



Houston
Accueil

association francophone du réseau riafe
houstonaccueil.org

L'ÉCHO DU BAYOU

le magazine de Houston Accueil



N°340
Eté 2023



Celebrate with Us 20 Years of Advisory & Tax Services

For companies and individuals
Between United States and France



Houston:

2200 Post Oak Blvd
suite 1000

Tel: (832) 900-8399

houston@jade-fiducial.com



Jade-Fiducial.com



Atlanta . Boston . Chicago . Fort Lauderdale . Houston
Los Angeles . Miami New York . Orlando . Palo Alto
Paris . San Francisco . Washington

EDITO



Karolina Nieto, Présidente



Sponsors & Partenaires :



qui rendent l'aventure
Houston Accueil
possible !



Chers adhérents de Houston Accueil,

Voilà plus de quatre mois que j'ai repris la présidence de Houston Accueil et je peux vous dire que le temps a passé très vite ! Il se passe toujours quelque chose au sein de notre association et j'apprends encore tous les jours. Heureusement, j'ai une équipe pleine d'enthousiasme et de bonne volonté, toujours prête à m'apporter son soutien.

J'ai eu l'occasion de rencontrer certains d'entre vous lors des événements et activités que nous avons organisés depuis ma prise de poste. Cela m'a fait très plaisir de vous voir passer de bons moments au travers des initiatives mises en place par notre équipe et par nos bénévoles sans qui rien ne serait possible. Cette année, le nombre d'adhésions a augmenté de près de 12%, ce qui nous réjouit ! Nous vous remercions de la confiance que vous nous portez.

Nous préparons déjà la rentrée et les grands événements et accueils de l'année prochaine, avec vos rendez-vous habituels mais aussi de nouvelles surprises, mais chut... vous en saurez plus en septembre !

Car oui, la fin de l'année scolaire est là, la chaleur monte et va continuer à monter dans les prochaines semaines ! C'est déjà les vacances ! Si vous restez à Houston et au Texas, profitez bien de la ville, et de ses alentours. Il y a tant à faire.



et ses
sponsors :



Si vous rentrez en Europe, je vous souhaite de passer de beaux moments de partage avec vos proches. Pour moi, ce sera la France et la Pologne.

Un certain nombre d'entre vous vont également nous quitter définitivement en cette fin d'année ; que vous soyez en train de préparer un retour en France ou vers une autre expatriation, nous vous souhaitons tout le meilleur et espérons que vous emporterez avec vous les meilleurs souvenirs du Texas et de Houston Accueil !

Cette édition du journal est un peu particulière car c'est la dernière de Sandra qui a effectué un travail remarquable au cours de ces quelques dernières années. Merci Sandra pour l'énergie et le temps que tu as consacré à HA et à notre journal ! Tu vas nous manquer !

Je tiens à remercier également nos administrateurs qui nous soutiennent et nous guident dans nos missions, nos sponsors dont la générosité permet d'enrichir notre offre et nos partenaires publicitaires qui nous font confiance et contribuent à la qualité de ce journal !

Je vous retrouverai à la rentrée pour de nouvelles aventures. D'ici là, reposez-vous, lisez, soufflez, changez de rythme, reconnectez-vous ! Je vous souhaite de très bonnes vacances à tous et vous remercie pour votre soutien à notre belle association !

Karolina Nieto

CE NUMÉRO 340 a été réalisé en collaboration

avec Thomas Harms, Aurore Plisnier, Anne-Catherine Jacobelli, Chloé Le Gouche, Éve Proust, Alexis Thanasoulas, Caroline Guillet, Céline Germain, Deanne Curinier Loen.

Page de Couverture - Gus S. Wortham Morial Fountain

Journal : Sandra Bégu

Œil de lynx : Anne-Catherine Jacobelli

Gurrola Reprographics, Inc - Juin 2023

SOMMAIRE

L'ÉCHO DU BAYOU !

C'est le dernier numéro de l'année associative 2022/2023.

Quelle chaleur ! L'été est déjà là côté températures. Alors, on se protège et on se met au frais. C'est le bon moment pour visiter les tunnels climatisés du centre-ville ou la citerne du Buffalo Bayou. Et puis, pour les plus chanceux, cela annonce les vacances. L'été, que l'on parte ou pas, on en profite pour se reconnecter avec soi et avec les autres. On lit, on cuisine, on fait des découvertes et on s'amuse. Aussi, dans ce numéro, vous trouverez des mots croisés, des mots fléchés, vous apprendrez ou réviserez les expressions texanes (il n'est jamais trop tard !) et toujours des recettes et des idées de très beaux voyages (le Mexique et le Belize). Les photos vont vous faire rêver. Je vous souhaite un bon été !

Bonne lecture !

Sandra

édito

p.3

HOUSTON accueil

Bureau	p.6
vie associative	p.8
vie de quartiers	p.14
vie associative	p.18
Activités	p.32

consulat

p.34

Bayou & Beyond

LES TUNNELS de Downtown	p.39
La Buffalo Bayou citerne	p.42

cultures

DU TEMPS pour lire	p.45
--------------------	------

Évasion

Le Mexique secret	p.50
Le Belize, Le Paradis	p.54

Pratique

sophrologie et période estivale	p.58
Expressions communes texanes	p.61
JEUX	p.62



Le Bureau



KAROLINA



SANDRINE



BÉATRICE



ANNE-CATHERINE



THOMAS



AURORE



NADÈGE



KATLEEN



SANDRA



CHLOÉ



XAVIER



MÉGANE

PRÉSIDENTE

Karolina Nieto

presidente@houstonaccueil.org

VICE-PRÉSIDENTE & RESPONSABLE DES

ACTIVITÉS

Sandrine Cottreau

vice-presidente@houstonaccueil.org

activites@houstonaccueil.org

TRÉSORIÈRE

Béatrice Nedjar

tresoriere@houstonaccueil.org

SECRÉTAIRE GÉNÉRALE

Anne-Catherine Jacobelli

secretaire@houstonaccueil.org

PUBLICITÉ

Thomas Sliwa

publicites@houstonaccueil.org

RESPONSABLE DES ÉVÉNEMENTS

Aurore Plisnier

evenements@houstonaccueil.org

RESPONSABLE DES ADHÉSIONS

Nadège Dieumegard

Adhesions@houstonaccueil.org

RESPONSABLE DES HÔTESSES

Katleen Lievens

hotesses@houstonaccueil.org

RESPONSABLE DU JOURNAL

Sandra Bégu

journal@houstonaccueil.org

RESPONSABLE DE LA COMMUNICATION

Chloé Le Gouche

communication@houstonaccueil.org

WEBMASTER

Xavier Philippon

webmaster@houstonaccueil.org

RESPONSABLE DE HOUSTON ACCUEIL PRO

Mégane Kerdraon

responsablehap@houstonaccueil.org

Un immense remerciement à Thomas Sliwa, Responsable de la Publicité pour nous avoir aidés à trouver des publicitaires, les avoir fidélisés, et faire en sorte que ce journal s'autofinance sur l'année 2022-2023. Objectif rempli ! Bravo ! Thomas reste à Houston mais quitte le Bureau ayant d'autres projets personnels. Il est l'un des rares membres à avoir occupé différents postes au sein du Bureau et à avoir travaillé avec trois présidentes différentes. Quelle faculté d'adaptation ! Bonne continuation ! Je n'oublie pas Sandra Bégu, notre Responsable Journal que j'ai évoquée dans mon Édito qui rentre en France et qui a grandement contribué au sein du Bureau, bien au-delà de la rédaction du journal. Encore une fois merci.

Karolina



Photo de la réunion du Conseil d'Administration du 23 Mai

Le conseil d'Administration

CONSULE GÉNÉRALE DE FRANCE

[Valérie Baraban](#)

VICE-CONSUL

[Mathieu Rouleau](#)

Société AIR LIQUIDE

[Olivier Gomez](#)

Société TOTALENERGIES

[Alexander Adotevi](#)

Société SLB

[Pedro Neiva](#)

Société JADE FIDUCIAL

[Dorine Marceau](#)

Société VALLOUREC

[Bertrand Frischmann](#)

Société EDF Renewables

[Rachel de Ligny](#)

Administrateur HA

[Didier Germain](#)

PRÉSIDENTE HONORAIRE HA

[Nathalie Stainer](#)

PRÉSIDENTE HA

[Karolina Nieto](#)



AVIS AUX VOLONTAIRES

BUREAU

RECHERCHONS UN(E) RESPONSABLE PUBLICITÉ

Vous êtes dynamique, vous aimez le relationnel, vous avez un excellent sens commercial pour trouver des ressources financières pour des événements/activités. N'hésitez pas à venir nous rejoindre.

Contact : Karolina

presidente@houstonaccueil.org

RECHERCHONS UN(E) RESPONSABLE DU JOURNAL

Vous êtes curieux, créatif, aimez rédiger, interviewer, faire des recherches, mettre en page, partager et transmettre. N'hésitez pas à venir nous rejoindre.

Contact : Karolina

presidente@houstonaccueil.org



Faisons connaissance : Rencontre avec des membres du Bureau de Houston Accueil



**AURORE PLISNIER,
RESPONSABLE DES ÉVÉNEMENTS**

Je suis belge, née en Belgique et j'y ai vécu jusqu'en 2017 lorsque nous avons connu notre première expatriation vers Shanghai. J'ai deux enfants âgés de 17 et 14 ans qui étudient tous les deux en anglais à la British International School of Houston.

Houston est notre troisième expatriation après Shanghai et Singapour. Nous avons adoré vivre en Asie et l'arrivée au Texas en août 2022 a été un plus grand choc culturel que notre arrivée en Chine. C'est tout dire ! La bonne surprise a été de rencontrer d'emblée une communauté francophone chaleureuse et accueillante qui a vraiment facilité notre acclimatation. C'est d'ailleurs ce qui m'a motivée à rejoindre Houston Accueil afin d'avoir l'opportunité de rendre un peu ce qui nous a été gentiment offert à notre arrivée. J'ai donc posé ma candidature pour le poste de responsable événements. Avant notre départ vers la Chine, j'ai occupé plusieurs postes en ressources humaines où j'ai été amenée à gérer des équipes. Le poste de responsable événements implique à chaque événement de regrouper de nouvelles personnes pour réaliser le projet souhaité. Il faut recruter des bénévoles, les motiver à rejoindre le projet, organiser et répartir les tâches à accomplir, etc. Je me sens donc comme un poisson dans l'eau dans ce rôle qui me permet d'utiliser mes compétences RH acquises par le passé ! J'éprouve en outre beaucoup de plaisir à organiser des événements où les membres de Houston Accueil puissent trouver une occasion de se réunir pour passer un bon moment ensemble. C'est essentiel en expatriation de créer du lien !

J'ai aussi une autre casquette au sein de Houston Accueil car j'accompagne un groupe de marche sportive tous les lundis matin avec mes collègues Géraldine Lethier et Laurence Guinaudeau. Ça m'a permis de découvrir de beaux endroits tels que les parcs George Bush, Memorial, Terry Hershey, Bear Creek, etc. Exercer une activité physique quotidienne et de préférence en extérieur fait partie intégrante de mon équilibre.



Récemment, nous avons eu la chance d'effectuer un road trip en Utah avec une autre famille belge qui nous a rejoint pour les vacances de printemps. Nous avons ainsi pu découvrir en RV, Arches, Canyonland, Capitole Reef, Bryce et Zion où nous avons effectué des randonnées de quinze kilomètres tous les jours. J'ai adoré ce voyage et j'ai été vraiment bluffée par l'immensité et la beauté des paysages. N'hésitez pas à me contacter, je serai ravie de vous aider à organiser votre propre circuit. Foncez ! Ça vaut vraiment le détour !

Houston est vraiment bien située pour voyager. Nous avons déjà pu visiter le Yucatan et aussi parcourir les villes de Los Angeles et San Diego en effectuant un détour par Joshua Tree National Park qui est lui aussi sublime ! Les US ont beaucoup à offrir aux amoureux de nature (que je suis) et j'ai bien l'intention de poursuivre notre exploration ! Le Costa Rica, les Bahamas et Cuba sont aussi sur la « *Bucket List* » mais dans l'immédiat, c'est retour en Belgique pour l'été, histoire de revoir la famille et les amis et de déguster de bonnes moules-frites !

On se retrouve sur les événements et autres rendez-vous de l'association dès la rentrée !

Aurore

**ANNE-CATHERINE JACOBELLI,
SÉCRÉTAIRE GÉNÉRALE**



Je suis arrivée en octobre 2022 à Houston avec mon mari et ma fille de quinze ans qui est scolarisée à Awty. Nous avons quitté notre fille aînée de vingt-un ans qui termine ses études de droit en école de commerce en France. Notre seconde fille de dix-huit ans, quant à elle, venait de passer son bac et de prendre son envol à Montréal pour commencer un bachelor à McGill.

