MELUMI MAG

VOTRE MAGAZINE QUI ILLUMINE VOTRE QUOTIDIEN

1 ÉTÉ POUR SE RETROUVER, S'INSPIRER ET SE RÉVÉLER

Page 04 Portrait inspirant : Madam C.J. Walker - Une femme visionnaire

Page 07 **À coeur ouvert - Sandra - Quand la vie t'apprend à tenir bon**

Page 22 **Dans la lumière de Belynda**

Page 23 **Coup de coeur de Melumi avec Byelykia**

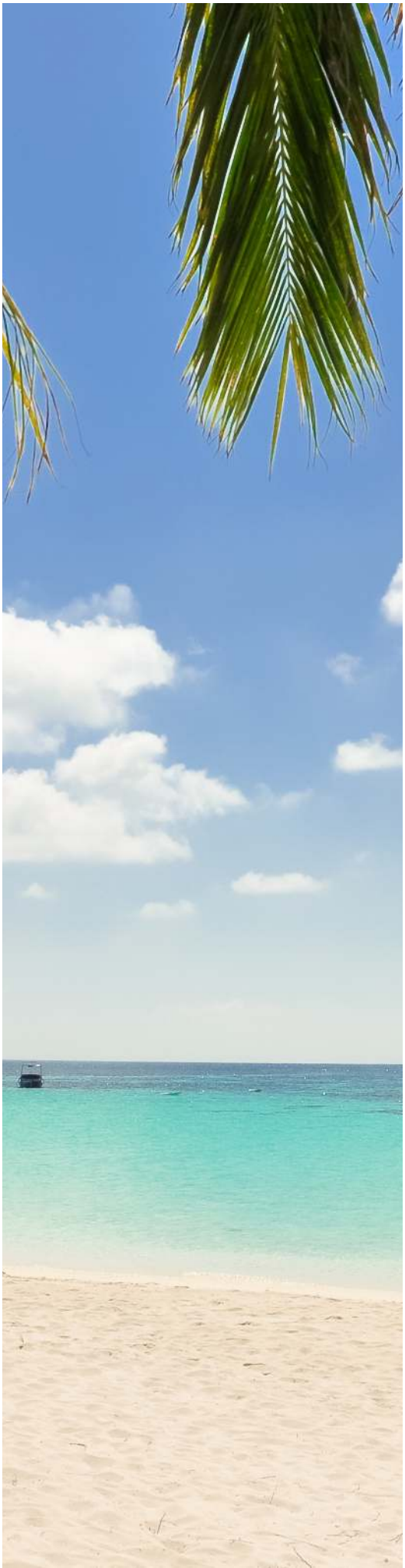
Page 27 **En cuisine avec Alice - Salade de vermicelles aux crevettes**



Spécial été 2026

Édition 2

SOMMAIRE



02 ***EDITO***
Mrs M. vous souhaite la bienvenue dans l'été et la saison de soi

03 ***A PROPOS DE MELUMI MAG***
Qui nous sommes

04 ***PORTRAIT INSPIRANT***
Madam C.J Walker - L'une des premières femmes noires millionnaires de l'histoire

07 ***A COEUR OUVERT***
Sandra "Quand la vie t'apprend à tenir bon"

10 ***ON VOUS SIMPLIFIE LA VIE***
Préparer ses vacances sans se ruiner

14 ***EVENEMENTS & BONS PLANS***
Notre séléction de l'été

18 ***UN PEU DE CULTURE***
Le 14 Juillet et le 15 Août

19 ***COIN FAMILLE***
L'été avec les enfants

22 ***DANS LA LUMIERE DE ....***
Belynda : coach beauté/ esthéticienne/ maquilleuse

23 ***COUP DE COEUR DE MELUMI***
Byelykia : créatrice de contenu

24 ***BEAUTE & BIEN - ETRE***
Prendre soin de soi cet été

27 ***EN CUISINE AVEC ALICE***
La salade de vermicelles aux crevettes

28 ***LA FÊTE DES PÈRES***
Hommage aux papas

30 ***DOSSIER SPECIAL JEUX***
Mots croisés, quiz, devinettes...

38 ***COURRIERS DES LECTEURS***
Vos messages et retours sur le numéro 1

39 ***LE MOT DE LA FIN***
Un dernier message de Mrs M.



EDITO

Chère lectrice, cher lecteur,

Bienvenue dans ce deuxième numéro de Melumi Mag.

Si vous êtes là — c'est que le premier numéro vous a touché. Et pour cela, merci. Du fond du cœur. Vous êtes les premières pierres de cette belle aventure et nous ne l'oublions pas.

Ce mois de juin marque le début de l'été. La saison des vacances, des journées qui s'allongent, du soleil qui réchauffe tout. Mais chez Melumi Mag, nous avons voulu donner à cet été un nom différent. Un nom plus intime. Plus personnel.

La saison de soi.

Parce que l'été c'est aussi — et peut-être surtout — le moment de ralentir. De souffler. De se retrouver. Dans le tumulte du quotidien, entre les responsabilités, le travail, la famille et les obligations, on oublie souvent de prendre soin de la personne la plus importante de notre vie. Soi-même.

Cet été, Melumi Mag vous invite à vous choisir. Pas de façon égoïste — mais de façon nécessaire. Parce qu'on ne peut donner aux autres que ce qu'on a. Et pour donner de l'amour, de l'énergie et de la présence — il faut d'abord en avoir pour soi.

Dans ce numéro vous trouverez des histoires qui inspirent, des conseils pratiques pour préparer l'été sereinement, des idées pour profiter des beaux jours en famille, et un témoignage exclusif qui nous a profondément touchés — celui de Sandra, une femme qui a eu le courage de tout quitter pour se retrouver.

Bonne lecture. Et surtout — prenez soin de vous cet été. Vous le méritez.

Mrs M

Rédactrice en chef — Melumi Mag

A PROPOS DE MELUMI

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. Il est fait pour être lu où que vous soyez.

Bienvenue dans la famille Melumi. ✨

Mrs M.

PORTRAIT INSPIRANT : CJ WALKER



UNE FEMME VISIONNAIRE

Une femme ordinaire dans une Amérique extraordinairement injuste

Il y a des destins qui défient l'impossible. Celui de Madam C.J. Walker en fait partie. Née le 23 décembre 1867 en Louisiane, dans une famille d'anciens esclaves, Sarah Breedlove — son vrai nom — n'avait absolument rien pour elle. Pas d'argent. Pas d'éducation. Pas de réseau. Pas de soutien. Orpheline à 7 ans, mariée à 14 ans, veuve à 20 ans avec une fille à élever seule dans un Sud américain profondément raciste et ségrégationniste.

Et pourtant, cette femme est devenue l'une des premières femmes noires millionnaires des États-Unis. Elle a bâti sa fortune de ses propres mains dans ce pays. Une entrepreneuse, une philanthrope, une militante. Une femme qui a changé l'histoire sans que l'histoire lui ait jamais facilité les choses.

La naissance d'un empire

Tout commence par un problème de cheveux. Dans les années 1890, Sarah souffre d'une grave alopécie , elle perd ses cheveux en grande quantité, comme beaucoup de femmes noires de l'époque, fragilisées par des conditions de vie difficiles et l'absence de produits adaptés à leurs cheveux.

Elle commence à expérimenter des formules maison, des mélanges d'huiles et de produits naturels. Elle observe, teste, améliore. Et un jour — selon la légende qu'elle aimait raconter — un homme lui apparaît en rêve et lui donne la formule parfaite.

PORTRAIT INSPIRANT : CJ WALKER



Qu'il s'agisse d'un rêve ou d'années de travail acharné — peu importe. Ce qui compte c'est que Sarah trouve sa formule. Elle crée une gamme de produits capillaires pour femmes noires, une niche totalement ignorée par l'industrie cosmétique de l'époque.

Elle s'installe à Denver en 1905 avec seulement 1,50 dollar en poche — l'équivalent de quelques dizaines d'euros aujourd'hui. Elle commence à vendre ses produits de porte en porte. Elle convainc. Elle persuade. Elle forme des vendeuses qu'elle appelle les "Walker Agents" — un réseau de femmes noires indépendantes qui gagnent leur vie dignement à une époque où c'était presque inconcevable.

Bien plus qu'une entrepreneuse

Ce qui distingue Madam C.J. Walker des simples success stories c'est qu'elle n'a jamais oublié d'où elle venait. Plus elle gagnait — plus elle donnait. Elle finançait des écoles pour enfants noirs, soutenait des organisations anti-lynchage, militait pour les droits civiques, formait des femmes à l'indépendance financière.

Elle disait souvent :

"Je suis une femme qui est venue de la ferme de coton du Sud. Je me suis promu moi-même. Je n'ai attendu personne pour m'offrir la prospérité."

En 1917, elle organise à Washington une délégation pour rencontrer le président Woodrow Wilson et lui demander de prendre position contre les lynchages de personnes noires dans le Sud. Il refuse de la recevoir. Elle envoie une lettre. Elle ne lâche pas.

