

# UKIYO

LIVE IN THE MOMENT

# #01

INTERVIEW & CONSEILS  
**LIFESTYLE & BIEN-ÊTRE**

ACTUS & CONSEILS  
**MODE**

RECETTES & ASTUCES  
**CUISINE**

RECOMMANDATIONS  
**À VOIR**



00000 00001

# S O M M A I R E



## LIFESTYLE & BIEN-ÊTRE

04

by Lucie Schottey

---

## MODE

06

by Elisabeth Sion

---

## CUISINE

10

by Lou Bourgain

---

## À VOIR

14

by Lio Vincent-Urbain

---



# HAPPENING

ANNIE ERNAUX

Pinacotta Edizioni

HAPPENING

ANNIE ERNAUX

Pinacotta Edizioni

HAPPENING  
ANNE ERNAUX

Il suo libro racconta  
una vita che si svolge  
in un tempo che è  
proprio suo. È un libro  
che si legge con  
attenzione e con  
curiosità. È un libro  
che si legge con  
interesse e con  
passione. È un libro  
che si legge con  
emozione e con  
forza. È un libro  
che si legge con  
vitalità e con  
energia. È un libro  
che si legge con  
libertà e con  
autonomia. È un libro  
che si legge con  
coraggio e con  
fiducia. È un libro  
che si legge con  
amore e con  
rispetto. È un libro  
che si legge con  
onestà e con  
trasparenza. È un libro  
che si legge con  
umiltà e con  
modestia. È un libro  
che si legge con  
grazie e con  
apprezzamento. È un libro  
che si legge con  
gratitudine e con  
fede. È un libro  
che si legge con  
speranza e con  
fiducia. È un libro  
che si legge con  
amore e con  
rispetto. È un libro  
che si legge con  
onestà e con  
trasparenza. È un libro  
che si legge con  
umiltà e con  
modestia. È un libro  
che si legge con  
grazie e con  
apprezzamento. È un libro  
che si legge con  
gratitudine e con  
fede. È un libro  
che si legge con  
speranza e con  
fiducia.

# L I F E S T Y L E

Adoptez la simplicité avec le maquillage minimaliste : une invitation à célébrer votre beauté naturelle et à cultiver le bien-être au quotidien



Le maquillage minimaliste émerge comme une réponse bienvenue à la complexité souvent accablante du monde de la beauté, offrant une approche simplifiée axée sur la célébration de la naturalité et du bien-être.

En déconstruisant les normes traditionnelles de beauté, cette tendance encourage l'authenticité et la confiance en soi en mettant en valeur les traits naturels plutôt que de les camoufler sous des couches de produits.

En prônant une routine minimaliste composée d'un nombre restreint de produits, souvent doux pour la peau, cette approche évoque une élégance intemporelle et une simplicité sophistiquée qui transcende les fluctuations des tendances.

En fin de compte, le maquillage minimaliste offre bien plus qu'une simple esthétique ; il incarne une philosophie de vie qui célèbre la beauté dans sa forme la plus authentique et encourage chacun à embrasser sa propre individualité avec confiance et sérénité.

# B I E N - Ê T R E

# 8 astuces d'organisation pour une productivité maximale

Dans un monde où le temps est précieux et où les demandes sont constantes, il est essentiel de maximiser sa productivité. Pour ce faire, voici 10 astuces d'organisation incontournables :

- 
- **Commencez par établir des priorités claires** : Avant de commencer votre journée de travail, prenez le temps d'identifier les tâches les plus importantes et urgentes. Classez-les par ordre de priorité afin de savoir sur quoi vous concentrer en premier.
  - **Planifiez votre journée la veille pour gagner du temps** : Prenez quelques minutes en fin de journée pour planifier les tâches que vous souhaitez accomplir le lendemain.
  - **Limitez les distractions en définissant des plages horaires dédiées aux emails et aux réseaux sociaux** : Définissez des plages horaires spécifiques dans votre journée pour les consulter et répondez-y, et éteignez les notifications le reste du temps pour rester concentré sur vos tâches importantes.
  - **Sortir prendre l'air** : Prenez l'habitude de sortir prendre l'air régulièrement pour vous ressourcer et revitaliser votre esprit.



- **Utilisez des to do list pour éviter les oublis** : Cela vous évitera d'oublier des choses importantes et vous permettra de faire vos courses plus rapidement.
- **Créez un espace de travail fonctionnel et rangé** : Assurez-vous que votre espace de travail est propre, bien rangé et équipé des outils nécessaires pour accomplir vos tâches efficacement.
- **Prenez des pauses régulières pour recharger vos batteries** : Profitez de ces pauses pour vous étirer, vous hydrater ou simplement vous détendre quelques instants.
- **Pratiquez la technique Pomodoro pour rester concentré** : La technique Pomodoro consiste à travailler sur une tâche pendant une période de temps définie, suivie d'une courte pause. Répétez ce cycle plusieurs fois. Cela vous permettra de rester concentré et productif tout en évitant la fatigue mentale.