Houston était pour nous une première expatriation et une destination complètement inconnue pour laquelle nous n'avions aucun point de repère. Avant de partir, nous avions rencontré une collègue de mon mari qui avait habité ici pendant sept ans et nous avait transmis son enthousiasme pour cette ville. S'inscrire à Houston Accueil était pour elle une



évidence ! Elle nous a aussi mis en contact avec une famille qui nous a tout de suite accueillis et beaucoup aidés, le temps que notre container arrive (ils se reconnaîtront).

Mon deuxième contact à distance a ensuite été avec Nathalie Stainer qui avait sa fille dans la même classe que la nôtre et qui m'a d'emblée proposé son aide pour comprendre les avantages et les inconvénients de chaque quartier. J'avais encore du mal à réaliser qu'il n'y avait pas de transport en commun pour aller à l'école et je m'imaginais trouver un logement au pied de l'arrêt de la ligne de bus scolaire !

Grâce à ces deux prises de contact, j'ai pu tout de suite apprécier la force et la chaleur de la communauté francophone avant même d'être arrivée !

En tant que présidente de Houston Accueil, Nathalie m'a ensuite invitée à la réunion des bénévoles à la résidence consulaire en me précisant « ça n'engage à rien, tu pourras faire de belles rencontres »... Avec ces quelques mots, j'étais déjà séduite !

Voir toute cette belle communauté de bénévoles engagée pour l'accueil et l'entraide et entendre la reconnaissance de la Consule générale, Valérie Baraban, à leur égard m'a vraiment impressionnée. Aussi quand Nathalie m'a expliqué qu'il manquait quelqu'un au poste de secrétaire générale, je n'ai pas hésité longtemps. C'est un poste très enrichissant, qui me permet d'être au cœur des discussions du Bureau et avec le Conseil d'Administration. Je me rends utile notamment en structurant les réunions de travail, avec un ordre du jour et un compte-rendu listant les actions décidées ainsi qu'un suivi de celles-ci. Je participe également à la touche finale du guide de Houston Accueil qui a déjà demandé beaucoup de travail et d'énergie !

Après huit mois à Houston, j'ai pu explorer quelques coins du Texas, notamment Austin et San Antonio et des états voisins comme la Louisiane avec un petit détour par le Mississippi sur le chemin du retour, la Floride (Miami et les Keys) et Porto Rico. Nous partons au Yucatan en juin pour découvrir la culture Maya extraordinaire.

En attendant, les bonnes surprises de Houston ont été la découverte d'une ville très riche culturellement (je me régale des visites organisées par l'Association) et très verte et fleurie (les magnolias m'émerveillent en ce moment et les balades découvertes avec le groupe de marche du lundi me comblient !).

Je suis ravie de rencontrer régulièrement de nouveaux adhérents de notre chère association et constater que chacun aime échanger, aider, partager ou transmettre ses passions au travers d'activités diverses.

Je vous dis donc à très bientôt pour de nouvelles rencontres !

Anne Catherine

vie associative

LE NOUVEAU GUIDE EST ARRIVÉ !

Dans la Nouvelle Édition 2023, vous trouverez :

- 16 chapitres (vie pratique, enfants, sorties...)
- Mise à jour des informations et adresses
- Liens interactifs sur les sites web
- Nouveau visuel adapté à la charte graphique
- Nombreuses photos

DISPONIBLE UNIQUEMENT EN VERSION DIGITALE



BRAVO À TOUS ET MERCI !

Le Bureau remercie très chaleureusement Aurore Artus, Karine Batalla, Adeline Biguet, Elisabeth Blanpain, Terry Bouderblala, Sophie Chapouillie, Marie-Cécile Dury, Coralie Fauchille, Clarence Fontaine, Didier Germain, Camille Guérin, Ling Guérin, Michel Hayek, Nady Herbert, Anne-Catherine Jacobelli, Pierre Lamotte, Josiane Magnoux-Bertheaud, Béatrice Nedjar, Romain Meynier, Martina Nerrant, Sophie Nguyen, Églantine Pauvarel Moss, Emmanuelle Roques, Céline Sabatier-Lesure, Florence Shaw, Thomas Sliwa, Marie Thielens, Stéphanie Turmel-Josek, Alexis Thanasoulas, Florence Vignal pour leur fantastique collaboration. Cette nouvelle édition a nécessité de nombreuses heures d'écriture, de relecture, de sélection de photos, de discussion, etc. Un travail colossal pour une réussite totale !

Le Bureau remercie aussi la graphiste, Clémence de Laubier, sans qui rien n'aurait été possible.

Ce projet de refonte fut un travail de longue haleine et aura impliqué trois présidentes. Il est né sous la présidence d'Elodie Ricolfi et s'est poursuivi avec Nathalie Stainer. Il est aujourd'hui finalisé sous l'égide de Karolina Nieto. Un beau relais de femmes !

Une attention toute particulière à l'attention de notre Consule générale, Valérie Baraban pour sa collaboration à l'écriture des mots d'introduction.

Nous sommes très heureux et reconnaissants du soutien de nos annonceurs et de la confiance qu'ils nous accordent, pour certains depuis de très nombreuses années : Michel Hayek (Realm), Martina Nerrant (Energy Realty), Églantine Pauvarel Moss, Angela Tran (Embrace Orthodontics), Jacques Fox (Artisans Restaurant), Pascale Villet (Jade Fiducial), An de Gelaen (CB&A Realtors), the Awty International School of Houston, Colwell Banker Realty - Thomsen Real Estate Group.

Il est là, il est tout beau ! N'hésitez pas à vous plonger dedans, vous y trouverez une mine d'informations, surtout pour les nouveaux arrivants.



BILAN DE L'ANNÉE 2022/2023

**270 adhésions (familles ou en individuel).
(+ 12% année par rapport à 2021/2022).**

Adhésions par quartier

EnergyCo : 71
Inside the loop : 71
Center : 51
Northwest : 48
Farwest : 15
North : 14

834 adhérents (484 adultes et 350 enfants)

6 Quartiers / 15 hôtesses

Environ 5 événements par quartier sur l'année et deux réunions entre hôtesses par an pour échanger sur les bonnes pratiques et les événements.

Budget de 20\$ par famille en 2023

Deux réunions du Bureau avec le Conseil d'Administration par an (Novembre et Mai).

COMMUNICATION	WEB	JOURNAL	GUIDE	FIAFE
Evolution de la NL, plus simple à lire, et envoyée aux 2 conjoints	Nouvelle charte graphique et modernisation du logo (Céline Sabatier) Evolution du site , notamment pour permettre la catégorisation des prix et la modification de bannière en page d'accueil	3 journaux publiés. Le dernier arrive en juin. Le journal s'est autofinancé. Nouvelle offre tarifaire proposée sur l'année pour les publicités	En phase de finalisation Une graphiste effectue la mise en page Diffusion uniquement en version électronique Disponible sur le site en juin	Assemblée générale et réunion des Accueils à Paris en avril. Rappel de l'importance du rôle des accueils auprès de nos compatriotes
Communication plus dynamique sur les réseaux sociaux: FB, Instagram				
Projet de développer la communication pour HAP sur LinkedIn				

Note sur la FIAFE: Houston Accueil est affiliée à La FIAFE (Fédération Internationale des Accueils Français et Francophones d'Expatriés) qui regroupe plus de 100 000 membres et est composé de 10 000 bénévoles.



39 activités culturelles, sportives, ludiques, et ateliers créatifs et gourmands (dont **12** nouvellement créés).

16 événements culturels, sportifs et créatifs (dont **7** nouveaux).

Nous cherchons à diversifier au maximum notre offre pour toucher un large public.

INTÉGRATION DE HOUSTON EXPAT PRO ("HAP") DANS HOUSTON ACCUEIL (Priorité 2022/2023)

Réalisations

- Axe développement personnel
- 1 café networking par mois
- 1 atelier avec un intervenant tous les deux mois sur des divers sujets

Nouvelles actions envisagées sur 2023/2024

- Onglet "offres d'emploi" disponible sur le site
- Questionnaire pour les adhérents sur leurs besoins professionnels
- Job dating et soirées networking
- Mise en place de binômes avec un mentor
- Accompagnement en coaching sur plusieurs séances avec un suivi personnalisé (avec un coach américain)

On vous en dit plus à la rentrée ...

BILAN DES PRINCIPAUX ÉVÉNEMENTS

Café des Nouveaux :

- 9 Septembre 2022
- 30 participants
- Galerie Artique (Accueil Yvonamor Palix)

Journée famille :

- 18 Septembre 2022
- 118 personnes
- Brazos Bend State Park
- Pique-nique et jeux

Apéro de la Rentrée :

- 23 Septembre 2022
- 134 participants
- Fire Truck Park Southside

Soirée déguisée :

- 28 Janvier 2023
- 180 participants
- Buffalo Bayou Brewery

Grand Accueil :

- 19 Mars 2023
- 213 personnes
- Journée Ranch, BBQ
- Différentes activités pour enfants



CRAWFISH PARTY AU RAGIN CAJUN LE 31 MARS ORGANISÉE PAR LES HÔTESSES DU QUARTIER ENERGYCO.

Vous faites comment pour manger ces « petites bêtes » ? Il paraît que pour manger les fameuses écrevisses, on commence par retirer la tête, on décolle la coquille de la queue. Puis, on retire la chair et on suce la tête. Pas si compliqué et délicieux !

Bravo à Tiphaine Lemasson, Delphine Cam et Karen Jakubowicz pour l'organisation.

CRAWFISH PARTY AU RAGIN CAJUN LE 15 MAI ORGANISÉE PAR L'HÔTESSE DU QUARTIER INSIDE THE LOOP. Bravo à Domitille Maillard-McCulloch.





vie des quartiers

SOIRÉE WINE & CHEESE DANS LE QUARTIER ENERGYCO LE 28 AVRIL.

Bravo à Tiphaine Lemasson, Delphine Cam et Karen Jakubowicz





SOIRÉE 'WINE & CHEESE' LE 15 AVRIL ORGANISÉE PAR LES HÔTESSES DU QUARTIER NORTHWEST.

Bravo à Katleen Lievens, Émilie Sauget et Céline Germain.



SOIRÉE 'SAVEURS DU MONDE' LE 26 MAI ORGANISÉE PAR LES HÔTESSES DU QUARTIER CENTER

Un joli moment de convivialité organisé par Florence Shaw, Éve Proust et Aliya Sedighzadeh (merci !) autour de la piscine pour clôturer cette belle année et déguster des mets asiatiques, mexicains et orientaux. En dessert, un magnifique gâteau aux couleurs de l'Association était à partager !





SOIRÉE 'BEACH VOLLEY' LE 18 MAI ORGANISÉE PAR LES HOTESSES DU QUARTIER ENERGYCO AU POWER KEG.

Un avant-goût des vacances ! Pieds nus dans le sable à jouer au volley en famille à l'heure de l'apéro. Petits et grands se sont bien amusés !

Bravo à Tiphaine Lemasson, Delphine Cam et Karen Jakubowicz pour l'organisation.





KARAOKÉ

Succès pour cette nouvelle activité proposée par Delphine Bregeaut.

Avouons-le Delphine chante très très bien ! Pas besoin d'être une star de la chanson, venez plutôt vous amuser sur des chansons pop ou rock ! On rit beaucoup dans une très bonne ambiance.

ATELIER COUTURE

Merci à Laurence Guinaudeau pour l'accueil et les précieux conseils pour confectionner différents objets.

On la retrouve à la rentrée avec plein d'idées en tête.



ATELIER ENCADREMENTS CRÉATIFS

Merci à Hélène Mathieu pour sa collaboration et ses précieux conseils pour fabriquer ces jolis cadres. Des élèves appliquées et heureuses de leurs créations.



vie associative



L'ATELIER DU PAIN

Quel succès ces différentes sessions ! Caroline Llorca dispense avec sourire et précision ses précieux conseils pour choisir ses farines et confectionner de jolis et délicieux pains. On apprend que la baguette est l'un des pains les plus durs à réaliser. Mais avec cette passionnée - qui a un vrai four à pain dans son salon -, tout semble si facile ! Retrouvez Caroline à la rentrée !



RENCONTRE AVEC DES ARTISTES - AGNÈS BOURÉLY LE 27 MARS DANS SON ATELIER

Merci à Stéphanie Turmel-Josek d'avoir organisé cette belle rencontre avec Agnès Bourély pour comprendre son parcours, sa technique, son univers, son processus de création et son lien avec la musique. C'était riche et passionnant !





GROUPE DE CONVERSATION INTERNATIONALE FRANÇAIS-ANGLAIS.

Cette photo a été prise lors du dernier cours, le 24 mai dernier.

Remerciements à Sandy Haffner pour animer ce rendez-vous très prisé.



