

LES MOTS

Février 2024

Le numéro 01.

La rencontre • Lire • S'évader • S'inspirer • S'auto choyer • Flâner • Voyager • Goûter • Partager • M et Vous



Édition Digitale France Métropolitaine

Pensé et réalisé par M.Paris et ses amis

J'ai deux ou trois à vous dire...

Tu sais pourquoi tu aimes les mots toi ? Moi, je ne le sais pas. Je crois que j'ai toujours aimé les mots, je les ai toujours pris, malaxés, maltraités parfois, mis noir sur blanc, sur un coin de table, dans un carnet, sur Instagram ou dans un roman... Ils sont formidables les mots. Il y en a qui sont laids, d'autres qui sont beaux, mais ils veulent tous dire quelque chose de particulier. Prenons le mot Merci par exemple. Il est formidable ce mot. Quand tu dis merci à quelqu'un par écrit, sans émoticônes ou clin d'œil à la con. Juste Merci, sincèrement.

M. a cinq ans et on a des rêves plein la tête. Mais créer Les mots, ça remonte à bien plus longtemps... Depuis toujours je crois, quand j'ai écrit mes premiers mots. J'étais journaliste stagiaire à France soir, je n'avais pas 20 ans...

Ces mots, nous vous les offrons parce qu'ils sont un pont entre vous et nous. Pont, encore un joli mot. Construction reliant deux points séparés. Points séparés vous et nous. Et pourtant, depuis 5 ans, vous et nous sommes tellement liés. C'est ici que je peux reprendre Merci. Merci à celles qui travaillent à mes côtés, tellement. Merci à mes amis, Sophie, Eric, Laurent et les autres qui ont accepté de nous offrir leurs mots dans ce numéro. Et Merci à vous, surtout de rendre depuis 5 ans nos rêves, mes rêves si réels. Que ces quelques mots vous donnent envie d'en bouffer d'autres des mots, par milliers. Je vous embrasse.

Géraldine •

Fondatrice de M.Paris • @geraldinefromlabutte

L'ÉDITO



*Ils sont formidables les mots.
Il y en a qui sont laids, d'autres
qui sont beaux. Prenons le mot
Merci par exemple...*

SOMMAIRE

- 01 • *La rencontre*
- 02 • *Lire*
- 03 • *S'évader*
- 04 • *S'inspirer*
- 05 • *S'auto choyer*
- 06 • *Flâner*
- 07 • *Voyager*
- 08 • *Goûter*
- 09 • *Partager*
- 10 • *M et Vous*



01 •

La rencontre avec Isabel Otero



Chaque mois, Les mots vous font découvrir un parcours de vie inspirant...

Elle avait envie de planter. Depuis toujours elle dit, elle a ce truc avec la terre. Elle l'a fait longtemps en Provence, entre deux tournages. « *Je suis comédienne depuis l'âge de 17 ans. J'ai tourné 80 films, dans des séries aussi. Diane femme flic, ça ne te dit rien ?* » Non, j'avoue, cela ne me disait rien parce que je n'ai jamais été très télé, mais vous étiez quand même 9 millions à avoir rendez-vous avec elle sur votre petit écran dans les années 80'. Et puis il y a eu le confinement, ses 60 ans, des trucs qui font que tu commences à réfléchir autrement. « *J'avais ouvert quelques années auparavant un premier lieu dans le Gard où l'on organisait des stages de développement personnel, un lieu de femmes, c'était la sororité avant l'heure. J'étais déjà inspirée par les jardins, les bouquins de Giono, l'envie de partager. Mais après le confinement, j'ai senti qu'il me fallait autre chose, sans bien savoir quoi. J'étais en tournage au Portugal, confinée et isolée en quarantaine, et j'ai vu une annonce sur internet pour une maison à vendre au Costa Rica. Mais tu avais déjà été au Costa Rica ? Non jamais. J'ai beaucoup été au Mexique, mais au Costa Rica jamais. Je ne peux pas te dire pourquoi, j'ai su, dans ma chambre, enfermée à Lisbonne, que ce lieu était pour moi.* »

Elle a envoyé 10 000 euros au propriétaire pour bloquer la vente et elle est partie quelques mois plus tard découvrir sa terre. Depuis, elle y passe la moitié de l'année, parce que sa fille et son petit-fils sont ici, à Paris. Sa maison est perchée à Bijagua de Upala, au milieu des volcans du nord du pays. « *Cette maison m'a tellement rajeunie. Se poser dans la beauté du monde, cela m'a ouvert une autre vie.* »

Aujourd'hui, elle développe un projet pour créer un jardin d'huîtres et d'algues comestibles avec une coopérative de pêcheurs installée au bord de l'océan, un endroit où les baleines viennent mettre bas.

« *Tu as eu peur avant de te lancer ? J'avais 60 ans, pas de mec, rien à perdre. Et quand tu suis ton instinct, mystérieusement, tout devient si fluide...* »

Isabel va lire ces mots de là-bas, quelque part au Costa Rica. Peut être juste avant de descendre passer la journée au bord de l'océan.