PORTRAIT INSPIRANT : CJ WALKER



Produits capillaires CJ Walker

Un héritage universel

Madam C.J. Walker est décédée le 25 mai 1919 à seulement 51 ans — épuisée par des années de travail intense et de combat. Mais son héritage est immense et intemporel.
Elle nous dit que la pauvreté n'est pas une fatalité. Que le racisme, le sexisme et les injustices peuvent être des obstacles — mais pas des murs infranchissables pour ceux qui refusent de s'arrêter. Elle nous dit qu'on peut réussir sans trahir ses valeurs. Qu'on peut s'enrichir sans oublier les autres.

Elle nous dit surtout quelque chose de bouleversant de simplicité :

Si personne ne t'ouvre une porte — construis la tienne.

En bref — Madam C.J. Walker

Nom de naissance : Sarah Breedlove
Née le : 23 décembre 1867 en Louisiane, États-Unis
Décédée le : 25 mai 1919 à New York
Statut : Une des Premières femmes noires millionnaires des États-Unis
Entreprise : Madam C.J. Walker Manufacturing Company
Domaine : Produits capillaires pour femmes noires

Leçon universelle : L'indépendance et la résilience comme armes de construction massive

"Si personne ne te donne une chance — crée la tienne.".

A COEUR OUVERT

Sandra

"Quand la vie t'apprend à tenir bon"



Sandra a 44 ans, elle est auxiliaire de vie et musulmane convertie. Derrière son sourire et sa franchise se cachent un parcours semé d'épreuves, une foi forgée dans l'adversité et une force tranquille qui force le respect. Elle nous a ouvert les portes de sa vie avec une sincérité rare.

Racontez nous votre enfance. Dans quel environnement avez - vous grandi? Quelle petite fille étiez - vous? Votre plus beau souvenir?

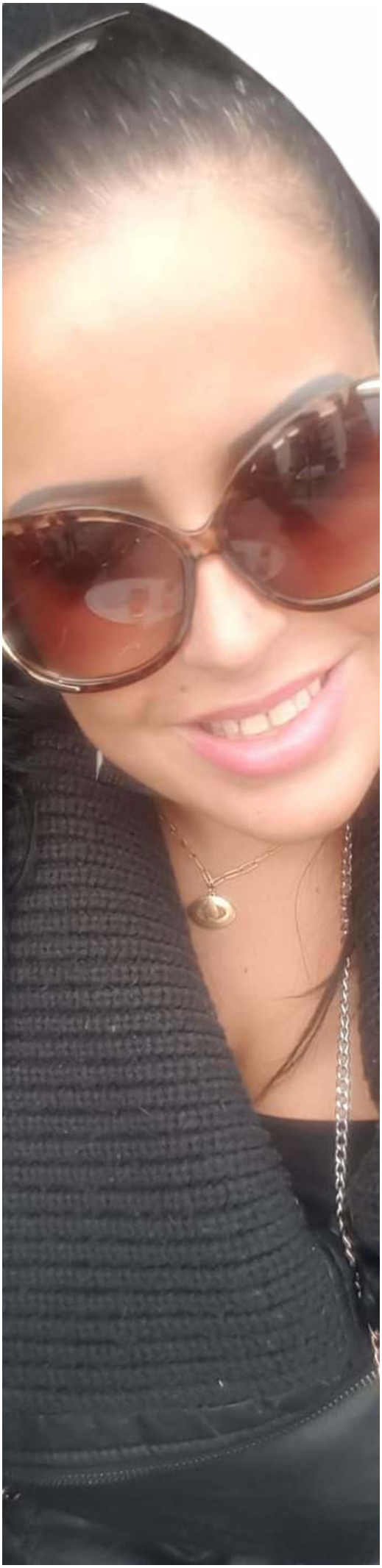
J'ai grandi à Vanves puis à Vitry-sur-Seine, dans une famille simple. Fille unique, avec une mère portugaise et un père français qui ont travaillé dur pour me donner une bonne éducation. Petite, j'étais très curieuse, pleine de vie. J'adorais danser, je faisais de la danse classique.
Un de mes plus beaux souvenirs, c'est quand ma mère m'emmenait au parc. Ça peut paraître simple, mais ça reste gravé dans ma mémoire.

Quels étaient vos rêves d'adolescente, et comment la vie d'adulte s'est-elle construite ?

J'étais passionnée par la danse, j'aurais aimé en faire mon métier. Mais je voulais surtout travailler dans le social, aider les autres, me sentir utile. La réinsertion des jeunes en difficulté me tenait particulièrement à cœur.
La vie d'adulte a été difficile au début. Je suis partie jeune de chez mes parents parce que mon père est tombé dans l'alcool. J'ai connu des galères, les petits boulots, les périodes où il fallait survivre. Mais c'est tout ça qui m'a construite. Comme tout le monde, j'ai fait des erreurs. Aujourd'hui, elles font partie de la femme que je suis devenue.

Quelle a été l'épreuve la plus difficile de votre vie et comment l'avez-vous surmontée ?

La première grande épreuve, ça a été la mort de mon grand-père en 1998. Je suis tombée très bas après ça. J'ai fait une grosse dépression et j'ai même pensé à mettre fin à mes jours. Il représentait énormément pour moi. Il avait un peu le rôle de père, de repère, de pilier dans ma vie.
La deuxième épreuve, ça a été la mort de mon chien, que j'avais gardé pendant 14 ans. Et la troisième, une IVG (Interruption volontaire de Grossesse).
Pour réussir à surmonter tout ça, j'ai vu un psychologue, et ça m'a beaucoup aidée. J'ai aussi pu compter sur mon entourage. Et dans les moments de doute les plus profonds, c'est ma foi qui m'a guidée.



Sandra m'a également confié avoir traversé l'une des épreuves les plus douloureuses de sa vie : son IVG, réalisée dans une période très compliquée sur le plan personnel et financier.

« Mon compagnon et moi n'avions ni situation stable ni ressources financières. Lors de l'échographie, j'ai découvert que j'étais enceinte de trois mois sans le savoir, car j'avais encore mes règles. Les médecins m'ont également annoncé un risque important de trisomie 21 pour le bébé.
J'ai alors pris la décision d'avorter, une épreuve extrêmement difficile pour moi, surtout après l'intervention.
Quelques années plus tard, on m'a diagnostiqué une endométriose sévère qui m'a rendue stérile. Aujourd'hui, je donne énormément d'amour aux enfants de mon entourage ainsi qu'à mes trois chats, que je considère comme mes enfants. »

Vous êtes convertie à l'islam. Comment s'est passé ce cheminement, et qu'est-ce que la foi a changé dans votre vie ?

Je suis née dans une famille catholique, j'ai été baptisée. Je me suis convertie à l'islam il y a une dizaine d'années. J'ai lu le Coran et ça a été une vraie révélation : j'y ai trouvé des réponses à beaucoup de questions. À l'époque, j'étais en dépression, et sincèrement, l'islam m'a aidée à tenir. Mais j'ai pris mon temps : il m'a fallu un an et demi avant de me convertir.
Aujourd'hui, je vois la vie différemment. Je suis plus à l'écoute, plus reconnaissante. Je ne pratique pas tout parfaitement, mais j'essaie d'être une bonne personne et de faire le bien autour de moi. Sincèrement, sans la foi, je ne pense pas que je serais encore là aujourd'hui. Je me sens apaisée et épanouie.

Qui êtes-vous aujourd'hui, et quel message donneriez-vous à la Sandra d'il y a 20 ans ?

Aujourd'hui, j'ai 44 ans et je suis auxiliaire de vie. Je m'occupe de personnes âgées à domicile. J'aime profondément mon métier parce qu'il rejoint ce que j'ai toujours voulu faire : aider les autres et me sentir utile. Je suis quelqu'un qui aime rire, danser, profiter de la vie. Une femme simple, ouverte. Ce qui me rend heureuse, c'est ma famille et mes trois chats.
À la Sandra d'il y a 20 ans, je dirais : crois en tes rêves, n'abandonne jamais malgré les épreuves. Avec le temps, on finit par trouver un sens à sa vie.

Un dernier mot pour les lecteurs et lectrices de Melumi Mag, surtout ceux qui traversent une période difficile ?

Gardez la foi. Dieu est plus grand que tout ce qu'on peut imaginer, et c'est souvent dans les moments les plus difficiles qu'on trouve la force d'avancer.
Restez courageux, gardez confiance et soyez reconnaissants pour les petites choses de la vie. Entourez-vous des bonnes personnes, prenez soin de vos parents tant qu'ils sont là, même quand les relations sont compliquées. Le pardon est difficile parfois, mais il est important.
Aujourd'hui, au moment où je vous parle, mon père est très gravement malade. Les médecins savent qu'il lui reste peu de temps à vivre. Malgré ça, je garde la foi.
J'embrasse très fort tous les lecteurs et lectrices de Melumi Mag. Que Dieu vous protège, vous accompagne et vous apporte le meilleur.

Sandra,

Il y a des rencontres qui marquent. Des histoires qui touchent au plus profond.

Merci d'avoir accepté de vous livrer avec une telle sincérité. Merci d'avoir eu le courage de partager ce que beaucoup gardent enfoui. Merci de faire confiance à Melumi Mag pour porter votre histoire avec le respect et la dignité qu'elle mérite.