LA MARCHE RAPIDE DU LUNDI MATIN

Un grand merci à Géraldine Lethier, Responsable de l'activité (aidée par Aurore Plisnier et Laurence Guinaudeau). Le 22 mai, le groupe de marche a fait une sortie à Brazos, suivie d'un déjeuner. Tout le monde a été ravi de voir de nombreux animaux (alligators, hérons, etc...). La flore était aussi magnifique, notamment les nénuphars.

vie associative



LA PÉTANQUE

Un dimanche par mois, Mireille Lefranc invite les fans de pétanque à passer un moment convivial. Ça pointe, ça tire. On sort le mètre. On s'amuse beaucoup. Les amateurs comme les professionnels sont les bienvenus ! Rejoignez Mireille dès la rentrée.





JOURNÉE DES FEMMES LE 10 MARS

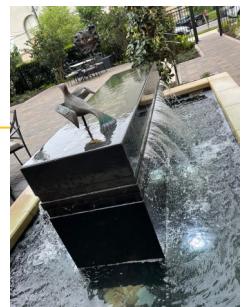
Pour célébrer la journée de la femme, Houston Accueil a organisé une journée spéciale pour huit femmes. Toutes extraordinaires comme chacune d'entre nous, amies lectrices. La journée était divisée en trois ateliers, avec un atelier de développement personnel et de bien-être (Ikiagi & expatriation), un autre de visualisation et de discussion sur l'énergie et pour finir une séance de sophrologie. Un bien fou !

Merci Mesdames Chloé Le Gouche, Katleen Lievens et Caroline Guillet pour votre expertise, votre bienveillance et votre temps.



**ATELIER SPECIAL BIEN-ÊTRE
LE 19 AVRIL**

Lors de cette présentation, Myriam Bouvet Blancardi a prodigué ses précieux conseils pour retrouver vitalité, faire baisser le niveau de stress, perdre du poids et améliorer son bien-être au quotidien. Un bien fou ! Merci Myriam.



VISITE À LA COLOMBE D'OR LE 30 MARS

Lorsqu'il a ouvert La Colombe d'Or en 1979, Steve Zimmerman (avocat, business man et collectionneur) s'est inspiré de l'emblématique auberge française du même nom. "C'était un lieu de rencontre pour les artistes dans les années 20 et 30, et ils échangeaient des peintures contre de la nourriture et un logement, et ils traînaient tous ensemble", dit-il à propos de l'emplacement dans le sud de la France. Lorsque je l'ai découverte en 1967, tous les tableaux des artistes étaient au mur : Chagall, Matisse, Picasso, Léger, Braque. Et donc quand j'ai ouvert ça", dit-il, désignant les murs recouverts d'art du manoir à Houston, "je voulais vraiment rendre hommage [à la France] parce que c'était dans la zone d'art." La zone à laquelle il fait référence est Montrose, longtemps un refuge pour la création artistique ici à Houston. (Extrait de l'article paru dans le Texas Monthly du 26 mars 2021).

Aujourd'hui la Colombe d'Or, est un monument classé historiquement. C'est en fait un vaste complexe qui s'étend sur environ deux pâtés de maisons avec une nouvelle tour de luxe de 34 étages érigée par Hines que nous avons pu visiter. Construit à l'origine en 1923 comme résidence pour la famille Fondren de Houston (Exxon Mobil), le manoir Beaux-Arts a été transformé en hôtel dénommée "La Colombe d'Or" en 1979. Il vient de rouvrir après d'impressionnantes travaux. Les jardins sont magnifiques. Allez prendre un verre au bar ! Un havre de paix avec une touche française... Très beau ! Sandra







vie associative



JOURNÉE À OIL RANCH, HOCKLEY LE 19 MARS

Un moment de convivialité et de rencontre pour les petits et les grands ! L'équipe de Houston Accueil a été très heureuse de vous accueillir pour une journée d'aventures en famille au Oil Ranch de Hockley. Nouvel endroit. Mini fermes, balades à poney et jeux de plein air en tout genre. Déjeuner autour d'un bon Barbecue Texan. Une ambiance Far West pour une journée inoubliable au cœur de la campagne texane. Bravo à Aurore Plisnier et Claire Vanheessen-Genty pour l'organisation.





TOURNOI DE GOLF LE 25 MARS À HUMBLES



Le tournoi de golf a été organisé pour la première fois à Humbles, dans un cadre exceptionnel : parcours boisé avec des plans d'eau, qui reproduit 18 des meilleurs trous du circuit PGA américain (tant sur le plan technique qu'esthétique). Une nouveauté que tous les participants, débutants et confirmés ont beaucoup appréciée ! Bravo à tous pour votre participation et à Thomas Sliwa pour l'organisation.





LA CHASSE AUX ŒUF DE PÂQUES LE 23 AVRIL À BEAR CREEK PARK.

Les enfants se sont bien amusés ! Et les parents aussi.

Chasse aux œufs, jeux divers, maquillage et goûter organisés par une équipe de choc emmenée par Aurore Plisnier. Un grand merci à Géraldine Lethier, Mireille Lefranc, Karolina Nieto, Aurore Plisnier, Natalia Vedrenne, Christine Thermes et Ingrid de Colombel.

Quel joyeux moment partagé en famille !

Nous vous remercions pour votre participation !





LA CHASSE AUX
ŒUFS DE PÂQUES
SUITE...ET FIN.





vie
associative



TOURNOI DE TENNIS LE 29 Avril à MEMORIAL PARK

Il y a toujours une très bonne ambiance lors du tournoi de tennis. On retrouve les fidèles et on accueille de nouveaux joueurs. Un grand merci à Romain Meynier pour l'organisation et bravo à tous pour la participation ! Félicitations à « l'équipe de choc » composée d'Eglantine Clocher et de David Benhamou qui a tout remporté ! Un clin d'œil à Raphaël Midenet, le plus jeune participant et qui a fait forte impression.





COCKTAIL DES BÉNÉVOLES LE 23 MAI À LA GALERIE ARCHWAY





MERCI À TOUS NOS BÉNÉVOLES !
VOUS ÊTES LE CŒUR DE CETTE ASSOCIATION !
SANS VOTRE TEMPS, VOTRE ENGAGEMENT, VOTRE
PASSION ET VOTRE SOURIRE, RIEN NE SERAIT POSSIBLE !





RETRouvez toutes nos Activités à la rentrée ...

culture



CONVERSATION FRANCO-ESPAGNOLE

Entretenir votre espagnol et partager la culture française.

1 et 3^{ème} mardi 10h -13h.

Dinorah Koester
713-391-4145
conversationespagnole@houstonaccueil.org

VISITE GUIDÉES

AU MFAH

Venez écouter Anne Breux raconter l'architecture, les expositions, l'histoire, et tous les secrets du musée ! Une visite par mois le vendredi matin à 11h15.

Elodie Ricolfi
832.914.0564
Elodie.ricolfi@gmail.com
Inscription sur le site.

CAFÉ - BOUQUIN

Vous aimez lire et partager vos coups de cœur littéraire. C'est pour vous !

Un mardi par mois de 9h30 à 12h.

Sandrine Cottreau
+ 33 7 82 04 46 05 (WhatsApp)

BIBLIOTHÈQUE DE PRÊT

Le lycée International de Houston (LIH) met à disposition sa bibliothèque et accueille les ouvrages de l'association.

Le 1er et le 3^{ème} samedi de chaque mois de 11h à 12h sur RDV.

Evelyne Leake
832 248 6701

GROUPE DE CONVERSATION INTERNATIONALE FRANÇAIS-ANGLAIS

Le 2^{ème} et 4^{ème} jeudi de chaque mois sur RDV.

Sandy Haffner
832.767.9036

ACTIVITÉS LUDIQUES



TAROT DÉTENTE EN MATINÉE

Un mercredi sur deux en alternance avec le Mah-Jong.
L'activité est suivie d'un déjeuner.

Francoise Dolliazal
281-870-1902
dolliazal@hotmail.com

TAROT EN SOIRÉE

Vous aimez jouer au tarot et vous amuser. Retrouvez Isabelle une fois par mois.

Isabelle Giraudet
713.449.4147

BELOTE COINCHÉE

Le deuxième vendredi soir de chaque mois.

Didier Germain
713-997-9713
belote@houstonaccueil.org

KARAOKE

Venez chanter un jeudi par mois

Delphine Bregeaut
Inscription sur le site

TEXAS HOLD'EM POKER

Initiation au Texas Hold'Em ou tournoi pour les meilleurs. Venez jouer avec nous et apprendre à bluffer pour devenir un as du Poker.

Alain et Sandrine Cottreau
Inscription sur le site.

SOIREE JEUX

Retrouvons-nous tous les derniers samedis du mois en soirée, autour d'un ou plusieurs jeux. La plupart sont des jeux de plateau.

Natalia Vedrenne
346 442 3508
nvedrenne@yahoo.fr

À CONSULTER SUR LE SITE INTERNET

sports



ACTIVITÉS



MARCHE RAPIDE

RDV le lundi matin pour marcher dans la bonne humeur et d'un bon pas de 8h45 à 10h45.

Géraldine Lethier
832.955.9322

LINE-DANCING

On chausse ses bottes de cowboys et direction la piste de danse .

RDV un jeudi par mois au Neon-Boots de 19h à 21h.

Inscription sur le site ou contacter **Ève Proust** au 310.404.9971

GRAVEL BIKE

En alternance avec le Cool Running, venez faire du gravel bike.

RDV un dimanche matin sur deux à partir de 8h.

Rdv à Terry Hershey Park - 15200 Memorial Dr, 77079

Mohamed Dolliazal
dolliazal@hotmail.com

COOL RUNNING

Pour un dimanche matin tonique !

RDV un dimanche matin sur deux à 8h.

Rdv à Terry Hershey Park 15200 Memorial Dr, 77079

Mohamed Dolliazal
dolliazal@hotmail.com

BOOTCAMP

Tonifiez-vous dans la bonne humeur ! Une fois par semaine.

Contribution de 5 dollars par séance

Giannis Alexandropoulos
713.543.0824
Alexandropoulos.ioannis@gmail.com

Ateliers créatifs



BRODERIE

La broderie, c'est tout simple !
Atelier tous les jeudis de 10h à 12h30.

Marie Thielens
281.236.1227

ACCUEIL COUTURE

À vos tissus, fils aiguilles ou/et machine à coudre.
Rejoignez Laurence pour apprendre ou parfaire vos talents.

Un mercredi sur deux de 9h à 12h30.

Laurence Guinaudeau
346.855.7424.

ATELIER POTERIE

Ouvert à tous.
Jeudi de 10h à 13h.

Stéphanie Rombouts
832.925.2053

Gourmandises



ATELIER DU BOULANGER

Rendez-vous une fois par mois pour connaître tous les secrets de fabrication des pains, croissants par une passionnée experte !

Aliya Sedighzadeh
917 428 3357
Caroline Llorca
713.302.3594
Inscription sur le site

LES DÉJEUNERS DE HOUSTON ACCUEIL

Aliya vous invite à découvrir ses restaurants coup de cœur au fil de l'année

Aliya Sedighzadeh
917 428 3357

Inscription sur le site



LA TEAM FRANCE ÉCO, UN DYNAMISME HORS PAIR !

Article rédigé par Valérie Baraban

Créée par la consul générale de France à Houston à l'automne 2021, la **Team France Éco** regroupe les réseaux économiques français présents localement.

- **Les conseillers du commerce extérieur de la France (CCE).** Ces cadres d'entreprises et experts de l'économie internationale sont nommés par le gouvernement pour mener quatre missions à titre bénévole : le conseil stratégique au profit des décideurs publics, l'appui aux entreprises françaises, la sensibilisation des jeunes générations, la promotion de l'attractivité de la France. Localement, le réseau compte une quinzaine de CCE, majoritairement dans le secteur énergétique ; il cherche à se diversifier et se féminiser.
- **Le Bureau Business France à Houston.** Business France est une agence chargée du développement international des entreprises françaises, des investissements internationaux en France et de la promotion économique de la France. Le bureau à Houston, hébergé dans l'enceinte du consulat, compte quatre personnels.
- **La French-American Chamber of Commerce in Texas (FACC).** Les chambres de commerce franco-américaines aux États-Unis sont des organisations privées, non gouvernementales et à but non lucratif, financées par les cotisations des membres, les services aux entreprises et leurs événements. La FACC Texas, présente à Houston, Dallas, Austin, est en forte croissance. Elle facilite le développement d'affaires de ses membres entre le Texas et la France.
- **Les French Tech Austin et Houston.** La Mission French Tech du gouvernement français, installée à Station F à Paris, labellise des communautés dans près de cents villes à travers le monde. Ces communautés fédèrent les acteurs de l'innovation (start-up, fonds d'investissement, services publics, grands groupes, centres de recherche...). Il existe deux communautés French Tech au Texas, l'une à Austin, l'autre à Houston.



