MAI 2026

MELUMI MAG

LE MAGAZINE QUI ILLUMINE VOTRE QUOTIDIEN



Des histoires inspirantes à découvrir

Sorties & idées en famille

Dossier spécial : Fête des mères

NUMERO 1 - EDITION DECOUVERTE

SOMMAIRE

Edito	03
A propos de Melumi Mag	04
Portrait du mois	05
Inspirations & Témoignages	08
Demande de logement social	13
Evènements & Bons plan	14
Coin famille	19
Trouver son prestataire	26
Beauté & Bien - être	32
Recette du mois	33
Jeux & détente	34
Dossier spécial : Maman	37
Courrier des lecteurs	40
Mot de la fin	41



EDITO

Bienvenue dans votre nouveau rendez-vous !!!!

Chère lectrice, cher lecteur,

Si vous le lisez sur votre écran — c'est que quelque chose en vous cherchait exactement ça. Un espace qui vous parle vraiment. Pas un magazine qui vous dit comment être parfait, mais un espace qui vous accompagne là où vous en êtes — avec tout ce que vous portez, vos joies, vos doutes, vos projets et vos victoires du quotidien.

J'ai créé Melumi Mag parce que j'ai longtemps cherché un magazine qui me ressemblait. Un magazine qui parle à la fois du cœur et du concret. Qui inspire sans déconnecter du réel. Qui aide à comprendre un formulaire administratif aussi naturellement qu'il partage un témoignage de vie bouleversant. Je n'ai pas trouvé ce magazine. Alors je l'ai créé.

Melumi — ce nom que j'ai inventé autour du mot lumière — dit tout de ce que je veux vous offrir. Chaque mois, ce magazine sera une lumière dans votre quotidien. Pratique, humain, chaleureux. Fait avec le cœur, pour vous.
Dans chaque numéro, vous trouverez des rubriques pratiques pour simplifier votre quotidien, des portraits de personnages inspirants présentés comme de véritables modèles humains universels, des bons plans, des événements, un coin famille, et bien sûr des jeux pour souffler et sourire.

Melumi Mag n'a pas de frontière. Il est fait pour les familles, les femmes et les hommes qui avancent, les personnes qui cherchent un sens à leur quotidien, les croyants et les curieux. Il est fait pour vous.

Ce premier numéro est une promesse. Celle de revenir chaque mois, avec la même énergie, le même soin, la même chaleur. Merci d'être là dès le début — vous faites partie de l'aventure.

Prenez soin de vous,

Mrs M, Rédactrice en chef de Melumi Mag

A PROPOS DE MELUMI MAG

QUI SOMMES-NOUS ?

Melumi Mag est un magazine mensuel indépendant, créé avec une seule conviction : chaque personne mérite un espace qui lui parle vraiment. Ni trop sérieux, ni trop léger. Humain, chaleureux, utile.

Derrière Melumi Mag, il y a une fondatrice passionnée par les gens, les événements, l'entraide et la vie bien vécue. Une femme qui organise, qui accompagne, qui construit — et qui a voulu créer un magazine à son image.

Le nom Melumi est né d'une conviction profonde : ce magazine doit être une lumière. Pas une lumière aveuglante qui impose sa vision, mais une lumière douce qui éclaire le chemin, qui réchauffe, qui donne envie d'avancer.

Notre promesse : chaque mois, vous retrouverez des contenus qui inspirent, des conseils qui aident concrètement, des histoires qui donnent envie d'avancer — et des jeux pour souffler.

Melumi Mag est disponible en version digitale.

Bienvenue dans la famille Melumi.



ESTHER

Le courage silencieux d'une femme qui a changé l'histoire

Une femme ordinaire dans une situation extraordinaire

Il y a des femmes dont l'histoire traverse les siècles et reste d'une troublante modernité. Esther est l'une d'elles.
Son histoire pourrait sembler lointaine — elle se déroule il y a près de 2 500 ans, en Perse, dans un palais royal. Et pourtant, chaque ligne de son récit résonne avec une étonnante familiarité. Parce qu'Esther n'était pas une superhéroïne. Elle n'avait pas de pouvoirs extraordinaires. Elle était une jeune femme ordinaire, placée dans une situation extraordinaire — et qui a choisi, malgré la peur, de faire ce qui était juste.

Esther est orpheline. Elle perd ses parents très jeunes et est recueillie par son cousin Mardochée, un homme sage et bienveillant qui l'élève comme sa propre fille. Elle grandit dans la communauté juive de Perse, discrète, aimée, protégée. Rien ne laisse présager ce que la vie lui réserve.

La reine malgré elle

Tout bascule le jour où le roi Assuérus — souverain puissant et imprévisible — décide de répudier sa première épouse, la reine Vasthi, qui a osé refuser de se soumettre à une humiliation publique. Un acte de résistance qui lui coûte sa couronne mais qui, paradoxalement, ouvre la voie à Esther.

Pour choisir une nouvelle reine, le roi organise ce que nous appellerions aujourd'hui un concours de beauté à l'échelle de tout son empire. Des jeunes femmes de toutes les régions sont rassemblées au palais. Esther en fait partie. Elle n'a pas demandé à y être. Elle n'a pas cherché la gloire ni le pouvoir. Mais elle y est — et elle va y faire quelque chose de remarquable.

Le silence qui protège, le silence qui condamne.

La vie au palais semble s'installer tranquillement. Mais un homme va tout faire basculer : Haman. Conseiller du roi, ambitieux et orgueilleux, Haman ne supporte pas que Mardochée — l'homme qui a élevé Esther — refuse de s'incliner devant lui. Cette humiliation personnelle va devenir pour Haman une obsession qui dépasse largement Mardochée lui-même.
Haman convainc le roi de signer un décret terrible : l'extermination de tout le peuple juif dans l'empire perse. Un génocide planifié, signé, officiel. Le roi, manipulé, ne mesure pas la portée de ce qu'il vient d'autoriser.
Quand Mardochée apprend la nouvelle, il est dévasté. Il prend le deuil, met des habits de cendre, et envoie un message à Esther au palais. Son message est clair : tu dois intervenir. Tu dois parler au roi. Tu es la seule qui puisse le faire.
Et c'est là qu'Esther se retrouve face au plus grand dilemme de sa vie.

La peur, le doute, et le choix

Esther connaît les règles du palais. Personne — absolument personne — ne peut s'approcher du roi sans y avoir été invité, sous peine de mort. Même la reine. Même elle. La loi est implacable : quiconque entre dans la salle du trône sans convocation peut être exécuté sur-le-champ, à moins que le roi ne lève son sceptre en signe de grâce.
Elle fait part de ses craintes à Mardochée. Et la réponse de son cousin est l'une des phrases les plus puissantes de toute l'histoire biblique :
"Ne t'imagine pas que tu échapperas seule parmi tous les Juifs, parce que tu es dans la maison du roi. Car si tu te tais maintenant, le secours et la délivrance surgiront d'un autre côté pour les Juifs — mais toi et la maison de ton père, vous périrez. Et qui sait si ce n'est pas pour un temps comme celui-ci que tu es parvenue à la royauté ?"
Ces mots font l'effet d'une révélation. Esther comprend soudainement que sa position n'est pas un hasard. Que tout ce qui lui est arrivé — la perte de ses parents, son adoption par Mardochée, sa sélection parmi des milliers de femmes, sa couronne — tout cela l'a peut-être menée à ce moment précis. Pas pour sa gloire personnelle. Mais pour servir quelque chose de plus grand qu'elle.
Elle prend sa décision. Mais pas à la légère.

La préparation dans le silence

Ce qui distingue Esther des héroïnes impulsives, c'est sa sagesse. Elle ne fonce pas tête baissée. Elle ne crie pas, elle ne revendique pas, elle ne provoque pas. Elle prépare.
Elle demande à Mardochée et à tout le peuple juif de jeûner et de prier pendant trois jours. Elle-même fait de même avec ses servantes. Trois jours de recueillement, de force intérieure, de préparation spirituelle et mentale. Trois jours pour trouver le courage que la situation exige.
Et au bout de ces trois jours, Esther se lève. Elle revêt ses plus beaux habits royaux. Elle entre dans la salle du trône sans y avoir été invitée — sachant que cela pourrait lui coûter la vie.
Le roi lève son sceptre. Elle a la vie sauve.
Mais là encore, Esther ne se précipite pas. Elle n'expose pas immédiatement le complot d'Haman. Elle invite le roi à un banquet. Puis à un second banquet. Elle crée les conditions parfaites pour que sa révélation ait le plus grand impact possible. Elle choisit le moment juste avec une intelligence remarquable.

La victoire de la grâce

C'est lors du second banquet qu'Esther révèle enfin tout. Elle se dévoile comme juive, expose le complot d'Haman, et demande la vie de son peuple avec une éloquence et une dignité qui laissent le roi sans voix. Haman, démasqué, tente de s'en sortir — en vain. Il sera condamné. Le décret sera annulé. Le peuple juif sera sauvé.
Esther a accompli l'impossible. Sans violence. Sans trahison. Sans renoncer à qui elle était. Juste avec du courage, de la sagesse, et une foi profonde que ce moment avait un sens.

Ce qu'Esther nous dit aujourd'hui

Esther n'est pas une figure lointaine réservée aux croyants. Elle est un modèle universel pour quiconque a un jour eu peur de parler, peur de prendre sa place, peur que sa voix ne compte pas assez.

