

La Studieuse

Réussir en beauté

**On a testé
pour vous**

La mousse
autobronzante

Confinement

ÉTUDE

Les cours en
distanciel

Spécial fête

BON PLAN

Des idées de cadeaux
pour vos proches

Série

De l'autre côté : la série
Netflix qui nous fait
penser à 2020

MODE

Les tenues à adopter

Sommaire

IN

Page 4 - Les tenues à adopter pour les fêtes

Page 10 - Les pulss de Noël kitsch qu'on adore porter pendant les fêtes

VIE ETUDIANTE

Page 15 - Sauver son couple pendant le confinement ?

Page 16 - Les cours en distanciel : nouvelle organisation

CÔTÉ DÉCO

Page 11 - Décoration spéciale Noël

ON A TESTÉ

Page 6 - La mousse autobrozante

ON FLEEK

Page 5 - Le make up à adopter pour les fêtes

Pages 8 et 9 - 10 sérums capillaires pour redonner vie à ses cheveux

BON PLAN

Page 14 - Nos idées cadeaux pour tous vos proches

YUMMY

Page 13 - Les sablés de Noël

CHILL

Page 17 - De l'autre côté : la série Netflix qui nous fait penser à 2020



Le saviez-vous ?

🌀 Le slow fashion

Qu'est-ce que c'est ?

C'est une mode éthique, écologique et durable. Elle prend de l'ampleur en 2013. Le mouvement du slow fashion s'oppose à celui du fast fashion.

Le slow fashion se base sur des produits de meilleure qualité prenant en compte le savoir-faire.

Le but ?

Réduire, réutiliser et recycler les ressources telles que l'eau, les énergies, les matériaux. Le slow fashion incite à consommer moins, à respecter les conditions de travail des employés et à réduire au maximum l'impact sur l'environnement.

La question du mois

Quelle est votre marque de cosmétiques préférée ?

Vous pouvez répondre à cette question en répondant à notre story à la Une (*Question du mois*) sur Instagram ou bien en mettant sur vos réseaux sociaux avec le **#QDMLASTUDIEUSE**

Vos réponses seront à retrouver dans le prochain numéro ainsi que l'astuce de Studieuse Magazine.

Alors, soyez au rendez-vous !

Les tenues à adopter pour les fêtes

Pour les fêtes de fin d'année, que ce soit Noël ou le réveillon du jour de l'an, l'effort vestimentaire est non négligeable. Quand on pense aux fêtes, on imagine tout de suite la classe, les strass, quelque chose qui sort de l'ordinaire. @mel_instyle et @melisa_dkr vous proposent différentes tenues.

1/ La robe noire incontournable



Une robe moulante fait toujours son petit effet. La sobriété du noir donnera un côté classe. A vous de choisir la forme et les détails de la robe. Ici, l'originalité se trouve dans le col.

3/ Blouse et jupe



Une jupe simili-cuir noire est une pièce idéale pour un repas familial le 24 au soir ou 25 ou bien pour une sortie entre amis le soir du 31. La blouse rouge rappelle les couleurs de cette fête et donne un air glamour à cette tenue.

2/ La robe rouge



Le rouge vous donnera un air sexy et redoutable. La robe moulante rouge est parfaite pour le réveillon de Noël car sa couleur rappelle cette fête, mais également pour le réveillon du jour de l'an car le rouge est très à la mode pour les soirées.

4/ Jupe fantaisie



Cette tenue est plus sobre mais toujours aussi distinguée. La jupe fantaisie donne un goût d'originalité à votre tenue. Si, comme ici, votre tenue est en noir et blanc, vous pouvez ajouter de la couleur avec un sac à main rouge par exemple.

Le make up à adopter pour les fêtes

Le maquillage va de pair avec la tenue. Pour briller de milles feux nous vous conseillons un maquillage classe, pailleté, qui vous mettra en valeur. Evidemment, il doit être adapté en fonction de la tenue que vous décidez de porter. On vous présente notre makeup préféré pour les fêtes de fin d'année, simple et à petits prix.

