

Conso+

Le magazine des Consommateurs Calédoniens

Saveurs

Un zeste d'Italie
dans nos assiettes

Beauté

Estomper
les vergetures

Globe trotter

Les baleines sont là !



Plus d'économies avec
votre carte CONSO+



Carrefour

ZEST

3 AGRUMES

NATURELS

ALC 5% VOL

BIÈRE AU
CITRON VERT,
CITRON &
MANDARINE



NUMBER ONE

★ LA BIÈRE DE NOUVELLE-CALÉDONIE ★

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



CONSOMMATION RESPONSABLE AVEC LA GBNC : VISITEZ WWW.GBNC.NC

édito

En cette période fraîche, rien de tel qu'une bonne soupe pour nous réchauffer et faire le plein de légumes en abondance sans alourdir notre facture calorique. D'autant que ses avantages sont multiples puisqu'on peut la préparer de diverses façons et varier les saveurs au gré de nos envies. Potages, veloutés, bouillons, fondues, crèmes... la soupe s'autorise toutes les audaces y compris celle de se déguster en dessert, au lait de coco ou au chocolat par exemple. Alors, pourquoi s'en priver ?

Dans ce numéro, découvrez également les secrets du risotto, ce plat typiquement italien, crémeux et fondant, les vertus de la courgette, comment réduire l'apparence des vergetures avec des produits naturels, comment choisir l'animal de compagnie qui vous convient le mieux et embarquez pour une sortie en mer à la journée pour tenter d'apercevoir les baleines à bosse dans les eaux du Sud.

Bonne lecture.



sommaire



www.consoplus.nc
Service Client Conso +
Tél : **41 04 14**

Rejoignez-nous sur :



Saveurs

- 4.** Chic, une soupe !
- 8.** Un zeste d'Italie dans nos assiettes

Gros plan

- 14.** La courgette
- 18.** Recettes salées

24. Recettes sucrées

26. Recettes enfants

Beauté

- 32.** Ces zébrures qui marquent notre peau

High Tech

- 38.** Montres et ordinateurs de plongée, que choisir ?

Animaux

- 42.** Bien choisir son animal de compagnie

Environnement

- 44.** Valoriser les déchets à base d'aluminium

Globe trotter

- 46.** Les baleines sont là !

Auto

- 50.** Entretenir ses pneus pour plus de sécurité

54. Horoscope du mois

58. Jeux Conso

61. Blagues

62. Petites Annonces

Éditeur : K-I. Com
BP 264 - 98845 - Nouméa Cedex
Tél. 41 04 14
Directrice de publication :
Kristell Lecellier
Imprimeur :
Artypo
à 30 000 exemplaires sur papier écologique
certifié PEFC
Publicité : Tél 41 04 14
Rezo Médias, Tél. 28 63 01
Rédaction :
Nathalie Vermorel, Emmanuelle Darman
Maquette :
Rezo Médias, Tél. 28 63 01



Chic, une soupe !

Potages, bouillons, veloutés, fondues, crèmes...

Et si on profitait de cette période hivernale pour renouer avec les soupes ? Composées en grande majorité d'eau et de légumes, elles possèdent de nombreuses vertus, à commencer par un apport calorique faible.

Une bonne soupe bien chaude en cette période fraîche, ça ne se refuse pas ! Plat familial par excellence, c'est aussi une bonne alternative pour faire manger des légumes aux enfants les plus récalcitrants. De plus, elle permet de consommer des légumes en abondance tout en bénéficiant de leurs bienfaits. Plusieurs d'entre eux, tels que la patate douce, la tomate ou encore le pois chiche,

permettent en effet de faire le plein de vitamines E. La carotte procure du calcium, du magnésium, du potassium et de la vitamine K et l'épinard est riche en fer. Ainsi, une soupe de 200 ml apporte entre 5 à 25 % des apports journaliers recommandés en vitamines A, B1, B5 et PP ainsi qu'un peu de vitamine C. Elle apporte également en moyenne 30 mg de calcium, 18 mg de magnésium, du sodium et du fer à des quantités variables selon la recette et les légumes utilisés.

Autre atout majeur : elle aide à ne pas grossir. Alors, pourquoi s'en priver ? Si elle ne fait pas maigrir, elle permet toutefois de réduire la faim si on la consomme en début de repas. Après un bon bol de soupe, on est généralement déjà rassasiés. Et sa densité énergétique étant faible – entre 30 et 50 Kcal aux 100 g – c'est incontestablement un plat à déguster quand on surveille sa ligne et/ou qu'on souhaite limiter son apport calorique global.

La soupe ou le potage sont généralement servis au début du repas. La plupart des soupes traditionnelles se composent de légumes et de légu-

mineuses cuits auxquels on peut ajouter différents compléments : protéines animales (poisson, lait, œufs, fromage, etc.), matières grasses (lard, crème fraîche, beurre, lait...), épaississant (féculés et farines). L'atout indéniable de la soupe, c'est qu'elle se décline à l'envie. On peut la préparer de manière très différente et varier les saveurs comme bon nous semble.

Soupe, potage, velouté : quelles différences ?

Soupe ou potage ? À vrai dire, on peut appeler soupe ou potage quasiment tout ce qui se sert dans un bol ou dans une assiette creuse ! En revanche, un velouté a une texture plus douce et mixée. Votre soupe sera à l'image des ingrédients que vous y mettez. Mode d'emploi.

Pour obtenir une soupe épaisse, mettez-y des pommes de terre ou des légumes secs (haricots, pois chiches, lentilles, etc.) et très peu d'eau. Vous pouvez commencer par préparer une purée dans laquelle vous incorporerez le bouillon, petit à petit.

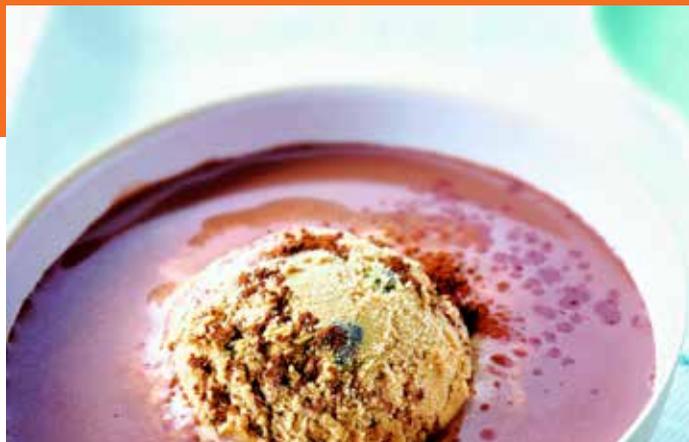
Pour une soupe plus consistante, préparez à part du fromage, des croutons, des dés de jambon. Chacun pourra alors faire son mélange selon ses goûts et ses envies.

Pour une soupe légère, misez sur des légumes, de l'eau et du sel. Remplacez les pommes de terre par des courgettes et utilisez un peu de maïzena pour l'épaissir.

En dessert, ça vous tente ?

Surprenantes mais tout aussi délicieuses, les soupes en dessert régaleront toute la famille.

- Au lait de coco : très prisé dans les desserts asiatiques, c'est une bonne base pour les soupes sucrées (même si, on vous l'accorde, c'est assez gras). Ajoutez-y, au choix, des morceaux de fruits, des boulettes de pâte de riz gluant, des graines de soja... Tiède, c'est encore meilleur.
- Au chocolat : encore meilleure si elle est servie tiède avec des quenelles de glace ou de chantilly que vous ajouterez au dernier moment.





Astuces minceur

- Remplacez les pommes de terre par des courgettes ou des chouchoutes, très peu caloriques.
- N'ajoutez pas de matière grasse ni de gruyère râpé mais optez pour un nuage de lait ou du fromage fondu allégé.
- Ajoutez un zeste de céleri, de muscade, de curry ou de coriandre afin de relever les saveurs.
- Liez les veloutés avec un peu de fécule ou de maïzena.

Pour un velouté, optez pour la crème fraîche ou le beurre manié (moitié beurre mou + moitié farine) que vous incorporerez à la fin. Misez sur les brocolis, les courgettes et les pommes de terre riches en amidon. À noter que le mixeur sera votre meilleur allié.

Pour une soupe avec des morceaux, rien de plus simple : coupez les légumes en gros morceaux. Si vous les mixez, arrêtez avant d'obtenir un velouté homogène.

Pour une soupe verte, privilégiez les poireaux en grande quantité. Évitez de mettre trop de carottes ! Pour une soupe asiatique : il vous faudra du bouillon, des légumes et des nouilles. Vous pouvez aussi prévoir du poisson ou de la viande. N'hésitez pas à forcer sur les herbes, les épices et l'assaisonnement. Attention, veillez à ne pas trop cuire les nouilles.

Les ustensiles indispensables

- **Une cocotte minute** : après avoir épluché et coupé les légumes, mettez-les dans la cocotte minute et couvrez abondamment d'eau ou de bouillon. Salez et poivrez. Ajoutez des herbes et des épices à votre convenance. Fermez la cocotte minute et laissez tourner trente minutes après la mise en marche de la soupape.
- **Un faitout** : c'est le même principe qu'une cocotte minute. Vous pouvez cependant faire d'abord revenir les légumes dans un peu d'huile ou avec des lardons. Une fois le tout doré, recouvrez de bouillon et laissez mijoter durant une heure ou deux. Une recette de grand-mère infallible !
- **Un four** : vous ne le savez peut-être pas mais faire une soupe au four, c'est possible. Il suffit d'huiler une cocotte (qui va au four bien évidemment avec son couvercle). Déposez les légumes et arrosez avec un peu d'eau ou du bouillon avant de refermer le couvercle. Laissez cuire environ une heure à 180° C. Vous pouvez achever la cuisson en laissant la cocotte ouverte afin de permettre au liquide de s'évaporer s'il y en a trop.

Cuisinez malin

- Utilisez des légumes surgelés nature que vous pouvez accommoder à votre convenance.
- Râpez les légumes frais ou coupez-les en petits morceaux : ils cuiront beaucoup plus rapidement.
- Cuisez le potiron à la vapeur et mixez-le dans du lait chaud pour obtenir un savoureux velouté.
- Râpez une courgette, ajoutez une échalote hachée et faites cuire l'ensemble dans de la pulpe de tomates quelques minutes. Une recette simple pour un résultat très rapide !



Traiteur Surabaya

**Spécialités Indonésiennes
et internationales**

**Buffets, Anniversaires,
Mariages, repas d'entreprises...**



**31 rue Joule, à Ducos
Tél. : 79 53 63 - surabaya.nc@gmail.com**

Un zeste d'Italie dans nos assiettes

Et si on se laissait tenter par ce plat typiquement italien, crémeux et fondant ? Suivez le guide.

Le risotto est une spécialité typiquement italienne dont l'historique est étroitement lié aux rizières de la plaine du Pô où les Italiens cultivent, depuis le XVe siècle, différentes variétés de riz spécifiques à partir de la souche d'un riz asiatique appelé « Japonica ». Dans un premier temps, le risotto fut consommé par les paysans du nord de la péninsule (Lombardie, Piémont et Vénétie) avant de s'infiltrer sur la plupart des tables italiennes. Il a, depuis, traversé les frontières et régale les gourmands du monde entier.

Astuce

Le riz est un ingrédient poreux. Pensez à le conserver dans un récipient hermétique. Vous pouvez le parfumer avec des herbes séchées.

Ce plat est servi en entrée ou en accompagnement lorsqu'il est préparé au safran ou au fromage. Pour exemple, le risotto à la milanaise accompagne traditionnellement l'osso bucco. Ce plat nourrissant dans sa version rustique ou raffinée doit son charme à son côté ultra crémeux, uniquement dû au riz, et le fait qu'il absorbe toutes les saveurs, très doucement. Soit. Mais le risotto, c'est quoi exactement ? « Du riz nacré dans une matière grasse, cuit peu à peu dans un bouillon ajouté au fur et à mesure. » Simple, non ?

Enfin presque ! La réussite de ce plat tient en grande partie à son riz. De fait, il faut impérativement choisir un riz à grains ronds, de préférence italien, car il absorbe le liquide sans se déformer et s'avère bien plus résistant à la cuisson que le riz à grains allongés. Comprenez qu'il ne se réduit pas en bouillie. Mais pas seulement. Il est également riche en amidon. Celui-ci, qui se libère au fil de la cuisson, permet ainsi d'obtenir une texture crémeuse. Du coup, ne rincez jamais le riz pour le risotto !





Les riz à risotto les plus connus sont les suivants :

- L'arborio : dodu et tendre.
- Le carnaroli parfait pour les risottos qui nécessitent une cuisson longue (par exemple avec les viandes).