ACTUALITÉ

- **Les experts techniques internationaux (ETI).** Déployés à l'étranger par l'agence Expertise France, les ETI constituent un **outil de dialogue bilatéral** et de valorisation de l'expertise française. Accueillis par nos partenaires locaux de coopération, ils fournissent un **appui technique** dans des secteurs d'intervention prioritaires de la France. Deux ETI sont présents à Houston, l'un à l'université de Rice dans le domaine du spatial (dont vous découvrirez le portrait en pages 35 et 36), l'autre dans celui de l'énergie (en cours d'installation).
- **Les attachés de coopération au consulat général.** Dans les arts et la culture, les sciences et la technologie, ils font le lien entre les entreprises d'un côté, l'enseignement supérieur et la recherche de l'autre.

En lien avec l'ambassade de France à Washington et les acteurs parisiens concernés, avec l'appui des représentants des Français de l'étranger, le consulat général à Houston mobilise et coordonne tous les talents qui composent la Team France Éco au service d'objectifs communs. Les résultats sont au rendez-vous, grâce à un esprit d'équipe indéfectible et un dynamisme hors pair : en un an, la Team France Éco a créé les deux postes d'ETI, ouvert un bureau de représentation commerciale à Dallas, rehaussé la participation de la France au festival SXSW, et densifié le programme de diplomatie économique (délégations de Houston et du Texas en déplacement à Paris, visites au Texas d'acteurs économiques français, missions de l'ambassadeur et du service économique). D'autres projets sont en cours. Restez à l'écoute !

Valérie Baraban

RENCONTRE AVEC HUGUES MBERZAL BOGAM EXPERT TECHNIQUE INTERNATIONAL DANS LE DOMAINE SPATIAL

Article rédigé par Hugues Mberzal Bogam



J'ai toujours été passionné par le spatial comme en témoigne mon parcours professionnel. Aussi, *Houston is the place to be !*

Mon désir profond de participer à la mise en œuvre et de soutenir la politique spatiale de la France m'a conduit au Texas, à Houston où je suis arrivé avec ma famille fin février sur le poste d'expert technique international (ETI) dans le domaine du spatial. Il s'agit ici de ma deuxième expérience professionnelle aux États-Unis, après celle de 2007 à la NASA (« NASA Ames Research Center ») dans la Silicon Valley en Californie.

Ce poste, nouvellement créé par le Consulat général à Houston et l'ambassade de France aux États-Unis, est au sein de « Rice Space Institute » de l'université de Rice. Il est d'une durée minimum de deux ans et demi. Il a pour objectifs de renforcer les liens entre la France et l'écosystème spatial texan en pleine expansion (nouveaux acteurs du spatial, entreprises, think tank, instituts de recherche), et de contribuer à l'approfondissement de la relation historique entre les États-Unis et la France en matière spatiale. À ce titre, ma mission principale consiste à être à la fois un accélérateur et un relais des coopérations franco-américaines sur les activités spatiales aux niveaux académiques, industriels et institutionnels. Il s'agira pour moi d'aller planter le drapeau français partout où cela est possible !

Titulaire d'un MBA en Space Business Management obtenu à l'université spatiale internationale (« ISU ») à Strasbourg et d'un diplôme d'ingénieur Grande École en Génie des Systèmes Mécaniques de l'université de technologie de Troyes, j'ai effectué l'essentiel de ma carrière professionnelle à l'Agence Spatiale Européenne (Frascati, Italie) et au Centre National d'Études Spatiales (CNES) où j'ai occupé plusieurs postes, à Toulouse, à Paris ainsi qu'au Centre Spatial Guyanais (CSG) port spatial de l'Europe à Kourou (Guyane française en Amérique du Sud). Avant mon arrivée à Houston, j'ai occupé, de 2020 à février 2023, le poste de Chargé d'Affaires Européennes et Internationales au CNES à Paris, avec pour mission d'instruire et de coordonner les relations bilatérales et multilatérales



ACTUALITÉ

en Europe et à l'international, notamment celles avec l'Agence Spatiale Européenne (Comité des Relations Internationales), l'Afrique subsaharienne, l'Asie du Sud-Est, la Corée du Sud, l'Australie et l'Organisation des Nations Unies (COPUOS/CUPEEA).

Précédemment, de 2016 à 2020, j'étais directeur des opérations (DDO) au Centre Spatial Guyanais. En tant que chef d'orchestre, ma mission consistait à assurer le pilotage, la planification et la coordination des campagnes de lancements satellites jusqu'à la chronologie finale et ce, tout en assurant la mission souveraine de l'État français : mise en orbite des satellites tout en veillant à la protection des biens, des personnes, de l'environnement et de la santé publique.

Pour ma part, un projet d'expatriation est avant tout un projet familial. Sur ce dernier point, nous avons été agréablement surpris de l'accueil chaleureux qui nous a été réservé tant par la Consule générale que par l'université de Rice. Par ailleurs, l'hospitalité des Houstoniens, notamment celle de nos voisins à West University est tout simplement très loin des clichés texans reçus en France ! Nous avons aussi très bien été accueilli par la communauté française installée ici (Madame Martina Nerrant en particulier) et nous avons hâte de découvrir l'association de Houston Accueil.

Sur le plan professionnel, je tiens vivement à remercier, Valérie Baraban, notre Consule générale qui a mis tout en œuvre pour que mon déploiement ainsi que l'installation de ma famille se fasse dans les meilleures conditions. Aussi, sa sensibilité aux métiers du spatial, à l'entrepreneuriat ainsi que son investissement personnel dans le développement des partenariats sont autant d'atouts et ingrédients nécessaires aux succès récents et à venir de la Team Éco France.

Bref, vous l'aurez compris, je suis très heureux d'être à Houston et je suis toujours ravi de rencontrer de nouvelles personnes !

Hugues Mbezal Bogam



Arnaud M. DeBuyl, DDS, FAGD

24022 Cinco Village Center Blvd.

Suite 200

Katy, TX 77494

(Just past LaCentera Shopping Ctr.)

281-392-9251

If you and your family value personalized,
quality care, we offer the finest in
comprehensive cosmetic dentistry in a
pleasant and relaxing atmosphere.

www.CincoRanchDentist.com



AGENTS IMMOBILIERS DES FRANCOPHONES

Spécialisés en relocalisation des familles expatriées.

Nous avons plus de 40 ans d'expérience dans la vente et la location immobilières, notamment la relocalisation des familles expatriées.

Notre groupe vous offre un service personnalisé pour tous vos besoins immobiliers: Ventes, Achats, Locations, Investissements Houston et Austin!

Nous parlons Français, Espagnol, Danois et nous servons la communauté française.

Membres actifs de Houston Accueil.



Agents certifiés par:

- Sirva-BGRS Relocation
- Cartus Relocation
- Weichert Workforce Mobility
- Aires Relocation
- Cornerstone Relocation
- Altair Relocation

COLDWELL BANKER REALTY

10497 Town & Country Way, Ste. 235
Houston, TX 77024

Ghislaine Thomsen
713.557.6637
gthomsen@cbreality.com

Stéphanie Thomsen
713.824.0873
stephanie.thomsen@cbreality.com
www.thomsenrealestategrouptx.com

THOMSEN REAL ESTATE GROUP





LES TUNNELS DE DOWNTOWN

Article rédigé par Thomas Harms, journaliste et correspondant local de RFI et France Info

Comme chaque été, on se prépare à la canicule et à l'humidité typique de Houston. Si vous devez vous rendre en centre ville, vous connaissez l'application *SpotAngels*_ pour trouver les parkings les moins chers, voire gratuits, mais connaissiez-vous l'application *houstontunnelsapp*?

Fondamentale si vous devez explorer les sous-sols de Houston. Attendez, vous ne saviez pas que comme à Chicago, Paris ou Montréal, Houston possède un gigantesque réseau souterrain ? À Paris, nous avons les catacombes. À Montréal, il y a trente deux kilomètres fréquentés par cent quatre vingt trois millions de personnes chaque hiver. À Houston, ce sont dix kilomètres (9,6 km exactement) de couloirs, boutiques et cours intérieures qui rejoignent quatre-vingt gratte-ciels et parkings du centre-ville.

Vous n'aviez pas remarqué que dans cette ville de deux millions et trois cent mille d'habitants, il n'y avait personne dans les rues en semaine. Et pour cause, le système souterrain de Houston peut contenir jusqu'à cent cinquante mille personnes !

J'ai demandé à ChatGPT de m'écrire un

article autour de ces tunnels de Houston. Voici le résultat :

« En marchant dans les tunnels, on a facilement l'impression d'être tombé dans une sorte de réalité alternative. Les murs sont tapissés de lumières fluorescentes et de carreaux colorés, et il y a un bourdonnement constant d'activité car les gens se précipitent pour aller travailler, déjeuner ou simplement faire des courses. Mais les tunnels ne sont pas seulement un moyen pratique de se déplacer dans le centre-ville de Houston. Ils abritent également un nombre surprenant de boutiques, de restaurants et d'autres entreprises. Des boulangeries, aux cafés en passant par les magasins de vêtements et les salons de coiffure, vous trouverez ici tout ce dont vous avez besoin. Il y a même un centre de remise en forme et un bureau de poste ! En parcourant les tunnels, je n'ai pu m'empêcher de penser aux célèbres villes souterraines d'autrefois. Il est facile d'imaginer les habitants de Houston se réfugiant sous terre pour échapper à la chaleur étouffante du soleil texan, comme le faisaient les anciens Romains dans leurs catacombes souterraines. Bien sûr, le



système de tunnel de Houston est un peu différent de ces anciennes villes souterraines. D'une part, il est climatisé (Dieu merci) et d'autre part, il est complètement moderne. Mais ces tunnels conservent un certain sens de l'histoire et du mystère, et il est difficile de ne pas éprouver un sentiment d'émerveillement en les explorant. L'une des choses que je préfère dans le système de tunnels de Houston est la façon dont il relie les différents bâtiments et quartiers de la ville. C'est comme une toile géante qui relie tout, permettant de se rendre facilement d'un endroit à l'autre sans avoir à braver la chaleur ou la pluie du Texas. »

Étonnante description, d'une part parce qu'elle est personnelle alors que c'est une intelligence artificielle qui l'a écrite. Elle n'est pas tellement éloignée de celle que j'aurais pu écrire, tant il est vrai que cette ville sous la ville est déroutante et attirante à la fois (comme peut l'être un article écrit par une intelligence artificielle).

Par endroit, on a l'impression de se retrouver dans un film de science-fiction des années quatre-vingt, avec des couloirs sans fin et des employés pressés marchant au rythme de leur Podcast dans les oreilles. Et tout d'un coup, on bascule sur un gigantesque hall gastronomique, similaire à celui que l'on trouve dans un aéroport. L'aspect redoutant est exacerbé par ces couloirs, tous

un peu différents, car chacun a été conçu par un architecte mandaté par les propriétaires du bâtiment au-dessus.

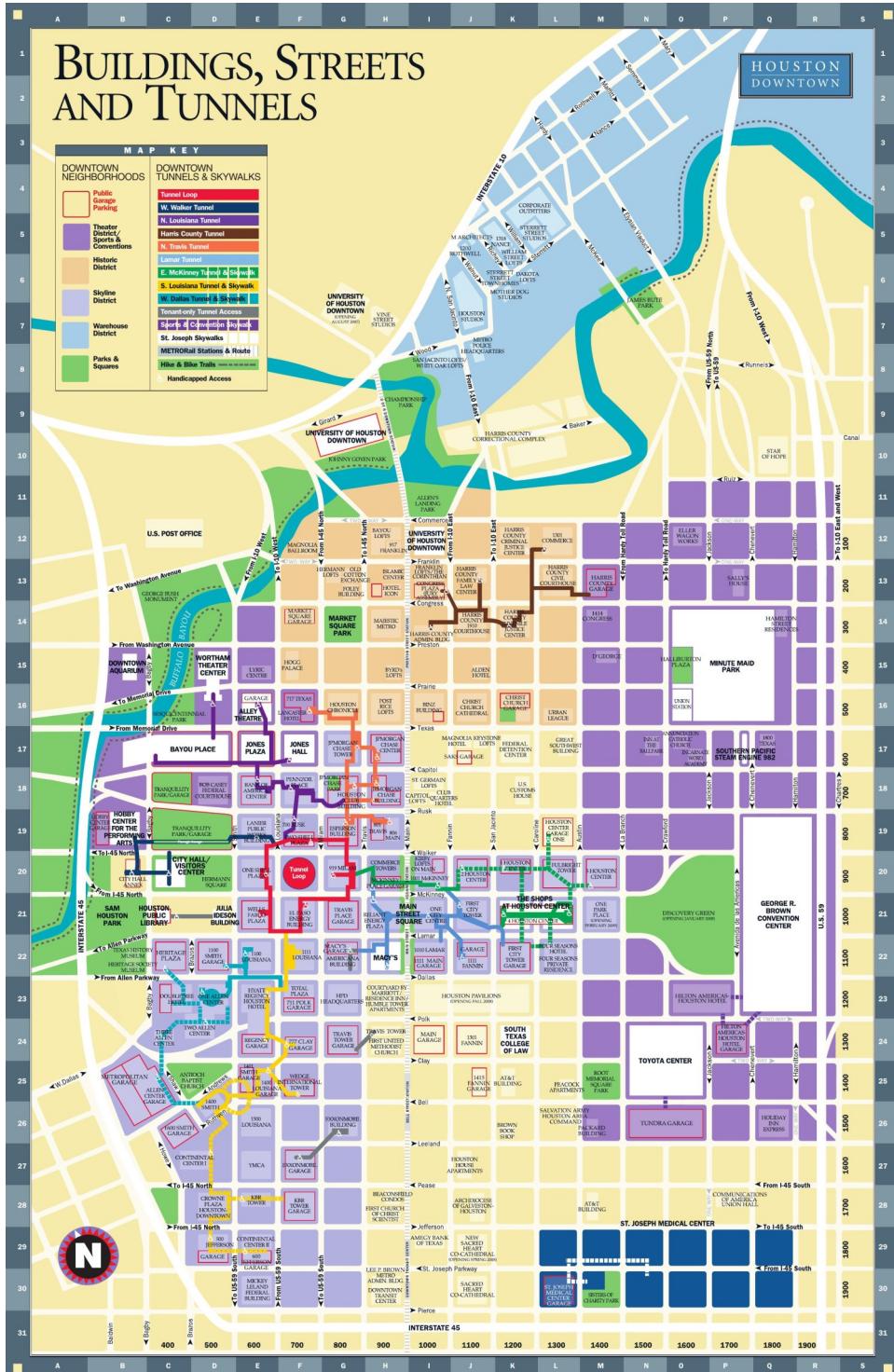
Avant de relier quatre-vingt quinze "blocs", ce réseau n'était à l'origine, en 1935, qu'un simple tunnel reliant trois cinémas du centre-ville : l'Iris, le Texan et le Uptown entre les rues Travis et Capitol. On y trouvait déjà des magasins, un restaurant, une salle de jeux et une taverne allemande. D'autres ont suivi l'idée de l'entrepreneur à l'origine du premier tunnel, dans les années 40, 50 et 70.