Les yeux :

- Palette : ORIGIN 42 Colour Palette - Beauty Bay - 23€
- Paillettes : Foil Play (pigment crème) teinte DIGGER - Nyx Cosmetics - 7,90€
- Faux cils : Action - 0,99€

Pour les yeux, un joli smoky marron avec une superbe touche finale : des paillettes !



La bouche :

- RAL : Hydra Matt Liquid Lipstick - Revolution Pro teinte DYSTOPIA - 7,99€

Le rouge à lèvres rouge est un incontournable pour les fêtes. Il réhaussera votre teint et mettra en valeur le smoky eyes.



Les paillettes doivent être au rendez-vous pour les fêtes de fin d'année. Attention, le teint est non négligeable. Un teint bien réalisé est la base de tout maquillage. Enfin, ne faites pas l'impasse sur l'highlighter. C'est le moment idéal pour briller.

Et vous, quel maquillage avez-vous prévu pour Noël? Partagez le vôtre en story sur Instagram en nous taggant @studieusemagazine

On a testé pour vous

La mousse autobronzante Aya Tan Expert

L'hiver est arrivé depuis quelques mois déjà, les vacances sont derrière nous et l'été aussi mais pour le prolonger encore un petit peu, on a la solution : un autobronzant ! On vous en a parlé cet été sur Instagram, on vous en dit plus comme promis.

La mousse autobronzante Aya Tan Expert est très facile à utiliser et à appliquer grâce au gant fourni avec.

Vous avez uniquement besoin d'un seul spray de produit par zone du corps.

Et SURTOUT, absolument aucune trace orange ! Vous obtenez un joli bronzage doré/caramel pour une durée de 10 jours.

Vous pouvez varier le rendu en fonction du temps de pose : minimum 2h pouvant aller jusqu'à 4h.

Le flacon équivaut à une dizaine d'applications sur tout le corps, de quoi être bronzées toute l'année !

Cet autobronzant résiste à l'eau et il a une formule hydratante et vegan à 90% d'origine naturelle.



Le kit flacon + gant - 39.90€

Février arrive à grands pas, venez lire notre numéro de février de l'année 2020 - un numéro spécial SAINT-VALENTIN

Réussir en beauté

SPÉCIAL SAINT-VALENTIN

**VIE
ETUDIANTE**
Peut-on vraiment
lier amour et
études ?

MODE
Se mettre en
valeur selon sa
morphologie

BEAUTE
Comment se
maquiller pour la
SaintValentin ?

**BONS PLANS
LYON**
-10% chez Ikône,
bar à chocolat

10 sérums capillaires pour redonner vie à ses cheveux

Le nouveau soin à rajouter dans sa routine beauté. Sans pour autant délaisser son sérum visage ! Trop peu connu, le sérum pour cheveux apporte de nombreux bienfaits.



Cheveux ternes, abîmés, secs... Et oui, ce n'est plus qu'un mauvais souvenir. Riches en actifs de soins, les sérums pour cheveux renforcent la fibre capillaire. Ils apportent de la souplesse, de l'hydratation et de la brillance ! A la différence des huiles capillaires, le sérum gaine le cheveu pour le rendre plus fort. Mais attention, chaque sérum capillaire a une fonction différente qu'il faut adapter selon ses besoins. Certains réparent le cuir chevelu, d'autres le protègent. Il existe aussi des sérums capillaires pour les cheveux colorés qui veulent gagner en éclat et renforcer la couleur. Sans oublier les sérums anti-frisottis, les sérums pour la pousse de cheveux ou encore pour les cuirs chevelus stressés. En voici 10, il ne reste plus qu'à choisir !