Vous ne savez pas combien de personnes vont se reconnaître dans vos mots. Combien de femmes — et d'hommes — vont trouver dans votre parcours la force de faire un pas, de tourner une page, de recommencer.

C'est cela, la puissance d'un témoignage sincère. Il ne parle pas qu'à une personne — il parle à toutes celles et ceux qui n'ont pas encore trouvé les mots pour raconter leur propre histoire.

Merci Sandra. Du fond du cœur. 🤍

BON À SAVOIR ✨

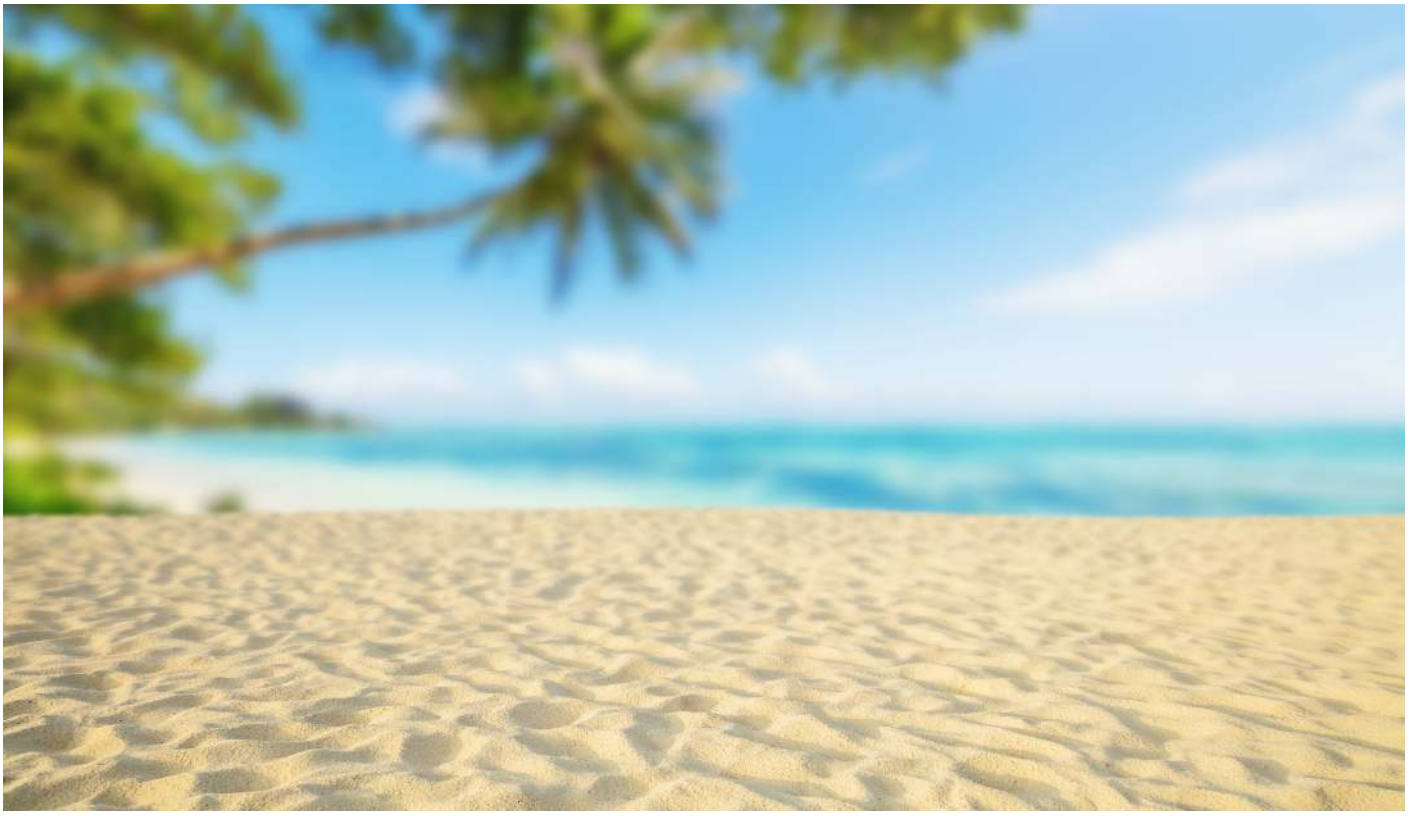
• ***IVG*** : L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est un acte médical permettant de mettre fin à une grossesse.

• **Trisomie 21** : Il s'agit d'une anomalie génétique présente dès la naissance pouvant entraîner un développement différent chez l'enfant.

• **Endométriose** : Maladie chronique qui touche de nombreuses femmes et peut parfois provoquer de fortes douleurs ainsi que des difficultés à avoir des enfants.

Vous avez subi une IVG, êtes atteinte d'endométriose ou êtes parent d'un enfant porteur de trisomie 21 et souhaitez partager votre témoignage ?
Vous pouvez nous écrire à : melumimag@gmail.com

👉 Dans notre prochaine édition, nous reviendrons plus en détail sur ces sujets importants.



ON VOUS SIMPLIFIE LA VIE

Préparer ses vacances sans se ruiner - les bons réflexes avant de partir

L'été arrive et avec lui l'envie de partir — de changer d'air, de décrocher, de créer des souvenirs. Mais entre les billets de train, l'hébergement, les activités et les imprévus — les vacances peuvent vite peser lourd sur le budget familial. Bonne nouvelle : avec quelques réflexes simples, il est tout à fait possible de partir sereinement sans vider son compte bancaire.

PRÉPARER SON BUDGET EN AMONT



Commencez par estimer le coût total

Avant de réserver quoi que ce soit, prenez une feuille et notez tous les postes de dépenses : transport, hébergement, nourriture, activités, souvenirs, imprévus. Avoir une vision globale évite les mauvaises surprises.

Créez une cagnotte dédiée

Si vous avez encore quelques semaines avant le départ — ouvrez un compte épargne ou une cagnotte en ligne et virez chaque semaine une petite somme. Même 20 euros par semaine pendant 6 semaines ça fait 120 euros de budget vacances supplémentaire.

Fixez-vous un budget par jour

Une fois sur place, donnez-vous un budget quotidien — par exemple 50 euros par jour pour une famille de 4. Ça aide à faire des choix sans culpabilité.

TRANSPORT - LES BONS REFLEXES

Réservez tôt

Les prix des billets de train et d'avion augmentent à mesure qu'on se rapproche de la date. Réserver 2 à 3 mois à l'avance peut faire économiser jusqu'à 50% sur le prix du billet.

Comparez les options

Train, covoiturage, bus longue distance — toutes ces options peuvent être bien moins chères que l'avion ou la voiture selon votre destination. Utilisez des comparateurs comme Trainline, BlaBlaCar ou Flixbus.

Voyagez en semaine

Les départs le vendredi soir et le dimanche sont toujours plus chers. Si vous pouvez décaler votre départ d'un ou deux jours — les économies peuvent être significatives.

HEBERGEMENT - LES MEILLEURS OPTIONS ECONOMIQUES

Les campings

Souvent très bien équipés aujourd'hui — piscine, animations, restauration — les campings restent une option familiale fantastique à des prix très accessibles.

Les gîtes et locations entre particuliers

Airbnb, Abritel, LeBonCoin — louer directement chez un particulier est souvent moins cher qu'un hôtel et vous donne accès à une cuisine pour préparer vos repas.

Les échanges de maison

Des plateformes comme HomeExchange permettent d'échanger votre logement avec celui d'une autre famille partout dans le monde. Vous ne payez que l'abonnement annuel — l'hébergement est gratuit.

Le camping chez des proches

Avez-vous de la famille ou des amis qui vivent dans une région que vous aimeriez visiter ? N'hésitez pas à leur proposer de venir quelques jours — en apportant votre contribution bien sûr

NOURRITURE - MANGER SANS SE RUINER

Cuisinez sur place

Si vous avez accès à une cuisine — préparez vous-mêmes vos repas. Un pique-nique en bord de mer ou en forêt coûte dix fois moins cher qu'un restaurant et crée de bien meilleurs souvenirs.

Les marchés locaux

Faire ses courses au marché local c'est à la fois économique, savoureux et une expérience en soi. Les produits frais locaux coûtent souvent moins cher que la grande surface.

Un restaurant par jour maximum

Si vous tenez à aller au restaurant — limitez-vous à un repas au restaurant par jour et cuisinez le reste. Le midi au restaurant est souvent bien moins cher que le soir.

ACTIVITES - PROFITER SANS SE RUINER

Les activités gratuites

Plages, forêts, parcs nationaux, musées gratuits, marchés, festivals de rue — la France regorge d'activités gratuites extraordinaires. Renseignez-vous auprès de l'office de tourisme local avant d'arriver.

Les city passes

Dans beaucoup de villes touristiques, un city pass permet d'accéder à plusieurs attractions à prix réduit. Calculez si ça vaut le coup par rapport aux activités que vous avez prévues.

Priorisez une ou deux activités payantes

Plutôt que de multiplier les attractions — choisissez une ou deux activités vraiment importantes pour votre famille et profitez pleinement du reste gratuitement.

LES AIDES FINANCIERES A NE PAS OUBLIER

Saviez - vous que les aides existent pour financer vos vacances?

