

fem'infos

Le Féminin de la Côte d'Azur

Mode / Beauté

Belle et sportive au ski

Anne Roumanoff

« La Côte d'Azur n'a jamais inspiré mes sketches »

Daniel Elena

Interview du copilote de Sébastien Loeb

François Rosso

met en scène Cerise

Gilles Simon

Le tennisman niçois se dévoile

**Les 100 femmes
de l'année 2008**

MENSUEL - N°66/janvier - février 2009

9 7959 - 0066 - F : 1,90 €



1,90 €

fem'infos

Le Féminin de la Côte d'Azur

EDITO



B

Bonne année 2009 !

Nous allons ensemble faire mentir les mauvais présages de ceux qui nous mettent le moral en berne, car ce n'est pas la première crise importante que nous traversons. À chaque épisode, nous avons retroussé nos manches pour nous en sortir, avec une pointe de lucidité, quelques gouttes de pragmatisme, et cela marche... Meilleurs vœux !

Chaque année, nous rendons hommage à 100 femmes qui ont fait l'actualité de notre région. Pour l'année 2008, nous avons souhaité en mettre 130 à l'honneur pour leurs actions, leur ténacité, leurs exploits ou leurs créations. Un bel exemple !

Dans ce numéro, le sport tient une grande place. Nous avons rencontré, pour vous, Gilles Simon, tennisman niçois, 7ème mondial, et Daniel Elena, Monégasque, copilote de Sébastien Loeb, champion du monde de rallyes WRC.

Dans un autre registre, Anne Roumanoff vient fêter avec nous ses 20 ans de carrière. Elle répond à notre interview avec son humour habituel.

François Rosso, journaliste et écrivain, bien connu dans notre région, a mis en scène Cerise, notre héroïne. Amour et suspense garantis.

Saint Dalmas le Sauvage fait partie des stations du Mercantour. Soulevez le manteau blanc de cette petite commune et découvrez une richesse culturelle et religieuse insoupçonnée.

À nous les sommets ! Être belle et sportive sur les pentes enneigées... c'est tout un art. 14 pages d'informations Mode/Beauté vous sont proposées pour vous aider à surfer sur notre sélection de conseils adaptés.

A bientôt !

Rosemonde Langrand

S o m m a i r e

No 66/janvier-février 2009

06 Infos Zapping

13 Actualités :

- 14 Dossier : les 100 femmes de l'année
- 18 Regard d'homme : Gilles Simon
- 20 Interview : Anne Roumanoff
- 22 Rencontre : Daniel Elena
- 24 Femmes en mouvement :
Martine Gasquet et Martine Attal

25 Mode - Beauté :

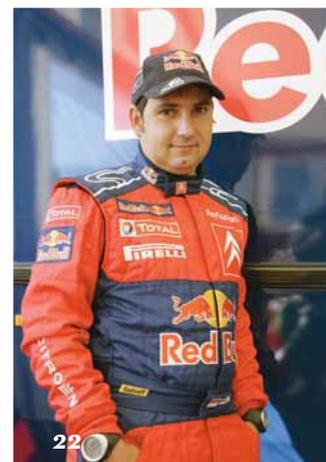
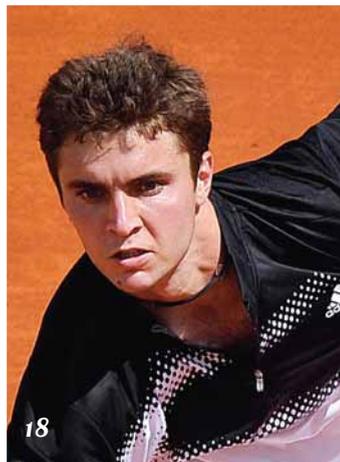
- 26 Mode : look fashion sur les pistes enneigées
- 35 Interview : Fabienne Mottier, Nikewomen
- 36 Beauté : être belle au ski

39 Vivre :

- 40 Fem'essai : Cerise par François Rosso
- 44 Santé : le sport ne prend pas sa retraite
- 45 Enfants : accueillir un enfant handicapé
- 46 Fem'astuces : le vinaigre blanc
- 47 Une femme un métier : garde champêtre
- 48 Le saviez-vous
- 49 Droit : le droit au logement opposable
- 50 Business économie : la vente
- 51 Business interview : Stéphane Benhamou
- 52 Protection des animaux : massacre de dauphins aux Iles Féroé
- 53 Adoptez-les
- 54 L'œil du psy : maternité et désir féminin

55 Loisirs :

- 56 Culture : toutes les sorties du mois sur la Côte d'Azur
- 59 Interview : Marthe Mercadier
- 62 Lire, écouter, voir...
- 64 Richesse de la région : Saint Dalmas le Selva
- 66 Découverte : les bonnes adresses d'Hyères
- 68 Tourisme : les bons plans au départ de Nice & interview de Michèle Bagnasco
- 70 Sport au féminin
- 73 La page du Ministère de la Jeunesse et des Sports
- 74 Horoscope
- 76 Coups de cœur déco : ambiance chalet
- 78 Gastronomie : crème goûteuse de châtaignes
- 80 Jeux : sudoku et mots fléchés
- 82 Carnet d'adresses



Carla Bruni
© Denis Rouvre 2008

Fondatrice, Directrice Générale et Directrice de la Publication :
Rosemonde Langrand
Rédactrice en chef :
Mélody Vissio
Rédaction :
Mélody Vissio
Julie Quilici
Cécile Galluccio
Jean-Luc Vannier
Brigitte Bardot
Charlotte Gorzala
Marie-Christine Lanfranchi
Marc Rom

Secrétariat :
Violaine Aubenneau
fem.infos@orange.fr
Infographiste :
Jean-Paul Fontin
fontin-feminfos@club-internet.fr
Azur-Média
Communication
Siège social :
20, rue Jean Canavese
06100 Nice
Tel : 09 52 92 34 85
Fax : 04 93 84 58 96
contact@feminfos.com

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

Site internet :
www.feminfos.com
Aurélie Ginesty
(Entre Cat Z'Yeux, conceptrice Sites Web www.entretatzyeux.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

vichy crée

le soin compensateur

contre les effets du ralentissement hormonal sur la peau

NOUVEAU
Ultra-densifieur
éclat anti-taches



NEOVADIOL

Soin densifieur intensif au Pro-Xylane™

Redensifie et rehausse les contours.
L'ovale retrouve sa netteté, le teint son éclat.

Nouveau : le soin ultra-densifieur éclat anti-taches est enrichi en **Céramide White™** qui régule la production de mélanine à la source*. L'éclat du teint est restauré, les taches sont visiblement réduites.

* Test in vitro

LA SANTÉ PASSE AUSSI PAR LA PEAU

Demandez conseil à votre pharmacien.
Pour en savoir plus sur les effets du ralentissement hormonal sur la peau : vichyconsult.fr

VICHY
LABORATOIRES

FEMMES DU MONDE

La Côte d'Azur lutte contre les violences faites aux femmes



Inauguration du centre pour les femmes victimes de violence en présence de Christian Estrosi, Député-Maire de Nice, Eric Ciotti, Président du Conseil Général, Dominique Estrosi-Sassone, adjointe à la ville de Nice et Francis Lamy, préfet des AM

Le 25 novembre, c'était la journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes. À cette occasion, l'association « Ni Putes Ni Soumises » a adressé une lettre au Président de la République pour que la lutte contre les violences faites aux femmes soit décrétée Grande Cause Nationale de l'année 2009. « La France, en soutenant ce combat pour notre émancipation sociale, écrivent-elles, a porté l'espoir de millions de femmes de par le monde, pour la liberté, l'égalité et la dignité. Elle se doit de faire la démonstration qu'en son sein les droits de l'Homme sauront se mettre au service du droit des femmes pour parvenir à l'égalité dans les faits ! ». L'occasion aussi de rappeler

que 1312 Azuréennes ont été victimes de violences de janvier à novembre 2008. Pour combattre ce fléau sur la Côte d'Azur, on peut citer deux nouveautés : une antenne d'écoute, d'orientation et d'accès au Droit des personnes victimes de violences ou de maltraitements qui vient d'être inaugurée à l'hôpital Saint-Roch de Nice. Une structure composée d'un psychologue du Conseil général et d'un juriste. Un centre d'hébergement et de réinsertion sociale pour les femmes victimes de violences vient également d'être créé à Nice. Ce centre permet aux femmes de trouver une structure pérenne et sécurisée, avec un suivi adapté. Nous en reparlerons dans notre prochain numéro.

SEXY LE PÈRE NOËL...



© Nice Rendez-Vous

A Nice, pour lutter contre la morosité ambiante, Chantal Blamoutier, propriétaire de la boutique Quintessence, a fait descendre dans sa cheminée un Père Noël que les invitées ne sont pas prêtes d'oublier ! Une soirée animée par la chroniqueuse Lilas Spak réunissait une vingtaine de jeunes femmes à la recherche de cadeaux de fin d'année originaux. Après la présentation d'une sélection des nombreux articles, sous le regard impassible d'un Père Noël ventru sous sa houppelande rouge, Lilas Spak a décrit avec humour une série d'objets coquins qui a fait monter d'un cran l'ambiance parmi les personnes présentes. C'est à ce moment que le vieux Père Noël, d'un coup de baguette magique, s'est transformé en un sculptural flic new-yorkais ! Le numéro de Sean, le très professionnel Chippendale, n'a pas manqué de séduire un public féminin qui se souviendra sans aucun doute du Père Noël de Quintessence !

Concept Store Quintessence, 52 Rue Gioffredo.
06000 Nice
04 93 81 91 03

LE CLUB DE LA PRESSE 06 RÉUNIT DES JOURNALISTES DU MONDE ENTIER À MENTON

MEDITERRANEE : LA BATAILLE DE L'INFO

Débat public
Samedi 17 janvier 2009 à 15h30
au Palais de l'Europe à Menton

Interventions de :
Gilles Kepel
spécialiste du
Moyen Orient

Christian Chesnot
journaliste à
France Inter

Et 40 journalistes
de Méditerranée



Entrée libre www.menton-medias-mediterranee.com

Du 16 au 18 janvier, des journalistes venus des vingt-trois pays riverains de la Méditerranée seront rassemblés au Palais de l'Europe à Menton. Il s'agira du Menton Médias Méditerranée ou MMM, initié par le Club de la Presse Méditerranée 06, avec le soutien de la ville de Menton. Christian Chesnot, journaliste à France Inter, ex-otage en Irak, sera le grand témoin de la manifestation. Durant deux jours, les professionnels de l'information débattront des conditions d'exercice de leur profession dans les contextes méditerranéens à travers des thématiques précises telles que la place des femmes journalistes et la place des femmes méditerranéennes dans l'information, la révolution des nouvelles technologies ou la formation des jeunes journalistes.

Infos : 04 93 88 32 54
www.menton-medias-mediterranee.com

800 000

C'est le nombre de bénévoles dans la région PACA. Ceux-ci sont impliqués dans l'une des 80 000 associations de la région. Ce qui donne un taux d'une personne sur six qui donne de son temps et de son énergie bénévolement.

UNE NIÇOISE ÉTUDIE LES LIENS MÈRE-FILS

Quel est l'impact d'une mère sur la vie affective, sexuelle et sociale de son fils ? Est-il plus difficile pour une mère d'élever un garçon qu'une fille ? La mère a-t-elle une

Véronique Moraldi

Le fils de sa mère

De la force des rapports mère-fils



LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

responsabilité dans l'homosexualité de son fils ? Autant de questions qui sont abordées dans ce livre de Véronique Moraldi, qui vit à Nice. Au-delà de l'Œdipe et des clichés freudiens, ce livre aborde tous les aspects de la relation mère-fils.

« *Le Fils de sa mère. De la force du lien mère-fils* » de Véronique Moraldi aux éditions de l'Homme. 22 euros.

ENTRE CAT Z'YEUX
Web & Infographie

La griffe indispensable à votre image

www.entrecatzyeux.com
06 60 22 32 16

3 questions à Jérôme Viaud

Nouveau conseiller général de Grasse Nord
et directeur de cabinet adjoint du Maire de Grasse

Il y a du nouveau au Conseil Général des Alpes-Maritimes. Christian Estrosi a présenté sa démission de son mandat de Président du CG06, laissant sa place à Eric Ciotti, élu par ses pairs le 18 décembre. Marie-José Bandecchi a également été élue dans le canton de Cagnes-sur-Mer pour

remplacer le poste laissé vacant par Louis Nègre. Elles sont désormais 5 femmes, sur 52 conseillers, à siéger dans cette Assemblée. Jérôme Viaud, le plus jeune élu, remplace Jean-Pierre Leleux, devenu sénateur.

Quel est votre sentiment au lendemain de votre élection en qualité de conseiller général ?

Je suis fier et reconnaissant envers les Grassois qui ont porté leur confiance sur mon nom... et à plus de 58% ! Je suis très enthousiaste mais j'aborde tout cela avec humilité. C'était tout de même la première fois que je me présentais au Suffrage Universel. C'était donc un double défi d'être à la fois à la hauteur du mandat exceptionnel de Jean-Pierre Leleux et d'être élu.

Comment abordez-vous le fait d'être le benjamin de cette assemblée à 31 ans ?

Pour moi, l'âge ne compte pas. J'ai été accueilli de manière très conviviale par

les autres conseillers. On ne me prend pas de haut. Personnellement, je me sens tout à fait prêt pour relever ce défi. Christian Estrosi a d'ailleurs rappelé qu'il avait été lui-même élu conseiller général à 29 ans. Et, ma foi, cela lui a bien réussi...

Cette victoire vous a-t-elle donné d'autres ambitions ?

Cette victoire m'a donné envie d'être digne de confiance des Grassois. Ma première tâche sera de les défendre le mieux possible. Je ne pense à aucun autre mandat aujourd'hui. La politique, et le service public plus particulièrement, c'est ce qui m'anime depuis toujours. Quand j'arrive à régler une difficulté d'un concitoyen, je me couche le soir en me disant que j'ai été utile. Il n'y a pas de métier plus noble pour moi.



LES FEMMES CHEFS D'ENTREPRISE FRANCE

DÉLÉGATION CANNES CÔTE D'AZUR



Josiane Benz, la vice-présidente des FCE et Michèle Dumenil, une adhérente

Le 20 Novembre, la délégation de Cannes Côte d'Azur a participé aux « Entrepreneariales » aux Espaces Antipolis à Valbonne, organisées chaque année par l'UPE et dont le thème était : « les entreprises et les Médias ».

Elles ont rencontré de nombreuses femmes chefs d'entreprises fort intéressées par leur association, leur implication dans la vie économique du département, la

mutualisation de leurs savoirs et compétences. Dynamique journée où, sur un même lieu et dans un même temps, des rencontres entre professionnels et institutionnels se créent, générant un véritable courant d'idées, d'expériences et de connaissances.

Marie Madeleine Guallino (présidente de la délégation) : 06 29 79 56 80 - maleine.g@wanadoo.fr

UN COLLÈGE « NOUVELLE GÉNÉRATION » DANS LE VAR



En décembre, Horace Lanfranchi, Président du Conseil Général du Var posait la première pierre du premier collège certifié Haute Qualité Environnementale du Var. Le collège « 600/700 » de Saint-Zacharie est la première opération lancée par le Conseil Général du Var en certification HQE NF tertiaire, une construction écologique qui suit des normes strictes pour le respect de la planète. Ce collège se situe sur le territoire Provence Verte à l'ouest du département et permettra d'accueillir quelques 600 élèves provenant des communes de Saint-Zacharie, Nans-les-Pins et Plan d'Aups. Livraison prévue pour la rentrée 2009.

7 janvier : les soldes



Les accros au shopping ne manqueront pas ce rendez-vous. Le 7 janvier, c'est le début des soldes ! Et ne perdez pas de temps : vous avez jusqu'au 11 février pour profiter des bons plans de vos commerçants.

ARMELLE À SANARY-SUR-MER

Armelle enfile les personnages comme autant de costumes de scènes, passant de la strip-teaseuse à la sous-préfète stressée en passant par la bobo à la pointe de la mode dans son one-woman-show déjanté. Tant de personnages burlesques et colorés... mais criants de vérité.

*Le Samedi 17 janvier à 20h45
au Théâtre Galli à Sanary-sur-Mer
Tarif : 32 euros
Renseignements : 04 94 88 53 90*



LE CERAM SOPHIA ANTIPOLIS, UNE DES MEILLEURES ÉCOLES EUROPÉENNES

Le CERAM vient d'entrer dans le classement des meilleurs établissements européens selon le Financial Times. Après son entrée, pour la première fois, dans le classement international du FT pour son programme Masters in Management en septembre dernier, le CERAM Business School franchit une nouvelle étape en accédant au cercle restreint des meilleures écoles et universités européennes. Parmi les critères utilisés pour le palmarès, le CERAM se place en 3ème position sur le taux de féminisation du corps professoral.

Cette reconnaissance de l'école dans son ensemble prouve que le CERAM est parvenu à se forger une réputation et une identité pour la qualité de la formation internationale de ses étudiants et l'excellence de son corps professoral.

Pour plus d'information : www.ceram.fr
0820 424 444

CERAM BUSINESS SCHOOL
NICE - SOPHIA ANTIPOLIS

NICE : VENEZ PRÉPARER VOTRE MARIAGE

Les 17 et 18 janvier, le Palais Nikaïa accueille le Salon du Mariage. Pour réussir le plus beau jour de votre vie, venez trouver des idées, des plus classiques aux plus originales. Les meilleurs professionnels de la région vous donnent rendez-vous ! Assistez à des défilés de robes de mariées et d'habits de cérémonie et participez à une grande tombola pour gagner de nombreux lots. Le Salon du Mariage, c'est aussi l'occasion de trouver tous vos prestataires pour un anniversaire, un baptême, une bar mitsva ou pourquoi pas... pour célébrer un PACS !

Les 17 et 18 janvier au Nikaïa
de 10h à 19h.
Entrée 8 euros par personne.
Gratuit pour les moins de 16 ans.
www.lunedemiel.com

©IBS

Salons du
Mariage

17 et 18 janvier 2009
Palais Nikaïa
Nice

Votre entrée à prix réduit :
www.lunedemiel.com

Lafayette CAP'3000 fem' CAP'3000

31 ROUTE DE SOSPEL
06500 MENTON
09 51 93 24 32
06 25 98 02 33
info@helpc.fr

HEL'PC

DE MENTON A MONACO / SERVICES
(HAUT PAYS INCLUS)
INFORMATIQUES

VENTE / RÉPARATION DE MATÉRIEL

PC SUR MESURE

INSTALLATION

DÉPANNAGE

À DOMICILE

SPECIALISTE ADSL

TÉLÉPHONIE MOBILE

10%

DE RÉDUCTION POUR TOUT DÉPANNAGE
À DOMICILE SUR PRÉSENTATION
DE CETTE PUBLICITÉ

OFFRE SPÉCIALE !!

(VALABLE JUSQU'AU 1ER MARS 2009)

UN SALON PAIN, AMOUR ET CHOCOLATS À ANTIBES

Les senteurs délicates du pain frais unies aux arômes intenses du chocolat, le tout saupoudré d'un zeste d'amour : telle est la recette du Salon Pain, Amour et Chocolat organisé par la Chambre de Commerce Italienne de Nice. Du 13 au 15 février à Antibes, à l'occasion de la Saint Valentin, cet événement réunira l'élite de la boulangerie et de la pâtisserie, ainsi que de charman-

tes idées cadeaux afin de fêter l'Amour avec un grand A ! Pendant trois jours, entre le Port Vauban et les remparts, le talent des maîtres pâtisseries ainsi que les savoureux produits des artisans français et italiens émerveilleront les yeux et le palais de milliers de gourmands. Cette année, les célibataires pourront gagner un dîner aux chandelles avec Delphine, une jolie célibataire de 29 ans en quête d'amour ! Pour cela, les prétendants devront déposer une phrase en français, italien ou anglais dans une urne. Le célibataire qui fera chavirer le cœur de Delphine gagnera un dîner avec elle le 15 février.

Entrée libre de 8h30 à 19h.
Plus d'infos sur www.amour-chocolat.fr



© CCItaliennne

L'INSTITUT FRANÇAIS DE LA MODE FÊTE SES 20 ANS

À l'occasion de ses vingt ans, l'Institut Français de la Mode fait le point sur les évolutions récentes d'un système riche et complexe, avec la

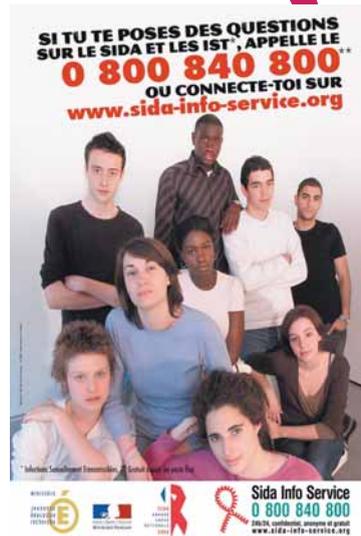
parution d'un ouvrage bilingue : « Mode/Fashion : 20 ans de système de Mode ». Écrit par l'ensemble du corps professoral et des experts de l'Institut, cet ouvrage bilingue (en français et en anglais) est structuré autour de cinq chapitres : la mode et la création, la marque et l'image, la distribution et la vie du point de vente, l'internationalisation des marchés et, enfin, les transversalités et croisements entre mode, art, design, parfum, gastronomie ou art de vivre. Un ouvrage destiné à servir de référence.

« *Mode/Fashion : 20 ans de système de Mode* » aux éditions IFM/REGARD. 19 euros.



81%

C'est le pourcentage de jeunes entre 15 et 24 ans qui déclarent avoir peur du SIDA. A l'occasion de la journée mondiale de lutte contre le SIDA le 1er décembre, ces chiffres ont été révélés par l'IFOP. Ainsi, 22% de jeunes pensent qu'il existe des médicaments pour guérir de cette maladie. Une fausse idée reçue intolérable lorsque l'on sait que, chaque jour, 20 personnes de 15 à 24 ans découvrent leur séropositivité. Parmi eux, 68 % sont des jeunes filles dont 83 % d'entre elles ont été contaminées par rapports hétérosexuels.



ALAIN BERNARD REJOINT LE TEAM ARENA

« J'ai décidé de changer d'équipementier à partir du 1er janvier et de rejoindre le team Arena, a déclaré le champion olympique lors d'une conférence de presse à Antibes. Je pense qu'on a beaucoup de choses à s'approprier l'un l'autre, c'est une grande aventure que nous allons écrire et que nous allons vivre ».

Nicolas Préault, DG d'Arena France, a par ailleurs annoncé la finalisation d'une nouvelle combinaison. « Arena a dédié une équipe qui travaille tous les jours sur le développement de nouvelles technologies que vous retrouverez sur nos athlètes pour les prochains mondiaux à Rome. Alain va devenir l'athlète qui sera en contact avec nos chercheurs, nos ingénieurs, nos techniciens pour développer la combinaison ». Le champion azuréen sera également associé à la communication via des visuels qui verront le jour au printemps 2009.



De gauche à droite, Denis Auguin (entraîneur), Alain Bernard et Nicolas Préault.

© Stephane Kempinaire / DPPI

FEM'ASSOCIATION

ASSOCIATION GÉNÉRALE DES FAMILLES DU COMTÉ DE NICE



Danielle Frapech est présidente de cette association presque centenaire. En effet, l'Association Générale des Familles du comté de Nice a été fondée en 1911 et s'appelait à cette époque « La ligue des pères et mères de familles nombreuses ». Aujourd'hui, l'association ne s'occupe plus uniquement de familles nombreuses et a pris un rôle d'association de défense du consommateur. « Notre credo, c'est la défense des intérêts matériels et moraux des familles », explique la présidente.

Danielle était secrétaire générale de l'association avant d'en devenir la présidente en 2000. « L'ancien président m'a laissé sa place car j'étais très impliquée. J'étais VRP dans la neurologie et je cherchais du volontariat varié. L'AGF était parfaite pour moi ». L'association a en effet un rôle social mais aussi humanitaire, d'écoute, de conseil et de prévention au niveau de la santé et de la nutrition entre autres. « Les familles peuvent venir rencontrer des avocats et des médecins, ils peuvent venir remplir leur demande de carte de famille nombreuse. Nous gérons également les dossiers de surendettement et de demande de logement. D'ailleurs, concernant ces deux derniers points, la situation s'aggrave dans le département ».

L'association siège également dans certaines commissions d'EDF ou France Télécom en qualité de défense du consommateur. « La préfecture est en train de mettre en place une commission pour réfléchir à la construction de nouveaux cinémas dans le département. Et bien je siège dans cette commission pour donner l'avis des familles », déclare Danielle.

L'association qui a continué ses activités sans interruption depuis 1911, y compris pendant les deux guerres mondiales, vient d'étendre son action avec la création d'une nouvelle Association Générale des Familles de Nice Est et des communes environnantes.

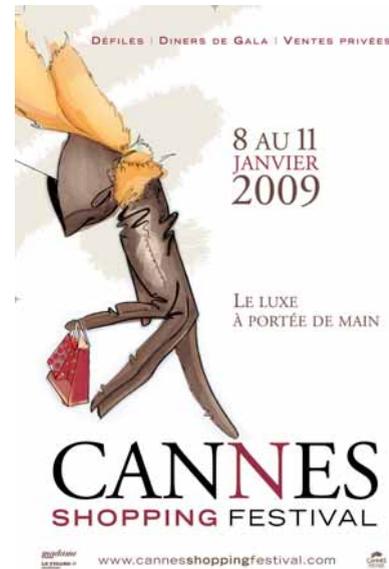
L'AGF compte 250 adhérents et une douzaine de bénévoles. « Nous recherchons toujours des bénévoles ! » lance Danielle Frapech. L'association a rejoint depuis peu l'Union des Familles en Europe. Une nouvelle consécration pour cette association qui gagne à être connue et reconnue.

AGF du Comté de Nice. 33 av Pauliani.
06000 Nice.
06 16 20 66 58 - agfducomtedenice@wanadoo.fr

CANNES SHOPPING FESTIVAL : LE RENDEZ-VOUS DE LA MODE

Le 6ème anniversaire de l'événement « mode » cannois réunira, du 7 au 11 janvier, défilés de mode de Fendi, Escada ou encore Jean-Claude Jitrois et dîners de gala. Cannes sera à nouveau le rendez-vous incontournable des passionnés de la mode autour d'un événement qui mettra cette année l'accent sur l'image haut de gamme que reflète Cannes. Les grands noms de la couture présenteront leurs nouvelles collections Prêt-à-porter Printemps-Eté 2009 au cœur de la Rotonde Lérins au Palais des Festivals et des Congrès de Cannes. La Croisette et la rue d'Antibes seront déclinées aux couleurs du festival. Parées de leurs plus beaux atours, les boutiques mobilisées autour de l'association « Cannes-Prestige » seront les partenaires de l'événement.

