

fem'infos

Le Féminin de la Côte d'Azur

Les nouveaux
podiums de la mode

Femmes
dans la religion
les inférieures ?

Bruno Solo
sur la Côte

Fadela Amara
Rencontre dans
les quartiers niçois

Sophie Duez
nouveau look, nouveaux horizons
transformée par Eric Zemmour

MENSUEL - N°64/novembre 2008

9 7959 - 0064 - F : 1,90 €



1,90 €

L'ORÉAL PARIS
PROFESSIONNEL



TOUTES DIFFÉRENTES :
UNIQUES

www.lorealprofessionnel.com

PLATINIUM PLUS

Blond spectaculaire.

Douceur extrême.

CHEZ LES GRANDS COIFFEURS DU MONDE ENTIER

fem'infos

Le Féminin de la Côte d'Azur

EDITO



U

ne femme peut en cacher une autre ! Un nouveau rôle pour Sophie Duez, celui d'actrice... de la vie politique à la mairie de Nice, ville chère à son cœur, où elle compte s'investir pleinement, notamment dans la culture.

Pour de nouveaux horizons, un nouveau look s'imposait. Votre magazine **fem'infos** a réuni Sophie et Eric Zemmour, le célèbre coiffeur-créditeur de notre région, pour une transformation beauté. Résultat explosif attendu ! Le professionnalisme de ces deux stars a fait toute la différence...

Si je vous dis Caméra Café, vous me répondez... « Bruno Solo ». Le sympathique comédien sera dans nos murs très prochainement dans une pièce de théâtre qui lui va comme un gant : « Le Système Ribadier ». En attendant, il a répondu à notre questionnaire culte : Bruno Solo, qui êtes-vous ?

Fadela Amara, secrétaire d'Etat chargée de la Politique de la Ville est venue remettre à Nice, l'insigne de Chevalier de la Légion d'Honneur à son amie Zineb Doulfikar, présidente des « Ni Putes Ni Soumises » 06, très impliquée dans de nombreuses associations de défense des femmes. Elle a bien voulu nous accorder une interview exclusive.

Les femmes sont-elles considérées comme inférieures dans les religions ? Depuis toujours, toutes les croyances religieuses ont placé les femmes dans un statut de soumission à l'homme. Cette influence a-t-elle contribué à cette perception que l'on a d'elle dans le monde actuel ? Fem'infos a enquêté auprès des responsables religieux pour comprendre.

Enfin, les nouveaux podiums de la mode nous présentent les modèles des marques qui cartonnent actuellement dans tous les milieux très fashion. Un hiver chic, décontracté et stylé.

Rosemonde Langrand

S o m m a i r e

No 64 novembre 2008

06 Infos Zapping

13 Actualités :

14 Rencontre : *Sophie Duez*

16 Regard d'homme : *Bruno Solo*

18 Femme d'exception :

Fadela Amara

20 Dossier : *les femmes dans la religion*

26 Femmes en mouvement : *Marina Kvaskoff & Monica Ling Lin*

27 Mode - Beauté :

28 Mode : *les nouveaux podiums*

37 Interview : *Isabelle Bénichou,*
« Les Petites »

38 le Salon du Mariage

40 Beauté : *Sophie Duez transformée*
par *Eric Zemmour*

43 Vivre :

44 Fem'essai : *Cerise par Virginie*
Langlois

46 Santé : *un bébé nommé désir*

48 Enfants : *armez-les jusqu'aux dents*

49 Une femme un métier : *cameraman*

50 Fem'astuces : *le bicarbonate de*
soude

51 Le saviez-vous

52 Business : *Anny Courtade*

54 Protection des animaux : *n'achetez*
plus de fourrure !

55 Adoptez-les

56 L'œil du psy : *sexualité des enfants*

57 Loisirs :

58 Culture : *toutes les sorties du mois*
sur la Côte d'Azur

64 Lire, écouter, voir...

65 Horoscope

66 Richesse de la région : *le mont*
Faron à Toulon

69 Découverte : *les bonnes adresses*
de Saint-Tropez

70 Tourisme : *les bons plans au départ*
de Nice & interview de Sabine
Vachald

72 Sport au féminin

76 La page du Ministère de la
Jeunesse et des Sports

77 Gastronomie : *filet de rouget*
« *Riviera* »

78 Coups de cœur déco : *le salon*

80 Jeux : *sudoku et mots fléchés*

82 Carnet d'adresses



Sophie Duez
© J-M Vendetti

Fondatrice, Directrice Générale et Directrice de la Publication :

Rosemonde Langrand

Secrétariat :

Violaine Aubenneau
fem.infos@orange.fr

Rédactrice en chef :

Mélody Vissio

Rédaction :

Mélody Vissio
Julie Quilici
Cécile Galluccio
Jean-Luc Vannier
Brigitte Bardot
Marie-Catherine Blum
Caroline Dherbey
Marie-Christine Lanfranchi

Infographiste :

Jean-Paul Fontin
fontin-feminfos@club-internet.fr

Azur-Média Communication

Siège social :

20, rue Jean Canavese
06100 Nice
Tél./Fax: 04 93 84 58 96.
www.feminfos.com

Abonnement :

06 60 74 58 96

Vendu dans les kiosques des A.M., Var et Monaco

Site internet :

www.feminfos.com
Aurélien Ginesty
(Entre Cat Z'Yeux, conceptrice Sites Web
www.entrecatzyeux.com)

Impression :

Imprimerie PETRILLI
18039 VINTIMILLE-ITALIA
+ 39 01 84 35 24 83
+ 33 06 11 89 53 20
petrilli@masterweb.it

Dépôt légal : à parution

Numéro ISSN :
1636-5887

www.feminfos.com



Nicea Mariage

20, Avenue de la République
06 300 Nice

Email : contact@nicea-mariage.com
Site : www.nicea-mariage.com

Tél : 04 93 89 14 66

FEMMES DU MONDE

Halte aux violences faites aux femmes



© Avon

Au niveau mondial, au moins une femme sur trois est victime de violences conjugales au cours de sa vie. Avec des pics de 70% dans certains pays. C'est contre ces statistiques que se bat la Fondation Avon avec l'aide de son ambassadrice mondiale, l'actrice oscarisée Reese Witherspoon. Avon met en vente dans le monde entier un bracelet « Women

Power » contre les violences conjugales. En France, les bénéfices seront reversés à la Fédération Nationale Solidarité Femmes. Et au niveau mondial, à l'UNIFEM (Fonds de développement des Nations-Unies pour la femme).

En France, l'année dernière, 166 femmes sont mortes sous les coups de leur conjoint, soit une victime tous les deux ou trois jours. Ce qui représente une hausse scandaleuse de

30% par rapport à 2006 ! Il s'agit de la première cause de mortalité et d'invalidité chez les Européennes de 16 à 44 ans, avant les accidents de la route ou le cancer. Les violences conjugales sont en effet la première forme de violence subie par les femmes dans le monde.

www.solidaritefemmes.asso.fr
ou 3919

FORTIFIEZ VOS CHEVEUX



Divers facteurs peuvent être à l'origine d'une chute progressive des cheveux : baisse de forme, changements de saisons, déséquilibre alimentaire, carences hormonales, convalescence, stress... Il faut agir vite lorsque la chute s'accélère. Forcapil est la formule la plus complète du marché pour favoriser croissance, beauté et vitalité de vos cheveux. Un produit recommandé par les médecins et pharmaciens.

Forcapil cheveux et ongles. Pilulier de 60 gélules entre 10,90 et 12,90 euros.

www.arkopharma.fr

Béni sois-tu...

Le 5 octobre, la Paroisse Saint Ambroise fêtait les animaux ! Après une messe donnée en plein air, près de 200 animaux ont été bénis ! Une véritable ferme avait pris place en l'église Saint Pierre d'Arène à Nice : poules, canards, vaches, moutons, ânes, serpents, rats, poissons rouges, cochons d'Inde, lapins, perroquets, sans oublier les incontournables chiens et chats.



L'occasion également pour tous les participants de goûter aux diverses grillades et autres produits régionaux.

Eglise Saint Pierre d'Arène :
04 93 88 20 31

LA HAUTE COUTURE D'ELIZABETH WESSEL À MONACO

C'est sous le titre « Le Temps de la Séduction » qu'Elizabeth Wessel a présenté sa nouvelle collection Haute-Couture Automne / Hiver 2008/2009 au Musée National de Monaco. Une collection toute de luxe vêtue qui s'empare de toutes les astuces de féminité, de volupté et de sensualité. Tout en rondeur et en douceur, les formes sont enveloppantes et légères, une mode construite sans carcan. Cette collection se compose de matières précieuses, douces, raffinées et confortables, qui accompagnent les mouvements du corps de la silhouette féline, comme une deuxième peau. La femme Elizabeth Wessel naturellement séductrice, incarne l'ultrachic. Les bénéfices de cette soirée ont été entièrement reversés à l'association « Fight Aids Monaco ».



www.elizabeth-wessel.com - 00377 93 50 90 90

BERNADETTE CHIRAC À NICE

CONTRE LA MALADIE D'ALZHEIMER

Bernadette Chirac est venue en personne poser la première pierre du futur Institut Claude Pompidou à Nice, créé par la Fondation en partenariat avec le Centre Hospitalier Universitaire de Nice, accompagnée du député-maire de la ville et président du Conseil Général des Alpes Maritimes, Christian Estrosi. Ce projet, en harmonie avec les plans national et départemental Alzheimer, se veut être un modèle du genre et sera caractérisé par une architecture adaptée aux troubles des patients. Accueil de jour, Maison pour l'Autonomie et l'Intégration, espace d'animations culturelles, Centre Mémoire de Ressources et de Recherche pour consultations, locaux de recher-

che clinique et structure d'hébergement seront intégrés dans un même bâtiment, rue Molière. La Fondation Claude Pompidou participe à hauteur de 10 millions d'euros à la construction de ce bâtiment, au lieu des 4 millions initialement envisagés. La Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie versera plus de 4 millions d'euros, le département des Alpes-Maritimes 2 millions et le Plan Etat Région 2,6 millions d'euros.

Vous pouvez encore envoyer vos dons par chèque, libellé à l'ordre de la Fondation Claude Pompidou - Institut Nice, au 42 rue du Louvre - 75001 Paris fondationclaudepompidou.fr 01 40 13 75 00



La pose de la première pierre par Bernadette Chirac et Christian Estrosi



La maquette du futur Institut



Le Lions Club du Cap Ferrat a remis un chèque de 20 000 euros pour la construction de l'Institut



TROP BEAU LE CONCERT À CANNES-LA-BOCCA !

C'est le nom de l'opération mise en place par l'Orchestre Régional Cannes PACA, la Ville de Cannes et l'Inspection de l'Education nationale. Un concert unique sera donné vendredi 21 novembre à 14h30 au Palais des Victoires à Cannes-la-Bocca pour les 3500 élèves des écoles primaires de Cannes. Ce projet s'inscrit au cœur de la diffusion des créations artistiques, comme une initiative supplémentaire de médiation, d'apprentissage et d'éducation artistique et culturelle afin de toucher cette part du jeune public qui reste encore éloignée de la culture et de la connaissance de la musique classique. Un événement présenté par André Peyrègne.

www.orchestre-cannes.com - 04 93 48 61 10



HOMMAGE À BARBARA À SANARY-SUR-MER



Plus de 10 ans après la mort de Barbara, Roland Romanelli reste le plus fidèle de « ses hommes » avec un spectacle musical qui lui rend hommage. Au fil d'un dialogue familier avec sa complice Rébecca, Roland Romanelli nous livre peu à peu, avec émotion et discrétion, les souvenirs et les petits secrets qui ont jalonné son parcours avec celle qui fut tour à tour son Pygmalion et sa muse, la femme « qui l'a fait le plus rire au monde ». Quant à l'Aigle Noir, il sera là aussi, sous une apparence inhabituelle. Les deux artistes proposent également un petit récital de chansons coquines (dont s'amusait aussi Barbara), tirées du répertoire foisonnant de la chanson française du 20ème siècle.

Le 9 novembre à 17h au Théâtre Georges Galli, avenue Raoul Henry à Sanary-sur-mer.

Tarif : de 22 à 25 euros. Tel : 04 94 88 53 90

JOHNNY HALLYDAY EN CONCERT EXCEPTIONNEL À MONACO

La méga star du rock s'offre un final d'exception dans un lieu prestigieux à l'occasion du Monte-Carlo Sporting Summer Festival 2009. Les 18, 19, 21, 22 et 23 juillet, la Salle des Etoiles accueillera la tournée d'adieu de Johnny Hallyday « Tour 66 ». Petit hic : le prix. 350 euros la soirée. Mais à ce prix-là vous pourrez aussi diner. Et puis, quand on aime, on ne compte pas... Surtout lorsque l'on sait que ce sera la dernière occasion de voir le rockeur sur scène.

Informations / Réservations : 00377 98 06 36 36
www.montecarloresort.com

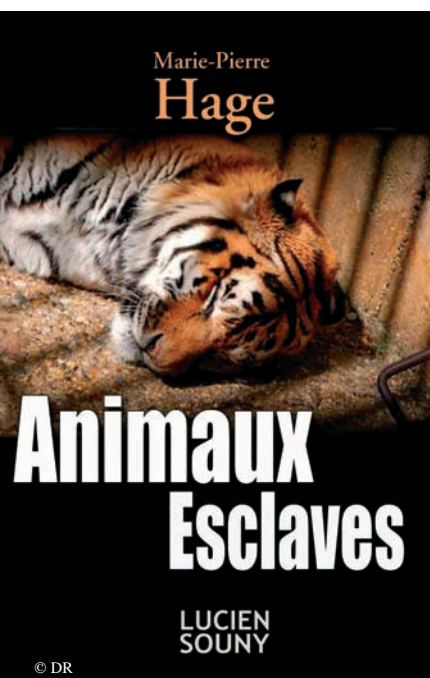


LES MARQUES SE MOBILISENT CONTRE LE CANCER DU SEIN

Depuis le 1er octobre, de nombreuses marques se mobilisent pour soutenir le combat de l'association « Le cancer du sein, parlons-en ! ». La marque de lingerie Shock Absorber propose un soutien-gorge de sport « Ruban Rose ». 5 euros seront reversés à l'association pour informer et soutenir la recherche, pour chaque soutien-gorge acheté. Roche de son côté, versera également 5 euros à la même association pour chaque photographie-témoignage recueillie sur le blog www.femmesavanttout.com

www.cancerdusein.org

© Shock Absorber



LES ANIMAUX ESCLAVES

C'est le titre du livre de Marie-Pierre Hage, une passionnée de la nature et des animaux qui milite dans plusieurs associations de protection de l'environnement et de la faune sauvage. Une analyse sans complaisance de la condition des animaux, aussi bien des espèces élevées pour leur chair, que celles enfermées dans les zoos, ou encore celles dites de compagnie. Un cri d'alarme lancé aux citoyens pour

consommer et vivre différemment.

« Animaux Esclaves » aux éditions Lucien Souny.
Editions-souny@orange.fr - 05 55 75 57 38

ADRIANA ET CHRISTIAN KAREMBEU À CANNES



C'est pour l'inauguration du luxueux centre de beauté Palm Beauty que le glamourissime couple Karembou s'est rendu à Cannes récemment. Mme de Bethencourt, propriétaire de Palm Beauty, avait préparé pour l'occasion une exposition dans son centre avec les portraits réalisés par la photographe Nathalie Sicard sur le thème de la relaxation, la détente, le bien-être et la sérénité (toujours visible à ce jour).

**Palm Beauty, 7 Rue du Docteur Gérard Monod
06400 Cannes
04 93 99 57 27 - www.palm-beauty.fr**

22%

C'est la proportion de femmes au Sénat depuis les dernières élections sénatoriales. Gisèle Gautier, présidente de la délégation du Sénat aux droits des femmes et à l'égalité des chances entre les hommes et les femmes, se réjouit de cette hausse. Elles n'étaient que 18 % avant le renouvellement. La place des femmes au Sénat a constamment progressé à l'occasion des derniers renouvellements, passant de 5 % en 1998 à 10,5 % en 2001 et 17 % en 2004. 75 femmes siègent désormais au Sénat. La proportion de femmes est désormais plus élevée au Sénat qu'à l'Assemblée Nationale où elle n'est que de 18,5 %.



Colette Giudicelli est la seule femme sénateur des Alpes-Maritimes



Jean-Marc Vendetti
Photographe 06 11 81 32 36



LES FEMMES CHEFS D'ENTREPRISE FRANCE DÉLÉGATION CANNES CÔTE D'AZUR



4 nouvelles adhérentes
et leurs marraines

Le 20 novembre, la délégation de Cannes Côte d'Azur participera aux « Entrepreneariales » organisées par l'UPE (l'Union Pour les Entreprises). Les adhérentes pourront communiquer toutes les informations sur l'association des FCE, qui est nationale, et dont l'objectif premier est la prise de mandats patronaux dans les instances socio-économiques. L'occasion également pour les Femmes Chefs d'Entreprises de partager les informations données au cours des conférences débats chaque 3ème mercredi du mois. Les FCEFrance, qui sont associées aux Femmes Chefs d'Entreprises Mondiales, se présentent ainsi comme un vrai réseau de femmes dirigeantes dans le partage de savoirs, d'expériences et de compétences.

Infos auprès de la présidente Marie Madeleine Guallino :
maleine.g@wanadoo.fr - 06 29 79 56 80

VU CHEZ LENÔTRE

Que du beau monde au Salon de Thé Lenôtre de Nice,
14 av. Felix Faure.



De gauche à droite : Mélody Vissio, rédactrice en chef de Fem'infos, Dominique Estrosi-Sassone, adjointe au maire de Nice, Christophe Blachon, responsable Lenôtre, Sophie Duez, conseillère municipale de Nice, Lilas Spak, attachée de presse et Rosemonde Langrand, directrice générale de Fem'infos.

70,5%

C'est le taux d'allaitement dans les Alpes-Maritimes. Le Conseil Général se mobilise pour l'allaitement maternel depuis 10 ans avec débats, animations, conférences... En France, depuis quelques années, le taux d'allaitement augmente lentement mais de façon régulière. Afin de favoriser le choix de l'allaitement maternel, en 2001, le Plan National Nutrition Santé (PNNS) a été élaboré. Le PNNS

2006-2010 s'est fixé deux

objectifs : faire passer le taux d'allaitement maternel de 55 % à 70 % en 2010, et augmenter la durée de l'allaitement. L'objectif est donc d'ores et déjà atteint dans le 06 ! Il faut savoir que l'UNICEF et l'OMS préconisent six mois d'allaitement exclusif.

www.cg06.fr



DEUX AZURÉENNES MEILLEURES APPRENTIES DE FRANCE

Deux jeunes filles représentaient les Alpes-Maritimes lors du concours national « Un des Meilleurs Apprentis de France ». Et les 2 Azuréennes sont reparties avec la médaille d'or ! Julia Demichelis en cuisine et Audrey Baudinat en option salle. Les deux jeunes apprenties avaient déjà obtenu les médailles d'or au niveau régional au lycée hôtelier Paul Augier à Nice. Leurs parrains respectifs, Philippe Joannès MOF, directeur régional Lenôtre Côte d'Azur et Philippe Caillouet, MOF, service de la table, étaient les plus fiers.



Audrey Baudinat et Julia Demichelis

FEM' ASSOCIATION Ab Harmoniae Onlus, Nice



La cantatrice Denia Mazzola

Le 15 septembre, un concert événement au Negresco, avec la soprano Paola Quagliata, le ténor Emmanuele Servidio et le pianiste Giovanni Brollo, lançait l'inauguration officielle de l'association « Ab Harmoniae Onlus », présidée par la cantatrice italienne Denia Mazzola Gavazzeni.

Celle qui a déjà chanté les plus beaux airs lyriques dans les plus grands théâtres du monde avait déjà créé cette association en Italie en 2005. Sa finalité ? Répandre la musique dans les lieux de souffrance comme les maisons de retraites, les hôpitaux ou les prisons. C'est d'ailleurs dans la maison d'arrêt de Nice que l'association a organisé ses premiers concerts. L'autre but avoué de Denia : récupérer le répertoire religieux qui a une immense valeur pour la cantatrice et faire redécouvrir à la population cet énorme patrimoine européen.

Pour Denia, les frontières n'existent plus au sein de l'Europe, c'était alors une évidence que de s'expatrier en France. Et pourquoi pas, plus tard, en Espagne et en Allemagne...

En Italie, l'association est déjà bien implantée dans le tissu culturel et a pu organiser de nombreux événements comme des concerts à Notre-Dame de Caravaggio, à Monaco, Bilbao, Santiago de Compostelle et au Vatican. Denia et les autres membres de l'association ont également mis en place une mission humanitaire dans les favelas du Brésil.

« Nous avons travaillé avec 170 enfants de la rue en leur donnant un projet musical dans un groupe. L'aspect collectif était très important pour nous. Nous voulions qu'ils puissent imaginer une autre vie que celle de la drogue et de la prostitution »

explique Denia.

Pour les différents concerts qu'organise l'association, de nombreux artistes ont bien voulu apporter leur aide bénévolement. *« Les jeunes artistes doivent apprendre que leur talent en chant ou en musique est un don du ciel. Il faut aussi le donner aux autres et pas seulement pour l'argent et l'ambition ».*

Cette association, c'est le rêve de Denia. Alors avec son expérience de 30 ans de chanteuse lyrique, elle souhaite faire rayonner « Ab Harmoniae Onlus » et « donner de la joie et du soulagement aux personnes en manque d'amour ».

Concert le 9 novembre à 15h30 à la Basilique Notre-Dame à Nice.

Association Ab Harmoniae Onlus

7 av. Henri Matisse - 06200 Nice

06 09 88 85 05 www.abharmoniaeonlus.it



ENTRE CAT Z'YEUX

Web & Infographie

La griffe indispensable
à votre image

www.entrecatzyeux.com

06 60 22 32 16

CHRONIQUE MONÉGASQUE

Les prix de la Fondation Prince Pierre de Monaco, qui fut créée en 1966 par le Prince Rainier III à la mémoire de son Père, le Prince Pierre, grand protecteur des lettres et des arts, et aujourd'hui présidée par la Princesse Caroline, ont été décernés au cours d'une cérémonie dans la salle Garnier de l'Opéra de Monte-Carlo.

Chaque année, la Fondation récompense la création contemporaine dans les domaines de la littérature, la création musicale et l'art contemporain. Cette année, l'écrivain-journaliste Jérôme Garcin a obtenu le Prix Littéraire pour son livre « Son excellence, monsieur mon ami », aux éditions Gallimard.

La Bourse de la Découverte a été attribuée à Cécile Reyboz pour son livre « Chanson pour bestioles » chez Actes Sud. Jérôme Lafargue a reçu le prix Coup de Cœur des Lycéens 2008 pour son premier roman « L'Ami Butler », aux éditions Quédam.

Le Prix de Composition Musicale revient au Hongrois Peter Eotvos et le Prix International d'Art Contemporain est attribué au Français Didier Marcel. Les œuvres de cet artiste sont à découvrir dans une exposition ouverte au public jusqu'au 16 novembre. Des visites commentées de cette exposition sont proposées du mercredi au dimanche à 16h30.

42ème Prix International d'Art Contemporain en exposition

jusqu'au dimanche 16 novembre.

4, quai Antoine 1er, 1er étage, à Monaco.

Tous les jours de 13 heures à 19 heures, sauf le lundi. Entrée libre.

www.fondationprincepierre.mc - 00377 98 98 85 15



ça jase...

Luc Besson et John Travolta ne sont pas les bienvenus



Alors que le grand producteur français Luc Besson et sa société de production EuropaCorp étaient en plein tournage du film « From Paris With Love », avec notamment John Travolta et Jonathan Rhys Meyers dans les rôles principaux, ceux-ci auraient subi la colère des habitants de la Seine-Saint-Denis. En effet, le film était tourné dans le quartier des Bosquets, à Montfermeil, et selon Le Parisien, 10 voitures auraient été incendiées... appartenant toutes à la production. D'autres sources affirment qu'il ne s'agit « que » de destructions habituelles, comme il y en a fréquemment dans les banlieues parisiennes. Quoi qu'il en soit, le tournage a d'abord été annoncé comme reporté de 2 à 3 semaines pour être finalement complètement changé de lieu ! Ah ! L'hospitalité parisienne...



Marie Gillain et Cali ensemble ?



De fortes rumeurs gonflent quant à l'éventuelle liaison entre l'actrice et le chanteur. Marie se confiait en effet récemment à un magazine et avouait avoir un amoureux. C'est à l'avant-première du film dans lequel ils jouent « Magique » que la rumeur a enflé. On y voyait des regards tendres, des mains qui se frôlent. Les deux jeunes gens tombent amoureux dans ce film de Philippe Muyl mais la fiction serait-elle devenue réalité ? Les rumeurs n'ont pas diminué quand on les a ensuite vus arriver ensemble et encore plus proches que le matin même, à l'avant-première de « Mesrine ». Ils avaient les yeux pétillants de bonheur et étaient pleins de tendresse l'un envers l'autre. Histoire à suivre...

FEM' INSOLITE

Un bikini intelligent

Une innovation certes insolite, mais vraiment utile. Au Canada, un bikini alertant la personne qui le porte de l'intensité des rayons du soleil vient d'être commercialisé.

Orné de perles décoratives, les petites sphères de ce maillot nouvelle génération de la marque « Solestrom » changent de couleur lorsque les rayons UV deviennent dangereux pour la santé. Elles sont de couleur blanche au départ, et plus le soleil tape, plus les perles vont devenir foncées. Ce maillot de bain fonctionne même par temps nuageux, quand on prête moins attention aux rayons UV et à leurs méfaits. L'étiquette du bikini explique également quel indice de crème solaire appliquer en fonction du rayonnement UV détecté.

L'entreprise commercialisant le « Smartswim UV Bikini » a été elle-même surprise du succès de cette innovation : « Nous avons réalisé que les consommateurs étaient de plus en plus conscients des dangers de l'exposition au soleil, mais la demande pour ce bikini a été bien plus importante que celle que nous attendions ».

www.solestrom.com



CONSO COMPARATIVE

« Cils Demasq » démaquillant yeux -flacon de 125 ml

Auchan :	3.22 €
Carrefour :	3.12 €
Champion :	2.00 €
Galeries Lafayette :	4.20 €
Intermarché :	3.20 €
Leclerc :	4.12 €
Marché U :	3.93 €
Monoprix :	3.29 €



ACTUALITÉS



- 14 **Rencontre : Sophie Duez**
- 16 **Regard d'homme : Bruno Solo**
- 18 **Femme d'exception : Fadela Amara**
- 20 **Dossier : les femmes dans la religion**
- 26 **Femmes en mouvement : Marina Kvaskoff & Monica Ling Lin**

Sophie Duez

Une femme peut en cacher une autre

L'annonce de sa présence sur la liste « Changer d'ère », présentée par les socialistes à Nice, au moment des municipales, avait fait grand bruit. Une actrice qui fait de la politique ? On craint le coup médiatique et l'utilisation d'un « people ». C'est pourtant une Sophie Duez très engagée et investie dans sa mission que nous retrouvons pour une interview exclusive. La Niçoise nous raconte sa nouvelle vie et nous fait part de sa vision de la ville de son cœur.