Les chèques vacances ANCV —

Si votre employeur vous propose les ANCV (Agence Nationale pour les Chèques - Vacances) , pensez à les utiliser. Ils sont acceptés dans de nombreux hébergements, restaurants et activités de loisirs.

Les colonies de vacances

Si vous souhaitez envoyer vos enfants en colonie, des aides existent également. Contactez votre mairie ou votre CAF pour connaître les dispositifs disponibles.



LE CONSEIL MELUMI MAG DU MOIS

Les meilleures vacances ne sont pas forcément les plus chères.

Ce dont vos enfants se souviendront dans 20 ans —
Ce n'est pas l'hôtel 5 étoiles ou le parc d'attractions hors de prix.

C'est le pique-nique improvisé sous les étoiles.
La baignade dans la rivière.
Le château de sable construit ensemble.
Les rires partagés.

"Les souvenirs les plus précieux ne s’achètent pas. Ils se vivent."

Mrs M.

EVENEMENTS & BONS PLAN



Entre festivals, événements sportifs, rendez-vous culturels et rassemblements chrétiens, l'été 2026 s'annonce riche en découvertes, en émotions et en moments à partager en famille ou entre amis. Il y en a pour tous les goûts et tous les budgets.
Melumi Mag a sélectionné pour vous les rendez-vous incontournables de juin, juillet et août 2026.

JUIN - LE MOIS QUI LANCE L'ÉTÉ

Du 5 Juin au 6 Septembre
Exposition Gianni Versace
Le Musée Maillol célèbre l'univers flamboyant du célèbre couturier italien

Jusqu'au 7 Juin - Rolland Garros
Les plus grands joueurs parisiens s'affrontent sur la terre battue parisienne

A partir du 10 Juin - Coupe du monde de Football
Le plus grand évènement sportif mondial débute dans une édition historique organisée par trois pays (Canada, Etats - Unis et Mexique

21 Juin - Fête de la musique
Une soirée festive et gratuite où toute la France vibre au rythme de la musique



JUILLET - LE COEUR DE L'ÉTÉ

Du 03 au 05 Juillet - Christ en Scène
Un festival chrétien familial mélant musique, foi et animations pour tous

Du 04 au 26 Juillet - Tour de France
Le mythique Tour de France traverse plusieurs régions dans une ambiance populaire unique

Jusqu'au 12 Juillet - Wimbledon
Le tournoi de tennis le plus prestigieux du monde se déroule à Londres

Tout l'été - Paris Plages
Paris prend des airs de vacances avec animations, détente et activités gratuites

Du 06 au 10 Juillet - Pure Worship
Un évènement autour de l'adoration des arts et de la créativité chrétienne

Du 6 au 12 Juillet - Yerushah
Une grande conférence chrétienne internationale autour de la prière et du réveil spirituel

Du 26 au 31 Juillet - Welcome to Paradise
Un festival chrétien mêlant foi. détente, louange et rencontres



Du 30 Juillet au 6 Août
Festival Anuncio
Des concerts,du théâtre et des rencontres chrétiennes à travers la France

Du 30 Juillet au 02 Août - Christ Consolateur
Un événement spirituel centré sur la guérison, la foi et la consolation

AOÛT - L'ÉTÉ A SON APOGÉE

Tour de France Féminin — 1er au 9 août
Les meilleures cyclistes du monde prennent le relais pour une nouvelle édition spectaculaire

21 au 23 août - Jésus Festival
Un grand rassemblement chrétien autour de la musique, de la foi et du partage.



EXPOSITIONS À NE PAS MANQUER CET ÉTÉ

Gianni Versace Rétrospective — Musée Maillol Paris — jusqu'au 6 septembre

Mode, baroque, couleurs et extravagance — une exposition événement pour les amateurs de fashion.

Henri Rousseau — Musée de l'Orangerie — jusqu'au 20 juillet

Le musée de l'Orangerie met à l'honneur Henri Rousseau, célèbre peintre naïf, avec l'exposition "Henri Rousseau, l'ambition de la peinture".

Matisse 1941-1954 — Grand Palais & Centre Pompidou

Une rétrospective majeure sur les dernières années de création du maître de la couleur.

LES ÉVÉNEMENTS GRATUITS ET FAMILIAUX

Les feux d'artifice du 14 juillet

Partout en France, les villes et villages s'illuminent de feux d'artifice — un spectacle gratuit et magique pour toute la famille. Renseignez-vous auprès de votre mairie pour connaître l'heure et le lieu du feu d'artifice le plus proche.

Les cinémas en plein air

Tout l'été de nombreuses villes proposent des séances de cinéma gratuites en plein air dans les parcs et sur les places publiques. Apportez votre couverture et profitez !

Les marchés nocturnes

L'été c'est aussi la saison des marchés nocturnes — artisanat, nourriture du monde, musique live dans une ambiance festive et détendue. Consultez le programme de votre mairie.

Les vide-greniers et brocantes

La grande saison des brocantes bat son plein tout l'été. Des trésors à dénicher partout en France pour des prix dérisoires.

LE CONSEIL DE MELUMI MAG

Vous n'avez pas besoin de dépenser une fortune pour vivre un bel été. La France regorge d'événements gratuits ou accessibles — feux d'artifice, cinéma en plein air, marchés nocturnes, concerts de rue, festivals gratuits.

Renseignez-vous auprès de votre mairie et de votre office de tourisme local — vous serez surpris de la richesse de ce qui se passe près de chez vous.

"L'été c'est la saison des souvenirs. Vivez-le pleinement."

UN PEU DE CULTURE

Chaque été, deux jours fériés rythment particulièrement la vie des Français. Pourtant, beaucoup de personnes profitent simplement de ces journées sans forcément connaître leur véritable origine

🇫🇷 14 JUILLET — Fête Nationale

Le 14 juillet est la fête nationale française. Cette date fait référence à la prise de la Bastille le 14 juillet 1789, un événement majeur de la Révolution Française.

À cette époque, le peuple français se révoltait contre les injustices et la monarchie absolue. La Bastille, qui était une prison symbolisant le pouvoir du roi, devient alors un symbole de liberté et de changement.

Depuis 1880, le 14 juillet est officiellement célébré dans toute la France
Chaque année, cette journée est marquée par :

- De grand défilé militaire sur les Champs-Élysées à Paris
- Des bals populaires
- Des concerts
- Et surtout les célèbres feux d'artifice qui illuminent le ciel partout en France

Pour beaucoup de familles, c'est aussi un moment de rassemblement, de fête et de convivialité.



15 AOÛT — Assomption de la Vierge Marie

Le 15 août correspond à l'Assomption, une importante fête chrétienne célébrée par les catholiques.
Cette fête rend hommage à la Vierge Marie et célèbre son élévation au Ciel après sa mort
Dans de nombreuses villes de France et dans plusieurs pays du monde, cette journée est marquée par :

- Des messes spéciales
- Des processions
- Des pèlerinages
- Des moments de prière.

L'Assomption occupe une place importante dans la tradition chrétienne et reste aujourd'hui encore un jour très symbolique pour de nombreuses familles.

Le 15 août correspond également à l'un des plus grands week-ends de départs en vacances de l'été ☀️ Les routes sont souvent très chargées à cette période.
Même si ces deux journées sont très différentes, elles font toutes les deux partie des traditions importantes de l'été en France





L'été avec les enfants — profiter, créer, se souvenir

L'été arrive et avec lui cette promesse merveilleuse de temps partagé, de journées sans contraintes et de souvenirs qui durent toute une vie. Voici nos meilleures idées pour faire de cet été un été inoubliable avec vos enfants — sans vous ruiner et sans vous épuiser

ACTIVITES PLEIN AIR

Préparez une liste d'éléments naturels à trouver — une plume, une pierre ronde, une fleur jaune, une feuille en forme de cœur — et partez en balade avec vos enfants. Celui qui trouve le plus d'éléments de la liste gagne. Simple, gratuit et les enfants aiment ça.

Le jardin aquatique

Par forte chaleur, installez dans votre jardin ou votre balcon un petit coin aquatique — bassine d'eau, seaux, arrosoirs, éponges. Laissez les enfants jouer librement avec l'eau. Ils s'occuperont des heures et vous remercieront de les avoir laissés se mouiller.

Les sorties plage ou rivière

Une journée à la plage ou au bord d'une rivière reste l'une des activités estivales les plus accessibles et les plus appréciées des enfants. Château de sable, baignade, pêche aux crabes, jeux de raquettes — les heures passent sans qu'on les voie.

Le camping dans le jardin

Vous avez un jardin ou une terrasse ? Montez une tente pour une nuit de camping à la maison. Les enfants vivront ça comme une vraie aventure — dîner dehors, dormir sous les étoiles, petit-déjeuner au soleil. Un souvenir garanti.



Le carnet de voyage de l'été

Donnez à chaque enfant un carnet et demandez-leur de noter ou dessiner quelque chose chaque jour de l'été — un souvenir, une émotion, un dessin de ce qu'ils ont vu. En septembre vous aurez entre les mains un trésor inestimable.

Les activités manuelles estivales

Fabrication de bracelets brésiliens, peinture sur galets, création de mobiles avec des éléments naturels ramassés en balade — l'été est parfait pour les activités manuelles créatives. Du matériel simple et pas cher suffit.