Renseignements : 04 92 99 84 22
www.canneshoppingfestival.com



C'EST LA FÊTE DES AMOUREUX !



Le 14 février, n'oubliez pas de fêter une bonne Saint-Valentin à l'amour de votre vie. Fem'infos profite de cette occasion pour souhaiter tout le meilleur aux amoureux !

CONSO COMPARATIVE

*Soin anti-rides Nivea Visage Q10+ jour,
pot de 50 ml*

Auchan :	12,48 euros
Carrefour :	10,22 euros
Casino :	13,20 euros
Champion :	11,01 euros
Galeries Lafayette :	14,50 euros
Intermarché :	11,30 euros
Leclerc :	10,50 euros
Monoprix :	12,85 euros



ça jase...

Lewis Hamilton complètement amoureux

Si vous l'ignoriez encore, Nicole Scherzinger, 30 ans, la très sexy chanteuse des Pussycat Dolls est en couple avec Lewis Hamilton, 23 ans, le champion du monde de Formule 1 depuis quelques mois. La sublime brune a récemment avoué qu'elle désirait se marier et fonder une famille avec son bel Anglais alors qu'elle affirmait ne pas être prête pour le mariage il y a encore quelques semaines. « *Je n'ai jamais été aussi heureuse, explique-t-elle. J'adore Lewis et je raffole de son romantisme. Il est tellement incroyable, humble et chevaleresque. On adorerait avoir de beaux bébés ensemble* ». Alors à quand le bébé et le mariage ? On dit que le couple souhaiterait s'installer à Hawaï, l'état américain où Nicole a grandi. Nicole et Lewis nous préparent-ils une surprise pour bientôt ? Les paparazzis devront les avoir à l'œil car les deux tourtereaux avaient réussi à cacher pendant longtemps leur relation.



Naomi Campbell enceinte ?

Quand un top model grossit, cela se voit immédiatement. Et les rumeurs de grossesse ne sont jamais bien loin. Le top était venu assister à une exposition en faveur de l'Atiha Onlus, une association dont Naomi Campbell est marraine et qui aide les handicapés à s'intégrer dans la société. L'occasion de découvrir les nouvelles formes généreuses du top. L'hypothèse avait déjà été soulevée par des magazines people il y a quelques semaines et celle-ci devient de plus en plus probable aux vues de ces nouvelles rondeurs. Et en



attendant la possible confirmation de la bonne nouvelle, on constate que la belle s'est au moins apaisée !

CHRONIQUE MONÉGASQUE

LA FAMILLE PRINCIÈRE SE MOBILISE POUR LE BIEN DE L'HUMANITÉ

La princesse Stéphanie était à Madagascar en décembre pour apporter son soutien aux autorités et associations malgaches dans leur lutte contre le SIDA. La princesse en a profité pour rencontrer les enfants et les assistantes sociales de l'association « Graines de Bitume » qui vient en aide aux enfants des rues de la capitale malgache. Durant ce voyage, elle a également posé la première pierre du futur centre de référence anti paludéen de l'île qui devrait voir le jour à l'automne 2009. Cet établissement, inédit à Madagascar et dans la région de l'océan Indien, est financé par la direction de la Coopération internationale de Monaco à hauteur de 400 000 euros.



Le Prince Albert, l'entraîneur Ricardo Raymundo Gomes et deux joueurs : Freddy Adu et Chu-Young Park.

En même temps, avait lieu le Forum International Peace and Sport dans la Principauté, sous le Haut Patronage du Prince Albert. « Peace and Sport, Organisation pour la Paix et le Sport » est une organisation internationale, basée à Monaco. Exerçant ses missions dans les zones post-confliktuelles, d'extrême pauvreté ou en rupture de cohésion sociale, Peace and Sport s'est donné pour objectif de mettre le sport, ses valeurs structurantes et sa pratique, au cœur des projets de développement locaux menés auprès des communautés et des individus en crise à travers le monde. Plus de 300 personnalités de premier plan et experts étaient réunis pour mettre le sport au service de la Paix dans le monde. Parmi eux, 35 chefs d'Etat, Premiers Ministres ou Ministres des Sports, venus des 5 continents, et plusieurs champions olympiques. Le Forum a été l'occasion de dévoiler le maillot de l'ASM FC, désormais orné du logo de l'organisation.

FEM' INSOLITE

Vous n'y avez peut-être jamais pensé mais votre sac à main est un véritable nid à bactéries. En effet, celui-ci vous accompagne partout et se retrouve souvent posé sur le trottoir lorsque vous buvez votre café ou sur le sol d'un restaurant où des dizaines de personnes ont posé leurs pieds avant... Deux femmes dont les bureaux sont situés à Sophia Antipolis ont décidé de commercialiser un accessoire appelé « Accrochemoi ».

Ce petit objet malicieux, en métal et résine, se glisse dans le sac ou la pochette de soirée et permet aux femmes de ne plus se préoccuper de savoir où elles vont poser leur sac lorsqu'elles sortent. Ce n'est pas complètement une idée neuve puisque nos grand-mères en avaient déjà ! Agrémentez l'Accochemoi avec votre tenue du jour : toutes les couleurs et des dizaines de motifs variés et originaux sont disponibles.

Accrochemoi de 5 à 7,50 €.
Un produit diffusé par la marque idgenial®
SARL Oval' - 300 route des Crêtes
06902 Sophia Antipolis - www.accrochemoi.com



ACTUALITÉS



- 14 Dossier : les 100 femmes de l'année
- 18 Regard d'homme : Gilles Simon
- 20 Interview : Anne Roumanoff
- 22 Rencontre : Daniel Elena
- 24 Femmes en mouvement : Martine Gasquet et Martine Attal

Les 100 femmes de l'année 2008

Cette année encore, nous vous avons présenté de nombreuses femmes qui font l'actualité de la Côte d'Azur. Sportives, business women, femmes politiques, artistes et de brillantes anonymes qui font bouger notre région. Nous avons voulu mettre toutes ces femmes de talent à l'honneur une nouvelle fois, avant de vous souhaiter, de la part de toute l'équipe de votre magazine Fem'infos, une merveilleuse année 2009 !



1



2



3



4



5



6



7



8



9



12



13



10



11



17



18



19



14



15



16



23



24



25



26



27



20



21



22



32



33



34



28



29



30



31



36



37



38



35



39



40



41



42



43



44



45



47



48



49



46



50



51

NB : Il n'y a pas de classement.
Les nommées sont présentées par ordre alphabétique.



Légendes page suivante...



1. Victoria Abril, actrice et chanteuse
2. Michèle Alliot-Marie, ministre de l'Intérieur
3. Andrée Alziari-Nègre, vice-présidente de la SDA et adjointe à la Mairie de Nice
4. Fadela Amara, secrétaire d'Etat chargée de la politique de la ville
5. Nicole Ameline, élue au Comité de l'ONU pour l'élimination de la discrimination à l'encontre des femmes
6. Pamela Anderson, actrice et protectrice des animaux
7. Chantal Azemar, avocate et franc-maçonne, Cannes
8. Brigitte Bardot, protectrice des animaux
9. Ingrid Betancourt, femme politique franco-colombienne
10. Gina Bianchini, artiste, La Colle-sur-Loup
11. Sylvie Bianchinotti, pilote de rallye, Antibes
12. Marion Billebaud Daner, cameraman, Beausoleil
13. Krystel Biret, responsable communication Stations du Mercantour, Auron
14. Cyrille Borréani, mère au foyer, Draguignan
15. Françoise Brousteau, Maire de Peymeinade
16. Carla Bruni-Sarkozy, Première Dame de France
17. Christine Caron, championne de natation aux JO de 1964
18. Sylviane Casanova, chef de la police municipale de Nice
19. Nicole Castaldi-Marin, écrivain, Nice
20. Claire Chazal, journaliste
21. Maureen Chiquet, PDG de Chanel
22. Bernadette Chirac, présidente de la Fondation Claude Pompidou
23. Valérie Chrétien, triathlète, La Garde
24. Anna Chromy, artiste, Roquebrune Cap Martin
25. Anny Courtade, PDG de Lecasud, Le Cannet
26. Penelope Cruz, actrice
27. Laurence Dalstein-Richier, chargée de recherches au GIEFS, Nice
28. Christelle Dauney, championne de France de Cross Long, Nice
29. Geneviève De Fontenay, présidente du Comité Miss France
30. Caroline De Hanovre, Princesse de Monaco
31. Cristina De Robertis, auteur d'un manuel de formation, La Seyne-sur-mer
32. Charlotte De Turckheim, actrice
33. Sophie De Turckheim, championne de Laser, Antibes
34. Sophie Delpin, responsable de régie publicitaire, Sainte-Maxime
35. Caroline Depallens, adjointe à la Mairie de Toulon
36. Ginette Derepas, agricultrice, La Trinité
37. Zineb Doulfikar, présidente des Ni Putes Ni Soumises 06
38. Marion Dubreuil, adjointe à la Communication, Fréjus
39. Sophie Duez, actrice et conseillère municipale de la ville de Nice
40. Marie-Brigitte Duvernoy, technicienne piano, Nice
41. Elisabetta Emina, agent d'animation, Roquebrune Cap Martin
42. Anne-Gaël Escudié, relieur de livres, Draguignan
43. Martine Estardier, ferronnier d'art, Gréolières
44. Dominique Estrosi-Sassone, adjointe à la ville de Nice et conseillère régionale et Sihem Habchi, présidente des Ni Putes Ni Soumises France
45. Gisèle Eusebi-Kruppert, Maire de Falicon
46. Denise Fabre, adjointe à la Mairie de Nice
47. Nathalie Faivre, responsable service caisse, Isola 2000

48. Corinne Faraut, sapeur-pompier, Cabris
49. Emilie Fer, championne de kayak, La Colle-sur-Loup
50. Isabelle Forêt, œnologue
51. Mathilde Giordano, beach-volleyeuse, Cannes
52. Cathy Giudicelli, chef du restaurant Les Sablettes, Fréjus
53. Colette Giudicelli, Sénateur et conseiller général, Menton
54. Danielle Goulet, artiste-peintre, Nice
55. Marie-Louise Gourdon, conseiller général et adjointe au Maire de Mouans-Sartoux
56. Stéphanie Grimaldi, Princesse de Monaco
57. Catherine Gros, militante au planning familial de Nice
58. Marie-Madeleine Guallino, présidente des Femmes Chefs d'Entreprise délégation Cannes
59. Alice Guilhon, directrice du CERAM Business School, Sophia-Antipolis
60. Caroline Guillaume, éditeur de sites web, Toulon
61. Nathalie H, agent de protection rapprochée, Fréjus
62. Françoise Hardy, chanteuse
63. Sophie Hay, réceptionniste en hôtellerie, Mandelieu-la-Napoule
64. Monica Herrera-Pavia, responsable de l'Office de Tourisme de Cannes
65. Rosella Hightower, danseuse étoile, Cannes
66. Ayaan Hirsi Ali, femme politique néerlandaise et somalienne
67. Andrée Hugret, artiste, Nice
68. Christiane Hummel, Sénateur-Maire de La Valette-du-Var
69. Laurie Imbert, Miss Provence
70. Sabrina Jonnier, championne du monde de VTT, Hyères
71. Lydie Jossien, conseillère à l'emploi, Saint-Laurent-du-Var
72. Adriana Karembeu, mannequin
73. Léa Kemayou, championne de gymnastique, Toulon
74. Tonya Kinzinger, actrice
75. Alice Knauf, championne de natation, Toulon
76. Roselyne Koskas, directrice de la Fondation Sophia-Antipolis
77. Okxana Kuzmicheva, première femme du Marathon des AM, Ingrid Lopergolo et Valérie Duvalard
78. Marina Kvaskoff, bénéficiaire de la bourse l'Oréal-Unesco 2008, Valbonne
79. Gisèle Lafond, coach sportif, Agay
80. Marie Lafontaine, artiste, Québec
81. Christine Lagarde, ministre de l'Economie
82. Myriam Lamare, championne de boxe, Marseille
83. Dany Lance, participante à l'Ile de la Tentation, Saint-Laurent-du-Var
84. Marie-Christine Lanfranchi, chargée de mission au ministère de la Jeunesse et des Sports, délégation C.A
85. Virginie Langlois, écrivain, Saint-Mandrier
86. Michèle Lanneau, chargée de mission aux Droits des Femmes, Toulon
87. Emmanuelle Larfaoui, directrice de centre aéré, Saint-Tropez
88. Chrystel Larquier, fondatrice de Business'Groom, Nice
89. Anne Lauvergeon, PDG d'Areva
90. Estelle Lefébure, mannequin
91. Nathalie Leroy, championne du monde de karaté et adjointe à la Mairie de Menton
92. Monica Ling Lin, cantatrice, Monaco
93. Michèle Llopis, responsable des bénévoles de la SDA, Tourrette-Levens
94. Ingrid Lopergolo, championne départementale de Cross, Grasse
95. Elodie Lorandi, championne handisport de natation, Juan-les-Pins
96. Florence Lucchini, pisteur secouriste, Isola 2000
97. Magali Massot-Pellissier, Maire de Rians
98. Silvana Mirvic, capitaine du Basket Nice Cavigal Olympique
99. Véronique Morandi, commissaire de police, Peymeinade
100. Catherine Morschel, directrice administrative de l'ORCPACA, Cannes
101. Camille Muffat, championne de natation, Nice
102. Annick Napoléon, Maire de Cavalaire-sur-Mer
103. Valérie Nicolas, championne du monde de handball et gardienne de l'ASPTT de Nice
104. Martine Ouaknine, membre du comité directeur du CRIF national et adjointe à la ville de Nice
105. Marie Para, restaurateur de tableaux, Bargemon
106. Capucine Pauchet, championne de boxe anglaise, La Valette-du-Var
107. Maeva Pavia, assistante de direction, Eze
108. Dominique Pedinielli, vice-présidente du Réseau Européen du Monde de l'Information, Toulon
109. Monic Pereira, artiste, Nice
110. Noëlle Perna, humoriste, Nice
111. Christine Petruccelli, adjointe à la Mairie de Villefranche-sur-Mer
112. Véronique Pince, directrice de FIER Entreprendre, Nice
113. Blanche-Monique Pontet, artiste-peintre, Saint-Tropez
114. Arlette Quechon, adjointe à la Mairie de Villefranche-sur-Mer
115. Victoria Ravva, capitaine du Racing Volley Club de Cannes
116. Karine Rebouillat, médecin légiste, Nice
117. Stéphanie Renouvin, journaliste et chanteuse, Nice
118. Audrey Roche, championne de rallye, Lorgues
119. Nicole Rubi, propriétaire du restaurant La Petite Maison, Nice
120. Michèle-Anne Sahin, présidente du Comité départemental Handisport 06
121. Monique Saint-Martin, photographe, Cannes
122. Audrey Sans, Miss Côte d'Azur
123. Sandra Sitbon, championne de patinage artistique, Nice
124. Sœur Julia, de la communauté des sœurs apostoliques de l'Annonciade, Menton
125. Lilas Spak, chroniqueuse, attachée de presse, Nice
126. Karen T. Andersen, chanteuse d'opéra, Nice
127. Sonia Thollet, décoratrice d'intérieur, Fréjus
128. Sabine Vachald, maire de La Motte-en-Provence
129. Charlene Wittstock, fiancée du Prince Albert II de Monaco
130. En France, une femme meurt tous les deux jours sous les coups de son conjoint

Gilles SIMON



Le plus haut niveau du tennis mondial peut désormais compter sur un nouveau champion : Gilles Simon ! Certains l'annoncent même comme la plus grande surprise du tennis français depuis 15 ans. Celui qui est né à Nice le 27 décembre 1984 a terminé 7ème meilleur joueur du monde à l'issue de la saison 2008. Une année qui a été une consécration pour le jeune homme. Il est d'ailleurs un des seuls à avoir battu les trois meilleurs joueurs mondiaux : Novak Djokovic, Rafael Nadal et Roger Federer, rien que cela ! Fem'infos se devait de rencontrer ce talentueux Niçois qui a bien voulu répondre à notre célèbre questionnaire « si vous étiez... »

Si vous étiez...

Un pays

L'Ile Maurice où je suis parti en vacances récemment. J'aime ce pays parce que c'est un endroit calme où les gens sont simples et vivent sans se prendre la tête.

Un sport

Le tennis évidemment. Parce que c'est un des sports les plus complets et des plus difficiles. Il demande à la fois de l'adresse, du physique et du mental.

Une lecture

« Le Da Vinci Code » de Dan Brown. J'adore les énigmes, les histoires de quête du Graal et autres vérités sur Jésus.

Une œuvre d'art

Les pyramides. C'est très impressionnant d'admirer une telle architecture quand on connaît les moyens de l'époque durant laquelle elles ont été construites.

Un loisir

Le roller. D'ailleurs, j'en fais autour du lac de Neuchâtel quand je me repose en Suisse où je vis actuellement.

Une spécialité culinaire

Un œuf à la coque. On ne fait pas beaucoup plus simple mais c'est tellement bon !

Un film

« Troie » de Wolfgang Petersen avec Brad Pitt et Orlando Blum. J'adore la mythologie, l'histoire des dieux et des héros.

Une chanson

« I'm Yours » de Jason Mraz. C'est une chanson tranquille. Elle me met de bonne humeur le matin.

Un artiste

Matthew Bellamy, le chanteur du célèbre groupe de rock Muse. J'aime beaucoup le personnage. C'est un surdoué du piano (j'en ai moi-même fait au conservatoire étant plus jeune) et il a une voix incroyable.

Un personnage historique

Christophe Colomb. J'aurais adoré vivre à cette époque pour pouvoir partir à l'aventure vers l'inconnu.

Un héros de fiction

L'acteur américain Edward Norton. Ce n'est pas un héros de fiction mais j'adore les personnages qu'il incarne. C'est quelqu'un qui ne cherche pas toujours à plaire mais il reste très bon dans ce qu'il fait.

Un chef d'Etat

Bill Clinton. Il avait su rester naturel et décontracté malgré son statut et toutes les responsabilités que cela impliquait.

Une femme

Toutes les femmes qui se sont battues pour faire valoir leurs droits par rapport aux hommes.



Les 7 meilleurs joueurs mondiaux. De gauche à droite : Nikolay Davydenko, Gilles Simon, Andy Murray, Novak Djokovic, Roger Federer, Jo-Wilfried Tsonga, Juan Martin del Potro

Un trait de caractère

La solitude. Car j'ai pris toutes les grandes décisions de ma vie en y réfléchissant calmement... et seul.

Un regret

Je n'en ai aucun. Avoir des regrets à mon âge ne serait pas franchement bon signe !

Une maxime

« Savoir prendre le bon côté des choses ». C'est ce que je m'efforce toujours de faire.

Un souvenir d'enfance

Je me souviens particulièrement des fêtes d'anniversaire. Car c'était toujours des moments joyeux et remplis de bonne humeur.

Un coup de cœur

La ville de Rome. La plus belle ballade que j'ai faite avec Carine, ma petite-amie.

Un coup de gueule

J'ai horreur de ceux qui en veulent toujours plus. Ces personnes sont pour moi responsables de la majeure partie des conflits de notre société.

Un rêve

Vivre heureux tout simplement. Ça a l'air bête dit comme ça, mais peu de personnes peuvent s'en vanter je pense...

Une particularité de notre région

Les plages de galets à Nice. J'y ai passé des étés entiers alors comment les oublier !

Une ville de notre région

Nice bien sûr ! Etant né et ayant beaucoup de famille là-bas, cette ville représente mes origines à mes yeux.

INTERVIEW 

Anne Roumanoff

Fête ses 20 ans de carrière sur la Côte d'Azur

Il s'est passé quelque chose dans la vie d'Anne Roumanoff à laquelle elle ne s'attendait pas : elle a eu 40 ans ! C'est cet événement qui a inspiré le dernier spectacle de la célèbre humoriste. Mais aussi ses 20 ans de carrière. Celle qui débuta en 1987, connaît un succès qui ne s'est jamais essoufflé avec le temps. Et avec ses chroniques « On ne nous dit pas tout » chez Michel Drucker dans Vivement Dimanche, plus personne n'ignore le talent d'Anne Roumanoff.

Elle a accepté, avec dynamisme et humour, de répondre à nos questions



Parlez-nous de ce dernier spectacle que vous présentez dans toute la France : « Anne a 20 ans ».

C'est un one-woman-show qui vient fêter mes 20 ans de carrière. J'ai joué ce spectacle à Paris durant six mois l'année dernière et encore six mois cette année au théâtre des Bouffes Parisiens. J'ai eu beaucoup de chance, c'était tout le temps complet. Le spectacle a été formidablement bien accueilli à Paris. Maintenant, je suis en tournée dans toute la France. J'espère que ça va aussi bien se passer.

De quoi parlaient les premiers sketches que vous avez écrits à 12 ans ?

A 12 ans, j'imitais Sylvie Joly. C'était juste pour le fun. Puis, j'ai suivi les cours pour ado du cours Florent. Mes premiers vrais sketches, je les ai écrits à 21 ans au Club Med où j'étais GO le temps d'un été. Je me moquais des gens qui venaient en vacances au club.

Vous dites avoir appris à vous adresser directement au public au Québec et que ce n'est pas un hasard si les meilleurs humoristes français d'aujourd'hui connaissent le Québec. Quelle est la différence avec le public français ?

Le public québécois est plus exigeant. Il y a dans cette région deux fois plus d'humoristes qu'en France pour un pays dix fois plus petit. Donc ils travaillent plus et le niveau est meilleur je trouve. Aller jouer là-bas, ce n'est pas toujours confortable, mais cela permet de se remettre en cause.

Comment est le public azuréen ?

Le public de la Côte d'Azur est bronzé même en hiver (rires) ! Franchement, je ne trouve pas de grosses différences d'une région à l'autre de la France. L'important pour moi est que la salle soit pleine.

Connaissez-vous la Côte d'Azur ?

J'aime beaucoup la Côte d'Azur mais pas au mois d'août. Il y a trop de monde ! J'ai eu l'occasion de séjourner à Saint-Jean-Cap-Ferrat qui est une ville magnifique. A Nice, j'adore l'hôtel La Pérouse. Et j'ai un cousin qui a un joli petit théâtre à Nice, « le Théâtre de la Cité », où j'ai plusieurs fois été rôder mes spectacles. La Côte d'Azur n'a pour l'instant jamais inspiré mes sketches mais peut-être un jour, pour quoi pas ?

Est-ce que vous avez des modèles dans la profession ?

J'admire beaucoup Josiane Balasko, Robin Williams et Bourvil. Quant aux gens qui m'énervent, il y en a mais je garde ça pour moi. Je n'aime pas balancer sur les autres, contrairement à ce que l'on pourrait penser.

Ces derniers temps, qu'est-ce qui vous a poussé à aborder des thèmes plus politiques dans vos sketches ?

La guerre en Irak a été un déclenchement en 2003. J'ai alors créé ce personnage de pilier de bistro alcoolisé. Ensuite, je me suis mise à commenter la politique française. C'est depuis mes interventions régulières chez Michel Drucker que cela a pris une nouvelle dimension. Le DVD de mes chroniques sur l'actualité dans « Vivement Dimanche » vient de sortir et ça marche très bien.

Vous fêtez aujourd'hui vos 20 ans de carrière, vous pensiez connaître un tel succès au départ ?

Non, les premières années, j'avais peur que ça s'arrête. J'ai eu de la chance d'être aimée du public. Ça a tout de suite cartonné. D'une certaine façon, ce métier s'est imposé à moi comme une évidence. Ensuite, il a fallu bien sûr beaucoup travailler. Mais de toute façon c'est le public qui décide du succès d'un artiste.

Est-ce que le métier d'humoriste a changé en 20 ans ?

Bien sûr, tout va beaucoup plus vite. Il y a plus d'humoristes, il faut se renouveler plus souvent. Internet, c'est un formidable espace de créativité et d'expression. Je vous conseille d'ailleurs d'aller faire un tour sur le site www.youhumour.com où je présente plein de jeunes humoristes.

Et vous, avez-vous évolué en 20 ans ?

Heureusement ! Quand j'ai démarré, j'avais 22 ans. J'en ai aujourd'hui 43. Mes préoccupations ont évolué. Et puis, j'ai

« J'aime la Côte d'Azur... mais pas au mois d'août ! »

fait des progrès... à force. Maintenant sur scène, je suis plus dans le plaisir et moins dans la peur.

Est-ce plus dur pour une femme de percer dans l'humour ?

Plus maintenant mais quand j'ai démarré oui. Il y avait un ostracisme à l'égard des femmes. Par contre, je pense qu'il est toujours plus difficile pour une femme de s'imposer.

Avez-vous d'autres projets en cours ou à réaliser après la fin de la tournée ?

Des vacances ! Peut-être sur la Côte d'Azur...

De quoi êtes-vous la plus fière dans votre vie ?

Mes filles, je les trouve formidables ! Mais bon, je ne suis pas objective.

Y a-t-il encore des manques dans votre vie ?

J'aimerais bien faire du cinéma et arriver à écrire une pièce de théâtre qui tienne la route. Plus jeune, je voulais être actrice avec un grand « A », comme Adjani. Aujourd'hui, j'aimerais juste devenir une bonne actrice. Ce serait déjà bien. J'ai déjà la grande chance d'être une actrice aimée du public.

Y a-t-il une question que vous posent souvent les journalistes qui vous agace ?

« Où vous trouvez vos idées pour faire rire les gens ? »

Et une question que l'on ne vous a jamais posée mais à laquelle vous aimeriez répondre ?

« Comment vous faites pour être aussi jolie ? » On ne me le demande jamais (rires) !

« Anne a 20 ans »

- le 26 janvier au Palais de l'Europe à Menton - 04 92 41 76 95
- le 27 janvier à La Palestre au Cannet 04 91 26 00 84
- le 24 mars au Théâtre de Galli à Sanary-sur-Mer - 04 94 88 53 90
- le 22 mai Salle Felix Martin à Saint-Raphaël - 04 94 19 88 41
- le 3 juin Espace Victor Hugo à Puget-sur-Argens - 04 90 31 08 08

Daniel ELENA



Champion du monde de Rallyes WRC

Un Monégasque quintuple champion du monde, cela se compte sur les doigts d'une main... Daniel Elena fait partie de ceux qui font la fierté de la Principauté. Son nom ne vous dit peut-être rien. Il est pourtant le copilote de Sébastien Loeb depuis 1997. Nous avons rencontré pour vous ce champion qui a su garder la tête sur les épaules.