Les chapeaux viennent du magasin Désert, rue Alphonse Karr à Nice

« Dire que j'étais née à Nice, c'était très exotique quand j'étais enfant »



Pour ceux qui pourraient encore l'ignorer, l'actrice, qui est surtout connue pour ses rôles dans le film de 1984 « Marche à l'ombre » et dans la série « Quai n°1 » diffusée sur France 2 entre 1997 et 2001, est née à Nice, à Fabron. Mais c'est à l'âge de 3 ans que ses parents emmènent Sophie et sa sœur vivre à Paris. « Nous revenions voir ma grand-mère à Nice tous les ans, en train, pour les vacances et notamment pour le Carnaval auquel je suis très attachée. J'adore cette ville, ses palmiers, ses odeurs très sensuelles, ses volets de maisons, sa lumière... On voit dans son architecture tous les passages des différentes vagues d'immigration. Et puis j'aime cette culture nissarte. Même à Paris, j'ai toujours eu besoin de manger de la pissaladière, de la fougasse... Et je n'ai jamais eu une vision de Nice comme étant synonyme de fric » Sophie part à 18 ans de chez ses parents pour entreprendre des études littéraires à la Sorbonne après une Hypokhâgne.

Pour avoir de quoi vivre, elle est serveuse dans un salon de thé. « Un jour, quelqu'un m'a dit de faire des photos de beauté (et non de mode car je ne suis pas assez grande). C'est ce que j'ai fait en parallèle à mes études. Par la suite, Patrick Bruel cherchait une fille pour faire semblant d'être une choriste durant une émission télé. Il m'avait vue dans une vidéo et m'a choisie. Michel Blanc m'a repérée grâce à cela et c'est de là que j'ai pu avoir le rôle dans « Marche à l'ombre ». Quand le film est sorti, je ne savais plus où j'étais. Je n'ai tourné que pendant 8 jours et j'ai eu beaucoup de propositions grâce au succès du film. Mais s'il n'avait pas marché, je ne sais franchement pas si j'aurais continué ».

Elle le dit elle-même, c'est donc « une suite de hasards » qui l'a amenée à devenir comédienne. « Je ne me suis jamais gavée de cinéma étant jeune ».

Un rêve par contre qu'elle gardera toujours en tête : venir vivre à Nice ! « Je rêvais de vivre dans le Vieux Nice et c'est où je vis aujourd'hui ! A Paris, je faisais la collection de chromolithographies de ma ville. Elle est très théâtrale, bâtie par des rêves. Je me rappelle que j'adorais le Negresco et j'y allais seulement pour utiliser les WC. Pour faire comme si j'y habitais. Dire que j'étais née à Nice, lorsque l'on remplissait des fiches d'informations, c'était très exotique quand j'étais enfant ».

C'est donc à 40 ans, il y a 6 ans, que Sophie et ses deux filles, qu'elle a eues avec Manu Katché, viennent s'installer



©J-M Vendetti

sur la Côte d'Azur. « Cela a été un peu plus difficile pour la plus grande car tous les jeunes de son âge se connaissent déjà. Mais l'autre s'est bien adaptée notamment parce qu'elle aime le sport et

« Je n'ai jamais eu une vision de Nice comme étant synonyme de fric »

ici le corps peut exister. Contrairement à Paris où les gens semblent tellement mal dans leur peau. Il ne fait pas beau, les gens s'habillent toujours en gris... Alors que les Niçois sont très spontanés et chaleureux ».



©J-M Vendetti

Au Théâtre National de Nice, elle joue pendant 5 ans de nombreuses pièces... Il y a un an, elle décide de prendre une année sabbatique. « J'étais dans une période charnière de ma vie car je n'avais pas le droit de travailler dans un endroit subventionné par la ville me préparant à être conseillère municipale. Et puis mes horaires étaient très difficiles et je ne voyais pas beaucoup mes filles ».

Elle se donne alors à fond dans sa fonction d'élue de la ville de Nice. « Je suis au bureau de la Mission Locale. Je fais des propositions sur l'aide à travailler l'estime de soi, une sorte de coaching pour les entretiens d'embauche. Je travaille également avec Raoul Mille dans sa lutte contre l'illettrisme. Je collabore aussi avec Dominique Estrosi-Sassone. Je voudrais mettre en place une relation entre la Mission Locale, la lutte contre l'illettrisme et la culture, travailler sur les cultures émergentes et le tourisme culturel ». D'autres ambitions en politiques ? Sophie Duez ne le cache pas. « Me présenter aux régionales de 2010 ? Pourquoi pas ? » Même si certains ne le voient pas d'un bon œil. « Patrick Allemand m'avait proposé la place de n°2 sur sa liste, mais certaines personnes au PS sont vraiment fermées à la société civile ». Pourtant, la Niçoise n'a pas tourné le dos à son groupe lorsque Christian Estrosi lui a proposé le poste d'adjoint à la culture. « J'ai dit non car je ne voulais pas quitter mon groupe même si je n'ai jamais eu la carte du PS. Mais le Maire m'a depuis proposé un poste de chargée de mission, il a envie que je m'implique dans beaucoup de choses pour la ville ».

Et visiblement, elle aussi !

Bruno SOLO

Bruno Solo, vous le connaissez forcément grâce à la série cultissime « *Caméra Café* ». En novembre, vous le découvrirez sous une autre facette, au théâtre. Mais ce

n'est pas vraiment une découverte pour celui qui débuta sa carrière par le théâtre de rue avec une bande de copains. A l'occasion de sa venue à Cannes et

Sanary-sur-mer avec la troupe du « *Système Ribadier* », l'acteur a bien voulu répondre à notre habituel questionnaire « si vous étiez... ». Alors Bruno Solo, qui es-tu ?

Si vous étiez...

Une destination

La Mongolie où je suis allé pour l'émission « Rendez-vous en terre inconnue » de France 2. Un voyage émouvant et passionnant. Bruxelles est aussi un lieu qui m'inspire. J'ai un attachement pour la Belgique.

Un sport

Le football, une passion qui remonte à loin, du temps de l'Ajax Amsterdam de Johan Cruyff dont mon père était dingue. J'avais 8 ans quand mon père m'a fait découvrir ce sport. Mais mon équipe fétiche, c'est Saint-Etienne.

Un loisir

J'adore jouer de la batterie (l'instrument).

Une lecture

« 100 ans de solitude » du romancier colombien Gabriel Garcia Marquez, écrit en 1965. Ce livre raconte le parcours d'une famille sur six générations, habitant un village imaginaire et condamnée à vivre cent ans de solitude par la prophétie d'un gitan.

Une œuvre d'art

Le tableau Guernica de Picasso qui représente la destruction de cette ville en 1937.

Une spécialité culinaire

Le confit de canard. Mais j'aime manger tout ce que l'on veut bien me préparer.

Un film

« L'Ange Exterminateur », un film mexicain de Luis Bunuel sorti en 1962 qui dénonce l'hypocrisie de la haute bourgeoisie.

Une chanson

« Bruxelles » de Dick Annegarn.

Un artiste

J'ai du mal à choisir entre John Lennon des Beatles ou Orson Welles le réalisateur américain de Citizen Kane.

Un personnage historique

L'homme politique italien né à Nice que vous connaissez bien, Giuseppe Garibaldi.

Un héros de fiction

Jason Bourne, le personnage de la trilogie écrite par Robert Ludlum. Matt Damon a incarné ce personnage dans les adaptations cinématographiques. J'aime bien aussi le personnage de Spiderman.

Un chef d'Etat

Winston Churchill, l'ancien Premier Ministre britannique.

Une femme

La mienne.

Un trait de caractère

La curiosité.

Un regret

Des regrets, non. Des remords plutôt. Je vis ma vie pleinement.

Une maxime

« Si tu ne sais pas où tu vas, regarde d'où tu viens » ou la phrase de Friedrich Nietzsche : « Il m'est odieux de suivre, autant que de guider ».



Bruno Solo et Léa Drucker

Un souvenir d'enfance

Je me rappelle particulièrement de ce voyage de 3 mois à travers les USA et le Mexique, seul avec mon père.

Un coup de cœur

Mes deux enfants. Ce sont mes coups de cœur de tous les jours. Et aussi ma nouvelle petite troupe de Caméra Café.

Un coup de gueule

J'en ai tous les jours ! Etre en colère, c'est aussi être vigilant. Par exemple le dernier, c'était contre une directrice de théâtre.

Un rêve

Etre totalement et définitivement apaisé. J'ai aussi ce désir fou d'avoir le talent de pouvoir diriger un orchestre symphonique.

Une particularité de notre région

La lavande, la bouillabaisse et les casinos. C'est ce que j'apprécie le plus chez vous.

Une ville de notre région

Le Lavandou dans le Var. Plus loin, j'aime également beaucoup la ville d'Arles.

Le système Ribadier

Monsieur Ribadier (Bruno Solo) a un secret : pour tromper sa femme (Léa Drucker) en toute tranquillité il s'est découvert un don exceptionnel, l'hypnose. Un regard et voilà sa femme endormie. Le temps pour Ribadier de courir à un rendez vous galant, de revenir et de réveiller sa femme comme si de rien n'était. Madame Ribadier, elle, se doute bien de quelque chose, mais quoi ? Jalouse et soupçonneuse, elle traque son mari jusqu'à ses conseils d'administration. Ajoutez à cela une servante corrompue qui donne en douce le courrier du mari à sa femme, un jeune chauffeur balourd et gaffeur, un marchand de vins belliqueux, très soucieux de sa renommée et cocufié par Ribadier : voilà le décor planté pour enrayer le fameux système pourtant réputé infailible.

Une pièce de George Feydeau, jouée pour la première fois en 1892, mise en scène par Christian Bujeau. Avec Bruno Solo, Léa Drucker, Romain Thunin, Fabienne Galula, Gérard Darier et Jean-Noël Brouté.

Le 11 novembre à Cannes, au Palais des Festivals.

Tarif : à partir de 28 euros. 04 92 99 33 83

Le 13 novembre à Sanary-sur-Mer, au Théâtre Galli.

Tarif : 45 euros. 04 94 88 53 90

Fadela AMARA

Rencontre dans les quartiers niçois



La secrétaire d'Etat chargée de la politique de la ville était à Nice le 10 octobre pour remettre l'insigne de Chevalier de la Légion d'Honneur à son amie Zineb Doulfikar, présidente des « Ni Putes Ni Soumises » 06. Fadela Amara, qui n'avait jamais été reçue officiellement auparavant à la mairie de Nice, en a profité pour aller à la rencontre des habitants des quartiers des Moulins et de l'Ariane, et pour nous accorder une interview exclusive. Entretien avec une femme simple, qui a toujours gardé les pieds sur terre.

Que ressentez-vous aujourd'hui en remettant les insignes de la légion d'honneur à Zineb Doulfikar ?

Je ressens une grande fierté car Zineb est une femme exceptionnelle avec un parcours exceptionnel. Cela me fait très plaisir que ce soit moi qui lui remette cette médaille car on a mené toutes les deux un combat avec les « Ni Putes Ni Soumises » et elle a été une des premières à venir à mes côtés combattre les violences faites aux femmes dans les quartiers ainsi que les obscurantismes de tout bord. C'est donc une grande fierté.

Gardez-vous un bon souvenir de votre combat au sein de l'association « Ni Putes Ni Soumises » ?

Je n'ai pas de souvenir, je continue à être « Ni Putes Ni Soumises » ! Ce n'est pas qu'un concept, c'est un état d'esprit, un comportement. Alors évidemment j'ai une attention particulière sur ce qu'elles font aujourd'hui. Sihem Habchi, l'actuelle présidente, continue



Fadela Amara vient de remettre l'insigne de Chevalier de la Légion d'Honneur à Zineb Doulfikar

le combat et je regarde de loin leurs actions car je suis très occupée. Mais mine de rien, cela se complète un peu avec mes fonctions au gouvernement car j'interviens dans les quartiers prioritaires. C'est d'abord là que s'est créé le mouvement. Du coup, dans les politiques que je mène, j'ai une attention particulière sur les questions des femmes et des filles.

Depuis 2003, la situation s'est-elle améliorée pour les femmes des quartiers ?

C'est difficile à dire. En terme de bilan positif, on peut affirmer que la création du mouvement a permis une prise de conscience générale sur la situation des femmes dans les banlieues. À partir de là, beaucoup de travail a été fait sur la prévention de ces violences (mariage forcé, excision, polygamie...). On ne peut pas mesurer cela maintenant car il n'a pas été fait d'étude scientifique. Mais cette prise de conscience a permis de libérer la parole et a donné le courage aux filles de porter plainte et de demander réparation. On a aussi pesé d'un point de vue politique dans les lois qui ont été faites sous la responsabilité de Nicole Ameline. Je suis optimiste sur la situation de la femme, même si les chiffres officiels remis récemment par Valérie Létard, la secrétaire d'Etat chargée de la Solidarité, sont alarmants car en recrudescence. Plus de femmes meurent chaque mois sous les coups de leur conjoint. Il faut donc s'alarmer car c'est un scandale.

Pouvez-vous faire un premier bilan de votre plan « Espoir Banlieues » ?

C'est un peu prématuré car il n'a été annoncé qu'au mois de juin. Mais je peux dire que les dispositifs concernant l'éducation sont déjà mis en place et ça roule. On a signé les premiers contrats autonomie. L'engagement des entreprises pour l'embauche des jeunes des quartiers marche bien également. Sur la question de l'emploi, cela fonctionne très bien, même si la crise internationale nous met en situation de tension et de fragilité. Mais nous y portons une attention particulière pour ne pas que cela ait trop d'impact dans nos quartiers.

Au mois de décembre, va se tenir un conseil interministériel dont le seul et unique ordre



du jour sera la politique de la ville. Chaque ministre présentera alors une sorte de pré-bilan des mesures qu'il a mis en place.

Vous demandiez une participation de tous les ministères. Cela a-t-il été difficile à mettre en place ?

Il faut quand même savoir qu'avant, il n'y avait qu'un seul ministre qui s'occupait des quartiers prioritaires et des gens qui y habitent. Le Président a fait en février un discours fondateur d'une nouvelle politique de la ville. Nous avons introduit deux nouveautés :

1/ la remobilisation du droit commun. Chaque ministre a mis en place un programme triennal en direction des banlieues avec un budget financier ;

2/ la culture du résultat. J'ai souhaité construire une politique de la ville sur mesure qui corresponde aux besoins des territoires et des gens qui y vivent.

Tout cela est difficile à mettre en place car à partir du moment où certains considèrent que, leur priorité, c'est leurs prérogatives, ils ont du mal à vouloir se mettre en mouvement. Par exemple, la ministre de la Culture qui considérait qu'elle faisait déjà des choses pour les banlieues. Moi, je pensais qu'elle n'en faisait certainement pas assez. Récemment, elle a présenté son programme et je pense que ce n'est pas encore suffisant, il faut aller

encore plus loin. Car la culture est extrêmement importante, comme l'éducation. Ce sont les deux pieds qui permettent la construction d'une citoyenneté active.

Pouvez-vous nous parler des spécificités des « banlieues » de la Côte d'Azur ?

Les quartiers de province sont particuliers, c'est sûr. À Paris, c'est catastrophique. Mais les mêmes causes provoquent les mêmes effets. La concentration, la ghettoïsation et l'accumulation de tous les handicaps sociaux amènent à des situations extrêmement problématiques. Donc le plan banlieue sera appliqué de la même manière sur la Côte d'Azur. Cependant, les Alpes-Maritimes n'ont pas été retenues pour l'expérimentation du contrat autonomie. Mais après ma visite à l'Ariane, il y a de grande chance que cela soit élargi au 06 en 2009.

Quel bilan tirez-vous de votre première année au gouvernement ?

Je ne sais pas si c'est à moi de tirer un bilan. Les premiers juges de la politique que je mène sont les gens des quartiers. Mais je peux dire qu'il y a une vraie détermination du Président à ce que cela change dans les quartiers. Cela se traduit par un programme conséquent « Espoir Banlieues - une dynamique pour la France » et par un budget opérationnel qui ne diminue pas, au contraire, et augmente de 9%. En tout cas, je ne regrette strictement rien de cette première année.

Ce poste vous a-t-il donné d'autres ambitions politiques ?

Pour l'instant, je n'en suis absolument pas là. Je n'ai qu'une obsession, c'est de réussir le pari du retour de la république dans nos banlieues. Tant que je n'aurai pas réussi cela, le reste ne sera absolument pas dans ma tête.



Les femmes dans la religion : les inférieures ?

Les préjugés ont la dent dure. Pour beaucoup, ce qui a influencé et déterminé la place de la femme dans la société sont les religions. Pour d'autres, c'est au contraire les coutumes de l'époque qui étaient naturellement reprises dans les livres sacrés. Si certains points semblent injustes pour les femmes, « c'est pour leur bien » nous fait-on comprendre.

Nous avons voulu faire le point avec un curé, un imam, un rabbin et un moine bouddhiste. Qu'en est-il réellement ? Comment sont considérées les femmes dans la religion ?

Une enquête exclusive Fem'infos

Les femmes dans la Bible



le Père Gil Florini

Selon l'Abbé Gil Florini, curé du diocèse de Saint-Ambroise à Nice, si certains affirment que la Bible est misogyne, c'est une erreur. « Elle a été écrite il y a 3000 ans, elle est donc marquée par l'époque de la rédaction. Mais les femmes n'y ont pas du tout une place secondaire. On parle de plusieurs femmes dans la Bible, et elles y jouent des rôles très importants : Esther, Sarah, et bien sûr Marie ». La grande différence avec les autres religions, c'est qu'il y a très peu de conseils donnés dans la Bible selon le père Florini. En réalité, tout ce qui régit la religion et le clergé sont des décisions purement « humaines » au fil des siècles. « Saint Paul dit : femmes taisez-vous dans l'assemblée. Mais l'Eglise n'a jamais pris cela pour un acte de foi » assure le curé. Sœur Julia, qui fait partie de la communauté des sœurs apostoliques de l'Annonciade à Menton, avoue avoir d'abord été choquée quand elle a lu les lettres de Saint Paul où il est également demandé aux femmes de porter le voile pour prier. « Il y est dit que le mari est le chef de la femme. Mais l'homme doit aimer sa femme comme le Christ a aimé. Quand on sait que le Christ a été jusqu'à accepter la mort par amour, je veux bien être soumise si mon homme m'aime à ce point ! »

La preuve que les femmes sont considérées dans la religion catholique pour Gil Florini est le choix d'une femme pour représenter l'Eglise à l'ONU, lors de la conférence mondiale de... la famille. « Elle a été choisie par le pape lui-même. L'ambassadrice des USA au Vatican est également une femme, elle a dû pour cela être approuvée par le pape ». Et pourtant, les femmes ne peuvent toujours pas devenir prêtre, évêque ou pape. Pourquoi ? « Rien n'est spécifiquement écrit dans la Bible mais l'Eglise se base sur le fait que Jésus n'a choisi que des hommes comme apôtres. Le poids de la tradition a fait que cela est resté » explique le curé. « Et pourtant, il a envoyé Marie-Madeleine pour annoncer sa résurrection. C'est une façon d'être apôtre » ajoute Sœur Julia. Les protestants et anglicans, eux, ont franchi le pas et ouvert le clergé aux femmes. Mais rien n'est figé définitivement pour le père Florini. « L'Eglise bouge, avance, et comme il n'y a pas de règles définies, c'est quelque chose qui se discute actuellement au Vatican. Pour l'instant, la réponse est non. Je ne peux pas

affirmer qu'un jour les femmes vont pouvoir devenir prêtre mais je ne suis pas du tout pessimiste. Par exemple, l'ordination des hommes mariés pose problème. Mais en Afrique, on est en train de régler le problème et cela peut faire effet boule de neige jusqu'en Europe ».

La question de la virginité n'est pas plus écrite dans la Bible selon l'abbé. « C'est une règle totalement humaine et c'est une question que l'on ne pose d'ailleurs pas en préparation de mariage. La première personne qui a vu Jésus ressuscité est Marie-Madeleine qui était une prostituée. Ce n'est pas un hasard et on aurait pu ne pas l'écrire si cela avait gêné ».

A ceux qui accusent la Bible d'être source d'infériorité pour la femme, le père Florini leur répond ceci : « Qu'ils lisent d'abord la Bible. On ne peut pas nier qu'historiquement, la femme a toujours eu un rôle plutôt secondaire. Mais le livre parle autant de la femme que de l'homme. Il y a des prophétesses, beaucoup de femmes gravitaient autour de Jésus et ce n'était pas pour faire la cuisine. Mais on aurait pu mettre sous silence tout cela si le but était de faire comprendre à la femme qu'elle est inférieure. Ce sont les préjugés et notre lecture qui font penser cela, et l'Eglise, à vrai dire, n'a pas trop envie de se justifier là-dessus. C'est peut-être un tort car je comprends que ce soit un problème. Le rôle de la femme change. Mais la foi est plus forte que tout. Dans ma paroisse de Saint Pierre d'Arène, tous les services sont tenus par des femmes. D'accord, elles ne peuvent pas avoir le titre, mais elles peuvent avoir les mêmes responsabilités qu'un prêtre ou un évêque ».



la sœur Julia

Paroisse de Saint Ambroise
52 rue de la Buffa à Nice
04 93 88 65 7

Les femmes dans la Torah

le Grand Rabbin David Shoushana



Pour nous éclairer sur la religion juive, nous avons interrogé le grand rabbin, David Shoushana, responsable du rabbinat de Nice Côte d'Azur. Cependant, celui-ci représente la branche orthodoxe de la religion. Alors que la branche libérale autorise par exemple les femmes à devenir rabbin, les orthodoxes l'interdisent. Ils se basent pour cela sur le fait que le judaïsme impose une retenue aux femmes. C'est pour cela qu'elles ne peuvent pas se mettre en avant et donc devenir rabbin. Les libéraux représentent 10% des pratiquants en France, les orthodoxes 20%. Encore 20% font partie de la branche Massorti. Les autres sont des électrons libres.

Pour David Shoushana, la Torah affirme toutefois clairement la supériorité de la femme sur l'homme. La femme doit en effet faire 7 fois le tour de l'homme le jour du mariage, en signe de protection. C'est donc elle qui protège son mari ! « Un homme qui n'est pas marié n'est pas appelé un homme chez nous. Car le seul être qui puisse développer le potentiel de l'homme... c'est la femme. Dieu a décidé qu'il n'était pas bon que l'homme soit seul, il a donc voulu lui apporter une compagne, une aide. Face à lui et non à ses côtés, car quand une personne est à côté, on ne la voit pas. C'est pour cela que chacun doit avoir son rôle ».

Un peu comme dans la religion musulmane, la femme est dispensée de tous les commandements qui ont un rapport avec le temps, « car elle a sa propre horloge et elle doit s'occuper de son foyer ».

Dans le judaïsme, on conçoit donc que les rôles ne sont pas du tout les mêmes. Et on régit les relations hommes-femmes d'une manière... particulière. « Nous ne pouvons avoir aucun contact physique avec d'autres femmes que sa mère, sa femme ou sa fille. C'est-à-dire, pas de bise ni de poignée de main, même à sa sœur. Les danses mixtes sont interdites. Le mari ne peut pas toucher sa femme pendant qu'elle a ses règles. Ceci vient du fait que la femme n'a eu ses règles qu'après la faute originelle et parce qu'elle a introduit la mort dans le monde. Une fois qu'elle est mariée, la femme doit se couvrir les cheveux ou porter une perruque. Elle ne doit pas montrer certaines parties de son corps comme les os de la poitrine ou les coudes. Tout cela est dit dans le Talmud, la loi orale » explique le grand rabbin.

Les juifs donnent un rôle « primordial » à la femme car pour David « la raison de tous les problèmes sociaux, de la délinquance, etc... c'est la femme. Car elle a abandonné son rôle au sein du foyer. Elle est le garant des valeurs à la maison. Et par ailleurs, si la femme devient rabbin, elle abandonne son poste aussi ».

Que répond-il à ceux qui accusent la religion juive d'être source de soumission pour la femme ? « C'est la plus grande des ignorances. La femme est le miroir de l'homme. Selon le Talmud, la femme est l'endroit où convergent l'éthique et l'esthétique. L'égo de l'homme l'empêche d'accepter des reproches et réprimandes de la part de sa femme alors que c'est son rôle. Et on lie cela à la religion malheureusement ».

Grande synagogue
7 rue Gustave Deloye à Nice
04 93 92 11 38



la grande synagogue de Nice



l'intérieur de la synagogue

Le cas particulier du bouddhisme

Il serait difficile de comparer le bouddhisme aux trois religions abrahamiques. Le bouddhisme étant davantage considéré comme une philosophie de vie. La littérature prajnaparamita est celle qui fait office de texte de référence. Mais la pratique du bouddhisme diffère selon les continents et pays. Ainsi, en Europe, les femmes peuvent tout à fait devenir nonne (l'équivalent de moine) et maître. Au Dojo Zen de Nice, hommes et femmes pratiquent tous ensemble. Au Japon par exemple, les clergés sont séparés.

Frédéric Savie, moine à Nice, explique qu'il n'y avait pas de précepte particulier pour les femmes dans les enseignements de Bouddha. « Mais il a une première fois refusé d'ordonner les femmes donc certaines branches ont utilisé cette excuse pour retenir des points non favorables aux

femmes. Alors que Bouddha a hésité simplement pour éprouver leur véritable motivation spirituelle. C'est une tradition pas tellement prosélyte et il disait souvent aux personnes « non, ce n'est pas pour toi » pour vérifier ce fort désir d'engagement de leur part ». Pendant longtemps, certains ont donc pensé que la femme devait se transformer en homme pour atteindre l'éveil !

Sarah Hurter explique qu'elle n'aurait pas choisi de pratiquer le bouddhisme zazen si elle avait senti la moindre discrimination. « La pratique nous incite à dépasser les clivages et particularités. Ce serait donc hérétique d'en recréer. Je ressens une profonde égalité à la fois dans la manière d'enseigner aux femmes et dans la possibilité de prendre des responsabilités ».

**Dojo Zen de Nice - 4 bis av. Notre-Dame
04 93 80 81 49**

**Conférence débat « Karma et Liberté »
le 26 novembre à 20h30**



© DR



Frédéric Savie et Sarah Hurter lors d'une cérémonie avec le maître Roland Yuno Rech

© DR

Témoignages de femmes

Sarah, catholique



Mes parents sont catholiques très pratiquants. Ma sœur et moi avons été baptisées très jeunes, nous avons fait nos communions, nous allions à la messe tous les dimanches, ainsi qu'à l'occasion des fêtes religieuses. J'ai fait mon catéchisme à l'école jusqu'en classe de seconde. Lors de nos vacances, nous avons visité la plupart des hauts lieux de la religion catholique de France et d'Europe. Donc, oui, ma vie, enfant, a été rythmée par la religion. Pour autant, ceci n'a jamais été pesant. J'avoue avoir par la suite lentement abandonné la pratique de ma religion, mais il me reste l'enseignement de valeurs positives qui peuvent être appliquées dans une vie quotidienne. La religion catholique reste selon moi misogyne et il est difficile, voire impossible, de bousculer des centaines d'années de pratiques et de religion. Le mariage des prêtres, par exemple, serait à mon avis une avancée pour l'église catholique. Leur célibat ne leur permet pas de vivre dans la réalité des choses. Comment enseigner à de jeunes gens comment vivre leur vie de couples et de futurs parents, sans n'en connaître rien, mais juste en s'appuyant sur la Bible et ses enseignements. Peut-être serait-il

également bon de permettre aux femmes de prendre plus de responsabilités et d'aboutir un jour à ce qu'elles puissent célébrer le culte. Les seules représentations féminines sont les sœurs. Elles ont un rôle restreint et méconnu. Souvent, on frôle même la caricature.