Elle nous dit que le courage n'est pas l'absence de peur — c'est agir malgré elle. Elle nous dit que la patience et la préparation valent mieux que la précipitation. Elle nous dit que notre position dans la vie — notre travail, notre famille, notre communauté — n'est peut-être pas un hasard, et que nous avons peut-être été placés là pour un moment précis, pour une mission précise.

Elle nous dit aussi quelque chose de très simple et de très puissant : ta voix compte. Utilise-la.
Peut-être que vous aussi, là où vous êtes aujourd'hui, vous avez une parole à prendre, une action à mener, une personne à défendre. Peut-être que vous hésitez. Peut-être que vous avez peur.

Pensez à Esther. Elle aussi avait peur. Elle l'a fait quand même.

En bref — Esther

Époque : vers 480 avant J.-C.
Lieu : Suse, capitale de l'empire perse (Iran actuel)
Statut : Reine de Perse
Origine : Juive, de la tribu de Benjamin
Mentor : Son cousin Mardochée
Qualités : Courage, sagesse, intelligence émotionnelle, foi
Leçon universelle : Agir au bon moment, avec grâce et détermination
Livre biblique : Le livre d'Esther

"Et qui sait si ce n'est pas pour un temps comme celui-ci
que tu es parvenue à la royauté ?" — Mardochée

INSPIRATIONS&TEMOIGNAGES

Ils ont tout recommencé — et ils ne le regrettent pas

On nous répète souvent que la vie suit un chemin tout tracé. Les études, le travail, la famille, la retraite.
Un schéma rassurant, prévisible, confortable. Et puis un jour — parfois sans prévenir — quelque chose se brise,
se déplace ou se révèle. Un licenciement. Une séparation. Une passion trop longtemps étouffée.
Une voix intérieure qui finit par se faire entendre.

C'est dans ces moments - là que certaines personnes font quelque chose de remarquable.
Elles ne restent pas à terre. Elles ne se résignent pas. Elles recommencent.

Pour ce premier numéro de Melumi Mag, nous avons voulu vous offrir non pas un, mais quatre portraits de vie. Quatre personnes ordinaires — comme vous, comme moi — qui ont traversé une rupture, affronté leurs peurs,
et choisi de se relever. Quatre histoires différentes, quatre âges différents, quatre situations de vie différentes.
Mais un même fil conducteur : la force tranquille de ceux qui décident que leur histoire ne s'arrête pas là.

Marie, 42 ans, mère de trois enfants, a tout recommencé après un licenciement.
René, 55 ans, a quitté un emploi stable pour suivre sa passion.
Samuel, 38 ans, a élevé seul ses enfants après une séparation douloureuse.
Claudette, 60 ans, a créé son entreprise quand tout le monde lui conseillait d'attendre la retraite.

Ils n'ont pas eu moins peur que vous. Ils n'ont pas eu plus de chance que vous. Ils ont juste décidé, un matin, de faire un pas. Puis un autre. Puis encore un autre.
Nous espérons que leurs histoires vous toucheront, vous inspireront,
et peut-être vous donneront ce petit coup de pouce dont vous avez besoin pour faire le vôtre.

Bonne lecture

Carly Ferris
Editor-in-Chief

Mrs M

Témoignage 1 : À 42 ans, elle a tout recommencé

Quand Marie pousse la porte d'un centre de formation en septembre 2021, elle a 42 ans, trois enfants à la maison, et un licenciement économique dans la poche.
"J'aurais pu rester chez moi à pleurer," dit-elle avec un sourire.
"Mais j'avais pas le temps pour ça."
Arrivée en France depuis le Cameroun douze ans plus tôt, Marie avait un master en gestion des ressources humaines — un diplôme non reconnu par les employeurs français. Elle avait travaillé des années dans la logistique, un secteur qui ne correspondait ni à ses compétences ni à ses envies.
Le licenciement a été une rupture douloureuse. Et paradoxalement, une libération.

"On m'a dit que j'étais trop âgée pour me reconvertir. J'ai décidé de leur prouver le contraire."

Avec l'aide de Pôle Emploi et d'une association d'accompagnement, elle s'inscrit en formation de conseillère en insertion professionnelle. Neuf mois de formation intensive, en parallèle de ses responsabilités de mère.
Les nuits courtes, les week-ends sur les cours, les doutes à 3h du matin. Mais aussi la fierté qui grandit chaque semaine.

Aujourd'hui, Marie travaille dans une structure d'insertion professionnelle. Elle accompagne des personnes éloignées de l'emploi — souvent des femmes qui lui ressemblent, qui ont peur, qui doutent. "Quand je vois quelqu'un reprendre confiance en lui grâce à mon travail, je me dis que mon parcours a un sens."

Son conseil à celles qui hésitent "Ne demandez pas si vous êtes prête. Vous ne le serez jamais complètement. Commencez quand même."

"La vie ne vous donne pas toujours ce que vous voulez. Mais elle vous donne ce dont vous avez besoin pour grandir."

Editor-in-Chief

Témoignage 2 : À 55 ans, il a tout quitté pour suivre sa passion

Quand René pose sa blouse de technicien pour la dernière fois en mars 2022, il a 55 ans, 28 ans d'ancienneté dans la même entreprise, et une guitare qui prend la poussière dans un coin de son salon
depuis trop longtemps.

"Mes collègues pensaient que j'étais devenu fou," dit-il en souriant. "Ma femme, elle, m'a dit : vas-y.
C'est elle qui m'a donné le courage."

René a toujours aimé la musique. Adolescent, il rêvait de monter un groupe, d'enregistrer un album,
de faire danser les gens. Mais la vie en a décidé autrement — un emploi stable, une famille à nourrir, des responsabilités qui s'accumulent. La guitare est restée dans son coin. Les années ont passé.

Le déclic vient un soir de janvier 2022. René regarde un documentaire sur un musicien qui a commencé sa carrière à 50 ans passés. Il pose la télécommande. Il va chercher sa guitare. Et il joue pendant trois heures d'affilée, comme s'il n'avait jamais arrêté.

"Ce soir-là j'ai compris que j'avais mis ma vie de côté depuis trop longtemps. Il était temps de la reprendre."

Aujourd'hui René donne des cours de guitare à des enfants et des adultes dans sa ville.
Il a monté un petit groupe avec des amis. Il joue dans des restaurants, des fêtes de quartier, des événements associatifs. Il ne gagne pas autant qu'avant. Mais il se lève chaque matin avec le sourire.

"L'argent c'est important. Mais se regarder dans un miroir et être fier de ce qu'on voit — ça n'a pas de prix."
Son conseil aux hommes qui hésitent à changer de vie ? "N'attendez pas la retraite. La retraite c'est pour se reposer, pas pour commencer à vivre."
"Il n'y a pas d'âge pour recommencer. Il y a juste des gens qui osent et des gens qui attendent."

Témoignage 3 : Il a élevé ses trois enfants seul — et il en est fier

Quand sa femme part en janvier 2019, Samuel a 38 ans et trois enfants à la maison — 4, 7 et 10 ans.
Le plus grand comprend vaguement ce qui se passe. Les deux plus petits demandent quand maman revient. Samuel n'a pas de réponse.

"Les premières semaines j'étais en pilote automatique," confie-t-il. "Je me levais, je préparais
les petits - déjeuners, je les amenais à l'école, j'allais travailler, je revenais, je faisais dîner,
je couchais les enfants. Et la nuit je pleurais."
Samuel travaille dans la logistique — des horaires décalés, des nuits parfois, un rythme difficile
à concilier avec trois enfants en bas âge. Il doit tout réorganiser. Les modes de garde, l'école,
les rendez-vous médicaux, les goûters d'anniversaire, les réunions parents-professeurs. Des choses qu'il
n'avait jamais gérées seul auparavant.

"On ne réalise pas à quel point élever des enfants c'est un travail à plein temps jusqu'au moment où on le fait seul."

"J'ai appris à faire des tresses, à soigner des bobos, à consoler des cauchemars, à être à la fois le papa et la maman. C'est la plus belle école de ma vie."

Cinq ans plus tard, ses trois enfants sont épanouis, aimants et fiers de leur père. L'aîné, aujourd'hui 15 ans,
lui a dit un soir : "Papa, t'es le meilleur." Samuel dit que c'est la phrase qui l'a rendu le plus heureux de
toute sa vie.

Il s'est reconstruit, pas à pas. Il a rejoint un groupe de soutien pour parents isolés, où il a trouvé de l'aide
mais aussi de l'amitié. Il sort maintenant, rit à nouveau, et envisage l'avenir avec sérénité.

Son message aux pères qui traversent la même chose. "Demandez de l'aide. Ce n'est pas une honte —
c'est une force. Et vos enfants verront un homme debout, pas un homme brisé."

Editor-in-Chief

"Mes enfants sont ma raison de me lever chaque matin. Et chaque matin, ils me rendent meilleur."

Témoignage 4 : Elle a créé son entreprise à 60 ans alors que tout le monde lui sait de prendre sa retraite

Quand Claudette annonce à son entourage qu'elle va créer son entreprise, elle a 60 ans et une idée qui
lui trotte dans la tête depuis des années. Les réactions ne se font pas attendre.

