clubs, elle inclut les pharmacies, les fleuristes, les centres commerciaux... À l'aide d'une fonction de géolocalisation vous saurez où ils se trouvent.
2. **Digitick** : Elle vous permet de connaître les événements nocturnes tous près de chez vous. L'application vous propose aussi bien un match de foot, un concert ou une soirée dansante. Il est possible de faire la réservation, l'achat des billets et le paiement en ligne (l'application est gratuite).
3. **Atelier Cocktail** : Ou comment trouver plus de 200 recettes de cocktails (sucrés, fruités, amers, originaux...) avec leurs niveaux de difficulté (gratuite sur App Store et Google Play).

LES APPLICATIONS SOUVENIRS

1. **Google Cardboard Camera** : Google vous donne l'occasion d'immortaliser les meilleurs moments de vos soirées en réalité virtuelle. Vous pourrez revivre ainsi votre soirée à tout moment et de manière plus réaliste, non seulement les images, mais aussi l'ambiance grâce au son capté.
2. **Flashgap** : Une application où vous pouvez créer un album et ajouter vos amis pour mettre toutes les photos et vidéos de la soirée. Vous pourrez ainsi visionner ces souvenirs le lendemain !

LES APPLICATIONS UTILES APRÈS UNE SOIRÉE

1. **Taxi G7** : Cet outil vous permet de rentrer en toute sécurité après une soirée bien arrosée. Il vous suffit d'avoir votre Smartphone sur vous et le tour est joué (application gratuite).



Easy COCKTAILS (avec alcool)



margarita fraise

tequila pamplemousse

✂ TRÈS FACILE
👛 BON MARCHÉ

✂ TRÈS FACILE

👛 BON MARCHÉ

Préparation : 5 min

INGRÉDIENTS Pour 1 personne

- 6 cl de tequila
- 4 cl de limonade
- 2,5 cl de jus de citron vert
- 2 cl de sirop de sucre de canne
- 1/2 pamplemousse + 1 quartier
- 1 cuillère à café de sel pour le bord du verre

RECETTE

- Versez le sel dans une petite assiette.
- Frottez le bord du verre avec le quartier de pamplemousse et trempez-le dans le sel pour enrober le bord.
- Pressez le jus de pamplemousse et versez-le dans le verre.
- Ajoutez la tequila, le jus de citron vert et le sirop de sucre de canne.
- Remuez avec une petite cuillère, complétez de limonade.
- Remuez à nouveau rapidement et servez aussitôt.

Préparation : 10 min

INGRÉDIENTS Pour 4 personnes

- 20 cl de tequila
- 12 cl de cointreau ou triple X
- 2 citrons verts
- 400 g de fraises fraîches
- 2 cuillères à soupe de sucre
- glace pilée (environ 1 sachet et demi de glaçons)

RECETTE

- Lavez et équeutez les fraises.
- Mettez les glaçons dans un robot et mixez avec les fraises.
- Pressez les citrons verts.
- Mettez la tequila, le cointreau et le jus de citron dans un doseur avec les 2 cuillères à soupe de sucre.
- Mélangez puis versez dans le mixer avec la glace pilée et les fraises.
- Décorez les verres de sucre (mouillez les verres dans du jus de citron puis les tremper dans du sucre).
- Servez aussitôt.

Exotic COCKTAILS (sans alcool)

PUNCH SANS ALCOOL



Préparation : 10 min

INGRÉDIENTS Pour 1 personne

- 100 ml de jus d'orange
- 38 ml de limonade
- 25 ml de mangue
- 3/4 de citron vert
- 1/2 pomme
- 13 g d'ananas
- 6,5 g de litchis
- 1 cuillère à soupe de cannelle

RECETTE

- Versez tous les liquides dans un grand récipient.
- Coupez les pommes, l'ananas et les litchis en petits morceaux.
- Pressez le jus des citrons
- Ajoutez les fruits et le jus des citrons
- Assaisonnez de cannelle à votre convenance.
- Vous pouvez aussi ajouter le sirop des litchis et de l'ananas.

LES COCKTAILS SONT LA
POUR DIVERSIFIER VOS
BOISSONS PENDANT VOS
SOIRÉES, FINIT LES SODAS !
PLACE AUX COCKTAILS
DIGNE DES PLUS GRANDS
CHEF ÉTOILÉS

MULTIFRUIT



Préparation : 10 min

INGRÉDIENTS Pour 1 personne

- 15 cl de jus d'ananas
- 15 cl de jus de citron
- 1 verre de jus d'orange
- 1 cuillère à café de sirop de grenadine
- glaçons

RECETTE

- Versez les ingrédients dans un récipient. Les jus de fruits doivent être bien frais.
- Bien mélanger à la cuillère.
- Ajoutez quelques glaçons.