Aujourd'hui encore, des dizaines de milliers d'employés traversent le réseau souterrain ou y descendent manger. Comme il a été conçu pour ceux qui travaillent, il ferme le week end. Il n'est ouvert que de 6h à 18h30 en semaine. Il est à proscrire en temps de tempêtes tropicales, et a tendance à s'inonder assez rapidement.

Si l'expérience vous tente, le seul moyen d'entrer depuis la rue est en pénétrant depuis la Wells Fargo Plaza et the McKinney Garage sur Main Street. Les autres entrées se font depuis des parkings ou des ascenseurs à l'intérieur des immeubles de bureaux.

Thomas Harms

Bayou city & beyond



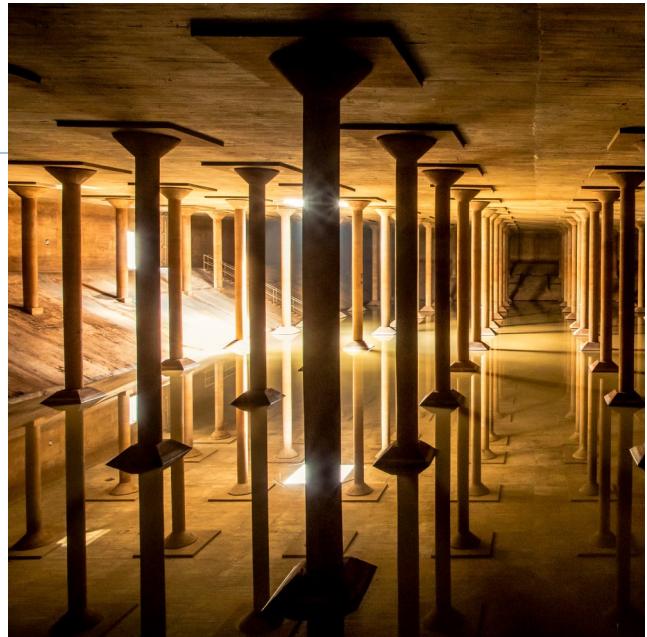


LA BUFFALO BAYOU CITERNE

Article rédigé par Sandra Bégu

Vous connaissez "The Buffalo Bayou Cistern" ? Voilà un autre endroit souterrain où se réfugier lorsque les températures sont élevées à Houston. Ceci étant dit, pour une petite durée seulement car la visite ne dure pas plus de trente minutes. L'atmosphère de la citerne est vraiment unique. Tout comme son acoustique. Je recommande aussi une visite pour les amateurs de photographie. Dans ce lieu si particulier, des concerts, des installations graphiques et des séances de méditation y sont donnés. C'est très beau !

On apprend lors de la visite guidée que la citerne a été construite en 1926 et pouvait contenir quinze millions de gallons d'eau potable de la ville de Houston. La plus grande partie était pompée du sous-sol et envoyée vers la pompe centrale où se trouve aujourd'hui l'Aquarium du centre-ville pour y être traitée, puis renvoyée dans ce réservoir. Cette citerne était juste un espace de stockage. Une fuite a incité la ville de Houston à déclasser le réservoir en 2007 et à programmer sa démolition quelques années plus tard. C'est alors que le "Buffalo Bayou Partnership" est intervenu en 2010 pour la sauvegarder dans le



cadre d'un projet de revitalisation de la voie navigable historique de Houston.

Avant, pour se rendre à l'intérieur, il fallait descendre par un puits étroit. Depuis sa ré-ouverture en 2016, l'accès y est beaucoup plus facile. Des doubles portes le long de Sabine Street, s'ouvrent sur un tunnel qui vous mène dans ce réservoir. En se baladant sur la passerelle spécialement créée, vous pourrez admirer la réflexion des deux cent vingt et une colonnes sur l'eau, rappelant ainsi les anciennes citernes romaines. D'où une préférence pour l'emploi du terme «citerne» plutôt que «réservoir». Le chic italien peut se glisser même là où on ne l'attend pas !

Amusez-vous à crier. Il y a un écho d'environ dix-sept à dix-neuf secondes. Ainsi tout ce qui est dit, crié ou tout son émis peut résonner pendant longtemps. C'est impressionnant !

Pour les amateurs de curiosités, n'hésitez pas à vous y aventurer. Bonne balade !

Sandra Bégu



Le Dr Catherine L. Karmel, MD est connue comme étant la gynécologue globale parce qu'elle traite la personne dans son ensemble et pas seulement les symptômes. Elle intègre les aspects physiques, émotionnels et spirituels d'un patient dans son traitement et son diagnostic.

De l'adolescence à la ménopause.

Contactez-Nous

713-520-9580

karmelwomenscare.com

1200 Binz St #1195 - Houston, TX 77004



**Karmel
Women's
Care**

Marie Nicolas - Doula

Accompagnement prénatal, à la naissance et post-partum.

Accompagner les futures et nouvelles mères tout au long de leur expérience maternelle afin d'adoucir leur transition vers la maternité.



MARIE NICOLAS
Doula Certifiée CAPPA



832-520-5621

marie.nicolas.doula@gmail.com

www.marie-nicolas-doula.com



LILIANE M. HAY, M.D., F.A.A.P.
BOARD CERTIFIED PEDIATRICIAN



Dr Hay a obtenu son diplôme de pédiatrie à Yale University.

Pédiatre certifiée par l'American Board, Dr Hay possède plus de 21 ans d'expérience dont 3 ans passés aux urgences du Texas Children's Hospital.

Dr. Hay et son équipe parlent anglais, français, espagnol et arabe.



915 Gessner, Suite 985, Houston, TX 77024

Office : 713 461 9100 Fax : 713 461 0176

lhay@haymd.com

www.memorialcitypediatrics.com

COACHING POUR EXPATRIÉES



VIBRANT IKIGAI COACHING

Vous venez d'arriver à Houston et vous vous sentez perdue ou seule ?

Vous avez un projet (perso ou pro) pour votre expatriation mais vous ne savez pas par où commencer ?

Vous êtes à Houston depuis un certain temps mais vous n'arrivez pas à vous sentir bien ici ?

Épanouissez-vous dans votre vie d'expat!



Consultez notre site web pour en savoir plus sur nous et nos offres : www.vibrantikigaicoaching.com



Contactez-nous : contact@vibrantikigaicoaching.com



TINA COIFFURE

Adultes et Enfants

GLAMOUR PREMIUM SALON



ENFANT	DÈS \$9
HOMME	\$15
FEMME	DÈS \$45



GLAMOUR AT SALON PARK
125436 WESTHEIMER - HOUSTON 77077
(832) 876 0878

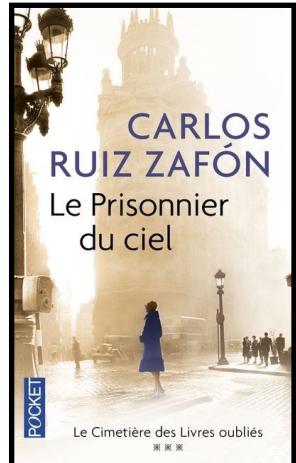


DU temps pour lire

« Tel que je le rêvais, le récit se divisait en quatre volumes reliés entre eux et conçus comme autant de portes d'entrée dans le labyrinthe d'histoires. À mesure que le lecteur avancerait dans ces pages, il assisterait au fonctionnement du récit comme un jeu de poupées russes, les intrigues et les personnages conduisant à d'autres qui à leur tour déboucheraient sur de nouveaux personnages et ainsi de suite ». Carlos Ruiz Zafón.

C'est ainsi qu'au détour d'une des très nombreuses pages de ce vaste roman, on comprend la structure de cette tétralogie intitulée "Le Cimetière des livres oubliés" écrite par Carlos Ruiz Zafón. Elle se compose de "L'ombre du vent", du "Le Jeu de l'ange", du "Le Prisonnier du ciel" et du "Le Labyrinthe des esprits" (2016).

Cette série est le chef-d'œuvre de l'auteur espagnol, natif de Barcelone, devenu un phénomène éditorial dans la littérature espagnole du XXI^e siècle.



L'écrivain a créé quatre histoires bien organisées et autonomes, chacune avec sa propre essence, mais finalement liées les unes aux autres.

Les intrigues traversent différents mystères qui entourent trois générations de la famille Sempere et sa librairie. De plus, le développement de chaque roman passe par un livre énigmatique qui rythme le récit. Le tout est complété par des personnages inoubliables qui enrichissent le labyrinthe de fiction et de suspense créé par l'auteur.



J'ai découvert Carlos Ruiz Zafon en lisant '*L'ombre du Vent*' paru en français en 2004 et vendu à plus de douze millions d'exemplaires dans cinquante pays. Cet espagnol de Barcelone né en 1964, est mort à Los Angeles en 2020 après avoir écrit de nombreux romans.

Chaque roman est indépendant mais on retrouve les mêmes personnages qui grandissent et évoluent au fil des pages. Ce n'est absolument pas une biographie ou même une fresque historique que l'on suivrait à travers les ans mais cependant cette famille de libraires dont Daniel, enfant est le héros de "*L'Ombre du Vent*" en est la trame de fond.

"*L'Ombre du Vent*" est un des livres qui m'a vraiment marquée.

"Dans la Barcelone de l'après-guerre civile, "ville des prodiges" marquée par la défaite, la vie est difficile, les haines rôdent toujours. Un matin brumeux de 1945, un homme emmène son petit garçon - Daniel Sempere, le narrateur - dans un lieu mystérieux du quartier gothique : le Cimetière des Livres Oubliés. L'enfant, qui rêve toujours de sa mère morte, est ainsi convié par son père, modeste boutiquier de livres d'occasion, à un étrange rituel qui se transmet de génération en généra-

*tion : il doit y "adopter" un volume parmi des centaines de milliers. Là, il rencontre le livre qui va changer le cours de sa vie, le marquer à jamais et l'entraîner dans un labyrinthe d'aventures et de secrets enterrés dans l'âme de la ville : *L'Ombre du Vent*.*

Avec ce tableau historique, roman d'apprentissage évoquant les émois de l'adolescence, récit fantastique dans la pure tradition du Fantôme de l'Opéra ou du Maître et Marguerite, énigme où les mystères s'emboîtent comme des poupées russes, Carlos Ruiz Zafon mêle inextricablement la littérature et la vie. » Babelio.

On est pris dans cette atmosphère brumeuse, il fait toujours gris et pluvieux à Barcelone dans ce roman et beaucoup de scène se passent la nuit ce qui donne un climat étrange dans ce livre où l'on se promène au gré des pages et des personnages dans des intrigues qui rebondissent sans cesse. Il peut m'arriver de sauter des pages quelquefois dans mes lectures mais pas ici. L'histoire nous happe mais pas à la façon d'un roman policier où l'on veut connaître la suite mais on est plutôt immergé dans une histoire dont on n'a pas envie de sortir.



Les deux autres romans (*'Le Jeu de l'ange et le Prisonnier du Ciel'*), ne m'ont pas laissé un souvenir impérissable.