Même si l'Eglise veut aujourd'hui donner une image plus jeune, je ne pense pas que permettre aux femmes de remplir les mêmes rôles qu'un homme soit un jour possible. Les hommes dirigent l'église et ce depuis toujours, et les femmes n'ont qu'un rôle mineur ou alors, elles vivent effacées derrière les "grands" hommes. Il y a des choses qui malheureusement ne peuvent pas changer car trop ancrées dans les esprits. De plus, quand on sait que ce sont les hommes qui tiennent les rennes de l'église (papes, archevêques, évêques, prêtres, etc.), comment pourrait-il en être autrement?

J'aimerais une Eglise plus ouverte sur le monde actuel et qui ne se voile pas la face sur certains points. Le monde a tellement changé depuis l'écriture de la Bible que même si les valeurs fondamentales sont bien là, il faut accepter l'évolution, bien que négative parfois, et suivre le mouvement. Il y a le sida, la maladie, les familles recomposées, etc. Les femmes, nous avons acquis des droits fondamentaux et nous devons néanmoins continuer à nous battre pour que dans certaines zones du monde, nos consœurs puissent connaître cette liberté. Il apparaît que c'est justement en se servant de la religion que les hommes continuent à exercer leur domination sur les femmes et ce, toutes religions confondues.

Quand on lit la Bible ou n'importe quel texte religieux, en fait, il faut l'interpréter. Voilà le risque majeur pour tous, homme et femme. La Bible raconte des histoires et il faut alors les transposer et en tirer des enseignements. On peut alors faire dire à un texte ce que l'on veut. Je prendrais un dernier exemple qui me révolte dans la religion catholique. La Bible dit "*Tu ne tueras point*" donc, pour l'Eglise, l'avortement est purement et simplement interdit. Une femme peut être victime d'un viol, son enfant peut être gravement malade, ou alors, mener à terme une grossesse peut mettre en danger la vie de la maman, l'Eglise condamne l'avortement sans distinction. La femme est donc une victime de la religion, selon certains aspects.

Mina Michotey-Missaoui, musulmane

J'ai vécu au Maroc jusqu'à 18 ans et les cours sur la religion étaient obligatoires. Pas mal de sourates (chapitres du Coran) m'ont choquée. Par exemple, la femme doit toujours avoir l'autorisation d'un homme pour faire quoi que ce soit ! Son mari, son père ou son frère. Là-bas, on envoie même les petits frères surveiller leur grande sœur ! Ok, la femme est protégée car le mari doit la respecter et subvenir à ses besoins, mais elle est enfermée dans une cage dorée. J'ai quitté le Maroc après mon divorce car cela me révoltait, c'était très dur à assumer. On m'a dit « tu veux faire quoi maintenant ? Pute ? » C'est ce mot qui m'a fait partir.

Je pense qu'il faut d'abord éduquer les mères car elles-mêmes sont contre nous. Elles ont vécu cela donc c'est normal pour elles que l'on vive la même chose. La religion doit se moderniser. On dépoussière mais ça ne change rien. Les gens qui vous disent que la religion musulmane n'est pas source d'infériorité pour la femme, ce n'est pas vrai !





Ahlem, musulmane

D'après ce que je sais, l'Islam ne considère pas la femme comme un être méprisable ou inférieur comme elle l'était avant la révélation. Au contraire, il a mis fin à ce dédain vis-à-vis de la femme en déclarant qu'elle est la moitié du genre humain. Elle a des droits, comme l'homme a des droits, et a des devoirs conformes à ses capacités et à sa nature.

Mais dans mon éducation, la différence entre frère et sœur m'a énervée bien que ce soit plus une coutume ou une habitude. En gros, les garçons avaient presque tous les droits. Ils étaient un peu les rois de la maison. Alors que dans l'Islam, on a un grand nombre de récits montrant notre prophète aidant aux tâches ménagères et on nous apprend à traiter de la même façon les garçons et les filles.

On m'a informée sur le devoir de mettre le voile pour les femmes, mais on ne me l'a pas ordonné ou imposé. Contrairement aux fausses idées qui sont véhiculées, le voile de la femme n'est en aucun cas une marque de soumission et d'infériorité quelconque par rapport aux hommes. En réalité, en portant le voile, la femme musulmane fait acte de soumission et d'obéissance envers Allah, mais agit également pour sa protection morale, en préservant sa pudeur et sa chasteté.

L'Islam a donné des droits à la femme, l'honneur et la respecte. Si l'image renvoyée de la femme musulmane est celle de la femme soumise, cela est archi faux et ce sont les médias et les hommes qui projettent cette image erronée de la femme. S'il y a aujourd'hui des personnes qui disent le contraire, alors cela

vient d'une mauvaise interprétation de la religion et surtout des hommes qui veulent opprimer les femmes. Moi, en tant que musulmane, je ne suis pas soumise et je ne rencontre pas de problème dans l'Islam.

Nathalie Waisberg, juive

Tout d'abord, je tiens à préciser que je suis issue d'un mariage mixte, de père catholique et de mère juive. La religion juive se transmet par la mère. Je me suis donc toujours sentie juive et ce très rapidement. Avec ma grand-mère paternelle, j'ai eu l'occasion de faire connaissance avec la religion catholique, et, du côté maternel, j'ai découvert la religion juive. J'y ai tout de suite adhéré. La philosophie de cette religion, la chaleur que l'on trouve dans les familles juives, je ne l'ai trouvée nulle part ailleurs.

Je ne serais pas capable de vous dire quel passage de la Torah parle de la femme, mais je me souviens que la femme a un rôle important de maîtresse de maison, avec les travaux domestiques, l'observance des lois alimentaires et sabbatiques, la pureté de la vie familiale, l'éducation des enfants et l'amour du prochain. Rien que ça !

Sur le fait que les femmes ne puissent pas devenir rabbin, cela me semble assez logique dans la mesure où il est spécifié dans la Torah que c'est de la cellule familiale que la vie juive dépend. C'est là qu'est réservé à la femme un rôle d'une importance extrême, celui de la "pierre angulaire" soutenant l'édifice de la piété. Pour permettre à la "maîtresse de mai-

son" de se consacrer à la sanctification et au rayonnement de son foyer, la Torah l'a dispensée d'un certain nombre de commandements applicables surtout dans la vie publique. Telles sont les raisons pour lesquelles une femme ne peut devenir rabbin. Je ne vois pas pourquoi il en serait autrement. La femme est mère, épouse, maîtresse de maison, soumise à l'observance des lois, elle lie, répare, éduque... La situation de la femme me semble bien complexe. Elle est le lien avec tout ce qui l'entoure.

J'élève ma fille selon la religion juive mais, mon mari et moi, nous ne lui imposons rien. Nous lui expliquons ce que nous faisons lorsque nous pratiquons. Nous voulons lui transmettre une certaine philosophie du judaïsme : la joie de vivre, l'importance des fêtes et l'amour du prochain. Je lui explique qu'il ne faut pas culpabiliser, car j'ai eu le sentiment que dans la religion juive, ce sentiment de culpabilité est très présent... mais il ne mène à rien.

Honnêtement, les personnes qui m'entourent n'ont jamais accusé la religion juive d'être source d'infériorité pour la femme. Si cela arrivait, je leur demanderais sur quoi ils s'appuient pour affirmer de telles choses.





© DR

Diffuser des messages de prévention. Faire reculer les maladies » voilà pour quoi se bat Marina. Cette jeune femme née à Valbonne est en effet en train de réaliser une thèse d'épidémiologie (étude des facteurs influant sur la santé et les maladies des populations humaines) entre l'Australie et la France. La recherche, elle a réalisé que c'était ce qu'elle souhaitait faire au cours de ses études. Après un Bac Scientifique et un DEUG de biologie, elle choisit de s'orienter vers une Maîtrise de Sciences

“

Valbonne Marina Kvaskoff

Bénéficiaire de la bourse L'Oréal-Unesco 2008

et Techniques et un Master en Santé Publique. « *Quand j'ai eu mes premiers cours d'épidémiologie, j'ai adoré cela. Je suis ensuite partie en stage en Australie pendant 3 mois et c'est là-bas que j'ai écrit mes premiers articles scientifiques. Je me suis alors rendue compte que je ne voulais pas arrêter la recherche* ».

Aujourd'hui, son travail porte sur l'étude du rôle des facteurs hormonaux, nutritionnels et génétiques sur le risque de mélanome cutané (cancer de la peau). Elle effectue sa thèse à la fois dans le laboratoire du « Cancer and Population Studies Group » du Queensland Institute of Medical Research de Brisbane, et le laboratoire de l'Inserm « ERI 20 », à l'Institut Gustave Roussy de Villejuif. Mais la jeune femme revient dès qu'elle le peut voir sa famille sur la Côte d'Azur.

Le 17 novembre, Marina se verra

remettre, par la Fondation d'Entreprise L'Oréal, une bourse de 10 000 euros, dans le cadre du partenariat L'Oréal - l'UNESCO "Pour les Femmes et la Science". Cette bourse récompense, pour la deuxième année consécutive et au niveau national, 10 jeunes femmes scientifiques sélectionnées par un prestigieux jury de renom pour leurs travaux.

Plus tard, l'Azuréenne de 28 ans aimerait trouver un poste en France et travailler dans la recherche publique.

« *Mais la situation est difficile et décourageante en France. Il y a très peu de fonds et de postes. Ça ne s'arrange pas pour le moment alors que la recherche est très importante pour la compétitivité d'un pays. Je rêve que cette situation se redresse et qu'il y ait davantage de moyens et de possibilités pour que la recherche publique française se développe. Nous en avons besoin* ».

kvaskoff@igr.fr

“

Monaco Monica Ling Lin

Cantatrice internationale

Monica, c'est un métissage de cultures. Née à Hong Kong, elle a passé la plus grande partie de son enfance en Angleterre avant d'émigrer au Canada. Son père était colonel dans l'armée anglaise... et violoniste. C'est ce père de 6 enfants qui lui a transmis sa passion de la musique. « *Tous les soirs, il nous jouait des morceaux et me faisait chanter des chansonnettes chinoises. Au début, j'ai intégré la Royal School of Musique de Hong Kong pour m'amuser. Finalement, j'ai choisi le chant parce que c'est un instrument magnifique et tellement expressif* ». Expressif, la voix de Monica l'est ! Celle qui s'est aujourd'hui installée à Monaco mais parcourt le monde entier pour donner des concerts, peut chanter en 8 langues et 3 dialectes... dont le

mentonnais et le monégasque ! « *Pour moi, la musique est universelle. Même si l'assistance ne comprend pas les paroles, cela apporte quelque chose à l'esprit* ». Monica a déjà chanté pour le pape Jean Paul II en 2002, lors de sa visite au Canada (concert transmis dans le monde entier), et pour la messe de requiem du Prince Rainier lors de sa mort en 2005.

« *Le chant n'est pas un travail ni une contrainte pour moi, c'est une passion* »

Cet été, la chanteuse a travaillé sa voix avec Jeanine Rice, l'ancienne coach de la Callas. Et durant l'année, elle donne des cours de musique dans une école pour des enfants ayant des difficultés d'apprentissage au Canada, sa deuxième résidence. Elle dirige également une chorale polonaise, donne des concerts privés et peut se féliciter d'être la première personne à avoir fait applaudir le public dans la Basilique



© MV

de Toronto. Mais un seul article est trop court pour raconter la carrière de cette femme de 39 ans.

Son rêve ? « *Chanter pour le Festival de Musique de Menton et que l'on reconnaisse ma voix* ». Son vœu ne devrait pas tarder à être exaucé...

Monica Ling Lin sera en concert à la Basilique Saint Michel de Menton le 13 novembre.

Contact : 04 93 57 42 61
www.monicalinglin.com

MODE - BEAUTÉ



- 28 **Mode : les nouveaux podiums**
- 37 **Interview : Isabelle Bénichou, « Les Petites »**
- 38 **le Salon du Mariage**
- 40 **Beauté : Sophie Duez transformée par Eric Zemmour**



Les nouveaux podiums de la mode

Etre tendance cet hiver, c'est aimer le chic, la décontraction et le style tout en gardant ce qu'il faut de féminité pour être « in » ! Pour cela rien de plus simple. Il suffit d'avoir le modèle qui tue de la marque tendance qui cartonne sur tous les podiums en ce moment. Véritable défilé de longueurs et de couleurs, les coupes des pantalons, robes et gilets s'affolent pour les aficionados de la mode qui en raffolent... Fem'infos vous présente quelques modèles de ces marques très fashion.

Top en toile grise cintré, 210€
Pantalon large à pinces, 220€
American Retro



**Pantacourt oversized
+ ceinture, 220€
Blouse en satin de soie, 145€
*American Retro***

©American Retro



**Jean large en denim brut, 165€
Chemise écossaise, 165€
Gilet sans manche
en fausse fourrure, 245€
*Sandro***

©Sandro

Gilet perle Consuelo, 420€
Legging en cuir, 455€
Maje

Débardeur Didou, 110€
Veste Callas Luxe, 590€
Besace Booly bag Deluxe, 620€
Bottes Sky, 480€
Zadig et Voltaire

Veste, 103€
Pantalon, 173€
Top, 155€
Iro



Pull Atsui, 260€
Chemise Tecona Bis, 140€
Jupe Jiro, 178€
Zadig & Voltaire



Veste encre, 259€
Legging en cuir, 455€
Chemise blanche, 149€
Maje



T-shirt paillettes, 250€
Pantalon, 180€
Antik Batik



Robe Elysée, 210€
Bonnet Mag, 40 €
Echarpe Tille, 75 €
Ba&sh



Pull Nico, 190€
Jupe Giro, 178€
Zadig et Voltaire



Blouse soie noire, 300€
Salopette : 445€
Paul & Joe



Marl Coat, 703€
Joseph



Top soie imprimé : 130€
Pantacourt laine mélangée : 170€
Ba&sh



Manteau laine mélangée, 225€
Robe soie carreaux verts, 140€
Bel Air





Veste en laine sèche chamois, 245€
Chemise en popeline, 135€
Foulard en satin, 85€
Jupe plissée en laine sèche chamois, 125€
Sac « le Teen » en cuir noir, 325€
Les Petites

Contacts :

American Retro : 01 42 33 50 01
www.americanretro.fr
Antik Batik : 01 48 87 95 95
www.antikbatik.fr
Ba&sh : 01 45 08 14 15
www.ba-sh.com
Bel Air : 01 45 08 09 53
www.fashion-belair.com
Iro : 01 700 800 70
www.iro.fr
Joseph : 01 55 42 77 56
www.joseph.co.u
Les Petites : 01 40 26 27 26
www.lespetites.fr
Maje : 01 42 36 26 26
www.maje-paris.fr
Paul & Joe : 01 42 22 47 01
www.paulandjoe.fr
Sandro : 01 40 39 90 21
www.sandro-paris.com
Zadig et Voltaire : 01 42 21 88 88
www.zadig-et-voltaire.com

Isabelle Bénichou

Créatrice de la marque « Les Petites... »

De quelles collections vous occupez-vous ?

Toutes ! J'ai créé une ligne femmes et filles et j'ai lancé une collection de sacs. Le sac n'est pas un simple accessoire, c'est le phénomène de mode qui accompagne notre quotidien. Aujourd'hui, une collection de prêt-à-porter ne peut être complète sans ce nouvel « objet de désir ». Emma de Caunes, Vahina Giocante, Elisa Tovati, Melissa Theuriau ont déjà adopté le dernier chouchou de la collection, le sac « 8 ». Le petit clin d'œil de la collection enfants, c'est qu'elle est calquée en partie sur celle de leurs aînées.

Comment êtes-vous parvenue à créer votre marque ?

Quelques années après mon bac, je suivais des cours à la Sorbonne et je travaillais les week-ends aux Puces. Là, je commence par acheter des pièces vintage, je les relooke et les vends à mes copines de fac. En 1992, je décide de monter ma propre marque, elle s'appellera « Les Petites... ». Aujourd'hui, à 39 ans et avec 3 enfants, je concilie ma vie de femme et ma vie active. Et comme je viens de l'école de la rue, je me plais à observer et m'inspirer des femmes que je rencontre au hasard d'une rue.

Quelles sont les spécificités et les nouveautés de votre collection hiver 08-09 ?

Nous avons mis en avant le côté masculin-féminin : veste ajustée, blouse en soie et pantalon en fil à fil... Féminité assurée avec une paire de talons ! Nous avons également un large choix de robes ainsi que des pulls « tricotés mains », notamment un gilet en édition limitée. J'ai en effet réédité le premier gilet que j'avais tricoté lors de mes années fac, à seulement 100 exemplaires numérotés. La maille est pour moi synonyme de douceur et de chaleur et elle permet d'innover et de réinviter à l'infini la mode. Cette année, on propose aussi un chapeau feutre pliable signé Fléchet. On peut le moduler comme on le souhaite, le rabattre ou l'arrondir. Et pour celles qui osent, on présente même un chapeau melon.

Côté couleurs, de nouvelles propositions ?

Notre mot d'ordre a toujours été la couleur. Le bleu dur, les rouges orangés... Le noir reste malgré tout un basic, en particulier pour les robes. Nous avons toutes notre « fameuse » petite robe noire à porter en toutes occasions selon « l'accessoirisation ». C'est d'ailleurs l'un de nos points forts : nos collections sont ludiques. Selon votre personnalité et votre humeur du jour, vous êtes l'actrice de votre propre style et vous vous appropriez le vêtement !



Avez-vous utilisé des nouvelles matières ?

Oui, par exemple les velours lisses et les laines sèches pour les pièces structurées telles que les manteaux et les vestes. Des jerseys milano pour le côté sixties de certaines robes ou autres jupes crayons. Toujours les satins de soie et la mousseline, les mohairs, les cashmeres... J'attache une grande importance à la qualité de mes produits et travaille des matières nobles tout en restant accessible.

Y a-t-il une signature, un style « Les Petites... » ?

Rester féminine en toutes circonstances ! En 4 mots : féminine, colorée, urbaine et tendance. Car nous sommes toutes les petites de quelqu'un, avec tout le côté affectif que cela implique. « Les Petites... », elles sont fragiles, sensibles, féminines, sublimes mais aussi mystérieuses, drôles, coquines et fascinantes, sans stéréotype.

Aux futurs mariés...

Pour réussir le plus beau jour de votre vie, IBS organise pour vous deux salons du Mariage dans les Alpes-Maritimes.

15 et 16 novembre 2008 - Palm Beach Casino - Cannes

17 et 18 janvier 2009 - Palais Nikaia - Nice

Des idées les plus classiques aux plus originales, vous irez à la rencontre des meilleurs professionnels de votre région.

Profitez durant nos salons des promotions « Spécial Salon » qui allègeront sensiblement votre budget.

Vous assisterez à de grands défilés de robes de mariée et d'habits de cérémonie.

Une grande tombola gratuite vous permettra, peut-être, de gagner l'un de nos nombreux lots.

Nous vous souhaitons tous nos vœux de bonheur.

To you who'll soon get married...

For your wedding to be the most beautiful day of your life, IBS organizes two wedding shows in the Alpes-Maritimes.

November 15th and 16th 2008 - Palm Beach Casino - Cannes

January 17th and 18th 2009 - Palais Nikaia - Nice

Classic or original, you'll meet anyway the best professionals of the area.

During the shows, take advantage of the special offers which will noticeably reduce your budget.

You can also attend the fashion shows of wedding dresses and ceremony outfits.

A big and free lottery might give you the opportunity to win one of the several prizes.

With all our best wishes for your future happiness.



Pour plus d'informations : www.lunedemiel.com



Crédit photo : www.lovestory-mariage.com

Infos pratiques *Practical information*

Salon du Mariage de Cannes

15 et 16 novembre 2008

Palm Beach Casino

Ouverture : 10h - 19h

Parking gratuit - restauration

Environ 50 exposants

Salon du Mariage de Nice

17 et 18 janvier 2009

Palais Nikaia

Ouverture : 10h - 19h

Environ 100 exposants

Tarifs : 8 € / pers. (gratuit - 16 ans)

Votre contact - Informations exposants :

Christophe Mothé

Tél : 06 13 80 61 64

Cannes wedding show

November 15th and 16th 2008

Palm Beach Casino

Opening hours : 10 am - 7 pm

Free parking - food service

Approximately 50 exhibitors

Nice wedding show

January 17th and 18th 2009

Palais Nikaia

Opening hours : 10 am - 7 pm

Approximately 100 exhibitors

Fare : €8 / person (free under 16)

Contact - Exhibitors information :

Christophe Mothé

Phone : 06 13 80 61 64

Salons du Mariage

*15 et 16 novembre 2008
Palm Beach Casino
Cannes*

*17 et 18 janvier 2009
Palais Nikaia
Nice*

*Votre entrée à prix réduit :
www.lunedemiel.com*



Sophie Duez

Sa transformation beauté

Changer de tête, changer de look. C'est ce qu'a accepté de faire Sophie Duez sur une proposition de votre magazine Fem'infos. Mais pas question de l'envisager à la légère. C'est dans les mains expertes d'Eric Zemmour, coiffeur-ambassadeur international L'Oréal Professionnel, que nous avons placé les cheveux de Sophie... pour un résultat explosif.

Découvrez le déroulé de cette transformation organisée par Fem'infos grâce à notre reportage photos.



Avant.

► Sophie a l'habitude de changer de coupe de cheveux pour ses nombreux rôles à la télévision ou au théâtre. Mais depuis quelque temps, l'actrice avait décidé de laisser ses cheveux « en friche », comme elle aime le dire.



► Dans un premier temps, Sophie passe entre les mains de Stéphane, pour un shampoing *Kérastase Volumactive* et un soin, toujours *Kérastase, Forcintense*, qui faciliteront le coiffage et donneront du volume à ses cheveux.



► Ensuite, c'est la coupe. Eric coupe les cheveux de Sophie à l'aide d'un instrument appelé « father ». Il va permettre de garder le volume et la légèreté tout en faisant un dégradé. Les cheveux, en séchant, vont gonfler plus rapidement.



► Après une petite manucure et la pose d'un vernis *Essie*, couleur « Over the top » noir anthracite, Stéphane, le coloriste, éclaircit les cheveux de Sophie de façon naturelle, dans des tons froids et cendrés. Un Voile de Brilliance *L'Oréal* qui va accrocher la lumière.



► Sophie commence à découvrir le résultat : sa nouvelle coupe lui donne un côté précieux et sauvage.





► Eric vient apporter sa dernière petite touche et on découvre une nouvelle Sophie Duez... resplendissante !

Après.



L'explication d'Eric Zemmour

« Avec Sophie, nous avons choisi de faire un petit carré esprit années 30, vu et corrigé par rapport à la tendance. On a opté pour une ambiance très féminine et certainement pas androgyne. C'est un carré espiègle, avec un côté malin, qui lui appartient. C'est ce qui correspond à son visage. Mais avec d'aussi jolis traits que les siens, c'était difficile de se louper ! C'est un coiffé-décoiffé qu'elle pourra adapter en fonction de ses envies. Pour moi, cela a été un réel moment de plaisir. Je suis heureux qu'elle m'ait fait confiance. »

► Vient le tour du maquillage avec Nathalie qui va uniquement utiliser des produits *M.A.C.* Celle-ci applique d'abord un fond de teint et une poudre pour sublimer le visage de Sophie, en accord avec sa carnation. Elle approfondit ensuite le regard avec un fard à paupières gris bleuté et un peu de prune sous les yeux. Elle restructure la ligne des sourcils. Pour les cils, elle utilise un mascara noir et marque les cils à l'aide d'extensions. Nathalie appose un fard à joues dans des tons froids framboisés pour marquer l'effet bonne mine et réveille l'aspect naturel des lèvres de Sophie grâce à un crayon framboise et un gloss pailleté naturel de la même couleur.



VIVRE



- 44 Fem'essai : Cerise par Virginie Langlois
- 46 Santé : un bébé nommé désir
- 48 Enfants : armez-les jusqu'aux dents
- 49 Une femme un métier : cameraman
- 50 Fem'astuces : le bicarbonate de soude
- 51 Le saviez-vous
- 52 Business : Anny Courtade
- 54 Protection des animaux : n'achetez plus de fourrure !
- 55 Adoptez-les
- 56 L'œil du psy : sexualité des enfants



Virginie Langlois

il approche...

Tous les mois, des écrivains de la Côte d'Azur vont imaginer les aventures de notre fameuse Cerise. Pour la première, c'est Virginie Langlois qui s'y colle. Celle qui a écrit « Les Sabliers du Temps » et « la Grande Eclaire » devrait sortir son troisième roman l'année prochaine. En attendant, Virginie travaille avec la réalisatrice Marie Mandy sur un projet de court métrage qui devrait être tourné en juin 2009. La résidente de la presqu'île de Saint-Mandrier dans le Var embrayera ensuite avec le tournage du long métrage inspiré de son deuxième roman « la Grande Eclaire ». De plus, une adaptation en BD des « Sabliers du Temps » devrait voir le jour. Que de projets...

Lil approche, je l'entends.

Mes yeux brûlent, je ne le vois pas vraiment. Je ne pourrais pas dire si c'est d'avoir tant pleuré, d'avoir cherché pendant tout ce temps à percer l'obscurité. Combien de temps en fait ? Je suis incapable de m'en souvenir. Des jours, certainement.

Le sel de mes larmes a enflammé mes globes oculaires. A force, même le temps irrite le sablier.

Ma conscience ne parvient pas à maintenir une cohérence. Les issues de ma pensée fondent comme des échelles de sable.

Une silhouette, une forme indistincte. Ce doit être lui, il est là, il est tout près.

Lui. Mais qui ? Mon ennemi ? ! Mon bourreau ? ! Oui, mon bourreau à n'en pas douter, celui qui m'a fait souffrir, oui. Mais pourquoi ?

Cesser de respirer. Il ne faut pas qu'il m'entende, il ne faut pas qu'il me trouve, il ne faut pas qu'il me voie. Je ne sais pas pourquoi, mais je le sens, il faut que je lui échappe sinon je mourrai.

Mourir, oui. Il y a un moment où je l'ai souhaité. Mourir, pour que la souffrance s'arrête. Oui, mourir

quand il entamait mon corps avec la lame. Oui, c'est ça. Il entaillait ma chair, je ne pouvais pas bouger. Non, il ne faut pas que les souvenirs reviennent ! Il découpait la peau, il écartait les chairs, je ne pouvais pas crier. Ne plus penser, ne plus penser à ce qui s'est passé.

Se concentrer à lui échapper.

Il s'approche, je l'entends.

Bon Dieu, pourquoi je n'arrive pas à voir distinctement ? Drogée, oui c'est cela, il a dû me droguer. C'est pour ça que je

ne sais plus. Je ne sais plus où tout a commencé, je ne sais plus quand, je ne sais plus comment. Je ne sais même plus qui je suis. Mon corps me fait mal, mes respirations me font mal, mes pensées me font mal. Je suis nue, recouverte d'un tissu râpeux. Je ne peux pas me toucher, il ne faut pas bouger. J'ai dû courir jusqu'ici par réflexe. Est-ce qu'un animal traqué raisonne quand il fuit ? L'instinct de survie abolit-il les souffrances pour transcender les limites ? La peur ignore-t-elle les rupteurs ? Pousse-t-elle les forces jusqu'à déchirer les muscles ? Conduit-elle l'esprit à occulter la conscience ?

Peu importe. Je ne sais plus comment je suis arrivée là mais je dois m'attacher au concret. Cet espace dans lequel je me suis enfoncée, je me suis enfoncée pour me cacher. Il faut me cacher. Ne plus bouger.

Pourvu que rien ne dépasse, ni un cheveu, ni un souffle, ni un espoir. Se tapir dans le noir, dans le sombre, dans l'immonde.

Faites qu'il ne me voit pas ! Je vous en supplie, Jésus, Marie, ceux en qui j'ai cru, ceux en qui je crois, faites qu'il ne me voit pas !