*Vous aussi vous avez un parcours de vie inspirant ?
Écrivez nous à lesmots@mparis.com*



Par Sophie Charnavel
Éditrice, directrice des éditions Robert Laffont • @scharnavel

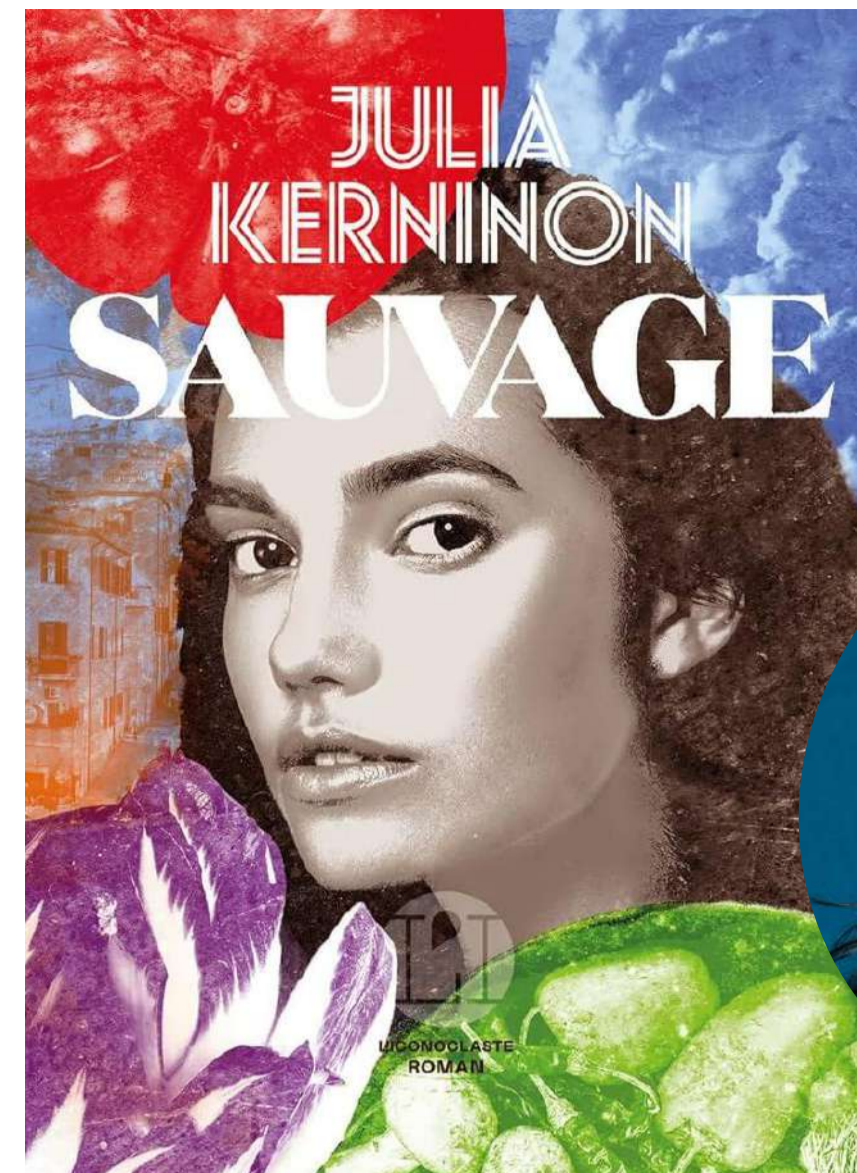
Sauvage de Julia Kerninon

Ottavia est brune, incandescente, libre. Fondamentalement libre. Et cette liberté, cette passion, elle la déploie dans la cuisine du restaurant renommé qu'elle dirige. Elle semble à sa place, arrivée. Une belle réputation après avoir pris la suite de son père derrière les fourneaux, une vie de famille paisible aux côtés de Bensch, son mari critique culinaire et ses trois enfants. Mais Ottavia est hantée. Par un premier amour qui n'a pu éclore totalement, et par une rencontre furtive avec Clem qui lui a laissé une simple adresse avant de s'envoler pour la France.

Ottavia est habitée par un feu ardent qui va tout ravager sur son passage.

L'écriture est chirurgicale, entraînante. Julia Kerninon nous entraîne dans les tréfonds de l'âme de son héroïne et livre un roman envoûtant, revêché et lumineux.

Sauvage de Julia Kerninon aux Éditions Iconoclastes



Crédit : @Céline Nieszawer

03.

Envie de s'évader, un casque sur les oreilles ou caché dans une salle ciné M. a aimé ce mois-ci



Par Éric Jean Jean
Animateur et Producteur, RTL2 • @ericjeanjuan_officiel

Cat Power
sings Dylan
The 1966
Royal Albert
Hall concert



Janvier 65, New York, Bob Dylan enregistre « Subteranean Homesik Blues ». Pour la première fois il utilise une guitare électrique, inventant ainsi le 'Folk-Rock'. Étonnamment, c'est lors de la tournée « Blonde on Blonde » un an et demi plus tard que, printemps 66, les anglais vont s'en émouvoir. Lorsque le troubadour branche ses amplis au Royal Albert Hall, il se fait traiter de « Judas » par un fan se sentant trahi. C'est ce concert qu'a reproduit, chanson après chanson et au même endroit, l'américaine Cat Power. Tout y est, y compris le « Judas » auquel elle répond « Jésus » quand Bob avait traité l'effronté de menteur et demandé à ses musiciens de jouer plus fort.