"Tout le monde me disait la même chose : attends la retraite, repose-toi, tu as assez travaillé.
Comme si à 60 ans j'étais déjà finie."

Claudette a passé trente ans dans l'éducation nationale comme professeure de français.
Une carrière belle et riche, mais qui ne l'a jamais complètement comblée. Son vrai rêve ? Créer une structure d'aide à l'écriture pour les personnes âgées. Aider les anciens à raconter leur vie, à transmettre leur histoire,
à laisser une trace pour leurs enfants et petits-enfants.
"J'ai vu tellement de vieilles personnes mourir avec leur histoire dans la tête, sans jamais l'avoir partagée.
C'est une richesse qui disparaît avec elles. Je ne pouvais pas laisser ça continuer."

En 2023, elle crée son association. Elle organise des ateliers d'écriture dans les maisons de retraite, les centres sociaux, les hôpitaux. Elle aide des personnes âgées à dicter ou écrire leurs souvenirs, que leurs familles reçoivent ensuite sous forme de petit livret relié.

"Une dame de 87 ans m'a dit en pleurant que c'était le plus beau cadeau qu'elle avait jamais fait à ses petits-enfants. Ce jour-là j'ai su que j'avais fait le bon choix."
En deux ans, Georgette a accompagné plus de 150 personnes. Elle a formé des bénévoles, obtenu des financements, et reçu une distinction de sa ville pour son action sociale. Elle qui pensait peut-être être "trop vieille" pour entreprendre est devenue une référence dans son domaine.

Son message. "L'âge n'est pas une limite. C'est une richesse. A 60 ans j'avais une expérience, une maturité
et une clarté que je n'avais pas à 30 ans. C'est ça ma force."

"Ne laissez personne vous dire que votre heure est passée. Votre heure, c'est maintenant."

Editor-in-Chief

DEMANDE DE LOGEMENT SOCIAL

Le dossier de demande de logement social fait peur à beaucoup de personnes. Pourtant, avec les bonnes informations, c'est tout à fait accessible. Voici comment faire, étape par étape.

À savoir avant de commencer

La demande se fait via un numéro unique départemental. Une seule demande suffit pour toute la région — inutile de multiplier les dossiers dans plusieurs mairies.

Étape 1 — Vérifiez votre éligibilité

Tout le monde peut faire une demande, sous conditions de ressources. Vos revenus doivent être inférieurs à un plafond fixé selon la composition de votre foyer et votre zone géographique.

Étape 2 — Rassemblez vos documents

Pièce d'identité, justificatif de domicile, avis d'imposition des deux dernières années, justificatifs de situation familiale (livret de famille, jugement de divorce...).

Étape 3 — Déposez votre demande

En ligne sur demande-logement-social.gouv.fr, en mairie, ou auprès d'un bailleur social. Vous recevrez un numéro unique à conserver précieusement.

Étape 4 — Renouvelez chaque année

La demande doit être renouvelée tous les ans sinon elle est automatiquement annulée. Notez la date dans votre calendrier dès maintenant !

Étape 5 — Suivez votre dossier

Via le site gouvernemental ou auprès de votre mairie, vous pouvez suivre l'avancement de votre demande et mettre à jour vos informations si votre situation change.

Étape 6 — En cas de refus

Un refus n'est pas définitif. Vous pouvez contacter un travailleur social ou une association d'aide au logement pour vous accompagner dans un recours.

Le bon réflexe : Prenez rendez-vous avec le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) de votre mairie.
Ils peuvent vous aider à monter votre dossier gratuitement.
"Ne renoncez jamais à cause d'un formulaire. Derrière chaque dossier, il y a un toit pour votre famille."

EVÈNEMENTS & BONS PLANS

NOTRE SELECTION DE MAI



Mai est sans doute le mois le plus généreux de l'année. Entre les jours fériés qui s'enchaînent, le soleil qui s'installe durablement, les terrasses qui s'animent et la nature qui explose de couleurs, il y a quelque chose dans l'air de mai qui donne envie de sortir, de découvrir, de partager et de créer des souvenirs.

Chez Melumi Mag, nous avons sélectionné pour vous les meilleures idées de sorties et d'activités du mois — pour tous les budgets, tous les âges et tous les goûts.

CULTURE&PATRIMOINE

La Nuit des Musées — L'événement incontournable de mai



Chaque année au mois de mai, la Nuit des Musées transforme des centaines de musées à travers toute la France en lieux de fête, de découverte et d'émerveillement. Pendant une soirée entière, les portes s'ouvrent gratuitement au public pour des visites guidées, des performances artistiques, des animations interactives et des spectacles son et lumière.

C'est l'occasion idéale pour emmener vos enfants découvrir l'art et l'histoire dans une ambiance festive et décontractée — bien loin de l'image austère que certains associent encore aux musées. C'est aussi le moment parfait pour (re)découvrir votre patrimoine local. Combien d'entre nous n'ont jamais visité le musée de leur propre ville ? La Nuit des Musées est faite pour ça.

Cette année, l'événement aura lieu le samedi 23 mai 2026. Renseignez-vous dès maintenant sur le site officiel nuitdesmusees.culture.gouv.fr pour connaître les musées participants près de chez vous et le programme détaillé de la soirée.

Notre conseil : Arrivez tôt en soirée pour éviter les files d'attente — les musées les plus populaires peuvent être très fréquentés après 21h.

Le premier dimanche du mois — Musées gratuits

Vous n'avez pas pu attendre la Nuit des Musées ? Bonne nouvelle : le premier dimanche de chaque mois, les musées nationaux ouvrent leurs portes gratuitement à tous. Une belle habitude à prendre en famille, qui permet de découvrir des collections permanentes extraordinaires sans se soucier du budget.



Musée du Louvre

Parmi les musées concernés : le Louvre, le Musée d'Orsay, le Centre Pompidou, le Musée de Cluny, le Château de Versailles et bien d'autres encore.

En dehors de Paris, de nombreuses villes proposent également des musées gratuits tout au long du mois — renseignez-vous auprès de votre office de tourisme local.

Les expositions du mois



La légende du Titanic à la Villette
du 31 mars au 31 août

Le printemps est traditionnellement la grande saison des expositions temporaires. Partout en France,
des galeries, des centres culturels et des musées proposent des expositions thématiques sur l'art contemporain,
la photographie, l'histoire locale et bien plus encore.
Consultez le programme culturel de votre ville —
vous serez surpris de la richesse de ce qui se passe près de chez vous.

NATURE&PLEIN AIR

Pique-niques et balades — Le retour du grand air



Mai, c'est le mois des pique-niques. Les parcs, les forêts, les bords de rivière et
les jardins publics
retrouvent leur plus belle robe verte. C'est le moment de sortir la couverture, de préparer un panier simple — sandwichs, fruits de saison, jus de fruits —
et de passer une après-midi entière dehors avec les enfants ou les amis.
Pas besoin de partir loin. La nature est souvent à deux pas de chez nous — un parc municipal, un bois communal, un lac proche.
Ce qui compte, c'est de décrocher, de respirer et de profiter du moment présent.

Notre idée : Organisez un pique-nique thématique avec vos voisins ou votre famille élargie. Chacun apporte un plat, une boisson ou un dessert. C'est simple, chaleureux et ça crée des liens.

Les marchés de producteurs — Manger local et de saison



Avec le printemps reviennent les marchés de producteurs locaux. Fraises, asperges, radis, petits pois, cerises
— les premières productions de la saison envahissent les étals et c'est un régal pour les yeux autant que pour les papilles.
Aller
au marché un samedi matin avec les enfants, c'est aussi une belle façon
de leur apprendre
d'où vient la nourriture et de leur
faire découvrir des saveurs nouvelles.

Renseignez-vous auprès de votre mairie pour connaître les marchés de producteurs près de
chez vous — il en existe dans presque toutes les communes de France.

Les jardins botaniques en fleurs



Si vous habitez près d'un jardin botanique, mai est LE mois pour le visiter. Les roses, les pivoines, les iris et les wistérias sont en pleine floraison. Un spectacle gratuit ou à très petit prix, d'une beauté absolue, qui émerveille petits et grands.

EVENEMENTS FAMILIAUX & COMMUNAUTAIRES



Les fêtes de quartier et de village

Le mois de mai est aussi la grande saison des fêtes locales. Vide-greniers, brocantes, fêtes de quartier, festivals de rue, marchés artisanaux — les communes s'animent et proposent des événements conviviaux et accessibles à tous les budgets. C'est souvent dans ces moments - là que l'on rencontre ses voisins, que l'on crée des liens et que l'on redécouvre le tissu vivant de sa communauté.

Consultez régulièrement le site ou le panneau d'affichage de votre mairie — ces événements sont souvent annoncés peu de temps à l'avance.

Les journées portes ouvertes

En mai, beaucoup d'associations, d'ateliers d'artistes, d'écoles de musique et de centres sportifs organisent des journées portes ouvertes. C'est l'occasion idéale pour découvrir une nouvelle activité, inscrire vos enfants à un cours ou simplement satisfaire votre curiosité — gratuitement et sans engagement.