Les ingrédients du risotto

- **Le gras** (huile, beurre ou moelle pour une version raffinée) : très important car il fixe les arômes et permet aux grains de riz de se fendre en tout début de cuisson afin qu'ils libèrent l'amidon.

- **Le vin** (blanc et sec) : nullement indispensable, il parfume toutefois agréablement le riz lors de la première mouillée.

Astuce

Quel que soit le bouillon retenu, il doit être utilisé bouillant. Ajoutez-le, petit à petit, à l'aide d'une louche, cela permettra au riz de gonfler au fur et à mesure de la cuisson.

SOFROCAL : DES PRODUITS AUTHENTIQUES



UN ARC EN CIEL DE SAVEURS

VENEZ DÉCOUVRIR TOUS NOS PRODUITS

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI : 7H-12H/13H30-18H
SOFROCAL 34 RUE FÉLIX BROCHE - BP 7695 - NOUMÉA - TÉL.: 25 39 82 - FAX : 28 91 68

- **Le bouillon** : misez sur du bouillon de volaille pour les risottos carnés (pancetta, poulet, ris de veau...), de légume pour les risottos végétaux (pois, asperge...) ainsi que sur du fumet de poisson pour les versions marines (mollusques, crustacés...).
- **Le parmesan** : s'il n'est pas indispensable, il est toutefois utilisé dans la plupart des recettes. Râpez-le au dernier moment.

S'il existe de multiples variations d'une région à l'autre, les impératifs restent identiques :

- Le risotto doit être préparé au dernier moment sous peine de se transformer en bouillie.
- Il faut le remuer avec régularité afin d'éviter que les grains ne s'agglutinent.

Astuces

Gardez les restes qui pourront servir de base dans la confection de boulettes ou de galettes panées. Servez de préférence le risotto sur une assiette plate. En effet, un bol garde les grains de riz trop près les uns des autres. Du coup, ils continuent de cuire.

Recette de risotto

Ingrédients pour 6 personnes

- 400 g de riz rond (type arborio)
- 1/2 l de bouillon de légumes
- 60 g de beurre
- 100 g de parmesan
- 1 oignon finement haché
- 1 verre de vin blanc
- huile d'olive

Préparation

Réchauffez votre bouillon.

Faites revenir l'oignon haché à feu vif et à découvert dans une casserole contenant la moitié du beurre et de l'huile d'olive.

Versez le riz dans la préparation.

Mélangez bien l'ensemble.

À l'aide d'une louche, incorporez délicatement une partie du bouillon. Veillez à faire de brèves pauses quand vous mélangez de façon à ce que le riz absorbe le bouillon. Mélangez durant dix bonnes minutes.

Incorporez délicatement le verre de vin blanc.

Répétez l'opération en incorporant le reste du bouillon jusqu'à ce que le riz devienne translucide et que le bouillon soit absorbé (en grande partie).

Une fois que le mélange est cuit, ajoutez le beurre restant ainsi que la moitié du parmesan. Vous servirez l'autre moitié à part.

Assaisonnez à votre goût.



Un trio d'excellence



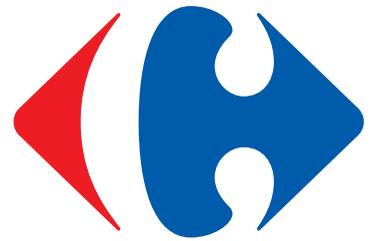
Bières de qualité distribuées par la société



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ
À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Carrefour

KENU-IN



DU 10 AOÛT AU 23 AOÛT 2015

MA SÉLECTION
PRODUITS BIO



1295^F

Vin doux naturel
**Muscat
de Rivesaltes
CARREFOUR
BIO**

La bouteille de 50 cl.
15,5% Vol.
Soit le litre : 2590^F.
Origine CEE



495^F

**Cidre Bouché
de Normandie
CARREFOUR BIO**

Gazéifié.
La bouteille de 75 cl.
Soit le litre : 660^F.
Origine CEE



1090^F

**Crème de cassis
CARREFOUR BIO**

15% Vol.
Au sucre de canne.
La bouteille de 50 cl.
Soit le litre : 2180^F.
Origine CEE



1090^F

**Crème
de framboise
CARREFOUR BIO**

15% Vol.
Au sucre de canne.
La bouteille de 50 cl.
Soit le litre : 2180^F.
Origine CEE

CERTIFIÉ
AB
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE

AGIR **Carrefour**
BIO
Carrefour



*Reflets
de France*

3690^F

**Poire
Prisonnière à
l'eau de vie
de poire Williams
REFLETS
DE FRANCE**
43% Vol.
La bouteille de 70 cl.
Soit le litre : 5271^F.
Origine CEE



1095^F

**Anisette liqueur
REFLETS
DE FRANCE**

21% Vol.
La bouteille de 50 cl.
Soit le litre : 2190^F.
Origine CEE

2895^F

**Bas-Armagnac
REFLETS
DE FRANCE**

12 ans d'âge.
40% Vol.
La bouteille de 50 cl.
Soit le litre : 5790^F.
Origine CEE

1450^F

**Liqueur
de Gentiane
REFLETS
DE FRANCE**

16% Vol.
La bouteille de 50 cl.
Soit le litre : 2900^F.
Origine CEE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. A CONSOMMER AVEC MODERATION

Notre magasin a commandé les marchandises en quantité suffisante pour vous satisfaire pendant la période indiquée. Si exceptionnellement des articles venaient à manquer, il mettra tout en œuvre pour pouvoir vous les fournir (ou des articles similaires), au prix indiqué selon les stocks disponibles.

Vite, ma carte de fidélité CONSO+ !

Gratuite. Immédiate. Illimitée. Pratique.



*Je gagne des points,
j'obtiens des réductions,
je fais le plein de cadeaux.*

Retrouvez toute l'actualité de votre Carte Conso+ sur www.consoplus.nc

Renseignements et adhésion au stand CONSO+ de votre hypermarché Carrefour.



La courgette

Chaque mois, Conso + vous fait découvrir un aliment de saison pour vous rappeler qu'il est nécessaire pour votre santé de consommer fruits et légumes régulièrement. Ce mois-ci, la courgette.

La courgette est une variété de courge. On la cultive en potager ou en serre selon le mode de production. Elle a généralement l'aspect d'un concombre mais il existe néanmoins des courgettes rondes. On la trouve sous différentes couleurs : la plus connue affiche un vert foncé (la Reine des noires), parfois plus clair (la Diamant ou l'Aurore), marbrée, longue et cylindrique... mais il en existe des jaunes. Elle se consomme avant qu'elle n'ait atteint sa pleine maturité. Les courges sont de la famille des cucurbitacées. Originaires d'Amérique centrale, les Indiens les appelaient les « askutasquash ». Les Européens les rapportèrent du Nouveau Monde pour les cultiver comme légume à complète maturité. Elles sont alors gorgées de pépins et leur peau est assez dure. C'est au XVIII^e siècle que les Italiens eurent l'ingénieuse idée de les consommer avant qu'elles n'aient atteint leur pleine maturation. Ainsi sont nées les courgettes que nous consommons aujourd'hui, des plus petites aux plus moyennes.



Ses bienfaits pour notre santé

La courgette est riche en eau (environ 95 % de sa composition), en minéraux et en oligo-éléments très variés. De plus, elle contient du potassium, du phosphore, du calcium et du magnésium. Elle recèle également des vitamines en quantité modérée. À noter que sa faible teneur en sodium permet d'inscrire ce légume dans un régime sans sel.

Au chapitre des fibres, la courgette est riche en pectine. C'est d'ailleurs ce qui lui donne son moelleux si caractéristique.

Il faut savoir que la courgette est nettement plus digeste lorsqu'elle est consommée jeune. Elle ne contient pas d'amidon et ne nécessite pas, de fait, de cuisson.

Enfin, elle ne contient que 15 Kcal/100 g, ce qui en fait un légume privilégié dans les régimes. En clair, la courgette renforce l'apport minéral, sans risque de surcharge énergétique.

Astuce :

en rondelles et blanchies, elles se congèlent très facilement.

Les choisir et les préparer

Préférez-les lisses et fermes, d'un vert éclatant, signe de fraîcheur. Soyez attentifs à la taille et à la forme longiligne (de préférence). Plus une courgette est épaisse, plus elle a de graines et moins elle se consomme crue. Paradoxalement, plus elle est mûre, plus elle est acide.

Il est conseillé de les conserver dans un endroit sec, quatre à cinq jours au maximum. En effet, la saveur de ce légume tient à sa jeunesse ! De fait, il est conseillé de renouveler leur achat souvent.

Pour les préparer, rien de plus simple : il suffit de



les laver, de retirer les deux extrémités avant de les couper comme bon vous semble, en lamelles, en tronçons, en bâtonnets, en cubes, en rubans et tagliatelles (avec un éminceur de gruyère ou un couteau parisienne), en billes (avec une cuillère parisienne), en fagots (avec un couteau à frites), en filaments (avec une râpe).

Le saviez-vous ?

**En Angleterre,
on en fait une confiture parfumée
au gingembre et des pickles.**

Comment les consommer ?

Si elles sont jeunes et bien fermes, consommez-les crues et émincées dans une salade. Plus « vieilles », faites-les cuire à la vapeur ou à l'étuvée, de préférence. Ce mode de cuisson, pauvre en matières grasses, permet de conserver tous les nutriments du légume. Cuites de cette manière, les courgettes sont très savoureuses.

Cependant, une cuisson à l'eau ou au micro-ondes leur vont aussi très bien.

Les courgettes peuvent également être cuites à la poêle, à condition de les fariner avant, histoire de les rendre croustillantes et d'éviter ainsi qu'elles ne s'imprègnent de graisse.

Enfin, coupées en lamelles épaisses et passées durant quelques minutes sous le grill chaud, elles se révèlent succulentes.

L'avantage de la courgette c'est qu'elle permet toutes les fantaisies culinaires lors de sa préparation et se glisse partout : ratatouille, plats de pâtes,

Idées recettes !

Guacamole de courgettes

Tarte garnie au flan de courgettes et au saumon

Barquettes de courgettes au chèvre

Pain de courgettes

Cannellonis végétariens à la menthe

tortillas, gratins, cakes... Chaude ou froide, en accompagnement d'un poisson ou d'une viande (veau ou mouton notamment). Essayez de la servir assortie d'une béchamel. Succès à la clé !

Un tantinet évidées, les grosses courgettes, ainsi que les rondes, peuvent être garnies de farce à base de chair à saucisse, de riz ou encore de fromage frais. Râpée, vous pouvez même l'incorporer dans une pâte à beignet, c'est dire !

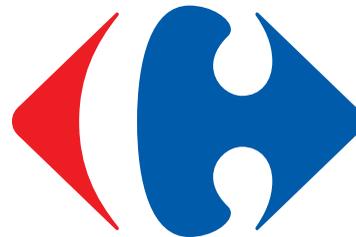
En cette saison fraîche, elle constitue la base des potages et autres veloutés.

Certains préfèrent peler la courgette : la peau peut alors être blanchie et taillée en fines lanières afin d'agrémenter des spaghettis ou des omelettes.



Carrefour

KENU-IN



DU 01 AOÛT AU 31 AOÛT 2015

*Reflets
de France*



**Foie gras de canard
entier du Sud-Ouest
REFLETS
DE FRANCE**

Le pot de 180 gr.
Soit le kilo : 10528F.
Origine CEE

1895^F

420^F

**Picholines
olives noires confites
REFLETS
DE FRANCE**

Le pot de 170 gr.
Soit le kilo : 2471F.
Origine CEE



**Préparation pour
aligot d'Aveyron
REFLETS
DE FRANCE**

Le paquet de 185 gr.
Soit le kilo : 5378F.
Origine CEE

995^F



1295^F

**Daube
à la Provençale
REFLETS
DE FRANCE**

Le pot de 600 gr.
Soit le kilo : 2158F.
Origine CEE



Calissons d'Aix
REFLETS
DE FRANCE

La boîte de 250 gr.
Soit le litre : 5580F.
Origine CEE

1395^F



Reflets
de France

LE
PAQUET
DE 8



Couronnes à l'anis
du Roussillon
REFLETS
DE FRANCE

Le paquet de 175 gr.
Soit le kilo : 1571^F.

Origine CEE

275^F



Palets
de Bretagne
REFLETS
DE FRANCE

Spécialités de Pont-Aven.
Le paquet de 100 gr.
Soit le kilo : 3550^F.

Origine CEE

355^F

LE
PAQUET
DE 8



Rousquilles fondantes
du Roussillon
REFLETS
DE FRANCE

Le paquet de 200 gr.
Soit le kilo : 1600^F.

Origine CEE

320^F

Votre magasin a commandé les marchandises en quantité suffisante pour vous satisfaire pendant la période indiquée. Si exceptionnellement des articles venaient à manquer, il mettra tout en œuvre pour pouvoir vous les fournir (ou des articles similaires), au prix indiqué selon les stocks disponibles.