# M O D E

## SIMPLIFIEZ VOTRE STYLE AVEC UNE GARDE-ROBE CAPSULE

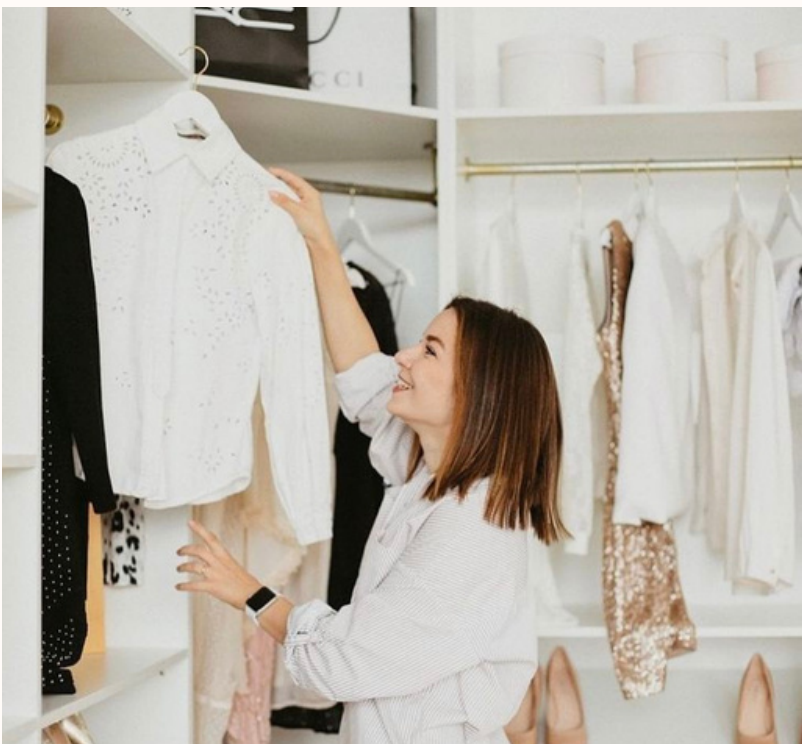
Découvrez comment une garde-robe capsule peut transformer votre quotidien, en vous offrant une multitude de looks avec un minimum d'effort, de temps et d'argent !

---

Depuis que l'on opte pour une mise à jour des basiques et que l'on adopte le concept de garde-robe capsule, on constate un changement radical dans notre manière de nous habiller. Cela nous fait gagner un temps précieux, et on imagine pas tous les looks classes, chics et élégants que l'on peut faire juste avec des basiques.

### Mais qu'est-ce qu'une garde-robe capsule exactement?

Une garde-robe capsule se compose principalement de pièces basiques, polyvalentes et intemporelles, qui peuvent être combinées de multiples façons sans jamais perdre de leur attrait. En privilégiant des couleurs neutres telles que le noir, le blanc, le beige ou le bleu marine, on crée une base solide pour son style.



Cependant, n'oublions pas que l'on peut toujours ajouter une touche personnelle en mélangeant des pièces basiques avec des tendances actuelles et que chaque garde-robe capsule est unique à son propriétaire et peut être adaptée en fonction des saisons et des préférences individuelles.

Maintenant, explorons quelques exemples de ces indispensables de garde-robe qui forment les fondations de notre style personnel !

# EXEMPLES D'INDISPENSABLES À VOTRE GARDE ROBE CAPSULE :



MANGO : Jean droit taille haute  
39,99€



Jennyfer : Veste blazer  
29,99€



Stradivarius : Boucles  
d'oreilles anneaux  
9,99 €



Pimkie : Chemise oversize  
rayée col ouvert  
19,99 €



H&M : T-shirt en coton  
7,99 €



H&M : Gilet texturé  
19,99 €



Converse : Chuck Taylor All  
Star Platform  
90,00 €



H&M : Sac bandoulière  
enduit  
19,99 €

# LES PÉPITES DU PRINTEMPS /



## CHANEL

Le ballet Chanel fusionne les inspirations du balletcore avec les éléments emblématiques de la marque. Les teintes pastel de la collection évoquent les liens profonds entre Gabrielle Chanel et l'univers de la danse, tout en garantissant la durabilité des tendances balletcore et bowcore actuelles.