POUR LES ENFANTS

Les médiathèques — Un trésor gratuit



On l'oublie souvent, mais les médiathèques et bibliothèques municipales sont des lieux extraordinaires pour les enfants. En plus des livres, beaucoup proposent des ateliers de lecture, des séances de conte, des animations autour du théâtre ou de la musique — le tout gratuitement ou à prix très modique. En mai, avec les ponts et les vacances de certaines zones, les programmes sont souvent enrichis.
Renseignez-vous auprès de votre médiathèque locale — vous serez surpris de tout ce qu'elle propose.

Les ateliers créatifs du printemps



De nombreux centres de loisirs, associations culturelles et artisans locaux proposent en mai des ateliers créatifs pour enfants — poterie, peinture, fabrication de bijoux, jardinage, cuisine. Des activités manuelles qui développent la créativité, la concentration et la confiance en soi. Certains ateliers acceptent même la participation des parents — une belle façon de partager un moment complice avec vos enfants.

MUSIQUES & SPECTACLES

Les concerts de printemps



Le mois de mai est traditionnellement riche en concerts et spectacles vivants. Des orchestres de chambre, des chorales locales, des groupes de jazz ou de musique du monde investissent les places publiques, les églises, les jardins et les salles de spectacle. Beaucoup de ces événements sont gratuits ou à tarifs très accessibles.
Gardez un œil sur les affiches dans votre quartier et sur les sites des associations culturelles de votre ville. La programmation de mai réserve souvent de belles surprises.

Le Printemps des Poètes



Chaque année en mai, le Printemps des Poètes anime des centaines de lieux en France — écoles, bibliothèques, hôpitaux, prisons, musées, jardins publics. Des lectures de poèmes, des ateliers d'écriture, des rencontres avec des auteurs. Un événement à la fois intime et universel, qui rappelle la beauté et la puissance des mots. Consultez le programme sur printempsdespoetes.com.

GASTRONOMIE

Les restaurants éphémères et tables d'hôtes



Le printemps voit fleurir les restaurants éphémères, les pop-up de chefs, les tables d'hôtes et les dîners en plein air. Des expériences culinaires uniques, souvent portées par des passionnés qui proposent une cuisine authentique et créative à des prix raisonnables. Suivez les pages des associations gastronomiques et des foodbloggers de votre région pour ne rien manquer.

Les marchés nocturne



Dans beaucoup de villes et de villages, les premiers marchés nocturnes de l'année font leur apparition en mai. Des stands de nourriture du monde, d'artisanat local, de musique live — dans une ambiance chaleureuse et festive. Un moment idéal pour une sortie en famille ou entre amis, sans se ruiner.

LE CONSEIL MELUMI MAG DU MOIS

Pour ne manquer aucun événement près de chez vous, adoptez ces trois bons réflexes :

Abonnez-vous à la newsletter de votre mairie et de votre office de tourisme local. Suivez les pages Facebook et Instagram des associations culturelles de votre quartier. Et n'hésitez pas à regarder les panneaux d'affichage municipaux — beaucoup d'événements gratuits n'y sont annoncés que là.
La richesse culturelle et communautaire de ce pays est immense. Elle est souvent gratuite. Et elle est là, à deux pas de chez vous.
"Les plus beaux souvenirs ne coûtent pas toujours cher. Ils coûtent du temps, de la présence et de l'attention."

COIN FAMILLE

Mai avec les enfants : profiter du printemps



Il y a des mois qui semblent faits pour la famille. Mai est l'un d'eux. Entre les jours fériés qui offrent de précieux moments ensemble, le soleil qui invite à sortir, et cette énergie particulière du printemps qui donne envie de bouger, de créer et de partager — mai est une invitation à ralentir et à profiter vraiment de ceux qu'on aime.

Chez Melumi Mag, nous savons que la vie de famille c'est aussi beaucoup de fatigue, d'organisation et de quotidien qui s'enchaîne. C'est pourquoi nous avons voulu vous proposer ce mois-ci des idées simples, accessibles et concrètes pour transformer mai en un mois de souvenirs précieux — sans vous épuiser et sans vous ruiner.

ACTIVITES EN PLEIN AIR

Créer un mini-jardin en famille



Pas besoin d'un grand jardin ou d'un balcon immense. Un simple pot de terre posé sur un rebord de fenêtre suffit pour transformer vos enfants en jardiniers enthousiastes. Le principe est simple : chaque enfant choisit ses graines, prépare son pot, plante, arrose et observe. Jour après jour, il voit quelque chose pousser grâce à ses soins. C'est une leçon de patience, de responsabilité et d'émerveillement qu'aucun livre ne peut remplacer.

Les graines les plus adaptées aux enfants sont les radis — qui poussent en seulement 3 semaines — les tomates cerise, le basilic, les haricots verts et les capucines dont les fleurs colorées sont comestibles. Comptez moins de 5 euros pour démarrer et des heures de plaisir en perspective.

Notre idée : Créez un petit cahier de jardinier pour chaque enfant où il peut noter la date de plantation, dessiner ses plantes et suivre leur évolution. Un souvenir magnifique à garder.

La chasse aux trésors en plein air



Organisez une chasse aux trésors dans votre jardin, votre parc ou votre quartier. Préparez des indices adaptés à l'âge de vos enfants — des devinettes simples pour les plus petits, des énigmes plus complexes pour les grands. Cachez un petit trésor au bout du parcours — pas forcément quelque chose d'onéreux, mais quelque chose qui leur fera plaisir : un livre, des crayons de couleur, des graines pour leur jardin.

La chasse aux trésors développe la logique, la lecture, la coopération entre frères et sœurs et surtout — elle crée des souvenirs inoubliables. Et le bonheur sur le visage de vos enfants quand ils trouvent le trésor ? Ça n'a pas de prix.

ACTIVITES EN PLEIN AIR

Les balades nature — Apprendre en marchant



Une balade en forêt ou dans un parc peut devenir une véritable aventure éducative si on la prépare un peu. Avant de partir, donnez à chaque enfant une petite liste d'observations à faire : trouver un insecte, identifier un arbre, ramasser une feuille de chaque couleur, écouter le chant d'un oiseau, trouver une plume.

Vous pouvez aussi emporter un carnet de nature dans lequel les enfants dessinent ou collent ce qu'ils trouvent. Ces carnets deviennent de petits trésors que l'on retrouve des années plus tard avec émotion.
Application gratuite du mois : iNaturalist permet d'identifier les plantes et les animaux en prenant simplement une photo avec votre téléphone. Parfait pour les balades en famille.

EN CUISINE ENSEMBLE

Cuisiner avec les enfants — Bien plus qu'une recette

Cuisiner avec ses enfants c'est beaucoup plus qu'une activité du dimanche. C'est une école de vie déguisée. En cuisine, les enfants apprennent à mesurer, à compter, à suivre des instructions, à être patients, à gérer les échecs — parce que oui, les gâteaux ratés font partie de l'apprentissage — et surtout à être fiers d'eux quand le résultat est là.

Les recherches en nutrition montrent également que les enfants qui participent à la préparation des repas sont plus enclins à goûter de nouveaux aliments et développent une relation plus saine avec la nourriture. Alors si votre enfant est difficile à table, invitez-le d'abord en cuisine !



Trois recettes idéales à faire avec les enfants ce mois de mai :

·Les fraises au sucre et à la menthe — Profitez de la pleine saison des fraises. Demandez aux enfants de les laver, de les équeuter et de les couper. Ajoutez un peu de sucre et quelques feuilles de menthe fraîche ciselée. Simple, délicieux et les enfants sont fiers d'avoir tout fait eux-mêmes.
·Les mini-pizzas maison — Chaque enfant décore sa propre pizza avec les garnitures de son choix. Une activité qui se transforme toujours en moment de fous rires. Préparez la pâte à l'avance ou achetez des bases de pizza toutes prêtes pour simplifier.
·Le gâteau au yaourt — La recette classique que vous retrouvez en page 25 de ce numéro. Idéale à faire avec les enfants car les mesures se font avec le pot de yaourt — pas besoin de balance. Les plus petits peuvent participer dès 3 ans.

ACTIVITES CREATIVES A LA MAISON

L'atelier bricolage du dimanche



Récupérez des rouleaux de papier toilette, des boîtes de céréales vides, des bouchons de bouteilles, du papier coloré, de la colle et des feutres — et laissez vos enfants créer librement. Vous seriez surpris de ce que les enfants inventent quand on leur donne juste les matériaux et la liberté.
Pour les plus grands, proposez un défi créatif : construire une maison pour une petite poupée, fabriquer un instrument de musique, créer un décor pour une histoire inventée. Ces défis stimulent l'imagination, la résolution de problèmes et la persévérance.

Le livre de famille



Lancez un projet créatif qui durera toute l'année : le livre de famille. Prenez un grand cahier ou un classeur et dédiez-le aux souvenirs de votre famille. Chaque semaine, chaque mois, ajoutez des photos, des dessins, des tickets de cinéma, des feuilles ramassées en balade, des petits textes écrits par les enfants sur leur semaine.

En fin d'année, vous aurez entre les mains quelque chose d'inestimable. Un objet que vos enfants liront et reliront, qu'ils montreront à leurs propres enfants un jour. Un témoignage vivant de votre vie de famille.