Yves Rocher - Réparation Sérum Fortifiant
12, 90 euros (100ml)



The Body Shop - Sérum Pour Les Cheveux
Pépins De Raisin
13 euros (75ml)



Belle & Bio - Sérum pointes sèches
12 euros (15ml)



Sachajuan - Sérum brillance cheveux
25 euros (30ml)



Kérastase - Résistance Sérum Extentioniste
36 euros (50ml)



Jean Marc Joubert - Sérum régénérant
5,50 euros (50ml)



Eugène Perma - Sérum Nutrition
et Douceur aux céramides biomimétiques
19,54 euros (200ml)



Astera Fresh - Sérum apaisant fraîcheur aux
huiles essentielles froides
15,50 euros (200ml)



Wella - Sérum protecteur cheveux colorés
brilliance x6
14,25 euros (60ml)



John Masters Organics - Sérum Purifiant
du cuir chevelu
30 euros (59ml)



ON FLEEK

IN

Les pulls de Noël kitsch qu'on adore porter pendant les fêtes

Noël approche à grands pas. La magie vient s'immiscer à l'intérieur des maisons illuminées. Les sapins, décorés de guirlandes, de boules et d'étoiles scintillantes, n'attendent plus que les cadeaux soigneusement emballés. Le chocolat chaud entre les mains, le plaid sur les genoux, la cheminée allumée... Le mood « Christmas » est au rendez-vous. Mais quoi de mieux qu'un pull de Noël pour se mettre dans l'esprit des fêtes ? Voici notre sélection, c'est cadeau !



Shein - Pull à motif dessin animé avec ponpons !
21,99 euros



Undiz - Pull merry shrekmas
24,95 euros

La Redoute - Pull avec renne et bonnet
29,99 euros



Cache Cache - Pull Noël avec col montant
39,99 euros



Kiabi - Pull de Noël 'Minions'
15 euros



Amazon - Femmes Tricoté Joyeux Noël
Entre 6,73 et 24, 65 euros selon les tailles

CÔTÉ DÉCO

Spécial Noël

On vous partage nos jolies décorations de Noël faites mains et faciles à réaliser sans trop se ruiner !

Pour cela, il vous faut très peu de matériaux :

- Un dessous de plat rond en liège
- Un pistolet à colle
- Un photophore (ou petit récipient en verre qui fera tout aussi bien l'affaire)
- Des bougies chauffe plat
- Quelques décorations de Noël dont vous ne vous servez plus (ou que vous avez acheté pour l'occasion)



Il suffit simplement de disposer et coller les décorations sur le liège comme vous le souhaitez et de bien laisser sécher plusieurs heures afin que le tout devienne bien solide.

Décoration parfaite pour habiller votre table lors de vos repas en famille, succès garanti !

KIFF MES FRINGUES

Société lyonnaise de prêt-à-porter pour femmes



<http://kiff-mes-fringues.fr/>

YUMMY

🍪 Spécial Noël

Les sablés de Noël sont connus pour réunir parents et enfants dans la joie et la bonne humeur. Tout le monde aime les sablés. Avec la buche glacée, c'est LE dessert de Noël à préparer en famille.

Ingédients :

- 250g de farine
- 75g de beurre (le sortir 1h avant)
- 120g de sucre
- 50g de poudre noisette
- 1 oeuf entier battu + 1 jaune d'oeuf
- 1 pincée de sel
- Moitié d'un sachet de levure

Matériel :

- Papier cuisson
- Saladier
- Four
- Emporte-pièce(s)
- Rouleau



Recette :

Dans un saladier, mélangez la farine avec des carrés de beurre fondu. Ajoutez la poudre de noisette avec le sucre et la levure tout en mélangeant et en ajoutant la pincée de sel. Incorporez l'oeuf préalablement battu. Mélangez en pétrissant avec vos doigts jusqu'à obtenir une pâte consistante non collante. Formez une boule avec la pâte et aplatissez-la avec un rouleau. Faites-la devenir très mince, environ 1cm. Enfin, vous pouvez utiliser les emporte-pièces de votre choix pour obtenir les formes que vous souhaitez. Badigeonnez les biscuits crus de jaune d'oeuf pour les faire dorer. Enfin, terminez en les décorant à votre goût avec des décorations type vermicelles. Faites cuire à 180 degrés au four pendant 10 à 15 minutes.