## SIMONE ROCHA X JEAN PAUL GAUTHIER

Ce look de crinoline en organza métallique et transparent, agrémenté de motifs serpent ou ciel étoilé, crée une atmosphère quasi hallucinatoire. Et cette robe corset avec son laçage maximal et ses bretelles se prolongeant en traîne incarne à merveille l'union parfaite entre les styles des 2 créateurs



## TAMARA RALPH

Robe en mousseline de soie plissée moutarde avec chaîne et manches incrustées de cristaux métalliques, ornées de plumes d'autruche.

La collection couture de Tamara Ralph célèbre le temps et la féminité avec audace et raffinement.



## FENDI

Kim Jones offre une vision moderne de la féminité. Des silhouettes jouant sur la transparence et les coupes ajustées. Du gris à l'argenté, la collection évolue avec des drapés élégants, des tissus légers et des sacs à main miniatures.

# DÉFILÉ HAUTE COUTURE ÉTÉ 2024



## ARMANI

La couture cosmopolite de Giorgio Armani Privé a offert un voyage d'Est en Ouest en mettant en valeur l'artisanat. Des robes kimono, des motifs inspirés du Japon et de la Sicile, des tissus souples et des broderies étincelantes ont captivé l'audience, tandis que la palette de couleurs oscillait entre le bleu, le rose, le noir et le beige.



## ZUHAIR MURAIID

La collection de Zuhair Muraid célèbre l'héritage phénicien et son amour pour la mer. Elle marie subtilement l'ancien et le moderne. Une collection qui incarne la puissance, la sensualité et la résistance d'une civilisation antique, tout en célébrant la beauté intemporelle du Liban contemporain.



## SCHIAPARELLI

Le look prend la forme d'une robe qui imite une carte mère, ornée entièrement de cristaux Swarovski et de puces électroniques. Cette interprétation haute technologie de la robe de soirée haute couture ne laisse aucun doute quant à sa modernité.



## DIOR

Maria Grazia Chiuri a conçu une collection haute couture qui célèbre l'harmonie entre l'exceptionnel et le quotidien. Intitulé Big Aura, le défilé explore le concept de "l'aura" dans l'art. Cette collection offre ainsi une élégance subtile et intemporelle.

# C U I S I N E

## MUG CAKE CHOCOLAT AU MICRO-ONDES



Pour cette recette il, vous faudra :

- 40 g de beurre
- 30 g de sucre
- 20 g de farine
- 40 g de chocolat
- 1 œuf

Dans un mug, mettre les carrés de chocolat avec le beurre coupé en morceaux puis faire fondre 40 secondes

Mélanger à l'aide d'une cuillère et y ajouter le sucre puis l'œuf (l'aspect un peu gélatineux est normal après l'ajout de l'œuf)

Incorporer ensuite la farine et bien mélanger

Enfin, cuire pendant 40 secondes avant de laisser refroidir pour ne pas se brûler !

# TOASTS AU GUACAMOLE ET AUX ŒUFS

Pour cette recette il, vous faudra, pour deux tartines :

- 1 avocat
- 1 sachet d'épices à guacamole (il est possible de remplacer ces deux ingrédients par du guacamole déjà préparé)
- 2 œufs
- 2 tartines de pain

Faites griller vos tartines sur une poêle ou grâce à un grille-pain si vous en avez un