Le théâtre de marionnettes maison

Fabriquez des marionnettes avec des chaussettes, des boutons et du tissu. Créez une histoire ensemble. Jouez le spectacle pour toute la famille. Les enfants développent leur créativité, leur expression orale et leur confiance en eux.



Les glaces maison

Rien de plus simple et de plus apprécié l'été. Mixez des fruits frais - fraises, mangues, bananes - ajoutez un peu de yaourt ou de jus de fruit, versez dans des moules à glace et congelez. Des glaces saines, délicieuses et faites avec amour. Coût : moins de 2 euros pour 8 glaces.



Les smoothies d'été

Impliquez vos enfants dans la préparation de smoothies colorés et vitaminés. Chaque enfant choisit ses fruits, mixe sa propre recette et décore son verre. Un atelier créatif et nutritif à la fois.



Le barbecue en famile

Le barbecue c'est bien plus qu'un repas — c'est un moment de rassemblement, de convivialité, de partage. Impliquez les enfants dans la préparation — les marinades, les brochettes, les salades. Ils seront fiers de contribuer au repas familial.

LECTURE & APPRENTISSAGE

Le club de lecture estival

Choisissez un livre à lire ensemble cet été — un chapitre par jour, à voix haute, avant de dormir. Pour les plus grands, organisez une discussion après chaque chapitre. Pour les plus petits, choisissez un album illustré et lisez-le ensemble autant de fois qu'ils le demandent.

Éviter la perte des acquis scolaire

La rupture estivale peut faire perdre aux enfants jusqu'à 30% de leurs acquis. Pas besoin de transformer l'été en période scolaire — mais 15 minutes de lecture ou de calcul par jour suffisent à maintenir leurs compétences. Faites-en un jeu, pas une contrainte.

LIENS FAMILIAUX

Le rituel du soir d'été

Chaque soir avant de dormir posez cette question à vos enfants : "Quel est ton meilleur souvenir d'aujourd'hui ?" Simple, rapide et terriblement efficace pour créer du lien et aider les enfants à ancrer les moments positifs.

La lettre à soi-même

Demandez à chaque enfant d'écrire une lettre à lui-même — à ouvrir dans un an. Qu'est-ce qu'il aime en ce moment ? Quels sont ses rêves ? Qu'est-ce qui le rend heureux ? Une activité profonde et touchante dont vous serez tous émus à la lecture l'été prochain.

Le conseil Melumi Mag du mois

Cet été résistez à la tentation de tout planifier, tout organiser, tout contrôler. Laissez de la place à l'improvisation, à l'ennui constructif, à la spontanéité. Les enfants qui s'ennuient inventent, créent, imaginent. Et les meilleurs souvenirs naissent souvent de rien — d'une après-midi sans plan, d'une idée lancée à la dernière minute, d'un moment volé entre deux activités.

"L'enfance c'est l'été. Et l'été c'est la vie."

DANS LA LUMIERE DE BELYNDA



Melumi Mag a échangé avec Belynda Vert-Pré, esthéticienne passionnée et experte en dermo-cosmétique, maquilleuse. Elle revient avec nous sur son parcours et la mission profonde qui l'anime.

Je suis Belynda Vert-Pré. J'accompagne les femmes fatiguées, blessées ou en perte de confiance à se reconnecter à leur beauté intérieure et extérieure, à travers des soins qui vont bien au-delà de l'apparence.

Maman de deux enfants et aide-soignante depuis plus de 20 ans, c'est au cœur d'une période personnelle difficile que je me suis tournée vers l'esthétique. Ce chemin s'est imposé à moi comme un véritable appel intérieur.

Depuis mon enfance, j'ai toujours été attirée par l'univers de la beauté : je prenais les vêtements de maman et jouais a aligner mes poupées pour les enseigner (😂) »

Diplômée en esthétique et formée à différentes techniques de soins et de mise en beauté, j'ai compris au fil du temps que ma mission allait bien au-delà de la technique : aider les femmes à se reconstruire et à retrouver leur valeur.

Elle confie avoir traversé des périodes où elle se sentait "plus bas que terre". Dans ces moments, sa foi l'a profondément relevée, notamment à travers cette parole qu'elle dit avoir reçue : « Regarde la merveilleuse créature que tu es, tu as de la valeur à mes yeux. »

Elle s'appuie également sur ce verset : « Mais Dieu a choisi les choses folles du monde pour confondre les sages; Dieu a choisi les choses faibles du monde pour confondre les fortes » (1 Corinthiens 1:27).

Avez - vous des conseils a donner à nos lectrices?

Mon conseil pour une femme

Accepte de voir où tu en es, même si cela fait peur. Choisis-toi, avance pas à pas, et tu prendras de la force en chemin. « Tu es une merveilleuse créature, ta beauté est éternelle, sublime-toi et rayonne. »

Mon conseil beauté

Fais de ta salle de bain ton carnet intime et de ta cuisine ton laboratoire.

Avec des ingrédients simples comme l'eau de rose, le sucre roux, le miel, le citron ou encore la banane, l'avocat et certaines huiles naturelles, tu peux créer tes propres gommages et masques.

Le plus important reste la régularité : une routine journalière et un bon soin profond faites une fois par semaine, peuvent transformer ta peau.
Fais de ce moment un rendez-vous avec toi-même, pas une contrainte. Planifie-le entre deux activités que tu aimes, et vis-le avec joie : danse, chante, parle-toi...

Sublime-toi et rayonne 💖

Mes prestatations

- J'anime des ateliers d'auto maquillage, des ateliers skin care
- Je fais des consultations skin care
- Maquillage pour des défilés
- J'anime des Beauty Party, des Home Party
- Proposition des soins du visage, des Modelages
- J' anime et j'interviens à des conférences
- Proposition d'un accompagnement de 3 mois. 💖

Vous pouvez me contacter

contact@belyndabeauteparis.fr

0782363517

Belynda Beauté Paris

Belynda Beauté Paris

Belynda Beauté Paris

-15% offerts aux 7 premières personnes me contactant pour une consultation skin care. Merci d'indiquer "Melumimag" lors de votre prise de contact.





Un grand merci à Belynda pour ce bel échange, sa douceur et le partage sincère de son parcours. Que Dieu vous guide dans chacun de vos projets et vous protège ainsi que votre famille.

COUP DE COEUR DE MELUMI: BYELYKIA



Crédit photo "Stelllar Wedding

Melumi Mag a échangé avec Elykia, 24 ans, créatrice de contenu de mariage et la première Wedding Content Creator en France. Voici ce qu'elle nous a confié.



Crédit photo "Stelllar Wedding

À travers mon activité, je capture les coulisses des mariages à l'iPhone afin d'offrir aux mariés des souvenirs spontanés et authentiques, livrés en seulement quelques heures.

Ayant grandi entre la France, la Suisse et le Congo au sein d'une famille de quatre enfants, j'ai toujours été attirée par l'univers du mariage et de l'événementiel. C'est pendant mes études en communication que j'ai découvert l'audiovisuel et décidé de réunir mes compétences en communication digitale avec ma passion pour le mariage.

Dynamique, curieuse et passionnée par l'apprentissage, j'aime constamment découvrir et comprendre de nouvelles choses, autant dans ma vie personnelle que professionnelle.

QUELQUES CONSEILS POUR NOS LECTEURS ET NOS LECTRICES

Une citation que j'aime beaucoup dit : « Mon peuple périt faute de connaissance. »

Pour moi, l'intelligence et la connaissance, c'est le pouvoir, c'est la vie. Il faut toujours chercher à en apprendre davantage, rester ouvert, remettre en question nos certitudes et ne jamais penser qu'on est arrivé au bout du chemin.

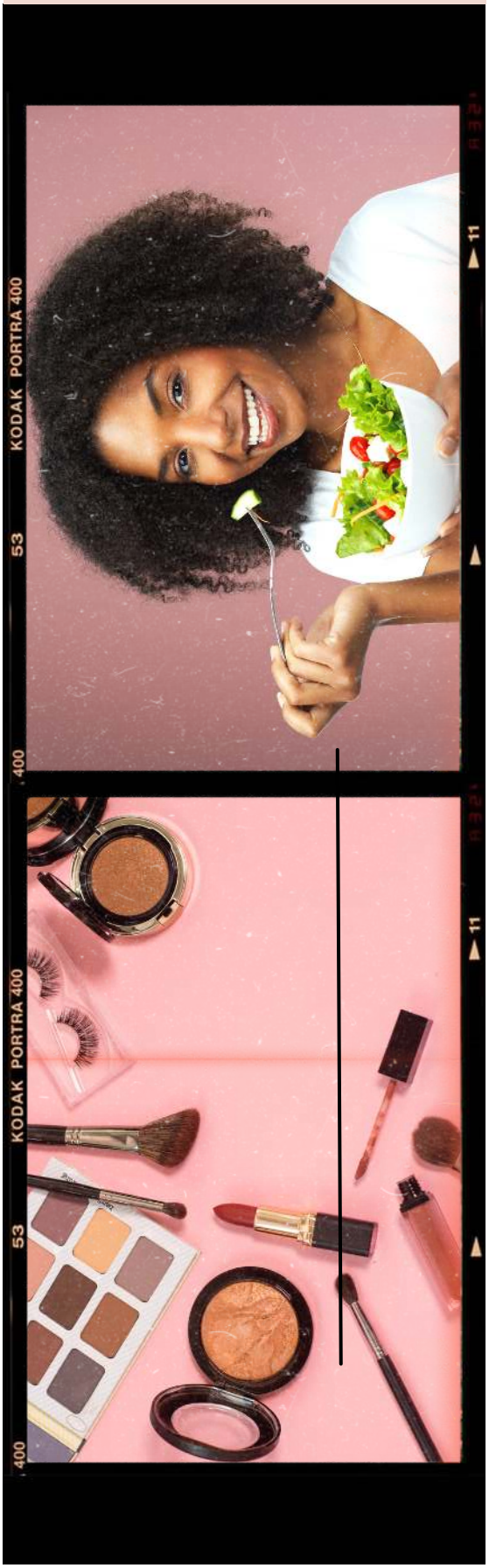
On dit parfois que nous n'utilisons que 10 % de notre cerveau ; alors cherchons à exploiter les 90 % restants. Soyons cultivées !