COMMUNICATION & LIENS FAMILIAUX

La question de la semaine

Chaque dimanche soir au dîner, posez une question à toute la famille. Pas "comment s'est passée ta journée" — mais une vraie question qui invite à réfléchir et à partager. Voici quelques idées pour ce mois de mai :



"Quelle est la chose dont tu es le plus fier cette semaine ?"
"Si tu pouvais changer une chose dans ta vie, ce serait quoi ?"
"Quel est le moment de cette semaine qui t'a rendu le plus heureux ?"
"Si tu pouvais faire un métier différent, ce serait lequel ?"
"Quelle est la chose la plus importante que tu aies apprise cette année ?"

Ces conversations simples autour de la table créent des liens profonds, aident les enfants à mettre des mots sur leurs émotions et vous permettent de mieux connaître vos enfants — même quand vous pensez déjà tout savoir d'eux.

Les lettres d'amour à vos enfants



Voici une idée que peu de parents font mais dont les effets durent toute une vie. Écrivez une lettre à chacun de vos enfants. Pas pour une occasion particulière. Juste comme ça. Dites-leur ce que vous voyez en eux, ce qui vous rend fier, ce que vous espérez pour leur avenir, ce que vous aimez dans leur personnalité.
Glissez la lettre sous leur oreiller, dans leur cartable ou dans leur livre préféré. Ou gardez-la pour leur offrir le jour de leurs 18 ans, de leur mariage, de la naissance de leur premier enfant.
Ces lettres sont des cadeaux inestimables. Elles ne coûtent rien. Et elles restent pour toujours.
"Un enfant qui se sent vu, entendu et aimé n'a besoin de rien d'autre pour avancer dans la vie."

LECTURE EN FAMILLE



LE RITUEL LECTURE DU SOIR

Si ce n'est pas encore une habitude chez vous, Mai est le bon moment pour l'instaurer. Dix minutes de lecture partagée chaque soir avant de dormir — une histoire racontée à voix haute, un chapitre lu ensemble — crée un lien fort, calme les enfants naturellement et développe leur imaginaire et leur vocabulaire de façon remarquable.

Les recherches montrent que les enfants à qui on lit des histoires régulièrement ont de meilleures performances scolaires, un vocabulaire plus riche et une plus grande capacité d'empathie. Mais au-delà des statistiques — c'est simplement un moment de douceur et de proximité que vos enfants attendront chaque soir avec impatience.

Nos suggestions de lectures pour ce mois de Mai :

·Pour les tout-petits (0-3 ans) : les albums de Babar, les livres de Tchoupi, les imagiers colorés.
·Pour les 4-7 ans : la série Le Petit Nicolas, les albums de Petit Ours Brun, les contes revisités.
·Pour les 8-12 ans : Harry Potter, Le Petit Prince, Matilda de Roald Dahl, la série Tom-Tom et Nana.
·Pour les ados : L'Alchimiste de Paulo Coelho, Le Comte de Monte-Cristo version abrégée, Les Misérables version jeunesse.

JEUX EN FAMILLE



LE JEU DE SOCIÉTÉ DU MOIS : DOBBLE

Accessible dès 6 ans, jouable de 2 à 8 joueurs, rapide et drôle — Dobble est l'un des meilleurs investissements loisirs pour une famille. Le principe est simple : chaque carte partage exactement un symbole commun avec toutes les autres cartes. Le premier à trouver et nommer le symbole commun remporte la carte. Les parties durent entre 5 et 15 minutes — parfait pour les enfants qui ont du mal à rester concentrés longtemps.

Ce qui est formidable avec Dobble c'est que tout le monde peut gagner — les enfants battent régulièrement les adultes, ce qui booste leur confiance en eux de façon remarquable.

D'autres idées de jeux pour mai :

·**Le memory** — développe la concentration et la mémoire visuelle, accessible dès 3 ans.
·**Les Legos** — créativité libre, construction, imagination, pour tous les âges.
·**Les jeux de cartes classiques** — bataille, memory, 7 familles — simples, économiques et indémodables.
Le jeu du baccalauréat — parfait pour les grands enfants et les ados, stimule la culture générale

LE BIEN - ETRE DES ENFANTS

GERER LES EMOTIONS

En parler simplement

Mai avec ses jours fériés et ses changements de rythme peut parfois perturber les enfants qui ont besoin de routine. Si votre enfant est agité, irritable ou pleure sans raison apparente — avant de vous inquiéter, pensez à simplement vous asseoir avec lui et à lui demander : "Comment tu te sens là, dans ton ventre ?"
Les enfants ont souvent du mal à nommer leurs émotions. Les aider à mettre des mots dessus — "je suis fatigué", "j'ai peur", "je suis triste", "je suis déçu" — est l'une des choses les plus précieuses que vous pouvez faire pour leur développement émotionnel.

Il existe de merveilleux livres sur les émotions pour les enfants — La couleur des émotions d'Anna Llenas est particulièrement recommandé pour les 3-7 ans.



LE CONSEIL MELUMI MAG DU MOIS

La perfection n'existe pas en famille. Il y aura des journées où tout se passe bien et des journées où rien ne fonctionne. Des moments de grâce et des moments d'épuisement total. C'est normal. C'est même sain.
Ce qui compte, ce n'est pas d'être un parent parfait. C'est d'être un parent présent. Celui qui pose son téléphone. Celui qui écoute vraiment. Celui qui dit "je t'aime" sans raison particulière. Celui qui rit avec ses enfants autant qu'il les corrige.
Vos enfants ne se souviendront pas des jouets que vous leur avez achetés. Ils se souviendront de vous — de votre présence, de votre regard, de votre rire. Donnez-leur ça. C'est le plus beau des cadeaux.
"Les enfants n'ont pas besoin de parents parfaits. Ils ont besoin de parents présents, aimants et vrais."

TROUVER SON PRESTATAIRE

LE TRAITEUR



Organiser un événement c'est une aventure merveilleuse — et parfois stressante. Entre le lieu, la décoration, la musique et les invités, il y a un élément qui peut faire toute la différence entre une fête réussie et une fête dont on se souvient pour les mauvaises raisons : le traiteur.
La nourriture est souvent le premier sujet de conversation après un événement. "C'était délicieux", "le buffet était magnifique", "les desserts étaient incroyables" — ou au contraire "c'était froid", "il n'y en avait pas assez", "c'était fade".

Chez Melumi Mag, on vous donne toutes les clés pour faire le bon choix — et éviter les mauvaises surprises.



COMMENT TROUVER UN BON TRAITEUR?

La méthode la plus fiable

Avant de chercher sur internet, commencez par demander autour de vous. Parlez-en à votre famille, vos amis, vos collègues, votre communauté. Une recommandation sincère d'une personne de confiance vaut mille avis en ligne. Demandez des détails précis : pour quel type d'événement ? Combien de personnes ? Le traiteur était-il ponctuel ? La nourriture était-elle bonne à la dégustation mais aussi le jour J ? Y a-t-il eu des problèmes et comment ont-ils été gérés ?

Les plateformes en ligne

Si vous ne trouvez pas par le bouche-à-oreille, plusieurs plateformes spécialisées peuvent vous aider à trouver des traiteurs dans votre région : Mariages.net, La Fourchette Pro, Treatout, ou simplement Google Maps avec les avis clients. Lisez attentivement les avis — pas seulement les notes globales, mais les commentaires détaillés. Méfiez-vous des profils avec uniquement des avis à 5 étoiles publiés sur une courte période — cela peut indiquer de faux avis.

Les réseaux sociaux

Beaucoup de traiteurs indépendants et artisanaux n''ont pas de site internet mais sont très actifs sur Instagram ou Facebook. Une recherche rapide avec les hashtags de votre ville peut vous révéler de vraies pépites — des traiteurs passionnés qui publient leurs réalisations, leurs buffets, leurs gâteaux. Les photos parlent d'elles-mêmes.

LES VERIFICATIONS INDISPENSABLE

Les documents obligatoires



Avant de signer quoi que ce soit, vérifiez toujours que votre traiteur dispose de tous les documents légaux obligatoires. Un traiteur professionnel sérieux ne sera jamais offensé par ces demandes — au contraire, il les anticipera.
Documents à demander systématiquement : attestation d'assurance responsabilité civile professionnelle en cours de validité, numéro SIRET ou SIREN de l'entreprise, attestation de formation HACCP — la certification hygiène alimentaire obligatoire pour tous les professionnels de la restauration, et pour les événements avec alcool, la licence appropriée.
Bon à savoir : Vous pouvez vérifier l'existence légale d'une entreprise gratuitement sur le site societe.com en entrant simplement le nom ou le numéro SIRET.

La dégustation — Non négociable



C'est la règle d'or. Ne signez jamais un contrat avec un traiteur sans avoir goûté sa cuisine au préalable. Un traiteur professionnel et confiant dans la qualité de son travail proposera toujours une dégustation — parfois gratuitement, parfois contre une somme modique qui sera déduite du devis final si vous le choisissez.
Lors de la dégustation, soyez attentif à plusieurs choses : la qualité gustative bien sûr, mais aussi la présentation des plats, la fraîcheur des ingrédients, la générosité des portions et la façon dont le traiteur répond à vos questions et prend en compte vos remarques. Un traiteur qui écoute et s'adapte lors de la dégustation sera un traiteur qui s'adapte le jour J.

Les références et réalisations passées

Demandez au traiteur de vous montrer des photos de ses prestations précédentes. Demandez-lui également si vous pouvez contacter d'anciens clients pour avoir leurs retours. Un traiteur sérieux aura une galerie de photos et des références disponibles. S'il hésite ou refuse — c'est un signal d'alarme.