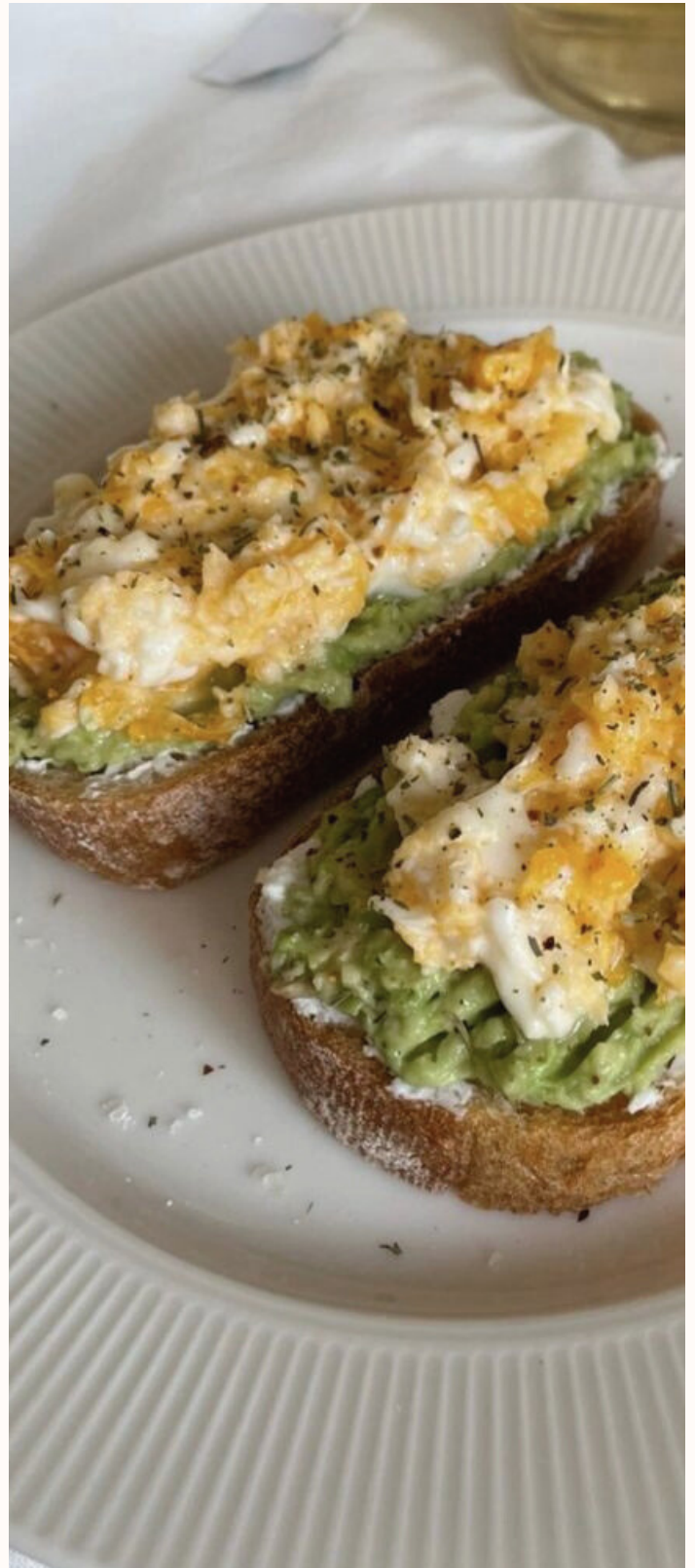
Vider l'avocat et l'écraser pour faire une purée (vous pouvez aussi laisser des morceaux d'avocat plus gros dans la préparation.)

Ajouter ensuite le mélange à épices en fonction du niveau d'épices désiré

Ajouter une noisette de beurre dans une poêle et y ajouter les œufs (préalablement battus avec du poivre et du sel dans un bol)

Remuer les œufs jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide (sans pour autant que les œufs soient secs).

Déposer le guacamole puis les œufs brouillés sur vos tartines, c'est prêt !



# 5 ASTUCES CUISINE POUR FACILITER LA VIE ÉTUDIANTE

---



- Utilisez un verre d'eau lorsque vous réchauffez un plat aux micro-ondes pour éviter qu'il ne soit sec.
- Utilisez un bout de pomme de terre crue pour retirer l'excès de sel d'un plat. Il suffit de le mettre dans votre récipient et attendre un peu afin que l'amidon absorbe le sel.
- Utilisez un bol d'eau froide et plongez-y vos oeufs pour vérifier s'ils sont frais. Ceux qui flottent sont à éviter.

- Utilisez deux feuilles de papier cuisson quand vous étalez de la pâte pour qu'elle ne colle pas au rouleau. Coincez la pâte entre les deux feuilles et plus besoin de quantité astronomique de farine !

- Utilisez une poêle avec un couvercle pour réchauffer une tarte ou une pizza lorsque vous n'avez pas de four. Cela permet que la préparation reste croustillante et ne se ramollisse pas.

---



# NOS APPLICATIONS PRÉFÉRÉES POUR CUISINER

La cuisine est déjà assez compliquée en elle même, alors pourquoi ne pas utiliser les outils qui la simplifie ? Voici nos 3 applications préférées pour faciliter la vie dans vos cuisines.

## SAVVY

Cette application permet de garder en tête les aliments de notre frigo et leur date de péremption. Elle a pour but de limiter le gaspillage alimentaire. Scannez vos aliments et indiquez une date, l'application montre quel produit arrive à sa date limite et vous demande si vous l'avez consommé ou non !



## JOW

Jow permet à ses utilisateurs de choisir des recettes et ajoute automatiquement les ingrédients au panier. Les recettes s'adaptent à vos goûts après quelques utilisations pour faciliter le choix des menus de la semaine. Une fois le panier rempli, il est possible de le retirer en magasin ou de se le faire livrer.