Un disque brillant, savoureux et gonflé. Il fallait oser. C'est réussi.



Par Marie S.
@mariesgubbi

Sous le vent des Marquises de Pierre Godeau

Peut-on rattraper le temps perdu, ou au moins ne plus perdre celui qu'il nous reste ?

De Brel à Alain, des Marquises au Morbihan, de la fiction à la réalité, un seul trait d'union dans cette histoire où réalité et fiction se mélangent : Alain, acteur célèbre avant d'être père décide de changer l'ordre de ses priorités lorsqu'il apprend qu'il est atteint d'un cancer. Peut-on rattraper le temps perdu et renouer avec sa fille juste parce que l'on se décide enfin à prendre le temps, juste parce que l'on décide de se faire violence pour apprendre à dire à ceux que l'on aime qu'on les aime ?

C'est le parcours chaotique de la reconstruction d'une relation père-fille que nous offre Pierre Godeau dans un nouveau film plein de tendresse. Il travaille chaque sentiment, l'amour bien sûr, mais aussi la pudeur ou la rancœur pour nous ramener à notre propre histoire. Les personnages hésitent entre la fuite et l'affrontement, le statut quo et la réparation, le silence et la parole et l'on se surprend à vouloir très fort qu'ils trouvent enfin le chemin de la sérénité pour mieux se retrouver. Un film qui met à nu la complexité touchante de la relation père-fille et qui nous donne envie, à la sortie, d'appeler les gens qu'on aime pour leur dire...



Sous le vent des marquises, film de Pierre Godeau
avec François Damiens et Salomé Dewaels.
Dans les salles le 31 janvier.



La playlist de M

Flasher ce QRcode avec votre téléphone pour retrouver notre playlist du mois sur Spotify.



