

TON MONDE CRÉATIF PRÉFÉRÉ

TOP Model

by Depesche

F (MÉTRO) 5,50 EUR • CH 5,90 CHF BEL 5,50 EUR

PRESSE ENFANCE

M 01049 - 2509 - F: 5,50 € - RD



09/2025

Bisous Hayden
Fluffy



Trop mignon
Hayden, notre mannequin de couverture, garde Fluffy. Tu l'aides ?

Rentrée rigolote

Des surprises & des idées créatives pour la rentrée



Jeu-concours & Concours de dessin

Ta chance de gagner de superbes prix

Nos fans adorés

Vos envois, vos idées créatives & bien plus encore



Magic Dreams

L'idée secrète de Janet pour son anniversaire

Tes cadeaux :

3 posters



3 images à colorier



3 emplois du temps



80 autocollants



TALITA'S Happy MOMENTS EN SEPTEMBRE

J'aime porter du jean de la tête aux pieds. Que penses-tu de mon total look jean ?

L'été se termine doucement et l'automne commence. Talita adore cette période de transition. Elle te raconte ici ce qui la rend heureuse en septembre.



RÉCOLTE DES POMMES

Je mange **une pomme** par jour. Et chaque année, en septembre, je suis très contente, car je vais **à la récolte des pommes avec mes amies**. C'est passionnant de cueillir soi-même les pommes **fraîches sur l'arbre**. Je raffole des **pommes vertes et acides**. Louise préfère les rouges juteuses. Et toi ?

DE QUELLE COULEUR EST TA POMME PRÉFÉRÉE ?



DIY

POUR TOI

Une petite **attention charmante** : la "Schultüte" (~cornet d'école) est une tradition allemande qui consiste à offrir un cornet rempli de **sucreries et de matériel scolaire** aux enfants le jour de leur première rentrée. Quel **symbole génial** pour un **nouveau départ** ! Va à la page 12 pour bricoler et remplir des cornets avec nous. À offrir à la personne de ton choix et non limité à la toute première rentrée, hihi.



LIVRE BONNE HUMEUR

Un livre de coloriage dans lequel tu peux **gribouiller, colorier et écrire** ? C'est déjà un produit super créatif. En plus, celui-ci te révèle de **petits secrets** grâce à une roue de la fortune lumineuse. Alors là, c'est exceptionnel !

JE SUIS PRÊTE À GRANDIR ENCORE !

Si tu te poses plein de questions sur ton corps ou que **tu ne comprends pas** trop ce qui t'arrive, **ce livre est super** ! Il t'explique tout sur la puberté avec des histoires, des quiz, des conseils et même des jeux. Moi, **ça m'a rassurée et j'ai compris que j'étais normale**. Franchement, je te le conseille, ça aide à **mieux se sentir et à avoir confiance en soi** !



"En route vers ... la Puberté", éditions Hisaé 2025, env. 13,95 €



TAYLOR SWIFT chanteuse, 35 ans



MARSAI MARTIN actrice, 21 ans



THYLANE BLONDEAU mannequin, 24 ans

LOOKS JEAN

Cette tissu est indémodable : **le jean** ! J'adore porter les total looks jean. J'aime les **différents délavages et couleurs**, les jeans à motif et les créations ton sur ton. Tout ça, c'est beau et **ces stars en sont la preuve** !

LE COIN DES QUESTIONS

avec Fergie

Ici, nous pouvons échanger sur différents thèmes et problèmes.

Car l'union fait la force et nous permet de nous sentir mieux compris.

😊 Texte appris, texte oublié... 😞

"Je suis à la fois **impatiente** et super nerveuse ! J'ai été engagée pour le **tournage d'une pub**. Le problème : on m'a demandé d'apprendre **un texte par cœur**. Et déjà à l'école, c'était très difficile pour moi... J'avais toujours **beaucoup de mal** à retenir des textes.

Je suis donc inquiète de ne pas non plus réussir le jour du tournage.

Et pourtant, je vais tout donner !

Pour me faciliter **la mémorisation**, j'ai **rassemblé quelques conseils**.

Peut-être qu'ils t'aideront aussi ?"



Fergie



Voici ce qui vous préoccupe à l'école :

ICI NOUS

t'aiderons

Salut Fergie,
Depuis que l'année scolaire a repris, mes amis m'ignorent parfois. Pendant la récré, ils courent toujours vers le terrain de sport pour jouer au foot. Mais moi, je n'y arrive pas et je ne les suis donc pas. Qu'est-ce que je peux faire à ton avis ?
Bisous de Marie

Coucou Fergie,
Mon frère était dans la même école que moi jusqu'aux vacances. C'était chouette parce qu'on prenait le bus ensemble et que je pouvais aller le voir quand je ne me sentais pas bien. Mais il a changé d'école. Comment vais-je faire sans lui ?
La bise d'Ylvi

Chère Fergie,
Jusqu'à présent, j'étais plutôt bonne élève. Désormais, je suis au lycée et j'ai peur que ce soit trop de pression pour moi. Ma sœur est au même lycée et s'en sort très bien. Mes parents ne comprennent pas que j'aie peur. Je ne veux juste pas les décevoir en échouant...
Je t'embrasse, Nena

Chère Marie,

Dis à tes amis que ça te rend triste quand ils te laissent juste comme ça. Et que tu aimerais être avec eux, même si tu ne joues pas. Les encourager est au moins aussi important ! Ainsi, tu continueras à montrer de l'intérêt à tes amis et vous aurez quelque chose à vivre ensemble.