Il me semble que des pierres dans mon dos meurtrissent ma chair, j'ai froid, j'ai mal. Il ne faut pas trembler. Il est là tout près.





Chut. Ne pas bouger, ne pas bouger.

Ça pique dans mes pieds. Des fourmis parce que je suis ramassée, immobile, coincée. Non, il ne faudrait pas que ce soit cela. Si je dois me mettre à courir, mes jambes se déroberaient.

Ne plus penser, ne plus sentir, ne plus penser que je peux sentir.

Mais ça court sur mes pieds, ça pique. Des araignées ! Oui, ça doit être des araignées ! Je les sens. La caresse insupportable des pattes indécentes. Des dizaines d'aiguilles cousant sous la peau fine des brûlures venimeuses. Elles courent, elles montent, elles s'insinuent, elles cloquent.

Il ne faut pas bouger. Il ne faut pas crier.

Prier.

Ralentir le sang. Ignorer le temps.

Couper.

Ne plus être ses jambes qui se font dévorer.

Découpler.

J'ai vécu pire. Je ne sais plus quoi, je ne veux pas me rappeler quoi, mais c'était bien pire. Je me suis échappée. Je suis cachée, il ne me voit pas.

Résister.

Il est là, tout près, je l'entends.

Il m'appelle.

Cerise.

Résister.

Plus jamais qui que ce soit ne me violera.

Plus jamais quoi que ce soit ne me violera.

Même pas la panique. Je résisterai. Je ne m'affolerai pas.

Cerise.

Il a pris un ton doux, il murmure, je ne bouge pas.

Les araignées montent, les araignées piquent. Mais ma conscience est ailleurs. Toute concentrée dans ma main. Là, sous mes doigts, le contact de l'acier. Un manche de couteau, un outil, un tuyau. C'est métallique et c'est froid.

Cerise.

Il ne me trouvera pas, je ne répondrai pas.

Mon Dieu comme ça pique !

Si je parvenais à dégager le tube que je serre entre mes doigts, je m'en servais pour le cogner. Mais il ne vient pas.

Cerise, lâche ça, ouvre ta main.

Non, ce n'est pas possible, est-ce ma main qui dépasse ? Non, il ne peut pas l'avoir vue. Non !

Allons Cerise.

Il tente de me décoller les doigts un à un de l'acier froid.

Plutôt mourir. Je sombre.

- Cerise ? Cerise ? Ça va ? Vous reprenez conscience. On vous emmène dans votre chambre. Le médecin viendra vous voir quand vous aurez les idées plus claires.

- Cerise ma chérie.

- Maman ?

- Tu nous as fait peur tu sais. Tu t'es évanouie dès que tu es tombée. On a dû appeler les secours. Ah ! Ces foutus rollers !!!

- Maman ? Je...

- Excusez-moi, Madame, laissez-moi une minute avec votre fille.

- Cerise ?

- Oui...

- Cerise, c'est un bien joli prénom. Je suis l'infirmière qui s'occupe de votre réveil. Bien, ne vous inquiétez pas si vous avez des sensations de piqûres dans les jambes, comme des fourmis. C'est une réaction normale après l'opération.

- L'opération ?

- Oui, en tombant vous vous êtes fait une fracture ouverte, le tibia droit. La fracture était nette, l'opération a été aisée. Je viens de vous administrer un antidouleur. Dans quelques minutes, les sensations post anesthésiques vont se dissiper. Vous étiez très agitée. Vous avez les doigts encore complètement crispés sur le barreau du lit. Nous avons essayé de vous faire lâcher prise tout à l'heure, mais vous vous êtes mise à hurler. Tout va bien maintenant. Par contre en salle de réveil, vous avez dû faire un sacré cauchemar. Ça arrive parfois.



Un bébé nommé désir !



L'arrivée d'un enfant est source de bonheur et parfois d'impatience. Lorsque l'heureux événement tarde à arriver, de nombreuses questions empoisonnent la vie d'un couple dont l'éternelle interrogation: pourquoi je n'arrive pas à tomber enceinte ? L'enfantement est un acte de grande importance qui peut nécessiter du temps, il est donc inutile de s'alerter trop vite et de s'auto-diagnostiquer une anomalie quelle qu'elle soit. Les futures mamans doivent apprendre à patienter car le jeu en vaut la chandelle...

L'envie d'avoir un enfant est souvent vécue comme un déclic, comme une étape pour le couple ! Les amoureux se sentent prêts à assumer le rôle de parents et pourtant, entre l'envie et la réalisation, il y a souvent un grand pas. Un trop grand nombre de personnes voit dans le retard de l'enfantement, un problème. Or il semble impossible de pouvoir commander la nature. Ce n'est pas parce qu'on le veut, qu'on le peut immédiatement. Il faut souvent laisser du temps au temps... Plusieurs raisons peuvent expliquer avec clarté la situation.

Tout d'abord, l'âge moyen pour avoir un premier enfant a reculé. Aujourd'hui, une femme attend souvent le cap des 30 ans. Le taux de conception spontanée, autrement dit sans assistance, est donc plus faible car l'ovulation de la femme est moins importante, moins dynamique, lorsque l'on dépasse la trentaine. C'est pourquoi le discours des médecins a changé et on préconise autant que possible de penser à être maman plus tôt. Autre postulat de poids, l'environnement ! La vie moderne et active des femmes, souvent régie par le stress, peut présenter une cause non négligeable de la difficulté d'enfanter. A cela s'ajoute la contrariété, le choc émotionnel, la situation familiale et même géographique ! Selon certaines études récentes, les femmes du Nord attendent davantage de jumeaux. Les conditionnements du quotidien

peuvent donc troubler ou bloquer l'ovulation de la femme périodiquement. Il arrive souvent qu'un simple entretien avec son médecin soit suffisant. Le dialogue permet à la femme et au couple de se libérer de ses craintes et ainsi de laisser faire la nature.

Faire un bébé, c'est d'abord faire l'amour

La fécondation doit résulter d'un acte d'amour. Même si le désir d'avoir un enfant est omniprésent, il est important de se rappeler qu'il faut faire l'amour pour faire un bébé ! Et ce autant de fois que possible... Lorsque deux partenaires sont normalement fertiles, les chances de tomber enceinte ne sont que de 15 à 20 % ! Même lorsque l'on fait l'amour sans contraception en période de fécondation, la potentialité de réussir à procréer est de 1 sur 4 à 6. Ce qui revient à la condition essentielle : s'aimer en se ménageant côté santé pour laisser cours à sa libido. Et si vous êtes davantage pragmatique, rien ne vous empêche de compter.



La période de fertilité la plus favorable d'une femme se situe 3 à 5 jours avant l'ovulation et un jour après. Contre toute attente ce n'est pas pendant la période d'ovulation ! C'est au milieu de ce cycle menstruel que la rencontre entre l'ovule et le spermatozoïde peut amener un bébé neuf mois plus tard.

L'autre astuce : la courbe de température. La prise de température matinale permet de détecter le moment où l'ovaire sécrète la progestérone. C'est cette hormone qui induit une élévation de 5 à 6 dixièmes de degré le lendemain de l'ovulation. Il convient donc de noter ses températures sur au moins trois cycles afin de déterminer le jour de l'ovulation, qui aura lieu la veille du jour de l'élévation de température. En revanche, calculer c'est aussi noter tous les événements qui peuvent fausser la courbe, tels que la prise de boissons alcoolisées, des repas copieux, un état de grippe ou de fatigue, mais aussi des soirées tardives.

Enfin, n'hésitez pas à contacter un spécialiste, ne serait-ce que pour chasser les idées reçues. Car, non mesdames ! La pilule que vous avez prise durant de longues années ne vous empêchera pas d'avoir un enfant et ne retardera pas l'arrivée de l'heureux événement. Savoir se rassurer, c'est aussi optimiser ses chances car les spécialistes l'affirment : un couple sera considéré comme potentiellement stérile au bout de deux ans d'essais non concluants. Et là encore, la nature nous fait souvent mentir...

Les conseils du Docteur C. gynécologue à Nice.

De la difficulté à enfanter

« Aucun domaine de la médecine humaine ne relève de la science exacte. Et en matière de fécondité, le rationnel nous échappe souvent. Bien sûr, dans nombres de situations, la prise en charge du couple par la médecine est nécessaire pour qu'arrive une grossesse, mais tous les gynécologues sont régulièrement confrontés à des situations paradoxales. En effet, les bilans entrepris peuvent être normaux et pourtant, l'enfant n'arrive pas. A l'inverse, la grossesse peut se présenter spontanément malgré de vrais problèmes diagnostiqués, ou après l'arrêt des prises en charges en PMA (procréation médicalement assistée), ou encore après avoir adopté un enfant ! On ne doit pas parler de femme stérile mais de couple stérile. D'autant plus que les hommes et les femmes se partagent bien souvent à égalité les causes médicales de cette stérilité. Même si, à l'arrêt de la contraception, les couples sont dans l'impatience d'avoir un enfant, il faut en moyenne 4 mois pour l'arrivée d'une grossesse. Cette règle statistique rassure en général les couples. Et si les futurs parents sont jeunes, il est inutile de s'inquiéter avant une année. Les sentiments exprimés par les femmes avant et pendant la grossesse sont toujours complexes, ils sont faits d'un mélange de joie, d'excitation et de craintes diverses à propos de l'enfant, de ses propres capacités

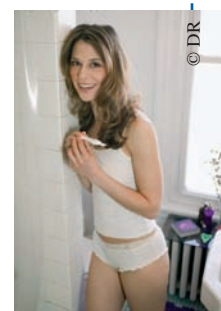


à être mère, des nouvelles contraintes et responsabilités à venir. Décider d'avoir un bébé, ça n'est jamais simple, et ça ne doit pas être simple ! Alors, on comprend bien que le corps et l'esprit ne marchent pas l'un sans l'autre. Et ils ne vont pas toujours au même rythme. L'histoire personnelle de la femme, son contexte familial et professionnel, ses doutes, ses attentes et ses émotions font que, au delà des problèmes médicaux, l'enfant n'arrive pas toujours quand on l'a programmé ».

Dix conseils pour que le souhait d'avoir un bébé puisse être exaucé.

1. Faire preuve de patience. En ce qui concerne la fécondité, il est inutile de considérer qu'il y a un problème avant un an de tentatives infructueuses avec des rapports réguliers.
2. Faire l'amour aussi souvent que possible. Plus il y a de rapports sexuels plus les chances d'avoir un bébé sont optimisées car les spermatozoïdes ont une durée de vie de 72 heures environ.
3. Halte aux régimes draconiens. Les régimes restrictifs suivis par les femmes ont un impact hormonal qui peut diminuer la fécondité.
4. Bien manger. L'équilibre alimentaire est essentiel dans la procédure qui consiste à mener une vie équilibrée. Ne pas sauter les repas et éviter les excès de sucre. L'augmentation du taux de sucre dans le sang provoque l'augmentation de l'adrénaline qui va interagir contre la progestérone, une hormone qui prépare l'utérus à une éventuelle grossesse. Non aux régimes « yo yo » et oui à une alimentation saine.
5. Messieurs, ménagez-vous ! Abandonnez le style pantalon serré et laissez de l'air et de l'espace à vos parties génitales. Les coupes moulantes à l'entrejambe créent un échauffement qui se répercute sur la qualité des spermatozoïdes.

6. Penser à choisir votre saison. Selon les différentes périodes de l'année, la fécondité est plus propice. La preuve, le nombre de spermatozoïdes serait plus élevé au début du printemps et à la fin de l'automne, et leur mobilité plus importante en fin d'été et début d'automne. Pour procréer, et vite, mieux vaut donc privilégier la saison d'hiver.



7. Vérifier et contrôler les prises d'antalgiques. Certains peuvent agir sur les prostaglandines, hormones qui ont un rôle dans la contraction de l'utérus.
8. Non au tabac ! La cigarette est prohibée pendant la grossesse mais elle est également néfaste pour la reproduction, aussi bien chez l'homme que la femme. La fécondabilité d'une femme fumeuse serait de 30 % moins élevée que celle d'une non fumeuse.
9. Limiter les boissons alcoolisées qui peuvent nuire à la fertilité.
10. Le café n'est pas votre meilleur ami ! Une absorption trop importante de caféine peut affecter les potentialités procréatrices.



Armez vos enfants jusqu'aux dents...

Les dents sont les organes les plus durs de l'organisme. Essentiellement composées d'ivoire, elles ont un rôle primordial dans nos vies. Une fois les dents définitives obtenues, nous les gardons pour la vie. C'est pour cela qu'il est très important d'en prendre soin dès l'apparition des dents de lait.
Franck Albouhair, dentiste à Nice, nous éclaire sur ce sujet...

« **E**n tant que parents, votre rôle est de préserver le capital bucco-dentaire de vos enfants ».

D'entrée, le message est clair !

En effet, dès l'apparition des dents de lait, c'est aux parents de brosser les dents des enfants, sans dentifrice, délicatement. Vers 6-7 ans, les parents peuvent lâcher le manche et simplement vérifier que le brossage se fait régulièrement après les repas et dans les règles : toujours dans le sens de la gencive vers les dents. Souvent oubliés, les joues, le palais et la langue font aussi partie de la cavité buccale et sont tout aussi porteurs de bactéries que les dents.

Il ne faut pas oublier qu'un bon brossage est doux et long : 3 minutes au moins. Quant au dentifrice, il doit être au fluor et dédié uniquement aux enfants. Le Docteur Albouhair préconise également la prescription de fluor qui rend l'émail plus solide.

Gare aux caries !

C'est l'ennemi numéro 1 des enfants et le 4ème fléau mondial, quasiment tout le monde est touché ! Processus lent qui déséquilibre la cavité buccale, la carie résulte d'aliments sucrés. Lorsque nous en mangeons, des débris alimentaires se déposent sur la dent, les bactéries stagnent dans la bouche et provoquent de l'acide. Cet acide attaque alors l'émail et forme des trous dans les dents. « Pour bien faire, il faut se brosser les dents dans l'heure qui suit le repas » selon le Dr Albouhair. Il ne faut surtout pas que le sucre reste au contact des dents, car cela

peut provoquer des caries... même sur les dents de lait ! En effet, il n'est pas rare de constater des caries chez les enfants qui dorment avec leur biberon. Il faut donc prendre cette habitude très tôt, dès l'enfance. La règle d'or : se brosser les dents chaque fois que nous consommons du sucre.

Pour un brossage optimal, la brosse à dents doit être à petite tête et souple. Il est possible également d'habituer son enfant à utiliser une brosse à dents électrique. Pratique et autonome, ce type de brosse à dents est un bon réflexe.

Les gestes qui sauvent

Si votre enfant a une tendance prononcée pour le sucre, il est possible d'atténuer



ses effets. Le Dr Albouhair crée par exemple ce que l'on appelle un composite fluide. « C'est une petite résine qui se colle sur le sillon de la dent et qui fait office de protection ».

Dans un autre registre, il est courant que les enfants tombent et se cassent une dent. Dans ce cas, il faut tout de suite la reconstruire. Pour les enfants qui pratiquent des sports extrêmes, mieux vaut

prévenir que guérir. Car s'il se casse les incisives, il aura déjà besoin de couronnes... Il est donc important d'aller chez le dentiste et de faire des empreintes pour confectionner un protège-dents.

Fem'infos +

Menteur comme un arracheur de dents !

Bien souvent, les enfants ont peur ou appréhendent d'aller chez le dentiste. Pourquoi ? Plus il est grand, plus l'enfant aura tendance à "diaboliser" le dentiste. Il est donc préférable d'habituer votre enfant à une première visite de contrôle, à partir de 3 ans.

Cette visite, qui ne sera accompagnée d'aucune intervention, permettra à votre enfant de se familiariser avec le dentiste et vous informera des bons réflexes à adopter en terme d'hygiène bucco-dentaire mais aussi en terme d'alimentation. Le docteur ajoute : « C'est l'occasion de faire des blagues, d'instaurer une relation de confiance avec l'enfant. Souvent, les parents se font soigner en même temps que leurs enfants et c'est une bonne technique. La seule chose qu'il ne faut pas faire : transmettre la peur ou l'appréhension du dentiste aux enfants. En plus, la majorité des patients ne ressentent aucune douleur. Avant de piquer, d'office, j'applique une crème anesthésiante sur la gencive. Il n'y a donc aucune raison d'avoir peur ! » Et n'oubliez pas d'emmener votre enfant voir le dentiste tous les 6 mois... même s'il n'a aucun problème particulier.



CAMERAMAN

Vis ma vie de cameraman...

Je reçois mes horaires chaque soir par email. C'est donc au jour le jour que je planifie mes journées. En tout, je travaille 20 jours par mois. Le matin, je me présente au sein de ma société « *Samipa Média* », je retrouve mon collègue preneur de son, on prend notre matériel, caméra, pied, mixette (une console de montage audio), perche, casque... et on se rend aux rendez-vous fixés par le rédacteur en chef. La ponctualité est donc de rigueur car tout doit pouvoir s'enchaîner correctement. Parfois, on commence très tôt le matin, ou très tard le soir, ou la nuit... Il n'y a pas de règle car tout dépend de l'actualité.

Qualités requises :

La discrétion est très importante et il faut aussi parvenir à mettre les gens à l'aise et à se faire oublier pour que les personnes interviewées ne remarquent plus la caméra. Il faut savoir être curieux mais pas trop ! Et il faut absolument comprendre le sens du travail d'équipe.

Les plus :

Vu des coulisses, on découvre des univers incroyables. En trois ans et demi, j'ai vu des choses qu'en une vie entière la moitié des gens ne verront jamais. Chaque jour est vraiment différent ! Je vois les images dans le viseur de ma caméra avant tout le monde et je suis également la première à être confrontée à la fragilité insoupçonnée de personnalités très importantes.

Les moins :

La vie de famille est vraiment compliquée et le moindre rendez-vous peut devenir un vrai casse-tête car cela demande une véritable organisation. D'autre part, il faut aussi prendre en considération le poids du matériel qui est très lourd à porter seule. Il faut aussi être joignable à tout moment, on ne peut donc quasiment rien prévoir à l'avance.

Les débouchés **

Pour les étudiants qui aiment la prise de vue et qui souhaitent en faire leur métier, je leur conseille de travailler également le montage et les techniques d'images de synthèse (3 dimensions). Car il faut être au maximum polyvalent. L'avenir, malheureusement, c'est une seule personne pour filmer, monter, écrire et poser la voix ... Les rédactions privilégient l'économie à la qualité du reportage.

Fiche d'identité :

Nom : *Marion Billebaud Daner*

Âge : *28 ans*

Profession : *Cameraman ou, plus précisément, « opérateur de prise de vue vidéo »*

Situation familiale : *vit en couple*

Domicile : *Beausoleil (06)*

Définition :

En ce qui me concerne, je travaille toujours avec un preneur de son, et parfois un journaliste. On fait du reportage, des news, des petits sujets de quelques minutes, des brèves ou carrément des magazines de 52 minutes. Il faut se rendre aux rendez-vous avec le matériel, trouver le bon endroit pour filmer, effectuer les bons plans de vue. Une fois le sujet terminé, le journaliste repart à sa rédaction avec la K7 qui contient ce qui vient d'être filmé pour commencer le montage de la séquence vidéo.

Formation et parcours :

J'ai fait un 1er stage à TMC à l'âge de 16 ans qui m'a confortée dans l'idée que je voulais travailler dans la presse ou la télévision. Après mon bac littéraire, je me suis dirigée vers l'ESRA, Ecole Supérieure de Réalisation Audiovisuelle de Nice. La formation proposée sur 3 ans comporte un tronc commun pluridisciplinaire de 2 ans et une troisième année de spécialisation. On apprend les bases valables pour le cinéma comme la télévision tant dans le domaine de la mise en scène de longs métrages, du scénario que de la production. J'ai fait ensuite pas mal de stages. Et avec une petite équipe d'amis de l'école, on proposait nos services pour nous faire la main comme par exemple filmer des spectacles de danse pour les enfants, des festivals.... Puis, de fil en aiguille, après quelques piges, j'ai obtenu un poste à Monaco pour faire de l'actualité et des magazines. Ce métier ne s'apprend pas dans les livres, il faut filmer un maximum, et surtout, commencer par faire de la photo pour maîtriser les techniques du cadrage, de la lumière ou du zoom. Il faut aussi apprendre le montage vidéo.

Formations :

ESRA Nice
9 quai des Deux Emmanuel
04 92 00 00 92
nice@esra.edu

Studio M Marseille
29 bd Charles Nédelec
04 91 506 506
www.studio-m.fr

Le bicarbonate de soude, un produit miracle



La variété d'usages du bicarbonate de soude est incroyable. Appelé également bicarbonate de sodium, ce produit écologique est le roi du nettoyage et de la pharmacie familiale. On l'utilise pour soigner, nettoyer, jardiner, voire même comme pesticide. Rares sont les autres produits domestiques qui peuvent en faire autant. Voici quelques exemples.

Beauté - Santé

Hygiène dentaire :

Pour un dentifrice complet et blanchissant, saupoudrez du bicarbonate sur une brosse à dents humide et brossez vos dents comme à l'accoutumée. Les dépôts bactériens seront neutralisés et l'émail de vos dents retrouvera sa blancheur naturelle. Pour un rince-bouche, gargarisez-vous avec le mélange suivant: une cuillerée à thé de bicarbonate mélangée à une demi-tasse d'eau. Rincez ensuite votre bouche à l'eau froide.

Côté peau :

Nettoyez votre peau en profondeur par le masque suivant : 3 cuillerées à soupe de bicarbonate et une cuillerée d'eau. Mélangez. Appliquez uniformément sur votre visage. Laissez agir une dizaine de minutes et rincez soigneusement. Vous aurez un teint clair et une peau lisse.

Adoucir l'eau :

Si vous ajoutez une demi-tasse de bicarbonate à l'eau de votre bain, celle-ci, si dure soit-elle, deviendra très douce.

Pour les pieds fatigués :

Faites tremper vos pieds dans un litre d'eau tiède dans laquelle vous aurez dilué un quart de tasse de bicarbonate, pendant 15 minutes. Ce bain aura également pour effet d'attendrir les durillons et de réduire la démangeaison occasionnée par le pied d'athlète.

L'anti-acide miracle :

Vous avez des « brûlures d'estomac » ? Le bicarbonate peut être pris comme un anti-acide. Brassez-en une cuillerée à café dans un verre d'eau froide et avalez lentement, d'un seul trait si vous le pouvez. L'effet est rapide et de longue durée.

Contre l'apparition des mycoses vaginales :

Utilisez le bicarbonate de soude pour la toilette intime. Lavez-vous avec un litre d'eau bouillie puis refroidie ou tiède, dans laquelle on ajoute 1 à 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude.

Entretien

On bichonne sa petite automobile :

Pour enlever les gouttelettes de sève sur votre auto, mouillez une éponge, imbibe-la légèrement de bicarbonate et frottez. Pour empêcher les rayures sur le pare-brise, frottez vos essuie-glaces avec une éponge humide enduite de bicarbonate. Pour débarrasser les phares des insectes, de la saleté et du calcium, encore là, une éponge humide enduite de bicarbonate fera merveille, sans les égratigner. Pour faire disparaître l'odeur de cigarette dans l'habitacle, il vous suffit de saupoudrer du bicarbonate dans les cendriers et d'attendre quelques heures avant de les vider.

Pour récurer sa maison :

Saupoudré sur une éponge humide, le bicarbonate de soude permet de nettoyer sans rayer les baignoires, les lavabos, les éviers, le chrome, les joints de carrelage, les plastiques de l'électroménager. Le bicarbonate est aussi efficace pour nettoyer un four ou éliminer la graisse brûlée qui entoure les plaques de cuisson.

Le linge plus blanc :

Ajoutez à votre lessive un verre de bicarbonate. Le blanc n'en sera que plus éclatant.

Pour rafraîchir les tapis : Nettoyez-les avec une solution à base de bicarbonate (1 cuillère à soupe de bicarbonate + 1 cuillère à café de savon à l'huile végétale dans 1 litre d'eau chaude) que vous rincerez par la suite. Les tâches tenaces ne résisteront pas si vous les enduisez de bicarbonate et que vous les brossez vigoureusement.

Pour polir le métal :

Mélangez 4 cuillerées à soupe de bicarbonate et deux tasses de cendre de bois provenant d'un poêle ou d'une cheminée. Ajoutez juste ce qu'il faut d'eau pour obtenir une pâte. Avec une éponge humide, frottez vos inox, le chrome, le cuivre, l'argent ou l'or. Rincez et séchez.

Contre les odeurs de chien :

Votre chien sent... le chien ! Normal me direz-vous. Mais si vous souhaitez que votre chien sente « le propre », après l'avoir baigné, séchez-le au maximum et faites pénétrer dans sa fourrure une bonne quantité de bicarbonate. Puis brossez-le à fond. Il sera inodore pendant quelques jours. Pour rafraîchir l'haleine de votre petit ou grand molosse, offrez-lui un brossage de dents avec du bicarbonate en guise de dentifrice et un bon rinçage.



Quand nous sommes-nous aperçus du caractère unique des empreintes digitales ?



Même si tous les humains en possèdent une, il est quasiment impossible d'en retrouver 2 identiques. Depuis la découverte de l'empreinte digitale, la science a fait d'énormes progrès et son utilité en criminologie n'est plus à démontrer.

La technique des empreintes digitales, ou méthode dactyloscopique, a été inventée par le criminologue croate Ivan Vucetic (1858-1925). Il est le premier à démontrer que chaque individu est unique et il définit une méthode pour pouvoir l'identifier si nécessaire. En effet, l'extrémité de chaque doigt a un dessin unique, formé par des coussinets légèrement gonflés et entrecoupés de lignes en reliefs. Appelées « les crêtes papillaires », elles sont espacées d'environ un

millimètre et se forment dès le stade de la vie intra-utérine. Le dessin est alors immuable et propre à chacun. La probabilité d'en trouver deux semblables est infime : une chance sur 64 milliards, même chez les vrais jumeaux. Avant cela, William James Herschel, magistrat en poste au Bengale, avait déjà eu l'idée de faire contre-signer aux indigènes des contrats en leur demandant d'apposer leur empreinte digitale dessous leur signature. Ce procédé sera utilisé à partir de 1877 dans l'administration pénitentiaire pour l'identification des détenus.

La révolution criminelle

A l'époque, les savants avaient remarqué que les empreintes digitales étaient un moyen idéal pour l'identification des récidivistes, des cadavres inconnus et des auteurs d'un délit. En octobre 1902, la police parisienne réalise une première mondiale : démasquer un criminel uniquement grâce à ses empreintes digitales. C'est la première fois qu'un assassin est identifié, convaincu de meurtre et condamné à l'aide de ce moyen !

De plus en plus, les fichiers informatiques s'étoffent, les pays communiquent entre eux, mais l'empreinte présente encore des failles. Son seul inconvénient c'est qu'elle utilise la méthode de comparaison, ce qui induit qu'il faut au préalable avoir en mémoire l'empreinte correspondante, d'où un échec de la méthode lorsque l'individu recherché n'est pas encore fiché par les services de polices... En France aujourd'hui, près de 3 millions d'empreintes sont recensées dans le Fichier Automatisé des Empreintes Digitales.

Pourquoi a-t-on inventé les talons hauts ?