Vite, ma carte de fidélité CONSO+ !

Gratuite. Immédiate. Illimitée. Pratique.



Je gagne des points,
j'obtiens des réductions,
je fais le plein de cadeaux.

Retrouvez toute l'actualité de votre Carte Conso+ sur www.consoplus.nc

Renseignement et adhésion au stand CONSO+ de votre hypermarché Carrefour.



Taboulé libanais



4 personnes



10 minutes



Facile

Ingrédients

- 3 bouquets de persil plat
- 1/2 bouquet de menthe fraîche
- 5 belles tomates épluchées, épépinées et coupées en petits dés
- 2 oignons nouveaux ou 1 petit oignon
- 2 c à s de boulghour fin
- 1 jus de citron
- 3 c à s d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Lavez les légumes et les herbes.
Rincez le boulghour et faites-le tremper 30 minutes dans un bol d'eau.
Coupez finement les feuilles de menthe, le persil ainsi que les oignons.
Mettez le tout dans un saladier avec les tomates.

Ajouter le boulghour égoutté, l'huile d'olive, le jus de citron.
Salez, poivrez.
Mélangez bien, ajustez l'assaisonnement si nécessaire.



Salade niçoise



6 personnes



25 minutes



Facile

Ingrédients

- 10 tomates mûres mais fermes
- 4 petits poivrons
- 1 botte d'oignons verts
- 5 petits artichauts
- 250 g de fèves
- 1 botte de radis
- 150 g d'olives noires
- 4 œufs durs
- 300 g de thon
- 12 filets d'anchois (selon les goûts)
- Huile d'olive, vinaigre
- Sel et poivre

Préparation

Coupez les tomates en quartiers et salez-les légèrement. Coupez les œufs en rondelles. Emiettez le thon.

Émincez en anneaux très fins les poivrons verts, ainsi que les oignons verts et les artichauts.

Faites cuire les fèves à l'anglaise. Mélangez le tout dans un grand saladier.

Égouttez les tomates et incorporez-les à la préparation. Préparez la vinaigrette. Décorez avec les anchois et les olives.



Boeuf glacé miel et moutarde



4 personnes



15 minutes



Facile

Ingrédients

- 4 tournedos de boeuf
- 1 c à s d'huile
- 2 c à c de gingembre frais râpé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1/2 tasse de bouillon de boeuf
- 1/3 de tasse de miel
- 2 c à s de coriandre fraîche hachée
- 1 c à s de moutarde forte
- 1 c à s de sauce soja

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Mettre les tournedos et laisser cuire 2 min à feu vif de chaque côté. Pour un tournedos à point, laisser cuire 4 à 6 min de chaque côté. Pour un tournedos saignant, laisser cuire à feu moyen 2 à 3 min de chaque côté.

Sortir la viande de la poêle et la garder au chaud. Mettre dans la poêle le gingembre, l'ail, le bouillon, le miel, la coriandre, la moutarde et la sauce soja.

Porter à ébullition. Réduire à feu moyen, laisser mijoter à découvert 4 min jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi, en remuant souvent.

Napper les tournedos de sauce et parsemer de persil.

Conforama

C'est bon de changer

LG

Téléviseur LED
59 900F
ou 4 FOIS 14 975*

OFFRE CONSO+
57 900F

GARANTIE 2 ANS

107 cm/42"

Full HD 1080 HD 1080p THT HD

NEW THEORY

Tablette
8 900F

OFFRE CONSO+
7 900F

7"

hp

Imprimante tout-en-un
6 900F

lenovo

PC portable
54 900F
ou 4 FOIS 13 725*

OFFRE CONSO+
49 900F

15.6"

Windows 8

SAMSUNG

Smartphone
11 900F

3G

SAMSUNG

Lave-linge
54 900F
ou 4 FOIS 13 725*

7kg

OFFRES **ANNIVERSAIRE** TRÈS TRÈS RECHERCHÉES



Canapé d'angle réversible Chief
39 900F

OFFRE CONSO+
37 900F



Cumulez + de points avec Conforama partenaire de la carte CONSO+.

-25%

SUR :
LE TEXTILE
LA LITERIE
LES CUISINES

DU 1^{ER} AU 16 AOÛT 2015

CONFORAMA - CENTRE COMMERCIAL KENU-IN - ENTREE DE KOUTIO
TEL. : 41.59.59 - FAX : 41.39.09 - SAV : TEL./FAX : 41.17.38

Ouvert : Lundi de 9h à 19h - Mardi à Jeudi de 8h30 à 19h / Vendredi à Samedi de 8h à 19h - Dimanche de 8h à 12h

Conforama
C'est bon de changer

Jusqu'au 17 août 2015



CONSO*
450F*

495f

GATO NEGRO
Cabernet Sauvignon,
Shiraz ou Merlot
75cl (Import)



CONSO*
545F*

595f

SUNRISE
Shiraz, Sauvignon
Blanc, Merlot,
Cabernet Sauvignon
ou Carmenerere
75cl (Import)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



CONSO+
650F*

695f

LOUIS ESCHENAUER
 Syrah Rouge, Merlot Rouge, Cabernet Sauvignon, Cinsault
 Rosé, Chardonnay Blanc ou Sauvignon Blanc
 75cl (Import)

CONSO+
750F*

795f

LOUIS ESCHENAUER
 Bordeaux Rouge ou Blanc
 75cl (Import)



CONSO+
1690F*

1790f

IDYLLE
 Vin Pétillant Aromatisé
 Pêche, Pamplemousse,
 Fraise, Cerise ou Litchi
 75cl - 6,5°(Import)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

Millionnaire Shortbread



8 personnes



60 minutes



Facile

Ingrédients

Pour le biscuit :

- 180 g de farine
- 120 g de beurre demi-sel
- 60 g de sucre
- 1 jaune d'œuf
- 1 c à c de levure chimique
- 1 pincée de sel

Pour le caramel :

- 100 g de sucre
- 100 g de beurre demi-sel
- 2 pincées de fleur de sel
- 400 g de lait concentré sucré
- 2 c à s de sirop d'érable

Pour le glaçage au chocolat :

- 250 g de chocolat au lait
- 50 g de beurre demi-sel

Préparation

Préchauffez le four à 180°C. Mettez dans un saladier le sucre, la farine, la levure chimique, le sel et le beurre. Pétrissez du bout des doigts. Rajoutez un jaune d'œuf et continuez à pétrir. Ne travaillez pas trop la pâte, elle ne doit pas être élastique. Étalez votre pâte avec la main sur une plaque recouverte de papier cuisson et dans un moule carré. Faites cuire au four 20-25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

En attendant, mettez du sucre dans une casserole et faites chauffer sans y toucher. Une fois que le caramel est bien foncé, rajoutez le beurre, le lait concentré sucré et le sirop d'érable, puis mélangez au fouet. Rajoutez enfin une pincée de sel. Laissez refroidir.

Une fois que le biscuit est également refroidi, laissez-le dans son moule et versez le caramel par dessus et étalez bien. Mettez au frigo pendant 30 minutes.

Dans un saladier, mettez le chocolat et le beurre, puis faites fondre au bain-marie. Versez le tout sur le caramel qui est maintenant figé et étalez. Laissez refroidir pendant 2 heures au réfrigérateur puis servez en petites parts.

FORFAITS GONFLÉS

MÊME PRIX, PLUS DE CONFORT !



L@goon augmente **GRATUITEMENT** ses forfaits Internet **GONFLÉS** jusqu'à 1 To* et toujours à partir de **2 000 F !**

*1 Téraoctet = 1 000 Go



28 88 88

www.lagoon.nc



Flan aux courgettes



4 personnes



10 minutes



facile

Ingrédients

- 3 petits-suisse
- 2 œufs
- 50 g de Maïzena
- 60 g de comté râpé
- 200 g de courgettes râpées
- 10 cl de lait
- 1/2 sachet de levure
- Muscade
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation

Rincer et râper la courgette sans l'éplucher avec la râpe à carotte. Une fois l'opération terminée, faire revenir la courgette dans un peu d'huile d'olive. Elle doit devenir «fondante». Réserver.

Mélanger les 3 petits-suisse et les œufs.
Puis ajouter la Maïzena, la levure et le lait.

Ajouter à cette préparation le comté, la courgette, la muscade. Assaisonner. Verser ce mélange dans des moules à muffins.

Cuire à 180°C (thermostat 6) pendant 25 à 30 minutes. Surveiller la cuisson de manière à ce que les flans soient dorés.

Pour finir...

Ne démouler les flans qu'une fois refroidis. Les réchauffer doucement juste avant de les manger.

LAVERIE KENU-IN

Lavage - Séchage - Repassage - Retouche



**Couette 2 pl.
lavée séchée
2.100 FTTC**

**6 kg lavés
séchés pliés
1.200 FTTC**

**Tarifs
professionnels
sur demande**

**Repassage
au kilo
750 FTTC**

**EXPRESS 2H
6kg
1.850 FTTC**

**Retouches
Ourlets
1.100 FTTC**

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 7H00 À 18H00



**Centre PICOU entre la BNC et la BCI
Centre commercial KENU-IN**



79.45.97



facebook.com/laveriekenuin

Langues de chat maison



6 personnes



20 minutes

Ingrédients

- 60 g de beurre mou
- 60 g de sucre
- 60 g de farine
- 2 blancs d'œuf
- 1/2 c à s d'arôme vanille liquide

Préparation

Préchauffez le four à 200° C.

Travaillez le beurre mou en pommade.
Ajoutez le sucre, la vanille et la farine.
Mélangez le tout.

Incorporez les blancs d'œuf afin d'obtenir une préparation homogène.

Mettez la préparation dans une poche à douille.

Beurrez et farinez la plaque du four.
Étalez la préparation sur la plaque et laissez de la place entre chaque bâtonnet.

Faites cuire 7 à 8 minutes.
Détachez et laissez refroidir sur une plaque.

GO PNEU NC

J'ADHÈRE!

**CENTRE DE MONTAGE RAPIDE
PNEUS / ACCESSOIRES 4X4**

Sans rendez-vous

Du lundi au vendredi
de 8h00 à 12h00 - 13h30 à 17h30

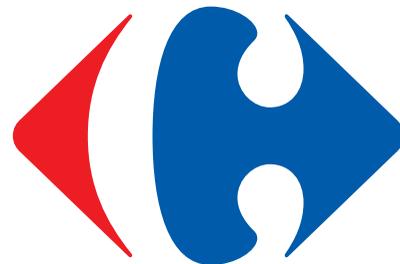
PK5, rond-point d'Almameto

TÉL. 41 41 63



Carrefour

KENU-IN



DU 05 AU 23 AOÛT 2015



7490^F

Perforateur électrique HITEK

Réf : DY 69505.

- Mandrin automatique pour forets SDS.
- Tension : 220 - 240 V~50Hz.
- Vitesse à vide : 850/min.
- Fréquence de frappe : 4200/min.
- Capacité maximale du mandrin : 13 mm.
- Capacité de perçage max :
 - Béton : 26 mm - bois : 40 mm - acier : 13 mm.

OFFRE CONSO+
LE RENDEZ-VOUS FIDÉLITÉ
6995^F*

LE BRICOLAGE

LES BONS PRIX

FONT LA DIFFÉRENCE !



Kit d'outils électrique 4 en 1 HITEK

Réf : DY 63582.

Comprenant :

- 1 scie sauteuse (350 Watts) : 230V~50Hz - 3000/min - 55 mm..
- 1 meuleuse d'angle (500 Watts) : 230V~50Hz - 11500/min - ø 115 mm.
- 1 tournevis sans fil (3,6 Volt) : 230V~50Hz.
- 1 perceuse à percussion (500 Watts) : 230V~50Hz - 0-3000/min - ø 13 mm.

8700^F



PUISSANCE
600 W

Perceuse à percussion HITEK

Réf : DY 58694

- Tension nominale : 230-240V~50Hz.
- Avec 226 accessoires.
- Vitesse à vide : 0-3000/Min.
- Capacité de la perceuse :
 - Métal : ø 13 mm - bois : ø 26 mm - béton : ø 16 mm.

3995^F



5790^F

Perceuse sans fil HITEK

- Réf : DY 69528.
- Tension évaluée : 14,4 V.
 - Vitesse : 550/Min.
 - Capacité mandrin : 8-10 mm.
 - Bloc batterie : 14.4V=1300mAh,Ni-Cd.
 - Entrée du chargeur : 230-240V-50Hz.
 - Sortie du chargeur : 18V =400mA.
 - Temps de charge : 3-5 heures.