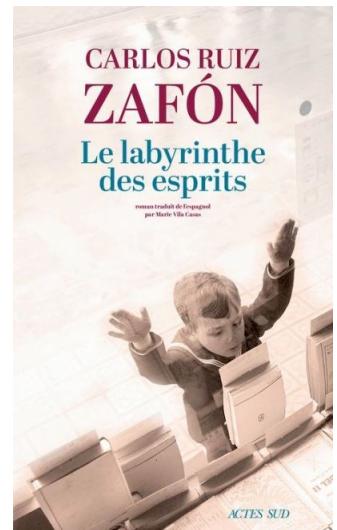
Ce qui n'est pas le cas du *"Labyrinthe des esprits"* qui clôture cette saga. Ce pavé de plus de neuf cent cinquante pages se lit comme un bonbon dont on prend plaisir à savourer à chaque page le style incroyable de l'auteur, ses intrigues et encore une fois l'atmosphère de cette Barcelone, cette fois dans les années 1960, où il continue toujours de pleuvoir.

On se perd au détour des ruelles tortueuses, de ces ascensions de la colline Montjuic et dans le vaste dédale de ces villas qui abritent derrière leurs murs des personnages politiques louches et corrompus du régime franquiste.

Le livre de poche, je vous le recommande pour l'été car sinon il prendra trop de place dans vos bagages, résume ainsi l'histoire : « Dans la Barcelone des années de plomb, la disparition d'un ministre va déchaîner une cascade d'assassinats. Face à la propagande et à la terreur, se dresse Alicia Gris, [...] qui se joue à merveille des labyrinthes des miroirs et des masques. »

Nous y retrouvons les protagonistes des romans précédents, en particulier Daniel, devenu père de famille et faisons les derniers liens entre les personnages.

Pauline de Moucheron



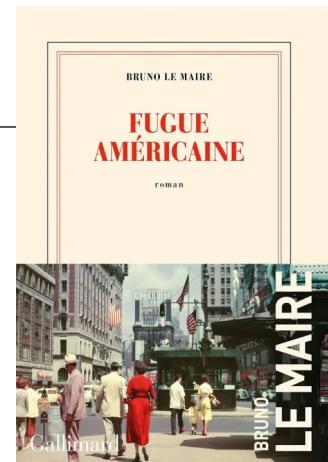


FUGUE AMÉRICAINE DE BRUNO LE MAIRE

C'est le titre 'Fugue américaine' qui a attiré mon attention et non le fait que ce livre soit écrit par un ministre en exercice avec des passages «sulfureux» dont tout le monde parle.

C'est un bon pavé pour l'été avec une histoire passionnante sur l'un des plus grands pianistes du XXème siècle. Issus d'une grande famille juive d'Europe centrale chassée de chez eux par la barbarie nazie et stalinienne, Franz et Oskar Wertheimer quittent un jour de 1949 leur refuge new-yorkais pour se rendre à La Havane afin d'assister à un concert du célèbre pianiste russe Vladimir Horowitz.

Franz, égaré par toutes sortes d'angoisses, rêve lui aussi de devenir pianiste. Il y renoncera, accablé par la réussite du maître et deviendra un agent immobilier ruiné. Oskar, de dix ans son cadet, se destine plutôt à la psychiatrie, tout en passant ses journées dans les bras de la belle Julia, une cubaine délurée. Il deviendra le médecin et confident du musicien (à défaut de vouloir ou de pouvoir s'occuper de son frère) qui tombera à différentes périodes de sa vie dans la dépression. Vladimir Horowitz sera soutenu par sa femme Wanda Toscanini, fille du grand pianiste italien.



Elle ne le lâchera pas. Comme dans la "vraie" vie à l'américaine, Vladimir Horowitz va sombrer, plusieurs fois, et se relever. Après une nouvelle période de dépression, il remontera sur scène en 1965, à Carnegie Hall où il sera acclamé par la foule. Il retournera à Moscou en 1985 pour jouer devant les politiques qui avaient envoyé sa famille dans les camps. Émouvant. Et puis, il retombera dans l'oubli.

Vous le comprendrez vite, la musique sera toute sa vie son refuge, notamment dans les moments de douleur, comme lors du décès de sa fille.

Tout ce qui est écrit sur cet homme est vrai. Le reste est inventé.

Les personnages sont hantés par leur passé, l'exil, la maladie mentale, la musique, la sensualité et l'Histoire.

Avouons-le, la lecture n'est pas toujours simple. Il y a des passages en allemand, en espagnol, en italien, des bribes de latin et d'italien, et ce sans note de bas de page. Mais comme la musique, laissez-vous porter !

Sandra Bégu



MICHEL HAYEK

AGENT IMMOBILIER



713.825.9762

michel.hayek@realmpro.com

- Plus de dix ans d'expertise en tant qu'agent immobilier à Houston et ses environs (Inner loop, Energy Corridor, Katy, The Woodlands etc..)
- Travaillant et habitant dans les résidences privilégiées par les familles expatriées.
- Partenaire des principales agences de relocation
- Visites, conseils et négociations lors de vos projets immobiliers
- Orientation vers des professionnels de la construction et de la rénovation.
- Langues parlées couramment : Français, Anglais et Espagnol



281.870.0000 | www.realmpro.com





LE Mexique SECRET !



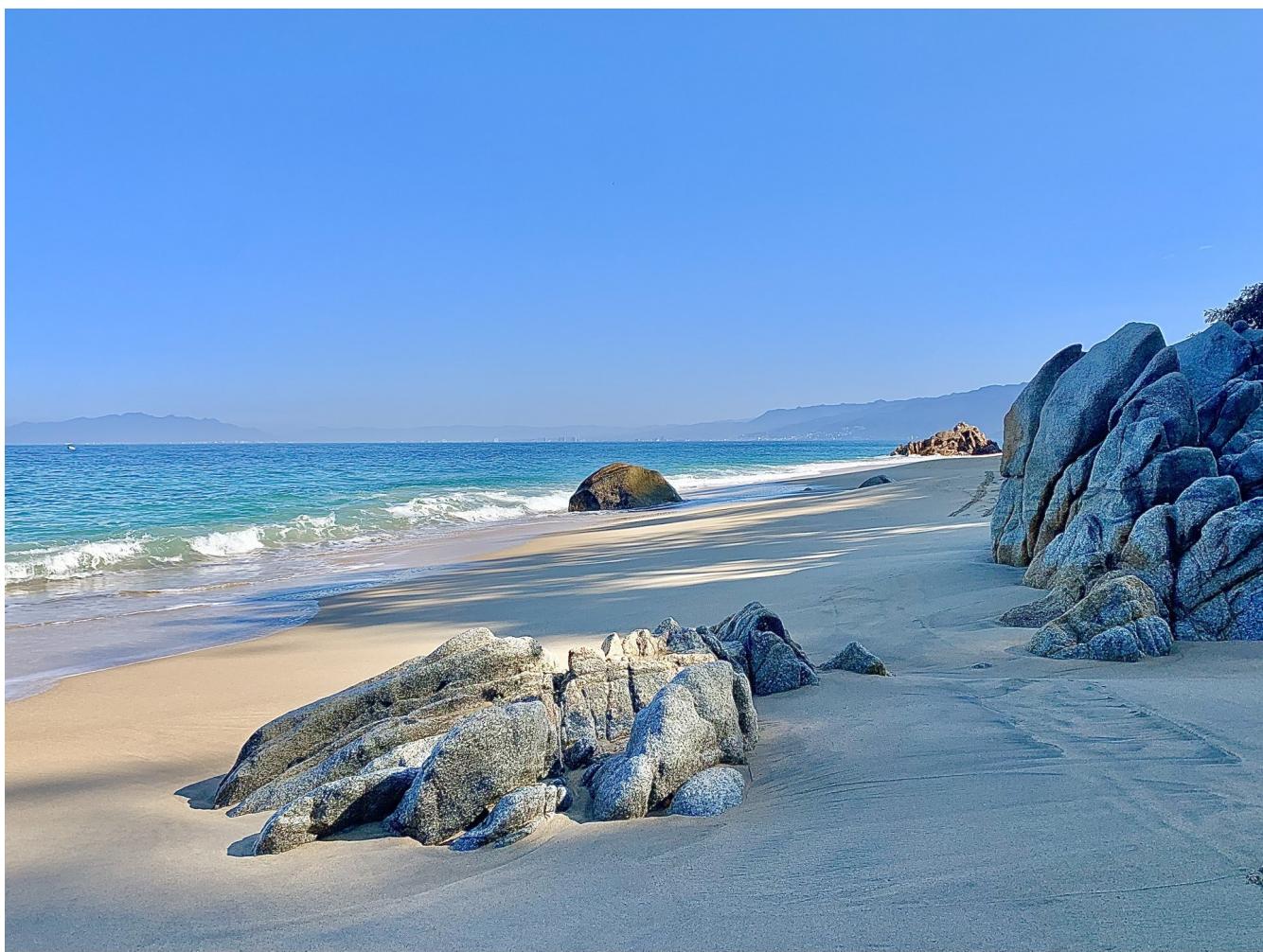
Article rédigé par Ève Proust et Alexis Thanasoulas

Non, le Mexique ne se résume pas à Cancun et à la Riviera Maya. Ce pays bordé par deux océans, aux paysages grandioses comme seule l'Amérique du Nord sait les façonner – volcans, hauts-plateaux, déserts, jungles – a aussi une Histoire millénaire, des vieilles pierres, une culture humaine hors-pair, comme l'Europe sait faire.

Pour y avoir vécu quatre ans et exploré ses recoins en dehors des chemins battus, nous voulions partager avec vous deux petits secrets (parmi tant d'autres !). Certains ne sont pas pour tout le monde mais ils vous donneront, nous l'espérons, l'envie et la curiosité de découvrir.

Nous commençons par Quimixto. Il fait partie d'un petit ensemble de villages côtiers qui ne sont accessibles que par la mer. Ici, pas de ferries, pas d'horaires en ligne. Vous atterrissez à Puerto Vallarta sur la côte Pacifique, ville-resort sans grand intérêt mais largement plus que Cancun, avec un petit centre historique très agréable. Une heure ou plus de taxi vers l'ouest vous emmène à Boca de Tomatlan, calanque tropicale d'où partent les *lanchas*, ces

bateaux effilés qui desservent les villages par la mer (photo ci-dessus). Compter cinquante pesos par personne. Vous serez à Quimixto en vingt minutes. Embruns, dauphins, baleines et "tape-cul" au programme, avec la sensation distincte d'être totalement et immédiatement dépaysé. Les lanchas ne circulent pas la nuit. Aucun phare, aucune lumière côtière, on vit au rythme de la nature. Cette côte Nord, montagnes de jungle se déversant dans l'océan, est sauvage et intacte. Le village en lui-même n'a pas d'intérêt architectural particulier. C'est même plutôt un amas de bicoques bidon-villesques niché dans la jungle, les "rues" sont des chemins de terre. Une rivière peu profonde, plutôt un doux torrent tropical, le traverse. Le remonter à pied dans trente centimètres d'eau vous emmène quarante-cinq minutes plus tard à une cascade digne de l'Eden. Les plages sont vierges de monde et dignes de Robinson Crusoë. Deux petites paillottes modestes et mignonnes vous apporteront une sérénité paradisiaque, agrémentée de poisson grillé et margarita maison.



Un chemin de randonnée longe toute la côte, en pleine jungle, la mer en bas. À une heure de marche vers l'est, une baie plus animée, perlée de restaurants locaux vous permettra de déguster des huîtres sauvages savoureuses à la coquille irisée de rose et de mauve.

Si vous avez dix jours de vacances, vous pouvez combiner Quimixto, expérience Robinson plus *roots*, avec la péninsule de Punta Mita, au Nord de la baie de Puerto Vallarta. Le Four Seasons (hôtel) est une option mais c'est un sentier battu, onéreux et peu authentique.

Sayulita, petit village très mignon mais déjà un peu abîmé par une frange hippie-chic américaine vous apportera votre lot

de petites boutiques et restaurants bobo-chics. Après avoir fait les "Robinsons-roots" à Quimixto, faites les "Robinson-chics" à la Villa Cinetica, perdue dans la jungle après vingt minutes de piste mais avec tout le confort. quatre ou cinq chambres, une piscine bleu nuit carrelée d'azulejos, un coucher de soleil épique sur l'océan pacifique. De là, vous pouvez soit accéder à Sayulita par un sentier de jungle (aussi une route et une piste) soit accéder à des plages totalement vierges, cartes postales parfaites. Les palmiers, les rochers, le sable semblent avoir été disposés par une main divine. Vous ne croiserez personne à part des milliers de bernard-l'hermites, crabes furtifs disparaissant dans leur trou de sable,



pélicans à foison, baleines au loin. L'océan y est chaud toute l'année. Pas une scorie visuelle ou sonore à l'horizon.