Fort belle invention qui allonge et affine nos jambes, les talons ne datent pas d'hier... Cette mode voit le jour à Venise, au 16ème siècle, avec le port des « chopines », une espèce de souliers « plate-forme » pourvue d'une semelle de bois pouvant s'élever jusqu'à 60 centimètres ! Le port de talons remonte en effet à l'époque où les rues

étaient toutes crottées des excréments des chevaux qui conduisaient les calèches. De fait, les femmes portèrent des talons hauts, soucieuses de ne pas salir leurs robes. Peu de temps après, les bottiers abaissent le devant des chopines, créant ainsi le talon haut tel que nous le connaissons aujourd'hui. A l'époque, les hommes aimaient à se grandir. Pour n'en citer qu'un, Louis XIV, appréciait particulièrement les talons hauts ! Par la suite, les talons tombèrent en désuétude avec la

Révolution de 1789 et furent dès lors haïs par le peuple parce qu'ils étaient symboles de noblesse. Aujourd'hui, les femmes en portent toujours pour mettre leurs jambes en valeur. Et même si les hauts talons sont nocifs pour la santé, les hommes en sont fous !



© DR

L'origine des expressions : « Bayer aux corneilles »

Surpris par l'orthographe ? Pourtant, ce n'est pas une faute de frappe. Ceux qui écrivent bâiller au lieu de bayer se trompent. Bayer est un verbe au sens comparable à béer, à savoir "avoir la bouche ouverte". Quant aux corneilles, elles désignent aussi bien l'oiseau petit au plumage terne que le fruit du cornouiller, arbuste des bois. L'un ou l'autre, le terme désigne, au XVIème siècle, un objet insignifiant et sans importance. Ainsi, « bayer aux corneilles » peut se traduire par « ouvrir la bouche devant une chose sans aucun intérêt ».

Interview

Anny Courtade

La réussite d'une femme d'affaires



Pouvez-vous nous citer tous les postes et responsabilités que vous occupez ?

Je suis depuis 1989 la PDG de Lecasud, la centrale d'achat des centres Leclerc du Sud-Est regroupant 37 magasins sur 9 départements. Depuis 1995, je suis également PDG du centre Leclerc Le Cannet Rocheville. Je suis aussi élue de la CCI des Alpes-Maritimes, administrateur de la Chambre de Commerce Italienne, présidente du club de chefs d'entreprise APM Riviera, présidente de l'ORCPACA et présidente du Racing Club de Cannes... entre autres.

Comment en êtes-vous arrivée là ?

J'ai eu beaucoup de malchance au départ. Mais cela s'est transformé en chance. Je suis en effet issue d'une famille extrêmement pauvre et j'ai perdu ma mère à l'âge de 2 ans. J'ai toujours su que, dans ma vie, j'aurais tout à conquérir. J'ai d'abord été professeur au lycée de Saint-Raphaël mais quasiment 6 mois de vacances par an, c'était insupportable pour moi. J'étais déjà boulimique de travail. J'avais pour amis les propriétaires de 2 centres Leclerc de la région et ils m'ont proposé de faire un stage durant lequel j'ai occupé les fonctions d'employée de caisse, de libre-service, etc. Ces amis me disaient toujours

« Mais que fais-tu dans l'éducation nationale ? » Jusqu'au moment où l'adhérent du Cannet a dû se séparer de son Leclerc. Mes amis m'ont dit : « Es-tu capable de devenir chef d'entreprise ? Tu as 48h pour te décider ». Mon époux m'a dit « ton choix sera le mien ». Et je me suis lancée ! Pourquoi pas ? Je ne connaissais rien du tout de la gestion d'un établissement, je ne savais pas faire une facture, j'ignorais ce qu'était la TVA... C'était plus que téméraire de ma part. Mais j'ai grandi et appris avec mes collaborateurs.

Cela a-t-il été plus difficile pour vous en tant que femme ?

On me pose toujours cette question mais je vous assure que je n'ai jamais été victime de discrimination ou de quoi que ce soit parce que je suis une femme. Bien sûr, j'ai eu droit à des petites remarques mais c'est surtout pour blaguer. Je suis quand même fière d'être la seule femme à occuper cette fonction de PDG de centrale d'achat sur 16 présidents de région hommes dans toute la France. De plus, j'ai été élue uniquement par des hommes qui me reconnaissent pour mes compétences. Il paraît que même à 3 ans, j'étais déjà un leader. Ça doit être biologique.

Que diriez-vous à une femme qui souhaite devenir chef d'entreprise ?

Il faut beaucoup d'enthousiasme, de pugnacité, d'audace et une organisation béton. Mais la pire ennemie de la femme... c'est la femme ! Elles sont sans arrêt en train de faire des arbitrages entre leur vie professionnelle et personnelle. Personnellement, je n'ai jamais eu de plafond de verre. Tous les matins, j'ai une bataille ou une guerre à gagner.

Vous avez dû faire des sacrifices quant à votre vie familiale ?

Je n'accepte pas le mot sacrifice. C'est sûr que j'ai laissé ma fille de 5 jours pour aller travailler. Mais je me suis réalisée. Mes enfants m'en ont voulu à l'adolescence mais aujourd'hui ils sont fiers de moi et je ne crois pas qu'ils soient moins bien réussis que ceux d'une mère au foyer. En tout cas, je suis fière de ne pas en avoir fait des gosses de riches.

Est-il vrai que vous aviez été pressentie pour être sur une liste pour devenir sénatrice ?

Oui et cela m'a d'ailleurs honorée de savoir que 3 listes avaient pensé à moi. Mais je n'ai pas envie de faire de la politique. Si cela m'avait intéressé, j'aurais commencé plus jeune.

Quels sont vos projets pour le futur ?

Ouvrir un centre commercial à Ranguin, à Cannes, dans un quartier dit sensible. L'ouverture est prévue pour 2010. J'ai d'autres projets mais ils sont secrets pour le moment. J'ai 68 ans et le mot retraite est banni de mon vocabulaire. Je pense que je travaillerai jusqu'à ce que je ferme les yeux ! Et si je trouve le temps, j'aimerais faire du caritatif et consacrer ce temps à mes amis et la famille. Mais je remercie mon Dieu et ... pourvu que ça dure !

Centre Leclerc Melhodi
46 av. Franklin Roosevelt
06110 Le Cannet
04 92 18 77 67

Imaginez un monde d'avantages
qui serait sans limite*.



VISA INFINITE, VOTRE VISA POUR LA SÉRÉNITÉ

Visa Infinite vous ouvre les portes d'un nouvel univers de services et d'avantages* : disposez en permanence d'une capacité de paiement adaptée à vos besoins, bénéficiez de garanties d'assurances et d'assistance renforcées, concrétisez toutes vos envies d'un simple appel téléphonique à Service Infinite, devenez l'un des hôtes privilégiés des plus grands noms de l'hôtellerie, de la gastronomie et du voyage...

Pour en savoir plus sur Visa Infinite, rendez-vous dans l'une de nos agences des Alpes-Maritimes et du Var ou appelez nos conseillers au **0 800 000 868**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

* Voir conditions et avantages dans le livret inclus dans votre coffret Carte Infinite.



CAISSE D'EPARGNE
COTE D'AZUR

Caisse d'Epargne et de Prévoyance Côte d'Azur, Société Anonyme Coopérative à Directoire et à Conseil d'Orientation et de Surveillance régie par les articles L512-85 et suivants du Code Monétaire et Financier - Capital social de 126 291 900 euros - 455, promenade des Anglais 06200 Nice - SIREN 384 402 871 - R.C.S. NICE - Intermédiaire d'assurance, immatriculé à l'ORIAS sous le n° 07 002 199. Titulaire de la carte professionnelle transactions sur immeubles et fonds de commerce, sans perception d'effets ou valeurs, n°10480 délivrée par la Préfecture des Alpes-Maritimes, garantie par la CEGI, 128 rue de la Boétie - 75378 Paris Cedex 08.



N'achetez plus de fourrure !

Malgré l'intervention de ma fondation auprès des grands couturiers, la fourrure est revenue en force ces dernières années, que ce soit dans les magazines, les défilés et aussi dans les rues commerçantes et populaires. Il y en a partout... Et à tous les prix.

La fourrure n'est plus réservée aux gens fortunés, elle s'est démocratisée et aujourd'hui, je vois de plus en plus de petits cols de vestes, de gilets sans manches et même des sacs à main en fourrure ! Renard, lapin, vison, et même chats et chiens en provenance de Chine (mais sous une autre appellation en magasin), ce sont 50 millions d'animaux qui sont élevés et tués pour les caprices de la mode, une mode d'une cruauté sans nom.

Grâce à l'intervention de ma fondation et avec l'aide d'autres associations, nous avons réussi à faire diminuer l'utilisation de la fourrure dans les années 80-90. Hélas... Aujourd'hui, tout est à refaire car elle revenue en force et tend à rentrer dans le quotidien de la mode.

Ma fondation et moi avons donc décidé de mener une grande campagne contre la

Des animaux « créés » pour leur fourrure

J'ai moi-même porté de la fourrure mais c'était il y a très longtemps. A l'époque, je ne savais rien des coulisses de ce marché. Dès que j'ai compris comment cela se passait dans les coulisses de la mode, dans les élevages, comment les animaux étaient élevés et tués (gazés, électrocutés), j'ai ouvert les yeux et tout cela m'a horrifiée.

Je vous en supplie, n'achetez pas de fourrure, ne soyez pas complices de toutes ces atrocités commises sur ces pauvres bêtes innocentes. Elles souffrent déjà tant de part le monde.

En Chine, on tue des millions de chats, de chiens, de renards, de visons, de lapins pour ne citer qu'eux, dans des souffrances abominables et tout cela pour leur fourrure. Canada, Chine, Russie, Etats-Unis et pays scandinaves sont les principaux pays producteurs de fourrure car la main d'œuvre y est abondante et peu de lois protègent les animaux.

En France, nous avons aussi des élevages : visons et orytag principalement. L'orytag est un lapin que vous connaissez peut-être sous le nom de Rex du Poitou. Il a été créé par des chercheurs dans le seul but d'en faire un animal rentable pour l'homme (viande et fourrure). Cette pauvre bête ne connaîtra jamais la liberté. Elle a été créée artificiellement pour satisfaire notre égoïsme.

Il n'y a aucune justification pour porter de la souffrance

Des études ont prouvé que les animaux d'élevages gardaient leurs instincts naturels et souffraient terriblement en captivité, surtout quand ces conditions sont réduites au minimum.

Mais n'oublions pas non plus tous ces animaux sauvages piégés dans la nature. Pièges à mâchoires, collets et pièges Conibear (qui écrasent le cou) servent à attraper les animaux de façon à ne pas abîmer la fourrure. Ceux-ci agonisent atrocement avant d'être battus à mort par leurs tortionnaires.

Malgré la propagande honteuse des fourreurs, il n'y a aucune raison écologique pour piéger les animaux dans la nature. Les animaux n'ont pas besoin de l'homme pour se réguler. C'est même à cause de l'homme que les populations animales se dérèglent. Et même si une intervention humaine ou une situation inhabituelle venait à faire augmenter temporairement une population, l'équilibre reviendrait rapidement par des processus naturels. Croyez-moi, il n'y a aucune justification à porter de la souffrance...

Brigitte Bardot
Brigitte BARDOT



© DR

fourrure : presse, radio, affichage, nous allons tout faire pour que les femmes cessent enfin de croire que porter de la fourrure est un luxe. C'est un crime et rien d'autre ! Nous allons montrer, une fois de plus, les horreurs de ce marché.



© DR

BRIGITTE BARDOT

Fondation Brigitte Bardot, 28 rue Vineuse - 75116 - Paris. Tel : 01.45.05.14.60.
Fax : 01 45 05 14 80 - www.fondationbrigittebardot.fr

ADOPTEZ-MOI !

Contactez :

Refuge la CONCA chemin Pueï de la Madone
06690 TOURRETTE - LEVENS - 04.93.91.01.13 - www.sda-nice.com

BALTO



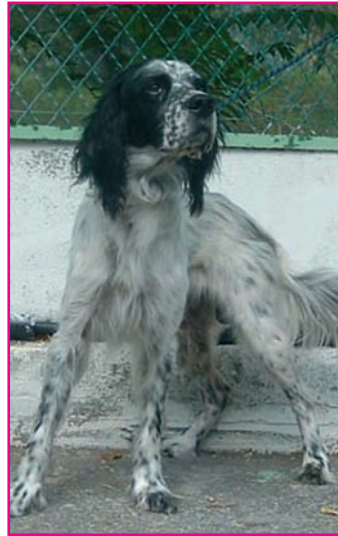
Croisé dalmatien de 3 ans et demi
qui a les yeux vairons.
Hyper affectueux et sympathique.
Très joueur avec les humains
et les autres chiens.

BAMBOU



Croisé berger/chien de chasse
de 3 ans. Très démonstratif et gai.

SHAKER



Mâle setter anglais blue belter,
âgé de 7 ans.

EROS



Croisé berger allemand d'1 an.
Très charismatique, joueur, gai, qui
s'entend très bien avec les autres
chiens.

FILOU



Magnifique chat angora tigré
âgé de 7 ans.
D'une gentillesse extrême.
Il adore se faire brosser et câliner.

LOLA



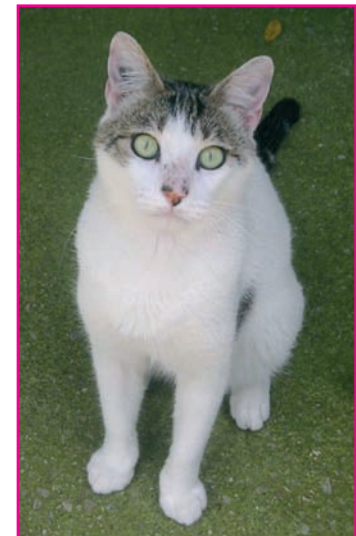
Chatte très jeune (à peine 2 ans),
très sensible et d'une grande beauté.
Son pelage est tacheté et elle res-
semble à un petit renard. Elle a de
jolis gants blancs et une bavette
blanche.

CARAMEL



Chat de 3 ans absolument adora-
ble, d'une extrême douceur et
sensibilité.
Affectueux, aimant les enfants,
chats et chiens.

TOM



Tom, 2 ans, est un chat "fourrière"
trouvé et jamais réclamé.
Il est très sympathique et joueur.



Sexualité des enfants

Les risques d'intrusion des adultes

Cette jeune femme « ne supporte pas » les absences professionnelles de son mari, souvent en déplacement à l'étranger. Elle se dit « consciente de reporter le manque d'affection » sur son fils unique âgé de 5 ans au point « d'inviter » parfois celui-ci à dormir avec elle. Elle rejette catégoriquement toute idée de sexualité ou d'inceste dans cette relation. Elle explique pourtant que, « lorsqu'il sera un homme », elle mettra elle-même fin à cette habitude

Contrairement aux affirmations de nombreux adultes, la sexualité ne saurait se réduire aux seuls actes : elle implique également des intentions, des regards et des non-dits. Pour avoir oublié qu'ils furent eux aussi un jour des enfants, les adultes enferment volontiers la sexualité à l'intérieur d'un périmètre limité aux agissements corporels dans la sphère génitale et écartent la dimension psychique inconsciente qui les accompagne. Ce faisant, ils estiment sans doute se mettre à l'abri d'une éventuelle culpabilisation tout en se préservant un espace de liberté intérieure qui autorise l'élaboration de fantasmes. Tel peut être le cas de la mère habituée à prendre « innocemment un bain avec son gamin ». Les enfants assument beaucoup mieux, si l'on ose dire, leur sexualité « polymorphe ». Le tout-petit découvre progressivement les zones érogènes au moyen des différentes excitations réparties sur l'ensemble de son corps. Il enregistre ces moments en général agréables comme autant d'expériences personnelles.

Omniprésence de la sexualité adulte

L'absence d'un contact physique n'épargne pourtant pas l'enfant des graves méfaits de la sexualité adulte : la mère qui, sans aucun acte physique, prétend « éduquer sexuellement son fils », les parents qui affichent « naturellement » leur nudité à l'intérieur de la maison, et plus généralement, l'omniprésence de la sexualité - souvent liée à des phénomènes de violence - dans les médias, comportent des risques redoutables d'effraction de la psyché des enfants. Ces derniers se retrouvent submergés par la différence de nature et d'intensité de cette sexualité proposée et mise en scène par les adultes alors qu'ils ne possèdent pas encore la capacité d'élaborer, d'en parler et de l'intégrer sans dommage pour leur construction personnelle et intime.

Rébus destructeurs

Qu'il y ait ou non « perversion » de la part de la personne mature, ce contraste rappelle, selon Ferenczi « la confusion des langues » entre l'adulte et l'enfant, échange au cours duquel la parole ou le

geste en apparence amical de l'un force la pensée de l'autre. Au point d'en devenir douloureusement « énigmatique ». L'adulte et l'enfant, si l'on peut dire, ne parlent pas le même langage sexuel : le regard, le non-dit ou l'intentionnalité éventuellement sexuels de l'adulte deviennent des rébus d'autant plus destructeurs pour l'enfant qu'ils se chargent d'un quantum d'affects inassimilables pour la petite victime.

Climat incestuel

L'enfant « séduit » par l'adulte en déduira qu'il s'agit là du mode relationnel « normal », un moyen légitime d'appeler l'attention et l'amour de l'autre. Il sera enclin à répéter ce scénario avec d'autres personnes de son entourage. Au risque de contribuer à l'émergence ou au renforcement d'un « climat incestuel » marqué par l'absolue ambiguïté des intentions, de part et d'autre. Comme me le confiait un jour un patient, traumatisé par un épisode de séduction adulte féminine, « il y avait bien, comme dans les mots croisés, une case, mais marquée d'un point obsédant d'interrogation ».

Les Livres « psy » du mois.



■ Au nom d'une volonté de mieux préparer l'enfant aux difficultés de sa vie adulte, certains parents transgressent des interdits et accélèrent le processus de découverte par l'enfant de la sexualité. Une « hypersexualisation » qui oublie que les enfants ne sont pas des adultes en miniature.

Didier Lauru, Laurence Delpierre, « La sexualité des enfants n'est pas l'affaire des grands », Coll. « Psycho », Editions Hachette littératures, 2008, 136 p., 12,90 euros.

■ L'autorité n'empêche ni la tendresse, ni l'amour ni la gaieté dans la maison. Un parent convaincu de son autorité sera un parent obéi. Un petit manuel pratique sur les ressorts de l'obéissance et sur les moments pratiques de la journée où celle-ci doit s'imposer.

Stéphane Clerget, Bernadette Costa-Prades, « Parents, osez vous faire obéir ! », Editions Albin-Michel, 2007, 110 p., 6,50 euros.



LOISIRS



- 58 Culture : toutes les sorties du mois sur la Côte d'Azur
- 64 Lire, écouter, voir...
- 65 Horoscope
- 66 Richesse de la région : le mont Faron à Toulon
- 69 Découverte : les bonnes adresses de Saint-Tropez
- 70 Tourisme : les bons plans au départ de Nice
& interview de Sabine Vachald
- 72 Sport au féminin
- 76 La page du Ministère de la Jeunesse et des Sports
- 77 Gastronomie : filet de rouget « Riviera »
- 78 Coups de cœur déco : le salon
- 80 Jeux : sudoku et mots fléchés
- 82 Carnet d'adresses

■ NICE



© Gassian

FRANCIS
CABREL

EN CONCERT

Dans notre époque superficiel-
le et people, Francis Cabrel
propose une alternative à l'arti-
ficiel, avec un bouquet fraî-
chement cueilli de 13 nouvel-
les chansons, autant de roses
et d'orties tendues, bras levé,
comme un acte de résistance.
Le spectacle sera précédé
d'une première partie animée
par un groupe d'Astafort,
village près de Toulouse où
Francis a passé son enfance.
Un spectacle doux et piquant !

*Vendredi 14 novembre à
20h30 au Palais Nikaïa.
Points de vente habituels.
Tel 0892 390 800
Tarif unique : 43,50 euros*

■ NICE ET MONACO

FESTIVAL INTERNATIONAL DES
MUSIQUES D'AUJOURD'HUI

Le CIRM, Centre National de Création Musicale, vous invi-
te à découvrir la 29ème édition des MANCA et le Festival
Mini-Manca, avec ses ateliers ludiques de découverte de la
musique classique d'aujourd'hui. L'ouverture du Festival
prend la forme d'un road-movie musical, entre la Crète et
la Bretagne. 100 flûtes, 100 saxos et plus encore, enflam-
meront l'Opéra de Nice pour une soirée à l'écoute de
« L'intonation de la mer ». Pour couronner 40 années
d'existence, le CIRM célébrera avec l'Orchestre
Philharmonique de Monte-Carlo 4 grandes œuvres du
répertoire d'aujourd'hui.



*Du 14 au 22 novembre au
Théâtre National de Nice
et à l'Opéra de Monte-
Carlo.*

*Infos et programme au
04 93 88 74 68*

www.cirm-manca.org

*Tarifs : Pass Découverte
« 3 concerts au choix » :
21 euros ou de 5 à 15
euros la soirée.*

*Spectacle "Symphonie dia-
gonale" du 14 novembre
de 13 à 18 euros.*

■ Alpes Maritimes

LES JOURNÉES DE L'ART RUSSE

La Maison de la Russie organise,
dans le cadre des Journées de l'Art
russe, 5 concerts exceptionnels avec
de jeunes virtuoses : Sergueï
Beliavski (15 ans) au piano, Dimitri
Smirnov (14 ans) et Alexandra Li
(13 ans) au violon et Danila Popov
(16 ans) au violoncelle. Menton
ouvrira le bal avec un concert le 28
novembre à 20h30 à la Salle Saint-
Exupéry, en collaboration avec l'as-
sociation « France-Russie Menton
Sotchi ». Dans le cadre du Festival
de Musique Sacrée de Cagnes-sur-
mer, les jeunes virtuoses se produi-
ront le 30 novembre à 18h30, à
l'Eglise de la Sainte-Famille. Un
concert privé sera donné à Monaco le 2 décembre. Le 3 décembre,
c'est avec le concours de l'Orchestre Symphonique Azuréen que
les jeunes musiciens joueront au Casino de Beaulieu-sur-Mer à
20h. Une soirée de prestige clôturera les festivités le 4 décembre
à 20h, à l'Auditorium du Conservatoire de Nice.



Alexandra Li

*Du 28 novembre au 4 décembre, à Menton, Cagnes-sur-Mer,
Monaco, Beaulieu et Nice.*

Infos : Maison de la Russie. 3, avenue Cyrille Besset à Nice.

Tel : 04 93 62 84 80 / 06 15 37 75 16 artrusse@hotmail.fr

*Tarifs : 18 et 12 euros pour les adhérents. Vente de billets sur
place 1h avant le début de chaque spectacle, dans la limite des
places disponibles. Gratuité pour les enfants de moins de 12 ans
accompagnés.*

■ SAINT-JEAN-CAP-FERRAT

GRAND PRIX INTERNATIONAL D'ARTS PLASTIQUES

Fondé en 1988 par Alain Bideaux
avec le parrainage de l'ancien
maire de Nice, Jacques Médecin,
ce concours est ouvert à tous les
plasticiens amateurs, semi- profes-
sionnels et professionnels du
monde entier. Peintres, aquarellis-
tes, pastellistes, dessinateurs,
sculpteurs, graphistes et photogra-
phes d'art exposeront leurs œuvres
dans la Salle Neptune du Port de
Saint-Jean Cap Ferrat, sous le Haut
Patronage du Conseil Régional, du
Conseil général, de la Ville de
Nice et de Saint-Jean-Cap-Ferrat.
Depuis sa création, plus de 60 pays
ont participé aux « Aigles de Nice ».
Le peintre Raymond Poulet et le
sculpteur Yvon Cochery seront les
invités d'honneur de cette 20ème
édition.

Du 1er au 16 novembre sur le Port - Salle Neptune.

Remise des Prix le 15 novembre à 17h.

Tel : 06 08 51 21 47 ou 04 93 21 04 01

www.aigledenice.com - Entrée libre

Présentation d'une sculpture
d'Yvon Cochery

■ VAR

UNE NOUVELLE FAÇON DE VOIR LES FILMS MUETS

Pour sa 4^{ème} édition, le Festival International des Musiques d'Ecrans continue de faire (re)découvrir les richesses du cinéma muet par l'intermédiaire de musiciens jouant en direct, au pied de l'écran. Pour faire vivre ces films au présent, le festival fait le choix de s'inscrire dans des propositions musicales actuelles : électro-acoustiques, improvisées, jazz, électroniques. Un lieu de confrontations insolites entre patrimoine cinématographique et musique vivante. Pour cette 4^{ème} saison, la programmation tournera autour de la thématique "Passion(s)".



Du 8 au 16 novembre à Toulon, Hyères, Ollioules, Saint-Mandrier, La Valette-du-Var et la Garde.
Séances à 14h30, 15h ou 21h. Tarifs : de 5 à 16 euros.
Infos et programme : Association Filmharmonia, 1267 Corniche Escartefigue.
Tel : 04 94 21 60 18 ou 06 10 75 55 63
www.filmharmonia.fr

■ TOULON

FÊTE DU LIVRE 2008

Trois jours autour de toutes les littératures. Cette immense fête à laquelle participent près de 300 écrivains et l'ensemble des libraires varois accueillera plus de 50 000 visiteurs et aura comme ambassadrice Paule Constant, prix Goncourt 1998. Cette année, la Fête du Livre du Var prend pour thématique « littérature et sensibilité gastronomique ». Spectacles de rue, concerts, remises de prix, tables rondes, conférences, animations en tous genres rythmeront ces 3 journées. Des grands débats seront organisés : « La gourmandise, un sujet littéraire d'aujourd'hui », « Histoires de fins gourmets » et « Cuisine et saveurs provençales dans la littérature ».

Les 21, 22 et 23 novembre au Chapiteau de la Fête du Livre du Var, Place d'Armes. Entrée libre.

Office de Tourisme :
04 94 18 53 00
www.var.fr



■ NICE

C'EST PAS CLASSIQUE

Pour la quatrième année consécutive, « C'est pas classique » fera le pari ambitieux de mettre la musique classique à la portée de tous les publics, en proposant plus de 100 concerts gratuits placés sous le signe de la convivialité. Par cette initiative lancée en 2005, M. Christian Estrosi, député-maire de Nice et Président du Conseil général des Alpes-Maritimes, a souhaité rendre l'accès à la culture aussi libre et diversifiée que possible. Eve Ruggieri présentera les grands morceaux de l'opéra au cours d'une soirée lyrique autour des étoiles montantes de l'opéra. « C'est pas Classique 2008 » présentera l'Orchestre Philharmonique de Monte Carlo, l'Orchestre Philharmonique de Nice, l'Orchestre de Cannes-Provence-Alpes-Côte d'Azur, l'Orchestre de Contrebasses, l'Orchestre Symphonique de Bratislava, les grands solistes français Brigitte Engerer, Olivier Charlier, Philippe Bernold et Patrice Fontanarosa. Frédéric Mitterrand animera également une grande conférence.

Du 31 octobre au 2 novembre.

Palais Acropolis à Nice.

Renseignements au 0 800 740 656 - www.cg06.fr

Entrée libre.



■ LES ARCS-SUR-ARGENS

L'UNIVERS DU LIVRE MÉDIÉVAL

Cette manifestation culturelle, programmée depuis 2002, est proposée par l'association "Les Médiévales" des Arcs-sur-Argens. L'événement met en lumière des ouvrages anciens et actuels dédiés à la richesse de la culture médiévale et présente des expositions et conférences autour du livre ainsi

que ses métiers ancestraux: calligraphie, enluminure, dorure, parcheminerie, reliure, etc. L'héraldique (étude des blasons) sera le thème phare du salon 2008 où exposants professionnels et bénévoles feront participer les visiteurs de tous niveaux à des ateliers gratuits d'initiation.