VOUS POUVEZ DÉGUSTER



Des idées cadeaux pour vos proches

Pas toujours facile de trouver le bon cadeau pour nos proches. Voici quelques une de nos idées...

POUR MAMAN

En général, les mamans adorent les bijoux. Vous pouvez vous rendre dans une galerie marchande (le manège à bijoux chez Leclerc, par exemple), les prix sont très abordables pour les étudiants.

Une paire de boucles d'oreilles scintillantes ou bien un joli bracelet, le cadeau idéal pour sa maman.

POUR PAPA

Pour un papa, c'est plus difficile de trouver de quoi faire plaisir. Nous avons donc penché pour une belle montre, simple. Prenez vos précautions en prenant quelque chose de sobre.

Un parfum peut également être un beau cadeau pour un papa. Des coffrets sont disponibles dans certaines boutiques permettant d'avoir des lots.

POUR MAMIE ET PAPI

Aux yeux des grand-parents, leurs petits enfants sont toutes les merveilles du monde réunies. On vous indique alors une valeur sûre pour leur faire plaisir : un calendrier personnalisé avec des photos de leurs enfants et /ou petits-enfants. Cela fonctionne également avec des agendas, ou simplement des albums photos.

De plus, si vos grand-parents sont gourmands, vous pouvez leur offrir un paquet réunissant une bouteille de vin et des petits pots de confiture et toutes autres gourmandises à déguster pour un apéro, par exemple.

POUR LA MEILLEURE COPINE

(ou pour votre soeur / petite copine)

Le cadeau pour sa meilleure amie est un cadeau facile à trouver, normalement. Vous la connaissez par coeur, vous connaissez ses goûts et ses dégouts.

Prenez lui quelque chose de simple, une palette de maquillage fera très bien l'affaire. Il en existe des pas chères chez Kiko, par exemple.

POUR LE PETIT COPAIN

(ou pour votre frère / meilleur ami)

Les cadeaux pour les garçons sont toujours compliqués à trouver... Cela peut rejoindre les idées pour le papa (une montre, un bracelet, un parfum, ...). Si c'est un gameur, vous pouvez lui prendre un jeu.

Vous pouvez aussi entrer dans quelque chose de plus romantique en lui offrant une photo de vous deux encadrés avec un petit mot de votre part.

Sauver son couple pendant le confinement

Le confinement n'est pas facile pour tout le monde et d'autant plus pour les couples. Durant le premier confinement, beaucoup de séparations ont vu le jour. Comment empêcher cela avec ce nouveau confinement ? Alexandre Cormont, expert en relations amoureuses, nous répond.

La Studieuse (LS) : *Durant le premier confinement, de nombreux couples se sont séparés, comment éviter cela ?*

Alexandre Cormont (AC) : Le premier confinement a créé beaucoup de tensions, de problématiques car il était nouveau. La première étape pour éviter de se séparer lors du prochain confinement ou prochaines problématiques, c'est d'en parler, de se demander de quoi on a besoin, comment on peut traverser cette épreuve de la meilleure façon qu'il soit. C'est la communication ouverte qui va être le premier élément. Le deuxième élément, pour éviter de se séparer, c'est l'idée de pouvoir ré-inventer le couple même si on est toujours l'un avec l'autre. Il faut avoir du temps pour soi, il faut pouvoir se retrouver pour de nouvelles activités à deux. Un couple ne peut exister que quand les deux entités sont indépendants, positifs dans une bonne énergie. Alors, il faut passer du bon temps ensemble, avoir aussi sa vie personnelle même pendant la période de confinement. Il y a eu beaucoup de séparations et de divorces car ils étaient beaucoup l'un sur l'autre ; manque d'imagination, manque de nouveauté, mal-être au quotidien donc ne pas laisser ressortir sa négativité. Ce n'est pas une période facile mais si on ne fait que parler de sa négativité, ça va étouffer l'autre.