Rien ne prédestinait Daniel Elena à une telle carrière. Jamais il ne vous aurait cru si vous lui aviez dit qu'il serait un jour champion du monde de rallye WRC, lorsqu'il débuta, à 18 ans. « *J'avais fait un peu de karting comme tout le monde, seulement pour m'amuser. J'ai vraiment débuté à 18 ans lorsque j'ai eu mon permis. Un ami cherchait un copilote. Mais il est vrai que les courses automobiles étaient une discipline qui m'intéressait beaucoup depuis tout jeune. Mon frère en faisait déjà* ». Sa première expérience dans le monde des rallyes se solde par un abandon après trois spéciales. Et pourtant, le jeune homme s'accroche.

Né à Monaco et de nationalité monégasque, Daniel a passé les 25 premières années de sa vie dans la Principauté. Avant de connaître cette carrière extraordinaire, le champion du monde a passé un CAP hôtellerie, avant de se diriger vers des études de mécanicien - diéséliste.

Jusqu'au jour où sa route croise celle d'un certain Sébastien Loeb. « *En 1997, nous étions adversaires lors d'une course mais nous sommes rapidement devenus amis. Peu après notre rencontre, Sébastien cherchait un copilote car le sien arrêtait et moi un pilote car le mien ne voulait plus continuer. Nous sommes alors devenus équipiers* ». A ce moment, les deux compères n'imaginaient même pas qu'ils deviendraient professionnels un jour, « *encore moins devenir officiels (pilotes d'usine pour Citroën)* », lance Daniel.

250 jours pas an hors du domicile

Le Monégasque a toujours été copilote. Chacun son métier, dit-il. « *Je participe à quelques courses en tant que pilote, comme le rallye du Var que j'ai fait fin novembre avec mon meilleur ami Olivier*

Campana. Mais c'est juste pour le plaisir, sans aucune pression. Seb, c'est un équilibriste. Ce qu'il fait avec la voiture, c'est magique ! »

Les qualités nécessaires pour être copilote selon Daniel Elena : « *Être calme, ne pas s'énerver malgré des sensations extrêmement fortes. Et il faut s'investir à fond, faire une croix sur sa vie de famille... surtout quand on est au niveau pro* ».

Pourtant, le champion est marié et a deux petites filles de 2 et 6 ans. Ils habitent tous ensemble en Suisse, près de Lausanne... du moins, quand il n'est pas en plein championnat. « *Je suis entre 200 et 250 jours par an en dehors de la maison. Cette année, nous avons participé à 15 courses, sachant qu'une course dure en moyenne une semaine. Et nous devons aussi être présents pour les séan-*

« Le jour où Sébastien s'arrête, je m'arrêterai aussi »

ces d'essai et le relationnel. C'est pour cela que nous habitons en Suisse, une région plus proche de la famille de mon épouse qui se retrouve souvent seule. Et aussi parce que j'aime le climat de la montagne ».

La Côte d'Azur lui manque un peu mais il aura le temps d'y revenir, quand il sera plus âgé, affirme-t-il. D'autant plus que Daniel a créé une société dans la Principauté « All Sports Management » qui organise et aide les associations ou collectivités dans la création d'événements sportifs. Ce sont eux qui organisent d'ailleurs la course de kart qui aura lieu les 28 février et 1er mars dans Monaco. « *Je m'attache beaucoup à cette activité. C'est ma société. Je la surveille et je ne lâche pas les rênes* ».

Comment voit-il la suite de sa carrière ? « *Continuer les rallyes tout en gérant à fond ma société* ». En tout cas, il ne la

voit pas sans Sébastien Loeb. « *Le jour où il arrête, je m'arrêterai aussi. Mais aujourd'hui, je prends toujours autant de plaisir à être copilote* ».

Une passion toujours intacte

A un jeune qui voudrait se lancer dans les courses automobiles, Daniel leur conseille « *surtout de partir de chez eux ! Il faut essayer de faire le maximum de rallyes dans toutes les régions de France et d'ailleurs. Et il ne faut pas lâcher !* »

Sa récompense pour ne pas avoir lâché ? « *Je fais aujourd'hui un très beau métier, diversifié. Mon rôle est de m'occuper de toute la vie dans l'auto : pointer à l'heure, vérifier que nous avons tout ce qui nous est utile, informer le team de la situation... Nous discutons aussi pas mal avec Seb du rythme à adopter, mais en principe il sait ce qu'il a à faire. Je dois toujours garder un œil sur Seb, car il a tendance à partir dans tous les sens entre les spéciales. Je dois le surveiller pour ne pas le perdre.*

Ça ne ferait pas sérieux de devoir prendre le départ sans lui ! On peut comparer mon rôle à celui d'un gestionnaire : je dois m'occuper de tout ce qui pourrait encombrer l'esprit de mon pilote. Lui doit se concentrer à 100% sur son rallye, moi je me charge du reste. J'aime aussi le fait de voir énormément de pays. On rentre toujours avec des images plein la tête. Et on ne pense jamais aux accidents qui pourraient arriver sinon, on ne rentrerait pas dans la voiture ».

Le seul point négatif qu'a pu trouver Daniel à son métier ? « *Les heures d'attente dans les aéroports. Ça c'est pénible !* »

Sébastien Loeb et Daniel Elena



« Seb, c'est un équilibriste. Ce qu'il fait avec la voiture, c'est magique ! »



© DR

Vous connaissez peut-être Martine Gasquet sous un autre nom. En effet, celle qui a été nommée directrice de la Mission Nice Union Méditerranée et cumule à ce titre les directions du Centre Universitaire Méditerranéen, des CEDAC, de l'Espace Magnan et de l'Abbaye de Roseland, est l'ex députée Martine Daugreilh. Et si elle est arrivée aujourd'hui à ce poste, ce n'est pas par hasard.

Née à Talence, près de Bordeaux, Martine a pourtant passé toute sa vie et suivi sa scolarité à Nice, où elle est arrivée à l'âge de 9 mois. Sa carrière professionnelle commence avec un poste de professeur d'histoire-géographie mais elle se dirige rapidement vers d'autres emplois pour subvenir à ses besoins et à



Nice
Martine Gasquet

Directrice de la Mission Nice Union Méditerranée

ceux de sa famille. Etant une jeune femme très engagée politiquement même si n'adhérant, à l'époque, à aucun parti, elle commence à travailler bénévolement auprès de Jacques Médecin. « *Ma famille a toujours été engagée sur des valeurs de droite. Je vivais dans un quartier plutôt communiste et un jour, alors que j'avais 7 ans, une de mes amies n'est pas venue au catéchisme. C'était la fille du responsable de la cellule du parti communiste. Son père ne voulait plus qu'elle suive les cours sur la religion. Il lui avait même brûlé ses livres. Pour moi, cela a été un choc et c'est la première fois que j'ai eu conscience que les idéologies pouvaient s'affronter d'une manière très brutale* ». Par la suite, elle entre au cabinet du Maire de Nice pour s'occuper des problèmes d'environnement et d'aménagement grâce à son DEA en géographie. Pendant 10 ans, elle sera même l'attachée parlementaire de Jacques Médecin. Un poste qui lui donne sûrement des idées

« Les idéologies peuvent s'affronter d'une manière très brutale »

car en 1986, elle figure déjà sur la liste RPR-UDF des législatives (les seules législatives de la 5ème République qui ont eu lieu à la proportionnelle au scrutin de liste)... mais en dernière position. « *Je n'avais aucune chance d'être élue mais Jacques Médecin voulait rajeunir et féminiser sa liste* ». En 1988, lors de la dissolution du Parlement, elle est cette fois-ci élue députée. Elle le restera jusqu'en 1993. Entre-temps, elle sera élue adjointe à la Mairie de Nice en 89. Après quelques années au Ministère de la Culture à Paris, à la direction du livre et de la lecture, elle revient à la direction de la Culture à Nice, auprès de Jacques Peyrat. Et quand Christian Estrosi lui propose son poste actuel, Martine est à la fois surprise et très heureuse. Ses projets aujourd'hui ? « *Mettre en place le dialogue interculturel entre les deux rives de la Méditerranée. Je m'y investis totalement donc je ne pense à rien d'autre pour le moment* ».

qu'en 1993. Entre-temps, elle sera élue adjointe à la Mairie de Nice en 89. Après quelques années au Ministère de la Culture à Paris, à la direction du livre et de la lecture, elle revient à la direction de la Culture à Nice, auprès de Jacques Peyrat. Et quand Christian Estrosi lui propose son poste actuel, Martine est à la fois surprise et très heureuse. Ses projets aujourd'hui ? « *Mettre en place le dialogue interculturel entre les deux rives de la Méditerranée. Je m'y investis totalement donc je ne pense à rien d'autre pour le moment* ».

qu'en 1993. Entre-temps, elle sera élue adjointe à la Mairie de Nice en 89. Après quelques années au Ministère de la Culture à Paris, à la direction du livre et de la lecture, elle revient à la direction de la Culture à Nice, auprès de Jacques Peyrat. Et quand Christian Estrosi lui propose son poste actuel, Martine est à la fois surprise et très heureuse. Ses projets aujourd'hui ? « *Mettre en place le dialogue interculturel entre les deux rives de la Méditerranée. Je m'y investis totalement donc je ne pense à rien d'autre pour le moment* ».



Toulon
Martine Attal

Présidente du syndicat local des avocats de France

Martine Attal fait partie de ces passionnés qui pratiquent leur métier par conviction. Cette Toulonnaise de 54 ans est avocate depuis 1980. « *Au début, même si je ne savais pas très bien en quoi consistait réellement ce métier, j'avais envie de défendre les gens. J'aime travailler sur l'humain. Ce n'est pas un hasard si je n'ai pas choisi d'être juge* ». Les seuls points négatifs qu'elle trouve à sa profession ? « *Les contraintes financières et de gestion* ». Naturellement et avec l'expérience, Martine s'est spécialisée dans le droit de la famille. Un fort engagement professionnel lui fait reprendre en

main la section locale de Toulon du syndicat des avocats de France au début des années 90, alors que celle-ci était en sommeil depuis quelque temps. Elle en est la présidente depuis. « *Nous sommes en rapport avec le syndicat national, nous intervenons sur certaines réformes et donnons des contributions* ».

Actuellement, Martine et ses collègues sont très inquiets en ce qui concerne la justice des mineurs. « *Le fichier Edvige, la détention à 12 ans... Il semblerait que l'on veuille privilégier désormais la répression à l'éducation* ».

En 1991, elle fonde avec Maître Pierre Lopez, le Groupe de Réflexion et d'Actions pour la Défense de l'Enfant, dans le droit fil de la Convention Internationale des Droits de l'Enfant de 1989. L'association dont elle fut également présidente, était au départ simplement présente localement pour se développer au fur et à mesure dans chaque barreau de France. Les membres sont tous des avocats ou professionnels de l'éducatif et du judiciaire. Une permanence est ouverte tous les mercredis pour recevoir, seuls ou accompagnés, les enfants victimes de maltraitance. « *Les enfants parlent beaucoup plus aujourd'hui. Il n'y a pas forcément plus de cas de maltraitance mais la parole se*

« Je ne veux pas que nous devenions tous des avocats de multinationales »

lopper au fur et à mesure dans chaque barreau de France. Les membres sont tous des avocats ou professionnels de l'éducatif et du judiciaire. Une permanence est ouverte tous les mercredis pour recevoir, seuls ou accompagnés, les enfants victimes de maltraitance. « *Les enfants parlent beaucoup plus aujourd'hui. Il n'y a pas forcément plus de cas de maltraitance mais la parole se*

libère et il y a moins de silence ». Le Groupe organise des formations pour les enseignants et directeurs d'instituts scolaires et intervient aussi dans les classes pour sensibiliser à la maltraitance. En femme engagée, Martine ne s'arrête pas là. Elle est aussi membre du bureau de « La Sauvegarde », qui protège également les enfants, et secrétaire d'une association de contrôle judiciaire « L'Avenir », qui essaie de trouver des alternatives à la détention. Son rêve ? « *Que ma profession soit une force de propositions, de réflexion et de critiques. Je suis aussi très attachée à l'aspect traditionnel du métier. Je ne veux pas que l'on se transforme tous en avocats de multinationales* ».



© DR

libère et il y a moins de silence ». Le Groupe organise des formations pour les enseignants et directeurs d'instituts scolaires et intervient aussi dans les classes pour sensibiliser à la maltraitance. En femme engagée, Martine ne s'arrête pas là. Elle est aussi membre du bureau de « La Sauvegarde », qui protège également les enfants, et secrétaire d'une association de contrôle judiciaire « L'Avenir », qui essaie de trouver des alternatives à la détention.

Son rêve ? « *Que ma profession soit une force de propositions, de réflexion et de critiques. Je suis aussi très attachée à l'aspect traditionnel du métier. Je ne veux pas que l'on se transforme tous en avocats de multinationales* ».

« *Que ma profession soit une force de propositions, de réflexion et de critiques. Je suis aussi très attachée à l'aspect traditionnel du métier. Je ne veux pas que l'on se transforme tous en avocats de multinationales* ».

Groupe de Réflexion et d'Actions pour la Défense de l'Enfant
8 av. du Maréchal Foch - 83000 Toulon
04 94 24 07 97

MODE - BEAUTÉ



26 Mode : look fashion sur les pistes enneigées

35 Interview : Fabienne Mottier, Nikewomen

36 Beauté : être belle au ski



La veste Bianca Down, 279,95 €
Pantalon de ski Asima, 129,95 €
Helly Hansen

***Look Fashion sur les pistes...
À nous les sommets !***

Veste Rêve bis, 360 €
Pantalon Monza bis, 180 €
Fusalp

*L'heure de dévaler les pistes enneigées a sonné.
La montagne, le grand air,
le vertige des cimes...
Pour partir vous amuser
dans la poudreuse, finies les
vieilles combinaisons XXL
et l'écharpe de grand-mère !
Pour être sûre de tenir le
choc face au froid tout en
restant sexy, surfez sur notre
sélection branchée.
A vous les pistes !*



Veste Torah Bright-Plum, 295 €
Pantalon Torah Bright, 179 €
Roxy

Pantalon Nuée, 180 €
Veste Rêve, 350 €
Fusalp

Veste Gemstone, 290 €
Pantalon Pendant, 159 €
Roxy



©Roxy

©Fusalp

Pull long, 180 €
Jupe boule, 200 €
Moufles, 45 €
Lacoste

Combinaison pantalon en molleton, 350 €
Echarpe frangée, 300 €
Lacoste



Veste Rakieta, 165 €
Pantalon Relena, 110 €
Oxbow





Cape imperméable, 500 €
Pull long à torsade, 230 €
Short en gabardine extensible, 100 €
Gants unis en laine, 35 €
Lacoste



Imperméable à capuche, 400 €
Echarpe frangée en laine, 300 €
Lacoste

Veste Rosana Bis, 370 €
Pantalon Nuée, 180 €
Fusalp



Chapka fur bomber, 59,99 €
Mouffles fur Paws, 49,99 €
Après-skis fur boots, 79,99 €
Barts

Contacts

Barts : 01 45 45 61 23 - www.barts.nl
Fusalp : 04 50 23 88 89 - www.fusalp.com
Helly Hansen : 0826 10 27 17
www.hellyhansen.com
Lacoste : 01 44 82 69 02 - www.lacoste.com
Oxbow : 05 56 18 4000 - www.oxboworld.com
Roxy : 05 59 51 54 57 - www.roxy-europe.com

Fabienne Mottier

Responsable marketing Nikewomen



Pour quelles femmes votre collection est-elle pensée ?

Notre collection Nikewomen est destinée aux femmes sportives de 18 à 30 ans, qui pratiquent un sport de manière régulière dans un club de gym ou dans un studio de danse par exemple, et qui ne souhaitent pas faire de compromis entre féminité et performance. Notre collection propose des essentiels avec la gamme « Her Favorites », pour des femmes qui recherchent simplicité et féminité. Mais également des collections plus pointues pour répondre aux femmes recherchant des produits plus performants pour leur pratique du fitness ou de la danse.

Quelles sont les nouvelles tendances de la marque ?

Sur le marché du sport au féminin, les tendances vont vers plus de simplicité dans les coupes et les matières, avec la liberté aux consommatrices de créer leur propre look. Il y a aussi de plus en plus de couleurs, moins de noir et blanc basiques. Les matières sont davantage performantes, mais au toucher coton. Au niveau des chaussures, nous proposons toujours plus de féminité dans les formes, les matières et les couleurs.

Une ligne de sous-vêtements a également vu le jour... Quels sont vos points forts ?

En tant que marque de sport pour les femmes proposant une offre textile, chaussures et accessoires, il nous semblait important d'apporter une réponse aux femmes pour protéger ce qu'elles ont de plus fragile, notamment pendant leur séance de sport. Nous proposons déjà dans notre gamme Nikewomen des tops avec brassières intégrées, mais le lancement de la gamme de lingerie performance Nike Performance Underwear, en janvier 2007, nous a permis d'apporter aux femmes une collection complète adaptée à toutes les morphologies.

D'où vient l'inspiration Nike ?

De plusieurs sources : observation de nos consommatrices, discussion avec elles pour connaître leurs besoins en termes de produits, études des mouvements du corps lors de la pratique d'un sport par nos laboratoires, essai d'un nouveau matériau pour améliorer les performances du produit... C'est de là que provient la nouvelle gamme de textile « Her Favorites », ainsi que la nouvelle Nike Zoom Training Essential. C'est une nouvelle chaussure multi-activités pour l'entraînement. Idéale pour tous les exercices en salle de gym, elle convient également à toutes les séances d'entraînement de sports collectifs. Sa semelle extérieure ne laisse aucune trace sur le sol, ce qui la rend parfaite pour toutes les surfaces.



Mirjam Jaeger

Quels sont les projets de la marque ?

Continuer à toujours innover pour les femmes de manière à rendre leur pratique sportive toujours plus agréable, de manière à ce qu'elles se sentent plus fortes. Pour cela, l'innovation en matière de chaussures continue avec une toute nouvelle collection, les Sister Series, qui seront en magasins fin janvier 2009. Elles sont composées d'une technologie unique, le Diamond Flex, qui apporte une incroyable flexibilité à la chaussure et permet de mieux travailler les muscles pour atteindre ses objectifs d'entraînement plus rapidement.

Quoi de neuf en matière de ski ?

Cette saison Nike ACG, notre collection neige, s'est associée à Pendleton, fabricant centenaire de couvertures d'indien. Dans la gamme, on retrouve d'ailleurs de nombreuses pièces reprenant ces motifs. Également très tendance, des vêtements femmes très flashy. L'indispensable cet hiver est sans conteste la veste « All Mountain Insulated Jacket Membrane Gore Tex », disponible en plusieurs coloris.

Plusieurs avantages : le système Zoom Air au talon qui lui donne un amorti nerveux ; les rainures de flexion à l'avant-pied qui permet une très bonne flexibilité pour les cours de danse ou pour courir sur un tapis ; et enfin son système de laçage qui épouse parfaitement le pied. C'est mon coup de cœur !

Nike ACG
01 34 30 11 10
www.nike.com/nikewomen

Ski : Être belle et sportive, tout un art !

Emmitouflée dans votre grosse doudoune et vos moon-boots, vous souhaitez rester belle et sexy. A la montagne, si on ne prend pas grand soin de sa peau, elle s'irrite, rougit et vieillit... Pour éviter que le cocktail froid, vent, soleil ne soit explosif et marque la peau, glissez dans votre sac des produits adaptés et suivez les règles de base.

Bien skier, c'est s'hydrater !

Dès les premiers flocons tombés, nous rêvons toutes de chausser les skis. Mais pour savourer ces moments si attendus, rien ne vaut une bonne hydratation. Alors n'hésitez pas... badigeonnez-vous ! Optez pour des soins cold cream, ultra-hydratant, qui allient confort, senteur et bien-être. De la tête aux pieds, sans oublier les cheveux, ni aucune partie du corps. Tout comme on se couvre d'une doudoune pour sortir, on protège sa peau en lui donnant les actifs dont elle a besoin pour rester souple et tonique. Bien nourrie, la peau se défend mieux des agressions externes. Alors pour limiter les dégâts, faites le bon choix.

Nutrix Royal Body de Lancôme. Baume réparateur nutrition intense, peaux sèches à très sèches : 39 €
Nutrix Royal Mains. Crème réparatrice nutrition intense : 25 €
Gel vert aquatique Biotherm pour les peaux normales à mixtes. Et crème rosée non-grasse pour les peaux sèches : 46 €
La mousse de coiffage & soin Dessange Nutri extrême : 7,49 €

Faire la peau aux UV

En altitude aussi le soleil ne pardonne pas. Et la réverbération de la neige peut être catastrophique... Les UV ne sont pas seulement néfastes pour votre peau sous les tropiques. A la montagne, le soleil peut provoquer de sérieux dommages à votre épiderme. Le rayonnement des UV augmente de 10 % tous les 1 000 mètres. Pire, la réverbération des rayons sur la neige peut atteindre 90 % contre seulement 10 % pour le sable ou 20 % pour la mer. Les doses d'UV reçues par la peau et les yeux sont ainsi décuplées et leurs effets irréversibles. Ne jouez pas avec le froid, vous risqueriez de vous brûler...

La Roche Posay, Anthelios XL. Stick Protection Ciblée SPF50+ : 11,80 €
Le contour des yeux anti-rides Biotherm SPF 30 : 27,70 €
Crème visage et corps Biotherm SPF 50+ : 23,90 €
Helena Rubinstein, Golden beauty visage SPF 30 : 37,20 €



Belle jusqu'au bout des lèvres

Pauvres en glandes sébacées, les lèvres se dessèchent très vite et la première sensation de tiraillement est à prendre au sérieux. La seule parade : les protéger. C'est aussi le seul moyen de prévenir, chez celles qui y sont sujettes, l'apparition de boutons de fièvre. Accessoire indispensable sur les pistes, vous devez emmener votre stick à lèvres partout et en remettre plus que nécessaire.

Soin des lèvres brillance Mixa : 2,62 €

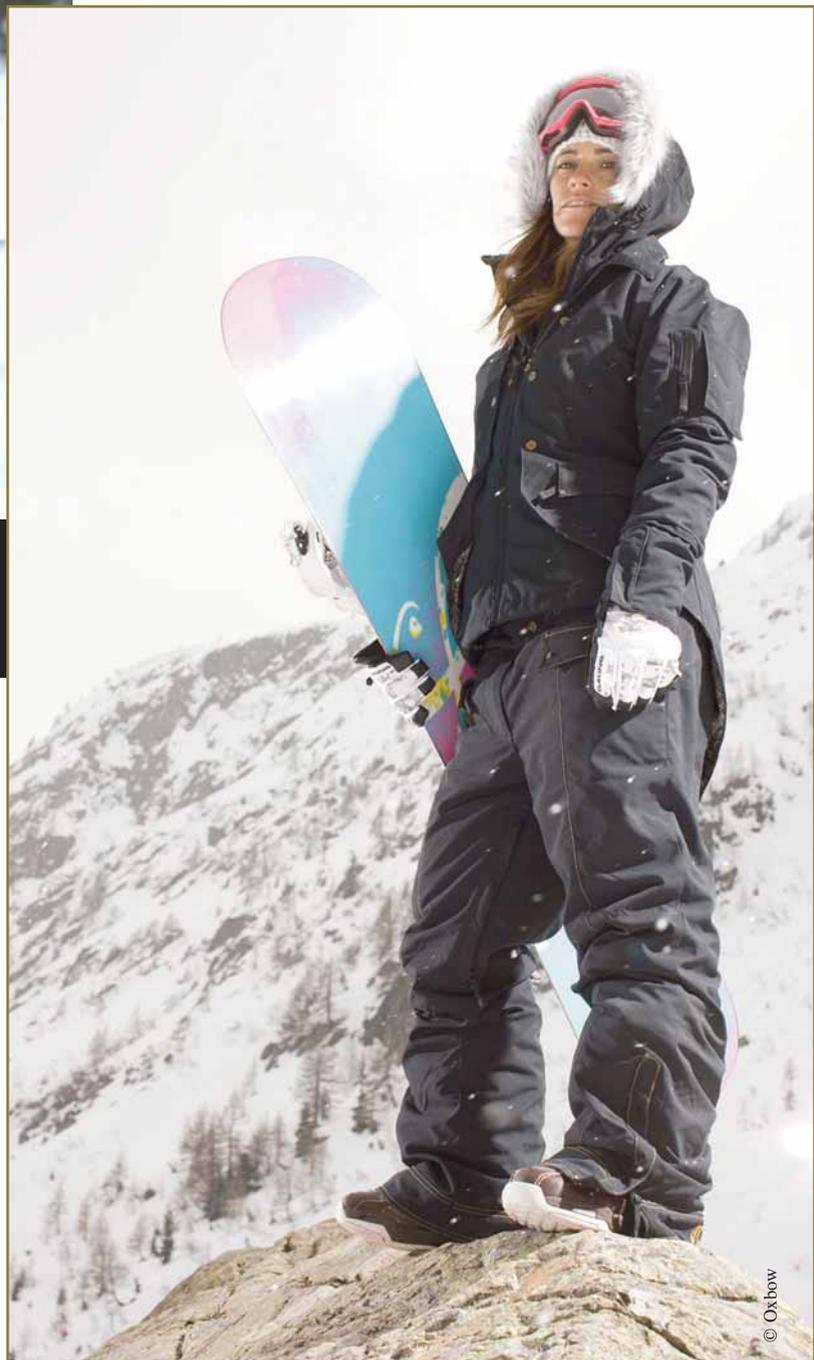


© Helly Hansen

Moment détente et teint sublimé

Baume pour les lèvres, pour les mains, protection solaire, votre kit beauté/hydratation spécial montagne ne serait pas complet sans un soin après-soleil. De retour des pentes enneigées, continuez de dorloter votre peau. Et après un bol d'air frais, partez vous réchauffer dans un bain à remous histoire de parfaire votre journée. Grâce à nos gestes beauté, personne ne soupçonnera votre journée à 100 à l'heure ! A la nuit tombée, faites peau neuve et jouez la carte de la séduction avec votre nouveau teint halé. Les imperfections disparaissent pour laisser place à un teint naturel, une peau confortable, douce et veloutée. Vous voilà prête à tenir jusqu'au bout de la nuit !