Du 29 au 30 novembre, de 10h à 18h au Château Sainte Roseline, quartier Sauteraine. Nocturne le samedi soir.

Tel : 06 07 84 53 88

www.les-mediévales.asso.fr

Entrée: 3 € pour les adultes.

Gratuit pour les enfants jusqu'à 12 ans.



■ MANDELIEU

ANTHONY KAVANAGH
EN SPECTACLE

Après avoir exploré d'autres univers comme la chanson, la télé et la comédie musicale, Anthony Kavanagh nous revient en pur stand-up dans un show où il passe en revue ce qui a changé ces 5 dernières années pour nous (le public) et lui. C'est dans le cadre du Festival « Les Royal's du rire » que cet artiste aux multiples facettes se produira à Mandelieu. Avec sa fameuse gestuelle, ses surprenants bruitages et ses mimiques inimitables, il dresse une galerie de portraits de son entourage et de la société, époustouflante de vérité.

Le 22 novembre à 21h au Pullman Royal Hotel Casino, Salon Riviera. 605 avenue Général de Gaulle.

Tarifs : de 22 à 33 euros. Points de vente habituels et billetterie de l'Office de Tourisme et des Congrès de Mandelieu.
Tel : 04 93 93 64 64 centraleres@ot-mandelieu.fr

■ MONACO

MONTE-CARLO JAZZ FESTIVAL



En 2008, les notes jazzy retrouvent le chemin de la Principauté du 25 au 29 novembre pour une 3ème édition où les événements musicaux vont se succéder, de Herbie Hancock et Manu Katché, à Marcus Miller et l'Orchestre Philharmonique de Monte-Carlo. Conçu, réalisé et produit par la Société des Bains de Mer, ce festival pose ses instruments en divers lieux de la Principauté : la Salle Garnier, le Café de Paris, le Casino, le Sun Casino, la Salle Empire et, pour la première fois au Moods, le nouveau café-concert de la SBM creusé sous la place du Casino. Pendant les 5 jours du Festival, la Principauté vivra au rythme du Jazz pour un

événement qui, d'année en année, sait renouveler l'éclectisme de sa programmation, tout en maintenant un esprit « haut de gamme » qui sied parfaitement aux lieux prestigieux accueillant les concerts.

Du 25 au 29 novembre à partir de 19h.
Tarifs : de 35 à 45 euros.
Réservations : 00 377 98 06 36 36
www.montecarloresort.com

■ CANNES

TANGO METROPOLIS



Un événement qui fera frissonner de plaisir les amoureux du tango. Cette compagnie argentine, emmenée par le couple superstar Claudio Hoffmann et Pilar Alvarez, ressuscite le Buenos Aires d'antan au son du bandonéon. Tango Metropolis a été la révélation du dernier festival de Buenos Aires. Les meilleurs tangueros nous replongent dans le Buenos Aires des années folles où se retrouvent voleurs, travailleurs, passants pressés et surtout couples d'amoureux. Sur scène, 10 danseurs parmi les meilleurs d'Argentine et un sextet mené par le grand bandonéoniste Daniel Binelli. La fougue des danseurs au son bouleversant du tango joué en live nous rendra, c'est certain, plus amoureux que jamais.

Le 25 novembre à 20h30 au Palais des Festivals Grand Auditorium.

Tel : 04 93 39 01 01 / 04 92 98 62 77.
Tarifs : de 17 à 37 euros.

■ SAINT-LAURENT-DU-VAR

13^{ÈME} FESTIVAL DE LA PAROLE ET DU LIVRE

Manifestation incontournable de la saison culturelle, ce festival rencontre toujours le succès populaire qui a construit sa réputation au fil des années. La ville développe cette année encore une programmation de rencontres et débats avec les grands écrivains, illustateurs, conteurs, éditeurs. C'est à l'occasion de cet événement que se tiendra la Salon Livres Jeunesse avec des ateliers, pièces de théâtre et lectures.

Du 12 au 15 novembre, salle Roger Ferrière à Saint-Laurent-du-Var.
Entrée libre.
Infos au 04 92 12 40 65



5 questions à Yakov Kreizberg

Directeur Artistique de l'Orchestre Philharmonique
de Monte-Carlo (OPMC)

Quelles sont vos fonctions et responsabilités au sein de l'OPMC ?

Je suis engagé pour une période de 5 ans pendant laquelle mon rôle sera d'abord d'ordre artistique. Je m'emploierai à trouver la voie pour conduire l'Orchestre vers le projet que j'ai pour lui. Il s'agit de mettre en place des saisons cohérentes et pertinentes en alliant les choix d'un Directeur artistique et l'identité d'un Orchestre, qui dans le cas de l'OPMC a une longue et prestigieuse histoire. J'aurai la charge d'en assurer son développement et d'utiliser son magnifique potentiel pour le conduire vers le sommet.

En 2009, vous serez également Directeur Musical de l'OPMC. Qu'est ce que cela va changer ?

En tant que Directeur Musical, je serai beaucoup plus présent à Monaco. Cela me permettra d'établir une véritable relation avec les musiciens, de travailler avec eux de manière régulière pour que nous avancions dans la même direction avec une qualité de lien et un rythme de travail que je considère comme essentiels entre un chef et son orchestre. En ce qui concerne mes responsabilités, je serai entièrement responsable de l'évolution future de l'Orchestre. Dans cette première saison, je dirige déjà 12 concerts. Et pour l'avenir, nous travaillons à la mise en place de tournées et réfléchissons à une politique d'enregistrements discographiques qui renforcerait la présence de l'Orchestre sur la scène internationale.

Pensez-vous qu'il faille insuffler un souffle nouveau à l'OPMC ?

Mon objectif numéro un est d'obtenir le meilleur de l'OPMC. Les autres projets découlent implicitement de cet objectif. Tout d'abord, le faire jouer au-delà des frontières de Monaco, lui redonner le rayonnement international qu'il mérite en organisant des tournées à l'étranger.

m'implique dès que j'en ai l'occasion, notamment auprès des enfants. J'ai à plusieurs reprises vécu des expériences extrêmement fortes, qui restent gravées en moi, auprès d'enfants autistes ou atteints de cancer, qui m'ont convaincu que la musique, au-delà d'un cadeau, peut même être parfois un miracle.

Entre le public et l'orchestre, comment percevez-vous les émotions ?

La musique fait partie de ma vie depuis que j'ai 5 ans. Je l'ai immédiatement aimée. Elle fait entièrement partie de moi. Il n'y a pas de jours sans elle dans mon emploi du temps. Chaque représentation est l'occasion d'émotions qui se rejoignent d'une manière ou d'une autre. C'est là un des pouvoirs de la musique. Elle parle d'émotion. Plus qu'un échange, elle est souvent une communion. Dans une salle de concert, il n'y a pas d'un côté les musiciens et de l'autre le public, il y a avant tout la musique. C'est elle qui occupe tout l'espace dans ses moindres recoins et surtout, c'est elle qui vient habiter alors en chacun. Etre devant un public qui a été ému est l'un des plus beaux aspects du privilège de vivre avec la musique.

Comment trouvez-vous la vie culturelle en Principauté ?

Je me plais beaucoup à Monaco et je suis toujours heureux d'y arriver après mes nombreux déplacements. Je ne connais pas encore parfaitement la vie culturelle monégasque mais il semble qu'elle soit d'une grande qualité et d'une grande richesse. Je suis particulièrement fier d'en devenir l'un des acteurs principaux.



©Marco Borgrève

Ensuite, j'ai le souhait d'en développer le rôle social et ceci me tient particulièrement à cœur. La musique n'est pas que concert, elle est éducative et surtout spirituelle. C'est un bien précieux qu'il faut partager et porter à tous ceux qui ne peuvent venir à sa rencontre. Il faut parfois savoir sortir la musique des salles de concerts et la porter aux malades, aux handicapés physiques et mentaux, aux personnes âgées et moins mobiles. Je

Fem'agenda

CAP D'AIL

**Georges Brassens,
un misogyne à part**



Michel Losorgio et ses élèves vous présentent un nouveau spectacle musical sur le thème du répertoire de Georges Brassens... chanté uniquement par des femmes. Découvrez ou redécouvrez des standards et des chansons moins

connues sur une mise en scène nouvelle et originale, revisitée par un accompagnement à tendance bossa et jazzy, où guitare et cajun sauront rythmer à leur façon les mélodies du Grand Homme... Un spectacle présenté par l'école « Art Riviera Casting » à Menton.

Les 27, 28 et 29 Novembre à 21h au « Café-Théâtre le 11 », 11 avenue du 3 Septembre. Tarifs : de 14 à 17 euros. Tel : 04 93 35 84 74 www.le-11.com

CANNES

Les Etoiles de Ballet 2000

Pour la 5ème année, un jury, composé de 18 critiques de danse de grands journaux internationaux et collaborateurs de la revue « Ballet 2000 », a choisi les nouvelles étoiles de la danse qui se sont révélées au cours de la dernière saison dans les plus importantes compagnies du monde. Ces brillants danseurs se produiront à Cannes dans une soirée de gala dont le point culminant sera la remise du « Prix Irène Lidova », décerné chaque année à une personnalité majeure du monde de la danse.



Le 29 novembre à 20h30 au Palais des Festivals - Grand Auditorium. 04 93 39 01 01 ou 04 92 98 62 77. Tarifs : de 17 à 60 euros.

SANARY-SUR-MER

Noa en concert



Les chansons de son nouvel album fascinent par leur fusion : anglais, hébreu, yéménite. Des ballades déchirantes et la passion des rythmes. « Genes and Jeans » est un voyage musical vers le cœur des racines de Noa : l'héritage de son Yémen natal, son éducation en Israël, le conflit intérieur qu'elle a connu en tant qu'adolescente New-Yorkaise d'origines mixtes et sa recherche de paix, une paix musicale, spirituelle, personnelle et globale.

12 novembre à 20h45 au Théâtre Georges Galli, avenue Raoul Henry. Tarif : 45 euros. Tel: 04 94 88 53 90

NICE

Jil Aigrot chante Edith Piaf



Découverte par Ginou Richer, amie proche d'Edith Piaf, Jil Aigrot a été choisie pour être la voix chantée de l'illustre

artiste dans le film "La Môme" d'Olivier Dahan. Passionnée elle aussi par le public, elle rend un magnifique hommage à l'artiste décédée il y a 45 ans. Jil Aigrot vous fera frissonner et peut-être même pleurer tellement l'émotion est forte lors de ses prestations.

Le 14 novembre à 20h30, Palais de la Méditerranée, 15 promenade des Anglais. Tarifs : 24 euros. Tel 04 92 14 77 30

TOULON

Salon du bien-être et des médecines douces



Avec plus de 70 exposants, ce salon présente une gamme de produits et de services liés au secteur du bien-être, des médecines douces et de l'alimentation bio. Vous pourrez ainsi y déguster et acheter des produits bio, découvrir des nouvelles formes de relaxation, échanger et communiquer avec des professionnels du développement personnel et de la gestion du stress ainsi que découvrir les formations professionnelles, les stages multiples sur le domaine du bien-être et des médecines douces.

Du 29 novembre au 1er décembre, de 10h à 19h au Zénith Oméga. Tarif : 5 euros. Gratuit pour les moins de 12 ans. Tel : 04 94 50 45 10 www.salonbienetre.fr

MONACO

Les Mardis du Cinéma



Dans la salle du Théâtre des Variétés, reconvertie en cinémathèque, les « Mardis du Cinéma » présentent chaque année, d'octobre à juin, un catalogue thématique de films d'auteur. La nouvelle saison a pour thème « Voyageurs et conquérants ». Le 11 novembre sera diffusé

« Voyage à Tokyo » de Yasujiro Ozu et le 25 novembre, « Adieu Philippine » de Jacques Rozier.

*Jusqu'en juin 2009. Théâtre des Variétés. 1 Quai Albert 1er.
Tel : 00 377 93 25 67 83.
Tarifs : de 2 à 5 euros.
Carte d'abonnement (8 films) : 35 euros.*

MONTE-CARLO

FILM FESTIVAL

La Comédie reine !

Le « Festival de la Comédie » à Monaco fête sa 8ème édition cette année. Vous pourrez y apprécier la comédie sophistiquée, sociale, chargée de références politiques ou morales, sentimentale, légère, ironique, satirique ou tout simplement humoristique. 8 films sont en compétition pour le « Platinum Award ».



Ornella Muti et Robert Davi au Monte-Carlo Film Festival en 2007.

*Du 25 au 29 novembre au Grimaldi Forum. Salle Prince Pierre.
Tel : 00 377 99 99 20 20
www.montecarlofilmfestival.com
Uniquement sur invitations, à retirer au Grimaldi Forum, à la Fnac et à la direction du Tourisme de Monaco.*

OPÉRA DE MONTE-CARLO

La Flûte Enchantée

L'Opéra de Monte-Carlo met au programme des festivités de la Fête Nationale monégasque l'ultime opéra



de Mozart, La Flûte enchantée, dans une nouvelle production mise en scène par Jean-Louis Grinda et interprétée par l'Orchestre Philharmonique de Monte-Carlo, le Chœur de l'Opéra de Monte-Carlo et de la Maîtrise de Paris, placés sous la direction du chef d'orchestre Philippe Auguin.

*Le vendredi 21 novembre à 20h et le dimanche 23 novembre à 15h au Grimaldi Forum, Salle des Princes.
Tarifs : de 20 à 105 euros.
Tel : 00 377 99 99 20 20
www.opera.mc*

ANTIBES

Cupidon au balcon

Un couple est allé de la passion à l'habitude, mais sans passer par l'amour. La faute à qui ? Une comédie conjugalement incorrecte. Un couple en surme-



nage dans une pièce qui déménage. Au final, la femme retrouvera ses exigences (excessives!) et l'homme sa pure mauvaise foi ! Une comédie de Jean-Jacques Devaux, mise en scène par Fanny Mermet, jouée par Laurence Wilkosz et Jean-Jacques Devaux.

*Du 5 au 15 novembre à 20h30 au Café Théâtre « Scène sur Mer ». 25, rue Sade.
Tarifs : 15 euros
Tel : 04 93 34 11 21
www.theatredelamarguerite.com*

BIOT

Souffler le verre

L'association Verd'in propose une semaine d'initiation gratuite "Souffler le verre à Biot" avec le soutien du groupe Patrimoine. Chaque après-midi, durant une semaine, les petits et les grands enfants pourront s'essayer aux métiers du feu en s'initiant au soufflage du verre. Au programme : techniques et créations dans une ambiance conviviale.

*Du 26 octobre au 2 novembre, de 14 h à 17h.
Renseignements à l'Office de Tourisme de Biot : 04 93 65 78 00
Et auprès de l'association Verd'in : 06 03 04 08 88 ou 06 27 55 94 68.*

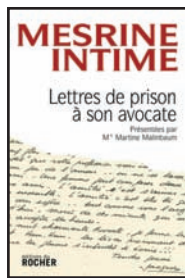


On lit...

■ « Mesrine Intime - Lettres de prison à son avocate »

de Martine Malinbaum aux éditions du Rocher

Avant de s'évader, l'ex-ennemi public n° 1 avait écrit un courrier enflammé à son avocate. 30 ans après, elle en a fait un livre. Cette trentaine de lettres inédites, rédigées d'une écriture fine et sans bavure, datent de 1976 à 1978. De sa cellule de la prison de la Santé, à Paris, l'auteur a soigné son style. Et pour cause : dans cette correspondance, Jacques Mesrine déclare à mots à peine couverts sa flamme à une jeune avocate, Me Martine Malinbaum. Parfois, l'ex-ennemi public n° 1 joint au courrier des poèmes tapés à la machine, certains avec quelques fautes d'orthographe. On découvre le contraire du Mesrine souvent violent et parfois impitoyable.



14,90 euros. Sorti depuis le 16 octobre.

■ « Mon évasion »

de Benoîte Groult aux éditions Grasset

Toute vie est une évasion. A chaque instant, nous devons scier des barreaux, lancer des cordes faites des draps où nous avons trop longtemps dormi, briser le silence des alcôves, des cabines d'essayage, des confessionnaux... Chaque jour, crier, casser des habitudes : s'évader.



Si Benoîte Groult a longtemps considéré la jeunesse « comme un long noviciat avant le mariage », elle a su peu à peu conquérir ses libertés, dont elle connaît le prix, et la douceur : elle nous conte ici ses hommes et ses mariages, Pierre Heuyer, Georges de Caunes, Paul Guimard. Elle nous dit ses combats, depuis le journalisme d'après-guerre à la féminisation des noms de métiers, de grades et de fonctions, avec Yvette Roudy.

18,53 euros. Sorti depuis le 14 octobre

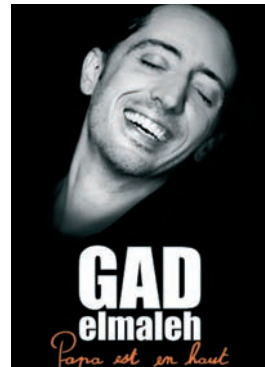
On regarde...

■ « Papa est en haut »

De Gad Elmaleh

Le titre de son nouveau show « Papa est en haut » est tiré de la comptine pour enfants du même titre. « J'espère que le prochain, ça ne sera pas Maman est en bas ! » dit-il d'une voix calme qui tranche avec sa fougue sur scène.

Les thèmes tourneront sans surprise autour de la paternité, de l'enfance, de l'éducation, de la difficulté d'élever un enfant tout en étant star. On comprend qu'il offrira des numéros plutôt personnels, étant lui-même séparé et père d'un petit garçon.



24,99 euros. Sortie DVD le 6 novembre

■ « 15 ans et demi »

De François Desagnat et Thomas Sorriaux, avec Daniel Auteuil et Juliette Lamboley

Il a résolu tous les grands problèmes de la biologie moléculaire sauf un... sa fille ! Philippe le Tallec, brillant scientifique vivant aux Etats-Unis depuis 15 ans, décide de rentrer en France pour s'occuper de sa fille Eglantine. Il espère rattraper le temps perdu, mais l'adolescente a d'autres projets que celui de passer du temps avec son père. Perdu et dépassé, Philippe va se résoudre à faire un stage de rééducation pour pères en difficulté... Une comédie pour toute la famille qui prouve qu'il est impossible de s'improviser parents.



19,99 euros. Sortie DVD le 12 novembre

On écoute...

■ « Allô, c'est moi »

De Linda Lemay

Avec 10 albums à son actif, Lynda Lemay touche d'abord par ses talents d'auteur. Quel que soit le sujet (maternité, vieillesse, couple, mort...), elle sait trouver les mots pour en exprimer les facettes et les contours. Capable avec des mots simples de nous faire rire et pleurer d'une chanson à l'autre, Lynda Lemay chante les êtres ordinaires, le quotidien, la vie avec une justesse troublante permettant à l'auditeur de se reconnaître dans ses chansons. Elle n'avait jamais abordé dans ses chansons, le Québec. C'est chose faite avec sa nouvelle chanson, « Bleu », qui affirme, bel et bien, qu'elle est dans la lignée des Leclerc et Vigneault.



17,22 euros. Sortie le 3 novembre

■ « Incanto »

D'Andrea Bocelli

Le nouvel album de studio d'Andrea Bocelli est une collection des chansons des plus célèbres tenors classiques - comprenant Mamma, Funiculi Funicula et Santa Lucia. Ce sont les chansons qui ont enchanté Bocelli depuis l'enfance. La sortie coïncide avec son cinquantième anniversaire. L'album est un hommage personnel à son héritage musical, une célébration de la traditionnelle italienne des ténors. Incanto est également un hommage à l'Amour. A travers ce répertoire, de nombreux visages et endroits de l'amour y sont contés.



17,99 euros. Sortie le 27 octobre

Pour les jeunes

■ « La fée clochette »
De Walt Disney Pictures

A toutes les petites filles qui rêvent d'imaginaire. Dans la Vallée des Fées, Clochette vient de voir le jour. Comme toutes les fées, Clochette a reçu un don. Mais le sort a voulu qu'elle devienne une fée bricoleuse, capable de concevoir outils et objets à partir de n'importe quel matériau de récupération. Un talent très

éloigné de celui de ses meilleures amies... Ce dessin animé met en avant la différence et la discrimination. Une belle leçon de vie à proposer dès le plus jeune âge !

19,99 euros. Sortie DVD le 5 novembre



VOTRE CIEL ASTRAL

PAR

SUZANNE



BELIER :

Professionnellement, socialement ou économiquement parlant, vous allez être mise sous pression et cela aura pour effet de vous réveiller. Si vous résistiez à ce réveil, ce serait préjudiciable pour votre santé ! Vos relations amicales se feront au niveau des échanges culturels. Profitez-en pour vous échapper quelques instants !



TAUREAU :

Professionnellement cette période est faste. Profitez-en pour montrer ce que vous êtes capable de faire. N'hésitez pas à partir en voyage ou en déplacement afin de mettre en avant vos qualités professionnelles. Il se peut fort que vous ayez des retours d'argent immédiats tant les astres vous sont favorables.



GEMEAUX :

Professionnellement parlant, l'heure de tourner la page a sonné. Laissez le passé au passé et relativisez les choses. Il est temps de croire en vous. Si vous avez des frères et sœurs ou des enfants, écoutez leur point de vue. Affectivement, vous serez particulièrement vulnérable et vous aurez du mal à faire un choix. Laissez les choses en l'état



CANCER :

Affectivement, vous traversez une période de sensibilité qui risque de vous freiner dans vos élans amoureux. En prenant un certain recul et en relativisant vos craintes, vous aurez d'agréables surprises et pourrez concrétiser un idéal. Dans votre travail, faites preuve de patience ou vous pourriez commettre des erreurs...



LION :

Vous traversez une période de mysticisme où vous avez de fortes chances de perdre le sens des réalités ! Redescendez sur Terre, tout particulièrement en ce qui concerne votre vie privée. Regardez et acceptez l'être cher tel qu'il est, et non pas tel que vous voudriez qu'il soit : c'est-à-dire parfait !



VIERGE :

Professionnellement et amicalement parlant, vous aurez envie de grands changements, et même de bouleversements. Faites le tri et gardez les choses et les gens qui seront bon pour vous cet hiver. Amoureusement, sachez valoriser votre moitié, vous vous en trouverez bien contente !



BALANCE :

Si vous avez des enfants, lâchez-leur la grappe, sans toutefois les abandonner ! Cela vous amènera un espace nouveau dans votre vie et vous vous sentirez plus libre. Professionnellement, affirmez-vous individuellement, sans aucun complexe... Vous étonnerez votre entourage et vous constaterez que l'on vous donne ce que vous méritez d'avoir !



SCORPION :

Vous allez vivre un grand bouleversement intérieur qui concerne votre personnalité et votre vie affective dans sa globalité. Ne vous laissez pas submerger par vos émotions et vous pourrez vivre une période extrêmement riche. Vous en retirerez des satisfactions qui vous surprendront !



SAGITTAIRE :

Vous serez habitée, ce mois-ci, par une énergie active et enthousiasmante ! Affectivement et familialement, prenez garde à ne pas vous laisser dépasser ou vous perdriez le contrôle de vos émotions... Professionnellement, reprenez les choses en main, surtout si vous avez une fonction à responsabilités.



CAPRICORNE :

Professionnellement, socialement ou politiquement parlant, ne vous laissez pas enfermer dans quoi que se soit qui aurait un caractère sectaire ou dogmatique, car ceci aurait pour effet de vous rendre irritable et de vous déstabiliser. Laissez le passé au passé, vous vous occuperez de l'avenir un autre jour. Concentrez-vous sur ce que vous avez à vivre aujourd'hui !



VERSEAU :

Professionnellement, mettez de l'ordre dans vos affaires. Regardez ce qui est en attente et occupez-vous en, car des risques de perte financière vous guettent, si les choses n'étaient pas faites. Ce qui fait que, par la même occasion, vous pourriez aussi perdre la face et voir certaines personnes vous tourner le dos.



POISSONS :

Professionnellement, la réminiscence de quelque chose qui émane du passé risque de vous donner l'envie de rentrer en guerre. Vous aurez envie de vous transformer en justicière, ce qui n'est pas exactement votre tasse de thé ! Calmez le jeu et instaurez un nouveau dialogue avec les personnes concernées.

Pour contacter Suzanne, notre voyante : 08 92 78 00 08

www.voyanceastrologie.com

540 chemin de la plaine 06250 Mougins

QUE SERAIT TOULON SANS SON FARON ?



Un mémorial du débarquement, neuf forts datant du 19ème siècle, un zoo et un téléphérique, le Mont Faron reste la montagne phare des Toulonnais. Au même titre que d'autres sites du département du Var, connus et reconnus mondialement, tels les Salins d'Hyères ou la Colle Noire dans le Pays de Fayence, le Mont Faron mérite le coup d'œil. Classé depuis 1991, son nom viendrait des « farots » : d'anciennes tours de guet d'où l'on émettait des signaux lumineux pour prévenir d'un danger. Il domine la ville et la rade de ses 584 mètres d'altitude et offre une vue imprenable. Si bien que Toulon était jadis surnommée « Port la Montagne ». Tout autour, la nature à l'état pur dévoile de nombreux sentiers à arpenter. Les autres monts toulonnais l'entourent comme pour mieux le mettre en valeur...

En remontant le fil du temps, on s'aperçoit que le mont Faron, habité depuis la préhistoire, est intimement lié à l'histoire toulonnaise. Le Faron a longtemps assuré l'approvisionnement en eau de Toulon. Par la visibilité qu'il offrait sur le grand large, il permettait ainsi de prévenir les attaques sarrasines, participant à sa propre protection. Mais ses sentiers escarpés donnant accès à l'arrière pays ont longtemps été le cauchemar de ses défenseurs. Le mont a connu les sanglants combats de 1707, lorsque le duc de Savoie et le prince Eugène assiégèrent la ville et ceux de 1793, lorsque la ville, livrée aux Anglais et aux Espagnols, fut reprise en main par les armées de Bonaparte. Il est alors devenu évident qu'il fallait le fortifier et en faire un haut lieu de la défense toulonnaise. Ce fut commencé sous Louis-Philippe, en 1840, et terminé sous Napoléon III par la construction de la caserne retranchée du Fort Faron dans les années 1870.

Le Mont des Forts...

Qualifiée d'imprenable car elle est ceinturée de toute part par une multitude de forts, c'est au XVI^{ème} siècle, que la rade de Toulon s'entoure d'un système de défense destiné à protéger ses accès maritimes, puis terrestres. Sur le mont Faron, neuf forts veillent sur la rade : le Fort St Antoine, la Tour de l'Ubac, la Tour Beaumont (petit fortin destiné à la surveillance), le Sanctuaire (ancienne

poudrière), le retranchement de Leydet, la Caserne du Centre, le Fort de la Croix-Faron, l'Impluvium et le Fort Faron. Construite en 1845 pour défendre et surveiller la rade, la Tour Beaumont est désormais aménagée en Musée Mémorial du Débarquement des alliés en août 1944. A l'intérieur, maquettes, photographies, documents, films d'époque, et diaporama font revivre les grandes lignes de ce moment crucial de l'histoire de France. Un hommage à la liberté !

C'est le Général de Gaulle, à l'époque Président de la République, qui voulut qu'un mémorial rende hommage aux combattants et commémore le débarquement auquel les troupes françaises avaient massivement participé. Il s'agissait aussi d'un lieu de mémoire puisqu'il fut le théâtre de combats, notamment les 21 et 22 août 1944. L'ensemble fut inauguré le 15 août 1964 par le Général de

Gaulle. C'est à cette occasion que fut fomenté l'un des attentats contre le chef de l'Etat. Mais la bombe placée dans une jarre, n'explosa pas. On retrouva plusieurs pains de TNT et des débris de détonateur. Heureusement, l'engin avait été endommagé par la mise en route du système d'arrosage.