LS : *Pour les couples qui ne font pas leur confinement ensemble, comment entretenir la relation ?*

AC : La première étape c'est d'avoir une communication, de s'appeler. On peut avoir une forme d'échange de photos, pourquoi pas aussi aller sur le côté sexto à ce niveau là. Ce qu'il va se passer c'est que même si on ne se voit pas, on peut communiquer et on peut prévoir les retrouvailles. Quand il y a une perspective « quand on va se retrouver on va faire ci, on va faire ça », ce n'est pas très compliqué d'entretenir le couple. Il faut garder une bonne communication virtuelle sans en faire trop car on peut tomber dans une forme de routine à distance.

« Il faut prendre du temps pour séduire »

LS : *Pour les couples qui font leur confinement ensemble (et qui ne travaillent pas, vraiment qui sont toute la journée ensemble), comment créer le manque ?*

AC : Il faut avoir des activités en solo. Par exemple, l'un lit dans la chambre et l'autre regarde la télévision dans le salon. L'objectif c'est de pouvoir essayer d'avoir du temps pour soi, essayer de marcher pour ceux qui peuvent. Quand on fait ça plusieurs fois dans la journée, ça permet vraiment de créer un petit manque. Au bout de quelques semaines, si on est tout le temps ensemble, le manque ne se crée pas. C'est plutôt de trouver un moyen d'alimenter l'attraction qui va être important. Au niveau des activités on va avoir le karaoké, le jeu de société. Il faut prendre du temps aussi pour vraiment séduire. Souvent on donne comme conseil de faire des massages, de prendre du temps. Là, en confinement, on a le temps, donc pourquoi pas utiliser cela.

LS : *Pour les couples en confinement ensemble, comment ne pas s'étouffer ?*

AC : Cela rejoint ces idées vues au-dessus. L'étouffement va venir de deux choses : quand on est toujours l'un sur l'autre donc la présence devient trop forte et quand il n'y a pas de nouveautés, quand on fait toujours les mêmes choses. S'il n'y a pas un peu de fun, si on n'essaie pas de rendre l'atmosphère plus sympa, ça va devenir étouffant.

Les cours en distanciel : nouvelle organisation

Nombreux sont les étudiants qui ont dû aborder les cours à distance. Beaucoup se sont sentis délaissés par leur école, par leurs professeurs et ont souvent baissé les bras. Entre les cours en visio et les partiels à distance, les habitudes sont changées et une organisation nouvelle doit être adoptée. Pour vous aider, voici quelques astuces pour avoir les idées claires et ne pas se laisser emporter par le stress et le temps.

1/ Tenir un calendrier

Cela peut se faire sous différentes formes. Nous avons choisi un calendrier avec une semaine par page. Il est possible d'y ajouter des notes et des rappels des choses à faire. Notez dedans tout ce qui se rapporte à vos études et regardez le chaque jour afin de vous rappeler de ce que vous avez à faire. Avec cette méthode, vous ne manquerez jamais un devoir à rendre ou un partiel.

Pour que cette méthode soit efficace, il faut bien noter au fur et à mesure pour ne rien oublier de noter ou de faire.

3/ Des fiches de révisions

Vous avez sûrement l'habitude de faire des fiches de révisions à l'approche d'un contrôle / partiel. En distanciel, les fiches vont pouvoir être légèrement différentes.

Prenez une fiche. Notez le nom du cours, le numéro de la séance ; tout ce qui vous aidera à vous repérer. Ensuite, notez «Page 1» et notez seulement les notions qui se trouvent sur cette page.

Ainsi, il sera plus facile pour vous de repérer l'endroit où se trouve une notion, une idée et donc de la retrouver facilement dans votre cours.

2/ Répertoire tous les liens pour les visio

Vous avez sûrement une adresse mail ou une plateforme sur laquelle vos professeurs notent et envoient les liens pour les visio. Si les liens sont permanents (par exemple, le même lien pour le cours du jeudi), vous pouvez les répertorier dans un document Word ou autre traitement de texte.

