

INCLUS
 patrons, gabarits,
 papiers créatifs...

L'ATELIER DES
Nanas

N° 4

L'atelier *des* **ADN** *Nanas*

PARCE QU'ON A LE **DIY** DANS LES GÈNES



220
IDÉES DIY
Collier, papeterie,
lampe, biscuits,
sous-verres...

BIEN-ÊTRE
COMPLÉMENTS ET
RECETTES MAISON
POUR MA PEAU

COUTURE
TROUSSE BRODÉE,
SAC, BLOUSE, JUPE...



PÂTISSERIE
SPÉCIAL JAPON



MODE, DÉCO, ACCESSOIRES

*Réveillez
votre inspiration*



À CRÉER
LE PRINTEMPS
EST PARTOUT

Trimestriel - 3 avril-3 juillet 2019 - France : 7,90 € - Belgique : 8,50 € - Port. Cont./Grèce/Espagne/Italie/Luxembourg : 8,90 € - Suisse : 13 CHF - Allemagne : 9,50 € - Dom : 8,40 € - Canada : 13,50 CAD



Beauté intérieure

« Le plus important, c'est la beauté intérieure. »
Derrière cette phrase cliché, du type « l'eau, ça mouille », se cache une vérité plus pragmatique. Et c'est toujours plus glamour que de dire que « tout vient de l'intestin », même si le constat est le même ! Car on aura beau s'oindre sans répit de crèmes anti-rougeurs/acné/rides/déshydratation pendant des années, toutes plus chères et prometteuses les unes que les autres, si on ne reprend pas les choses à la base, à la source, on ne fera que traiter inlassablement le problème en surface. Conséquence directe d'un organisme surchargé en toxines.

Le ventre, notre deuxième cerveau, est habité par de nombreuses bactéries indispensables à l'équilibre intestinal, le microbiote, mis à mal par notre alimentation et notre mode de vie. Plusieurs experts et naturopathes nous guident ici vers une réduction de l'inflammation, responsable, entre autres, d'une peau en mauvaise santé, de stress, de fatigue chronique, de maux de ventre ou encore d'allergies. Ils nous livrent conseils et exemples pratiques pour prendre soin de son ventre à travers un changement de notre comportement alimentaire, la complémentation, la détox et les plantes.

Une fois l'équilibre retrouvé, place à la détente ! Tournez les pages, parce que nous n'avons pas oublié l'essentiel : la créativité. Broderie pattes de chats, pâtisserie japonaise, blouse en broderie anglaise, lampe en cannage, pochette au punch needle, recette aux super-aliments, modelage et crochet. De quoi accueillir le printemps à bras ouverts...

Prenez soin de vous et créez !

Laurène,
rédactrice en chef

Gabarits
pour créer
facilement en 3D

Papiers
pour réaliser
vos objets à motifs

Textures
pour tout personnaliser !





Sommaire *Demos, tendances,*

10 TOUT COMMENCE À L'INTÉRIEUR

Tout savoir pour retrouver une belle peau, détoxifier son organisme et prendre soin de son ventre.

12 Les secrets d'une belle peau
par Linda Lavoie, naturopathe

14 DIY : Compléments alimentaires spécial éclat, par Gala

16 Exposition : « Dans ma peau »

18 Interview : Ana Pinto Cateano, naturopathe

21 Shopping

22 Recette : Super-food bowl, par Laure

24 Zoom sur : le ventre

26 Librairie

28 Interview : Didier Le Bail, naturopathe

30 DIY : Hello Green, par DMC

32 Recette : Miso ramen au sésame, par Cléa

34 Shopping

36 LAISSER SON EMPREINTE

Incrustations de végétaux ou de tissus, embossage, tout s'estampille!

38 DIY : Incrustation végétale, par Ismérie

40 Actus

41 Recette : Biscuits dentelle, par Éloïse

42 DIY : Figer les instants précieux, par Karine

44-45 Shopping & Inspirations

46 DIY : Squelettes de feuilles en transparence, par Amandine

48 DIY : Papeterie embossée, par Corentine

50 DIY : Empreinte argentée, par Laura

52 ACCESSOIRES DE COMPAGNIE

Le bestiaire de la mignonnerie animale investit notre garde-robe!

54 DIY : Chaussettes ours, par Anne

56 DIY : Inséparables au crochet, par Vivyane

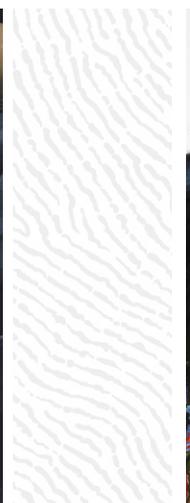
58 DIY : Trousse pattes de chats, par Caro

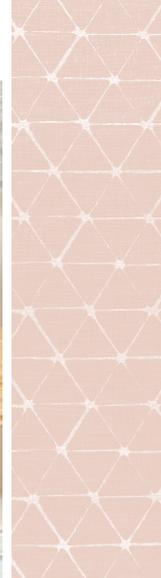
60 Shopping

62 DIY : Broderie miniature papillon, par Irem

64 DIY : Tigre en bandoulière, par Sabine

66 Librairie





interviews, inspirations, blogueuses, shopping...

68 SUR LA CÔTE OUEST

On s'inspire de la Californie et des looks décontractés des *Angelenos*, à la fois bohèmes et éthiques.

70 Lookbook : Le cool chic façon L.A.

72 DIY : Blouse Romy en broderie anglaise, par Cloé

74 DIY : Juppe Scotty taille haute, par Cloé

76 Librairie

78 DIY : Sac tressé récup', par Irène

80 Shopping

82 DOUCEURS NIPPONES

Sushis, sashimis..., on connaît. Mais qu'en est-il des mochis et autres dorayakis?

84 Tendance : Oser et découvrir

85 DIY : Goûter japonais, par Amandine

88 DIY : Sous-verres brodés façon sashiko, par Amandine

90 Actus

91 Shopping

92 Interview culinaire & recettes : Laure Kié

95-96 Inspirations & Librairie

98 ON SUCCOMBE AU CANNAGE

Cette technique de tissage a la cote et étend désormais son potentiel à tous les objets de la maison.

100 Tendance : Le cannage s'installe

102 DIY : Lampe ajourée, par Loïcia

104 DIY : Petit sac de printemps, par Valentine

106-107 Inspirations & Shopping

108 DIY : Porte-revues mural décoratif, par Éloïse

ET AUSSI...

4 Nos collaborateurs

Elles/ils ont participé à ce numéro.

8 In10pensables

Découvrez nos dix démos préférées

110 #adnmagazines : vos photos postées sur les réseaux sociaux

114 Carnet d'adresses