Sun free self tanning formula Kiehl's : 25 €
Lash Queen Waterproof Helena Rubinstein : 24,30 €
Unifiance de La Roche-Posay. Poudre Compacte anti-dessèchement SPF 10 : 25 €



© Oxbow

C'EST NOUVEAU

L'harmonie prune



© La Roche-Posay

Cet hiver, La Roche-Posay mise sur une valeur sûre : la prune. Couleur chaude, elle sera votre alliée beauté aussi bien sur vos paupières que sur vos lèvres. Que vous ayez les yeux verts, marrons, les cheveux clairs ou foncés, cette teinte se mariera parfaitement avec votre visage. Succombez à l'alliance Rouge Satin et Ombre Douce. La marque a même pensé aux peaux les plus sensibles. Formulé avec un actif micro-lissant pour favoriser le renouvellement de l'épiderme et lisser la surface des lèvres. « Rouge satin » capture l'intensité des couleurs. De quoi satisfaire toutes les femmes !



© La Roche-Posay

Novalip Rouge Satin. 2 teintes :

Prune Irisé, Cassis Nocturne - 16,50 € le tube de 4 ml

Respectissime Ombre Douce. 2 teintes :

Prune délicat et Rose Pétale - 14 € le boîtier de 1,5 g

En pharmacie et chez les dépositaires maquillage

La Roche-Posay

Impossible de résister

Réveillez la James Bond Girl qui est en vous avec ce parfum signé Avon. Arme de séduction pour cette nouvelle année qui commence. Un boisé floral musqué, explosif et envoûtant, qui mêle fleur d'oranger, jasmin, orchidée exotique, ambre, et musc, rehaussé d'un soupçon d'ambrette. A l'image de Gemma Arterton, athlétique, caractériel mais irrésistible et sensuelle, ces senteurs font l'effet d'une bombe... A dégouiller sans modération !

Bond Girl 007 Avon

28 € le vaporisateur d'eau de parfum 50 ml

www.avon.fr



© Avon



© Avon

Effet coiffé, décoiffé...



© Redken

Redken, la marque d'inspiration new-yorkaise, toujours à l'affût des dernières tendances, lance Wool Shake 8 pour créer des coiffures ébouriffées et vaporeuses. Ce gel spray aux fibres de coton permet de créer un volume froissé avec un effet laineux et un fini mat. Produit de la collection Urban Experiment, il laisse place à une très grande créativité. Wool Shake 8 bénéficie d'une formule inédite et d'une texture originale qui doit être secouée avant utilisation pour être fluidifiée.

New Wool Shake 8 Redken : 19,70 € les 100 ml

www.redken.fr

Faire peau neuve



© Cosmétiques Nafha

Pâte lisse et naturelle, obtenue à partir de la chair d'olives noires cuites et pressées à froid, le savon noir à l'huile essentielle d'eucalyptus « Univers du Hammam » est un baume purifiant naturel à l'action calmante, adoucissante et antiseptique. Avec lui, le gommage se fait caresse, l'épiderme est débarrassé des cellules mortes et des toxines, le teint est clarifié. Adapté à tous les types de peaux, même les plus sensibles, l'eucalyptol qu'il contient invite néanmoins les utilisatrices à une double précaution : éviter le contact avec les yeux et ne pas utiliser chez les enfants de moins de 30 mois.

Adapté à tous les types de peaux, même les plus sensibles, l'eucalyptol qu'il contient invite néanmoins les utilisatrices à une double précaution : éviter le contact avec les yeux et ne pas utiliser chez les enfants de moins de 30 mois.

Savon noir à l'huile essentielle d'eucalyptus

« Univers du Hammam » - 9 € le pot de 250 g

Disponibles dans certaines boutiques bios et sur le net

www.cosm-ethique.com

Ne pas faire tâche...

A l'âge de la ménopause, la peau perd sa matière, le visage son identité... Pour éviter que les tâches ressortent davantage, Vichy a mis au point un nouveau soin ultra-densifieur anti-tâches pour rehausser les traits du visage. C'est l'alliance du Pro-Xylane avec la Céramide White qui permet ce résultat. En 4 semaines, les tâches sont moins visibles. En 8 semaines, la peau retrouve 10% de sa densité. En 12 semaines, l'élasticité est optimale. Ce nouveau soin, testé sur peaux sensibles, est formulé aussi bien pour le visage que le décolleté et les mains. A emmener partout !

Neovadiol Vichy. Soin Ultra-Densifieur Eclat anti-tâches SPF 15-UVA - 30 € les 50 ml

Disponible en pharmacie et parapharmacie



© Vichy

60 secondes chrono...

Parfois difficile à contrôler, les peaux mixtes à grasses ont tendance à briller et à avoir les pores qui se dilatent en cours de journée. Chaleur, humidité, stress peuvent être autant de facteurs aggravants. Ces peaux souvent malmenées par des traitements agressifs, peuvent aussi se dessécher et être inconfortables. Biotherm propose une nouvelle gamme de solutions expertes pour agir précisément contre les problèmes des peaux mixtes à grasses. Le dernier né de la gamme est un masque désincrustant qui, en 1 minute, renove le grain de peau et éclaircit visiblement le teint. Top chrono !

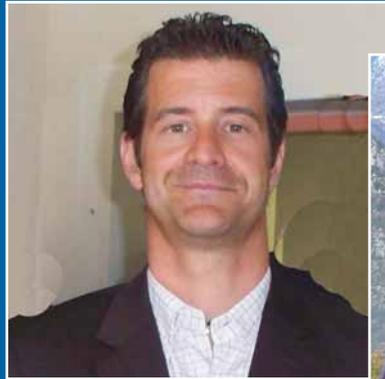
Le complément Biopur Pore Reducer de Biotherm.

Masque Désincrustant Minute : 20 € le tube 75 ml



© Biotherm

VIVRE



- 40 Fem'essai : Cerise par François Rosso
- 44 Santé : le sport ne prend pas sa retraite
- 45 Enfants : accueillir un enfant handicapé
- 46 Fem'astuces : le vinaigre blanc
- 47 Une femme un métier : garde champêtre
- 48 Le saviez-vous
- 49 Droit : le droit au logement opposable
- 50 Business économie : la vente
- 51 Business interview : Stéphane Benhamou
- 52 Protection des animaux : massacre de dauphins aux Iles Féroé
- 53 Adoptez-les
- 54 L'œil du psy : maternité et désir féminin



Cerise

brise les cœurs

Après 25 années passées à Nice-Matin, dont 9 au reportage, quelques unes au service politique et d'autres en qualité de directeur des agences locales de Cannes, Grasse et Antibes, François Rosso est aujourd'hui journaliste indépendant. Il est le coauteur de deux ouvrages sur les faits divers (Guide des Faits Divers de la Côte d'Azur - mai 2007 - ainsi que celui de la Provence - juillet 2008-, aux éditions Le Cherche-Midi). Après Virginie Langlois et Julien Rocca, François Rosso romance à son tour les aventures de Cerise

Les pattes de Gaspard s'enfoncent dans son ventre découvert. Droite. Gauche. Une fois. Deux fois. Droite. Gauche. Cerise grogne. Droite. Gauche. Avec la régularité d'un piston de velours, Gaspard exécute sur sa maîtresse la danse du chat amoureux. La jeune femme grogne encore et se tourne sans plus dormir vraiment, s'enroulant dans sa couette orange et chocolat. De minuscules cailloux roulent sous ses paupières. Elle aimerait se laisser glisser jusqu'au centre de la terre. Elle l'imagine frais, silencieux, noir. Si reposant. Gaspard a disparu en piétinant les livres épars. Vexé, comme un amant éconduit.

Les bruits du matin grimpent le long des murs de la rue des Quatre-Coins, rebondissent de porte en fenêtre. Grasse est, par endroit, encore un village. Cerise se traîne à la cuisine : autrement-dit, elle roule sur les bords du « clic-clac », pose ses pieds sur la natte de coco rêche, se redresse en tirant sur son débardeur et tend le bras pour enclencher la bouilloire posée sur l'évier minuscule. Le thé est son aliment de survie dans le désert sentimental où l'a poussée Sébastien, enfui comme il était apparu dans son existence de femme libérée. De tout, désormais. De son mec. De son boulot. Des copains rembarrés. Et, pour l'instant, même de Gaspard. Il n'y a guère qu'Aïcha, plus Marseillaise du Vieux-Port où elle a

grandi que Marocaine de Casa où elle est née, qui la couve comme la fille qu'elle n'a pas eue. Elle frappe en entrant, selon son habitude. Dans la vie d'avant, avec Sébastien, ça exaspérait Cerise. Aujourd'hui, ça l'indiffère.

« Cerise, je m'arrête pas. Tiens ton courrier. Tu devrais manger avec ton thé et arrête de faire cette tête. Viens ce soir, mes garçons t'adorent, tu sais... » Aïcha est repartie. Tornade de henné trop lourd, de cheveux trop noirs, de rouge trop rouge, pleine de vie et de bonté. Le courrier ! Tu parles d'un courrier... Les 3 Suisses, la Croix-Rouge, la Lyonnaise des Eaux. Et une enveloppe blanche. Papier tramé. Doublée. Epaisse comme un missel. Cachetée à la cire. Sans adresse. Juste son prénom calligraphié.

Cerise la regarde avec hostilité. Et si c'était lui ? Comment le saurait-elle, il ne lui a jamais écrit un mot, même au début. La lettre est éventrée à la petite cuillère. Cerise en retire une feuille de papier soigneusement pliée en quatre, légèrement imprégnée d'un parfum à la violette qui lui flanque une vague nausée. « Vous êtes si belle et si triste que j'en suis éperdument malheureux... Je ne sais comment vous aborder. Vous êtes si proche et si lointaine. Laissons les

mots nous guérir ». Suit un numéro de portable...

C'est l'instant que choisit Gaspard pour sauter sur la table minuscule et, d'un coup de tête, renverser le thé, inondant le courrier. L'encre dégoûline, laissant des arabesques mauves sur le papier vélin. Le numéro seul a été épargné. A l'exception du dernier chiffre. Cerise éponge. Gaspard, vengé et satisfait, s'étire sur l'oreiller martyrisé.

Cerise fixe d'un œil sans éclat le billet qui sent la cocotte. « C'est un gag ou c'est le début d'une histoire... » Elle a envie de tout faire suivre dans le sac en plastique pendu à la poignée de la salle d'eau-placard qu'elle peut atteindre sans quitter sa chaise design Ikea. La curiosité l'emporte. L'espoir que ce soit Sébastien la tenaille. Même si une voix lui souffle que c'est l'alibi qu'il lui faut pour aller à la rencontre de l'inconnu à l'encre mauve.

Une fesse sur le rebord de la fenêtre, un pied sur Miserere, le dernier Grangé, déjà entamé par Gaspard, l'autre jouant avec Qui touche à mon corps je le tue de sa copine de lycée Valentine, le Nokia bloqué dans la main droite, elle pianote d'un pouce absent le numéro qui gondo-

le devant ses yeux. Méthodique dans son désespoir et son indifférence, elle complète le numéro par le premier chiffre qu'on lui a appris, le 1.

« Bonjour, Orange vous informe que le numéro demandé n'est pas attribué. » « Et merde... » Soulagement quand même. Elle n'était pas prête.

Elle refait le numéro de mémoire et termine par le 2. « Vous êtes sur la messagerie du Dr Rafik di Vento, absent jusqu'au 31 mai, en cas d'urgence... » Cerise enfonce la touche « fin d'appel » :

« C'est pas un truc de toubib... »

3. « Orange v... ». « Ta gueule ! ».

4. « Bonsoir, c'est Jessica, ch'uis pas là, laisse... » Voix de collégienne calquée sur les vedettes de la Star'Ac. Clac. « Désolé, j'ai pas de temps à perdre ».

5. « Allô »... Du mieux. Voix mâle. Panique. Hésitation. (« Que tu es conne... ») « Allô, Allô ! » « Bonjour, heu, c'est Cerise... » « Cerise... alors tu dois assurer ! » Clac. « Quel con, je te jure, tous des malades avec une bite à la place du cerveau... »

6. « Immobilière du Midi, je vous écoute... » « Heu, pardon, j'ai fait une erreur... »

7. « Allô... » Re-voix mâle. Son cœur s'emballa. Et les mots passent mal. « Bonjour, c'est Cerise... » « Qui ? » (« Putain, quel prénom ridicule... ») « (Fort) C'est Cerise... » « Et moi, je suis la queue de Ce... » « Connard ! Dégénéré ! Tu sais où tu peux te la foutre... ». Il rit gras. Elle raccroche. Rouge. Un voile de sueur qui pique, se pose sur le bas de ses reins tatoués et mouille ses aisselles. L'envie de hurler la submerge, une vague de colère contre elle, les autres, le monde l'emporte...

Le lit est défait, comme sa vie. Seul le chat y dort bien. La vaisselle est dans la machine en panne, comme son avenir. Elle étouffe dans ce trou à rat.

Cerise dévale l'escalier en faisant claquer les talons. « Je les emmerde



d'en finir et de tenter de passer à autre chose.

9. Musique classique en fond. « Allô... » Mélodieux. « Bonjour, c'est Cerise... »

« Bonjour Cerise... » Son cœur cogne. Silence. « Alors ? Cerise... » « Oui, c'est vous la lettre... » (« Merde, merde, quelle conne, c'est pas ça que je devais lui dire... ») « On peut se parler... » « Euh oui, pas tout de suite, je suis dans la rue... Je vous rappelle. » « Attendez, on peut se voir... » « Oui, mais... qui êtes-vous ? Oui, quand ? » (« Mais qu'est-ce

tous... » Et ça lui fait du bien. Le rideau de la fenêtre du cinquième bouge quand elle manque de dégonder la porte d'entrée en la claquant à la volée.

La place aux Aires sent bon la fleur coupée, le légume et la terre, les épices et le poulet rôti. Cerise dévale la rue Amiral de Grasse, ses boutiques de faux-vieux et ses portes historiques. Le Nokia jaillit du sac en perles de plastique de l'Inde. Elle connaît les 9 chiffres par cœur. Et rentre le 7. « Alors, tu en veux de ma q... » « Merde, l'autre taré... »

Correction. Elle presse le 8 : « Mister Pizza, à vot'service... » Clac. Même plus d'excuse. Elle bosse à la chaîne. Pressée



qui te prend, tu es complètement cinglée ma vieille, tu ne lui as même pas demandé d'où il te connaît ... »)

Il est le milieu de l'après-midi, le jour d'après. Cerise a passé les dernières 24 heures à vouloir se décommander, à tout commencer et à ne rien finir, à tourner les pages sans lire... Elle a bien tenté une visite au Musée de la parfumerie, la dernière merveille de Grasse, dit-on. Elle n'y a vu que des Japonais et des flacons qui se mélangeaient devant son regard. Elle a traversé les salles et les siècles sur des passerelles en acier du plus bel effet, jetées entre deux murs de la riche histoire de la ville, en manquant s'étaler à force d'être ailleurs. Elle a écrasé les plantes de la serre sur les toits et a renversé les pots parfumés de la boutique.

Il est le milieu de l'après-midi, le jour d'après et Cerise s'en va. « Où tu cours comme ça ? » lui lance Aïcha, de sa cuisine, au 3e. « Je vais à la rencontre de l'Amour... » crie Cerise, plus fort qu'elle ne l'aurait voulu, sans y croire, et les mots valsent dans les étages, accrochés à son chemisier léger flottant sur un Jean noir (« Tu vas pas y aller en jupe, il va croire que c'est gagné... »). La porte claque encore trop fort et alerte le rideau du 5e.

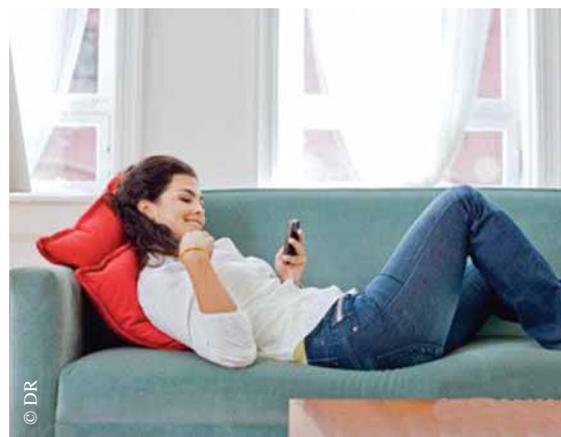
Cerise ne saura jamais dire quelle route elle a prise pour remonter de Cannes. Elle est ivre de colère. Contre elle. Elle est en nage.

« Et en plus je pue... » Elle ne pleure même pas. Elle se traite de tous les noms. « C'est bien fait, mais qu'est-ce que tu croyais ? ». De lâche aussi. Elle aurait dû le gifler. Oui, une belle claque sur sa joue tannée aux UV et trop parfumée. Lui flanquer un coup de pied dans les couilles, là, à la terrasse de la Maison du Porto. Devant tous ces vieux emmaillotés sous le soleil de mai qui regardaient en coin, heureux de la distraction. Devant les jeunes hilares hurlant « elle est défoncée la meuf ». Oh oui, que ça lui aurait fait du bien. Elle rit pour ne pas sombrer. A qui raconter qu'elle est allée à la rencontre d'un obsédé qui n'avait rien écrit du tout mais sauté sur une belle occasion ? A personne. Seule sa grand-mère l'aurait comprise avant de la serrer dans ses bras fatigués d'avoir trop attendu le repos. Elle a soif d'un thé vert. Du ronron syncopé de Paolo Conte. De Gaspard, si soyeux et au nez froid même en été. Du silence de la nuit.

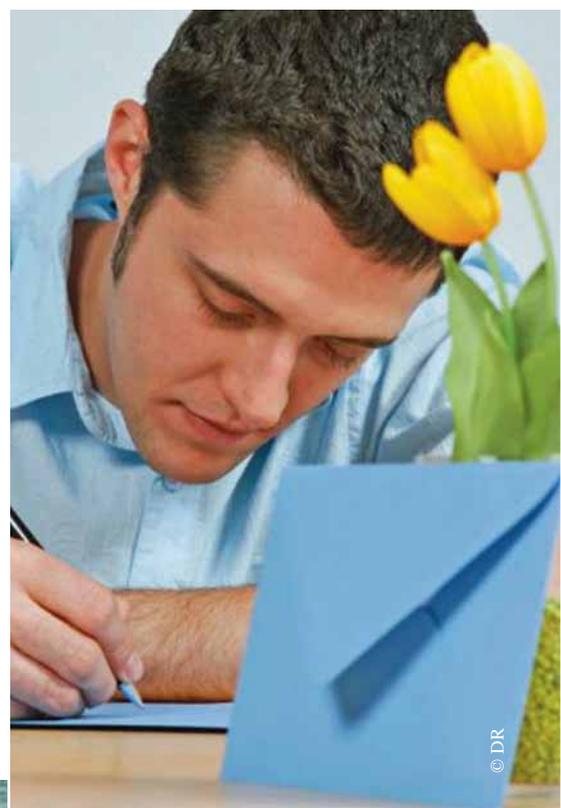


Place aux Aires, une voiture de police disparaît au ralenti. Rue des Quatre-Coins, il y a beaucoup trop de monde dehors pour un si petit quartier. Aïcha se précipite, trop excitée pour remarquer sa mine défaite. « Heureusement que t'étais partie ma fille... C'était horrible. » Devant la porte, quelques pelletées de sable dessinent une forme vaguement humaine. Par endroit, sur les bords, là où la couche est moins épaisse, le sable est rouge. Cerise a une pensée absurde : le verre de grenadine de son enfance, à Cabris. Aïcha s'agite. Elle tient son affaire : « Tu avais à peine claqué la porte comme une folle en hurlant à l'amour, que je l'ai vu passer devant la fenêtre de la cuisine, la tête en bas.

Il s'est écrasé juste ici (elle montre le sable du doigt, comme si ce n'était pas évident). Tu penses s'il est mort sur le coup ! Tu sais, c'est celui du 5e, un si beau jeune, si discret, si timide. Il paraît que c'était un grand écrivain. Connais pas, mais tu sais moi et les livres... Avec trois gosses si tu crois que j'ai comme toi le temps de lire... Tiens, avant l'arrivée des flics - c'est Jacky qui les a appelés - j'ai piqué en douce sa carte de visite sur la boîte aux lettres, je parie que tu ne l'avais pas remarqué, tu ne remarques jamais rien... ça fera un souvenir. »

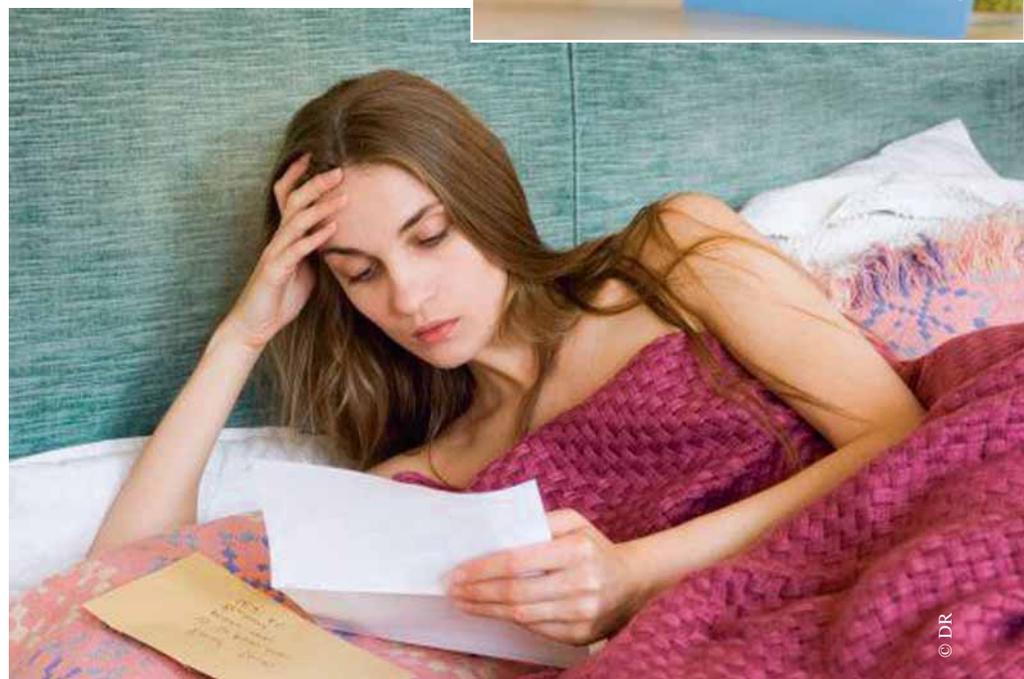


Cerise prend la carte qu'on lui tend. Le numéro de portable de l'écrivain du 5e, un si beau jeune si discret, si timide, grossit, puis danse devant ses yeux secs et vides. Il la frappe au ventre. Puis à la gorge. Il s'insinue au plus profond de sa chair et lui mord le cœur. Elle tournoie en silence. Aïcha hurle en agrippant le chemisier trop léger qui craque sous la manche.



Des doigts de Cerise s'échappent la carte portant un numéro gravé dans sa mémoire pour l'avoir trop fait, sauf que le dernier chiffre, celui qu'elle n'a pas composé parce qu'on lui a appris à compter en commençant par le 1, est le 0.

A la fenêtre du 4e, Gaspard fixe de ses yeux jaunes le vide du soir qui descend.



Votre porte-monnaie peut-il attendre ?



Le compte-chèques rémunéré à 3%*, nous on l'a déjà !

Les petits ruisseaux font les grandes rivières !

 **0 800 000 868**
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE



CAISSE D'ÉPARGNE
COTE D'AZUR

* Taux nominal annuel brut applicable jusqu'au 31/12/2009 pour toute souscription d'un Forfait Satellis Intégral avant le 31/12/08 puis rémunération à hauteur de 0,50% jusqu'à 2.500 euros et 1% au-delà, rémunération applicable au 01/10/08. Les intérêts sont soumis à l'impôt sur le revenu et aux cotisations sociales. Offre soumise à conditions, renseignez-vous auprès de votre conseiller.

Caisse d'Épargne et de Prévoyance Côte d'Azur, Société anonyme coopérative à directoire et conseil d'orientation et de surveillance régie par les articles L.512-85 et suivants du Code Monétaire et Financier - capital social de 126.291.900 euros - 455, promenade des Anglais, 06200 NICE - 384 402 871 RCS 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 de valeurs, n°10480 délivrée par la Préfecture des Alpes-Maritimes, garantie par la CEGI, 128 rue de la Boétie 75378 PARIS CEDEX 08.

Le sport

ne prend pas sa retraite !



Le sport, atout maître des actifs ? C'est désormais prouvé, pratiquer régulièrement une activité physique améliore la qualité de vie. L'exercice a des effets positifs sur la prévention ou sur l'évolution d'un certain nombre de maladies, mais a aussi l'avantage de libérer l'esprit et donc le corps. Le message est passé, l'exercice est un véritable partenaire santé pour peu qu'on sache jouer avec... Car, pour profiter des bienfaits du sport, le B.A-Ba, c'est d'écouter son corps !

Le sport, ce n'est que du bonheur ! Sa pratique est conseillée par tous les médecins. Elle permet de lutter contre la sédentarité, d'entretenir son corps mais aussi de mettre du baume au cœur. Aujourd'hui, le sport est devenu le loisir de référence intergénérationnel. Les personnes actives apprennent à se détendre et à profiter du sommeil. Elles parviennent ainsi à maîtriser leur stress et leur tension. Enfin, la pratique d'une activité physique chez les seniors peut lutter contre l'isolement et la solitude, en permettant de renouer avec un cercle d'amis ou de créer de nouvelles rencontres. Fait social, le sport est pratiqué par de plus en plus de retraités ou de seniors actifs et non sans raisons ! En effet, le système cardio-vasculaire, les muscles et les articulations peuvent tirer profit d'une activité physique adaptée et contrôlée, cela même si la personne a plus de 70 ans. Idem s'il s'agit de débutants. L'essentiel, pour la majorité des seniors qui commence une activité physique, est de consulter au préalable un médecin traitant. Certains exercices peuvent ne pas être recommandés en raison de douleurs dorsales ou musculaires spécifiques. Il convient donc d'adapter le mouvement à ses capacités et ses faiblesses. Seule constatation, les nouveaux sportifs ressentent immédiatement les bienfaits de leur entraînement. Ils ont davantage d'entrain et de tonus musculaire ce qui influe directement sur leur mental. A cela s'ajoute, une réduction des troubles digestifs et des douleurs liées à l'arthrose et une respiration plus aisée dans les tâches quotidiennes. Pour que le sport renforce votre capital jeunesse, il est

essentiel de ne pas dépasser ses limites et d'éviter la quête de la performance. Enfin, pensez à être progressif et rigoureux !