Sur le muret qui longe la montée vers le mémorial, plusieurs plaques ont été apposées à la mémoire de combattants. Plus loin, vers le fort de la Croix-Faron, une stèle a été élevée en souvenir du commandant de la batterie de la Croix-Faron, tué au combat en mai 1940. Il est possible d'accéder au mémorial du débarquement par une route à une voie (la montée se fait à l'ouest et la descente par l'est de la montagne). La montée comme la descente offrent des points de vue très spectaculaires sur la rade de Toulon.



© ville de Toulon

Profitez d'une vue imprenable en utilisant le téléphérique.



© ville de Toulon

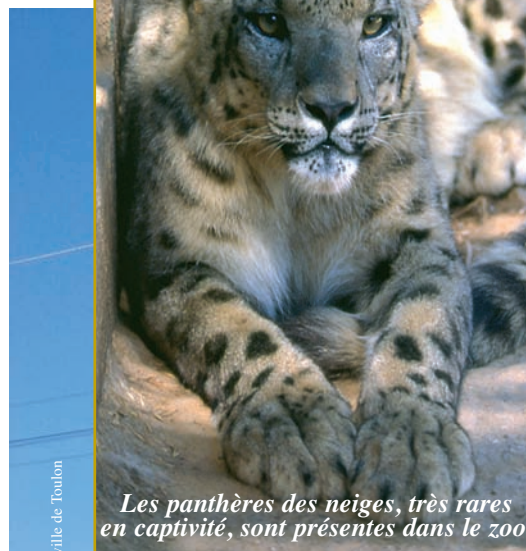
Le paradis sur terre

Avant sa totale désertification vers 1500, le mont était couvert de chênes verts. L'arrivée de la cochenille sonna la fin de cette production ainsi que la disparition de la végétation. Déforestation excessive, pâturage de troupeaux de chèvres, ruissellement des eaux de pluies et incendies ne laissèrent aucune chance à la végétation. Entièrement replanté, le mont Faron n'est plus la montagne pelée qu'il était alors devenu. De malencontreux incendies (notamment en 1987 et 1999) en ont encore détruit quelques parcelles. Mais aujourd'hui, on y trouve des falaises blanches de calcaires et des garrigues odorantes. Malgré son aspect parfois aride, le Mont Faron recèle de trésors qu'il faut savoir trouver et apprécier. Poumon vert de la ville, sa flore explose au printemps en de multiples bouquets multicolores. Pour la petite histoire, les pins de la forêt du Faron ont été plantés par les bagnards du bagne de Toulon.

La manière d'arriver là-haut est originale. Mis en service le 12 juin 1959, un téléphérique amène les moins sportifs et les plus âgés d'entre nous sur le Mont. C'est une des particularités de Toulon. Très rare en milieu urbain, le téléphérique permet aux promeneurs, touristes et cyclistes de se déplacer plus facilement tout en profitant du paysage. Arrivé en haut, de nombreuses activités sont à découvrir. Pour toute la famille, le célèbre Zoo du Faron est une visite incontournable. Créé en 1968 par Roger George De Souza, il est situé au sommet. Ce centre de reproduction de fauves unique en France et en Europe, veille à la survie d'espèces en voie de disparition. D'une superficie de 1,5 hectares, le parc propose aux visiteurs une grande diversité de fauves : tigres, panthères des neiges, lynx, pumas, jaguars, lions... pour n'en citer que quelques-uns, à travers une végétation typique du climat méditerranéen.

Sports à gogo

Véritable havre de paix, le Mont Faron est aussi un lieu de prédilection pour les sportifs et plus particulièrement sa montée. D'ailleurs, le Faron a vu passer à plusieurs reprises les cyclistes du Tour de France et continue de recevoir des sportifs de tous niveaux, à pieds, en VTT ou bien accrochés aux pitons plantés dans ses falaises calcaires. C'est une étape classique de la course



© ville de Toulon

Les panthères des neiges, très rares en captivité, sont présentes dans le zoo.



Le téléphérique amenant au Mont Faron.

A l'est du Mont Faron, le fort de la Croix-Faron construit en 1875.



© ville de Toulon

forêt. En un quart d'heure en bus depuis le centre de Toulon, et en moins de dix minutes grâce aux cabines rouges du téléphérique, atteignez les sommets du Mont Faron en toute sécurité. Bénéficiez ainsi d'une vue imprenable sur Toulon et sur une des plus belles rades d'Europe.

Contact :

Office de tourisme de Toulon:
04 94 18 53 00

Sites Internet : www.toulon.com ou www.toulontourisme.com

La gare de départ du téléphérique est située près de l'hôtel Altéa la Tour Blanche.

Tarifs : Téléphérique, 6.30 euros. Zoo, 8.50 euros. Mémorial, 3.80 euros.

cycliste Paris-Nice et du Tour Méditerranéen. Le mont Faron dispose de pistes de VTT pour tous les niveaux, du cycliste débutant au confirmé. Attention, le mont Faron est un site naturel protégé, n'empruntez que les sentiers déjà tracés car les pistes sont souvent en

Saint-Tropez

Les bonnes adresses de...



Prénom : Emmanuelle
Nom : Larfaoui
Age : 30 ans
Profession : Directrice de centre aéré
Signe particulier : Elle adore parcourir les moindres petits recoins de sa ville.
Devise : « Carpe Diem », profitons de chaque instant.



► Pour une sortie en famille ou entre amis

Le centre-ville est un lieu où il fait bon flâner. Mais pour une petite promenade en famille, l'idéal est de partir de la jetée et de remonter jusqu'à la **Citadelle**. Le point de vue sur le golfe y est fabuleux. Pour le retour, le mieux est d'errer dans les ruelles pavées du vieux village. L'endroit est familial et plaisant, on y aspire au calme. Un détour vers la Place des Lices est incontournable. Il s'agit d'un endroit mythique du village où se jouent des parties de pétanque et les enfants peuvent y faire quelques tours de manège. Côté culturel, on peut découvrir le **Musée de l'Annonciade**, autrefois Chapelle Notre-Dame de l'Annonciade, érigée en 1568 et réaménagée en 1937 pour recevoir les collections du « Museon Tropelen ». Pour ceux qui préfèrent la nature à l'art, ou les deux à la fois, rendez-vous à la **Maison des Papillons** qui expose la collection du peintre Dany Lartigue. Et comme tous bons touristes ou locaux, la journée se termine à l'**ancienne gendarmerie** où s'est tourné le film « les Gendarmes de Saint-Tropez » de Jean Girault.

► Des cadeaux originaux

Pour trouver des cadeaux originaux et typiques, le **marché provençal** sera votre caverne d'Ali baba : objets de décoration, tissus provençaux, vêtements, produits régionaux... Si vous avez raté l'heure d'été, vous pourrez vous rattraper dans la rue Clémenceau et sur le port. Pour les amateurs de vin, la **cave coopérative** est là pour vous faire déguster les crus du coin. Côté mode, je ne dirais qu'un mot : les spartiates ! Car comment oublier les fameuses sandales tropéziennes qui ont fait le tour du monde et que vous pourrez trouver dans tous les magasins de chaussures de la ville.

► Pour une pause gourmande

Côté restaurants, ce n'est pas ce qui manque ! Vous trouverez votre bonheur à

coup sûr ! De la petite enseigne aux plus grandes marques, il y en a pour tous les goûts et toutes les bourses. Vous pouvez vous arrêter au fameux **Sénéquier** dont les chaises laquées rouges ont vu défiler Colette, Miles Davis, Sempé ou Boris Vian. Il y a aussi le **Café des Arts**, le **Glacier Barbarac** pour la pause glace de l'été ou l'**Hôtel Sud** pour la boisson chaude de l'hiver tout en profitant d'une ambiance cosy avec cheminée ! Pour vous surprendre, le **Wok** est un snack « thaï » avec des plats faits maison élaborés sous vos yeux. La **Pesquiere** propose une cuisine provençale raffinée. Mais si on a juste envie de partager une pizza entre amis, c'est Chez Bruno qu'il faut se donner rendez-vous. Question éveil des papilles, le restaurant gastronomique **Chez Joseph** propose une carte raffinée. Et enfin, pour finir la journée sur une note mexicaine, direction **La Cantina** !

► A ne pas manquer

Saint-Tropez, c'est le soleil, la mer, les bateaux... mais aussi le marché traditionnel de la Place des Lices. Les platanes centenaires sont le point de rencontre phare entre célébrités et locaux. Direction le **marché aux poissons** tous les matins : un moment convivial et savoureux ! Pour ceux qui préfèrent la ville en avant-saison, il ne faut surtout pas manquer la Bravade du 16 au 18 mai. Enfin, côté glamour, on est servi au moment de la manifestation « les Voiles de Saint-Tropez » qui a lieu tous les ans fin septembre. Les bateaux les plus célèbres et prestigieux se croisent dans le golfe de Saint-Tropez pour le plaisir de tous les badauds.



Découvrez les ruelles pavées du vieux village.



© Ville de St Tropez

Adresses utiles :

Citadelle : accès à partir du village
Le Musée de l'Annonciade : accès à partir du port de plaisance
Maison des Papillons : rue Etienne Berny
Ancienne gendarmerie : rue général Leclerc
Le marché provençal : place des Lices
La cave coopérative : chemin Saint-Antoine
Le Sénéquier : Quai Jean Jaurès
Café des Arts : Place des Lices
Glacier Barbarac : 2 rue Général Allard
Hôtel Sud : port de plaisance
Le Wok : Place des Lices
La Pesquiere : 1 rue Remparts
Chez Bruno : 2 rue de l'église
Chez Joseph : port de plaisance
La Cantina : 14 rue Remparts
Marché aux poissons : halle aux poissons sur le port

Nos bons plans au départ de Nice...

Détente à l'orientale 369 euros



Somptueuse et envoûtante, Marrakech « la ville rouge » est le cœur du Maroc. Les palmeraies, le désert ou les monuments qui s'y dressent, la rendent spéciale et magique à nos yeux. Cœur touristique du Maroc, Marrakech est aussi la chouchoute des touristes. La Place Jemaâ-El-Fna nous plonge dans l'univers des mille et une nuits grâce à ses charmeurs de serpents et ses conteurs. Les souks nous enivrent d'épices et d'objets artisanaux plus colorés les uns que les autres. Enfin, la médina et les mosquées plongent le visiteur dans l'histoire. Un peu de chaleur avant l'hiver, une autre façon de s'éva-

rier. Vous serez à proximité du centre-ville de Marrakech, à la sortie de la ville moderne, face aux montagnes de l'Atlas, pour explorer toutes les merveilles du Maroc.

Prix : *Séjour d'une semaine à partir de 369 euros comprenant 7 nuits en chambre double en hôtel 3*, les vols spéciaux A/R au départ de Nice et la demi-pension. Possibilité de pension complète.*

Tour opérateur : Marmara 0892 160 180

www.marmara.com

Validité : Jusqu'au 27 mars 2009

Référence : Hôtel Sahara Inn – Marrakech

Préparer Noël à l'heure autrichienne 780 euros

Une petite escapade pour préparer les fêtes de fin d'année ? Quoi de mieux que les marchés de Noël autrichiens ! Une ambiance magique dans des sites prestigieux. Au milieu des illuminations, vous vous promènerez parmi une foule grisée par les odeurs des pains d'épice ou des marrons chauds et par le parfum du « gluhwein », le traditionnel vin chaud. Au programme, visite guidée du château d'Ambras et de sa somptueuse salle espagnole de style Renaissance. A Innsbruck, vous cheminerez entre le centre historique, le petit Toit d'Or, la galerie Swarovski et le palais impérial Hofburg. Sans oublier une montée au tremplin de sauts à ski de Bergisel pour redescendre tout schuss profiter des marchés de Noël. A Salzbourg, vous côtierez l'Histoire en visitant la forteresse Hohensalzburg, le palais de la Résidence et la maison natale de Mozart.



Prix : *Séjour 5 jours/ 4 nuits au départ de Nice à 780 euros comprenant les vols A/R, la pension complète en hôtel 3 étoiles, les visites et activités prévues au programme et les services d'un accompagnateur francophone.*

Tour opérateur : Promovacances 0899 652 650

www.promovacances.com

Validité : Le jeudi 20 novembre et le 10 décembre 2008

Référence : Autriche – Tyrol

En bref

JO D'HIVER 2018 : les stations réunies derrière la candidature niçoise

Auron, Beuil, Isola 2000, La Colmiane, Valberg... les professionnels de la montagne et les dirigeants des stations de ski azuréennes se réjouissent de la candidature de Nice aux Jeux Olympiques d'hiver de 2018. Tous les éléments sont réunis pour faire de Nice une excellente candidate. La station de Valberg pourrait accueillir les épreuves de saut acrobatique. Elle organise déjà de très belles compétitions sur la piste des Campanules. Avec ce site, tous les spectateurs peuvent assister aux

compétitions, du bord de la route. A Beuil, Les Launes seraient le cadre idéal des compétitions de saut à ski. La station possède toujours le tremplin olympique de 90 mètres, inauguré en 1937 et qui devra, le cas échéant, être remplacé par un nouveau de 120 mètres. Les rôles d'Auron et Isola ne sont pas encore définis mais sans aucun doute, les stations phares de la Côte d'Azur auront une place majeure dans ce dispositif. Si la première étape ne sera franchie qu'en 2009, quand la France choisira son

candidat p a r m i Annecy, Grenoble et Nice, et la seconde en 2011, avec la décision finale du comité olympique, la candidature de Nice recueille déjà le soutien plein et entier du Haut-Pays et les faveurs des médias. Fem'infos apporte d'ailleurs tout son soutien à cette candidature. Bonne chance !

www.nice.fr



© Stations du Mercantour

INTERVIEW DE **SABINE VACHALD**

MAIRE DE LA MOTTE-EN-PROVENCE ET VICE-PRÉSIDENTE DE LA COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION DRACÉNOISE (CAD) EN CHARGE DU TOURISME

Tout d'abord, racontez-nous en quelques mots votre parcours ?

J'ai été élue maire de La Motte le 9 mars 2008. Chaque maire de l'agglomération dracénoise occupe un poste de vice-président dans la CAD. Moi, je suis la cinquième et je suis en charge du Tourisme. Je vis en Dracénie depuis une trentaine d'années et j'ai derrière moi une carrière d'enseignante. J'ai occupé le poste de déléguée du Tourisme de 1989 à 1995 pour la Mairie de La Motte. J'ai été par la suite chargée du développement économique. L'économie et le tourisme sont liés. Mon choix au sein de la CAD s'est donc normalement orienté vers le Tourisme.

Comment voyez-vous évoluer la Communauté d'Agglomération Dracénoise ?

La région de Draguignan n'avait pas pris conscience de son potentiel touristique. Cela était très compliqué avant l'intercommunalité de monter des produits touristiques et de les publiciser. La Dracénie est un territoire pratiquement intact. Elle n'a pas les pressions que subissent l'Est et l'Ouest du Var. On a des espaces boisés protégés. On est une poche de verdure... sans compter le Verdon. Nous sommes en quelque sorte une bande de paysage vert dans le Var. Le béton n'est pas encore arrivé jusqu'à nous et l'urbanisation ne nous a pas touché.

Comment la Dracénie attire-t-elle les touristes ?

Grâce à la Côte d'Azur, nous n'avons pas besoin d'appeler les touristes. Mais, il y a quelques années, on a senti une baisse de la fréquentation à cause des prix trop élevés et de la mauvaise réputation de l'accueil sur la Côte. Il n'y a pas de concurrence avec les départements voisins car les touristes ne sont pas les mêmes. Les Européens du Nord (français, danois, anglo-saxons, belges et hollandais) préfèrent vivre à l'intérieur des terres en louant des gîtes, un camping... La vie y est plus agréable. Avec les RTT ou comme j'aime à les appeler « Remets Tes Tongs », les familles profitent et préfèrent les courts séjours plusieurs fois dans l'année. Cela favorise les séjours de proximité.

Parmi les 16 communes que compte l'agglomération Dracénoise, lesquelles sont les plus visitées ? Quels sont les événements phares ?

Draguignan est la ville centre et donc la plus touristique. Mais, il y a aussi quelques villages comme les Arcs-sur-Argens qui attirent. Ce village combine en effet un centre ancien et un village médiéval. Il y a également l'attrait pour les villages perchés : Callas, Montferrat, Clavières, Ampus, Châteaudouble et Bargemon qui sont des bijoux de villages provençaux avec le vrai caractère provençal. C'est la véritable tranquillité de vie et l'authenticité qui y sont recherchées. Au niveau des manifestations, « Les Médiévales » aux Arcs-sur-Argens est un rendez-vous qui regroupe des milliers de personnes tous les 2 ans. Tout comme l'événement équestre à Montferrat qui comptabilise plus de 8000 personnes en un week-end. Sans compter le Festival de Musique Ancienne à Callas et le Festival du Gaboulet de La Motte.



Comment concevez-vous l'avenir touristique de l'agglomération dracénoise ?

Nous sommes en train de structurer et de créer des produits d'appel afin d'avoir des attraits autre que le soleil. Inaugurée en avril 2008, « La Route des Métiers d'Art » a ainsi pour but de mettre en valeur des boutiques d'artisans des villes de la Dracénie, en organisant des circuits, des stages... Aujourd'hui, les citadins recherchent les choses vraies et « nature » pour prendre un bol d'air. Les personnes en vacances souhaitent des produits « clés en main » qui valorisent la gastronomie, le terroir, le patrimoine. La gastronomie a beaucoup de valeur pour les touristes et c'est pour cela qu'il y a une grande réflexion sur ce sujet. Nous faisons également la promotion du tourisme dit « œnologique » grâce aux dizaines de domaines viticoles en Dracénie et en initiant au terroir par des stages. Cela pousse les propriétaires de belles bâtisses viticoles à les restaurer. Enfin, le Conseil Général du Var propose des aides afin d'améliorer l'accueil et les hébergements. Avec l'ensemble des 15 autres communes, l'office de Tourisme de Draguignan restructure le conseil communautaire d'exploitation pour que toutes les professions liées au tourisme y soient représentées. C'est une politique qui se met en place petit à petit et nous espérons qu'elle portera bientôt ses fruits.

Office de Tourisme Intercommunal de la Dracénie
 2, avenue Carnot - 83300 Draguignan
 Tel: 04 98.105.105
tourisme@dracenie.com
www.tourisme-dracenie.com

6 questions à VICTORIA RAVVA

Capitaine du Racing Club de Cannes

1. Comment avez-vous débüté le volley-ball ?

J'ai commencé à jouer au volley quand j'avais 5 ans. Jusqu'à mes 14 ans, j'ai joué en Géorgie, là où je suis née. Puis je suis partie en Azerbaïdjan et en Turquie. Je suis arrivée en France à l'âge de 19 ans. Le volley est un peu héréditaire dans ma famille. Mes parents ont fait carrière dans ce sport et ma grande-sœur y jouait également. C'est comme si je n'avais pas le choix. Mais ce sport est une passion et je suis contente de le pratiquer. Ma mère jouait en équipe nationale de Géorgie et mon père, dans l'équipe nationale de l'ex-URSS. Aujourd'hui, ils sont fiers que je sois au plus haut niveau.

2. Qu'est-ce qui vous plaît dans ce sport ?

J'aime son esprit de partage. Que ce soit avec ses amies en dehors du terrain, dans la vie collective ou sur le terrain, on partage plein de choses. C'est aussi un sport très technique et physique. Il requiert d'avoir un jeu intelligent avec des tactiques. Comme le volley masculin, le volley féminin est un très beau spectacle. Le volley-ball a évolué. Les règles ont changé depuis mon adolescence et c'est plus physique. Les joueuses sont plus fortes et plus grandes qu'avant. Ce sport permet de développer une belle musculature chez les femmes. On garde un corps très élancé qui met en valeur les joueuses. Mais cela nécessite beaucoup de travail.

3. En tant que sportive de haut niveau, est-il difficile de conjuguer sa vie familiale avec sa vie professionnelle ?

Ce n'est pas facile tous les jours. Cela demande beaucoup d'organisation car nous avons des horaires très difficiles. On s'entraîne tôt le matin ou tard le

soir, on n'est quasiment jamais là les week-ends. De ce point de vue, la famille et l'entourage sont très importants. Je me sens soulagée car je sais que ma famille peut m'aider, surtout après avoir eu des enfants. Depuis deux ans, elle me soutient davantage. C'est compliqué au début mais on arrive à s'organiser.

4. Et le rôle de capitaine ?

Je suis capitaine de l'équipe depuis 2003. C'est l'équipe qui a voté et je n'étais pas contre. Le rôle de capitaine n'est pas difficile à gérer. C'est en fait une responsabilité partagée. J'ai le contact facile et j'avais déjà un poste important avec mon poste de centrale. Il est nécessaire d'avoir des qualités de leader sur le terrain et de beaucoup communiquer.

5. Comment voyez-vous évoluer l'équipe du RC Cannes ?

Je suis arrivée jeune dans le club en 1995. J'ai évolué avec lui. L'équipe a

commencé à avoir de bons résultats à partir de 1994 avec un titre de champion de France. Depuis, on a gagné 12 fois sur 13 le titre. L'entraîneur et le président ont mis tous les moyens en œuvre pour en arriver là. Si notre équipe est talentueuse, c'est grâce à la réunion de beaucoup de choses mais surtout au travail.

6. Une rééducation, de nouvelles recrues, un entraîneur revenu des JO... les conditions sont-elles réunies pour une bonne saison ?

Nous avons beaucoup de matchs en préparation, pour progresser et avancer au maximum. L'objectif est de rentrer en phase finale de la Coupe d'Europe. Au début du mois d'août, nous étions en phase de préparation. Aujourd'hui, on essaie de jouer contre les grandes équipes pour tester notre résistance. Notre entraîneur Yan Fang, revient en effet des Jeux Olympiques. Avec 30 années de métier, il a son propre système de jeu mais il est ouvert. Il s'adapte et applique à notre équipe certaines techniques qu'il découvre. Pour ma reprise, elle s'est faite en douceur. J'ai eu une rééducation à Boulouris avant la rentrée à cause de mes anciennes blessures. A partir d'un certain âge, il faut y aller plus doucement. Cette année, l'équipe accueille de nouvelles recrues qui n'en sont pas vraiment. Trois sont des anciennes qui étaient déjà présentes dans le club par le passé. Pour les vraies nouvelles, l'intégration s'est bien passée. Avec le travail, la patience et un peu de chance (car cela compte quand même), on devrait faire une bonne saison.

RC Cannes
Stade Pierre de Coubertin
Avenue Pierre de Coubertin
à Cannes
Téléphone : 04 93 47 37 99
www.rccannes.org



VALÉRIE CHRÉTIEN TRIATHLÈTE

Enseignante spécialisée dans la difficulté scolaire, Valérie Chrétien est aussi une sportive de haut niveau qui ne fait pas dans la facilité. Recordwoman du monde sur 24h en parcourant 77 km, ce qu'elle aime avant tout, ce sont les défis. Et c'est ce qu'elle retrouve dans le triathlon. Auparavant, « *finir un triathlon était une belle aventure. Maintenant que c'est une discipline olympique, c'est différent* ». En 1986, elle débute avec la natation. S'ensuit la course à pieds et le cyclisme, son point faible. Mais, elle aime la polyvalence et « *la combinaison des trois sports qui est intéressante* ». Cette année, Valérie prend une année sabbatique côté sport. Un arrêt temporaire à ce mode de vie de compétition qu'« *il faut savoir gérer dans la longévité. Il faut donc arrêter d'être excessif. Les résultats ne sont pas ma priorité absolue* ». Et ces principes, elle les applique dans le club dans lequel elle entraîne. Au sein du club de triathlon de La Garde qu'elle crée en 1991, Valérie Chrétien « *essaie de développer l'accès aux féminines débutantes. Cela fait souvent défaut et je souhaite avec mon encadrement et mon expérience les*



aider dans cette pratique ». Avec 29 athlètes dont 8 féminines, le but est de donner l'envie de « *découvrir les trois activités pour en faire une pratique hebdomadaire* ». Ici, pas d'idée de performance mais plutôt de plaisir. Sa passion reste ainsi bien présente dans son quotidien et celle de ses sportifs.

AJS La Garde- Section Triathlon
Mairie de La Garde
Rue Jean-Baptiste Lavène
83130 La Garde
Tel : 04 94 08 98 00
www.ajstriathlon.fr

HERVÉ PUVELAND

Président de la Ligue Côte d'Azur de Karaté

Avec 10 000 licenciés au sein de la Ligue Côte d'Azur de Karaté dont 40 % de femmes, Hervé Puveland est fier « *d'impulser une nouvelle politique en faveur de la compétition féminine* ». Elu président en 2006, puis réélu en juin 2008, ce dynamique quadragénaire veut avant tout remettre la Coupe Internationale de Sainte-Maxime au goût du jour. Le projet démarre en 2007. Objectif : moderniser une idée et une compétition déjà existante. Pour cela, on change de nom. La coupe devient un open. Et c'est en juin dernier, mais toujours à Sainte-Maxime, que s'est déroulé le premier Open International de karaté féminin. Une vingtaine de nations comptabilisant une centaine de participantes était représentée. Hervé Puveland veut en faire « *un événement attendu* » et surtout « *ne pas lasser les gens* ». Le tournoi se déroulera tous les deux ans avec un prochain rendez-vous en 2010. Pour promouvoir ce « *sport de combat masculin* », La Ligue a participé cette



année au concours régional « *Femmes et Sport* ». La Ligue cherche ainsi plus de « *reconnaissance et de crédibilité*

auprès des partenaires », affirme Hervé Puveland.

Le karaté évolue et se féminise en créant de nouvelles disciplines comme le body karaté. Lancée il y a trois ans et basée sur le cardio-training et la gymnastique sur un fond musical, cette pratique attire de nouvelles adeptes... même chez les mamans des petits karatékas. On peut le pratiquer sur toute la Côte d'Azur. Notamment à Menton où Natalie Leroy en est la meilleure ambassadrice.

Ligue Côte d'Azur de Karaté
71 rue Revel 83000 Toulon
Tel : 04 94 23 36 39
www.ffkarate.fr/cotedazur



ELODIE LORANDI, NAGEUSE OLYMPIQUE

Jeune et talentueuse nageuse, Elodie Lorandi est un des jeunes espoirs de l'Handisport. Médaillée d'argent aux 200 m 4 nages, aux Jeux Paralympiques de Pékin, la jeune Antiboise a préparé ces Jeux loin de la Côte d'Azur à l'Académie Angers Natation. « *Au club d'Antibes où je suis, il n'y a pas de structure pour un entraînement au quotidien. Pendant un an, grâce à Jacques Rivet qui a mis en place cette académie, j'ai nagé chez les valides avec comme entraîneur Denis Delattre et Cyril Bourdeau. J'étais la seule handicapée avec des entraînements spécifiques* ». Et cela a payé. De retour de Beijing, Elodie « *se laisse du repos* » et réfléchit à son avenir. Avec sa médaille olympique, elle prend du galon. Et c'est avec Franck Esposito et Alain Bernard qu'elle va « *voir pour que l'on s'occupe d'elle dans leur section* ». A 19 ans, elle « *projette d'être avec eux au moins deux ans avant les Jeux de Londres en 2012* ». Pour cela, elle souhaite arriver au niveau du National 1 et se battra pour participer



aux prochains jeux. A côtés de ses objectifs olympiques, elle doit se concentrer sur les championnats de France, d'Europe et du Monde. Ainsi que sur sa participation aux compétitions de National 2 en tant que valide ! Avec un tel emploi du temps et un palmarès de championne du monde et de vice-championne, on la taquine en la comparant à Laure Manaudou. Mais, Elodie Lorandi reste Elodie. La tête sur les épaules, elle garde à l'esprit son adage : « *Reste toi-même et fais ce que tu dois faire* ».