Red COCKTAIL (sans alcool)

WATERMELON SUGAR



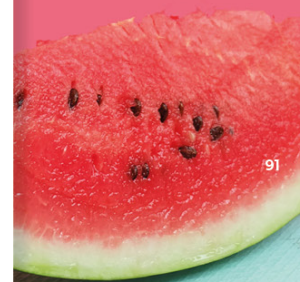
Préparation : 10 min

INGRÉDIENTS Pour 2 personnes

- 1/2 pastèque
- 4 citrons verts
- glace pilée

RECETTE

- Mixez la chair de la pastèque (en ayant pris soin de bien retirer les pépins) et le jus des citrons verts dans un robot mixeur.
- Versez la glace pilée dans les verres
- Ajoutez le jus de pastèque à celui du citron vert.
- Mélangez bien





CIVILISATIONS

RESTAURANT-BAR À VINS · OBJETS DE CURIOSITÉ

Privatisez notre rooftop climatisé toute l'année



+ de 200 références de vins

9 avenue de l'Arborescente - 85500 Les Herbiers - 02 51 61 21 57
Ouvert 7 jours sur 7 de 12 h à 14 h 30 et de 19 h à 22 h 30
restaurant-civilisations.fr

Entre amis

RÉUSSIR L'ASSOCIATION PARFAITE PLAT & VIN

Pour un dîner réussi !



LES COQUILLES SAINT-JACQUES

Les Saint-Jacques révèlent des saveurs subtiles en mêlant à la fois, une texture assez serrée et des notes de douceur. Les vins blancs secs s'accordent parfaitement avec les fruits de mer tels que les Saint-Jacques et les huîtres, car ils possèdent de l'intensité et des arômes fins.

Notre sélection :

- Le Chablis (Bourgogne)
- Le Sancerre (Loire)
- Le Riesling (Alsace)

93

Faites entrer l'Espagne
dans votre assiette !

LA PAËLLA

Une recette qui mêle charcuterie, viande, crustacés et fruits de mer, le tout enrobé d'épices. Elle invite à privilégier des vins fruités mûrs et exubérants mais dans une version souple.

Notre sélection :

- Le Côtes-du-Rhône
- Le Côtes de Provence
- Le Languedoc

Pour augmenter
votre culture œnologique,
Hype vous invite à suivre
ces liens :

- L'asso Women do Wine
- Glou guide
- L'appli Twijl



CITYA
S.CHUPIN
IMMOBILIER

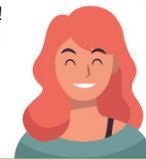
Donnez vie à tous vos projets immobiliers

45 place Travot 49300 Cholet
02 41 62 47 22
cholet.contact@citya.com

■ Location ■ Gestion ■ Vente ■ Syndic ■ citya.com
f t i

LA COMMUNAUTÉ *Hype* A PARLÉ

N'hésitez pas à nous envoyer vos commentaires. Ce magazine est le vôtre ! Quels sujets souhaiteriez vous aborder dans notre prochaine édition ?



Très bonne idée d'avoir fait ce bouquin. Il peut être très utile. Il est agréable à la lecture. Belle couverture et sujets intéressants.

Clémence



Bon magazine, aborde différents sujets. Donne pleins d'idées et de bons plans.

Leo



Ce magazine a l'air intéressant et attirant. Les recettes pour l'écologie à faire soi-même sont sympas. Très bon magazine pour découvrir Cholet.

Nathan



Magazine intéressant. Bon sujet, bel esthétisme.

Maëva



Ce magazine est facile à comprendre et à lire. Il apporte de nouvelles connaissances sur différents domaines que nous, les jeunes, abordons. Superbe magazine !

Claire

Astro

LES 12 SIGNES EN AMOUR

BÉLIER - SPONTANÉ

Les Bélier sont du genre à organiser des week-ends en amoureux ou des soirées au resto. Ils n'aiment pas la routine et veulent en permanence impressionner leur partenaire. Ils ont une nouvelle passion chaque semaine. Alors il faut être prêt à les suivre dans tous leurs délires.

GÉMEAUX - IMPULSIF

Les Gémeaux ne sont pas les personnes les plus fiables du monde. Ils ont souvent tendance à changer d'idée. En conséquence, ils ont du mal à se poser en amour. Grâce à leur impulsivité, vous êtes certain(e) de ne jamais vous ennuyer. Malheureusement, il faut se préparer psychologiquement à ce qu'un jour, ils vous quittent.

SAGITTAIRE - INDÉPENDANT

En général, les Sagittaire sont heureux, drôles et attirants. Aussi, ils sont très indépendants et aiment souvent passer du temps seuls ou dans un plus petit groupe d'amis. En couple, ils ne veulent pas se sentir étouffés. Si vous les laissez respirer, ils vont vous inclure naturellement dans leurs aventures.

TAUREAU - CASANIER

Pour les Taureau, la soirée idéale c'est un repas livré et une bonne série Netflix. Contrairement aux Bélier, en couple, ils aiment la routine et le confort. Ils sont très fidèles et vont rester longtemps dans la même relation. Vous pouvez compter sur eux pour être présent, impliqué et fiable.