04. Prendre soin de chez soi

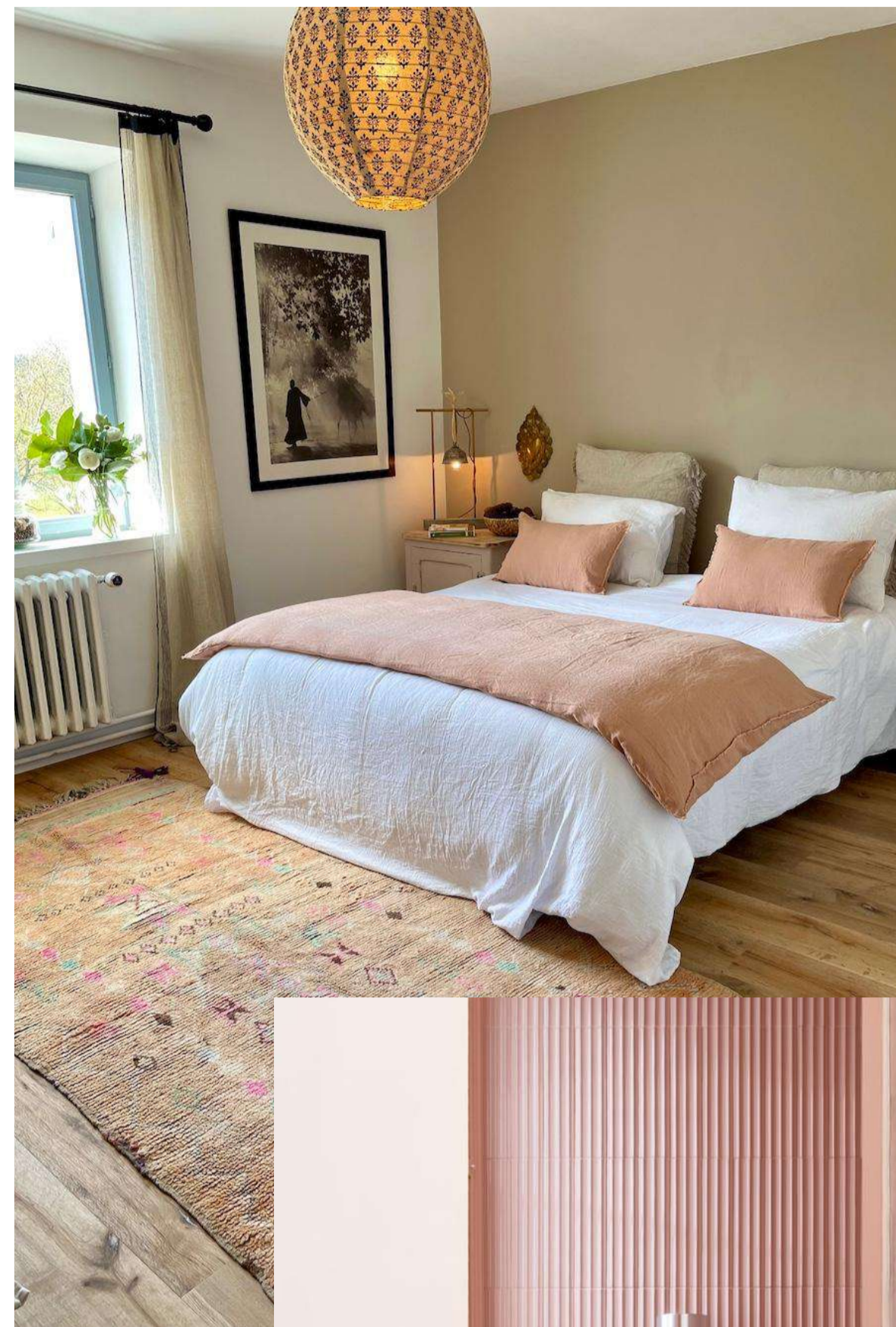


Par Valentin Garnier
Architecte • @lestudio.archi

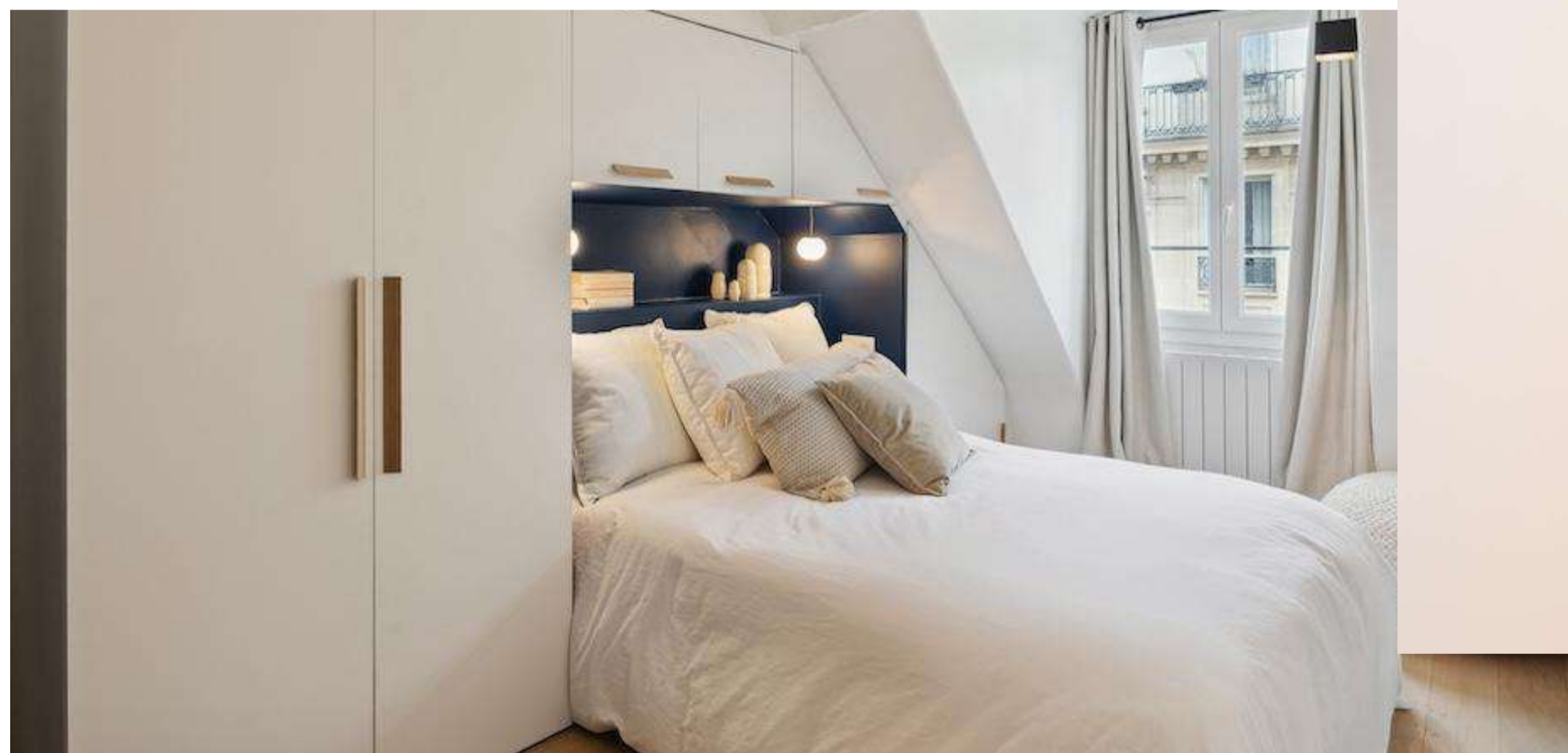
Osez la couleur !

Se décider pour une couleur, que ce soit pour un mur ou pour une pièce entière, peut être un pari risqué ; mais lorsque cela fonctionne, quel bonheur ! Quelle couleur choisir ? Doit-on faire toute la pièce, ou seulement un mur ou un soubassement ? Tout est possible bien sûr, mais il faut déjà abandonner certaines idées reçues : non, il ne faut pas choisir du blanc pour apporter de la lumière à une pièce sombre, bien au contraire. Mieux vaut parfois rester dans le gris, le bleu, le vert anglais voir même le noir pour un effet boudoir.

La couleur peut avoir plusieurs fonctions : elle mettra en valeur ce que votre intérieur a de plus remarquable, les moulures d'un sublime plafond par exemple. Elle peut servir à délimiter des espaces, comme cette cuisine conçue telle une boîte rose du sol au plafond posée là. La couleur peut donner de la profondeur à une pièce trop carrée en ne peignant qu'un mur, mais à condition de peindre le bon ! Jamais le mur qui prend la lumière, celui qui a la fenêtre donc, mais bien celui qui la reçoit, face aux fenêtres. La couleur peut aussi accompagner le regard, en créant une déambulation visuelle d'une pièce à l'autre en jouant sur des rappels. La couleur peut enfin offrir à une pièce une identité forte dont elle était dénuée au départ, comme ces toilettes qui vous feront voir la vie en rose...