Outil multifonctions

4995^F

- Alimentation électrique : 230-240V~/50Hz.
- Vitesse : 15000-22000/min.
- Lpa : (niveau de pression acoustique) (K=3) 86.2 dB(A).
- Changement rapide levier.
- Interrupteur : marche/arrêt.
- Bouton de réglage de la vitesse.
- Feuilles abrasives.
- Plateau de ponçage.
- Grattoir en acier inoxydable.
- Lame de coupe.



Perceuse sans fil HITEK

6700^F

- Avec 70 accessoires.
- Tension nominale :14.4 V.
- Vitesse nominale à vide : 0-550/min.
- Capacité du mandrin : ø 10 mm.
- Lithium.



3850^F

Coffret mini outils HITEK

- Réf : DY 69821.
- Avec 180 accessoires.
 - 135 W.

Votre magasin a commandé les marchandises en quantité suffisante pour vous satisfaire pendant la période indiquée. Si exceptionnellement des articles venaient à manquer, il mettra tout en œuvre pour pouvoir vous les fournir (ou des articles similaires), au prix indiqué selon les stocks disponibles.

Vite, ma carte de fidélité CONSO+ !

Gratuite. Immédiate. Illimitée. Pratique.



*Je gagne des points,
j'obtiens des réductions,
je fais le plein de cadeaux.*

Retrouvez toute l'actualité de votre Carte Conso+ sur www.consoplus.nc

Renseignement et adhésion au stand CONSO+ de votre hypermarché Carrefour.



Ces zébrures qui marquent notre peau

Prise de poids rapide, puberté, régimes yo-yo, grossesse... les vergetures n'épargnent aucune femme (ou presque). Comment les éviter ou, à défaut, réduire leur apparence avec des produits naturels ? Conso + vous dit tout.

Qu'elles se manifestent au cours de l'adolescence, durant une grossesse ou à la ménopause, ces zébrures blanches ou violettes réussissent à nous plomber le moral. Au point, parfois, de nous dissuader d'enfiler un maillot de bain. Ces petites lignes disgracieuses sont très souvent associées à une transformation rapide (prise de poids importante, régime yo-yo, grossesse, poussée de croissance post-pubertaire, ménopause, etc.) et apparaissent lorsque la peau subit une extension qui dépasse les limites de son élasticité. En clair, il s'agit de lésions des fibres élastiques soumises à une trop grande tension. La mauvaise nouvelle, c'est que les vergetures sont irréversibles : on ne peut pas les faire disparaître, on peut juste les atténuer, au mieux. Et pour couronner le tout, elles affichent une teinte différente selon leur période d'apparition : de couleur violacée au moment de la rupture des fibres de la peau, elles blanchissent au bout de plusieurs mois puis s'atténuent pour ne laisser qu'une petite dépression sur la peau, soulignée par une ligne blanche. On les retrouve souvent sur les cuisses, le bas du dos, la poitrine et le ventre. Et le pompon, c'est qu'environ 90 % des femmes ont des vergetures après leur sixième ou septième mois de grossesse, selon l'American Academy of Dermatology. Rassurant, non ?

Comment éviter leur apparition ?

Pour prévenir leur apparition, rien de tel qu'une bonne hygiène de vie. Pratiquer une activité sportive est, par exemple, très bénéfique : plus vos muscles sous la peau sont toniques, plus votre silhouette en sera transformée. Hydratez votre peau au quotidien avec une crème et misez sur les vitamines, indispensables pour garder une peau élastique. En effet, la vitamine E est antioxydante, la vitamine A rend le derme plus souple et la vitamine C booste la production de fibres collagènes. Pour mémoire, on trouve de la vitamine E dans les huiles végétales (colza, tournesol, etc.) ainsi que dans les graines oléagineuses (noisettes, amandes...). La vitamine C est présente dans les fruits et les légumes et la A dans le jaune d'œuf, le foie et les fruits et légumes orange-rouge (tomate, carotte, etc.). La bonne nouvelle (parce qu'il y en a une), c'est qu'il est possible d'atténuer leur apparence avec des produits naturels :



- **L'aloë vera** : on le sait pour l'utiliser régulièrement, il répare les dégâts de la peau. De fait, il s'avère très utile dans le traitement des vergetures. Le mieux, c'est de l'utiliser au quotidien sous la forme d'un gel, afin de masser les zones touchées. **Le +** : il fournit des vitamines et des nutriments excellents pour la peau.
- **L'huile d'olive** : après chaque douche ou bain, appliquez de l'huile d'olive sur votre peau. Répété quotidiennement, ce geste aura deux effets bénéfiques qui tiennent en deux mots : hydratation et élasticité.
- **L'huile de Tamanu** : reconnue pour ses vertus structurantes, elle s'avère idéale pour prévenir et atténuer les rides et les vergetures.
- **Les blancs d'œufs** : ils contiennent des protéines et des acides aminés qui redonnent un aspect lisse et plus jeune. Astuce : vous pouvez les utiliser comme un masque. Une fois appliqués, laissez-les poser quelques minutes le temps qu'ils sèchent. Puis rincez votre peau à l'eau tiède.
- **Les pommes de terre** : savez-vous que le jus de la pomme de terre peut restaurer les cellules endommagées de la peau ? Pour cela, rien de plus simple : choisissez des pommes de terre de taille moyenne et coupez-les en morceaux. Frictionnez-vous la peau avec.
- **Le beurre de cacao** : riche en nutriments et en acides gras, il s'avère parfait pour les peaux sèches ou abîmées. Pour de bons résultats, il est conseillé d'en appliquer deux fois par jour durant plusieurs mois.

- **Le sucre de canne** : mélangez-le avec de l'huile d'amande et appliquez l'ensemble sur la peau. Laissez poser quelques minutes.
- **Le jus de citron** : appliqué régulièrement sur les vergetures, il aide à réduire leur intensité.



Votre enfant fête ses 1 an en 2015 ?

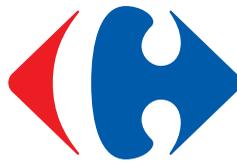
Participez au Grand jeu anniversaire

www.bledijeu.com

A gagner
1 an de Blédilait Croissance \uparrow
ou l'un des 50 posters personnalisés de bébé
Pour participer www.bledijeu.com

* Jeu gratuit sans obligation d'achat. Organisé par DHMAO du 1^{er} juin au 30 novembre 2015. Ouvert à toute personne majeure résidant en Guyane, Martinique, Guadeloupe, Réunion, Nouvelle-Calédonie et Polynésie Française. Règlement disponible sur www.bledijeu.com. DNI A&O SAS au capital de 30 689 149 € RCS Villers-les-Nains 517 461 820 - BA15-097

En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable. www.mangerbouger.fr



JUSQU'AU 15 AOÛT 2015

Nouvelle Collection "made in France"

Robe a partir de : 5690^F
Differents modeles

Top a partir de : 5390^F



Un éventail de prix !

Col classique

1990F

Chemises unies manches courtes
55% coton et 45% polyester.
De la taille 2 à 5

Col bouton

2350F

Chemises à carreaux ou rayures manches courtes
60% coton et 40% polyester.
De la taille 2 à 5

Col classique

Coupe ajustée

2600F

Chemises unies manches courtes
60% coton et 40% polyester.
De la taille 2 à 5

Col bouton

2890F

Chemises à carreaux manches courtes
100% coton.
De la taille 2 à 5

Votre magasin a commandé les marchandises en quantité suffisante pour vous satisfaire pendant la période indiquée. Si exceptionnellement des articles venaient à manquer, il mettra tout en œuvre pour pouvoir vous les fournir (ou des articles similaires), au prix indiqué selon les stocks disponibles.

Vite, ma carte de fidélité CONSO+ !

Gratuite. Immédiate. Illimitée. Pratique.

*Je gagne des points,
j'obtiens des réductions,
je fais le plein de cadeaux.*



Retrouvez toute l'actualité de votre Carte Conso+ sur www.consoplus.nc

Renseignez-vous et adhérez au stand CONSO+ de votre hypermarché Carrefour.





1^{er} Fournisseur d'accès Internet en Nouvelle-Calédonie, booste ses forfaits Internet !

En 2014, L@goon proposait un Internet plus fluide et plus de confort à ses abonnés

L@goon est le 1^{er} Fournisseur d'Accès Internet (FAI) en Nouvelle-Calédonie avec plus de 20 000 abonnés. On se souvient que l'enjeu des FAI, l'année dernière, était de satisfaire les internautes calédoniens toujours plus « gourmands » dans leur utilisation du web, ce qui créait parfois des situations d'engorgement des réseaux.

Ainsi, en juillet 2014, pour faire face à cette explosion des usages Internet, L@goon a entièrement repensé son modèle d'offres. La gamme des abonnements ADSL L@goon a été définie, non plus selon le débit offert, mais selon les volumes de téléchargement consommés par chaque abonné.

Cette nouvelle formule, qui est aussi celle que nos voisins Australiens et Néo-zélandais ont adopté depuis longtemps, offre des avantages certains :

- Plus de débit : la possibilité de mettre tous les abonnements à la vitesse maximale possible (selon éligibilité de la ligne OPT),
- Plus d'équité à travers une gestion optimale des flux alloués à chaque abonné,
- Plus de transparence avec des offres compréhensibles et adaptées aux usages,
- Plus de réactivité : par exemple, on se souvient qu'en septembre 2014, L@goon a directement répercuté les avantages liés aux nouvelles mesures techniques et tarifaires de l'OPT en augmentant les capacités des abonnements Internet et en diminuant ses tarifs.

L@goon tient ses promesses

En 2015, les améliorations conduites l'année passée ont porté leurs fruits. Le 1^{er} FAI de NC a vu la consommation moyenne de ses abonnés quasiment doubler en moins d'un an, preuve que la qualité est au rendez-vous (le dispositif étant plus performant, les abonnés consomment plus). Cependant, la tendance se poursuit : la navigation sur le web étant de plus en plus fluide, les Calédoniens consomment encore et toujours plus d'Internet !

L'option retenue par L@goon est d'offrir encore plus d'Internet à tous ses abonnés.

Depuis le 1^{er} juillet, tous les forfaits Internet L@goon ont considérablement et gratuitement augmentés : les seuils de consommation associés à chaque formule ont en effet été revus à la hausse de **25% à 100%, soit doublés** pour certaines offres !

Evolutions des forfaits Internet L@goon :

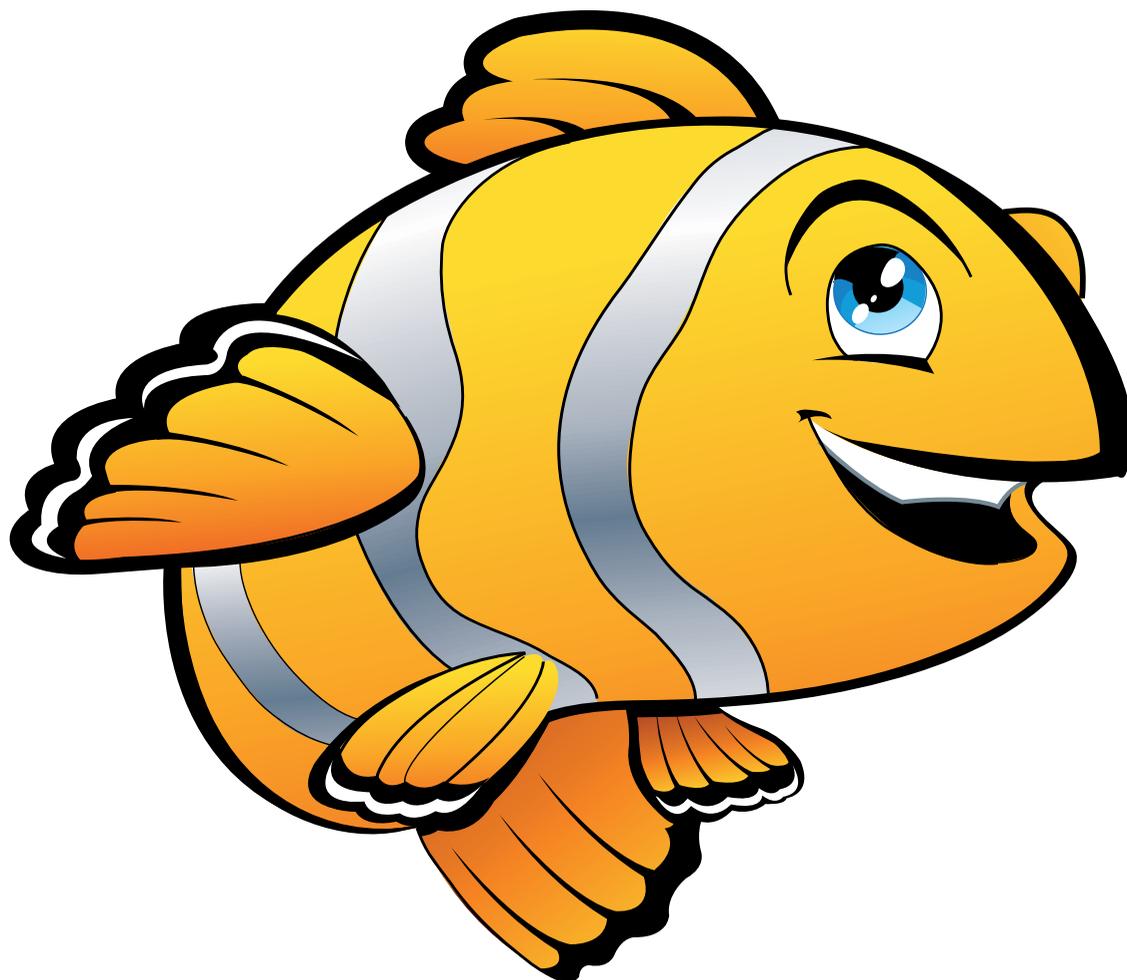
À l'inverse d'autres FAI qui misent tout sur des offres dites « illimitées », **L@goon adopte résolument un discours de vérité et de lisibilité** en choisissant de parler d'offres adaptées et surtout de qualité à ses abonnés.