Motivés, les retraités !

Certaines personnes s'estiment trop âgées pour faire de l'exercice. D'autres doutent des bienfaits de l'exercice à la retraite. Autant d'idées fausses qu'il faut combattre, car il n'y a pas d'âge pour commencer... En revanche, avant de se lancer la tête la première, mieux vaut choisir un sport adapté à votre capacité physique. Pour les personnes de plus de cinquante ans, il est conseillé d'éviter les sports brusques et violents, dans lesquels les articulations et les muscles sont mis à rude épreuve. Travaillez davantage l'endurance et l'assouplissement. Les sports tels que la marche, le vélo ou la natation sont particulièrement recommandés car ils augmentent la température corporelle et de ce fait permettent la transpiration. Ils contribuent également à améliorer les performances cardiaques, la circulation sanguine et enfin améliorent la capacité respiratoire.



Pour ceux qui ne seraient pas adeptes des gros efforts, optez pour les exercices de détente et de relaxation qui aident à découvrir ou redécouvrir son corps. Le Yoga ou encore le tai-chi-chuan sont des activités dans le vent qui vous apportent calme intérieur et souplesse. C'est par la répétition de séquences d'étirements et de flexions que vous redeviendrez maître de votre corps et en harmonie avec vous-même. Enfin, si vous êtes encadrés, vous pouvez parfaire votre équilibre et posture grâce aux poids. Ces résistances renforceront vos muscles et amélioreront la densité osseuse.

A chaque âge son sport

10 ans : On met les enfants au sport pour développer leurs sens, leur esprit d'équipe.

20 ans : On se dépense sans compter. On opte pour des sports ludiques !

30 ans : On cherche des sports pour se retrouver, pour partager et évacuer le stress du quotidien.

40 ans : On fait du sport pour s'entretenir, conserver sa silhouette et ne pas souffrir des changements hormonaux.

50 ans : On choisit le sport en groupe pour booster sa motivation et se créer des connaissances.

À partir de 60 ans : On pratique un sport pour conserver son capital santé et lutter contre l'isolement.

Vivre avec un enfant différent

une question d'organisation



© DR

Le rêve des parents de l'enfant parfait se trouve parfois brisé à l'annonce de son handicap. Trop de questions restent en suspens. Mais aujourd'hui pourtant, rien n'est insurmontable. Quel que soit le petit être qui vient de naître, et les handicaps qu'il peut avoir, c'est le cœur qui parle avant tout. Car, malgré toutes les difficultés, il ne faut pas oublier l'essentiel : un enfant handicapé a besoin, pour grandir dans les meilleures conditions, de l'amour de ses parents.

Visible ou non à la naissance, léger ou sévère, le handicap d'un enfant est une épreuve douloureuse pour la famille, encore plus si l'annonce de la maladie se fait brutalement. Les parents doivent rapidement réagir et refaire surface car ils ont un rôle fondamental à jouer pour dépasser le handicap de bébé. Dans beaucoup de cas, ils sont envahis par un sentiment d'injustice et se sentent coupables. Mais il faut vite reprendre ses esprits car ce petit être réclame toute votre attention et le soutien familial doit être précoce. Dès son arrivée, la vie de tous les jours se transforme parfois en un véritable combat pour les parents, qui se retrouvent encore trop souvent isolés.

La vie continue

Pour aider les familles en détresse et rompre cette solitude, les associations de parents sont de véritables lieux de soutien, d'écoute et de parole. Être en contact avec d'autres familles qui vivent la même chose permet de casser ce sentiment d'exclusion, de comparer sa situation avec des cas parfois plus graves et de relativiser. Bien souvent, les parents ont plus peur pour cet enfant que pour n'importe quel autre, ils le surprotègent. Mais attention, il ne faut pas pour autant que les frères et sœurs se sentent délaissés. Au contraire, responsabilisez-les aussi en leur montrant le rôle protecteur qu'ils peuvent jouer, mais à leur niveau bien sûr, pour que cela ne soit pas un trop lourd fardeau pour eux.

Une éducation adaptée

Votre bébé pourra peut-être aller à l'école si son handicap le permet et suivre une scolarité normale avec, si nécessaire, des

aménagement en accord avec l'établissement. La scolarisation peut aussi être partielle. C'est valable pour une petite trisomie ou pour un enfant atteint d'un déficit visuel ou auditif. Lorsqu'ils grandissent, les enfants handicapés ont conscience très tôt de leur différence et se comparent aux autres. Et beaucoup en souffrent. Mais ce n'est surtout pas une raison pour couper bébé du monde extérieur, au contraire. Un contact avec les autres enfants lui permettra de ne pas se sentir exclu ou isolé, et l'école est très bénéfique.

Des joujous « sur mesure »

Surdité, déficience visuelle, motricité réduite... Quel que soit leur trouble, les enfants handicapés grandissent et apprennent en jouant. Encore faut-il leur proposer des jeux adaptés. Si bébé est découragé, le jeu perd tout son intérêt. Il existe des sites web et des magasins (Hop'toys, Ludilhand, Fnac éveil et jeux...) qui proposent des jouets adaptés aux enfants handicapés. Couleurs attrayantes, sons variés, prise en main facilitée, interactivité, matières à toucher, odeurs à sentir... tout est conçu pour stimuler ses sens. Les jeux traditionnels ne sont pas à négliger pour autant. Pensez à contrôler l'âge indiqué. Pour les bébés déficients, attention à ne pas tomber dans l'objet « rééducation intensive », surtout s'il est déjà pris en charge par un thérapeute. Ne lui en demandez pas trop. N'oublions pas que tout enfant, même « normal », a ses limites.

Des couples « à risques » ?

Certains couples ont un risque plus élevé que d'autres d'avoir un enfant handicapé ou souffrant d'une malformation. C'est le cas s'ils ont déjà eu un premier enfant atteint d'un handicap mental, s'ils sont eux-mêmes atteints ou apparentés à quelqu'un en souffrant. C'est aussi possible si la maman a déjà fait une fausse couche ou si le couple a déjà perdu un enfant en bas-âge.

Contacts

En premier lieu, adressez-vous au CCAS de votre commune. Il vous aidera à constituer vos dossiers de demandes d'aide sociale ou médicale. Ce centre dispose de toutes les adresses des organismes et associations d'aide à la personne proches de votre domicile. Il peut vous fournir les coordonnées d'une aide-ménagère, d'un auxiliaire de vie, etc.

Antennes départementales de l'Union Nationale des Associations de Parents et Amis de Personnes Handicapées Mentales

ADAPEI Alpes-Maritimes

Le Vistamare - 179 av. Ste Marguerite - 06200 Nice
04 93 72 76 70 - www.adapei-am.asso.fr

ADAPEI Var

La Bastide - Parc Mirasouleou
33 RD PT Mirasouleou - 83100 Toulon
04 94 20 42 91
adapei.du.var@wanadoo.fr

Le vinaigre blanc, un allié de choc



Une salle de bain, ça se récuré !

Pour nettoyer le calcaire au niveau des joints de robinet, il convient d'utiliser du vinaigre blanc. Verser le liquide, attendre qu'il agisse, et rincez abondamment à l'eau.

Pour enlever les moisissures sur les bordures de douches ou baignoires, frottez avec un morceau de papier aluminium froissé et préalablement trempé dans du vinaigre pur. Pour les bordures de fenêtres et les recoins, utilisez cette fois-ci une brosse à dents imbibée de vinaigre. Enfin, pour redonner un coup de neuf aux éviers ou lavabos en faïence en retirant les traces noirs, le vinaigre sera incontournable.

Le détartrant magique

Finies les machines à café qui ne coulent plus. Remplacer les détartrants habituels par un mélange composé d'1/3 de vinaigre blanc pour 2/3 d'eau. Le vinaigre est aussi idéal pour détartrer tambours de machines à laver et fers à repasser.

Pour nettoyer le fond d'une carafe, versez-y du vinaigre blanc et du riz. Secouez énergiquement et la carafe retrouvera son brillant.

Un désinfectant idéal

Ce produit miracle va aussi vous épater comme dégraissant.

Le vinaigre blanc est le meilleur ami des ménagères. Ecologique et économique, c'est l'arme fatale contre les traces et les tâches tenaces. Appelé également vinaigre d'alcool ou de cristal, il deviendra très vite indispensable. Utilisez-le au quotidien et observez la différence : tout est clean avec le vinaigre ! Tâches, calcaire, moisissures, mauvaises herbes... son champ d'action est incroyable.

Remplissez un vaporisateur de vinaigre blanc puis ciblez les surfaces et le tour est joué : cuisines, meubles et plaques de cuissons retrouvent leur éclat.

Le vinaigre remplace aussi l'eau de javel pour les sanitaires grâce à son rôle anti bactérien.

Bingo pour le frigo ! Lavez-le avec de l'eau et du savon vaisselle, puis, passez un chiffon imbibé de vinaigre blanc dans tout le frigo.

Pour déboucher un évier, mélanger du bicarbonate de soude et du vinaigre et verser dans le tuyau. Il sera débouché et désodorisé.

Faut que ça brille

Pour des verres brillants, remplacer le liquide de rinçage dans votre lave-vaisselle par du vinaigre. Vous pouvez également vous en servir pour "déroutiller" des petites pièces métalliques. Laisser tremper la pièce métallique en question durant la nuit et le lendemain, elle brille comme neuve !

Le vinaigre blanc décape aussi les objets en cuivre oxydés par le temps. Il suffit de faire bouillir du vinaigre blanc dans une casserole et d'y ajouter du gros sel. Par la suite, faites tremper vos objets un moment dans cette solution, puis frotter avec un chiffon doux. Et comme par magie, le cuivre retrouve une seconde jeunesse.

Eliminer les graisses

Pour des vitres et carreaux parfaitement dégraissés et brillants, utilisez le vinaigre blanc. Finies les traces et bonjour la brillance.

Vos brûleurs de la cuisinière sont noirs de saleté ? Une nuit dans un bain de vinaigre blanc et ils redeviennent comme neufs ! Attention, si vos brûleurs sont en aluminium, préférez un mélange d'eau et vinaigre.

Contre les mauvaises odeurs

Le vinaigre peut également servir de désodorisant naturel. Dilué dans un petit volume d'eau, il élimine les odeurs de vomissement. Il supprime aussi les petits désagréments causés par votre animal de compagnie. Il efface les odeurs d'urine de chat. Pour cela, il convient de passer du vinaigre à l'endroit du délit après l'avoir

lavé et votre compagnon n'y retournera plus. Et si vous laissez tremper durant 15 minutes un fond de vinaigre blanc dans la litière de votre chat, les odeurs s'envoleront.

Le vinaigre blanc permet aussi d'enlever les odeurs de transpiration sur les vêtements. Comment ? Avant votre lavage, il suffit de badigeonner le vêtement au niveau des aisselles avec du vinaigre blanc et de laisser agir un court instant. Enfin, enfournez le tout dans votre machine à 30 degrés.

Efficace au quotidien

Un désherbant naturel :

Arrosez les mauvaises herbes avec du vinaigre blanc et elles disparaîtront aussi vite qu'elles sont apparues. En plus, ce système est écologique.

Côté cuisine :

Verser du vinaigre dans l'eau de cuisson et vos œufs n'éclateront plus.

Porté à ébullition 10 minutes, le vinaigre détache les aliments brûlés dans une casserole.

Pour les taches sur la moquette :

3/4 d'eau gazeuse et 1/4 de vinaigre blanc. Nettoyer la tache de l'extérieur vers l'intérieur et rincer à l'eau claire.

Stopper les envahisseurs :

Si une colonie de fourmis a trouvé le chemin de votre boîte à sucre, vous pouvez lui faire perdre ce chemin en lavant votre sol et vos éléments de cuisine avec du vinaigre.

Après la peinture :

Si vous avez des pinceaux qui sont collés et séchés, faire bouillir du vinaigre blanc et les tremper dedans, ils ressortiront propres et souples.



GARDE CHAMPÊTRE



Fiche d'identité :

Nom : *Sandrine Fouet*

Age : *38 ans*

Profession : *garde champêtre*

Situation familiale : *célibataire, sans enfant*

Domicile : *Belvédère (06)*

Définition :

Mon travail est très varié. J'ai beaucoup de missions de police de base auxquelles viennent s'ajouter des missions liées à l'environnement, à la préservation du territoire. Normalement, dans mes attributions officielles, je représente la police de la chasse et de la pêche. Mais ici, c'est un cas particulier. Sur un territoire de 22 000 hectares, je ne peux m'en occuper seule. Il y a 5 communes qui font partie de la Communauté de Communes Vésubie-Mercantour, le territoire sur lequel je travaille.

Les gardes champêtres dépendent des maires qui délèguent leur pouvoir de police municipale. Pour le reste, on dépend du procureur de la République. C'est un travail constant, de jour comme de nuit. Je n'en vois jamais le bout et je regarde rarement ma montre.

Formation et parcours :

A la base, je me destinais à un métier de la communication, car je voulais exercer un métier utile aux autres. Mais je me suis rendue compte qu'être garde champêtre me permettait de conjuguer l'amour de la nature et le contact avec les autres. Etre à l'écoute constitue une grande part de ce métier. J'ai donc fait l'école de préparation aux métiers de police montée car je voulais travailler à cheval. J'ai obtenu le concours en 2003. Il est départemental et différent de celui de la police municipale. Il contient une épreuve intellectuelle (écrite et orale) et une épreuve physique. Suite à cela, je me suis inscrite sur une liste d'aptitude et j'ai postulé.

Qualités requises :

Il faut beaucoup de patience, de persévérance et de sang-froid pour exercer ce métier. Il faut être intègre et savoir rester à sa place car certaines personnes mal intentionnées pensent pouvoir acheter celui qui représente la loi. Evidemment, il faut aimer les animaux et les gens. Et surtout, ne pas avoir peur de dévouer sa vie aux autres et à leur bien-être. Il ne faut pas oublier que l'on est à leur service.

Vis ma vie de garde champêtre ...

Les jours se suivent mais ne se ressemblent pas. La routine n'a pas le temps de s'installer et cela me plaît. Mon quotidien est de repérer toutes les voitures qui ne bougent pas, toutes les épaves qui sont des verrues pour l'environnement. Ensuite, je les identifie. Tout comme les gendarmes, on peut verbaliser toutes les infractions commises par les conducteurs. L'été est une saison très chargée à cause des feux, des dépôts d'ordures et du camping sauvage. Souvent, on s'occupe des animaux perdus ou abandonnés. Le but est de les identifier et de les ramener à leur propriétaire ou de leur en trouver un. Enfin, nous avons pour ordre de faire respecter tous les arrêtés de police des maires (sécurité, salubrité, stationnement...) L'avantage du garde champêtre, c'est d'être une police de proximité, très proche des habitants. Auprès d'eux, nous représentons la partie sympathique de l'autorité car nous entretenons un rapport plus intime. Un bon garde champêtre s'adresse d'abord aux cerveaux des gens avant de s'adresser à leur portefeuille ! Les problèmes se règlent plus facilement.

Les plus :

C'est un métier extrêmement enrichissant tant au niveau social qu'intellectuel. On vit par et pour la population donc je suis présente à leurs côtés dans les joies comme dans les peines. Bien souvent, on tisse des liens avec les résidents et on les voit parfois disparaître... Il faut aussi aimer être dehors et crapahuter dans les bois, qu'il vente, qu'il pleuve ou qu'il neige.

Les moins :

Je suis souvent sollicitée le week-end, cela fait partie du métier et il faut savoir l'accepter. Etre garde champêtre est un travail à temps plein qui empiète souvent sur la vie sociale. Le plus dur, c'est l'uniforme. Les gens ont de plus en plus de mal à l'accepter et on se heurte souvent à des comportements peu sympathiques. Je ne porte pas d'arme, mais j'ai toujours une matraque sur moi.

Les débouchés **

Il est possible de repasser dans la filière police municipale par la suite car il faut savoir que c'est un métier qui ne rapporte pas énormément. Mais il est passionnant pour tous ceux qui aiment communiquer. Pour peu qu'on aime aussi se rendre utile et rendre service, ce métier est fait pour vous ! Une ombre au tableau : nous ne sommes plus que 2500 ou 3000 en France, il faudrait revaloriser financièrement le métier.

" Je remercie le maire de Roquebillière et président de la Communauté de Communes Vésubie-Mercantour, M. Manfredi, de m'avoir donné ma chance ".

Plusieurs formations proposent le concours :

CNFDI

Centre National privé de
Formation à Distance soumis
au contrôle pédagogique de
l'Etat
124 avenue du Général Leclerc
91802 Brunoy Cedex
01 60 46 55 50

L'école des Gardes à Cheval

Domaine des Monts de Cuffies
02880 Cuffies
03 23 93 08 26
ecolegardes@wanadoo.fr



Pourquoi le ciel est bleu ?



Depuis la nuit des temps, sur notre planète Terre, le ciel est bleu... Il représente l'infini et l'atmosphère de la terre. Nous le voyons bleu en journée et noir la nuit, mais pour quelles raisons ? Pour tous ceux qui se sont déjà posé la question et qui ne se satisfont pas d'un : « Parce qu'il est bleu ! », voici l'explication scientifique. Accrochez-vous...

Tout est une question de lumière et de reflet avec le Soleil. En effet, la lumière blanche émise par celui-ci est un mélange d'ondes de longueurs variables et donc de couleurs différentes. Lorsque la lumière solaire traverse notre atmosphère composée de différents gaz, les ondes sont absorbées par les molécules de gaz puis réémises dans toutes les directions. On dit alors qu'elles sont diffusées. Or, il se trouve que ce sont les ondes les plus courtes, celles qui correspondent à la couleur bleue, qui sont les plus diffusées. C'est ainsi que le ciel nous apparaît de couleur bleue.

L'altitude

Mais ce n'est pas tout... L'atmosphère contient également des poussières qui ne diffusent pas la lumière blanche du Soleil mais la réfléchissent, rendant alors le bleu du ciel moins profond. C'est pour cela que la couleur du ciel varie avec l'altitude. Il va être d'une couleur bleu foncé en altitude alors qu'il est beaucoup plus clair au niveau de la mer.

La raison est simple : à basse altitude, la lumière qui nous parvient a rencontré un grand nombre de molécules, donc la diffusion est importante. Au contraire, à haute altitude, la lumière n'a pas encore traversé les zones denses de l'atmosphère. La diffusion de la lumière bleue est relativement limitée, le ciel est plus sombre. Demandez aux randonneurs, ils auront certainement remarqué que le bleu du ciel est plus profond en montagne !

C'est souvent le matin ou le soir que le ciel apparaît parfois rose ou rouge. Ceci est dû au fait que la lumière du soleil traverse à ce moment-là une plus large couche d'atmosphère (10 fois plus grande qu'à midi) avant d'arriver à notre œil.

Que dire des autres planètes ?

Sur les autres planètes de notre système solaire, la composition de l'atmosphère est différente. Donc le ciel y est de couleur différente. Par exemple, sur la planète Mars, le ciel peut prendre une infinité de couleurs, du rose au bleu sombre, tellement l'atmosphère est fine. Encore plus remarquable. La Lune n'a pas d'atmosphère, le ciel apparaît donc noir malgré le soleil.

Pourquoi mange-t-on une galette des rois pour l'Épiphanie ?

En France, on retrouve plusieurs types de galettes selon les régions. Appelée « galette parisienne », la frangipane est la première à voir le jour dans le nord. D'origine italienne, sa consistance riche serait à l'origine de sa localisation pour permettre aux habitants de combattre le froid. Dans le sud, ce n'est plus une galette mais un gâteau des rois que l'on déguste pour célébrer l'Épiphanie. C'est une sorte de brioche en forme de bouée, parfumée à l'essence de fleur d'orange recouverte de sucre et de fruits confits. Dans le nord



comme dans le sud, il existe la même tradition, celle de tirer les rois. Cette tradition nous vient des Romains qui célébraient en janvier la fête des Saturnales, en référence à Saturne, roi mythique d'une époque où tous les hommes étaient égaux et heureux. Pendant cette période, tout était permis, il n'y avait plus ni maître ni esclave. Alors ils envoyaient des gâteaux à leurs amis pour élire un roi avec une fève. Symbole de prospérité, la fève est une des premières graines à pousser au printemps et sa forme rappelle celle du fœtus. Autrefois, elle n'était pas cachée dans la galette mais dans un sac où l'on mélangeait un haricot noir au milieu de haricots blancs, autant au total que de personnes présentes. Un enfant plongeait la main dans le sac et sortait un par un les haricots du sac en nommant les convives. Lorsqu'il sortait la fève noire, on s'écriait " Vive le roi ! " et on fêtait tout le jour celui que le sort avait désigné. Le gâteau n'était partagé qu'ensuite.

L'origine des expressions : Être franc du collier

A l'origine, cette expression remonte au Moyen-âge. Elle désignait des chevaux qui tiraient des charges avec la même régularité en ligne droite que dans les virages. Et surtout, sans les à-coups qui pouvaient résulter des coups de fouet donnés par le meneur. On pouvait donc dire que les chevaux avaient une attitude « franche du collier » puisque le mouvement qui leur permettait de contrôler leurs gestes venait du collier. Puis, au 18^{ème} siècle, elle s'adresse de manière figurative aux soldats faisant preuve de courage sur le front. Ils étaient, eux aussi, francs, vaillants et portaient tête haute d'un pas décidé au combat... Aujourd'hui, la signification de l'expression a évolué. Elle indique d'une personne qu'elle fait preuve de franchise en toute circonstance, qu'elle ne mâche pas ses mots et ne fait pas les choses à moitié... Tout comme les chevaux et les soldats !

Le droit au logement opposable

Voici un bref aperçu sur la Loi n°2007-290 du 5 mars 2007 instituant le droit au logement opposable et portant diverses mesures en faveur de la cohésion sociale.



Maître Béatrice Gagne, avocat au barreau de Nice.

Le droit au logement est un droit fondamental qualifié comme tel par l'article 1er de la loi du 6 juillet 1989.

L'élaboration d'un véritable dispositif de protection du logement s'est faite progressivement.

La loi n° 2007-290 du 5 mars 2007 a institué le « droit au logement opposable ».

Contrairement à ce que pourrait laisser supposer son intitulé, cette loi ne crée pas à proprement parler un droit au logement subjectif susceptible d'être opposé de manière générale aux collectivités publiques.

Cette loi renforce et judiciarise les dispositifs particuliers mis en place en 1998 par la loi d'orientation de lutte contre les exclusions et destinés à améliorer le traitement des demandes d'attribution de logement des personnes défavorisées.

Le droit à un logement décent et indépendant est garanti par l'Etat à toute personne qui, résidant sur le territoire français de façon régulière et dans des conditions de permanence définies par décret en Conseil d'Etat, n'est pas en mesure d'y accéder par ses propres moyens ou de s'y maintenir.

Quand une personne satisfaisant aux conditions nécessaires à l'octroi d'un

logement social, ne reçoit pas de proposition adaptée en réponse à sa demande de logement, elle dispose de la faculté, sous certaines conditions, de saisir la commission de médiation, préalable à tout recours contentieux.

La loi du 5 mars 2007 donne un large champ à la notion d'hébergement puisqu'elle recouvre aussi bien des statuts d'occupation temporaire (structures d'hébergement, résidences hôtelières à vocation sociale) que plus durable (logement-foyer, logement de transition).

Pour pouvoir saisir la commission, il faut d'abord avoir déposé une demande de logement social et disposer d'une attestation d'enregistrement départemental de cette demande (numéro unique). Il s'agit d'une condition de recevabilité d'examen du dossier par la commission.

Il en va de même, sans condition de délai, pour les demandeurs de logement de bonne foi menacés d'expulsion sans relogement.

La commission départementale de médiation obligatoirement créée dans chaque département depuis le 1 janvier 2008, est présidée par une « personnalité qualifiée » nommée par le Préfet. Elle a pour rôle de hiérarchiser les priorités de relogement de ceux qui doivent être relogés en urgence.

Si la commission juge une demande urgente et prioritaire, elle demande au Préfet de procurer un logement sur le contingent préfectoral.

Si, malgré l'avis de la commission, le relogement n'a pas lieu, le demandeur peut engager un recours devant une juridiction administrative afin que soit ordonné son logement ou son relogement et la condamnation pourra être assortie d'une astreinte.

Ce recours a été ouvert le 1er décembre 2008 aux demandeurs prioritaires (personnes sans logement, menacées d'expulsion sans relogement, hébergés temporairement, etc.) et il sera étendu, à partir du 1er janvier 2012, à tous les demandeurs de logement social qui n'ont pas reçu de réponse à leur demande après un délai anormalement long.

La loi reconnaît par ailleurs aux personnes accueillies dans un hébergement d'urgence le droit d'y rester jusqu'à ce qu'il leur soit proposé une place en hébergement stable ou un logement adapté à leur situation.

Elle prévoit également la création d'un comité de suivi chargé d'évaluer la mise en œuvre du droit au logement.



Christine Boutin, Ministre du Logement et de la Ville, avec une mal-logée.





La Vente : une relation humaine

Ce premier numéro de l'année 2009 vous propose une nouvelle rubrique Business rédigée par Marc Rom, fondateur de la société Cap Midi. Cap Midi a pour mission d'accompagner les dirigeants d'entreprises, quelles qu'elles soient, et leurs employés, vers l'objectif de développement du chiffre d'affaires. Aujourd'hui, Marc Rom nous en dit plus sur le côté humain de la vente.

Durant cette période de crise, quoi de plus pertinent que d'évoquer un sujet qui est sans doute une des réponses à la relance économique de la société : LA VENTE.

En effet, c'est quand le marché est au « creux de la vague » que les meilleurs « nageurs » s'illustrent. Au lieu de maintenir un rythme et sombrer, ils accélèrent pour la remonter et surfer vers la réussite !

S'entraîner, se former, se préparer, anticiper les différentes situations, être prêt au bon moment, sont les valeurs des professionnels qui exercent ce métier.

Prenons un témoignage anonyme que tout un chacun a sans doute vécu ou entendu : *« J'ai une proposition d'embauche ! Bof, c'est pour être vendeuse ! Je me vois déjà en train de vendre, de manipuler, de forcer les gens à acheter, de les supplier ! Est ce réellement une opportunité ? Je me souviens des longs moments de solitude lorsque je cherchais une petite robe serrée où la vendeuse me vantait les mérites de mes formes et la splendeur de ce duo gagnant, alors que le miroir de la cabine d'essayage m'envoyait un message de détresse en accord avec mes attributs du type : Au secours ! Nous ne pouvons plus respirer ! Stop ! Nous ne ressemblons à rien ! »*

Depuis de nombreuses années, ce métier semble péjoratif dans notre pays. L'image du vendeur muni d'un comportement de « paraître », sans foi ni loi, avec un « bagout démesuré » qui ne se tait donc jamais, hante les esprits de nos concitoyens.