LES QUESTIONS ESSENTIELLES A POSER

Avant de vous engager, posez ces questions précises à votre traiteur :

Sur la logistique :

·Livrez-vous et installez-vous le buffet sur place ?
·Avez-vous votre propre matériel — tables, nappes, vaisselle, couverts — ou faut-il tout prévoir ?
·Combien de temps avant l'événement arrivez-vous pour l'installation ?
·Restez-vous sur place pendant l'événement ou livrez-vous uniquement ?
·Vous occupez-vous du débarrassage et du nettoyage après l'événement ?

Sur le menu :

·Proposez-vous des options végétariennes, véganes, halal, kasher ou sans gluten ?
·Pouvez-vous adapter le menu en cas d'allergies alimentaires parmi les invités ?
·Les ingrédients sont-ils frais ou surgelés ?
·D'où viennent vos produits ?

Sur les aspects pratiques :

·Quel est votre délai minimum de réservation ?
·Quel est le nombre minimum et maximum de personnes que vous prenez en charge ? Que se passe-t-il si vous avez un empêchement le jour J — avez-vous un partenaire ou un remplaçant?
·Quelles sont vos conditions d'annulation et de remboursement ?

Sur le devis :

·Le devis est-il tout inclus ou il y a-t-il des suppléments possibles ?
·Les pourboires sont-ils inclus ?
·Il y a-t-il des frais de déplacement supplémentaires ?

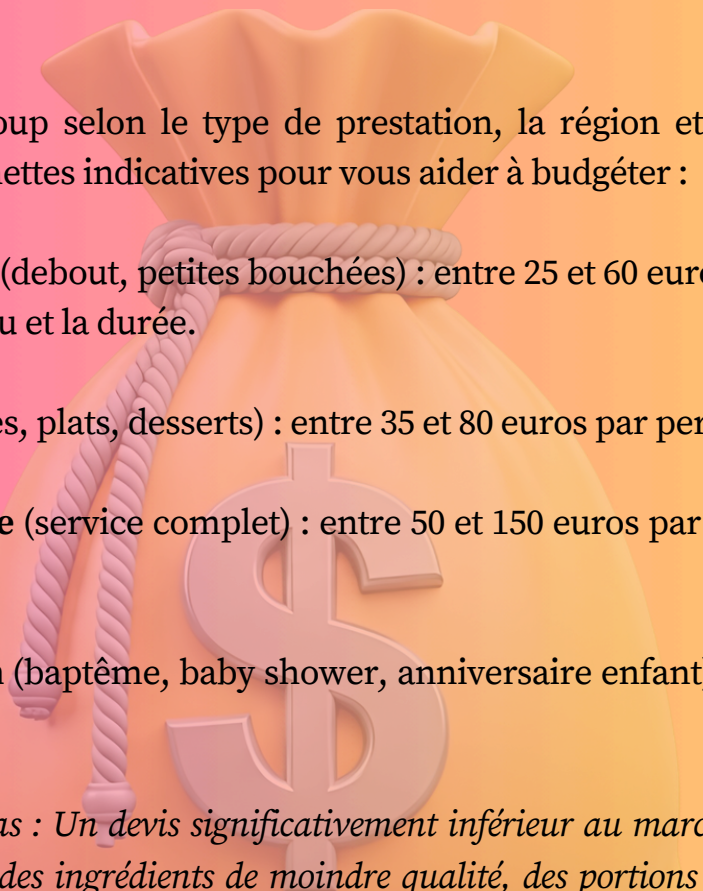
LE CONTRAT
PROTEGEZ - VOUS TOUJOURS?

·Ne faites jamais appel à un traiteur sans contrat écrit, même s'il s'agit d'un ami ou d'une connaissance.

·Le contrat doit préciser au minimum : la date et le lieu de l'événement, le nombre de personnes prévu, le menu détaillé, les horaires d'installation et de prestation, le prix total et les modalités de paiement, les conditions d'annulation et les pénalités éventuelles.

·Un acompte est généralement demandé à la signature — entre 30% et 50% du montant total. Ne versez jamais la totalité du paiement à l'avance.

LES FOURCHETTES DE PRIX



·Les prix varient beaucoup selon le type de prestation, la région et le standing du traiteur. Voici des fourchettes indicatives pour vous aider à budgéter :

·**Cocktail dinatoire** (debout, petites bouchées) : entre 25 et 60 euros par personne selon la richesse du menu et la durée.

·**Buffet assis** (entrées, plats, desserts) : entre 35 et 80 euros par personne.

·**Repas servi à table** (service complet) : entre 50 et 150 euros par personne selon le niveau de prestation.

·**Goûter ou brunch** (baptême, baby shower, anniversaire enfant) : entre 15 et 35 euros par personne.

Attention aux prix trop bas : Un devis significativement inférieur au marché cache presque toujours quelque chose — des ingrédients de moindre qualité, des portions insuffisantes, un manque d'expérience ou des conditions contractuelles floues. La prudence s'impose.

LES ERREURS A EVITER ABSOLUMENT

·Ne réservez pas trop tard. Les bons traiteurs sont souvent bookés plusieurs mois à l'avance, surtout en période de forte demande — mai, juin, juillet, août.

·Prenez contact au moins 3 à 6 mois avant votre événement pour les grandes occasions.

·Ne négligez pas les régimes alimentaires de vos invités. Renseignez-vous à l'avance sur les allergies et régimes alimentaires de vos invités et communiquez-les clairement à votre traiteur. Rien de plus gênant que d'avoir des invités qui ne peuvent rien manger.

·Ne sous-estimez pas les quantités. Il vaut toujours mieux avoir un peu trop que pas assez. En règle générale, prévoyez 20% de plus que le nombre d'invités confirmés — il y a toujours des personnes plus affamées que prévu, des enfants oubliés dans le compte ou des invités de dernière minute.

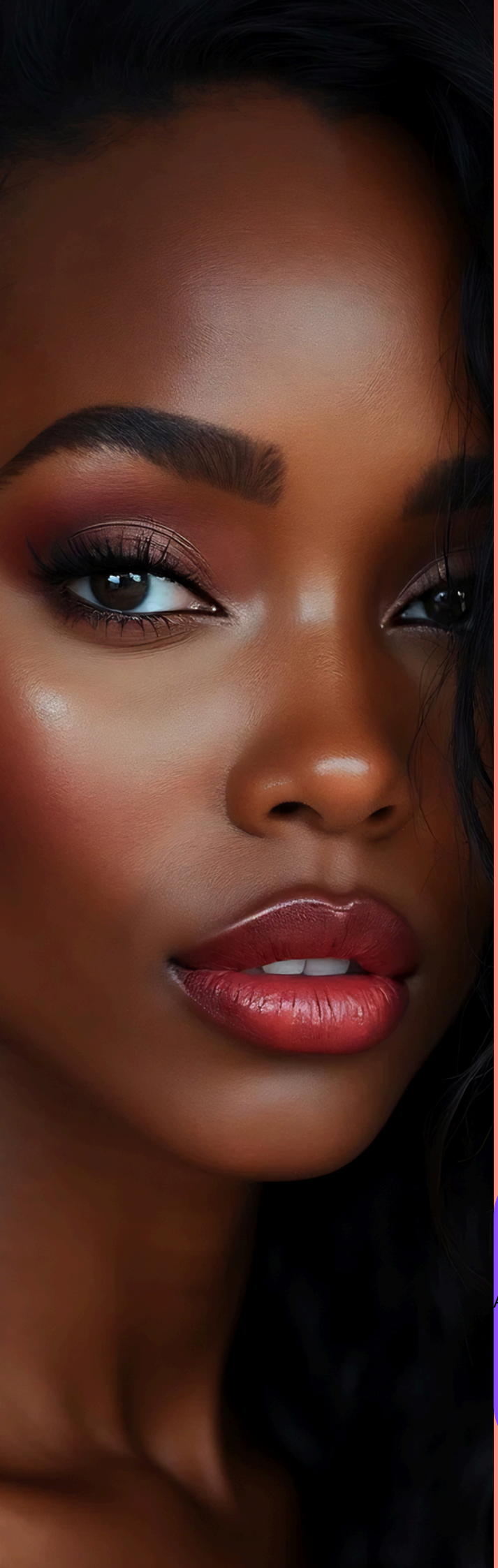
·Ne payez pas tout à l'avance. Gardez toujours une partie du paiement pour le jour J ou après l'événement. C'est votre meilleure garantie que tout se passera comme prévu.

MELUMI MAG VOUS ACCOMPAGNE

Chez Melumi Mag, nous savons que trouver le bon prestataire pour votre événement n'est pas toujours simple. C'est pourquoi chaque mois, nous mettrons en avant un prestataire de confiance — traiteur, photographe, animateur, fleuriste, décorateur — soigneusement sélectionné pour vous.

Vous êtes prestataire événementiel et souhaitez être référencé dans Melumi Mag ? Vous avez eu une excellente expérience avec un prestataire et souhaitez le recommander à nos lecteurs ? Écrivez-nous — nous serons ravis de vous lire.

"Un bon traiteur ne nourrit pas seulement les corps. Il contribue à créer des souvenirs qui durent toute une vie."