Chaque internaute peut ainsi choisir l'offre qui correspond à ses besoins réels, sans compromis sur la qualité. Toujours dans un esprit d'adaptabilité, l'Espace Client L@goon permet de modifier une formule à tout moment en fonction de l'évolution des usages de l'abonné.

Le 1^{er} FAI à lancer une application Mobile : L'APP L@goon !

Toujours en lien avec les nouveaux usages de plus en plus mobiles, L@goon a décidé d'innover et de lancer sa propre application mobile : l'App L@goon. Dans cette première version, les abonnés peuvent consulter en toute mobilité leur Espace Client avec une application simple et intuitive maintenant disponible sur l'App Store [iOS] et Google Play [Android].

L'interface sera enrichie par l'équipe technique au fil du temps afin de proposer toujours plus de services et de confort à ses abonnés.



Montres et ordinateurs de plongée, que choisir ?



Depuis quelques années, l'ordinateur de plongée a fait de grands progrès. Simple lecteur de table à la base, il est aujourd'hui devenu un outil indispensable lors des plongées sous-marines, activité très prisée sur le Caillou.



Attention toutefois, un ordinateur doit être utilisé en « connaissance de causes » afin de plonger dans de bonnes conditions de sécurité. En effet, aucun autre accessoire, aussi bon soit-il, ne peut se substituer au plongeur lui-même dans la conduite de sa plongée.

Quelle utilisation en faire ?

Son utilisation doit être envisagée comme une aide à la gestion de sa décompression. Mais la grande question qui est souvent posée est la suivante : comment choisir son ordinateur de plongée ?

Plusieurs méthodes de choix existent selon chacun. La première est une question de goût : préférez-vous le format « montre » ou le format « ordinateur » ? Ce qui peut être mis en avant, outre la personnalité de chacun, ce sont bien les fonctions des ordinateurs eux-mêmes liées à vos besoins.

Commencez donc par vous poser quelques questions : quel niveau avez-vous ? Quels sont aujourd'hui vos besoins ? Quels sont vos projets ? Envisagez-vous de passer des niveaux prochainement ?

S'il n'est pas nécessaire d'avoir un 4x4 pour rouler en ville (bien que... ce soit généralement le cas sur Nouméa), il n'est pas toujours utile d'avoir un ordinateur de plongée à la pointe de la technologie pour plonger... Sauf si, bien sûr, vous voulez vous faire plaisir et répondre aux « sirènes du marketing » en vous offrant le dernier modèle tendance.

Demandez conseil autour de vous

Une autre astuce et pas des moindres : prenez conseil autour de vous. Faites appel notamment à votre moniteur ou monitrice, qui connaît votre niveau et vos besoins. N'hésitez pas à demander également les conseils d'un revendeur spécialisé.

L'ordinateur de plongée et ses fonctions

Il est également important de vérifier que votre ordinateur permet de mettre à jour son logiciel interne (en général avec une interface) pour le faire évoluer dans le futur, car tous les modèles ne sont pas évolutifs.

Aujourd'hui, la majorité des modèles, même d'entrée de gamme, permettent de plonger au Nitrox. Une fonction qui peut être intéressante, puisque cette pratique est de plus en plus répandue (dès l'acquisition du Niveau 1 notamment).

À l'heure des écrans OLED prometteurs, une majorité d'ordinateurs ont encore des écrans à cristaux liquides qui présentent l'avantage d'être meilleur marché et de consommer peu d'énergie. En revanche, peu d'écrans d'ordinateurs sont aujourd'hui en couleur. Pour des questions de lisibilité, certains fabricants sont revenus à des écrans plus larges, plus faciles à lire.

Pensez également que la pile au lithium de certains ordinateurs peut être changée soi-même alors que certains modèles nécessitent l'envoi à un SAV spécialisé. N'hésitez pas à vous renseigner à ce sujet.

Attention cependant !

Car même un bon outil a ses limites et doit être utilisé dans un cadre bien précis pour éviter d'être dangereux.

Certains plongeurs ont fini aux urgences pour ne pas avoir pris en compte le fait qu'il n'est pas possible de tout faire avec un ordinateur de plongée.

Pour caricaturer, il ne suffit pas de se jeter à l'eau avec son ordinateur pour plonger en toute sécurité. Il est également préférable d'utiliser son nouveau matériel, plusieurs fois, dans des conditions de plongée faciles afin de se familiariser avec son utilisation.

Pour cette raison, lisez attentivement le manuel et décryptez son utilisation avec votre moniteur ou votre monitrice.

Il est important de savoir que l'ordinateur est la première cause la plus fréquente d'un problème de matériel après le masque. Selon les statistiques, un plongeur a huit fois plus de chances d'avoir un problème d'ordinateur que de détendeur. Mieux vaut donc prévoir un outil de secours, plus particulièrement pour les plongées au-delà d'une vingtaine de mètres. Cela peut être un simple jeu de tables ou une montre ordinateur en plus par exemple.



NOUVELLE
CITROËN

C1

LA VILLE
EST SA VRAIE
NATURE.



À partir de 1 395 000F ou 24 990F/mois*

CRÉATIVE TECHNOLOGIE



PARTENAIRE OFFICIEL DES CAGOUS  citroen.nc

* Offre valable en LLD sur 60 mois sur le modèle CITROËN C1 LIVE, au prix de vente TTC de 1 395 000 XPF**. Coût total de la location de 1 499 400 XPF. Soit 60 loyers à 24 990 XPF, hors assurance, hors entretien, avec restitution du véhicule à la fin du contrat de location. Pour 60 000 km sur 60 mois, et 8 XPF du kilomètre supplémentaire. Frais de dossier de 15 750 XPF. Offre réservée aux particuliers valable jusqu'au 15/08/2015 sous réserve d'acceptation du dossier par LOCAUTO.

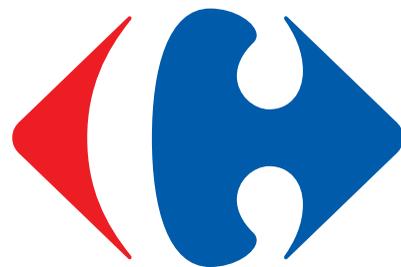
** Hors frais d'immatriculation 15 000 XPF et Eco taxes 3 500 XPF.

 **ALMAMETO**
AUTOMOBILES Tél. : 41 40 70

Bourail - Profil pacifique : 46 52 50 / Koumac - YC Locations : 99 08 30 / Poindimié - Parkauto : 77 66 29 / Koné - NC Motors : 46 61 61

Carrefour

KENU-IN



JUSQU'AU 15 AOÛT 2015

3790^F

Robe
imprimée
+ combishort
rayé

Fille. Coton.
Réf : 59003.

1/12
MOIS



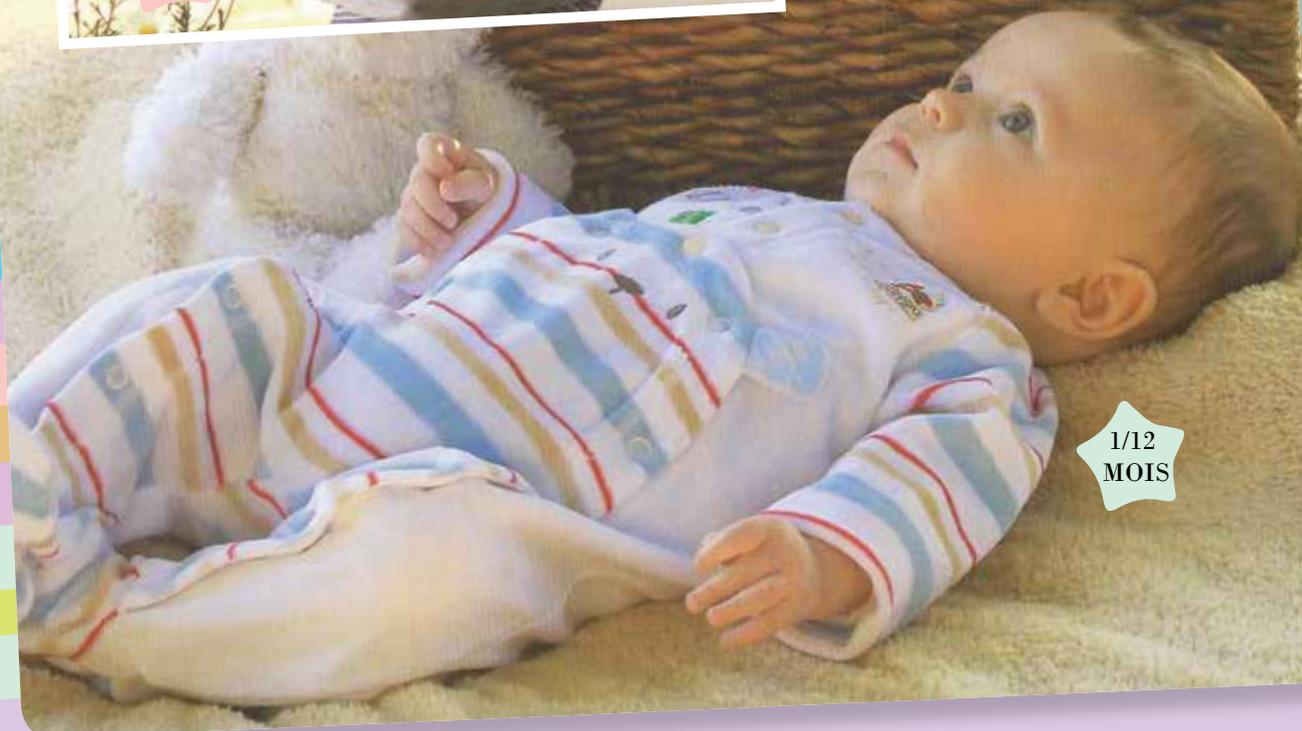
Créateur pour Bébé
babygro

2450^F

Dors bien
velours

Ouvert devant.
Réf : 58993.

1/12
MOIS



Jeans à petits prix

Pour toute la famille



Jeans homme *TEX*

à partir de

2890^F

Jeans femme

Différents modèles - Du 36 au 50

2390^F

Jeans enfant

De **990^F**

à **1490^F**



Votre magasin a commandé les marchandises en quantité suffisante pour vous satisfaire pendant la période indiquée. Si exceptionnellement des articles venaient à manquer, il mettra tout en œuvre pour pouvoir vous les fournir (ou des articles similaires), au prix indiqué selon les stocks disponibles.

Vite, ma carte de fidélité CONSO+ !

Gratuite. Immédiate. Illimitée. Pratique.



*Je gagne des points,
j'obtiens des réductions,
je fais le plein de cadeaux.*

Retrouvez toute l'actualité de votre Carte Conso+ sur www.consoplus.nc



Renseignement et adhésion au stand CONSO+ de votre hypermarché Carrefour.

Bien choisir son animal de compagnie

Avoir un animal, c'est s'engager sur du long terme. Vous devez le choisir selon votre personnalité, vos enfants, votre environnement et le temps que vous aurez à lui consacrer.

Ca y est. Après des semaines de réflexion, vous avez décidé de franchir le pas. Vous êtes fin prêt(e) à accueillir un animal de compagnie chez vous. Soit. Mais avant de porter votre choix sur un chat, un chien ou encore un oiseau

ou un poisson, encore faut-il vous poser les bonnes questions. Car, on le répétera jamais assez, prendre un animal, c'est s'engager sur du long terme. Prenez en compte leur espérance de vie et les soins qu'ils réclament. Par ailleurs, tous les animaux domestiques ont leurs particularités. Les membres de votre famille, les enfants notamment, ont-ils des allergies ? Qui sera responsable de l'animal ? Combien de temps pourrez-vous lui consacrer ? Dans quel environnement va-t-il vivre, en appartement ou en maison avec jardin ? Quel budget pouvez-vous accorder à sa nourriture, à ses accessoires et à ses soins ? Comment ferez-vous durant les vacances ou en cas de déplacement ? Une fois que vous aurez répondu à toutes ces questions, vous pourrez opter pour l'animal qui vous convient.