En effet, les techniques de ventes enseignées sont orientées vers la dualité produits-caractéristiques.

Le résultat de ces méthodes se traduit par des « guerres de surenchères » d'équipements, n'étant pas forcément en totale adéquation avec les besoins des clients,

avec des prix qui se négocient à 50% dès le premier contact. Bref, une pièce de théâtre comique bien mal engagée qui se termine par un drame pour l'acheteur.

Mais alors la vraie vente, c'est comment Monsieur ?

DE L'HUMAIN !

Prenons le cas de trois vendeurs, formés de la même façon, travaillant dans la même structure et commercialisant les mêmes produits. A qui allez-vous acheter ? Au plus humain !

Face au choix complexe, nous, les acheteurs, souhaitons pouvoir compter sur des vendeurs qui nous aident à comprendre les différentes options avant de prendre une décision sûre. Le vendeur doit dépasser le stade de la simple vente et donc établir une relation de partenariat.

La banalisation des produits ou services implique que le vendeur soit un facteur de différenciation.

Pourquoi les ventes sur internet se développent tant ?

Choix, disponibilité et personnalisation sont les arguments évoqués. Lorsque vous surfez sur un site, au préalable, vous devez créer votre profil afin de mieux appréhender vos habitudes de consommation.

Donc rien de nouveau si ce n'est le fait de réhabiliter le réel métier de la vente sans doute oublié par certains. Où est-il le temps où nous rentrions dans le commerce du coin certains de trouver notre bonheur du quotidien, aidés par la vendeuse maîtrisant parfaitement le relationnel et nos habitudes de consommation ?

Et puis les consommateurs ont changé !

Ah bon ? Et dans quels sens ?

Dans cette offre très diversifiée, arrêtez de nous vendre des caractéristiques, laissez-nous acheter !



L'écoute, la recherche de nos besoins, la présentation des bénéfices procurés en adéquation avec nos attentes semblent nous convenir.

Pour cela, le vendeur doit faire référence à Confucius : *« Si l'homme dispose de deux oreilles, et une seule bouche, c'est pour écouter deux fois plus qu'il ne parle ».*

Ok, je comprends. Si je résume, la vente, c'est un art, une relation humaine, une prise de décision mutuellement satisfaisante pour le vendeur et l'acheteur ! Du gagnant-gagnant !

La prochaine visite dans une boutique pour l'achat de ma « dixième robe » va se solder par une recherche de l'image que je souhaite véhiculer, le besoin que je souhaite satisfaire, et comme par magie, la vendeuse va me proposer des modèles me rendant princesse ! Ma problématique va être de choisir laquelle.

Pour atteindre ce résultat, le référant peut être ce proverbe persan : *« Qui parle sème, qui écoute récolte ! »*

Cap Midi
1725 RN7 - Le Krystal
06270 Villeneuve-Loubet
04 92 15 55 85
www.capmidi.com



Stéphane Benhamou

Créateur de Sud Dracénie, le premier centre commercial Hyper U de Haute Qualité Environnementale en France

Depuis quelques semaines, les Varois comptent un nouveau centre commercial Hyper U aux Arcs-sur-Argens. C'est le fruit d'un travail de titan commencé il y a 10 ans par Stéphane Benhamou, dirigeant de PACA Distributions et des magasins U de Saint-Zacharie, Saint-Raphaël et des Arcs-sur-Argens. A 52 ans, ce dynamique varois dirige désormais un effectif de près de 300 personnes. Il nous raconte la mise en route et les premiers jours de ce nouveau centre commercial.



Quel bilan tirez-vous plus d'un mois après l'ouverture ?

Les gens sont venus immédiatement et nous avons établi des records dès les premiers jours ! Sur la première semaine, notre Chiffre d'Affaires était le premier de tous les systèmes U du Sud de la France. Nous avons su répondre à cette notion de différenciation. Les clients nous ressentent comme une vraie alternative à l'autre grand nom de la distribution qui avait établi une concurrence hégémonique. On a beaucoup misé sur les rayons bazar, famille et notamment librairie/audio/vidéo car la région Dracénie était très pauvre dans ce domaine. On a essayé de créer une boutique culturelle pour que les Varois ne soient plus obligés d'aller jusqu'à la Fnac de Nice. Bref, pour répondre à votre question, notre Chiffre d'Affaires du premier mois dépasse de 20 à 25% ce que l'on avait fixé.

Quels sont vos projets aujourd'hui ?

Mon objectif principal est de devenir le leader des centres commerciaux de la Dracénie. Je souhaite également toujours faire évoluer et agrandir mes magasins, notamment celui de Saint-Zacharie que j'aimerais agrandir en respectant également les normes HQE. J'ai beaucoup de projets. Je ne suis pas un entrepreneur pour rien.

Parlez-nous de la mise en place de ce projet Sud Dracénie.

Aujourd'hui, le centre commercial Hyper U des Arcs-sur-Argens est le premier répondant aux mesures de Haute Qualité Environnementale en France. C'est un projet construit pas à pas depuis 10 ans. J'ai personnellement voulu respecter ces normes car cela correspond à mes convictions. Je suis arrivé à l'âge de 6 ans à Draguignan et j'ai toujours mené de nombreux combats pour valoriser les atouts de notre région. Ce projet a été très long à mettre en place car les autorisations sont très longues à obtenir et rien n'était écrit sur les normes HQE pour les bâtiments commerciaux. Nous avons aussi beaucoup travaillé l'approche économique pour être sûr que tout cela n'allait pas faire exploser les plafonds de notre budget.



immédiat, choix intégrés des procédés, systèmes et produits de construction, chantier à faible impact environnemental.

► **Eco-gestion** : gestion de l'énergie, de l'eau, des déchets d'activité, de l'entretien et de la maintenance.

► **Confort** : confort hygrothermique, acoustique, visuel et olfactif.

► **Santé** : qualité sanitaire des espaces, de l'air et de l'eau.

En quoi consistent ces normes de Haute Qualité Environnementale ?

La HQE cherche à utiliser au mieux les ressources locales et contribue ainsi à l'essor des économies locales et à la réduction des transports de matériaux. La Qualité Environnementale du Bâtiment (QEB) est composée de 14 cibles réparties en 4 familles :

► **Eco-construction** : relation harmonieuse des bâtiments avec leur environnement

Comment s'est passée l'ouverture du centre commercial Sud Dracénie ?

Remarquablement bien. Nous avons pu observer une satisfaction unanime de la part des clients. Ils sont intéressés et nous interrogent sur l'approche environnementale de la construction de cet Hyper U. Ils sont aussi ravis de l'image et de l'esthétique du bâtiment. La réaction que nous entendons le plus est « On n'imaginait pas qu'un tel centre commercial puisse se faire chez nous ».



Massacre de dauphins aux Iles Féroé

Les Iles Féroé, ancienne colonie Viking, sont situées dans le nord de l'Europe entre l'Ecosse et le Danemark et se félicitent d'avoir conservé leur culture et leur langue originelle. En réalité, elles constituent un territoire sous la juridiction du Danemark et font donc, de ce fait, partie de la Communauté européenne.

Malheureusement chaque année, sous le couvert d'une sacro-sainte tradition, les jeunes garçons participent à un massacre de dauphins, sorte de sacrifice rituel dont le but serait de prouver leur virilité au cours d'une prétendue cérémonie initiatique. C'est ainsi que tous les ans, environ 1 500 globicéphales, dauphins à peau noire, sont rabattus dans des baies où les attendent les tueurs sanguinaires.

Une tradition meurtrière

Les fameux "vikings", à bord de leurs hors bord, repoussent les cétacés vers la baie dans des zones de moins en moins profondes. Et c'est là qu'effrayés, épuisés et sans aucune défense, ils sont à la merci de ces soi-disant mâles virils. Les "chasseurs", à l'aide de gaffes (perches munies d'un croc), tentent d'accrocher un animal afin de le ramener à lui. Après plusieurs tentatives, notre bourreau plante un couteau d'une quinzaine de centimètres dans la nuque du dauphin pour lui sectionner les artères et les centres nerveux. C'est alors que la mer se transforme en une mare de sang, les cétacés mourant plus ou moins vite, les apprentis tueurs n'étant pas forcement des professionnels de la mise à mort. Je vous laisse imaginer la détresse dans laquelle se trouvent ces ani-



maux pacifistes dont les liens entre les individus d'un groupe sont très forts.

Qu'à cela ne tienne, la fête se célèbre dans une ambiance plutôt joyeuse. Les écoles ferment leurs portes pour que les enfants participent au massacre et, du moins pour les plus jeunes, chevauchent les animaux agonisants et gisants dans leur sang.

Comment pouvons-nous encore accepter cela aux portes de chez nous ? Car les dauphins ne sont plus aujourd'hui nécessaires à l'alimentation des habitants. Il ne reste donc plus qu'une célébration, voire un sport, qui est la cause d'une souffrance animale injustifiée. De plus, comme je vous l'ai dit, ces îles sont sous la juridiction du Danemark qui a notamment signé les conventions de Bonn et de Berne, protégeant les globicéphales.

Il faut dénoncer cette barbarie

Pourquoi ces insulaires prennent-ils autant de plaisir à massacrer des animaux sans défenses ? Convenons-en, il n'y a rien de viril à cela !

Et pourtant, on a observé que les enfants de ces îles possèdent un taux extrêmement important de mercure, substance toxique détruisant des zones du cerveau et entraînant des troubles neurologiques. Or, on sait que les dauphins, étant le dernier maillon de la chaîne alimentaire, sont eux-mêmes intoxiqués par les métaux lourds. Il en résulte donc que la

seule solution pour que les habitants des îles Féroé ne plongent pas dans la folie est qu'ils arrêtent de manger de la viande de globicéphale, celle-ci étant nuisible à leur santé !

Cela fait plus de 10 ans que ma Fondation s'insurge contre ces massacres. Cette année encore, je suis intervenue auprès de la reine du Danemark afin de dénoncer cette barbarie. Alors si vous aussi, vous voulez m'aider à arrêter cette barbarie vous pouvez écrire à ces adresses :

Prime Minister's Office
Løgmannskrivstovan
Tinganes
P.O. Box 64
FO- 110 Tórshavn
Faroe Island
E-mail: info@tinganes.fo

Faroe Islands Tourist Board
17 - Box 118
FO-110
Tórshavn
Faroe Islands
E-mail: tourist@tourist.fo

Mr. Per Stig Møller
Minister of Foreign Affairs
of Denmark
2, Asiatick Plads
DK-1448 Copenhagen K
Denmark
E-mail: um@um.dk



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

DALTON



Mâle croisé berger/griffon, 11 mois.
Abandonné et sauvé de l'euthanasie.
Il est très sympathique mais pas encore éduqué.

STAR



Jolie petite chienne croisée labrador
de 9 ans. Très craquante.

BAMBOU



Croisé berger/chien de chasse.
Né en 2005.
Très démonstratif et gai.

GOLDIE



Femelle croisée griffon âgée de 6 ans.
Obéissante et très attachante.

BEN



C'est ce qu'on peut appeler un super
chat, une pâte ! Affectueux, bien
dans sa tête, cool, pas querelleur
avec les autres chats.
Une vraie merveille, idéale pour
une famille avec enfants.

ULYSSE



Somptueux chat angora d'environ
2 ans. Il a besoin d'une famille où
il pourra redevenir ce qu'il a sans
doute toujours été : un très brave
chat, pas dominant, ne demandant
que des caresses

PRINCE



Agé de 8 mois.
A été abandonné avec sa mère et
ses frères. Craintif, il aura besoin
d'une famille plutôt calme et
habituée aux chats.

GUIZMO



Chat de 7 mois.
Il est aussi beau que gentil.
Zéro défaut.



Maternité et désir féminin : Séparation à l'amiable par le juge de la modernité ?

« Si ce n'est pas avec lui, ce sera avec quelqu'un d'autre », lance cette patiente qui se dirige doucement vers la quarantaine : elle manifeste son profond désir de maternité sans accepter d'altérer sa « dynamique professionnelle ». Elle écarte les hésitations de l'homme avec lequel elle « partage sa vie » depuis plusieurs années, terme qu'elle trouve adéquat même si « chacun vit dans son appartement ».
« Je ne vais pas attendre toute ma vie son bon vouloir », conclut-elle.

Serait-ce une conséquence de la parité, un prolongement de la prise en compte, par les femmes, de leurs impératifs professionnels, condition de leur indépendance financière - au point de ne pouvoir assurer, comme elles l'affirment très souvent, de « faire toute leur vie avec le père de leurs enfants » - toujours est-il que désir féminin et maternité suivent désormais des chemins séparés. Une évolution importante dont la psychanalyse doit tenir compte après avoir « entendu » au début du XXème siècle les femmes considérer la maternité comme l'accomplissement de leur sexualité. Après la disjonction constatée entre sexualité et procréation, puis celle, plus progressive, entre sexualité et génitalité, verra-t-on demain la maternité ne plus répondre à l'ultima ratio du désir féminin ?

Des enfants « programmés »

Les femmes françaises sont pourtant, selon l'Insee, les plus « fécondes » d'Europe. Avec un taux légèrement supérieur à 2 enfants par femme, l'Hexagone fait figure d'exception en comparaison

des voisins proches - Allemagne, Italie ou Espagne - où le taux de fécondité ne dépasse guère 1,4 et de celui des Etats-membres plus à l'Est - Pologne, Lituanie ou Tchéquie - où il atteint difficilement 1,3. Mais ces chiffres dissimulent mal une série de mutations : différentes enquêtes réalisées en France sur les femmes (Inserm, Insed et Ipsos.) démontrent que la maternité n'est plus automatiquement associée au désir du « sexe faible ». La rationalité du monde moderne est passée par là. Les enfants sont en effet de plus en plus « programmés ». Entre 1960 et les années 90, la part des naissances « bien planifiées » est passée de 59 % à 83 %. Quarante ans après la loi sur la contraception, et dans le sillage de la féminisation du monde du travail, la « famille standard à deux enfants » est d'autant plus plébiscitée que 65 % des ménages cumulent deux emplois. Un chiffre qui rejoint cette fois-ci ceux d'outre-Rhin : le taux des femmes sans enfant est plus élevé à l'Ouest qu'à l'Est de l'Allemagne même si le modèle familial traditionnel continue de reculer dans les Länder de l'ancienne RDA.

Faire chambre à part

Les contraintes de la modernité pourraient même aboutir à libérer la femme sans déposséder totalement la mère : on rappellera les recherches évoquées par le biophysicien Henri Atlan sur la création d'un « utérus artificiel » rendant possible, entre le cinquième jour et la vingt-quatrième semaine, le développement d'un embryon en dehors du corps de la femme. Certains couples « branchés » font, quant à eux, « chambre à part » afin de tenir compte de leur « individualité respective ». Et pas seulement en raison des horaires divergents. La « chambre à soi », pour reprendre une expression de la féministe Virginia Woolf, permet aussi ce refuge intime où l'espace à coucher et le lit - les enfants aujourd'hui en témoignent - deviennent un « territoire intouchable » qui accueille les repas, les livres et l'ordinateur. Ainsi aux Etats-Unis, une étude menée par l'Association des constructeurs immobiliers prévoit que plus de 60 % des domiciles compteront, dès 2015, deux chambres par couple.

Les Livres « psy » du mois.

Dr SYLVAIN
MIMOUN

Ce que
les femmes
préfèrent

ALBIN MICHEL

■ « 95 % des femmes connaissent des baisers de désir mais 64 % d'entre elles déclarent ne rien faire pour modifier cette situation ». C'est l'une des clefs introductives de cette grande enquête sur le désir féminin et sur la vie fantasmatique des femmes, menée par un gynécologue spécialisé dans les troubles de la sexualité.

Dr Sylvain Mimoun, « Ce que les femmes préfèrent », Editions Albin Michel 2008, 15 euros.

■ La religiosité croissante des sociétés laisse-t-elle une place adéquate aux mutations de la féminité ? Sous la lumière du judaïsme, une série de réflexions passionnantes sur tous les sujets qui concernent la femme, menée par divers acteurs, sociologues, historiens, rabbins et talmudistes, de la société contemporaine.

« Femmes et judaïsme aujourd'hui », sous la direction de Sonia Sarah Lipsyc, Editions In Press 2008, 24 euros.

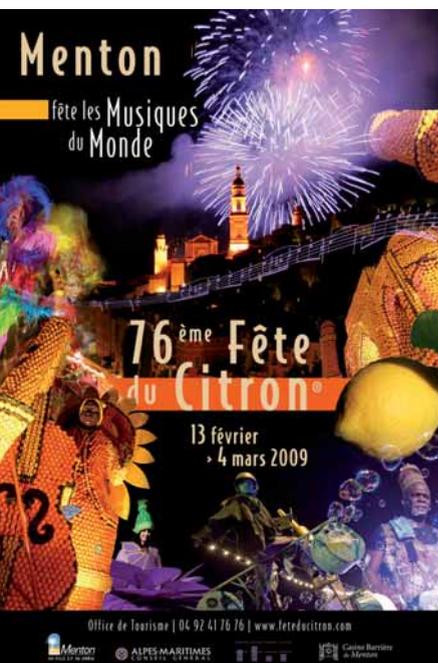


LOISIRS



- 56 Culture : toutes les sorties du mois sur la Côte d'Azur
- 59 Interview : Marthe Mercadier
- 62 Lire, écouter, voir...
- 64 Richesse de la région : Saint Dalmas le Sauvage
- 66 Découverte : les bonnes adresses d'Hyères
- 68 Tourisme : les bons plans au départ de Nice & interview de Michèle Bagnasco
- 70 Sport au féminin
- 73 La page du Ministère de la Jeunesse et des Sports
- 74 Horoscope
- 76 Coups de cœur déco : ambiance chalet
- 78 Gastronomie : crème goûteuse de châtaignes
- 80 Jeux : sudoku et mots fléchés
- 82 Carnet d'adresses

■ MENTON



UN TOUR DU MONDE EN AGRUMES

Dans les jardins Biovès, les sculptures en agrumes vous invitent à un tour du monde tout en couleurs. Les dimanches, les compositions d'oranges et de citrons défilent le long du bord de mer entre serpentins et confettis. Pour une sortie festive en famille, rendez-vous à Menton pour la Fête du Citron.

Dans les jardins Biovès et sur la promenade du soleil
Du samedi 14 février au mercredi 4 mars
Corso les Dimanches 15 et

22 février et le 1er mars à 14h30
Corso Nocturnes les dimanches 19 et 26 février à 20h30
Tarif Jardins Biovès : de 6,50 à 9 euros.
Tarif Corsos : de 6,50 à 16 euros.
Renseignements et réservations : 04 93 28 37 99 ou
www.feteducitron.com

■ CARROS

L'ÉPOPÉE ANGLAISE AU THÉÂTRE

Friedrich Schiller a beaucoup contribué à construire la légende de Marie Stuart. La pièce, interprétée par la compagnie Orten, commence juste après la condamnation à mort de la reine d'Ecosse par la chambre des Lords, pour se finir juste avant son exécution. Toute la vie de cette femme est contée entre ces deux moments. Une pièce qui met à nu les sombres mécanismes du pouvoir et l'éternel conflit entre l'intime et le public.

Salle Juliette Greco. Boulevard de la Colle Belle
Vendredi 23 janvier à 20h30
Tarif : entre 10 et 20 euros
Renseignements : 04 93 08 76 07

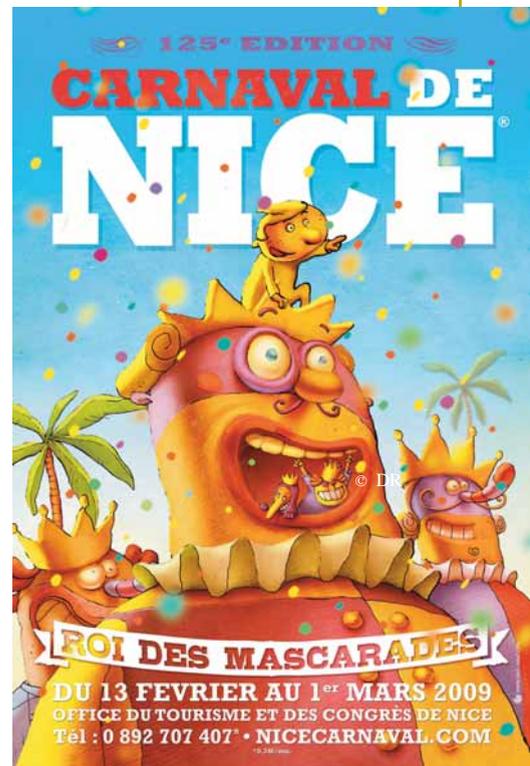


■ Nice

MASCARADES

Cette année, le carnaval de Nice évoque un thème atemporel : l'art de la dissimulation. Du déguisement à la chirurgie esthétique, le Roi des Mascarades retrouvera la place Masséna pour le départ des corsis carnavalesques. Entre chars et batailles de fleurs, préparez-vous à être éblouis de couleurs.

Place Masséna et Promenade des Anglais
Du vendredi 13 février au dimanche 1er mars.
Tarifs : entre 10 et 30 euros
Renseignements et réservations :
08 92 70 74 07
www.nicecarnaval.com



■ EXPOSER LA ROBE

La recherche de la forme de la robe est un sujet qui occupe Jean-Antoine Hierro depuis quelques mois. Déjà en avril dernier, le créateur avait séduit avec l'exposition « Haute Couture ». Avec « Prêt-à-porter », l'artiste décline la robe dans différentes matières, différentes tailles... Ce n'est pas le vêtement qui est à l'honneur mais bien des sculptures qui reprennent la forme de l'habit. Une exposition à savourer pour voir la robe en tant qu'œuvre d'art.

Galerie Ferrero
2 rue du Congrès
Jusqu'au 20 février
Entrée libre
Renseignements :
04 93 88 34 44 ou
galierieferrero.com

HIERRO



PRÊT-À-PORTER
 5 décembre 2008 - 20 février 2009
GALERIE
FERRERO
 Since 1954

2, rue du Congrès - 06000 NICE - France - Tél : 0033 (0)4 93 88 34 44
 www.galierieferrero.com
 AVEC LE CONCOURS DE : CÔTE MAGAZINE & POLE COMPANY

© DR

■ CANNES

ALDO CICCOLINI EN CONCERT

Aldo Ciccolini, grand maître du piano, pose ses valises à Cannes. Messager du génie musical, il est accompagné de l'Orchestre Régional de Cannes pour interpréter des partitions d'Henri Dutilleux, Camille Saint-Saëns et Arthur Honegger. Une occasion exceptionnelle d'admirer un virtuose du piano interprétant les morceaux des plus grands compositeurs. Un concert que les amateurs du genre ne doivent absolument pas laisser passer.

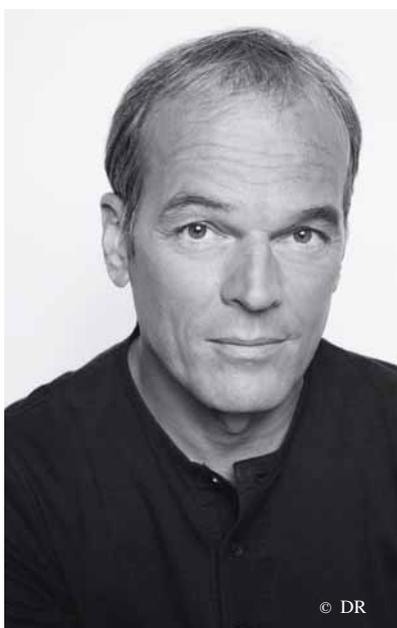


Théâtre Croisette
Dimanche 25 janvier 2009 à 16h30
 Tarif : de 20,50 à 27 euros
 Renseignements et réservations : 04 92 99 70 70

■ SANARY SUR MER

LE SALE GOSSE DU ONE MAN SHOW

Laurent Baffie est un provocateur né. Le voilà sur scène avec son premier One-man-show interactif. Son but ? Faire rire et réfléchir. Bien connu pour ses canulars téléphoniques où sa vulgarité mesurée choquait ses victimes pour le plus grand plaisir des auditeurs, il s'était déjà essayé sur les planches avec la pièce « Sexe, Magouilles et Culture générale ». Il est de retour sur la scène pour vous faire hurler de rire.



Théâtre Galli
Rue Raoul Henri
Samedi 31 janvier à 20h45
 Tarif : 38 euros
 Renseignements : 04 94 88 53 90

ORCHESTRE RÉGIONAL
Cannes
 Provence Alpes
 Côte d'Azur
 Direction artistique Philippe Bender

DIMANCHE 11 JANVIER 2009 - 16h30
 Théâtre Croisette - Hôtel Palais Stéphanie - Cannes
L'ÉVOLUTION DU PIANO À L'ÉPOQUE DE HAYDN, MOZART ET BEETHOVEN
 Pavel BALEFF, chef invité
 Paul BADURA-SKODA, piano
 MOZART - HAYDN

DIMANCHE 25 JANVIER 2009 - 16h30
 Théâtre Croisette - Hôtel Palais Stéphanie - Cannes
 Philippe BENDER
 Aldo CICCOLINI, piano
 DUTILLEUX - SAINT-SAËNS - HONEGGER

DIMANCHE 8 FÉVRIER 2009 - 16h30
 Théâtre Croisette - Hôtel Palais Stéphanie - Cannes
 Darrell ANG, chef invité
 Laurent ALONSO, piano
 José María GALLARDO DEL REY, guitare
 TURINA - HAYDN - RODRIGO
 CASTELNUOVO-TEDESCO
 MENDELSSOHN-BARTHOLDY

DIMANCHE 15 FÉVRIER 2009 - 16h30
 Théâtre Croisette - Hôtel Palais Stéphanie - Cannes
 Philippe BENDER
 Joaquín ACHÚCARRO, piano
 SYMPHO NEW 2009
 FRANCK - DE FALLA - DEBUSSY - RAVEL

DIMANCHE 22 FÉVRIER 2009 - 16h30
 Théâtre Croisette - Hôtel Palais Stéphanie - Cannes
 Christophe MANGOU, chef invité
 Frank BRALEY, piano
 MENDELSSOHN-BARTHOLDY
 MOZART - CHOPIN - HAYDN

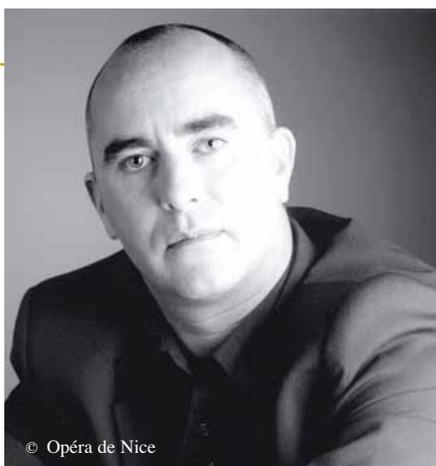
VENDREDI 27 FÉVRIER 2009 - 20h30
 Salle Les Arlucs - Cannes la Bocca
MADE IN CANNES
 Philippe BENDER
 Olivier THIERY, contrebasse - Isabelle VIEILLE, piano
 SYMPHO NEW 2009
 KOUSSEVITSKY
 BEETHOVEN - RAVEL

Renseignements et réservations :
 Billetterie du Palais
 des Festivals de Cannes
www.palaisdesfestivals.com
 04 92 98 62 77
 FNAC - www.fnac.com
 0 892 68 36 22
 (0,34 € TTC/min)



Saison 2008 - 2009

www.orchestre-cannes.com



© Opéra de Nice

4 questions à Paul Emile Fourny Directeur de l'opéra de Nice

la sienne de chanter les 4 rôles. C'est comme ça que le projet a pu voir le jour.

jeunes, aux lycéens, aux universitaires... Il faut dépoussiérer l'opéra.