Après ce petit tour Robinson, nous vous emmènons dans un endroit plus classique et plus connu mais peu fréquenté par rapport à la Riviera Maya. Oaxaca n'a pas subi les assauts du tourisme de masse. La ville en damier est de toute beauté. Un air d'Europe y flotte avec ses rues piétonnes, son architecture espagnole, ses terrasses. Mais on est très distinctement au Mexique avec ses couleurs, ses paysages, son artisanat, sa population. La gastronomie d'Oaxaca est d'un raffinement sans pareil. Son artisanat d'art aussi, loin des breloques made in China, remplira vos valises. En haut de la montagne la surplombant, le site archéologique de Monte Alban est gran-

diose et bien préservé. Sur ce sommet arasé, vous contemplerez la chaîne de montagnes de la Sierra Madre del Sur, la ville en contrebas et tout le paysage à 360 degrés. Prenez un guide qui vous racontera mille anecdotes passionnantes.

Autour d'Oaxaca, un chapelet de très beaux villages vaut le détour, notamment Santa Maria de Tule dont l'arbre central multi-millénaire a la plus grande circonférence au monde.

La ville en elle-même vous apportera flâneries, musées, art, gastronomie, architecture, histoire, le tout dans une ambiance locale mexicaine authentique. Cependant, c'est une destination de long weekend. Si vous disposez de dix jours, prenez ensuite un vol sur la compagnie AéroTucan (Air Toucan). Un avion à hélices de douze places vous emmènera à Huatulco, toujours dans l'Etat de Oaxaca, sur la côte pacifique, en trente minutes. Sinon, compter six à huit heures de route pour traverser la Sierra Madre del Sur. 150 km de virages en épingle et parfois des routes coupées par les glissements de terrain. Aventuriers only! La côte Pacifique sud est parfaitement



Luna (page ci-contre). Il y a une route puis de la piste. C'est une petite baie parfaite. Un écolodge vous y attend. Le terme écolodge ne rend pas justice car ce fut construit avant l'ère "new age". Discrétion et symbiose avec la nature garanties. Confort, pas de vitres (moustiquaires), tout en bois, eau de douche à température ambiante. Très confortable mais ni climatisation ni eau chaude. Cette baie accueille aussi de nombreuses tortues donc en fonction de la saison, vous en croiserez. On est chez elles et pas l'inverse !

préservée. À part Huatulco, qui compte quelques 'resorts', (rien à voir avec Cancun cependant), le reste est vierge. L'hôtel Camino Real Zaashila, avec sa plage totalement privée, son architecture cycladique étonnante et ses piscines vaut le détour pour une famille quelques jours. Prenez une lancha avec skipper pour faire le tour des "Nueve Bahias de Huatulco", les neuf baies de Huatulco, un parc naturel uniquement accessible par la mer. Un secret de toute beauté. Attention à la potentielle grosse mer malgré le beau temps et assurez-vous que la lancha ait un 'taud' (toit en toile) car le soleil cogne toute l'année. Non loin de là, vous pouvez jouer les Robinson à Bahia de la

Voici deux secrets du Mexique que nous voulions partager avec vous. Ces deux endroits sont par ailleurs 'safe', en dehors des chemins des cartels. N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples détails ! Viva México !

Éve Proust et Alexis Thanasoulas

Oaxaca







LE BÉLIZE, LE PARADIS !

Article rédigé par Chloé Le Gouche

À deux heures de vol de Houston, le paradis !

Entre mer, terre et culture, c'est la destination idéale si vous aimez des vacances polyvalentes. Le pays étant petit, toutes les zones d'intérêts sont proches les unes des autres, parfait pour les familles ou les personnes qui n'aiment pas passer trop de temps dans les transports !

Après un atterrissage à Belize-city, prenez un vol jusqu'à San Pedro avec Tropic Air. vous survolerez le lagon dans ce petit avion à hélice, plus qu'un simple tronçon de votre trajet, c'est une expérience en soi. Ce vol de quinze minutes est à couper le souffle et vous amène à votre destination finale bien plus rapidement que le combo taxi-ferry. San Pedro se trouve sur "Ambergis Caye", la plus grande et américaine des îles du pays.

Sur cette île, pas de voiture, vous vous déplacerez en vélo ou en voiturette de golf. Soyez prêts pour la *slow life* et la vrai détente ! Ne manquez pas *Secret Beach* et surtout la sortie snorkeling dans la réserve marine d'Hol Chan où vous verrez de nombreux poissons multicolores, des tortues et surtout des requins nourrices !

Après avoir bien profité de la mer, prenez la direction de San Ignacio, à deux heures de route de San Pedro. Changement de décor, on passe des dégradés de bleu aux dégradés de vert. Passez quelques nuits dans la jungle verdoyante et découvrez les ruines et la culture Maya. Si vous aimez sortir des sentiers battus, partez visiter Caracol, ancienne cité perdue dans le territoire des jaguars et des perroquets, connue pour sa pyramide tronquée (page 56).

Imprégniez-vous de la culture locale en allant au marché de San Ignacio : cuisine locale, bijoux, fruits, vêtements et bien d'autres choses ! N'oubliez pas de goûter les fameux *pupusas* – galettes fourrées - c'est délicieux !

Si vous avez encore un peu de temps, descendez au sud dans la calme ville de Placencia pour profiter de la mer, des superbes sorties snorkeling sur les îlots au large et pour visiter la réserve aux jaguars !

Enjoy Belize !

Chloé Le Gouche



LE SAVIEZ VOUS ?

Le Belize partage avec le Honduras, la deuxième plus grande barrière de corail au monde - 300 kilomètres de côte - après celle de l'Australie.

De nord au sud, une multitude d'atolls, composés de milliers d'îles et d'îlots appelés «Cayes» le plus souvent inhabités, classés au patrimoine de l'UNESCO.

Royaume du Commonwealth. Le 21 septembre est la fête nationale et correspond à l'indépendance du pays vis-à-vis du Royaume-Uni en 1981.

La langue officielle est l'anglais.

La capitale est Belmopan et non Belize-City où se trouve l'aéroport international. À Belize-City, on trouve trois des cinq feux de circulation du pays !

Le « Great Blue Hole » avec ses 150 mètres de profondeur est célèbre pour les plongées du Commandant Cousteau en 1971.



Confiez-moi votre projet immobilier

MARTINA NERRANT

H O M E T E A M



Négociatrice expérimentée et experte confirmée sur Houston et ses environs.

Accompagnement et conseil dans votre projet d'achat et son potentiel de revente / investissement expatriés et locaux.

Analyses comparatives, staging, rénovation, visite virtuelle, et marketing à votre service pour valoriser et vendre rapidement votre bien.

Mise à votre disposition de mon réseau de professionnels



MARTINA NERRANT

martina.narrant@gmail.com

832 244 1380

ALLPROPERTIESHOUSTON.COM





SOPHROLOGIE ET PÉRIODE ESTIVALE ...

Article rédigé par Caroline Guillet, Sophrologue

L'été,

Le moment de retrouver ses sensations et de lâchez-prise, il est important de se focaliser sur l'essentiel pendant cette période estivale.

Le temps des retrouvailles familiales, le contact avec les éléments naturels, l'impression mentale d'images positives que vous pourrez utiliser en visualisation sophrologique par exemple, le temps aussi de retrouver les sensations auditives, olfactives, visuelles.

Il s'agit de se libérer des automatismes et des conditionnements et s'offrir une pause de détente, de bien-être et retrouver un équilibre et une harmonie physique et mentale.

Se vider l'esprit pour mieux recharger « sa batterie intérieure », respirer tous les jours pleinement, récupérer un sommeil de meilleure qualité en écoutant votre fatigue et ses signes.

L'été,

C'est aussi le temps où nous souhaitons faire « le plein » des échanges affectifs dont nous sommes privés pendant l'année et de mille autres activités ou déplacements dans notre pays d'attache, ou pour les 'Houstoniens d'adoption' de profiter de la région, ou juste ralentir le rythme, se ressourcer.

Il est important toutefois de se préserver pour profiter de cet instant de récupération profonde, de se libérer de sa surcharge mentale professionnelle et familiale, accepter de ne pas pouvoir répondre à toutes les sollicitations en gagnant un bien-être maximal pour la rentrée !

Lors des vacances, la détente passe par une augmentation du temps qualitatif passé en famille, le renforcement de l'intimité avec son conjoint, le développement personnel, le temps pour soi-même, découvrir de nouvelles activités ou passions.

La sophrologie est une méthode douce, une pratique psychocorporelle et technique de développement personnel, avec des exercices respiratoires, de la relaxation, du bien-être et de la visualisation positive.

PRATIQUE



Cette méthode est un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et le mental et qui va aider à mieux gérer ses émotions, notamment le stress et l'anxiété.

Les bienfaits sont nombreux sur le sommeil, le stress, l'anxiété, les phobies, la grossesse, les adolescents et leur période de transition difficile (mal-être, manque de concentration et confiance en soi...), la douleur.

Quelques pratiques à essayer...

Installez-vous confortablement, dans un lieu calme ou en contact d'une nature agréable, fermez-vos yeux ou semi ouverts, poser vos mains sur vos genoux (en position assise) ou sur votre ventre (en position allongée).

Commencez à respirer (inspirer par le nez) doucement en sentant votre ventre se gonfler à l'inspiration et revenir à sa position initiale à l'expiration (souffler par la bouche) et essayez successivement de détendre votre tête, votre visage, votre nuque, vos épaules, votre cage thoracique, votre ventre, votre bassin, vos jambes jusqu'aux orteils, vivez trois respirations ou plus, prenez le temps de suivre votre respiration naturelle quelques instants comme une vague régulière paisible.

En position de détente, portez une attention dans cette pause estivale sur vos sensations olfactives, auditives, visuelles et laissez venir un paysage, un souvenir agréable, ou simplement quelque chose que vous aimez particulièrement pendant vos vacances et vivez pleinement ces sensations positives source de bien être, d'apaisement et de sérénité.

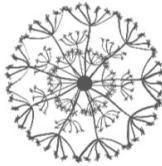
Puis quand vous le souhaitez inspirez profondément pour mobiliser ses émotions positives et dans une expiration profonde diffuser toutes ces sensations positives dans tout votre corps (visage, cou, épaules, thorax, ventre et bas du corps jusqu'au bout des pieds).

Vous pourrez ensuite quand vous le souhaiterez remettre votre corps en tonus musculaire tout doucement en commençant par vos pieds, en remontant jusqu'à votre visage pour enfin ouvrir vos yeux.

Profitez de l'instant présent, lâcher prise, mise à distance des sujets non urgents, relaxez-vous, accordez-vous du temps.

Bon été sophrologique !

Caroline Guillet



EMBRACE ORTHODONTICS

ANGELA TRAN, DDS, MS



Dr. Angela Tran est une orthodontiste qualifiée, spécialisée uniquement dans la pose de tous types d'appareils dentaires (métal, clair, self-ligating, retainers) et Invisalign® pour enfants, adolescents et adultes.

Dr. Angela Tran accepte tous types d'assurance PPO et offre des facilités de paiement.

Grande flexibilité des horaires, y compris le Samedi, sur rendez-vous.

Consultations avant traitement gratuites!