Un chien : le fidèle compagnon

Un chien réclame beaucoup d'attention tout au long de sa vie (il peut facilement vivre une douzaine d'années). Fidèle, il apporte beaucoup d'affection à son maître. De plus, il est souvent protecteur envers les enfants. Bref, s'il fait partie intégrante de la famille, il comporte aussi son lot de contraintes. En effet, il doit être sorti au moins trois fois par jour, deux au minimum pour ceux qui ne peuvent pas rentrer durant la pause déjeuner. De plus, il nécessite le suivi régulier d'un vétérinaire, ce qui représente un certain budget (vaccins, stérilisation, maladie, etc.).

Un chat : plus indépendant

Généralement plus autonome et indépendant, un chat réclame moins d'attention. C'est pourtant un animal qui apprécie les câlins. À petite dose ou sans modération selon son caractère ! On le recommande pour les enfants calmes. Si vous habitez dans une zone de passage près d'une route, veillez à baliser son espace de vie. Un chat aime chasser et découvrir les alentours. Jusque-là rien d'anormal si ce n'est que les accidents sont fréquents. Et là aussi, il faudra prévoir un budget pour le vétérinaire.



Oiseau, poisson et autres rongeurs

L'avantage, c'est qu'ils ne nécessitent que très peu d'attention. L'inconvénient ? Il est difficile de nouer de véritables contacts avec eux ! Ils ont cependant un effet déstressant et les enfants peuvent s'en occuper. Si vous n'avez jamais eu d'animal auparavant, opter pour un rongeur est une solution alternative. Ceux qu'on appelle les « nouveaux animaux de compagnie » (NAC) sont en apparence plus faciles à élever : ils ne nécessitent pas de sortie dans la journée et votre absence ne sera pas vécue comme une catastrophe. Mais il y a d'autres contraintes comme le nettoyage régulier de la cage ou de l'aquarium.

La boutique en ligne pour nos amis les bêtes !

Vente en ligne 24h/24

73 08 38

www.maboutiqueanimaux.nc

Livraison gratuite Dès 3000F

JEUX
ACCESSOIRES
ÉDUCATION
NUTRITION

KONG
ALMONATURE
ROYAL CANIN

ACHAT 100% SECURISE

Visa Mastercard American Express PayPal

Toutes les nouveautés sur [f](https://www.facebook.com/ma.boutique.animaux.nc) : ma boutique animaux nc

maboutiqueanimaux@nautile.nc

The advertisement features a central image of a brown dog wearing sunglasses and a black jacket, sitting next to a dartboard on a small table. To the left is a pair of goggles. To the right is a blue and black harness labeled 'JULIUS-K9'. The background is a gradient of orange and yellow.

Valoriser les déchets à base d'aluminium

Réduire son empreinte écologique n'est pas un vain mot car chaque petit geste est un grand pas pour la planète.



Collecter et valoriser les déchets générés par l'industrie, les entreprises ou les particuliers est une nécessité non seulement pour la collectivité, mais aussi pour l'environnement. Aujourd'hui en Calédonie, des filières voient le jour et les déchets font l'objet d'un traitement par des entreprises locales. La société EMC a choisi d'en faire son métier et s'illustre, notamment, depuis des années dans le recyclage des déchets à base d'aluminium. Jusqu'en 2010, la société les collectait, les traitait sur place (tri et découpe), les compactait et les exportait en container via la voie maritime.

Soucieuse d'aller toujours plus loin dans cette démarche, la direction a créé, en 2010, une autre société, ETV, spécialisée dans les conditions d'exportation des batteries usagées au plomb en vue de leur recyclage. Mais pas seulement. Celle-ci, qui est pourvue d'une fonderie d'aluminium, a permis de rajouter une étape supplémentaire

dans le traitement des déchets à base d'aluminium. Depuis la fin de l'année dernière, ceux-ci sont fondus et transformés en lingots de 5 à 7 kilos, puis revendus à l'export. Une partie est toutefois revendue localement à KNS.

Parmi ces déchets, les cannettes ne représentent qu'une infime partie des collectes, soit à peine 10 % de ce qui est exporté. Le plus gros porte sur les chutes de menuiserie en alu. À l'échelle industrielle, elles représentent 80 % de ce qui est récupéré. Pour encourager les professionnels à réduire leur empreinte écologique, la société EMC propose une mise à disposition de contenants dont elle assure la collecte et le renouvellement lorsqu'ils sont remplis. La matière est alors rachetée au poids. L'objectif ? Alimenter la fonderie en matières premières. Aujourd'hui, la production annuelle est de 300 tonnes de lingots.

Les carcasses de voitures

Les véhicules hors d'usage (VHU) qui font partie des cinq filières réglementées par la province Sud selon la Délibération n°1-2008 APS 10-04-2008 sont également concernés puisque la société EMC est un point d'apport volontaire. Avant d'être compactées, les carcasses de voitures sont dépolluées et décortiquées. Cela consiste à retirer les batteries et à éliminer par aspiration les liquides contenus dans les divers réservoirs (huiles, carburants, gaz de climatisation, liquides de frein et refroidissement). Tous les déchets à base d'aluminium (boîte de vitesse, moteur, jantes, etc.) sont extraits afin d'alimenter la fonderie.

Ouvert aux particuliers

Que ce soit le cuivre, l'aluminium, le plomb, l'inox, le laiton ou le bronze, ces métaux sont rachetés par EMC une fois le poids et la qualité déterminés, suivant les prix des cours mondiaux. Ce service ne concerne pas uniquement les professionnels puisque les particuliers, les associations, etc. ont aussi la possibilité de déposer leurs déchets (les cannettes notamment) dans les différents points d'apport volontaires disponibles sur Nouméa et directement sur le site de la société. Ils sont alors rémunérés au poids en fonction de leur catégorie.



50 ANS DE SAVOIR-FAIRE AU SERVICE DE L'ENVIRONNEMENT



EMC COLLECTE GRATUITEMENT
ET RACHÈTE VOS MÉTAUX NON FERREUX



Cuivre



Aluminium



Laiton



260 260 | Ducos industriel - 14 avenue Baie de Koutio
secretariat@emc.nc - www.emc.nc



Les baleines sont là !

La fin du mois de juin marque le retour des baleines à bosse dans les eaux du Sud. L'occasion de les (re)découvrir dans leur milieu naturel. Embarquement immédiat.

Cette année, la première baleine à bosse à avoir pointé le bout de son nez était quelque peu en avance sur le calendrier : c'est le mardi 9 juin, à Touho, que des plongeurs ont pu observer la danse féérique de ce gros mammifère marin.

Où peut-on les observer ?

Pendant près de deux mois, jusqu'à la mi-septembre environ, les baleines ont pour habitude de venir se reproduire et mettre bas dans le lagon calédonien.

Visibles depuis la passe de la Sarcelle, on peut les observer un peu partout dans le lagon jusqu'à proximité des passes de Uitoé, Dumbéa, Boulari et Mato, de l'extérieur du récif jusqu'à son extrémité la plus au sud.

Les baleines à bosse en Nouvelle-Calédonie

Diverses études scientifiques ont démontré que la Nouvelle-Calédonie abritait une petite population de baleines à bosse fidèle à notre lagon : certaines d'entre-elles ont effectivement pu être observées une vingtaine de fois au cours d'une même saison, et d'autres ont été revues pendant une dizaine d'années par la suite.

Malheureusement, cette population ne montre aucun signe de croissance démographique, ce qui montre sa vulnérabilité et donc son besoin de protection dans notre lagon, qui reste sa principale zone de reproduction.

Pour un whale-watching responsable

Qui dit vulnérabilité, suppose donc qu'il faut faire attention à ne pas trop déranger les baleines lorsqu'on les observe. Ainsi, une charte de bonne conduite a été mise en place et signée par de nombreux opérateurs touristiques en 2008.

La baleine est un animal sensible aux perturbations, à tel point que même son observation depuis un bateau a un impact sur son comportement. Afin de le limiter, il est nécessaire de respecter certaines règles.

Pour les observer sans danger :

- La zone de prudence autour d'une baleine est de 300 mètres.
- Dans cette zone, seuls 4 bateaux peuvent être présents en même temps.
- La durée d'observation est limitée à une heure par bateau et par groupe de cétacés. Cette durée est limitée à 30 minutes quand le groupe de baleines contient au moins une maman et son petit.
- La durée d'observation cumulée ne doit pas dépasser trois heures par jour ou 1h30 par jour lorsque le groupe compte un baleineau.
- Il ne faut pas poursuivre les baleines, ni les encercler et encore moins bloquer leurs déplacements et se positionner au milieu d'un groupe.

Prenez également soin de faire attention au comportement des baleines : si elles changent de vitesse ou de direction, si elles modifient leur temps d'apnée ou bien encore si elles frappent la surface de l'eau avec leur queue, c'est qu'elles sont perturbées.

Toutes ces précautions ne sont donc pas vaines : des perturbations répétées ont des effets néfastes sur la communication entre les baleines, les comportements de reproduction et l'allaitement des plus jeunes, ce qui peut conduire à la diminution de leur nombre et, à terme, à l'abandon de la zone de reproduction.

Assurez-vous donc que l'équipage avec lequel vous partez à la découverte des baleines a bien signé la charte de responsabilité « Whale Watching » : vous pourrez trouver toutes ces informations sur le site Internet de la Maison du Lagon de la Nouvelle-Calédonie. Les équipages professionnels sont tous formés aux techniques d'approche et disposent des connaissances et des outils pédagogiques recommandés pour une observation douce des cétacés. Enfin, le lagon n'étant pas un zoo, l'observation des baleines dans leur milieu naturel est probable, certes, mais surtout soumise à leur « bon vouloir » !
<http://www.maisondulagon.nc>



Vite, ma carte de fidélité



Facile !

Gratuite

Et valable dans les enseignes :



Immédiate

Je la demande simplement à l'accueil de mon magasin ou en cliquant sur www.consoplus.nc et je l'utilise aussitôt.

Illimitée

Ma carte a une validité illimitée. Inutile de la faire renouveler. Sauf si je ne l'utilise pas pendant deux ans. Au-delà, mes points sont perdus.

Pratique

Ma carte est livrée avec trois mini-cartes, pour que chacun dans la famille (1 foyer par famille) puisse rapporter des points de son côté.

Je gagne des points

Je gagne 20 points tous les 2 000 F d'achats (à partir de 2 000 F d'achats) dans les magasins CARREFOUR / CHAMPION / CARREFOUR MARKET / EXPRESS OUÉMO / ARIZONA.

Je gagne 100 points tous les 10 000 F d'achats (à partir de 10 000 F d'achats) dans les magasins CONFORAMA.

Je gagne 10 points tous les 2 000 F d'achats (à partir de 2 000 F d'achats) dans les stations MOBIL participantes et chez la parfumerie BEAUTY SUCCESS et chez INGLOT.

Je gagne 1 point par tranche de 100 F dépensés chez LAGOON.

J'augmente mon capital points en achetant des produits balisés CONSO+.

J'obtiens des réductions sur de nombreux produits.

Je fais le plein de cadeaux

Je m'offre le cadeau que je veux parmi la sélection proposée chaque mois dans mon magazine CONSO+.

www.consoplus.nc
me fournit toutes les infos

D'un clic, je sais tout du fonctionnement de ma carte CONSO+.

- Je consulte mon compte en points.
- Je découvre tous les mois mes offres CONSO+.
- Je visualise tous les mois les catalogues magasins, le magazine CONSO+.
- Pour m'inscrire, c'est facile, il suffit de me connecter sur www.consoplus.nc
- Je gagne 20 points Bonus, en adhérant au site*.

*Offre valable une seule fois à la première adhésion au site, un par foyer.



BULLETIN D'ADHÉSION CARTE DE FIDÉLITÉ

Programme fidélité Carrefour Nouméa - Calédonie, SAEGD ainsi que Carrefour indépendants



Remplissez ce bulletin et envoyez-le nous par courrier à :
K.I. Com BP 264 - 98845 Nouméa Cedex - Tél. 410-414
ou par mail à : service.client@consoplus.nc.
Nos conseillers vous contacteront.

N° de carte

N° de point de vente :
Code vendeur :

UNITE CONSO+ - OPERATEUR K.I.COM sur un capital de 1 000 000 F.C.F.
RC 94913 - BP 264 - 98845 NOUMEA CEDEX - e-mail :
service.client@consoplus.nc

1 RENSEIGNEMENTS OBLIGATOIRES

Vos coordonnées

Mme Mlle M.