Salut Ylvi,

Même si c'est bizarre au début, tu t'habitueras sûrement vite à cette nouvelle situation. Car même sans lui, tu es forte et sûre de toi. Et tu n'es pas seule pour autant : tu as des camarades de classe et des amies qui t'écoutent ou qui t'accompagnent sur le chemin de l'école. Tu peux demander à ton frère un porte-bonheur que tu porteras toujours sur toi.

Coucou Nena,

C'est tout à fait normal de se sentir peu sûr de soi au début, car tout est nouveau et différent ! L'important, c'est que tu n'aies pas besoin d'impressionner qui que ce soit, ni d'être parfaite. Tes parents et ta sœur veulent certainement que tu sois heureuse et pas stressée. Parle-leur de tes soucis et explique plus en détail. Après tout, tu fais de ton mieux et c'est super !

Conseil de Fergie n°2

Répétition à voix haute :

Cela aidera le cerveau à mieux mémoriser les choses. Les chanteurs font pareil !

Conseil de Fergie n°3

Mouvements :

Tape dans les mains ou saute en disant les syllabes. C'est moins statique et les textes appris resteront dans le cerveau.

Conseil de Fergie n°4

COULEURS :

Surligne les phrases avec des marqueurs colorés. Tu pourras ainsi mieux mémoriser les différents segments.

Conseil de Fergie n°1

Division en petit morceaux :

N'apprends pas tout d'un coup. Mieux : Paragraphe par paragraphe.



Tu ne sais plus quoi faire et tu as besoin de conseils ?

N'hésite pas à parler de tes problèmes à une personne de confiance.

Les TOPModels se font un plaisir de t'aider, peu importe la situation !

Il te suffit d'écrire un e-mail avec pour objet "Le coin des questions" à redaction@top-model.biz

ou une lettre à

Rédaction TOPModel
"Le coin des questions"

AAGIS Pal St Isidore • 06284 Nice cedex 3
FRANCE

Muffins de spaghetti



Salé, savoureux et très très bon :
Ce petit en-cas te donne de l'énergie et
créé une belle ambiance italienne.
Pasta et basta !

C'est parti :



1.

Attention !
Le maniement
d'objets tranchants,
d'eau chaude et
d'appareils électriques
peut causer des
blessures ! Demande
de l'aide à un
adulte.

MORE PASTA
PLEASE

Fais cuire les spaghettis
comme indiqué sur l'emballage.
Verse les ensuite dans une
passoire pour bien les égoutter.



3.

Ajoute ensuite les tomates
concassées et laisse mijoter le
tout pendant **env. 10 minutes**.
Assaisonne la sauce avec du sel,
du poivre et des herbes (p. ex. des
herbes à l'italienne surgelées).



Préchauffe le four
à 180 °C [chaleur
tournante].



4.

Mélange le lait et les œufs
avec un fouet et ajoute un
peu de sel et de poivre.



INGRÉDIENTS :

Pour env. 12 muffins :
200 g de spaghettis • 50 g de parmesan
100 ml de lait • 2 œufs
200 g de tomates concassées
1 oignon • 1 c. à s. d'huile
des herbes surgelées

Tu as aussi besoin de :
Une casserole, une passoire, un fouet,
une râpe à parmesan, un moule à muffins
et de petits moules en papier, une
fourchette et une cuillère à soupe



2.

Maintenant, épluche l'oignon
et coupe-le en petits dés.
Fais chauffer l'huile dans une poêle et
fais revenir les dés d'oignon jusqu'à
ce qu'ils deviennent translucides.



5.

Râpe le parmesan en fins copeaux
avec la râpe à parmesan.



6.

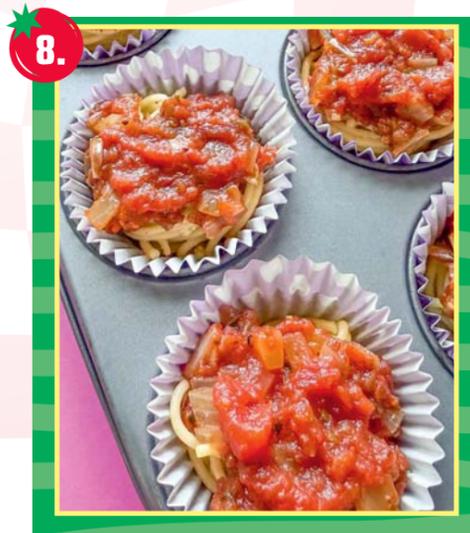
Mélange bien les spaghettis,
le fromage et la préparation
œufs-lait dans un saladier.

Place des moules
en papier à
l'intérieur du moule
à muffin.



7.

À l'aide d'une fourchette et d'une
cuillère à soupe, enroule les spaghettis
pour en faire de petits nids et répartis-les
dans les moules à muffins.



8.

Dépose une portion de sauce tomate
sur chaque "nid". Fais passer les
muffins au four préchauffé pendant
env. 20 minutes, puis laisse-les
refroidir un peu avant de les déguster !

Participe
ici !

Appel :

Montre-nous ta création
culinaire en envoyant
une photo avec pour objet
"Muffins de spaghetti" à
redaction@top-model.biz
ou par Direct Message
sur Instagram à
[topmodel_international](https://www.instagram.com/topmodel_international)

S'il te plaît, demande à tes parents
de remplir le coupon de la page 50.

Grâce à la cuisson,
les muffins de spaghetti
tiennent sans moule. Tu
peux les déguster à la main !



Terminé !