Crédit : @Robert Ferdinand - Solaris Studio



Crédit : @solaris-studio



Crédit : @jabbourjoseph



Les 3 conseils du pro

- Ne pas oublier de peindre les radiateurs quand on peint un mur de couleur.
- Peindre les portes de la même couleur que le soubassement dans un couloir.
- Oser l'effet boîte en peignant le plafond de la même couleur que les murs.



Vous avez une question déco ?
N'hésitez pas à nous l'envoyer à lesmots@mparis.com
nous y répondrons dans un prochain numéro.



Poteries vernies vert
Dimensions : PM 40 × 45 cm 189€
et GM 55 × 50 cm 319€



Boite de 125 allumettes
Dimension : 11×11 cm 9€50



Fauteuil existe aussi en noir
Dimensions : 65,5 × 70 cm 549€

*Objects
et autres
inspirations*

*Retrouvez ces inspirations
sur www.mparis.com*



Toile en lin
Dimensions : 63 × 63 cm 349€



Coussins colorés à pois
Dimension : 50 × 50 cm 39€



Bout de canapé en bois naturel
Dimensions : 30 × 40 cm 159€



Céramiques irrégulières
Dimensions : 25 ou 31 cm à partir de 39€

05. *Et prendre soin de soi*



Par **Céline Jauregui**
Praticien masseur • @benetibi.massages

Petite leçon d'auto-massage

Masser votre peau chaque jour est le meilleur anti-âge que vous puissiez vous offrir. Ces gestes répétés sur l'année vont permettre de défroisser, améliorer la circulation sanguine, stimuler la production de collagène et maintenir l'élasticité de la peau. À la clé, des rides moins marquées, un teint lumineux et un visage plus rebondi. Et surtout, vous retarderez durablement les effets du temps.

Comment démarrer ? Toujours masser sur un visage propre. Vous pouvez utiliser quelques gouttes d'huile pour faciliter les mouvements ou travailler directement sur visage sec selon ce que vous préférez.

Réchauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre, vous êtes prêtes !

Dernière précision, le visage est une zone délicate et fragile, soyez tendre avec vous-même.

3 gestes magiques à répéter

1. Drainer

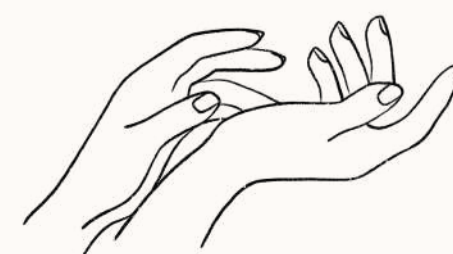
Une mauvaise circulation entraîne poches, gonflements, rétention d'eau, stockage de graisse, l'impression d'être bouffie au réveil... Commencez par effectuer un mouvement de pompage (une dizaine de pressions légères et orientées vers le bas) des ganglions situés dans le petit creux juste au-dessus des clavicules, puis derrière et devant les oreilles. À l'aide de l'index et du majeur, effectuez un retour de la lymphe en glissant les doigts sur les côtés du visage. Partez du front et descendez sur les tempes, vous effectuerez un petit décroché au niveau des oreilles et vous glissez le long du cou (sentez le muscle sous vos doigts, souvent il est très tendu) jusqu'aux clavicules. Répétez 5 fois.

2. Lisser les rides d'expressions du front

Particulièrement sollicité, le front est un des premiers à trinquer. 3 gestes simples pour chasser les tensions de cette région. Cherchez à étirer le muscle frontal en posant les mains en crochet de part et d'autre du front (pression moyenne). Partez du centre du front et étirez une main vers les cheveux, l'autre vers les sourcils. Répétez sur toute la largeur du front. Puis en alternant les deux pouces, venez lisser la ride du lion (espace entre les 2 sourcils). Enfin, effectuez le même mouvement mais avec la paume de la main du haut du nez, jusqu'à la racine des cheveux. Détente garantie.

3. Pincez pour oxygéner

Effectuez des petits pincements de la peau entre le pouce et l'index. Les gestes doivent être vifs et rapides. Vous allez rapidement ressentir de la chaleur et aurez peut-être quelques petites rougeurs. Pas de panique, ce sera le signe que la circulation sanguine se relance. Partez du bas du visage et remontez progressivement en suivant les lignes imaginaires parallèles au menton. Main droite et main gauche en même temps. A faire de préférence avant de mettre sa crème pour éviter que les doigts ne glissent.