Nom :

Prénom :

Date de naissance (jj/mm/aa) :

2 Votre adresse

Rue :

Code postal :

Ville :

3 Téléphone fixe :

Téléphone mobile :

E-mail :

Accepteriez-vous de recevoir des informations ou des offres par SMS ou E-mail ? oui non

4 RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

Vous et votre famille :

Vous vivez seul

en couple

Vous avez des enfants à charge :

si oui, combien

5 Votre profession :

Vous / Votre conjoint

Vous / Votre conjoint

Vous / Votre conjoint

Agriculteur

Cadres

Étudiant

Artisan / Commerçant

Profession intermédiaire

Retraité

Chef d'entreprise

Employé

Sans profession

Profession libérale

Ouvrier

Autres

6 Quelles enseignes fréquentez-vous régulièrement ? (3 réponses maximum)

Géant Casino Supermarché Casino Carrefour Carrefour Market Champion

Arizona Autres lequel ?

7 Possédez-vous une carte de fidélité ?

Non

Oui Laquelle ?

Je déclare avoir pris connaissance des conditions générales d'utilisation de la carte de fidélité CONSO+ et souhaite adhérer.

Date :

Signature

Les renseignements obligatoires nous sont indispensables pour le traitement de votre demande. Nous pouvons être amenés à transmettre ces informations à des tiers (partenaires commerciaux, etc.). Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre :

*Conformément à la loi "Informatique et liberté", vous pouvez exercer vos droits d'accès et de rectification vous concernant en écrivant à : K.I.Com - BP 264-98845 Nouméa Cedex.

Entretenir ses pneus pour plus de sécurité



Le pneu est un équipement essentiel pour rouler en toute sécurité. D'où l'importance de posséder des pneus en bon état, bien gonflés et respectant certaines normes.

Un pneu joue un rôle incontournable puisqu'il est l'unique contact entre le véhicule et la route. Mais, s'il doit remplir plusieurs fonctions essentielles à la sécurité et au confort des passagers, il doit aussi diriger le véhicule avec précision tout en garantissant une bonne tenue de route. Et pour ce faire, encore faut-il bien l'entretenir.

Le rôle des pneumatiques

Le pneu ne fait pas que diriger le véhicule : il en supporte aussi toute la charge, sans oublier qu'il transmet la puissance et les accélérations du moteur en amortissant les irrégularités de la route.

Côté freinage, il tient aussi la vedette ! Mais, pour assurer l'ensemble de ces fonctions, il doit être solide et résister à des millions de tours de roue.

Un pneu doit également pouvoir s'adapter aux différentes natures de revêtement du sol et aux diverses conditions météorologiques. Il doit répondre en douceur, mais avec efficacité, à toutes les sollicitations : freinage, accélération, braquage. Il joue donc un rôle essentiel dans la bonne tenue de la trajectoire du véhicule, notamment à vitesse élevée.



Surveiller l'usure de ses pneumatiques

Il est nécessaire et impératif de surveiller régulièrement l'état d'usure de ses pneumatiques pour des raisons de sécurité. Effectivement, l'adhérence du véhicule sur la route ainsi que la qualité du freinage dépendent de l'état de la gomme et de la bande de roulement des pneumatiques.

La première façon de contrôler l'état d'usure d'un pneumatique est de jeter un coup d'œil sur le pneu et de regarder le niveau du témoin d'usure présent directement sur la gomme. À défaut, il est courant d'utiliser une pièce de monnaie afin de déterminer la profondeur réelle des rainures du pneumatique. Insérez simplement une pièce de 10 francs dans l'une des rainures. Si elle tient toute seule, votre pneu est encore en bon état !

Concrètement, vous devez changer votre pneu lorsque la limite légale d'usure est atteinte, à savoir 1,6 mm. Si vous ne le faites pas, vous risquez non seulement un accident mais aussi une amende à hauteur de 15 000 francs.



Des prix toujours plus bas, la qualité en plus !

JANTES ET PNEUS

PNEUS 4X4 : MIXTE *

- 215/75/15 : 11.610€
- 235/75/15 : 13.410€
- 31/10,50/15 : 17.550€
- 265/65/17 : 22.410€

Et bien d'autres...

PNEUS VL / SUV : *

- 175/65/14 : 5.850€
- 175/70/14 : 7.470€
- 185/65/15 : 8.010€
- 195/65/15 : 8.190€
- 205/50/16 : 9.450€
- 215/65/16 C : 11.475€
- 225/45/17 : 10.710€
- 235/55/17 : 13.590€

Et bien d'autres...

POUR LES JANTES :

JANTES 4X4
A partir de 13.600€

JANTES VL
A partir de 10.200€

Et bien d'autres...

ELARGISSEURS DE VOIES

Elargisseurs VL à partir de 19.600€

Elargisseurs 4x4 à partir de 23.600€

Et bien d'autres...

Facilités de paiement
dont 4x sans frais par CB**

ARIZONA

1 rue DESCARTES - DUCOS Tél : 28 44 01

Du lundi au vendredi de 8h à 17h et le samedi de 8h à 12h



Pneus et équilibrage

Si les pneus sont importants, leur équilibrage l'est d'autant plus. En effet, des pneus mal équilibrés peuvent provoquer des vibrations alors qu'un bon équilibrage assure votre confort et leur longévité.

Un bon équilibrage, c'est-à-dire une bonne répartition du poids, c'est donc : pas d'usure prématurée de la mécanique, un meilleur confort de conduite et un pneu préservé.

Attention à la pression des pneus

La pression de vos pneus doit être contrôlée régulièrement dans un souci de sécurité et, là encore, de longévité de vos pneumatiques. Elle doit être contrôlée à froid (sur des pneus n'ayant pas roulé depuis au moins deux heures).

Le contrôle de pression des pneumatiques doit être régulièrement effectué, au minimum une fois par mois - sans oublier la roue de secours - ou avant

chaque long voyage. Elle doit être aussitôt corrigée si elle ne correspond plus à la pression d'utilisation recommandée par le constructeur.

La juste pression est celle établie conjointement par le fabricant de pneumatique et le constructeur de votre véhicule. Ces indications se trouvent dans le manuel d'utilisation du véhicule ou sur un papillon apposé au véhicule (montant de portière / trappe à essence / boîte à gants, etc.).

Protégez la planète

Enfin, ce n'est pas parce que vous savez changer vos pneus vous même (bien que ce soit fortement déconseillé) qu'il vous est autorisé de jeter votre pneu usé dans la nature. La loi stipule même qu'il est interdit d'abandonner, de déposer dans un milieu naturel ou de brûler à l'air libre les pneumatiques. D'où l'importance d'aller directement déposer vos pneus chez des professionnels, tenus de reprendre gratuitement les déchets de pneumatiques.

NOUVELLE PEUGEOT 301

À VOTRE IMAGE



NOUVELLE
FINITION
NOUVEAU
STYLE

À PARTIR DE **1 795 000 Frs***

*Hors frais de mise à la route (20.000 Frs) et éco-participation (3.500 Frs) - photo non contractuelle

NOUVELLE PEUGEOT 301

MOTION & EMOTION



PEUGEOT

 **MENARD - 41 44 70**
AUTOMOBILES - cfaogroup.com

Ouvert : du lundi au vendredi de 7h30 à 12h et de 13h à 18h - le samedi 8h30 à 11h30 - **Nouveau showroom :** NC Motors à Koné 46.61.61 **Nos agents :** Bourail : Profils Pacifique 79.79.51 - Koumac : YC Services : 99.08.30 Poindimié : Parkauto : 77.66.29

Horoscope

Une célébrité Lion Marc Lavoine



Né le 6 août 1962

Le signe du mois

Lion 21 juillet - 20 août

Autant dire que ce mois-ci, la chance sera pleinement avec vous ! Votre expression et votre force de conviction seront en haut de la vague. Tout vous réussit. Attention toutefois à ne pas vous laisser emporter par un soupçon d'impatience, au risque de tout rater. En agissant avec ordre et méthode, vous mettrez toutes les chances de votre côté. La vie de famille s'apaise, votre entourage accepte plus simplement vos désirs, sans polémiques. Votre vie relationnelle sera largement privilégiée. C'est le moment de faire passer tous les messages que vous souhaitez partager avec vos proches, tout en douceur mais avec succès.

Bélier 21 mars - 20 avril

Après l'agitation du mois dernier, l'heure est à l'apaisement. Vous faite preuve d'une créativité mentale propice à vos projets d'avenir dans tous les domaines. Toutefois, vous aurez tendance à ne jamais douter de vous par rapport à votre entourage familial et amical, ce qui risque de créer des tensions. Ecouter pleinement les autres réclame une patience qui vous fait défaut parce que vous êtes trop pressé de vous faire entendre vous-même. Ce mois-ci devrait vous permettre de voir plus clair dans la concrétisation de vos projets et dans votre façon de communiquer avec vos proches. Cela vous aidera à modifier vos stratégies dans un sens bien plus constructif.



Taureau 21 avril - 20 mai

Il souffle ce mois-ci un vent de changement qui vous touche directement. Vous aurez cependant peu de temps pour vous concentrer sur vos violons d'Ingres. Les sollicitations seront nombreuses et parfois irritantes car vous aurez le sentiment que l'on a besoin de vous mais que personne ne vous écoute vraiment. Vous déborderez d'une énergie considérable. Pour le reste du mois, votre possessivité sera en éveil et vous aurez volontiers envie d'agir afin de sécuriser votre vie affective et financière. Mais à l'excès, ces tendances peuvent vous empêcher de savourer le moment présent. Vous aurez tendance à vous ancrer sur ce que vous considérez comme des acquis.



Gémeaux 21 mai - 20 juin

Vous serez plus motivé pour créer de nouveaux liens et il y a fort à parier que vous saurez dénicher ceux qui vous sont complémentaires, au plan professionnel. Si vous partez en vacances ce mois-ci, vous aurez soif de cultures et de découvertes. Vous aurez du mal à rester sans rien faire et surtout sans penser ! Vous retrouvez confiance en vous pour évoluer vers un renouveau social ou sentimental. Vous allez vivre des situations qui mettent en relief vos contradictions intérieures. Mais vous parviendrez à faire les bons choix malgré tout et vous en apprendrez beaucoup sur vous-même.

Cancer 21 juin - 21 juillet

Vous vous sentez l'âme d'un protecteur envers votre entourage. Dans tous les domaines, vous allez être spontanément plus pragmatique, moins pressé. Vous laisserez davantage de champ libre à la réflexion et accorderez plus de place pour savourer les petits bonheurs de la vie et ce qu'elle vous apporte. Votre vie relationnelle s'apaise enfin et vous aide à vous repositionner sur ce qui vous tient à cœur, sans vous disperser.

Votre vie financière vous mobilisera volontiers, surtout à partir du 24. À compter du 9 août, vous retrouvez les élans nécessaires pour vous consacrer à des détails pratiques qui vous permettront d'améliorer votre vie. Cela pourra être vécu dans tous les domaines. Aussi, profitez-en !





Vierge 21 août - 20 septembre

Vous entamez un nouveau cycle de croissance intérieure pour vous parfaire, vous former, perfectionner les différents rouages de votre vie. Votre pragmatisme est pleinement de retour. C'est le moment de mettre vos talents à profit pour vous lancer dans des transformations de fond. En revanche, vous aurez quelques difficultés à vous détendre pleinement surtout si vous partez en vacances. Le transit de Jupiter en quinconce à Pluton vous aidera en termes d'inspiration à lancer des changements qui vont directement influencer votre vie sentimentale.

Balance 21 septembre 20 octobre

Les influx planétaires ce mois-ci vont vous inspirer positivement. Vous sortez de votre coquille en chassant toute retenue superflue. Vous serez à même de trancher des situations floues et stagnantes grâce à un pragmatisme renforcé. Votre logique mentale vous mènera à davantage de sélectivité dans votre vie relationnelle. Vous vous sentirez plus libre d'affirmer votre personnalité dans le clan familial, et tant pis pour tous ceux qui cherchent à vous garder sous cloche ! Sur le plan sentimental, les rencontres se feront nombreuses. À vous de les gérer au mieux sans pour autant vous mettre dans des situations compliquées par la suite.



Scorpion 21 octobre - 20 novembre

Les influx de Mercure vont booster votre rage de vivre. Vous aurez besoin d'aller au devant de conquêtes au sens large. L'inaction ne sera pas pour vous. Vous allez mettre à profit cette période pour chercher à faire évoluer votre vie, ce qui va vous mener, l'air de rien, à une formation, à l'envie de reprendre des études et/ou de vous spécialiser. Les liens amicaux seront le lieu d'échanges le plus propice à des prises de conscience que vous pourrez mettre à profit rapidement car elles vous feront gagner en objectivité. L'heure est aux changements.