N'oubliez pas de consulter vos mails chaque jour pour être au courant de chaque changement. Egalement, notez les liens au fur et à mesure pour ne pas vous sentir débordés et ne pas être pris au dépourvu.

4/ Etre tranquille pour les visio

Quand vous savez que vous avez un cours en visio, connectez vous 5-10 minutes avant afin de vous assurer de ne pas arriver en retard et louper le début du cours.

Installez vous dans une pièce dans laquelle vous êtes à l'aise, sans bruit, ni personnes autour susceptibles de vous déconcentrer.

Ecoutez le cours et plus ou moins le comprendre quand il se déroule permet de l'apprendre plus facilement. Lorsque vous le relirez la veille d'un contrôle, les idées se mettront en place toutes seules dans votre esprit et le tour est joué !

Retour sur l'événement Studieuse Magazine x Kiff Mes Fringues



Le 28 septembre dernier a eu lieu la rencontre entre Studieuse Magazine et la marque lyonnaise Kiff Mes Fringues. Cette dernière a organisé un défilé pendant lequel des mannequins défilaient au rythme de la musique avec les vêtements vendus par la marque à cette même occasion. Après le défilé, quatre humoristes lyonnais se sont produits pour animer la soirée et finir en beauté.

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui nous ont aidé pour ce projet et toutes les personnes qui sont venues par curiosité ou par soutien. Merci aux humoristes et merci à Kiff Mes Fringues de nous avoir fait confiance.

Pour toutes les personnes qui n'ont pas pu venir, vous pouvez retrouver notre vidéo IGTV sur notre compte Instagram @studieusemagazine.

D'autres événements auront lieu prochainement, le temps que cette pandémie se tasse...

CHILL

De l'autre côté : la série Netflix qui nous fait penser à 2020



Virus, couvre-feu instauré, état d'urgence, masques et combinaisons de protections... A l'heure de la Covid-19, la série nous donne une impression de déjà-vu. Et si l'histoire n'est qu'un aperçu de l'avenir qui nous attend ?

De l'autre côté de votre écran... se trouve l'Espagne dans un futur proche. La série, créée par Daniel Écija, se déroule en 2045. Détruite par la guerre et victime d'une épidémie incontrôlable, le pays manque de ressources naturelles et doit respecter un régime dictatorial. Les habitants de Madrid subissent la pauvreté, la maladie, la violence des autorités... Une atmosphère pesante, une histoire captivante et de l'émotion à chaque épisode, c'est ce que vous réserve cette science-fiction dystopique.

Une famille est de nouveau réunie après de nombreuses années. Des retrouvailles qui vont rapidement se transformer en cauchemar lorsque l'Etat arrache la petite Marta à son père pour l'emmener « dans une colonie pour enfants ». Prêts à tout pour la retrouver, Hugo et ses proches vont découvrir de nombreux secrets et mensonges, complots par les hauts fonctionnaires...



Impression sur tous supports



Confiez-nous
vos fichiers
en toute sérénité

10%
sur votre
commande*

**OFFRE
ÉTUDIANTES**



06 03 06 28 79

mcyril@imprimerie-printymark-lyon.fr

www.imprimerie-printymark-lyon.fr/

Parc des Pivolles
81-83 rue Elisée Reclus
69150 Décines-Charpieu

Retrouvez-nous sur



REDUCTION 10 %

La Studieuse Magazine / Printy Mark

Adhésifs
Banderoles
Posters
Papier-peint
Marquage véhicule
Solaire
Panneaux
Enseignes
Textiles
Cartes de visite
Flyers
Cloisons de protection anti-Covid
Visières Adultes / Enfants