Pourquoi avoir choisi de mettre en scène les contes d'Hoffmann ?

Pour deux raisons. Tout d'abord, toutes les saisons depuis 2001, j'ai proposé des grands ouvrages du répertoire français et Offenbach a la particularité d'avoir créé un opéra classé comme un opéra fantastique. De plus, c'est à mon sens l'une des plus grandes œuvres de ce compositeur. La seconde raison concerne Annick Massis, qui est l'une des plus grandes stars que la France possède au niveau des sopranos. Il faut savoir que le compositeur, Offenbach, voulait que la même soprano chante les 4 rôles féminins. Et alors que j'avais le projet de monter cet opéra, Annick Massis a décidé d'aborder les 4 personnages. Comme nous nous connaissons très bien, nous avons associé nos envies : la mienne de monter le spectacle,

Vous allez diffuser ce spectacle dans d'autres villes, partir en tournée ?

Oui. En mai, l'opéra partira à Singapour et ensuite devrait rejoindre le French May de Hong Kong. Le French May est un festival où la culture française est à l'honneur pendant un mois et cette production a été choisie pour représenter la culture française. Ensuite, j'espère de tout cœur que ce spectacle aura une vie. Mais pour le savoir, il faut attendre la première.

À qui est adressé ce spectacle ?

À un très grand public. Je n'ai de cesse d'ouvrir les portes à un public toujours plus large. S'adresser uniquement à des mélomanes, c'est un combat gagné d'avance. Ce qui m'intéresse c'est que des nouvelles personnes viennent et se rendent compte que l'on n'est pas obligé de bien connaître l'opéra pour apprécier l'art lyrique. Si on se reporte aux années de Mozart, l'opéra était un art populaire. Dans chaque saison, je mets un point d'honneur à ouvrir nos portes aux plus

Quels sont vos projets pour l'opéra ?

En juillet 2009, je vais mettre en scène une nouvelle production de Nanon Lescaut avec le festival de Puccini à Torre del Lago en Italie. Nous avons aussi des contacts avec le festival de Savonlinna en Finlande, qui est un très grand festival lyrique où tout l'opéra devrait se déplacer en 2010. Nous voulons développer des collaborations autour de thèmes différents. Je suis en train de travailler sur la création d'un spectacle itinérant qui pourrait être diffusé dans toutes les écoles du département. Il faut exporter nos productions au niveau national, international, mais nous avons aussi une mission départementale.

Les contes d'Hoffmann d'Offenbach Opéra de Nice

Dimanche 18 janvier à 14h30 et du mercredi 21 au mardi 27 janvier à 20h

Tarifs : de 8 à 85 euros

Renseignements : 04 92 17 40 00

www.opera-nice.org

■ MONACO

PHOTOGRAPHE DES STARS

WILLY RIZZO



Willy Rizzo a photographié les plus grandes stars, les plus grands mannequins, lorsqu'il était à Paris Match. Il était aussi un artiste designer de meubles et d'objets en tous genres. Il sera à l'honneur au Grimaldi Forum pendant près de trois mois. Une occasion unique de découvrir les œuvres d'un homme de talent. Il était un photographe, un designer... mais avant tout un artiste.

Exposition Willy Rizzo Grimaldi Forum

Du 19 février au 9 avril
Entre libre

Renseignements :
00 377 99 99 20 00
www.grimaldiforum.com

Exposition photos & design
Du 19 février au 9 avril 2009

Entrée libre - info +377 99 99 30 00 - www.grimaldiforum.com



LES CHATONS SE DÉCHAÎNENT



© DR

La tournée mondiale des Pussycat Dolls s'arrête au Grimaldi Forum le 17 février pour un show époustouflant. A l'occasion de la sortie de leur second album, Doll Domination (La domination des poupées), celles que l'on surnomme « les tigresses » sont lâchées sur le rocher.

Le Mardi 17 février à 20h au Grimaldi Forum

Tarif : entre 59 et 69 euros

Renseignement et réservations : 00 377 99 99 30 00
ou www.grimaldiforum.com

6 questions à Marthe Mercadier Actrice, comédienne et productrice

Marthe Mercadier est une artiste accomplie. Comédienne et actrice, elle a travaillé avec les plus grands mais a toujours su mener sa carrière comme elle l'entendait. Dans la pièce qu'elle joue actuellement, « Les 4 Vérités », elle se moque une fois de plus de la société qui l'entoure.

Présentez-nous la pièce que vous allez jouer devant les Azuréens, « les 4 vérités » ?

Elle est écrite par Marcel Aymé. C'est une critique très virulente de la bourgeoisie Bon Chic Bon Genre qui est toujours extrêmement polie, extrêmement policée et qui offre une vision idyllique, idéale de la famille bourgeoise. L'héritière de la famille se marie avec un jeune chercheur, un jeune chimiste... et le loup entre dans la bergerie ! En effet, ce jeune chercheur est ulcéré par le non-dit présent dans cette famille : tout le monde semble s'aimer, tout le monde est gentil... Il va faire des recherches pour trouver un sérum de vérité : « la masochine ». Et tous se révèlent. La belle mère est une nymphomane, le père est gâteux... C'est un étalage de tout ce que les gens bien élevés, qui ont eu une bonne éducation, cachent jusqu'à la fin de leurs jours. Et dès que le produit cesse son effet, tout le monde redevient ce qu'il était. C'est une jubilation pour les spectateurs qui commencent à dire « Oh, mais c'est ta belle mère ! C'est ma tante, c'est ta sœur, c'est mon oncle... »

Comment choisissez-vous les pièces dans lesquelles vous jouez ?

Je les choisis toujours sur un registre comique. J'ai eu beaucoup d'épreuves dans ma vie, j'ai suffisamment pleuré. J'ai beaucoup enduré et je ne joue jamais de pièce dramatique ou un cas grave. Je ne joue que des divertissements... avec un message sur la compromission, la méchanceté... mais drôle ! Je suis une fanatique de Molière et de tous les auteurs qui ont écrit des vérités premières et ont donné à réfléchir mais sous le couvert du masque comique.

Vous préférez le théâtre ou le cinéma ?

Je ne préfère aucun des deux. J'ai adoré la télévision. J'ai fait la troisième émis-

sion de la télévision française qui s'appelait « Avez-vous vu Victor ? ». C'est un très bon souvenir. Mais j'adore le théâtre, j'ai joué, je crois, 57 pièces dans ma vie jusqu'à présent. J'adore le face à face, la rencontre avec le public, le rire. Je n'ai jamais entendu un rire truqué alors je me suis abonnée au rire du public. On me dit que j'ai une santé et une vitalité exceptionnelle mais ce sont les rires du public qui à chaque fois me remontent, me donnent une bonne santé.

Quel regard jetez-vous sur votre carrière ?

J'ai fait ce que je désirais. J'ai voulu uniquement jouer des pièces comiques. J'ai voulu travailler avec des gens de qualité et pas seulement avec des gens qui voulaient le pouvoir de la mise en scène, le pouvoir de l'argent et traitaient finalement assez mal les acteurs. Je me suis écartée de ces centres d'intérêts. Ça ne m'intéresse pas. Si j'ai fait des erreurs, je les ai faites avec joie. Car si on se trompe, il est important de réfléchir, de s'en rendre compte et, grâce à ces erreurs, d'évoluer. C'est très important de faire ce qu'on a envie de faire. Je vais toujours au casse pipe. Si ça marche, j'en suis contente. Et si ça ne marche pas, j'en suis contente aussi car j'en tiendrai compte pour mes prochains choix. J'ai toujours navigué à l'instinct. J'ai 98 films à mon actif. Et quand j'ai débuté à 20 ans, j'ai dit que je ne voulais pas embrasser quelqu'un que je ne connaissais pas, que je ne voulais pas me déshabiller et que je ne voulais pas être dans un lit. Et bien j'ai fait 98 films en jouant les prostituées, les femmes un peu démentes, les mégères... sans jamais embrasser ni être déshabillée.

Vous avez des projets ?

Enormément. Je vais prochainement jouer *Madame Marguerite* qui est l'adaptation d'une pièce d'un auteur argentin, un monologue d'une maîtresse d'école. On m'avait déjà proposé cela il y a 25 ou 30 ans. Mais je ne voulais pas être



seule sur scène à l'époque. Alors j'ai donné la pièce à mon amie Annie Girardot qui en avait assez des partenaires. Et elle a joué Madame Marguerite avec beaucoup de succès. Je dois aussi me produire sur une lecture de textes de Marcel Aymé avec Thibault Valérian. Une espèce d'empoignade, de discussions, entre un homme et une femme, que je vais jouer dans des théâtres plus petits puisque nous ne sommes que deux sur scène.

Vous connaissez bien le Var et les Alpes-Maritimes où vous allez vous produire ?

Oh oui ! Je connais la France à 50 kilomètres près car j'ai toujours privilégié les tournées. Je viens dans votre région en vacances. Je viens y voir des amis. Je ne suis pas très snob ni Saint-Tropez. J'aimais beaucoup ce village avant que ce soit la mode de s'y montrer. J'aime la Méditerranée qui est très inattendue, très calme, et tout d'un coup, il y a des tempêtes...

« Les 4 Vérités »

De Marcel Aymé. Mise en scène : Raymond Acquaviva. Avec : Marthe Mercadier, Raymond Acquaviva, Prisca Demarez...
Théâtre Galli à Sanary-sur-Mer
Le 25 janvier
Tarif : 40 euros
Renseignements : 04 94 88 53 90

Théâtre Noga-Croisette de Cannes
Le 27 février
Tarif : de 28 à 37 euros
Renseignements et réservations : 04 92 99 70 70

Fem'agenda

TOULON Un piano russe à Toulon



Dans le cadre du Festival de Musique de Toulon, le pianiste russe Boris Vadimovitch Berezovski, pianiste de renom, d'ordinaire grand spécialiste de Rachmaninov, se produira au palais Neptune de Toulon sur des œuvres de Beethoven, Schubert et Liszt.

Palais Neptune
Mardi 27 janvier à 21h
Tarif : 28 euros
Renseignements : 04 98 00 83 83

Julien Clerc en concert

Julien Clerc est de passage au zénith Omega de Toulon pour le concert qui suit la sortie de son nouvel album « Où s'en vont les avions ? ». Un album sur lequel ont notamment travaillé Carla Bruni et Benjamin Biolay. Vivez un concert dans la pure tradition de la musique particulière de Julien Clerc.

Zénith Oméga
Vendredi 30 janvier à 20h
Tarifs : entre 42 et 45 euros
Renseignements : 04 94 22 66 77
www.zenith-omega-toulon.com



© DR

MONACO Good Bye Charlie

Charlie est un coureur de jupons invétéré. Il vient de mourir et à peine son oraison funèbre terminée, le voilà qui reparaît... en femme ! Mise en scène par Didier Caron, Marie-Anne Chazel offre une comédie rafraîchissante pour un début d'année en fanfare.



© DR

Théâtre Princesse Grace
Du jeudi 29 au samedi 31 janvier à 21h
et le dimanche 1er février à 15h
Tarifs à partir de 22 euros
Renseignements : 00 377 93 25 32 27
ou www.tpgmonaco.com

FRÉJUS

Le court métrage à la fête

Comme chaque année, le Festival du court métrage met à l'honneur des films d'une trentaine de minutes. Cette manifestation est devenue au fil des ans l'évènement incontournable du début d'année. Certaines projections seront suivies de débats et le public pourra voter pour l'attribution du Prix du Public. Pour y assister, il faut vous inscrire à l'office du tourisme de Fréjus.



Festival du Court Métrage de Fréjus
Cinéma le Vox
Du 14 au 17 janvier
Entrée libre
Renseignements : 04 94 51 83 83

NICE Découvrir l'art sacré Niçois



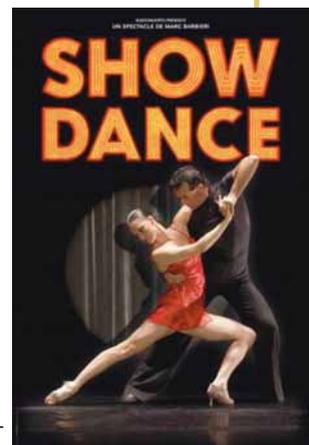
© Ville de Nice

Depuis 7 ans, la ville de Nice propose de vous faire découvrir l'art sacré depuis le Moyen-Âge au travers de visites, d'expositions et de conférences gratuites. Ces manifestations présentent la culture accessible à tous pour admirer, comprendre et apprendre.

Dans la ville de Nice jusqu'au 30 janvier
Entrée libre
Renseignements et programme complet sur le site de la ville : www.ville-nice.fr
04 97 13 20 00

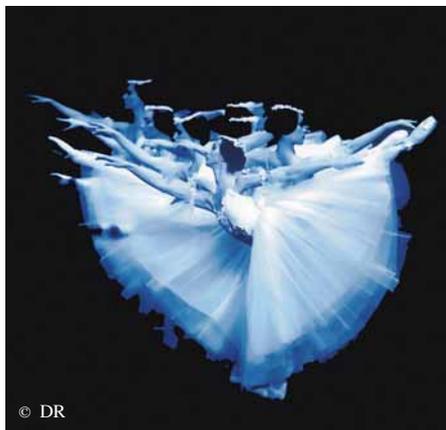
Show Dance

Samba, Rock n'roll, Chacha, Tango argentin... autant de danses qui font rêver. Tous les danseurs et danseuses sont d'anciens internationaux de danse sportive. Ils évolueront au gré des tableaux dans des costumes somptueux. Show Dance est à la fois un véritable spectacle de danse et une incroyable performance scénique.



Samedi 7 février à 20h30 à l'Acropolis
Tarif : de 35 à 43 euros
Renseignements : 04 03 92 83 00

Les Etoiles de la Danse



© DR

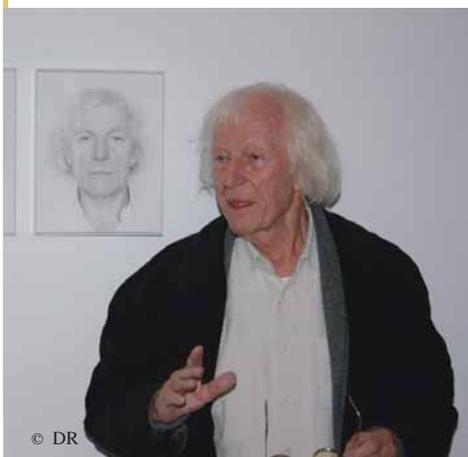
Le Lac des Cygnes et Casse Noisette de Piotr Ilich Tchaïkovsky sont deux des classiques de la danse que les danseurs des opéras de Moscou, St Petersburg, Kiev, Prague et Tokyo vont interpréter à l'Acropolis. « Les Etoiles de la Danse » est un spectacle fascinant qui présente les plus belles pièces dansées par les plus grands.

Le 14 février à 20h30 à l'Acropolis
Tarif : entre 41 et 67 euros
Renseignements : 04 93 92 83 00 ou
www.nice-acropolis.com

Peintures de chiffres

Roman Opalka est un artiste hors du commun. Depuis 1965, il couche sur ses toiles une suite de chiffres en ordre croissant. Il commence avec le « 1 » pour, en 2004, atteindre le chiffre 5 486 028. Chacune de ses œuvres, intitulées « détail », sont composées de la même façon : chiffres blancs sur fond sombre. Un artiste étonnant qui donne à réfléchir sur le temps.

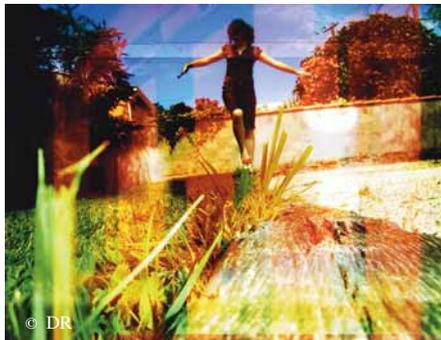
Musée Marc Chagall. Jusqu'au 9 février
Tarif : 6,50 euros
Renseignement : 04 93 53 87 31



© DR

CANNES Surprenant amour

Les pièces de Marivaux sont connues pour leur légèreté et leur justesse. Dans celle-ci, vous découvrirez un ballet amoureux entre comte et marquise, valet et suivante. Dans « La seconde surprise de l'amour », la compagnie Tandaim interprète une pièce de 1727 étonnamment actuelle.



© DR

« La seconde surprise de l'amour »
au Théâtre de la Licorne
Le vendredi 6 février à 20h30
Tarif : 7 euros
Renseignements : 04 97 06 44 90

Jeux de lumière



© DR

Quand la sculpture et la lumière se rencontrent, elles jouent ensemble pour faire naître des formes insolites. C'est le but du premier volet de cette exposition au Centre d'art La Malmaison qui montre les œuvres de Pierre Theunissen au milieu des oliviers.

Centre d'art La Malmaison
Jusqu'au dimanche 8 février
Entrée libre
Renseignements : 04 97 06 44 90

BIOT Exposition au Musée Fernand Léger



© DR

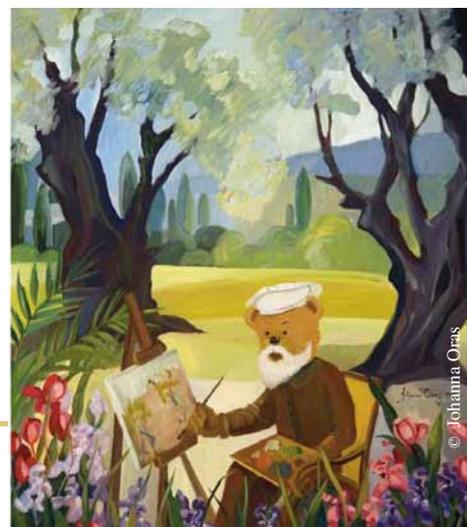
L'exposition « Les Constructeurs », qui se clôture le 12 janvier, est organisée par le musée Fernand Léger dans le droit fil de l'exposition précédente « la Partie de Campagne ». Cette série de toiles, de dessins et d'esquisses témoigne de l'intérêt de l'artiste pour les thématiques populaires, les milieux sociaux et le monde du travail.

Musée Fernand Léger de Biot.
Jusqu'au lundi 12 janvier.
Entrée libre.
Renseignements : 04 92 91 50 30

CAGNES-SUR-MER Histoires d'Ours

Peindre des ours en peluche. Voilà une idée bien saugrenue qui est venue à l'esprit de Johanna Oras. Et le résultat est saisissant. Les ours sont mis en scène à la plage, durant Noël... si bien qu'on finit par oublier la peinture pour ne plus voir que la beauté des images.

Château Musée Grimaldi
Du Samedi 13 décembre au 2 mars
Tarif : entre 1,50 et 3 euros.
Renseignements : 04 92 02 47 30



© Johanna Oras

On lit...

■ « Ne vous résignez jamais »
de Gisèle Halimi aux Editions Plon

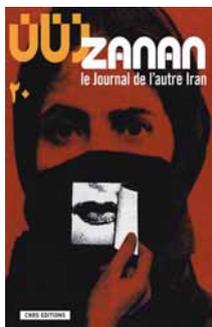
C'est le fil rouge d'une vie. Le refus radical de la résignation à un monde qu'elle n'aimait pas et les luttes que Gisèle Halimi a menées contre l'injustice et la discrimination. Elle construit sa réflexion toujours vers le même but : libérer les femmes des carcans du passé, pour qu'elles deviennent des individus et des citoyennes à part entière. Ainsi, ce témoignage emblématique, où Gisèle aborde des aspects jamais évoqués auparavant, est aussi une façon, pour elle qui n'a eu que des fils, de léguer quelque chose à sa petite fille. Gisèle Halimi, militante féministe et politique française d'origine tunisienne, est avocate au barreau de Paris, fondatrice et coprésidente de l'association « Choisir La Cause des Femmes » et présidente de la commission politique de l'Observatoire de la parité entre hommes et femmes.

19,86 euros. Sortie le 22 janvier.

■ « Zanan, le journal de l'autre Iran »
de Shalha Sherkat aux éditions CNRS

En 1979, l'Ayatollah Khomeini veut la création d'une presse féminine « islamique ». 13 ans plus tard, Shalha Sherkat crée Zanan, qui veut dire « Femmes ». Ce journal s'impose très vite comme le plus critique, le plus libre des magazines iraniens. 30 ans après, CNRS éditions dévoile au public français un autre Iran. Découvrir ce pays à travers le regard des femmes est d'autant plus intéressant que l'Iran est connu pour être un des pays les plus durs à l'encontre des femmes.

33,25 euros. Sortie le 12 février.



On regarde...

■ « Wanted »
De Timur Bekmambetov
Avec James McAvoy, Angelina Jolie,
Morgan Freeman

Un scénario plein de rebondissements, des scènes aux effets spectaculaires et des rôles d'action made in Hollywood qui emportent le spectateur dans une course effrénée. La réalisation de Timur Bekmambetov est un véritable antidote contre la monotonie ! Wesley Gibson incarne un homme tyrannisé et affaibli par ses collègues et sa petite amie... Une vie malheureuse qui va être chamboulée par l'irruption d'une tueuse d'élite jouée par Angelina Jolie. Cette femme d'exception est membre d'une secte très secrète qui joue la carte d'un autre destin...

19,99 euros. Sortie DVD le 16 Janvier.

■ « Le premier jour du reste de ta vie »

De Remi Bezancon
Avec Jacques Gamblin, Zabou
Breitman, Déborah François

Deuxième film de Rémi Bezancon, « Le premier jour du reste de ta vie » est le mariage délicat entre nostalgie et poésie. Des tonalités poignantes, servies par un panel d'interprètes de talent. Une chronique familiale dans laquelle le réalisateur raconte les cinq jours décisifs dans la vie d'une famille de cinq personnes. Cinq jours bien particuliers qui vont changer la vie des protagonistes. Avec cette comédie dramatique, Rémi Bezancon signe un film qui vous fera goûter pleinement à l'ordinaire familial.

19,99 euros. Sortie DVD le 27 Janvier.



On écoute...

■ « La chica chocolate »
D'Olivia Ruiz

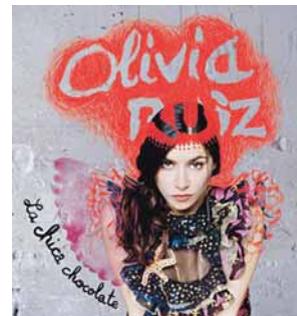
Compilation des meilleurs titres d'Olivia Ruiz issus de ses deux premiers opus, le disque contiendra plusieurs chansons inédites dont deux en anglais et deux en français. « La femme chocolat » a choisi de se tourner vers son pays d'origine et d'enregistrer les versions espagnoles des morceaux qui ont fait son succès en France. L'interprète de « J'traîne les pieds » tente ainsi une carrière à l'étranger. Inédit également, un duo avec Julieta Venegas, une chanteuse mexicaine. Découvrez ces chansons que tout le monde connaît sous un nouvel angle.

15,24 euros. Sortie le 12 janvier

■ « Airs d'opéras »
De Roberto Alagna

L'année 2008 fut d'or pour le ténor franco-italien. Après un retour aux sources avec son dernier album Sicilien, il a récemment inauguré sa statue de cire au Musée Grévin. Pour autant, il ne s'arrête pas là et débute l'année 2009 avec une compilation de ses meilleurs titres. Pour tous les fans d'opéra, c'est sans nul doute l'opus à ne pas manquer... Il est encore tant de vous le faire offrir !

10 euros. Sortie le 5 janvier



Pour les jeunes

■ L'agenda de l'Apprenti Scientifique
De Nicole Ostrowsky et Theresa Bronn
aux Editions la Martinière Jeunesse

Organisé comme un almanach, du 1er janvier au 31 décembre, l'Agenda de l'Apprenti Scientifique propose d'associer chaque jour de la semaine à une notion de science. Ainsi on peut chaque jour apprendre un petit quelque chose, du plus anecdotique comme « comment

faire passer un fil à travers un glaçon » au plus sérieux tel que « l'infini, c'est quoi ? ». Voilà une belle occasion pour nos têtes blondes de s'instruire sans en avoir l'air !

17 euros. Sortie le 22 janvier.



60 % des femmes déclarent avoir la peau sensible*.
Plus pour longtemps.

AQUASOURCE BIOSENSITIVE

-81 % sur les signes de sensibilité. Testé cliniquement**.



1^{er} soin hydratant dermo-stabilisant aux oméga 3 & 6 végétaux

et toute la force apaisante de 5 000 litres d'eau thermale***. **Efficacité visible sur les 5 marqueurs d'instabilité** : rougeurs, échauffements, tiraillements, picotements, desquamations. Mieux protégée, la peau est armée pour affronter le froid, la pollution, les émotions, les variations hormonales et les écarts alimentaires à l'origine de sa réactivité. Jour après jour, la peau est comme stabilisée.