Melumi tient sincèrement à remercier Elykia d'avoir accepté cet échange et d'avoir pris le temps de répondre à mes questions. C'était vraiment un beau moment, simple et chaleureux, et j'ai beaucoup apprécié sa disponibilité et sa gentillesse.
Au fil de nos échanges, j'ai surtout découvert une personne passionnée par son métier, investie et inspirante. N'hésitez pas à l'a contacter si vous souhaitez en savoir plus sur son travail.
Que Dieu l'a bénisse et l'accompagne dans tout ce qu'elle entreprend ❤️

Elykia reste joignable pour toute demande de collaboration ou information

✉️ **byelykia@gmail.com** **@byelykia**

BEAUTE
&
BIEN - ETRE



L'été c'est la saison de tous les extrêmes pour notre peau et notre corps. La chaleur, le soleil, la mer, le chlore des piscines, les longues soirées et les nuits plus courtes — tout cela demande une attention particulière. Voici nos conseils pour traverser l'été en beauté et en bonne santé — simplement et naturellement.

PROTECTION SOLAIRE — LA PRIORITÉ ABSOLUE

Le soleil est notre ami — mais un ami avec lequel il faut savoir garder ses distances. Les UV abîment la peau, accélèrent le vieillissement cutané et augmentent les risques de cancer de la peau. La protection solaire n'est pas une option — c'est une nécessité.

Les règles d'or

Appliquez une crème solaire SPF 30 minimum tous les jours — même par temps nuageux. Renouvelez l'application toutes les deux heures et après chaque baignade. N'oubliez pas les zones oubliées — oreilles, nuque, dos des pieds, lèvres. Pour les enfants utilisez impérativement un SPF 50.

Les heures à éviter

Entre 12h et 16h le soleil est à son zénith et ses rayons sont les plus dangereux. Privilégiez les activités en plein air le matin avant 12h ou en fin d'après-midi après 16h.

HYDRATATION — ENCORE PLUS IMPORTANTE L'ÉTÉ

Avec la chaleur le corps transpire davantage et perd beaucoup d'eau. La déshydratation peut causer fatigue, maux de tête, difficultés de concentration et dans les cas graves des complications sérieuses.

Buvez au minimum ***2 litres d'eau par jour*** en été — plus si vous faites du sport ou si vous êtes exposé à la chaleur. Gardez toujours une bouteille d'eau avec vous. Pour les enfants — ils oublient souvent de boire quand ils jouent. Rappelez-leur régulièrement.

Les aliments hydratants

Concombre, pastèque, fraises, tomates, courgettes — les fruits et légumes d'été sont naturellement riches en eau. Mangez-en abondamment.



ROUTINE BEAUTÉ SIMPLIFIÉE POUR L'ÉTÉ

L'été n'est pas le moment d'alourdir sa routine beauté — c'est au contraire le moment de simplifier. La chaleur et l'humidité font travailler davantage la peau — moins vous lui mettez de couches de produits, mieux elle se porte.

Le matin :
Nettoyant doux — crème hydratante légère — crème solaire SPF 30 minimum. Trois produits suffisent.

Le soir :
Nettoyage en douceur pour éliminer crème solaire, transpiration et impuretés de la journée — sérum léger hydratant — baume à lèvres. La nuit c'est le moment où votre peau se régénère — aidez-la avec un soin léger et nourrissant.

Le geste beauté du mois — le masque à l'aloe vera

L'aloe vera est la plante miracle de l'été. Elle apaise les coups de soleil, hydrate en profondeur, calme les rougeurs et donne un éclat immédiat. Appliquez du gel d'aloe vera pur sur le visage pendant 15 minutes — rincez à l'eau fraîche.

Résultat immédiat. Coût : moins de 5 euros en pharmacie ou magasin bio.

BOUGER EN ÉTÉ — LES BONS MOMENTS

L'été invite à bouger — mais pas n'importe comment. La chaleur peut rendre l'effort physique dangereux si on ne prend pas quelques précautions.

Pratiquez tôt le matin ou en soirée

Les heures les plus fraîches sont les meilleures pour faire du sport en été. Une marche rapide à 7h du matin ou un jogging à 19h sont bien plus agréables et moins risqués qu'en pleine chaleur de midi.

Les activités aquatiques

Natation, aquagym, paddle, kayak — toutes les activités aquatiques sont parfaitement adaptées à l'été. Elles permettent de faire de l'exercice tout en restant au frais.

La marche

Simple, gratuite, accessible à tous — la marche reste l'activité physique la plus bénéfique. 30 minutes par jour suffisent à maintenir une bonne santé cardiovasculaire et à booster l'humeur.



ROUTINE BEAUTÉ SIMPLIFIÉE POUR L'ÉTÉ

Les nuits chaudes perturbent le sommeil — et un mauvais sommeil affecte toute la journée. Quelques astuces simples pour mieux dormir l'été :

Aérez votre chambre tôt le matin quand il fait encore frais — puis fermez volets et rideaux pendant la journée pour conserver la fraîcheur. Investissez dans un ventilateur si vous n'avez pas la climatisation. Prenez une douche fraîche — pas froide — avant de dormir. Utilisez des draps en coton léger. Et évitez les repas lourds le soir — ils font monter la température corporelle.

LE BIEN-ÊTRE INTÉRIEUR

L'été c'est aussi la saison idéale pour prendre soin de son bien-être mental et émotionnel. Quelques habitudes simples pour une saison de soi réussie :

Déconnectez régulièrement

Accordez-vous chaque jour des moments sans écran — sans téléphone, sans réseaux sociaux. Lisez un livre, méditez, marchez, regardez le coucher de soleil. Ces moments de déconnexion sont essentiels pour recharger les batteries.

Tenez un journal de gratitude

Chaque soir notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) dans votre journée. Cette pratique simple transforme progressivement notre façon de voir la vie — on commence à remarquer ce qui va bien plutôt que ce qui va mal.

Accordez-vous du temps seul

La solitude choisie est un luxe et une nécessité. Prenez du temps pour vous — seul(e), sans culpabilité. Une heure par jour rien qu'à vous. Pour lire, créer, rêver, ne rien faire. Vous reviendrez aux vôtres ressourcé(e) et disponible.

Prendre soin de soi n'est pas un luxe —
c'est la condition pour prendre soin des autres."







Chaque mois, Melumi mettra à l'honneur une passionnée de cuisine à travers une recette inspirante ✨
Pour cette édition estivale, nous retrouvons Alice, créatrice du compte Instagram @mamans.debordees.recettes

Maman de 28 ans, Alice a exercé plusieurs métiers, notamment dans la vente de tissus et le massage thaïlandais, avant qu'un accident de travail ne bouleverse son parcours professionnel. Après une longue période de réflexion, elle décide de se lancer dans la création digitale afin de partager des recettes simples, rapides et inspirées de ses origines asiatiques

À travers sa page, elle souhaite aider les mamans débordées à cuisiner facilement des plats réconfortants sans passer des heures en cuisine

SALADE DE VERMICELLES AUX CREVETTES

Une recette fraîche, rapide et légère parfaite pour l'été, inspirée des saveurs thaïlandaises familiales. Colorée et pleine de saveurs, elle apporte une touche d'évasion à vos repas estivaux.

INGRÉDIENTS

- Crevettes fraîches
- Calamars (optionnel)
- Vermicelle de riz
- Concombre
- Carottes
- Tomates cerises
- Coriandre fraîche
- Ciboule
- Menthe
- Citron vert
- Vinaigre de riz
- Ail
- Piment (optionnel)
- Cacahuètes concassées
- Sauce de poisson (Nuoc-mam)

PRÉPARATION

1. Déposez les vermicelles dans un saladier et recouvrez-les d'eau bouillante. Laissez-les tremper 10 minutes.
2. Pendant ce temps, épluchez la carotte et coupez-la en julienne. Faites de même avec la ciboule.
3. Mettre les crevettes dans une casserole d'eau, puis décortiquez les crevettes en laissant uniquement les queues.
4. Préparez la sauce: épluchez l'ail et pressez-le. Epépinez le piment et hachez-le. Dans un bol, mélangez l'ail, le piment, le vinaigre de riz, la sauce nuoc-mâm et l'huile de tournesol. Réservez.
5. Rincez les vermicelles à l'eau froide et égouttez-les. Versez les vermicelles dans un saladier
6. Ajoutez la carotte, la ciboule, les crevettes et les herbes émincées. Mélangez délicatement le tout, puis ajoutez la sauce. Servez bien frais.