Les favoris de la team M

Par Marine, Marie,
Marine, Géraldine et
Marion



Blush "Bisou"
Teinte Aïssa
Violette 37€



CC crème
Soins illuminateur
Erborian 42€



Concentré éclat visage
Auto-bronzant
Clarins 32€



Crème rose
Lift-éclat fermeté
Patyka 79€



Élixir Du Littoral
Huile Corps Tonifiante
Algologie 39€

06. Flâner



Les bonnes adresses de M

Paris mon amour, les pieds dans l'eau

Ils sont rares les Parisiens à y penser. S'aventurer sur les quais, descendre ces quelques marches qui mènent jusqu'à l'eau, marcher sur les pavés et faire la queue pour prendre un ticket au milieu des Italiens, Américains et autres touristes japonais. Et pourtant, quel dépaysement ! Il ne faut pas toujours aller très loin pour s'évader. Ils sont rares les touristes de province à y penser, comme si le bateau-mouche était trop cliché... Et pourtant, quel bonheur de découvrir Paris cheveux au vent. Alors, que vous veniez de temps en temps à la capitale, ou que vous y viviez à l'année, allez découvrir Paris au fil de l'eau, descendez à Saint Michel pour remonter ensuite à pied jusqu'à la rue Soufflot, sautez sur le quai à Concorde pour finir au Louvre et à sa cour carrée. Profitez de ce moyen de transport hors du temps, et hors des embouteillages ! Et si vous êtes Parisien, n'oubliez pas que vous pouvez vous abonner à l'année pour seulement 50 euros par an.

Informations pratiques :
<https://www.batobus.com/fr>

La table de M



Par Hélène Le Masson
Fondatrice • @les_germanopratives

Un cocon chic pour les soirées d'hiver

C'est la quatrième adresse parisienne de Cyril Lignac et ce n'est pas pour nous déplaire. Ce nouvel écrin situé rue du Dragon est comme un mélange inspiré de ces trois restaurants. On retrouve la même ambiance feutrée et intime que dans son autre établissement cozy, Le Bar, avec ses cocktails que nous aimons tant. Déco encore une fois signée par le duo d'architectes du Studio KO. La carte aux accents asiatiques nous rappelle celle du Bar des prés, avec Gyozas, tataki, tartare, dumplings ou bao burger, dans une version gastronomique absolument succulente. Et l'on retrouve enfin l'esprit chic, mais convivial, qui nous a séduit dès l'ouverture d'Aux Prés. À découvrir absolument.



Restaurant Dragon

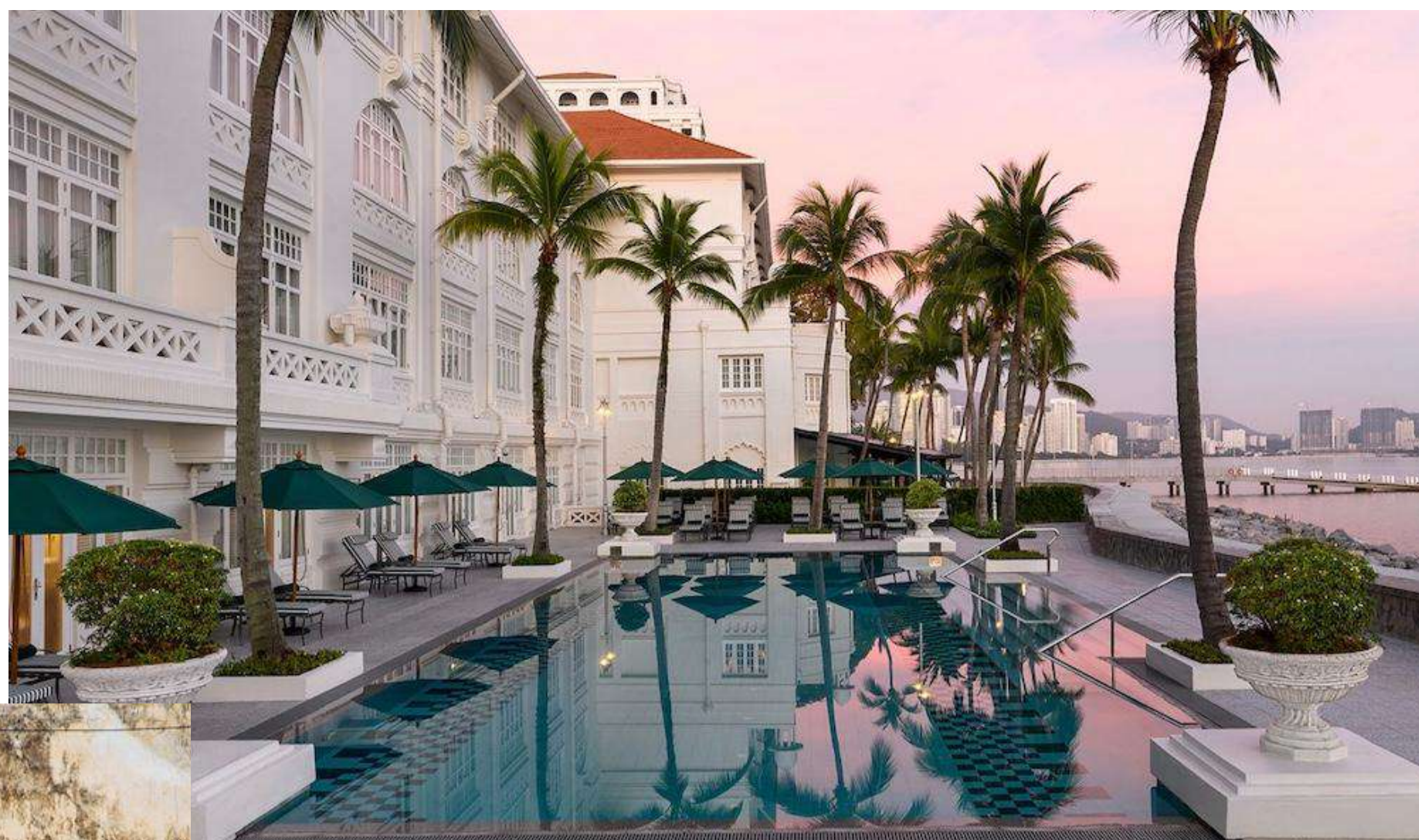
29 rue du Dragon, 75006 Paris
Déjeuner de 12:00 à 14:30 / Dîner de 19:00 à 23:00
Premier service à 19:00 / Second à partir de 21:30
+33 (0)1 88 81 80 00