BEAUTE & BIEN-ETRE

Le printemps est la saison du renouveau. La nature se réveille — et nous avec.
C'est le moment idéal pour revoir quelques habitudes et prendre soin de soi avec douceur, sans pression et sans dépenser une fortune.

Le soin du visage de saison

Avec le changement de température, la peau a besoin d'être rééquilibrée.
Simplifiez votre routine : un nettoyant doux le matin, une crème hydratante
légère avec SPF (facteur de protection solaire) , et une eau florale de rose ou de
lavande pour tonifier. Trois produits suffisent.

L'hydratation avant tout

Le conseil le plus simple et le plus efficace reste celui-là :
boire suffisamment d'eau.
Un litre et demi à deux litres par jour. La peau le reflète en quelques semaines — teint plus lumineux, moins de fatigue visible.

Les plantes alliées du printemps

La tisane de pissenlit aide à drainer l'organisme après l'hiver.
La camomille apaise le stress. Le romarin stimule la circulation.
Des solutions naturelles, accessibles en pharmacie ou en magasin bio.

Bouger en douceur

Pas besoin d'une salle de sport. Vingt minutes de marche rapide trois fois par semaine suffisent à relancer l'énergie, améliorer le sommeil et booster l'humeur.

Le geste beauté du mois selon Melumi: le gommage maison

Mélangez deux cuillères à soupe de sucre de canne avec une cuillère d'huile d'olive et quelques gouttes de jus de citron.
Appliquez sur le visage en massages circulaires doux, rincez à l'eau tiède.
Résultat immédiat : peau douce et lumineuse.
Coût : moins de 1 euro.
"Prendre soin de soi n'est pas un luxe. C'est une nécessité — pour vous, et pour ceux que vous aimez."



LA RECETTE DU MOIS : LE GATEAU AU YAOURT

Il y a des recettes qui traversent les générations. Le gâteau au yaourt en fait partie. Simple, rapide, toujours réussi — et les enfants peuvent le faire presque seuls.

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)
1 pot de yaourt nature (le pot sert de mesure)
2 pots de sucre
3 pots de farine
1 pot d'huile neutre
3 œufs
1 sachet de levure chimique
1 sachet de sucre vanillé
1 pincée de sel

Préparation

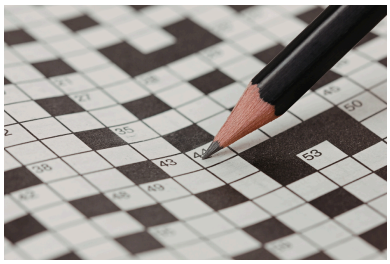
·Préchauffez votre four à 180°C.
·Versez le yaourt dans un grand saladier et gardez le pot vide — il va vous servir de mesure pour tous les autres ingrédients.
·Ajoutez le sucre et le sucre vanillé, mélangez bien. Incorporez les trois œufs un par un en fouettant entre chaque.
·Ajoutez l'huile et mélangez à nouveau.
·Tamisez la farine avec la levure et la pincée de sel, puis incorporez-les progressivement au mélange.
·Beurrez et farinez un moule, versez la pâte et enfournez pour 30 à 35 minutes.
·Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau — elle doit ressortir sèche.
·Laissez tiédir avant de démouler.

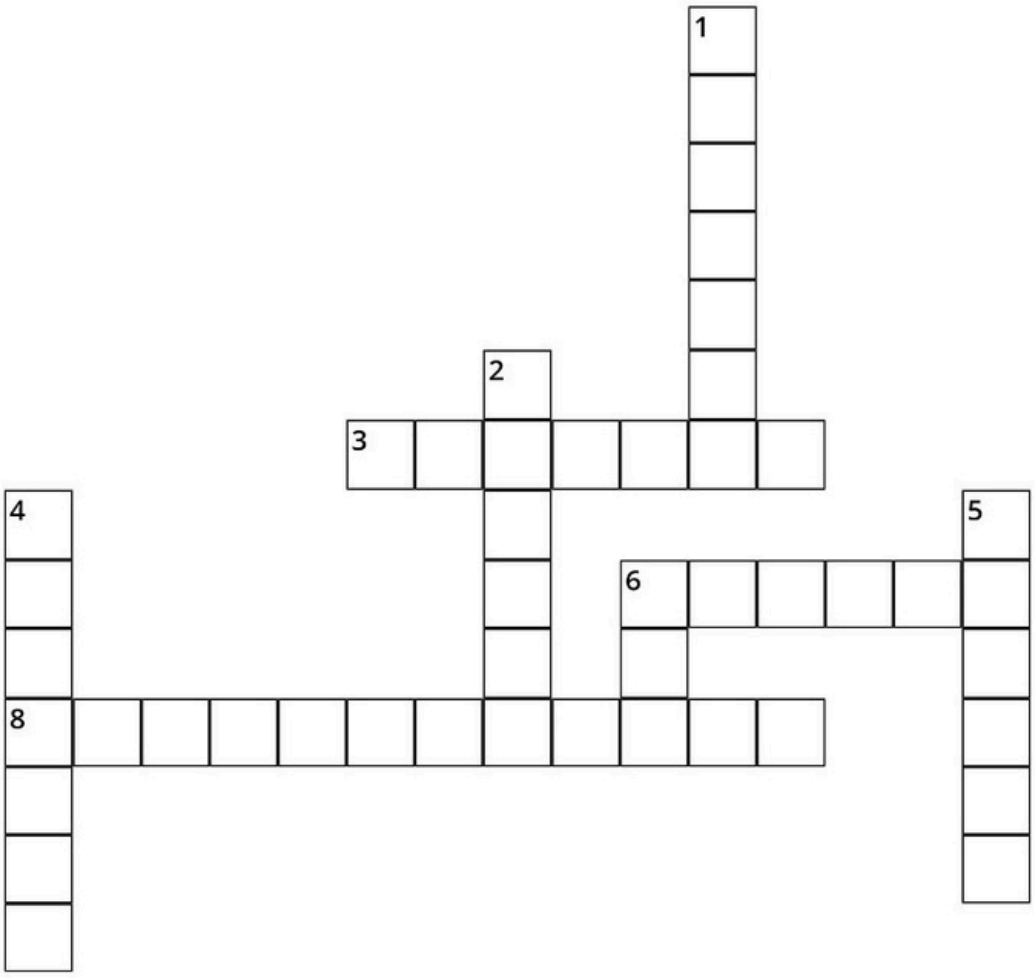
Les variantes

Ajoutez le zeste d'un citron pour une version fraîche. Incorporez des pépites de chocolat pour faire la joie des enfants.
Remplacez un pot de farine par de la poudre d'amandes pour plus de moelleux.
"La cuisine la plus réussie est celle qui rassemble."

JEUX & DETENTE

Mots croisés





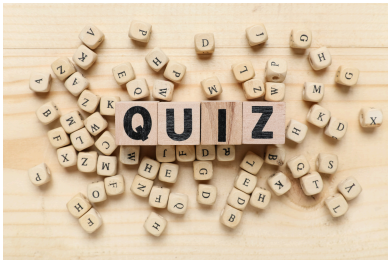
Horizontal

3. Ce que l'on remplit pour obtenir un logement social
6. Lieu où on peut obtenir de l'aide administrative gratuitement
8. Ce que Marie a fait à 42 ans

Vertical

1. Le lien le plus fort qui soit
2. Elle a sauvé son peuple avec courage et sagesse
4. Sentiment que l'on ressent quand on recommence à zéro
5. Nom de notre magazine, qui signifie lumière
6. Mois du printemps, mois de notre numéro

QUIZ - TESTEZ VOS CONNAISSANCES



1. Dans quelle région du monde vivait Esther ?

a. Égypte
b. Perse
c. Grèce
d. Rome

2. Combien de temps faut-il renouveler une demande de logement social ?

a. Tous les 6 mois
b. Tous les 2 ans
c. Tous les ans
d. Jamais

3. Quel légume pousse rapidement et est idéal pour un jardin enfant ?

a. La carotte
b. Le radis
c. La tomate
d. Le poireau

4. Que signifie CCAS ?

a. Centre de Contrôle des Aides Sociales
b. Centre Communal d'Action Sociale
c. Caisse Centrale d'Allocations Sociales
d. Comité Consultatif des Affaires Sociales

5. Quel est le conseil de Marie à celles qui hésitent ?

a. Attendre le bon moment
b. Demander la permission
c. Commencer quand même
d. Économiser d'abord

DEVINETTES



1. Je peux remplir une pièce sans prendre de places. Qui suis-je ?

2. Je parle sans bouche et j'entends sans oreilles. Qui suis – je ?

3. Je suis léger comme une plume, mais personne ne peut me tenir longtemps. Qui suis-je ?

4. Je commence la nuit et je termine le matin. Qui suis – je ?

5. On me pose des questions mais je ne réponds jamais. Qui suis-je ?

6. J'ai des dents mais je ne mords pas. Qui suis-je ?

7. Je suis plein de trous mais je retiens l'eau. Qui suis – je ?

8 . Je suis invisible, mais je peux te faire tomber. Qui suis – je ?