1398 Eldridge Parkway #210,
Houston, TX 77077

Tél: 281-920-0455
Fax: 281-598-8218

www.orthoembrace.com
email: info@orthoembrace.com

Horaires

Lundi: 8:30am-4pm
Mardi – Jeudi: 8:30am-5pm
Vendredi: 8:30am-4pm
Samedi: sur RDV



DIPLOMATE
AMERICAN BOARD
OF ORTHODONTICS



Member
American Association of
Orthodontists





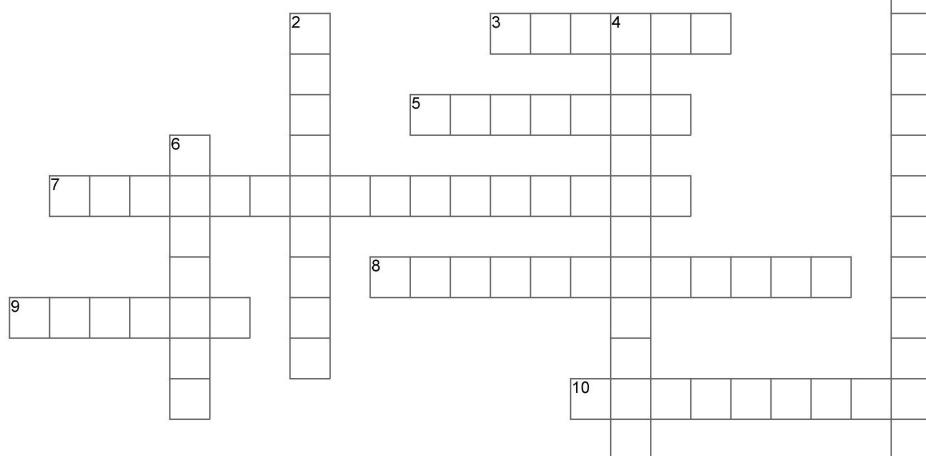
QUELQUES EXPRESSIONS COURANTES DU TEXAS EXPLIQUÉES PAR DEANNE CURINIER LOEN

Keep your powder dry It's important for the president to keep his powder dry. He never knows what will happen.	be ready for a possible problem in the future
I could sit still for that I was surprised when my grandfather said, "I could sit still for that" after I invited him to see the new Marvel movie. We're going tomorrow night.	used for something that is acceptable
All hat and no cattle. He is always talking about how good he is at tennis, but I think he's all hat and no cattle.	used to say that someone likes to boast but can't justify the boasting.
I wouldn't trust him any farther than I can throw him.	describes someone untrustworthy
You can take that to the bank. You can hang your hat on it.	describes a situation that is a sure thing
This ain't my first rodeo.	someone who is experienced
I'll be there with bells on.	someone who is ready to celebrate and have a good time
All gussied up I better get all gussied up for my date tonight. I want to make a good impression.	someone who is dressed in his best clothes
Let's paint the town red.	used before going out to have a good time
Big as Dallas That is the fattest man I have ever seen! He's as big as Dallas!	describes someone fat
Running with the big dogs	someone who is rich or successful
All stove up I woke up all stove up this morning. I can't stop sneezing and blowing my nose.	used to describe someone who is sick
Don't get your panties in a wad.	someone needs to be patient
Preaching to the choir Talking about politics with my husband is like preaching to the choir. We agree on most topics.	wasting time (imagine a preacher giving his sermon to the choir. If someone is in the choir, they are usually firm believers. The preacher is wasting his time on them.)
Easy as pie I thought it would be harder to build the Ikea bookshelf, but it was easy as pie.	a task that is very easy
Come hell or high water Come hell or high water I will be on that plane! I have to be in New York tonight.	a task will be completed no matter what happens (I think this expression came about because of the flash flooding of the rivers and creeks here.)



ET SI ON JOUAIT À VOS CRAYONS !

MOTS CROISÉS FACILES - INDEPENDENCE DAY



ACROSS

3. An outing or occasion that involves taking a packed meal to be eaten outdoors.
5. The Statue of _____.
7. _____ was the first president of the United States of America.
8. Consists of thirteen equal horizontal stripes of red alternating with white, with a blue rectangle bearing fifty small stars.
9. A public procession, especially one celebrating a special day or event.
10. The Fourth of July is considered a _____ holiday.

DOWN

1. The Declaration of _____ was adopted on July 4, 1776.
2. A device containing gunpowder and other combustible chemicals that causes a spectacular explosion, used typically for display or in celebrations.
4. Independence Day is the _____ of the United States.
6. Independence also means _____.

Réponses aux mots croisés en page 69

PRATIQUE



MOTS MÉLÉS: L'HISTOIRE DU TEXAS

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

adobe	aquifer	arid	artifact	basins	bias	canal
century	chronology	citizen	climate	conquistador	council	decade
diversity	drought	elevation	environment	eras	escarpment	executive
federalism	friar	immigrate	judicial	landform	legislative	location
matrilineal	mestizo	middlemen	mission	navigate	patrilineal	plagiarism
plain	plateau	presidio	primary	privateer	province	relative
republic	rural	secondary	source	sovereignty	stockade	tepees
urban	viceroy					



Découvrez Awty! Découvrez le monde!

Les demandes d'inscription pour le programme français sont acceptées tout au long de l'année.

Depuis son association avec la Mission laïque française en 1987, Awty n'a cessé de servir les familles françaises, facilitant leur expérience internationale tout en faisant rayonner la culture française.

100% de réussite au bac français depuis plus de 20 ans.

Venez voir par vous-même...

www.awty.org



The Awty International School
Houston

EXPAT STUDENT

YOUR PATHWAY TO SUCCESS

- Une assistance d'expert pour les candidatures aux universités en Angleterre, Europe et au Canada
- Un support personnalisé et individuel
- Un réseau de relations avec les services d'admissions des universités
- Une aide pour intégrer l'université de votre choix
- Des équipes en France, Angleterre et aux Etats Unis

**Expat Student
arrive à Houston.
Contactez nous !**



+1 832 744 9249

+33 1 34 84 70 94

+33 6 89 08 17 74



www.expatstudent.fr



C'est avec passion, détermination et méthodologie que nous guidons chaque élève pour lui permettre d'accéder à la meilleure formation à laquelle il peut prétendre



Artisans Restaurant

Where Technique and Quality
Result in a Dining Experience Like no Other



Gastronomic Eclectic French Restaurant
Fun, Dynamic, and Upbeat Chef Table
Gorgeous Private Dining Rooms



713-529-9111 | 3201 Louisiana Street, Houston, Texas 77006 | artisansrestaurant.com



LES SABLÉS ET AUTRES BISCUITS DE L'ÉTÉ POUR L'APÉRO !

LES SABLÉS DU SUD

(pour une trentaine de sables fins):

- 180g de farine
- 70g de beurre salé
- 45g d'huile d'olive
- 1/4 de cuillerée à café de sel
- 50g de parmesan
- 1 oeuf
- 1 cuillerée à café de romarin séché
- 1 cuillerée à café de thym séché
- fleur de sel



Mettre le parmesan râpé, le sel, les herbes, le beurre, l'huile d'olive et l'oeuf dans un bol et bien mélanger pour obtenir une crème.

Ajouter la farine d'un coup.

Mélanger jusqu'à homogénéisation de la pâte mais pas plus !

Préchauffer le four à 190°C.

On peut réaliser les formes que l'on souhaite.

On laisse reposer le tout pendant une heure avant de couper des tranches de pâte avec un seul cran. Mais on peut utiliser toutes les techniques que l'on souhaite, il faut juste faire des sablés assez fins.

Parsemer d'herbes séchées.

Puis de la fleur de sel.

Aplatir très légèrement les sablés avec la main pour incruster le sel et les herbes dans la pâte.

Laisser cuire 15 minutes à 190°C.

Laisser refroidir sur une grille puis déguster en apéritif !

Retrouverez cette recette sur le site de La cuisine de Bernard.com.



BISCUITS MOELLEUX AU CHÈVRE ET AU THYM

Recette communiquée par Céline Germain

Ingrédients

200 g de fromage de chèvre frais
100 g de farine
1 jaune d'oeuf
25 g d'huile d'olive
1 c. à c. de thym
Sel et poivre



Couper le beurre en petits cubes et le laisser ramollir.

Râper le parmesan.

Hacher les olives très grossièrement.

Dans un saladier, mélanger la farine avec le beurre tempéré du bout des doigts de façon à obtenir un effet sablé.

Ajouter le parmesan fraîchement râpé et le thym.

Ajouter les olives noires coupées en petits morceaux.

Poivrer au moulin légèrement. Mélanger.

Malaxer le tout du bout des doigts (mais pas trop) jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Former une boule.

Séparer la boule en 2 morceaux et en faire deux boudins d'environ 3 cms de diamètre.

Aplatir les boudins sur 4 faces pour avoir une section carré ou sur 3 faces, si vous préférez des biscuits triangulaires.

Envelopper chacun de film alimentaire et les placer au congélateur pendant 1 heure pour faire durcir la pâte.

Retirer la plaque du four et préchauffer le four à 180 °C.

Sortir les boudins de pâte et les couper en tranches régulières de 2 à 3 mm d'épaisseur.

Les disposer sur la plaque du four recouverte d'une feuille de cuisson.

Veiller à laisser un peu espace entre chaque biscuit, ils vont s'élargir à la cuisson et ils risquent de se coller entre eux.

Enfourner 15 à 20 minutes selon l'épaisseur des biscuits.

Sortir la plaque du four, attendre un peu et décoller chaque biscuit délicatement.

Les laisser refroidir complètement avant de déguster.

Conseils & astuces

Ces sablés apéritifs au parmesan seront bien meilleurs si ils sont coupés fins, mais pas trop. Respectez les 2 à 3 mm d'épaisseur. Les olives noires peuvent être remplacées par des tomates séchées ou de petits morceaux de chorizo. Les biscuits se conservent quelques jours dans une boîte hermétique. Idéalement, ils seront faits la veille de la réception.

Recette cookingjulia.blogspot.com

PRATIQUE



BISCUITS APÉRITIF SABLÉS - CHORIZO & PAPRIKA

Pour 35 biscuits environ de 4.5cm de diamètre

180g de farine T65

135g de cheddar râpé

115g de beurre à température ambiante

40g de chorizo

3 cuillères à café de paprika doux ou fort

1 cuillère à café de flocons de piment fumé



Dans le bol du robot, mettre le cheddar et le beurre en petits dés, mélanger à l'aide de la feuille ou à la main avec une maryse, pour obtenir une sorte de pâte.

Ajouter la farine, le paprika, les flocons de piment et le chorizo en tous petits dés. Mélanger jusqu'à ce que la pâte se rassemble autour de la feuille.

Verser la pâte sur le plan de travail et la fraiser pour éliminer d'éventuels morceaux de beurre et afin d'obtenir une pâte homogène.

Étaler la pâte entre deux feuilles cuisson et placer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

Préchauffer le four à 170°C. Découper des petits disques à l'emporte-pièce et les placer sur la plaque, les biscuits vont légèrement gonfler à la cuisson.

Cuire environ 10-15 minutes, laisser refroidir sur grille, les biscuits vont durcir en refroidissant.

Conserver dans une boîte hermétique s'il vous en reste après l'apéro !

Recette trouvée sur commeuneenviededouceur.fr

Réponses aux mots croisés faciles

AMERICAN FLAG
FIREWORKS
PATRIOTIC

PICNIC
INDEPENDENCE
FREEDOM

NATIONAL DAY
PARADE

GEORGE WASHINGTON
LIBERTY



CLUB WESTSIDE

HOUSTON'S FAMILY SPORTS FITNESS CLUB

JOIN CLUB WESTSIDE TODAY!

Within bustling Houston, find a perfect escape for the whole family: Club Westside, the resort-style community club that serves as your own 16-acre paradise. Break a sweat at our fitness center, make a splash at our private waterpark, get social at our annual complimentary social events, or bring the kids by our innovative Family Zone fun center.

INDOOR SPORTS
FACILITY

FREE CHILD CARE

ANIMAL
EXPERIENCES

GROUP EXERCISE
CLASSES

STATE-OF-THE-ART
FITNESS

3 HEATED POOLS

2-ACRE WATERPARK

SCHEDULE A TOUR TODAY

CLUBWESTSIDE.COM

713.783.1620



Les hôtesses de quartier, votre lien de proximité

QUARTIERS	HÔTESSES	MESSAGERIE	TÉLÉPHONE
CENTER 77018-77024-77055 77056-77057-77063 77080-77092	Eve Proust Florence Shaw Aliya Sedighzadeh	 hotesse-center@houstonaccueil.org	310.404.9971 832.776.2045 917.428.3357
NORTHWEST 77035-77040-77041 77064-77065-77084 77095-77429-77449	Cécile Germain Aurore Plisnier Nadège Dieumegard Katleen Lievens	 hotesse-northwest@houstonaccueil.org	832.993.8671 346.843.9741 832.297.5674 346.409.0418
ENERGYCO 77072-77077- 77082 77083 -77036-77042 77043-77074-77079 77081	Tiphaine Lemasson Karen Jakubowicz Delphine Cam	 hotesse-energyco@houstonaccueil.org	832.652.8939 832.317.1158 713.447.4574
INSIDE THE LOOP 77002-77003-77004 77005-77006-77007 77008-77009-77011 77019-77020-77021 77023-77025-77026 77027-77030-77054 77096-77098-77401	Domitille Maillard-McCulloch	 hotesse-insidetheloop@houstonaccueil.org	832.533.4710
FAR WEST 77094-77406-77407 77450-77459-77469 77471-77478-77479 77493-77494-77498	Audrey Bayle Elena Goma	 hotesse-farwest@houstonaccueil.org	346.408.5991 281.505.0210
NORTH 77303-77339-77345 77354-77375-77381 77382-77384-77388	Aleksandra Pimenides Claire Vanheessen-Genty Anne-Marie Salih	 hotesse-north@houstonaccueil.org	979.583.8854 346.471.9483 719.829.1021

Pauvarel Moss Law Firm

Votre partenaire en immigration



- ◊ Visas d'investisseurs
- ◊ Visas d'affaires temporaires et permanents
- ◊ Permis de travail
- ◊ Pétitions familiales & dérogations
- ◊ Naturalisations
- ◊ Audits & I-9 training
- ◊ Représentation à la Cour d'Immigration
(libération sous caution et défense contre la
déportation)

Quelque soit votre situation, le Cabinet Pauvarel Moss est là pour vous aider à trouver une solution adaptée à vos besoins.



10900 Northwest Fwy, Ste 100, Houston, Texas 77092

Info@US-ImmigrationSolutions.com

(832) 588-7786

WWW.US-ImmigrationSolutions.com