CANCER - DÉVOUÉ

Quand ils tombent amoureux, les Cancer aiment prendre soin de l' élu de leur cœur. Pour eux, faire la vaisselle ou faire à manger est l'équivalent d'un bouquet de fleurs. Puisqu'ils sont très serviables et gentils, s'ils tombent sur la mauvaise personne, elle peut profiter d'eux.

CAPRICORNE - TÊTU

Quand les Capricorne veulent quelque chose, ils feront tout pour l'obtenir. Si vous êtes tombé sous le charme d'une personne de ce signe, sachez qu'elle donnera beaucoup pour vous. Très traditionnels, lorsque que les Capricorne ont trouvé l'âme soeur, ils ne la laisseront jamais tomber.

LION - TOUT OU RIEN

Les Lion, sont les plus intenses du Zodiaque. S'il vous choisit, sachez qu'il sera à 100 % impliqué dans votre relation. À l'inverse, si vous le blessez, vous risquerez de le perdre. L'expression «ride or die» représente bien leur perception de l'amour. Ils seront complètement dévoués puisqu'ils sont entiers.

SCORPION - SENSUEL

Les Scorpion sont des personnes qui expriment leur amour par les gestes. Très tactiles, pour eux, les câlins, les bisous et l'affection physique sont très importants. Ce sont aussi des gens très sensibles et passionnés. Alors, on ne s'engage pas avec un Scorpion à moins d'être à 100 % certain d'être prêt à s'investir dans une relation !

VERSEAU - POINTILLEUX

Originaux et uniques, les Verseau ne sont pas faciles à satisfaire. Ils prennent du temps à exprimer leurs sentiments et à s'ouvrir. La personne qui aura la chance de le côtoyer, ne sera pas n'importe qui. Si vous arrivez à percer sa carapace, il fera un partenaire de vie incroyablement fidèle. Il vous faudra seulement un peu de patience !

VIERGE - ORGANISATEUR

Pour ne pas dire «stressant», les Vierge sont du style à prendre le contrôle dans leur relation. Pas dans le sens où ils veulent décider pour le partenaire, mais parce qu'ils sont organisés. Ils vont alors planifier les voyages, les soirées, et bien sûr, installer un calendrier sur le frigidaire.

BALANCE - ROMANTIQUE

Les Balance aiment se dépasser et impressionner, et cela implique aussi leurs relations amoureuses ! Ils apprécient les petites attentions, tout autant que les grandes déclarations romantiques. Un dîner aux chandelles, une petite lettre personnalisée ou un cadeau et vous le comblerez de bonheur !

POISSONS - EMPATHIQUE

Sensibles, les Poissons vont tout de suite sentir si leur partenaire ne va pas bien. Ce sont des personnes sur qui on peut compter et se confier. Ils ont aussi quelques sautes d'humeur, mais personne ne les comprendra mieux qu'un autre Poisson !

Bottin

LES NUMÉROS IMPORTANTS



MUSÉES

Musée d'Art et d'Histoire : 02 72 77 23 22
Musée du Textile et de la Mode : 02 72 77 22 50
Musée des Métiers de la Chaussure :
02 41 46 35 65

NUMÉROS D'URGENCE

Pompiers : 18 ou 112 (pour mobiles)
Police secours : 17 ou 112 (pour mobiles)
SAMU : 15 ou 112 (pour mobiles)
Drogue, alcool, tabac info service :
0 800 231 313
Accueil sans-abri : 115
Enfance maltraitée : 119
Centre Hospitalier : 02 41 49 60 00
Polyclinique du Parc : 02 41 63 42 00

Maison médicale de garde : 02 41 33 16 33
Dentiste de garde : 02 41 87 22 53
Pharmacie de garde : 32 37
Gendarmerie nationale : 02 41 62 09 03
Police municipale : 02 72 77 22 22
Police nationale : 02 41 64 82 00
SOS Femme Violences Conjugales : 39 19
Planning familial : 02 41 46 20 30

ADMINISTRATION

Sous-préfecture : 02 41 81 82 82
CPAM : 36 46 / 0811 70 36 46
CAF : 0810 254 920
URSAAF : 0820 395 490

Nous sommes
partenaires
de votre mutuelle



#ZeroEuro !



optimiz-cholet.fr

*Optimiz Choisir vous propose une offre spéciale adaptée à vos besoins, conforme à votre prescription, et réduisant autant que possible votre reste à charge, dans le cadre de son partenariat avec les organismes



La vie en Golf.

Découvrez la nouvelle Golf.



JR JEAN ROUYER
AUTOMOBILES

VOLKSWAGEN CHOLET | JRA 49

ZA du Cormier | Boulevard Jean Rouyer | 02 41 49 03 03 | www.jeanrouyerautomobiles.fr