9. Je n'ai pas de bouche mais je peux répondre. Qui suis – je ?

10. Je peux être long ou court, mais je passe toujours. Qui suis - je ?

DOSSIER SPECIAL

A TOUTES LES MAMANS DU MONDE

MAMAN,

Un seul mot. Deux syllabes. Et pourtant — combien de vies dans ce mot. Combien de nuits blanches, de larmes essuyées, de repas préparés, de blessures soignées, de prières murmurées dans le noir. Combien d'amour donné sans compter, sans attendre, sans jamais se lasser.

Une maman c'est la première voix qu'on entend. Le premier regard qui nous dit que nous avons de la valeur. Le premier bras dans lequel on se réfugie quand le monde fait peur. Et souvent — le dernier à qui on pense avant de s'endormir, même à l'âge adulte.

Ce mois de mai, Melumi Mag a voulu dédier une page entière à toutes les mamans. Pas seulement celles que l'on peut encore appeler, embrasser, surprendre le 31 mai avec des fleurs et un petit-déjeuner au lit. Mais aussi celles qui ne sont plus là. Celles dont l'absence pèse particulièrement en ce mois de mai. Celles que l'on porte dans le cœur chaque jour, et encore plus fort ce jour-là.

À CELLES QUI SONT LA

Maman, tu mérites bien plus qu'une journée par an. Tu mérites d'être célébrée chaque matin quand tu te lèves avant tout le monde. Chaque soir quand tu te couches la dernière. Chaque fois que tu mets tes propres besoins de côté pour que ceux que tu aimes aillent bien.
Mais puisque ce dimanche 31 mai est ton jour — laisse-toi chérir. Laisse tes enfants te préparer un petit-déjeuner même si les œufs sont trop cuits et le jus de fruits renversé. Laisse-toi offrir le dessin maladroit fait avec amour. Laisse-toi dire je t'aime maladroitement, sincèrement, infiniment.
Tu es irremplaçable. Et ceux qui t'entourent le savent — même quand ils ne le disent pas assez.

À CELLES QUI SONT PARTIES

Il y a des mamans que l'on ne peut plus appeler ce dimanche. Des mamans dont le numéro est encore dans le téléphone mais auquel on ne peut plus composer. Des mamans dont le parfum reste gravé dans la mémoire, dont le rire résonne encore dans les souvenirs, dont les conseils continuent de guider longtemps après leur départ.

Si vous avez perdu votre maman — cette page est aussi pour vous. Pour vous dire que votre douleur est légitime. Que la fête des mères peut être un jour difficile, et que c'est tout à fait normal. Que pleurer ce jour-là n'est pas une faiblesse — c'est la preuve d'un amour immense qui ne s'éteint jamais vraiment.

Votre maman n'est peut-être plus là pour recevoir vos fleurs. Mais elle est là — dans votre façon d'aimer, dans vos gestes quotidiens, dans les valeurs qu'elle vous a transmises, dans le regard que vous posez sur la vie.

Elle vit en vous. Elle vivra toujours en vous.

À CELLES QUI ATTENDENT

Il y a aussi les mamans qui attendent. Celles qui rêvent d'un enfant depuis longtemps et dont ce chemin est semé d'épreuves. Celles dont le ventre s'est vidé trop tôt. Celles qui ont choisi d'accueillir un enfant qui n'est pas né d'elles mais qu'elles aiment comme s'il l'était. Celles qui élèvent seules leurs enfants avec une force et un courage qui forcent l'admiration.

À vous aussi — Melumi Mag vous voit. Vous célèbre. Vous honore.

DES IDÉES POUR CÉLÉBRER MAMAN

À CELLES QUI ONT TOUT DONNE

Et puis il y a ces mamans extraordinaires du quotidien — celles qui travaillent, qui rentrent épuisées et qui trouvent encore l'énergie de sourire. Celles qui jonglent entre mille responsabilités sans jamais vraiment demander d'aide. Celles qui se sacrifient en silence, qui portent tout sur leurs épaules, qui ne se plaignent jamais.
Vous êtes des héroïnes. Pas celles des films — mais les vraies. Celles de la vie réelle, avec leurs forces et leurs fragilités, leurs doutes et leur amour immense.

POUR LES ENFANTS

Des cadeaux faits avec les mains et le cœur

Le plus beau cadeau qu'un enfant puisse offrir à sa maman ne s'achète pas en magasin. Il se fabrique, se prépare, se crée avec amour.

Le petit-déjeuner au lit

Même si les toasts sont brûlés et le café trop fort, ce moment restera gravé dans la mémoire de maman pour toujours. Aidez vos enfants à préparer un plateau avec ses choses préférées — un verre de jus d'orange, une tartine de confiture, quelques fraises de saison et une petite fleur cueillie dans le jardin.

La carte faite main

Donnez à vos enfants une feuille blanche, des crayons de couleur et une seule consigne : dessine maman comme tu la vois. Ces dessins maladroits et sincères sont les plus beaux tableaux du monde. Glissez-y quelques mots écrits par l'enfant — même les plus petits peuvent dicter ce qu'ils ressentent.

Le livre de souvenirs

Demandez à chaque enfant d'écrire ou de dicter un souvenir qu'il a avec maman. Assemblez ces souvenirs dans un petit carnet fait main. Un cadeau unique, personnel et inestimable.

Le bon cadeau fait maison

Préparez de petits bons que maman pourra utiliser quand elle le souhaite : "Un câlin gratuit", "Une vaisselle faite sans râler", "Un massage des pieds de 5 minutes", "Une soirée cinéma de ton choix". Simple, drôle et tellement touchant.

POUR LES ADULTES

Célébrer maman à tout âge

On n'a pas d'âge pour gâter sa maman. Même à 30, 40 ou 50 ans — notre maman reste notre maman et ce jour mérite d'être marqué.

Un repas en famille

Réunissez toute la famille autour d'une belle table. Cuisinez ses plats préférés. Sortez la belle vaisselle. Allumez des bougies. Créez un moment de communion familiale dont tout le monde se souviendra.

Une sortie surprise

Emmenez-la quelque part qu'elle aime ou qu'elle n'a jamais visité. Un jardin botanique, une exposition, un marché artisanal, un restaurant qu'elle appréciait depuis longtemps. Le cadeau c'est votre présence autant que la destination.

Une lettre

Si vous avez du mal à dire les choses de vive voix — écrivez. Prenez le temps d'écrire à votre maman ce qu'elle représente pour vous, ce qu'elle vous a appris, ce pour quoi vous lui êtes reconnaissant. Ces lettres sont des trésors qu'elle relira toute sa vie.

Un appel

Si la distance vous sépare — appelez. Pas un message. Un vrai appel. Prenez le temps de parler, d'écouter, de rire ensemble. Ces moments simples sont parfois les plus précieux.

UNE PENSÉE POUR CEUX QUI TRAVERSENT CE JOUR AVEC DOULEUR

La fête des mères n'est pas un jour facile pour tout le monde. Si vous avez perdu votre maman récemment ou il y a longtemps — sachez que votre douleur est normale et légitime. Accordez-vous le droit de ressentir ce que vous ressentez ce jour-là. De pleurer si vous en avez besoin. De vous souvenir. De célébrer sa mémoire à votre façon — en cuisinant son plat préféré, en regardant de vieilles photos, en parlant d'elle à vos enfants.
Elle n'est plus là pour recevoir vos fleurs. Mais l'amour que vous lui portez — lui, il est éternel.
"Une maman c'est quelqu'un qui fait de sa vie un don et de son amour une lumière qui ne s'éteint jamais."
Cette page est pour toutes les mamans. Celles que l'on peut encore serrer dans ses bras. Et celles que l'on porte dans son cœur pour toujours

Elle vit en vous. Elle vivra toujours en vous.

COURRIER DES LECTEURS

Votre espace — Écrivez-nous !

Melumi Mag c'est aussi votre magazine. À partir du numéro 2, cette page sera entièrement dédiée à vos messages, vos questions, vos témoignages et vos suggestions.

Vous avez une histoire inspirante à partager ? Une question pratique à poser ? Un prestataire à recommander ? Un sujet que vous aimeriez voir traité dans un prochain numéro ?

Écrivez-nous à melumimag@gmail.com. Chaque message sera lu avec attention et les plus beaux seront publiés ici, dans votre espace.

Melumi Mag est un magazine vivant — il grandit avec vous.

Prenez soin de vous,

Mrs M.

LE MOT DE LA FIN

Vous voilà au bout de ce premier numéro. Merci de nous avoir fait confiance dès le début — c'est une chance immense que nous ne prenons pas à la légère.

Ce magazine a été créé avec le cœur, avec soin, et avec une seule idée en tête : vous offrir chaque mois un moment à vous. Un moment pour souffler, apprendre, rire, vous émouvoir et repartir avec de l'énergie.

Une belle nouvelle accompagne cette aventure : Melumi Mag est entièrement gratuit pour ses lecteurs.

Parce que nous croyons que les belles histoires, les témoignages inspirants et les découvertes méritent d'être partagés avec le plus grand nombre, nous avons choisi de rendre le magazine accessible à tous.

Si vous avez apprécié cette lecture, n'hésitez pas à parler de Melumi autour de vous, à partager le magazine ou à nous suivre sur Instagram. Chaque partage permet à cette belle aventure de grandir un peu plus.

Le numéro 2 arrive en juin avec de nouvelles rubriques, de nouvelles histoires et de nouvelles surprises.

D'ici là, prenez soin de vous et de ceux qui vous entourent.

Mrs M.


MELUMI MAG