Cette recette simple et rapide est parfaite pour les mamans débordées. En quelques minutes, vous obtenez un plat frais, équilibré et savoureux qui plaira à toute la famille. Idéal pour les déjeuners d'été !

Nous remercions chaleureusement Alice pour sa superbe recette. ✨
Retrouvez-la sur Instagram : @mamans.debordees.recettes 🤍



LA FÊTE DES PÈRES

Il existe des hommes qui parlent peu, mais qui aiment énormément.
Des hommes qui portent beaucoup sur leurs épaules sans toujours le montrer.
Des hommes qui rassurent par leur simple présence, qui protègent en silence et qui donnent parfois toute leur énergie pour leur famille sans jamais rien attendre en retour.

La fête des pères est là pour nous rappeler à quel point un père peut marquer une vie.

Quand on est enfant, on ne réalise pas toujours tout ce qu'un père fait pour nous.
On grandit, on avance, on vit notre vie… puis un jour, on comprend.
On comprend les sacrifices.
Les inquiétudes cachées derrière certains regards.
Les nuits sans dormir.
Les efforts faits dans l'ombre pour voir ses enfants heureux.

Un père, ce n'est pas seulement celui qui nous apprend à marcher ou à faire du vélo.
C'est aussi celui qui nous apprend la force, le courage, le respect, la persévérance et parfois même la foi.

Parfois, les relations avec un père sont simples et pleines de douceur.
Parfois elles sont plus compliquées, plus silencieuses, plus douloureuses aussi.
Il y a des mots qu'on n'a jamais osé dire.
Des blessures qui existent encore.
Des absences qui pèsent lourd.
Et pourtant, malgré tout, l'amour reste souvent présent quelque part, même maladroitement.



Cette journée peut donc être remplie de joie pour certains… mais aussi d'émotion, de nostalgie ou de manque pour d'autres.

Pensons aujourd'hui :

- aux papas présents
- aux papas fatigués mais courageux
- aux pères solos qui donnent tout pour leurs enfants
- aux beaux-pères qui aiment comme des vrais papas
- aux grands-pères qui jouent parfois un rôle immense
- mais aussi à ceux qui auraient aimé devenir pères un jour

Et ayons une pensée particulière pour ceux dont le père n'est plus là.
Parce qu'un père absent laisse souvent un vide que le temps n'efface jamais complètement.

La vérité, c'est qu'on pense parfois avoir le temps.
Le temps de rappeler.
Le temps de pardonner.
Le temps de dire "je t'aime".
Le temps de passer plus de moments ensemble.

Mais la vie avance vite.

Alors profitons de ceux qu'on aime tant qu'ils sont là.
Prenons soin de nos parents.
Créons des souvenirs.
Même simples.
Même imparfaits.

Car au final, ce ne sont pas les cadeaux les plus chers qui restent dans le cœur.
Ce sont les repas partagés, les discussions tard le soir, les conseils, les éclats de rire, les regards remplis d'amour et ces petits moments ordinaires qui deviennent précieux avec le temps.

À tous les papas : merci du fod du coeur.
Merci pour votre amour discret, votre force, votre patience et votre présence.

Et à tous ceux qui traversent cette journée avec une émotion particulière, que Dieu vous apporte paix, réconfort et douceur

Cette année la fête des pères tombe le même jour que la fête de la musique à savoir le 21 Juin

DOSSIER SPECIAL JEUX



Bienvenue dans votre espace détente spécial été ! Pour ce numéro estival nous avons mis les petits plats dans les grands. plus de jeux, plus de devinettes, plus de fun. Installez-vous confortablement et profitez !

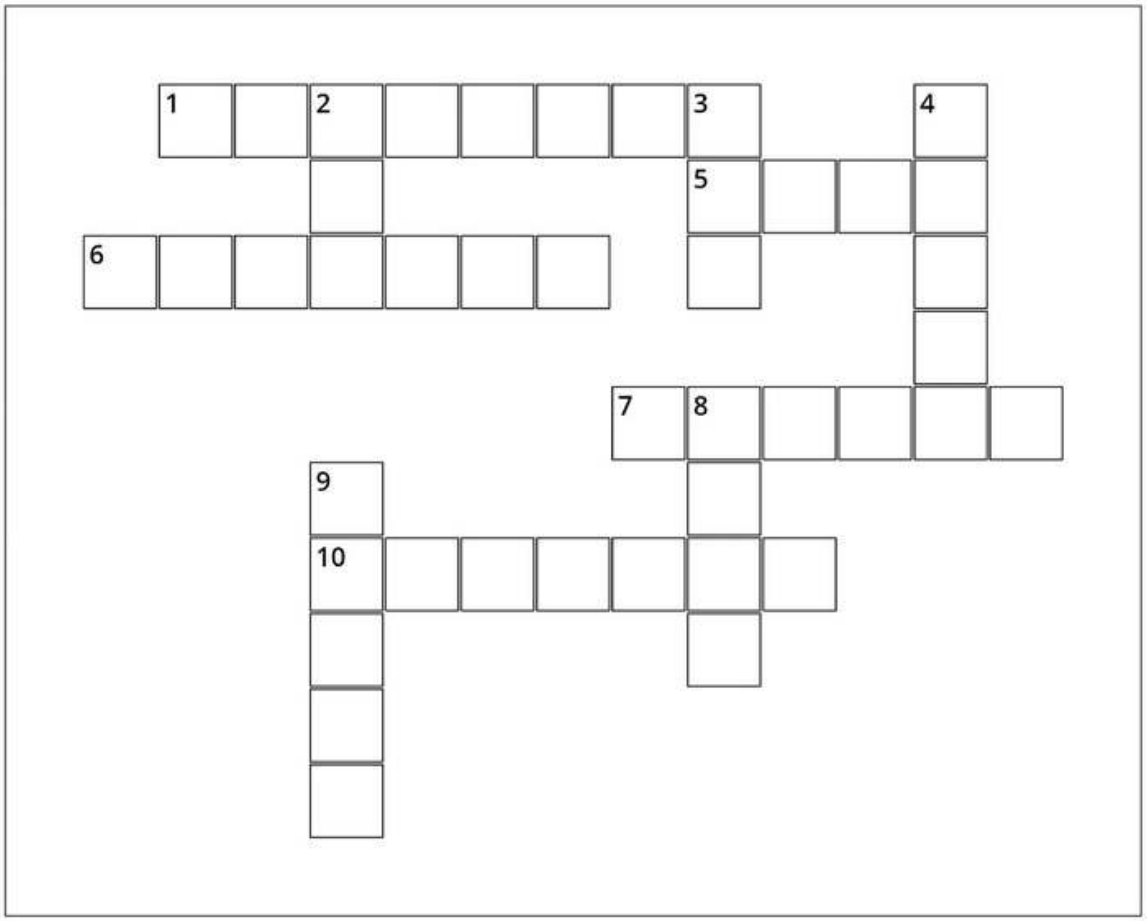
MOTS CROISES
QUIZ
DEVINETTES
JEU DES 7 ERREURS
ANAGRAMMES
CHARADE
SUDOKU
MOTS MELES

SOLUTION AU JEUX DE L'EDITION 1

MOTS CROISES

Testez vos connaissances et amusez-vous avec notre page de mots croisés autour de la culture, de la foi et des découvertes.

L'été de Melumi



Horizontal

1. Fruit d'été rouge; gorgé d'eau et plein de pépins noirs
5. Grande coursebcycliste qui part de Barceloneen juillet 2026
6. Grande ête musicale célébréee le 21 Juin dans toute la France
7. Elle a créé la première gamme de produts capilllaires pour femmes noires
10. Festival de théâtre qui se tient en juillet dans la cité des Papes

Vertical

2. Thème de ce numéro de Melumi Mag
3. Saison de ce numéro spécial
4. Ce que l'on applique sur la peau avant de s'exposer au soleil
8. Plante miracle qui apaaise les coups de soleil
9. Prénom de l'une des premières femme noire millionnaire des Etats - Unis

QUIZ

CULTURE & HISTOIRE

1. Quel était le vrai prénom de Madam C.J. Walker ?

a) Mary
b) Sarah
c) Grace
d) Clara

2. Avec combien d'argent Madam C.J. Walker a-t-elle démarré son empire ?

a) 100 dollars
b) 50 dollars
c) 1,50 dollar
d) 1 000 dollars

3. Où a lieu le Wimbledon?

a) Marseille
b) Nice
c) Londres
d) Paris

4. Le Tour de France 2026 part de quelle ville ?

a) Paris
b) Lyon
c) Barcelone
d) Bordeaux

5. Où a lieu la Coupe du Monde 2026 ?

a) Paris, Marseille. Nice
b) Chine, Espagne, Italie
c) Canada, Mexique, Etats - Unis
d) Guadeloupe, Martinique, Allemagne