Sagittaire 21 novembre - 20 décembre



Ce mois d'août va vous donner des facilités à ouvrir des portes, tant dans le domaine privé que dans votre vie socio-professionnelle. Votre créativité s'annonce percutante et vous aurez besoin d'agir dans ce sens sans perdre de temps. C'est dans le domaine financier que vous aurez le plus de clarté et de recul afin de prendre des décisions positives pour votre budget. Les échanges en famille risquent de prendre des tournures de duel en règle. Il sera bon d'envisager une progression lente dans la mise en œuvre de vos projets familiaux pour ne bousculer personne. La vie vous est facilitée dans tous les domaines.

Capricorne 21 décembre - 20 janvier

Ce mois d'août va vous donner des facilités à ouvrir des portes, tant dans le domaine privé que dans votre vie socio-professionnelle. Votre créativité s'annonce percutante et vous aurez besoin d'agir dans ce sens sans perdre de temps. C'est dans le domaine financier que vous aurez le plus de clarté et de recul afin de prendre des décisions positives pour votre budget. Les échanges en famille risquent de prendre des tournures de duel en règle. Il sera bon d'envisager une progression lente dans la mise en œuvre de vos projets familiaux pour ne bousculer personne. La vie vous est facilitée dans tous les domaines.



Verseau 21 janvier - 20 février

Les configurations planétaires de ce mois d'août vont changer bien des choses dans votre entourage, dans tous les domaines. Préparez-vous à des bouleversements qui vont vous pousser à vous mettre davantage au service et à l'écoute des autres. Vous serez prompt à les conseiller, les soutenir. Si bien que vous pourrez en arriver à avoir le sentiment de passer trop souvent après malgré votre altruisme. Votre émotivité est susceptible de vous fatiguer plus rapidement. Ne restez pas exposé aux situations de bavardages stériles. C'est dans ce contexte que vous perdriez votre temps et votre énergie. Elevez les débats sur l'essentiel, notamment en famille ou vous serez le seul à pouvoir le faire véritablement.



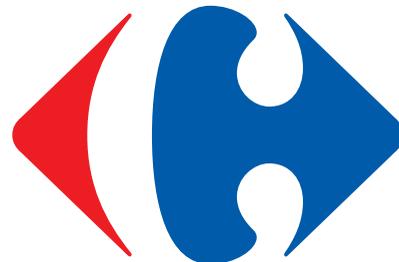
Poisson 21 février - 20 mars

Vos échanges s'annoncent corsés ce qui vous expose à des émotions fortes et à des réflexions de fond qui vont vous mener à davantage de bon sens. Vous serez las des situations troubles. Elles auront tendance à vous épuiser davantage que d'ordinaire. Vous comprenez mieux ses limites et ses contraintes par rapport aux avantages ! Paradoxalement, votre créativité va être boostée notamment pendant les deux dernières semaines du mois. Profitez-en pour mettre vos projets en place sans attendre. Entre rêve et réalité, vous allez pouvoir faire la part des choses notamment dans votre vie relationnelle.



Carrefour

KENU-IN



DU 05 AU 23 AOÛT 2015

LE BRICOLAGE

LES BONS PRIX

FONT LA DIFFÉRENCE !



2900^F

Lampe de service

- Alimentation : batterie Ni-Mh 1200 mAh, 3.6 V.
- Durée de charge : 8 à 9 heures.
- Fonctionnement en continu : 3 à 4 heures.
- Indicateur lumineux del : rouge = en charge.
- Tension d'alimentation : 230 V ~, 50Hz.
- Tension d'entrée : 12 V =.
- Tension de sortie : 6 V =, 300 Ma.
- Adaptateur allume cigare.

OFFRE CONSO+
LE RENDEZ-VOUS FIDÉLITÉ
2790^F



Nettoyeur haute pression CARREFOUR

- Pression en sortie : 7 Mpa (70 bars).
- Pression max : 10 Mpa (100 bars).
- Débit : 5.7 L/min.
- Pression maximale de l'alimentation en eau : 0,4MPa (4 bars).
- Tension de l'alimentation électrique : 230 V-50Hz.
- Poids : 6 kg.

7450^F

PUISSANCE
1500 W



Nettoyeur haute pression CARREFOUR

- Pression en sortie : 13 Mpa (130 bars).
- Pression max : 19.5 Mpa (195 bars).
- Débit : 7 L/min.
- Pression maximale de l'alimentation en eau : 0,4MPa (4 bars).
- Tension de l'alimentation électrique : 230 V-50Hz.
- Poids : 25 kg.

20900^F

PUISSANCE
2800 W





Sac de 42 outils
• Poches sur les côtés, pratique.

3690^F



**PUISSANCE
900 W**



**Meuleuse d'angle
+ 2 disques
à tronçonner
CARREFOUR**

4900^F

- Diamètre disque : 125 mm.
- Vitesse : 10000/Min.
- Broche : M 14.
- Tension nominale : 230V-50Hz.



**Perceuse sans fil
CARREFOUR**

11900^F

- Tension évaluée : 14,4 V.
- Vitesse nominale à vide : 0-400/0-1150/min.
- Capacité mandrin : ø 10 mm.
- Batterie : 14.4V=1300mAh, Li-ion.
- Entrée du chargeur : 100-240V-50Hz, 0,4A-1.5A.
- Sortie du chargeur : 25.2V = 1,8A max. 50W.
- Temps de charge : 1 heure.



**PUISSANCE
220 W**



**Outil à oscillation
MULTITOOL**

8995^F

- Modèle : WT 2230.
- Tension en réseau : 230V-50Hz.
 - Fréquence d'oscillation : 11000-19000 osc/min.
 - Angle d'oscillation : 3,2°.
 - Niveau de puissance acoustique : 86 dB.

Votre magasin a commandé les marchandises en quantité suffisante pour vous satisfaire pendant la période indiquée. Si exceptionnellement des articles venaient à manquer, il mettra tout en œuvre pour pouvoir vous les fournir (ou des articles similaires), au prix indiqué selon les stocks disponibles.

Vite, ma carte de fidélité CONSO+ !

Gratuite. Immédiate. Illimitée. Pratique.



*Je gagne des points,
j'obtiens des réductions,
je fais le plein de cadeaux.*

Retrouvez toute l'actualité de votre Carte Conso+ sur www.consoplus.nc

Renseignement et adhésion au stand CONSO+ de votre hypermarché Carrefour.



Jeux Conso

Sudoku

facile

3			4		8			7
	8		7			4		6
	4	7	1		6			
		2	8					9
9		3				2		5
4					9	7		
			9		1	5	3	
7		5			3			1
2			5		4			8

moyen

		6		3			5	4
5			4		9	8	7	3
		3	5					9
3		2						
			7		6			
							1	8
6						5	4	
2	1	7	3		8			5
4	9			1		3		

diabolique

					8		7	
	3			6				2
		8			4	6		
		5				4	3	
	2		8		7		6	
	1	4				7		
		2	1			5		
3				2				1
	5		3					

diabolique

		7		3		5		
	1	4			7		2	
3					5		1	7
	2	3						
6				2				9
						7	3	
7	3		4					1
	4		3			2	8	
		8		6		3		

Solutions du numéro précédent

facile

7	C	3	5	F	4	B	E	6	G	2	9	D	A	8	1
4	9	6	D	3	A	8	G	C	1	F	B	5	7	2	E
E	G	F	B	1	D	2	9	8	5	7	A	C	6	4	3
1	2	8	A	C	5	6	7	E	4	3	D	B	G	9	F
5	D	1	G	E	3	9	4	2	B	6	F	A	8	C	7
B	3	7	F	6	1	C	D	A	8	9	4	2	E	G	5
A	E	4	8	2	F	5	B	7	D	G	C	1	9	3	6
9	6	C	2	7	8	G	A	5	E	1	3	4	F	B	D
G	B	9	4	A	E	1	5	3	C	8	6	7	D	F	2
3	8	5	7	G	C	D	6	4	F	B	2	9	1	E	A
C	1	D	6	4	9	F	2	G	A	E	7	3	B	5	8
2	F	A	E	B	7	3	8	1	9	D	5	G	4	6	C
F	A	E	3	5	G	4	1	B	7	C	8	6	2	D	9
D	5	B	1	8	6	7	3	9	2	4	E	F	C	A	G
8	4	G	C	9	2	A	F	D	6	5	1	E	3	7	B
6	7	2	9	D	B	E	C	F	3	A	G	8	5	1	4

facile

3	1	5	B	A	F	6	4	E	8	D	G	C	2	7	9
8	E	7	6	1	B	D	9	2	C	5	A	4	G	3	F
4	2	F	9	C	8	3	G	6	1	B	7	A	D	5	E
C	G	D	A	7	2	E	5	3	4	9	F	1	6	B	8
1	4	A	8	6	D	C	3	F	G	7	2	5	E	9	B
E	C	9	2	8	G	1	F	5	B	A	D	3	4	6	7
B	5	3	7	4	E	2	A	1	6	C	9	D	F	8	G
6	D	G	F	B	5	9	7	4	3	8	E	2	C	A	1
G	3	4	5	2	A	8	1	B	F	E	6	9	7	C	D
A	F	E	1	5	7	B	6	D	9	2	C	G	8	4	3
2	6	B	C	9	4	G	D	8	7	3	1	E	A	F	5
9	7	8	D	E	3	F	C	G	A	4	5	6	B	1	2
D	8	1	E	F	6	4	B	A	5	G	3	7	9	2	C
7	B	6	3	G	9	A	2	C	E	1	8	F	5	D	4
F	9	C	G	D	1	5	8	7	2	6	4	B	3	E	A
5	A	2	4	3	C	7	E	9	D	F	B	8	1	G	6

Jeux Conso

Solutions du numéro précédent

facile

6	4	9	3	2	5	8	7	1
3	1	5	8	7	4	6	2	9
8	2	7	1	9	6	5	4	3
2	6	3	4	1	7	9	5	8
7	9	4	5	8	3	1	6	2
5	8	1	9	6	2	4	3	7
4	3	8	2	5	1	7	9	6
9	7	2	6	4	8	3	1	5
1	5	6	7	3	9	2	8	4

difficile

5	3	4	7	1	6	9	8	2
2	9	1	8	4	3	6	5	7
7	6	8	9	5	2	1	3	4
1	2	9	3	6	5	4	7	8
6	4	3	2	8	7	5	9	1
8	5	7	4	9	1	3	2	6
3	1	5	6	7	8	2	4	9
4	7	6	5	2	9	8	1	3
9	8	2	1	3	4	7	6	5

diabolique

5	3	7	2	4	6	8	9	1
2	8	1	5	7	9	4	6	3
9	4	6	3	1	8	7	5	2
1	2	4	6	3	5	9	8	7
3	6	9	4	8	7	2	1	5
7	5	8	9	2	1	3	4	6
8	7	2	1	6	4	5	3	9
6	9	3	8	5	2	1	7	4
4	1	5	7	9	3	6	2	8

démoniaque

1	3	6	7	4	5	8	9	2
8	2	4	9	6	1	3	5	7
9	5	7	8	3	2	1	4	6
7	8	9	3	5	6	4	2	1
4	1	3	2	7	8	5	6	9
5	6	2	4	1	9	7	8	3
6	7	8	1	9	4	2	3	5
2	9	1	5	8	3	6	7	4
3	4	5	6	2	7	9	1	8

Les blagues du mois



Lucie rentre avec une copine à la maison.
En arrivant, elle enlève ses chaussures.

*- Tiens, c'est normal que tu portes une chaussette verte
et une rouge ? lui demande sa copine.*

- Ne m'en parle pas ! Et le pire, c'est que j'en ai une deuxième
paire comme celle-ci ! répond Lucie.

Lors du cours de grammaire française,
le professeur demande à Charlie :

*- Charlie, fais-moi une phrase contenant
un complément d'objet direct.*

- Euh... je pense que vous être le meilleur professeur
de ce collège !

- Merci, mais quel est l'objet de cette phrase?

- D'avoir une bonne note !



AVEC

Mobil

DU 22 JUIN AU 23 AOÛT 2015

**2 QUADS
YAMAHA
à GAGNER**



1 PAR MOIS



Jeu gratuit sans obligation d'achat, organisé du 22 juin 2015 au 23 août 2015 dans la station Mobil Koné. Bulletins de participation disponibles dans la station Mobil Koné à partir de 3 000F d'achat de carburant ou sans obligation d'achat au siège social de Mobil. Les tirages au sort auront lieu les 31 juillet et 28 août 2015. Lots : 2 quads Yamaha YFM350 Grizzly d'une valeur de 1 960 000F (prix public). Règlement complet déposé chez Maître Berger, huissier de justice à Koné.

Mobil
Nous aussi,
nous conduisons.



open your world



Heineken®

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.
À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.