CODES PROMOS



-15% avec le code STUDIMEL15



COMPLICITY

-15% avec le code LOOK15 sur
l'ensemble du site

Elissa
PARIS

-10% avec le code STUDIEUSEMEL

Pretty Vibez ♥

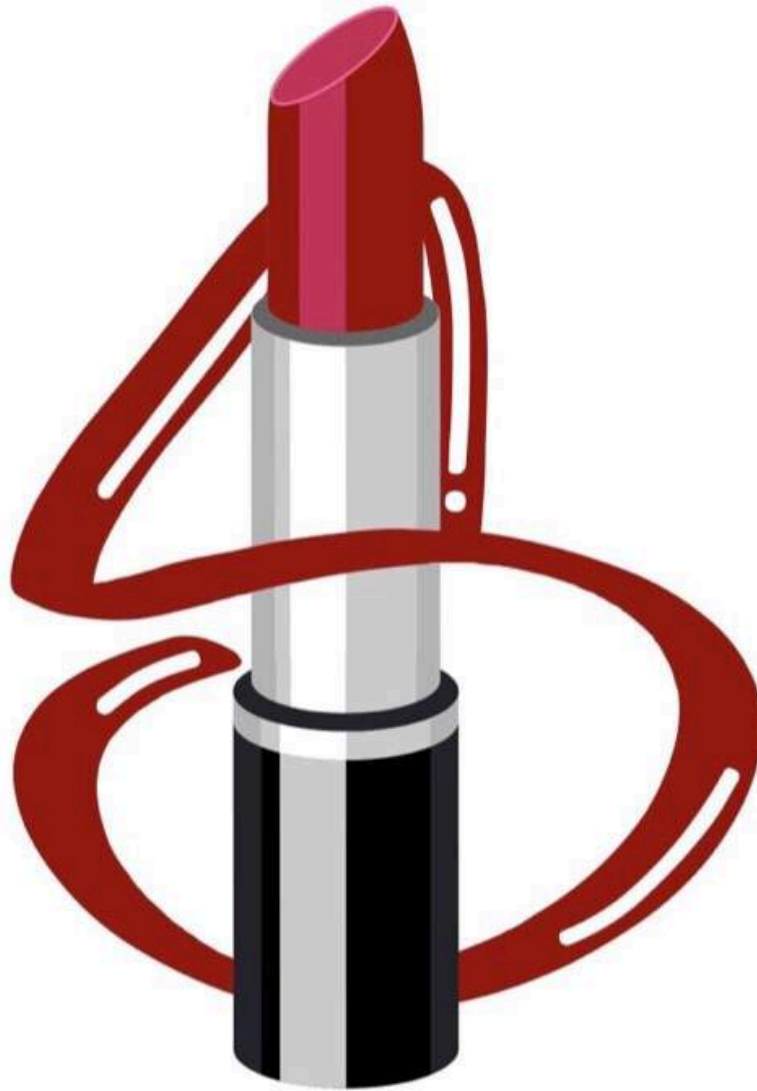
-15% avec le code MELSTUDIEUSE
sur l'ensemble du site



-10% en semaine sur présentation du
numéro 2 de Studieuse Magazine

Dress Désirée

-15% avec le code STUDIMEL



La Studieuse

Le magazine féminin La Studieuse est destiné aux étudiantes qui aiment la mode, la beauté mais qui ont aussi besoin de conseils en tous genres (amitié, amour, études, ...).

Entre les examens, l'emploi du temps, reste dans l'ère de la mode, ce n'est pas tous les jours facile d'être étudiante. Mais, plus de panique ! Studieuse Magazine est là pour vous aider à être à la fois studieuse et somptueuse.

Alors, place à la détente. Soyez prêtes à réussir en beauté.



Remerciements :

Les modèles photos @melisa_dkr et @mel_instyle, Alexandre Cormont @alexandrecormontofficial expert en relations amoureuses, les humoristes @wassimelfath, @monsieurfernandez, @malikmike6952 et @mouatazguermah, la marque Kiff Mes Fringues pour sa confiance pour la gestion de ce bel événement, et les marques Printy Mark, La Malle Féminine, Complicity, Elissa Paris, Pretty Vibz, Dress Désirée et le bar à chocolat Ikône, pour leurs codes promos.
Enfin, nous tenons à VOUS remercier.

Rédactrices : Cindel BUGNET, Elodie CHARRIERE, Morgane MICHAT