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

6. Combien de litres d'eau faut-il boire minimum par jour en été

a) 1 litre
b) 1,5 litre
c) 2 litres
d) 3 litres

7. Quel indice SPF est recommandé pour les enfants au soleil ?

a) SPF 15
b) SPF 30
c) SPF 50
d) SPF 100

8. Quelle plante est surnommée la "plante miracle" pour apaiser les coups de soleil ?

a) La lavande
b) L'aloe vera
c) La camomille
d) Le romarin

9. À quelle heure le soleil est-il le plus dangereux en été ?

a) Le matin avant 10h
b) Entre 12h et 16h
c) En fin d'après-midi
d) Le soir

CULTURE GÉNÉRALE

10. Quelle fête se déroule chaque année le 21 Juin?

a) Fête des fleurs
b) Amabriadas
c) Fête de la Musique
d) Fête des plantes

Devinettes

1. Je brille dans le ciel et je réchauffe tout le monde en été.
Qui suis-je ?

2. On m'étale sur la plage pour s'allonger dessus.
Qui suis-je ?

3. Je suis froide, sucrée et on aime me manger quand il fait chaud.
Qui suis-je ?

4. Je fais des vagues et on aime s'y baigner l'été.
Qui suis-je ?

5. On me porte sur le nez pour protéger les yeux du soleil.
Qui suis-je ?

6. Les enfants aiment me construire avec du sable sur la plage.
Qui suis-je ?

7. Je suis un fruit d'été vert à l'extérieur et rose à l'intérieur.
Qui suis-je ?

8. On me porte aux pieds l'été et je fais "clac clac" quand on marche.
Qui suis-je ?

Le jeu des 7 erreurs

Lisez attentivement ces deux descriptions d'une journée d'été parfaite et trouvez les 7 différences

Version A

Marie part à la plage avec ses trois enfants. Elle emporte un panier rouge avec des sandwichs au jambon, des fraises et de l'eau. Elle applique la crème solaire SPF 50 sur les enfants avant de partir. Ils arrivent à 10h du matin. Les enfants construisent un château de sable pendant que Marie lit son magazine sous un parasol bleu. À midi ils mangent leur pique-nique à l'ombre. L'après-midi ils font une balade le long du bord de mer.

Version B

Marie part à la plage avec ses deux enfants. Elle emporte un panier bleu avec des sandwichs au thon, des fraises et du jus d'orange. Elle applique la crème solaire SPF 30 sur les enfants avant de partir. Ils arrivent à 11h du matin. Les enfants construisent un château de sable pendant que Marie lit son livre sous un parasol rouge. À midi ils mangent leur pique-nique au soleil. L'après-midi ils font une balade le long du bord de mer.

JEUX DE MOTS — L'ANAGRAMME DE L'ÉTÉ

Retrouvez les mots cachés dans ces anagrammes sur le thème de l'été !

AGEPL
LELOSI
CVANASEC
AESFTIVL

EGACL
ALCRÈI
EUMISQU
AUESTEAP

CHARADE DE L'ÉTÉ

1. Mon premier est un animal qui miaule.
Mon second est le contraire de tard.
Mon tout est ce qu'on construit sur la plage.

2. Mon premier est le contraire de bas.
Mon second est un pronom indéfini.
Mon tout est un endroit où l'on dort en vacances.

3. Mon premier est un article féminin.
Mon second est un arbre.
Mon tout est un animal.

4. Mon premier est la lettre E.
Mon second est une colle utilisée pour bricoler.
Mon tout est un lieu d'apprentissage

5. Dans mon premier, les enfants aiment sauter dedans
Mon second est une note de musique.
Mon tout sert à s'orienter.

6. Mon premier est le contraire de froid.
Mon second est une boisson gazeuse
Mon tout est une confiserie.

7. Mon premier est un animal qui miaule.
Mon second est un déterminant possessif.
Mon tout est un bébé animal.

8. Mon premier est un mot familier pour "papa".
Mon second est une céréale blanche.
Mon tout est la capitale de la France.

9. Mon premier est un déterminant possessif féminin.
Mon second est une céréale cultivée
Mon tout est sur la plage.

10. Mon premier est la lettre E.
Mon second est une boisson chaude.
Mon tout est une saison chaude.

SOLUTION JEUX EDITION MAI 2026

MOTS CROISÉS

HORIZONTAL

3. Dossier 6. Mairie 8. Reconversion

VERTICALE

1. Famille 2. Esther 4. Courage 5. Melumi 6. Mai

QUIZ

1. b 2. a 3. b 4. b 5. c

DEVINETTES

1. La lumière 2. L'écho 3. Le souffle 4. La lettre N 5. Une boite aux lettres
6. Un peigne 7. Une éponge 8. Le vent / Le sommeil/ Le verglas 9. L'écho 10. Le temps

SUDOKU

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

MOTS MELES

L'été



G	L	A	C	E	M	F	E	S	T	I	V	A	L
L	K	R	Q	C	M	T	W	W	M	T	V	X	S
B	A	I	G	N	A	D	E	S	A	B	L	E	W
N	L	G	B	C	S	L	K	M	O	N	R	X	P
M	U	S	I	Q	U	E	D	E	C	P	A	J	A
Q	K	Y	T	Y	X	K	P	R	F	A	X	G	S
H	Z	U	P	E	O	F	E	E	P	R	O	N	T
P	I	Q	U	E	N	I	Q	U	E	A	J	P	E
X	J	A	U	D	X	B	U	C	H	S	P	D	Q
S	J	S	O	L	E	I	L	G	X	O	K	G	U
N	C	U	Q	T	C	M	Z	L	O	L	M	T	E
B	R	O	N	Z	A	G	E	I	V	A	G	U	E
E	N	B	N	V	M	X	M	A	E	N	K	V	C
P	L	A	G	E	T	V	A	C	A	N	C	E	S

Les mots peuvent être cachés horizontalement ou verticalement.

BAIGNADE
BRONZAGE
FESTIVAL
GLACE
MER
MUSIQUE
PARASOL
PASTEQUE
PIQUENIQUE
PLAGE
SABLE
SOLEIL
VACANCES
VAGUE

COURRIER DES LECTEURS

Comme promis dans le numéro 1 — cette page vous appartient.

Nous vous avions invités à nous écrire et vous avez répondu présents. Chaque message reçu nous a touchés, encouragés et confirmé que Melumi Mag répond à un vrai besoin. Merci du fond du cœur pour votre confiance et votre bienveillance. Voici quelques-uns de vos retours sur le premier numéro :

Coucou Marie,

Melumi est pour moi une superbe découverte, un magazine avec des articles tres intéressant, des thèmes variés.
J'ai hâte de découvrir la prochaine édition!

Nadège

Bonjour,

J'aime vraiment beaucoup votre magazine franchement je suis à fond! J'ai hâte de lire le prochain !!

Madyson

Il est super le magazine que vous avez fait cest magnifique

Alice

J'ai lu votre magazine et il est excellent. J'ai trop hâte que la 2ème édition sorte.

Belynda Beauté Paris

Cette page est la vôtre. Chaque numéro nous vous donnons la parole. Parce que Melumi Mag n'est pas seulement un magazine que vous lisez — c'est un magazine que vous construisez avec nous.

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

Continuez à nous écrire — chaque message compte. 💌

✉️melumimag@gmail.com

📞06 75 36 53 40

@melumimag

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

LE MOT DE LA FIN

Et voilà… cette deuxième édition de Melumi Mag touche déjà à sa fin.

J'espère que ces pages vous auront permis de vous évader, de découvrir de belles personnes, de sourire, de réfléchir et peut-être même de trouver un peu d'inspiration dans votre quotidien.

Ce numéro a une nouvelle fois été réalisé avec beaucoup de cœur, de passion et l'envie sincère de créer un magazine humain, chaleureux et inspirant, dans lequel chacun peut se retrouver à travers une histoire, un témoignage, une découverte ou simplement une émotion.

Une bonne nouvelle accompagne cette édition : Melumi Mag est désormais entièrement gratuit pour les lecteurs.

Mon souhait est simple : permettre au plus grand nombre de découvrir ces parcours, ces témoignages et ces belles histoires de vie. Parce que l'inspiration, le partage et la bienveillance devraient être accessibles à tous.

Si vous appréciez le magazine, la plus belle façon de soutenir cette aventure est d'en parler autour de vous, de partager Melumi Mag à vos proches et de suivre notre page Instagram. Chaque partage, chaque lecture et chaque mot d'encouragement contribuent à faire grandir ce projet.

Merci d'être de plus en plus nombreux à suivre cette aventure depuis le début. Merci pour votre confiance, votre bienveillance et votre soutien qui me touchent énormément.

Le prochain numéro du mois de septembre vous réserve encore de belles surprises :

• de nouvelles rencontres
• les histoires de Melumi
• des interviews
• des prestataires passionnés
• et bien d'autres choses encore

D'ici là, profitez de l'été, prenez soin de vous, créez de beaux souvenirs avec ceux que vous aimez et n'oubliez jamais que les choses les plus simples sont souvent les plus précieuses.

On se retrouve très bientôt pour une nouvelle édition de Melumi Mag.

Mrs M.


MELUMI MAG