Handisport Antibes Méditerranée
Section Natation
Villa Clef des Champs
Rue Ernest Gauthier
06160 Juan-Les-Pins
Tel : 04 93 85 35 51

pagespersoorange.fr/ham.club/topic/index.html

KATY JAKOBK, ENTRAÎNEUSE DE FOOTBALL FÉMININ

Ancienne joueuse de football féminin au Pradet, à Toulon, Katy Jakobek a lancé en mai 2008 une nouvelle section de football au sein de l'ASPTT Toulon. En tant qu'entraîneuse, sa « *volonté est de faire jouer tout le monde. Le club est donc ouvert à tout type de joueuse, débutante ou non* ». Ici, pas d'élitisme. Objectif principal : l'envie de gagner mais en se faisant avant tout plaisir. La nouvelle entraîneuse se « *donne 2 ans pour être championne du Var avec un effectif assidu et qui avance bien* ». Et la tâche n'est pas facile. Pour y arriver, Katy Jakobek mise sur l'ouverture et la diversité. Son équipe est composée de féminines âgées de 16 à 26 ans. Des jeunes femmes endurantes et physiques. Les débuts seront difficiles mais la jeune entraîneuse se souvient d'avoir aussi lancé ce jeu au Pradet. « *On essaie de promouvoir le foot féminin.*

Il y a 5 ans, il n'y avait pas autant d'équipes », affirme Katy. Une augmentation progressive qui s'est faite en dehors de l'effet de la Coupe du Monde de football en 1998, et qui tient à la volonté des clubs. Elle précise que « certains clubs sont machistes. D'autres, comme celui de l'ASPTT, sont ouverts et permettent le développement de cette section féminine ». Aujourd'hui, le département varois ne compte pas moins de 20 équipes réparties en deux poules. A la fin de la saison, les deux premières équipes des deux poules se retrouveront en finale du championnat du Var.



ASPTT Toulon
Section Football féminin
Vieux chemin Sainte Musse
83100 Toulon
Tel : 06 61 60 99 87 / 04 94 20 95 95
asptt.com/club-de-sport/asptt-toulon_c182

BRAVO

aux athlètes azuréens pour leur participation
aux Jeux Paralympiques de Pékin.

Lélia Maufras du Chatellier

Parmi les 121 athlètes français sélectionnés, la région Provence-Alpes-Côte d'Azur était représentée par 10 athlètes dont 5 hommes et 5 femmes engagés dans 5 disciplines paralympiques différentes sur les 13 représentées. Le tennis de table, à lui seul, représentait 50% de la délégation PACA à Pékin avec 5 athlètes (3 hommes, 2 femmes) et 50 % des médailles (1 en or et 3 en bronze). La natation (argent) et le judo (bronze) viennent compléter ce tableau des médailles

des athlètes PACA aux jeux paralympiques de Pékin.

Chez nous, nous félicitons *Elodie Lorandi* du club Handisport Antibes Méditerranée, médaillée d'argent au 200 m 4 nages ; *Stéphanie Mariage*, *Stéphane Messi* et *Christophe Rozier* de l'Olympique Handi Hyérois, médaillés de bronze au tennis de table ; *Olivier Cugnon* de Sévricourt du Toulon Judo Handisport, médaillé de bronze en judo ; *Yann Guilhem* de l'Handi TT Hyérois, médaillé d'or en tennis de table.

Un grand bravo également pour les participations de *Lélia Maufras* du Chatellier de la Compagnie de tir à l'arc Roquebrune les Issambres et de *Damien Séveri* de Rando Sud Evasion Saint-Laurent-du-Var en cyclisme.

**Fédération Française Handisport
Côte d'Azur. 1124, Routes Carces.
83150 Lorgues.
Tel : 04 94 73 79 27
cote-dazur@handisport.org
perso.wanadoo.fr/handisport.cote.azur**



Stéphanie Mariage



Stéphane Messi

FEM'AGENDA

Vintage Regatta 2008

Pour tous les nostalgiques des débuts de la planche à voile.

Devant le formidable succès et les belles images qui ont découlé de la 1ère édition de cette Vintage Regatta en 2007, l'équipe du Ventilo ne pouvait qu'à nouveau organiser un tel rassemblement pour son 5ème anniversaire ! Cette épreuve est réservée à tous les amateurs de vieux gréements qui possèdent au fin fond de leur garage une "vieillerie" qu'ils souhaiteraient ressortir pour participer à ce rassemblement de planches "old school". Le matériel doit être absolument antérieur à 1980, posséder une dérive, la voile doit être très colorée, de coupe triangulaire avec 2 lattes maxi.



**Du 28 octobre au 4 novembre, du débutant à l'expert.
Spot de La Madrague à Hyères. / Tel : 06 20 09 58 61
www.ventilo-show.com
Inscription par email en mentionnant « inscription vintage » à :
ventiloshow@hotmail.fr**

32ème Cross du Larvotto :
Monaco au pas de course

Sur une distance de 8,8 km, le parcours du 32ème Cross du Larvotto longera l'avenue Princesse Grâce avant de fouler le sable de la plage du Larvotto. Organisé le dimanche 16 novembre par l'A.S. Monaco Athlétisme, il s'agit d'une course de niveau régional ouverte aux licenciés et non-licenciés. L'inscription peut se faire sur place, gratuitement, sur présentation d'un certificat médical. Plus de 500 coureurs, hommes et femmes, sont attendus.

**Renseignements au 00 377 92 05 40 66
et sur le site : www.fma.mca**



©Charly Gallo

LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

FEMMES ET SPORT
BOUGEZ-VOUS, C'EST LA SANTÉ !

Le ministère de la Santé de la Jeunesse et des Sports précise dans ses axes prioritaires que l'activité physique est une mesure de santé publique. Si l'on prend en compte les recommandations de l'OMS, se rendre actif au moyen d'une activité physique adaptée à tous les âges de la vie est un facteur de prévention de maladies tels que les cancers, le diabète sucré, les cardiopathies ischémiques, mais aussi de la chute de la personne âgée.

1,9 millions de décès en 2001 seraient donc dus à un manque d'activité physique, une alimentation inadaptée et à la sédentarité grandissante. Ainsi, c'est autour d'un large consensus que le thème « sédentarité et activité physique » a été le thème prioritaire de la loi de santé publique en 2004. Qu'en est-il 4 ans après ?

Des programmes prioritaires :

Le programme nutrition santé 2006-2010 :

Ce programme se décline par un ensemble de dispositifs et de mesures concernant les modes d'alimentation, de l'enfant au sénior, de la fabrication de l'aliment à sa distribution, sa promotion visuelle ou écrite et sa consommation. On retiendra les slogans : « manger bouger » ou « consommer avec modération ».

Le programme national Bien Vieillir :

Ce programme s'adresse à 30 % de la population française qui a aujourd'hui plus de 55 ans.

Objectifs : promouvoir une vie active, ralentir la sénescence et maintenir au plus haut niveau de performance les capacités de chacun. Trois programmes : prévenir les pathologies liées au vieillissement comme le plan Alzheimer, améliorer la place des seniors dans la cité et, en ce qui concerne le ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports, renforcer l'activité physique et sportive des seniors.

Et dans notre région ?

Des actions incitatives à la pratique :

Ces actions visent à l'amélioration des capacités dites d'endurance (systèmes cardiovasculaire et circulatoire sollicités). Ceci conduit à une meilleure condition

physique, un meilleur sommeil et une moindre sensation de fatigue. Mais aussi, à renforcer le système musculaire (augmentation du volume musculaire) occasionnant une modification de l'esthétique particulièrement chez la femme: moins de rétention d'eau, donc moins de cellulite et une mise en relief des masses musculaires.

Cela conduit aussi à augmenter la motivation, à donner l'envie d'une pratique régulière, dans la bonne humeur, avec la possibilité de développer les relations sociales, se faire des amis et pratiquer un sport ensemble.

Type d'actions :

Nous en retiendrons trois :

1- March'activ :

Initié par la FFEPGV et son comité départemental, March'activ vise à favoriser la mise en mouvement du corps à partir des gestes simples de la marche. Bras et jambes sont vivement mis en mouvement avec ou sans bâtons. « *Ce qui est novateur, explique la présidente du Comité départemental Gisèle Alléaume, c'est le mode d'évaluation (par exemple un test de marche 6 minutes et on évalue la distance parcourue), la qualité de l'encadrement axé sur l'encouragement et le suivi du pratiquant, et surtout les résultats obtenus par la pratique régulière* ». Dans les Alpes-Maritimes, 8 sections viennent d'ouvrir sur cette thématique.

Fédération Française d'Education Physique et Gymnastique Volontaire :
04 93 96 35 66
www.ffepgv.org/alpesmaritimes

2- Des journées portes ouvertes pour la décennie des os et articulations :

Depuis 4 ans, dans le cadre de la décennie des Os et Articulations, à l'initiative du Professeur Ziegler, une journée porte ouverte à l'Hôpital l'Archet montre toutes les avancées médicales, mais aussi techniques, physiques, rééducatives, d'entraînement ou nutritionnelles pour l'amélioration de la condition physique et de bien être des seniors. Cette année, elle s'est déroulée le 18 octobre.

3- Le programme PIED et Equilibre :

PIED (Programme Intégré d'Equilibre Dynamique) et le programme Equilibre ont été initiés par la Fédération Sportive d'Entraînement dans le Monde Moderne et la Fédération Française d'Education Physique et Gymnastique Volontaire. Ces programmes ciblent les personnes dont l'équilibre devient précaire. L'objectif consiste à renforcer, en 12 séances, la puissance musculaire des jambes, rendre sécurisant son environnement domestique, améliorer son alimentation si besoin et apprendre la façon de se relever en cas de chute. Le programme veut également renforcer la confiance en soi pour maintenir son style de vie : sortir de chez soi, faire ses courses...

Comité Départemental EPMV Sport pour Tous : Edouard Escamilla au
04 93 86 20 37



Restaurant Le Pavillon - Hôtel Imperial Garoupe

770 chemin de la Garoupe - 06600 Le Cap d'Antibes
04 92 93 31 61 www.imperial-garoupe.com

C'est dans l'une des plus séduisantes et légendaires baies de la Méditerranée que l'Hôtel Imperial Garoupe se situe. Depuis ce printemps, le restaurant a été confié aux mains expertes de Philippe Jégo, Meilleur Ouvrier de France 2000. Son ambition : faire du Pavillon l'une des adresses plébiscitées par les grands guides gourmands tout en cultivant un accueil personnalisé. La carte épouse l'humeur du marché au fil des saisons et ses suggestions invitent à la découverte.

Filet de Rouget « Riviera » Riso de Riz Rouge aux Pétales de Jasmin et Beurre d'Orange



© DR

■ Ingrédients pour 6 personnes

12 pièces de rouget
Barbet levés en filet
3 bottes de roquette
2 tomates
2 oranges
Olives noires de Nice
dénoyautées
6 oignons nouveaux
Huile d'olive extra vierge
Fleur de sel et poivre du
moulin
250 gr de riz rouge aux
pétales de Jasmin
« Péchés de Provence »

1 litre de bouillon léger
de volaille
50 gr de beurre

Pour la sauce :

6 oranges
1 cuillère à soupe de
sucre cassonade
100 gr de beurre

Pour le décor :

2 oranges, quelques oli-
ves noires et des fleurs
de Jasmin

■ Préparation

- ▶ Lever les filets de rougets, et à l'aide d'une pince, éliminer toutes les arrêtes.
- ▶ Les poêler côté peau uniquement et réserver.
- ▶ Dans la même poêle, faire suer les oignons nouveaux émincés puis ajouter la roquette, les olives et les dés de tomates. Réserver.
- ▶ Cuire le riz rouge aux pétales de jasmin avec l'oignon coupé finement, le beurre et le bouillon de volaille pendant 40 minutes à petit feu.
- ▶ Pour confectionner la sauce, il est nécessaire de caraméliser le sucre. Lorsque celui-ci est de couleur brune, verser le jus d'orange et laisser réduire, jusqu'à consistance sirupeuse. Ajouter le beurre, rectifier l'assaisonnement, puis mixer.
- ▶ Dresser au centre de l'assiette le riz puis poser le 1er filet de poisson.
- ▶ Ajouter le mélange de salade cuite et l'autre filet.
- ▶ Disposer vos éléments de décor et finir par un cordon de coulis d'orange.



© DR

Isabelle Fôret

L'accord vin idéal d'Isabelle

www.femivin.com
isabelle@femivin.com

Domaine des Granges de Mirabel

Michel Chapoutier

18, avenue du Dr Paul Durand

26601 Tain l'Hermitage

Tel 04 75 08 92 61

chapoutier@chapoutier.com

Appellation Vin de Pays de l'Ardèche Viognier 2006

Michel Chapoutier est à la tête de la plus grande production de vins en biodynamie de France et pionnier dans la Vallée du Rhône. Sur ce plat, j'ose l'originalité du Viognier pour un mariage inattendu des saveurs. Attaque franche de fruits jaunes mûrs accompagnés de senteurs florales ainsi qu'une petite touche minérale (signature du terroir volcanique). Le mélange de rondeur et de fraîcheur en bouche caractéristique du Viognier sur ces sols volcaniques équilibre les dominantes aromatiques de ce plat et laisse dans le palais une harmonie de douceur et d'acidité surprenante. rose en finale.

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
A consommer avec modération.*



© DR

UNE AMBIANCE COCOONING POUR VOTRE SALON



Le noir fait son come back

Redécouvrez l'espace détente du salon avec ce qu'il peut avoir de plus chic et de plus sobre.

Ce canapé 4 places en fibres de polyester est soutenu par une structure en bouleau. Habillé d'un tissu « partition » classe et tendance, le salon allie charme et art de vivre dans un esprit classique à souhait. Dessiné par les designers studios de Roche Bobois, ce canapé existe en plusieurs dimensions. Il ne manque plus qu'à savourer le « tea time » sur quelques notes de concertos...

*Canapé Mélomane chez Roche Bobois,
à partir de 2111 euros.
www.roke-bobois.com
04 93 62 32 91 / 04 94 92 82 15*

Un salon de star

Plus blanc que blanc pour ce canapé contemporain. Ce salon d'angle revêtu de cuir est modulable selon vos envies et vos besoins. Et même si la mode est au blanc, rien n'empêche de vous imaginer dans une ambiance plus colorée, puisque le distributeur le propose dans plus de 10 coloris de cuirs différents. Légèrement incliné sur les rebords, ce canapé offre une pause confort élégante et raffinée qui ne se décline pas...

*Canapé Senseo chez Atlas, à partir de 3180 euros.
www.meublesatlas.com
04 93 89 43 01 / 04 93 48 68 85*



La tendance est au classique

Ambiance art-déco pour présenter la toute dernière des créations Viktor. C'est le retour du cuir par excellence ! A la fois classique dans sa ligne et moderne dans son concept, ce canapé modulable aux dimensions généreuses est maintenu par une structure traîneau en chêne laqué brillant. Il est temps de ramener les amis à la maison et d'ouvrir les débats : le classique peut-il se démonter ? Réponse : jamais !

*Canapé Viktor chez Habitat,
à partir de 1900 euros.
www.habitat.fr ou 04 93 85 03 03*

Faut que ça brille !

La Collection « les Interchangeables » joue la carte de la surprise et de l'originalité avec la cheminée Cristal ornée d'éléments Swarovski. Le luxe à l'état pur pour cette série limitée sobre, glamour et éclatante pour habiller les flammes. Cette cheminée « Première Classe » veut briller de mille feux pour offrir des moments fabuleux. Série limitée à 100 exemplaires.

*Cheminée Cristal chez Brisach,
à partir de 2 600 euros (hors pose du foyer).
www.brisach.com ou 0820 006 006*



©Brisach

Chaleureusement vôtre...

Cette cheminée habillée de pierres blanches est équipée d'un foyer fonte « Sunflam » (label professionnel). Idéale pour habiller les pièces épurées, elle saura parfaitement se fondre dans les décors tant modernes que classiques. Traversant les époques et les tendances, la cheminée Célosie marie l'esthétique et le confort pour le grand bonheur des aficionados des longues soirées d'hiver.

*Cheminée Célosie chez Seguin,
à partir de 2632 euros
(ensemble cheminée + foyer, hors options).
www.cheminees-seguin.com
04 93 08 28 48 / 04 94 14 44 96*



©Seguin Dutierez

Flamber ses envies...

Discrète et pratique, la cheminée Ventana est la nouveauté 2008 du distributeur. Côté allure, elle n'a rien à envier aux autres et son esthétique lui permettra de trouver une place dans tous les salons cet hiver. Ambiance zen, chaleureuse et quelque peu orientale pour Ventana, la cheminée qui réinvente les flambées entre amis.

*Cheminée Ventana chez Richard Le Droff,
à partir de 6742 euros (habillage à partir de
3 642 euros, foyer à partir de 3 100 euros).
www.france-cheminee.com
04 92 92 14 38 / 04 94 81 50 09*



©Richard le Droff

Mots Fléchés

MANDARINE À PEAU FINE		DONNÉE POUR UN TEMPS		ACCES- SOIRES DE COIFFEUR		ÊTRE POUR TOI		HABITANT		IMPARFAITE		MULTICOQUE
ACCROISSE- MENT		OISEAU RARE		À SUIVRE !		MIS À TABLE		ROI D'ATHÈNES		COURS COTÉ		
SORT DE L'EAU						ENCOMBRER						
DIFFUSA						SAUVEURS						
				BEAU BOIS						FAIT QUEL- QUE CHOSE		
				IL FAIT DES BUFFETS						ÉPICÉ		
PROHIBES		CUITES À LA VAPEUR								DANS LA MATINÉE		
		IL SUIV UN TIC								LUMINAIRE		
								SE RENDIT				
								RASSEM- BLES				
LA TIENNE				MAMMIFÈRE BRÉSILIEN		DIRE BONJOUR						
SANS SOU- CIS DE SOUS				APPELA		MODÈLE DE VERTU						
											CRÉATION D'ARTISTE	
PRISONS		AINSI QUE				AIRE DE LANCMENT				COLORIS		
		ÇA SE TRESSE				PERSONNES BRANCHÉES				INTÉRÊT		
						IL ADOUCIT LE CAFÉ						NÀ UDS DE RUBANS
						PRENDRE EN MAIN						
CINQUIÈME MOIS	BAIN FINLANDAIS					IL FAIT COU- LER LE SANG						
	LE COURS LE PLUS LONG					HÉROÏNE DE ZOLA						
		COUPER SUR LES BORDS								LE CHOIX DU POLYGLOTTE		
		AFFLIGÉ								FIN LETTRÉ		
POSE				GRANDS INCENDIES								
INFIDÈLE				VINS ITALIENS								
								LISIÈRE DE BOIS				
								NOTE EN MARGE				
SANS ARRÊT		SUR LA TILLE				DENSE DU VENTRE					PÉRIODE	
		RÉPONSE NÉGATIVE				DIALECTE MÉRIDIONAL						
								CHEVAL D'ENFANT				
								SOCIÉTÉ PAR ACTIONS				
COURTES INDICATIONS										FATIGUÉ		
ES EN TÊTE												
						CHOSSES PEU RÉPANDUES						

SUDOKU

Règle du jeu : complétez la grille afin que chaque ligne, chaque colonne et chaque rectangle de neuf cases contiennent les chiffres de 1 à 9 une seule fois.

GRILLE FACILE 069

9	5			4	8	1	6	
		4	9	6				
7								
	2		3				1	6
	9	6	7		2	5	8	
4	7				6		9	
								2
				7	5	6		
	4	7	1	2			5	8

GRILLE MOYENNE 070

		1	8	9				2
	8		5	3				
	7	9						5
						4	9	6
	3						5	
6	9	5						
2						8	3	
				8	4		2	
7				2	9	5		

GRILLE DIFFICILE 071

9				6		1		
		8	9			5		2
	4		1		2			
	1					8		7
2		7					4	
			2		5		7	
8		6			7	4		
		3		4				1

GRILLE DIABOLIQUE 072

				8				5
	5		4			1		
			7					8
1	6		2			7		
	4			3			8	
		8			4		1	3
9					7			
		5			1		3	
7				4				

SOLUTIONS DANS LE PROCHAIN NUMERO

Solution GRILLE 065

6	8	5	1	2	3	9	7	4
9	4	2	7	5	8	3	6	1
3	1	7	4	6	9	2	5	8
4	7	3	8	9	6	1	2	5
2	9	6	5	1	4	7	8	3
8	5	1	2	3	7	6	4	9
1	3	4	6	8	2	5	9	7
7	2	9	3	4	5	8	1	6
5	6	8	9	7	1	4	3	2

Solution GRILLE 066

8	2	6	4	9	5	3	1	7
4	3	7	2	6	1	5	9	8
5	9	1	3	8	7	4	2	6
3	5	9	1	2	6	7	8	4
7	6	4	9	3	8	2	5	1
2	1	8	5	7	4	9	6	3
9	7	3	8	1	2	6	4	5
6	8	5	7	4	9	1	3	2
1	4	2	6	5	3	8	7	9

Solution GRILLE 067

3	6	1	7	5	2	8	9	4
8	7	5	3	4	9	6	1	2
9	4	2	8	1	6	7	3	5
4	1	7	2	8	3	5	6	9
5	8	9	1	6	4	2	7	3
6	2	3	9	7	5	4	8	1
2	9	6	4	3	7	1	5	8
7	3	8	5	2	1	9	4	6
1	5	4	6	9	8	3	2	7

Solution GRILLE 068

1	5	9	4	8	6	3	2	7
2	7	3	9	5	1	4	6	8
6	8	4	2	7	3	1	9	5
9	6	2	5	1	4	8	7	3
7	4	8	6	3	2	9	5	1
3	1	5	8	9	7	6	4	2
4	3	6	1	2	5	7	8	9
8	2	7	3	4	9	5	1	6
5	9	1	7	6	8	2	3	4

NUMÉROS D'URGENCE

Parce que toute situation de mal-être est une situation d'urgence.
Parce que des professionnels sont à votre écoute.
Parce que personne ne vous jugera.
N'hésitez pas à appeler.
Appel anonyme.

Violences Conjugales : 39 19

Ni putes Ni soumises : 06.84.55.33.16. /

niputesnisoumisesnice@wanadoo.fr

• Accueil Femmes Solidarité (violences conjugales et familiales)

Tél. : 04 93 52 17 81

Lundi, Mardi, Jeudi 9h à 15h30 - Vendredi 10h30 à 15h30.

• SOS femmes (viol information). Tél. : 08 00 05 95 95.

De 9h à 19 h du lundi au vendredi.

• Centre d'information sur les droits des femmes.

Antenne de Nice / Tél. : 04 93 71 55 69

Antenne de Cannes / Tél. : 04 93 47 52 47

• Planning familial / Tél. : 04 92 09 17 26

• Info contraception et IVG / Tél. : 0 800 105 105 (numéro Vert)

De 13h à 20h tous les jours.

• SOS Amitié Nice Côte d'Azur (détresse, suicide, problèmes existentiels)

Tél. : 04 93 26 26 26 24h/24.

• CANCER INFOS SERVICE 0810 0810 821

• Résiste 06 (soutien et solidarité face au cancer du sein) à Nice.

Accueil: du lundi au jeudi, de 14h à 18h. permanence téléphonique au 04 93 13 96 08 de 9h30 à 11h30 le jeudi.

• Aide aux victimes. Tél. : 08 10 09 86 09 (numéro national pour les victimes d'agression sexuelle). De 10h à 22h tous les jours.

• Service d'aide aux victimes (toutes infractions).

Tél. : 04 93 87 94 49 - 81 rue de France à Nice.

• Parcours de femme à Cannes / Tél. : 04 93 48 03 56.

• Allo Maltraitance personnes âgées / Tél. : 04 93 68 58 09.

• Enfance et partage : 0800 051 234.

• Fil santé jeune : 0800 235 236.

• Lutte contre l'alcoolisme et aide aux alcooliques.

Tél. : 04 93 62 62 10. 2 rue Gioffredo à Nice

ou 04 92 03 61 32 l'hôpital L'Archet de Nice.

• Lutte contre l'illettrisme / Tél. : 08 20 33 34 35.

De 9h à 12h30 et 13h30 à 17h du lundi au vendredi.

• Service Handicap direction des affaires sociales de Nice.

Tél. : 04 97 13 27 35.

• L'Escale (point d'accueil et d'écoute pour les jeunes de 11 à 25 ans) à Nice / Tél. : 04 92 47 67 40 Horaires variables du lundi au vendredi.

• La Maison des parents et des enfants. Tél. : 04 92 47 65 80 Horaires variables. 3 rue Galléan à Nice.

• Espace santé jeunes du bassin cannois et parents en difficulté avec leur enfant / Tél. : 04 93 38 06 80. De 8h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30 du lundi au jeudi, fermeture à 16h30 le vendredi.

• Numéro européen d'urgence (depuis un portable) / Tél. : 112.

• Drogue, alcool, tabac info service / Tél. : 113 - 24h/24.

• Lutte contre la discrimination raciale / Tél. : 114.

• Numéro d'urgence sociale pour les sans-abri / Tél. : 115.

De 9h à 21h, 7 jours/7.

• ALLO enfance maltraitée / Tél. : 119 - 24h/24.

• ALC : Aide accompagnement des Femmes en difficulté avec ou sans enfant. Tél. 04 93 52 42 52 / 5j/7, heures bureau.

Vous pouvez aussi vous rendre au service d'information sociale de proximité de votre mairie.

Hépatites Info Service

0800 845 800

7 jours sur 7, anonyme et gratuit

 Sida Info Service

0800 840 800

24 h sur 24. confidentiel, anonyme et gratuit

RETROUVEZ-NOUS SUR www.feminfos.com

ABONNEZ-VOUS

Recevez chez vous le magazine **fem'infos**
Le Féminin de la Côte d'Azur



ABONNEZ-VOUS

OUI, je m'abonne, je recevrai chaque mois mon numéro de FEMINFOS en avant-première et à des conditions préférentielles. Je choisis :

☐ **6 mois soit 5 numéros**

9 € au lieu de 9,50 €.

☐ **1 an soit 10 numéros**

16,80 € au lieu de 19 €.

☐ **18 mois soit 15 numéros**

23,40 € au lieu de 28,50 €.

☐ **2 ans soit 20 numéros**

28,80 € au lieu de 38 €.

Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de FEMINFOS.
20, rue Jean Canavèse - 06100 NICE.

NOM _____

PRÉNOM _____

ADRESSE _____

CODE POSTAL _____

VILLE _____

Tél. _____

Mail _____

SIGNATURE _____



La radio de la
Côte d'Azur 

Nice 90.9 - Cannes 94.6 - Fréjus/St. Raphaël 90.8
Draguignan 97.8 - Isola 2000 89 - Auron 96.1

HR

HELENA RUBINSTEIN

L'INTENSITÉ
D'UN REGARD FÉLIN



LASH QUEEN
FELINE BLACKS
MASCARA

LIVE BRILLIANTLY*

DEMI MOORE
pour Helena Rubinstein

Volume intense, apprivoisé et longueur audacieusement étirée. Osez la profondeur absolue d'une formule enrichie en pigments ULTRA-BLACK associée à une brosse brevetée à crans démêlants pour un regard infiniment ravageur.

*vivre avec éclat
www.helenarubinstein.com