07. *Changer d'air*



Par *Géraldine Dalban-Moreynas*
Fondatrice de M.Paris
@geraldinefromlabutte



Crédit : @Eastern & Oriental Hotel, Penang



Où aller, où dormir, où manger, que voir pour quelles histoires... Nos déambulations du mois pour barouder ici ou ailleurs...

Ce mois-ci, nous avons envie de vous donner envie... de Malaisie. Ce n'est pas toujours le premier pays auquel on pense lorsque l'on décide d'aller se balader en Asie et pourtant. Moins accessible que la Thaïlande, moins chargée d'histoire, pour nous Français, que, le Vietnam ou le Cambodge, la Malaisie offre pourtant aux visiteurs mille facettes à découvrir, que vous partiez seul(e) ou en famille. Après la découverte de Kuala Lumpur, sa capitale qui n'a rien à envier aux autres capitales asiatiques, vous partirez direction le nord avec, à l'est, des haltes sur des îles sublimes offrant des fonds marins encore préservés : puis à l'ouest, pour une plongée dans l'histoire de cette ancienne colonie portugaise avec des villes colorées et chargées d'histoire. Cette langue de terre entre deux mers mérite largement que l'on y pose ses valises, en prenant le temps de dormir une nuit face à l'océan dans une des chambres de l'Eastern and Oriental Hôtel de Penang. Son ambiance coloniale vous emmènera dans un autre siècle, ses parquets grinçants et ses palmes lancinantes sensées vous apporter un peu d'air frais vous feront oublier qui vous êtes. Vous aurez envie de revoir l'Amant en rentrant. Inoubliable.



Informations pratiques :

Durée des vols Paris-Kuala Lumpur
à partir de 14h avec escale.

Hôtel de Penang : <https://www.eohotels.com>

08.

La gourmandise



Gâteau à l'orange

1. Chauffer le sucre et l'eau dans une grande casserole à feu moyen, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajouter les oranges finement tranchées et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes, puis réserver.
2. Battre les œufs, la marmelade et le sucre jusqu'à ce que le mélange pâlisse et triple d'épaisseur. Ajouter la farine tamisée puis incorporer délicatement le beurre fondu et les amandes en poudre.
3. Préchauffer le four à 160C. Beurrer un moule rond de 22 cm de diamètre et tapisser le fond et les côtés avec du papier sulfurisé. Disposer les tranches d'oranges et verser la pâte par-dessus. Faire cuire 30 à 40 minutes environ. Vérifier la cuisson en piquant le gâteau avec une lame de couteau qui doit ressortir sèche. Démouler dès la sortie du four sur une grille à pâtisserie et napper le gâteau du sirop des oranges confites.



Liste de courses

Pour 8-10 parts

Le topping à l'orange

- 330 gr de sucre en poudre
 - 185 ml d'eau
- 3-4 petites oranges bio finement tranchées

La pâte

- 50 gr de marmelade d'orange
- 250 gr de sucre en poudre
- 225 gr de beurre doux fondu
 - 6 œufs
 - 225 gr de farine
 - 3 gr de poudre à lever
- 165 gr d'amandes en poudre



*“Ne jamais oublier de dire
aux gens qu'on aime qu'on les aime...”*

Résolution N°1

09. Ça se passe sur Instagram

Par Marine R.
@marinerojbani



@mparis_
Boutique déco,
meubles & tapis by
@geraldinefromlabutte

Un eshop, deux
boutiques parisiennes
et bientôt une
troisième ...?



**@constance.au.pays.
de.bambi**
Collectionneuse

Sortir des codes
instagrammables de
déco & fringues, un
joyeux équilibre entre
le classique, le
vintage, le kitsch.



@flavieflamentoff
Autrice, animatrice
& humoriste

Elle partage ses
humeurs sous le ton
de l'humour et on
adore ça.



@thomaslelu
Artiste & directeur de
galerie @lacitegallery

Dose quotidienne de
citations gribouillées
sur un bout de papier.