## COCO

Cette dernière application vous rémunère quand vous postez des photos de vos repas ! Certaines photos rapportent plus que d'autres en fonction des défis du moment. Vous pouvez aussi trouver l'inspiration pour vos recettes et regarder les plats de la communauté.



# À VOIR

## NOS RECOMMANDATIONS CINÉMA

Découvrez des films et des séries à regarder pour vous détendre après de longues journées.



### Kensuke's Kingdom

Un jeune garçon naufragé sur une île isolée découvre qu'il n'est pas seul quand il rencontre un vieux soldat japonais hostile qui s'est retiré là après la Seconde Guerre mondiale. Alors que de dangereux envahisseurs apparaissent à l'horizon, il devient très clair qu'ils devront unir leurs forces pour sauver leur fragile paradis insulaire



### Bob Marley One Love

L'auteur-compositeur-interprète jamaïcain Bob Marley fait face à l'adversité pour devenir le musicien de reggae le plus célèbre au monde. Le chemin qu'il a emprunté l'a amené à réaliser une musique révolutionnaire.



### Madame de Sévigné

Milieu du XVIIème siècle, la marquise de Sévigné veut faire de sa fille une femme brillante et indépendante, à son image. Mais plus elle tente d'avoir une emprise sur le destin de la jeune femme, plus celle-ci se rebelle. Mère et fille expérimentent alors les tourments d'une relation fusionnelle et dévastatrice.



# LES RECOMMANDATIONS DISNEY +

---



## Nos étoiles contraires

Hazel, enfant, souffre de problèmes respiratoires, nécessitant un tube à oxygène constant. Encouragée par sa mère, elle rejoint un groupe de soutien où elle fait la rencontre d'Augustus, amputé d'une jambe suite à un cancer. Son charisme et son assurance rapprochent rapidement les deux jeunes. Augustus aide Hazel à voir le positif dans la vie, retrouve même l'écrivain préféré de Hazel et organise un voyage à Amsterdam pour le rencontrer.



## The Greatest Showman

Une comédie musicale pleine d'amour et d'humours qui est une vraie ode à la différence et à l'accomplissement des rêves. P.T. Barnum est un visionnaire parti de rien pour créer un spectacle devenu un phénomène planétaire : le cirque Barnum & Bailey. Son histoire célèbre la naissance du show-business et l'émerveillement.



## How i met your mother

Cette série pleine de good vibes et de bon moment entre amis. Raconte comment TED le protagoniste a rencontré la mère de ses enfants à qui il compte l'histoire. Suivez l'histoire de ses amis dans leur vie New Yorkaise et de toutes leurs péripéties.



# LES RECOMMANDATIONS NETFLIX

---



## Portrait de la jeune fille en feu

Une peintre doit faire le portrait de mariage d'une jeune femme souhaitant échapper à son destin d'épouse. Après qu'elle ait refusé de poser, la peintre décide de se mettre dans la vie de sa muse pour apprendre à la connaître.



## Le garçon au pyjama rayé

La magnifique histoire d'une amitié candide entre un enfant juif dans un camp de concentration et le fils d'un officier allemand en charge de ce camp. Plongez-vous dans ce film plein d'émotions.



## Pupille

Théo est abandonné dès sa naissance et prit en charge par les services sociaux. Tandis que ces derniers s'occupent de lui en attendant une adoption, Alice, qui se bat depuis une décennie pour devenir mère, se porte volontaire pour l'adopter.



# LES RECOMMANDATIONS AMAZON PRIME

---



## LALALAND

Au cœur de Los Angeles, une actrice en devenir prénommée Mia sert des cafés entre des auditions. De son côté, Sebastian, passionné de jazz, joue du piano dans des clubs miteux pour assurer sa subsistance. Tous deux sont bien loin de la vie rêvée à laquelle ils aspirent, mais ils développent des sentiments amoureux l'un pour l'autre.



## DUNE

Ce film de science-fiction épique, basé sur le roman de Frank Herbert, suit Paul Atreides sur la planète désertique d'Arrakis, où l'épice est vitale. Il explore des thèmes de pouvoir, de religion et d'écologie, avec un casting impressionnant, offrant une expérience visuellement spectaculaire et immersive.



## Squeezie - Merci internet

Un documentaire touchant qui met en lumière les coulisses et l'histoire de Lucas Hauchard, le numéro 1 de YouTube avec qui la plupart d'entre nous ont grandi et qui a été salué par la critique.



# ABSOLU

OSEZ L'ABSOLU



N°8