@enrangdoignons
Animatrice, autrice,
machine à écrire et à
boulotter

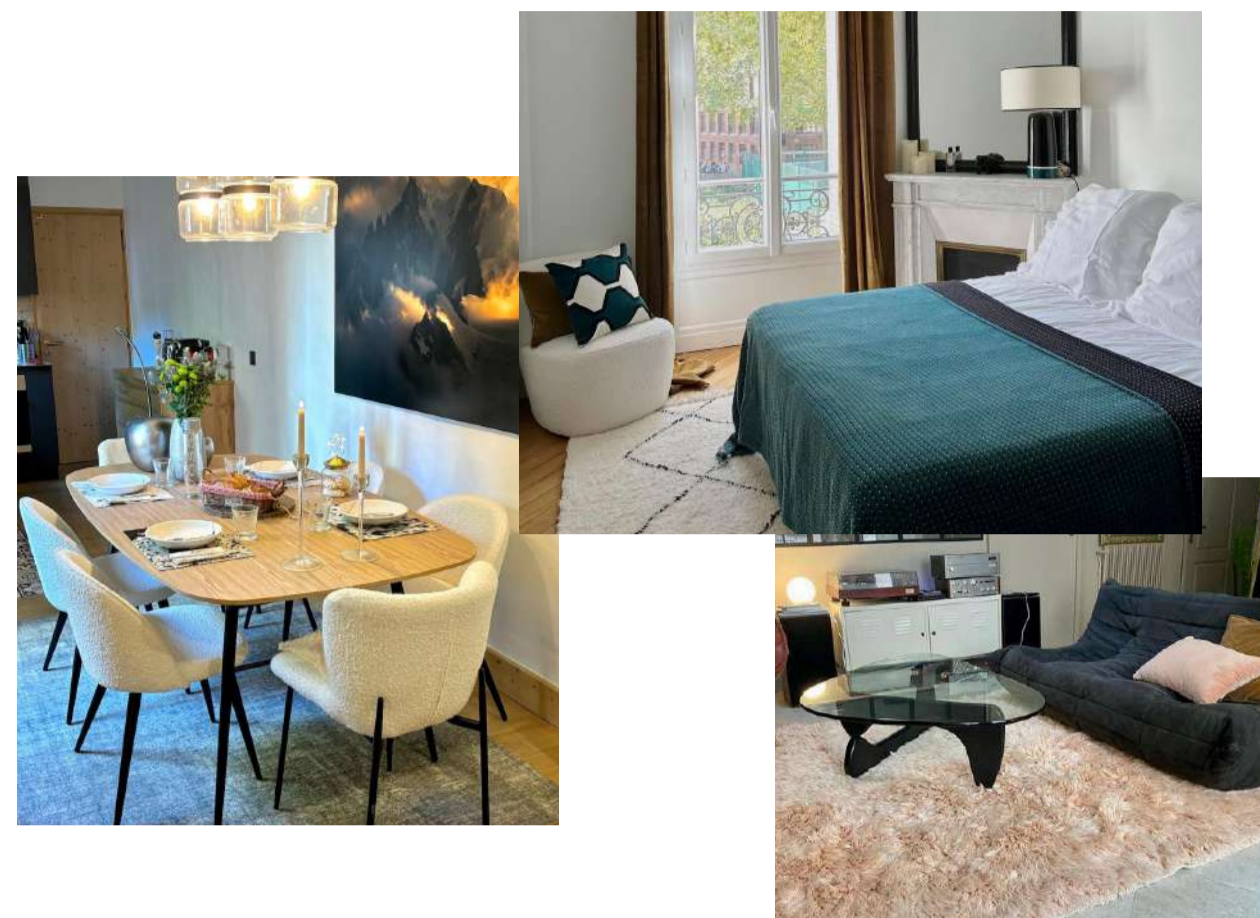
Jeune maman de
jumeaux elle partage
son quotidien sans
filtre rythmé par la
food.



@marinevignes
Animatrice
& fondatrice de
@loveandletdye

Pétillante Marine
qu'on suit pour ses
outfits quotidiens et
ses astuces bien être.

10. M. et Vous!



Bravo à Zoé pour la photo de sa chambre qui remporte un bon d'achat de 50 euros pour se faire plaisir dans nos boutiques de la rue Mansart ou sur www.mparis.com.



N'hésitez pas à poster vos plus jolies photos sur Instagram en taguant @mparis_ et @geraldinefromlabutte et vous aussi remportez un bon d'achat de 50 euros.

Nos adresses

M.Paris
11bis et 15 rue Mansart
75009 Paris

Du Mardi au Samedi
11h00 - 19h00

Merci.

Parce que c'est toujours une histoire de M.
à tous les amis de M. qui nous aiment et qui ont contribué
bénévolement à la réalisation de ces Mots de février.
On se retrouve le vendredi 1er mars pour un prochain numéro
des Mots. D'ici là, prenez soin de vous ♥

Directrice de la publication : Géraldine Dalban-Moreynas | **Secrétaire de rédaction :** Marie Sgubbi | **Crédits photos :** M.Paris, Cottongro Studio, Eneida Nieves, Dagmara Dombrowska, Kévin&Laurianne Langlais, Klaus Nielsen, Laura Stanley, Vlada Karpovich, Jeanne Perrotte, Elina Fairytale, Tiff NG, Munzir, Duquduq Illustration, Yann Deret | **Conception graphique :** Marion Duquenoÿ Datin

Retrouvez chaque mois Les Mots dans votre boîte mail.
Nous le glisserons aussi dans chaque commande* pour
vous remercier de votre fidélité.

*Magazine offert pour toute commande supérieure à 150 euros d'achats, hors promotions.