Sans parfum, sans alcool, sans colorant, pH doux, soumis à des tests d'allergies.

www.biotherm.com

BIOThERM

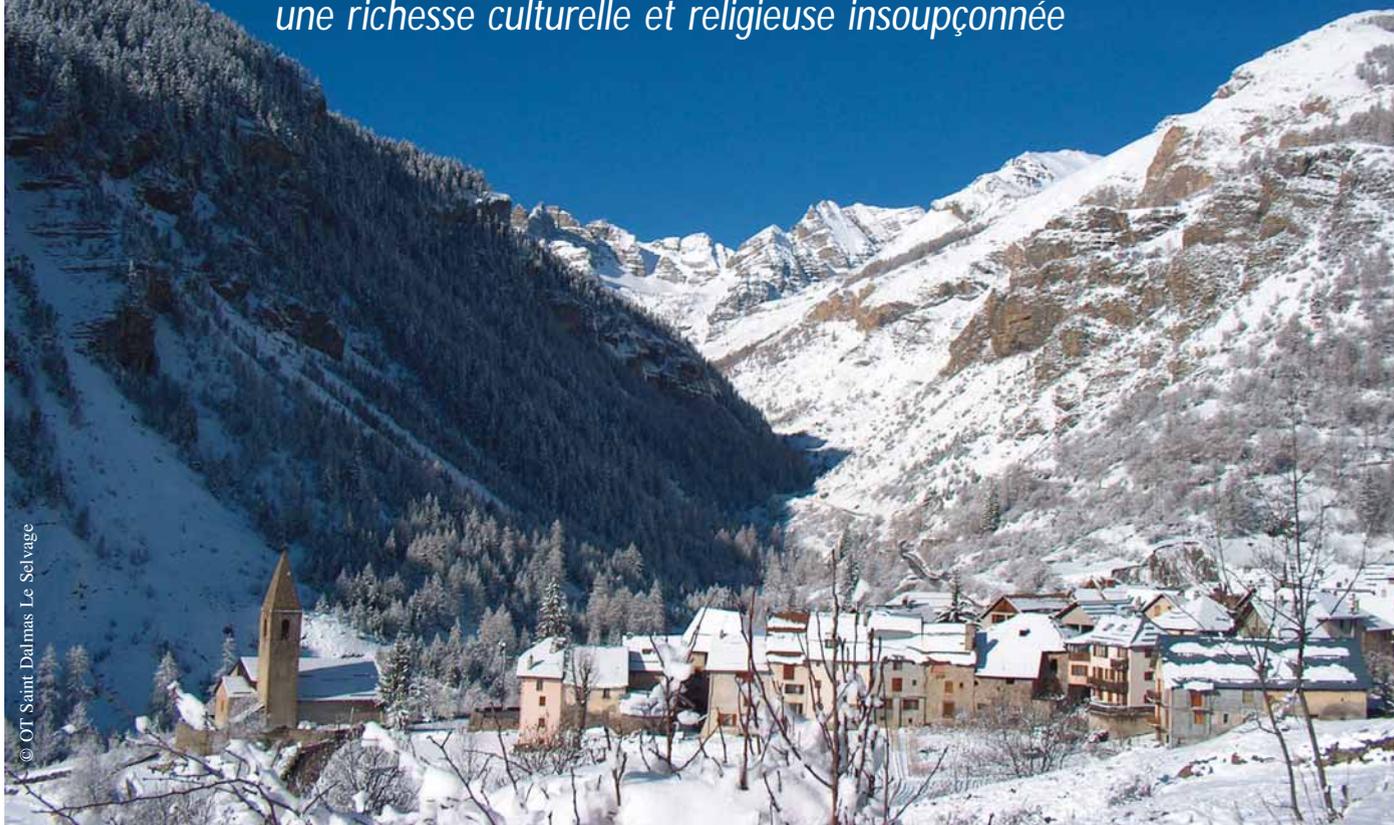


*Health & Beauty 2007, Femmes utilisatrices de soin sélectif en Europe. **Testé cliniquement par la méthode de stinging test (provocation volontaire d'une irritation - inconfort diminué de 81% - évaluation par le médecin). Résultats sur le SOIN PNM - 29 sujets - après 4 semaines d'utilisation. ***1^{er} soin de Biotherm. Ramené à la concentration en plancton thermal pur dans un pot de 50 ml.

SAINT DALMAS LE SELVAGE

L'AUTHENTICITÉ À L'ÉTAT PUR

Avec deux tiers de son territoire inclus dans le parc du Mercantour, Saint Dalmas Le Selvage est une destination appréciée par tous les aficionados de la nature et de la glisse... mais pas seulement. Soulevez le manteau blanc de cette petite commune et découvrez une richesse culturelle et religieuse insoupçonnée



© OT Saint Dalmas Le Selvage

Paradis blanc des Alpes-Maritimes, Saint Dalmas le Selvage ne surprend plus, il reconforte ! Petit village de 140 âmes situé à 90 kilomètres de Nice, il fait partie de ces lieux qui renferment une histoire et assurent le bonheur aux amoureux des émotions pures. Retranchée au cœur des vallons de Gialorgues et de Sestrière, cette commune au charme pittoresque, avec ses 1500 mètres d'altitude, est la plus élevée du département des Alpes-Maritimes. Et la Bonette, sa route, est la plus haute d'Europe. Que de records pour cette commune dépendante du canton de Saint-Étienne-de-Tinée !

Situé au bout du monde, à la source même de la rivière de la Tinée, Saint Dalmas le Selvage se blottit au pied des hautes montagnes et des falaises vertigineuses. Son caractère lui confie sa force,

son histoire intensifie l'imaginaire collectif. Pas d'archives, pas de preuves écrites, mais un sentiment établi d'avoir traversé le temps, sans perdre son identité.

Des ruelles pavées aux toits façonnés dans le mélèze, les chemins de Saint Dalmas le Selvage conduisent à la découverte. Quant à ses façades classées et ses couleurs qui se fondent dans le manteau blanc hivernal, elles paraissent avoir choisi l'immortalité et le retrait. Intimiste à souhait, le plus grand charme du village réside dans son atmosphère familiale et brute. Il y plane une sérénité à peine dérangée par le chant du torrent et l'odeur du bois et des feux de cheminées.

Jetez un coup d'œil sur ces vieilles maisons qui parlent des années et des épreuves révolues, arrêtez-vous devant ces

nombreux cadrans solaires déposés avec simplicité sur ces murs biscornus. L'un de ces cadrans qui rythmaient autrefois la vie quotidienne des habitants, affiche le message et donne le ton : *« Superbe soleil, que ton humeur est altièr. Mais cet arc est capable de mesurer ta carrière »*.

Jean-Pierre Issautier est le maire de ce village haut perché. Il estime que la force de sa commune s'inscrit dans sa discrétion : *« Nous sommes parvenus à conserver notre authenticité et nous avons beaucoup de chance. Nous n'avons pas failli, dans les années 1970, à la période de l'or blanc. Nous n'avons pas connu de transformations car, sur notre vallée, il est difficile de trouver des zones à urbaniser »*. Mais le maire tient à préciser : *« Nous soutenons à fond la candidature de Nice pour les JO ! »*

Des histoires qui se racontent

Les nombreuses légendes véhiculées par les anciens et par les mythes locaux renforcent l'intemporalité de la commune. Dans son livre, intitulé « Sur les traces du berger, à la découverte de Saint Dalmas le Selvage », l'historien du village, Guy Estadiou, raconte les aventures des anciens. Les us et traditions d'aujourd'hui s'expliquent par les coutumes d'hier. « Autrefois, les habitants de Saint Dalmas rejoignaient les vallées de l'Ubaye et du Haut Var par les cols de la Moutière ou de Gialorgues. Ce serait par ce col qu'un groupe de musiciens avec vielles à roue et marmottes apprivoisées aurait été pris au piège dans une tempête de neige. On ne sait pas si les hommes ont pu se sauver à temps, mais au printemps, on a retrouvé les instruments et les cadavres des marmottes dans leurs caisses. Il s'agit du col "agela l'orgues", devenu sur les cartes d'état major Jallorgues puis Gialorgues. Beaucoup d'hommes du village se déplaçaient l'hiver pour exercer l'activité de joueur de vielle. Cette tradition est propre à notre village ».

Mais le héros de toute la mythologie sandalmassienne n'est autre que Saint Dalmas ! Il aurait sauvé le peuple des flammes en éteignant de sa cape l'incendie qui ravageait le village, après avoir sauté du promontoire qui surplombe la commune. Après cette miraculeuse action, il aurait évangélisé toutes les vallées des Alpes du sud. Depuis ce jour, les contes populaires en ont fait une icône. Ce village, au même titre que Saint Dalmas (Valdeblore) et Saint Dalmas de Tende, fait partie des plus hauts villages des vallées évangélisées vers 1700 : La Vésubie, La Tinée et La Roya.

Un patrimoine religieux à découvrir

Situé tout en haut du département, dans la vallée de la Tinée, Saint Dalmas le Selvage possède un merveilleux patrimoine dont une église romane à la façade peinte et au fier clocher lombard érigé en 1718 par le Comte de Saint-Dalmas. L'église renferme deux triptyques signés par des primitifs niçois (peintres antérieurs à la période de la Renaissance), datés du début du XVIe siècle : celui de Saint-Pancrace (1515) et le triptyque de Notre-Dame-Des-Grâces (1521).

Il ne faut pas oublier de visiter, au centre du village, la chapelle Sainte Marguerite construite en 1837. Cette chapelle des Pénitents blancs dévoile de

très belles peintures murales du XVe siècle, retrouvées en 1996. Elles étaient dissimulées derrière un retable.

« Notre patrimoine n'est pas vraiment mis en valeur. Nous avons récemment découvert de véritables richesses culturelles à l'occasion de restaurations, confie le maire. Dans la chapelle Sainte Marguerite, nous avons eu la chance de trouver des peintures de Baleison en très bon état. A notre grande surprise, le chœur dissimulait une fresque de bataille navale assez ressemblante à celle retrouvée à Lucéram ».

Le village de Saint Dalmas le Selvage a véritablement pris de l'importance à partir du IXe siècle, lors de l'arrivée des Moines bénédictins de l'abbaye de Pédonna qui y fondèrent un important prieuré, dont le sanctuaire est toujours debout. Derrière son enceinte des XIVe et XVIe siècle, une porte fortifiée de forme ogivale dévoile encore les attaches du pont-levis. L'ancien prieuré des Templiers situé sur la commune, apporte une richesse supplémentaire à ce patrimoine religieux d'exception. De par ses églises et son clocher qui est l'un des neuf clochers lombards de la vallée de la Tinée, le village a été classé à l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques.

Saint Dalmas le Selvage, c'est un patrimoine et un territoire à découvrir. Du haut de ses 1500 mètres d'altitude, le village permet à tous les amoureux de sérénité et d'authenticité de trébucher sur la frontière montagnaise qui arrête le temps...

L'église romane du village



© OT Saint Dalmas Le Selvage

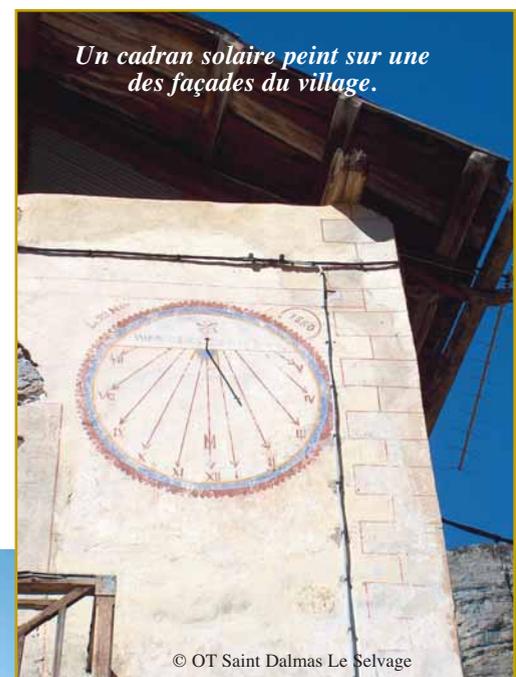
Triptyque de Saint Pancrace de 1515, situé à droite du chœur de l'église du village.

Contacts :

Mairie : 04 93 02 41 01

Office de tourisme : 04 93 02 46 40

ou www.saintdalmasleselvage.com



© OT Saint Dalmas Le Selvage

Hyères

Les bonnes adresses de...



Prénom : Dominique
Nom : Vauchelle
Age : 52 ans
Profession : Guide-Conférencière PACA
Signe Particulier : Adore flâner dans la ville d'Hyères afin d'imaginer de nouvelles visites guidées et faire découvrir la richesse de son patrimoine.
Devise : « Demain sera un autre jour »



© DR

► Pour une ballade en famille

La première promenade pour appréhender cette ville dans toute son étendue est de se rendre sur la **colline du château** pour découvrir un panorama époustouflant sur la ville médiévale et ses salins. Vous aurez aussi une vue imprenable sur la ville climatique qui était si prisée des aristocrates européens, écrivains, artistes et têtes couronnées dont la reine Victoria. Puis, il faut redescendre flâner aux terrasses de la **place Massillon**, dominée par la **tour des Templiers**. Si vous avez l'âme bucolique et romantique, rendez-vous au **jardin Sainte Claire** ou au **jardin Saint-Bernard** qui abritent des espèces remarquables de plantes en tous genres. Avec des enfants, le **jardin Olbius Riquier** avec son petit train et ses animaux comblera toute la famille.

► Pour une pause gourmande en ville

Pour déjeuner dans un jardin ombragé ou pour déguster un bon chocolat chaud et des cafés parfumés, je conseille le **Café Italien**. Si vous êtes gourmand et préférez les desserts, il ne faut pas manquer **La Terrasse**. Les douceurs y sont incomparables ! Pour profiter d'une ambiance campagnarde en pleine ville, rendez-vous au restaurant **Le Jardin**. L'été, le port et les plages sont incontournables. Le long des quais les restaurants et boutiques se succèdent. Il fait bon déjeuner au restaurant le **Bikini**, les pieds dans le sable de la plage de La Capte. Parmi les nombreux restaurants, **L'Endroit** propose une ambiance exotique et le **Carré** est idéal pour continuer la soirée. **La Biscuiterie Ré** propose des glaces exquises et, en fonction des saisons, vous pourrez même y trouver des glaces à la lavande. Ensuite, pour un plein de vitamines, on peut déguster de vrais smoothies au **Juice Café**, un régal pour les amateurs de fruits. Si les amoureux préfèrent des atmosphères plus intimistes, deux bars se prêteront à des escapades en couple :

le **Baraza**, pour une ambiance jazzy autour d'un verre, et son voisin, le **Wine**, qui comme son nom l'indique est le nouveau Bar à Vin de la ville.

► Pour des cadeaux originaux

Hyères regorge de boutiques étonnantes, uniques, originales et toutes regroupées pour la plupart dans les rues piétonnes. La rue Massillon est le cœur du commerce alimentaire, vous trouverez chez **Méditerranéo** épices, plantes aromatiques, huiles, savons et surtout la fameuse tapenade et anchoïade incontournable. Poussez la porte de la boutique de décoration et de produits régionaux **A l'ombre du figuier**. Mr Giuffreda vous fera découvrir la liqueur de Mandarine des vergers du Conservatoire de Botanique de Porquerolles dans un lieu insolite (une ancienne chapelle médiévale). Faites le tour par la **rue Portalet** et la **rue des Porches** pour ses boutiques de décorations. Et pour le plaisir des yeux et les senteurs de l'Orient, allez chez la famille Chargui au magasin **Shéhérazade**. Les gâteaux orientaux sont faits tous les samedis matins, un vrai régal ! Après ces douceurs, partez à la recherche du **Moulin des Contes**, une librairie unique nichée dans un ancien moulin à huile, pour le plaisir des grands et des petits. Enfin, pour les amateurs de vêtements, entrez chez **KAKO Diffusion** pour découvrir la dernière collection de la styliste Caroline Bonnet.

► A ne pas manquer

La Villa Noailles est le fleuron de l'architecture moderne. De plus, c'est un lieu d'expositions et de festivals tout au long de l'année. Dans un domaine plus religieux, les **églises Saint Paul** et **Saint Louis** situées dans la ville médiévale ainsi que **l'église anglicane** nichée au cœur des quartiers du 19ème, sont un véritable plaisir pour les yeux. Pour finir la journée sur une image mémorable, rendez-vous au coucher du soleil à la **presqu'île de Giens** en passant par les anciens **salins de Pesquiers**.



La ville médiévale

© Office de Tourisme Hyères

Adresses utiles :

- Tour des Templiers :** Place Massillon
- Jardin Sainte Claire :** Allée du castel Sainte Claire
- Jardin Saint Bernard :** Montée de Noailles
- Jardin Olbius Riquier :** Avenue Ambroise Thomas
- Café italien :** Avenue Iles d'Or
- La Terrasse :** Avenue Joseph Clotis
- Le Jardin :** Avenue Joseph Clotis
- Le Bikini :** Rue de la Darse
- L'Endroit :** Allée Emile Gérard
- Le Carré :** Avenue du Docteur Robin
- Biscuiterie Ré :** Rue Liman
- Juice Café :** Avenue des Iles d'Or
- Le Baraza :** Avenue Ambroise Thomas
- Le Wine :** Avenue Ambroise Thomas
- Méditerranéo :** Rue Massillon
- A l'ombre du figuier :** Rue Massillon
- Shéhérazade :** Rue Massillon
- Moulin des Contes :** Rue du puits
- KAKO Diffusion :** Rue Ste Catherine
- Villa Noailles :** Montée de Noailles
- Eglise anglicane :** Avenue de David Beauregard
- Eglise Saint Paul :** Rue Saint Paul
- Eglise Saint Louis :** Place de la République

COTE D'AZUR 2009

L'ANNÉE DÉMARRE EN BEAUTÉ



MURRAY HEAD 6 FEVRIER - 20H30 - PALAIS DE LA MEDITERRANEE

SHOW DANCE 7 FEVRIER - 20H30 - ACROPOLIS NICE

EXTRA ! Cirque Phenix 14 FEVRIER - 20H30 - LA PALESTRE

PATRICIA KAAS 17 MARS - 20H30 - ACROPOLIS NICE

LES BODIN'S
Bienvenue à la Capitale 20 MARS - 20H30 - PALAIS DE LA MEDITERRANEE

SERGE LAMA 26 MARS - 20H30 - PALAIS DE LA MEDITERRANEE

NICOLAS CANTELOUP
2ème Couche 28 MARS - 20H30 - ACROPOLIS NICE

LA ROUTE FLEURIE 4 AVRIL - 15H00 - PALAIS DE LA MEDITERRANEE

LES HOMMES VIENNENT DE MARS...
les femmes de Venus 20 MAI - 20H30 - PALAIS DE LA MEDITERRANEE

Nos bons plans au départ de Nice...

Escapade au pays des tulipes en Hollande

777 euros



© Patrick Clenet

C'est un séjour « hybride » bus et bateau, que propose Phocéens Voyage pour le mois d'avril. Départ de Nice en bus jusqu'à Amsterdam où vous embarquerez à bord du M.S Rhône Princess, un bateau prestige où vous passerez 4 nuits. A Amsterdam, vous suivrez la courbe des grands canaux qui racontent l'histoire d'une ville qui s'est développée en repoussant l'eau. A Utrecht, vous profiterez des terrasses de cafés ombragées au bord des quais. Vous pourrez également visiter le parc floral du Keukenhof, un parterre multicolore de 32 hectares de tulipes, jacinthes et

narcisses. A Anvers, vous côtierez les plus grands bateaux de mer de toutes nationalités. Une croisière originale pour démarrer le printemps en beauté.

Prix : 777 euros comprenant l'aller-retour en autocar depuis Nice, le logement en hôtels 2* durant les étapes, le logement en cabine double pour 4 nuits et la pension complète.

Tour opérateur : Phocéens Voyages - 04 93 13 18 26
Validité : départ le 19 avril 2009

Référence : Croisière des Tulipes

Jouez les stars à Los Angeles ! 685 euros

Il fait toujours beau à LA et les stars y résident à l'année. Alors profitez de la basse saison pour découvrir tranquillement les 1001 merveilles de la mégalopole américaine. En chemin vers le quartier de Beverly Hills, arrêtez-vous pour acheter une carte où sont indiquées toutes les adresses des plus grandes stars. Parcourez la célèbre Venice Beach, une longue rue en bord de mer où vous trouverez toutes sortes de boutiques hippies, de vêtements et de souvenirs. Après avoir plongé dans le Pacifique, admirez les sculpturaux bodybuilders qui s'entraînent sur le sable, à la vue de tous. Si vous amenez vos enfants, ils ne vous laisseront pas repartir

sans avoir fait les sensationnelles attractions des parcs Universal Studios et Disneyland, le tout premier parc des studios Disney. Durant cette semaine de star, vous dormirez au Good Night Inn Sylmar, un hôtel confortable avec piscine et jacuzzi. Un séjour que vous n'êtes pas prêt d'oublier !

Prix : à partir de 685 euros comprenant les vols aller-retour depuis Nice avec une escale et l'hébergement durant 7 nuits.

Tour opérateur : Expedia - 0892 301 300
Validité : permanente
Référence : Au départ de Nice - Los Angeles



© DR

En bref

Le Club « Premier Events Partners » à l'honneur

Cet été, le Comité Régional du Tourisme Riviera Côte d'Azur créait le club « Premier Events Partners - French Riviera ». Un club d'excellence, véritable label qualité de la marque Côte d'Azur à l'international, dont la mise en place avait été pensée durant de nombreux mois. Ce club rassemble exclusivement les professionnels et institutionnels du département des Alpes-Maritimes qui répondent à des standards élevés de qualité et de développement durable. Via une démarche de certification, il peut s'ouvrir à tous ceux qui désirent y accéder.

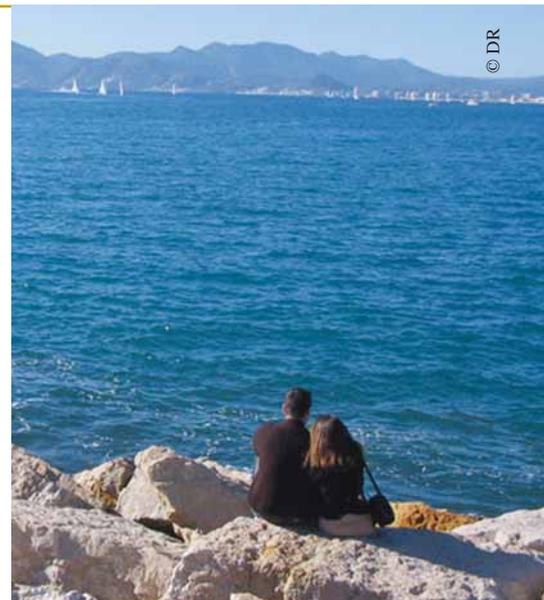
Aujourd'hui, le club est mis à l'honneur dans le 11ème numéro de « Events and Conventions », le guide de l'organisateur de congrès, édité par la Société Epi,

en partenariat avec le Convention Bureau Riviera Côte d'Azur. Il propose en effet aux hôteliers d'affaires et à tous les professionnels du tourisme d'affaires le guide complet des infrastructures de congrès, d'hôtellerie d'affaires, des lieux insolites, des prestataires de service et des rendez-vous pratiques qu'ils pourraient souhaiter.

Nouveauté : « Events and Conventions » est pour la première fois consultable sur le site internet du Convention Bureau Riviera Côte d'Azur :

www.cotedazur-cb.com

Côte d'Azur, Convention Bureau
400 Promenade des Anglaise à Nice
04 93 37 78 78



© DR

6 QUESTIONS À MICHÈLE BAGNASCO

DIRECTRICE DE L'OFFICE DE TOURISME DE FRÉJUS

Pouvez-vous nous parler de votre parcours ?

J'ai commencé ma carrière professionnelle en dirigeant une agence immobilière. En même temps, j'étais secrétaire générale du syndicat d'initiative de Saint-Aygulf (un quartier de Fréjus) à titre bénévole. En 1984, le Maire de la ville m'a offert un poste de chargée de mission pour imaginer le type de structure qui pourrait promouvoir au mieux le tourisme à Fréjus. Quand l'Office s'est créé, j'ai immédiatement été nommée directrice.

Quels sont les points positifs de la ville de Fréjus ?

Un patrimoine historique et monumental très important. Cela va de l'antiquité aux maisons remarquables de la Belle Epoque. A Fréjus, lorsque l'on parcourt la ville, on traverse 2000 ans d'histoire sans halte. Nous avons également un patrimoine naturel intéressant avec le Massif de l'Estérel, les étangs de Villepey dans le quartier de Saint-Aygulf et la base nature « François Léotard » de plus de 100 hectares où l'on peut pratiquer une multitude d'activités. Il ne faut pas oublier non plus les nombreux parcs et jardins publics comme le Parc Areca ou celui de la Villa Aurélienne, et le fait d'être situé en bord de Méditerranée, dans un golf protégé, avec 7 km de plages de sable fin naturel.

Notre fer de lance en ce moment, c'est également la démarche qualité entreprise par de nombreux professionnels du tourisme de la ville qui ont demandé des labellisations.

Y a-t-il des points plutôt négatifs ?

Certaines structures d'hébergement doivent être améliorées, notamment au niveau du confort. Nous sommes aussi en train de revoir le schéma de signalisations dans la ville. Les touristes doivent pouvoir se repérer plus facilement sur le territoire.

Y a-t-il des monuments ou coin de la ville dont vous aimeriez améliorer la communication ?

La réputation de Forum Julii (le nom latin de Fréjus) a largement dépassé les seules limites de la région. Nous aimerions maintenant améliorer la connaissance du passé récent de Fréjus, comme la mosquée et la pagode qui datent de l'entre-deux guerres et tous les monuments de la fin du 19ème siècle jusqu'au début 20ème.

Nous nous efforçons aussi de repositionner Fréjus en bordure de Méditerranée. Car, aussi étonnant que cela puisse paraître, nous nous sommes rendu compte qu'énormément de personnes pensaient que Fréjus était un village provençal en retrait de la mer !

Nous développons aussi les activités nature. Nous voulons profiter du Roc d'Azur (compétitions de VTT) pour montrer aux amateurs de vélo qu'ils peuvent venir à Fréjus en dehors de cet événement. Et nous avons la chance d'avoir un spot de kite-surf qui nous permet d'organiser la Coupe d'Europe de cette discipline en mai 2009 et pourquoi pas un jour une Coupe du Monde.



©Office de Tourisme Fréjus



© Robin Hacquard

Comment a évolué le tourisme de la ville en 20 ans ?

Nous sommes partis d'un tourisme de cueillette avec une démarche un peu artisanale pour arriver aujourd'hui à des structures et une organisation vraiment professionnelles. Lorsque j'ai débuté en 1984, il n'existait même pas de liste exhaustive des hôtels et campings de la commune !

Quel est votre rêve concernant le tourisme à Fréjus ?

Je voudrais pouvoir développer encore plus cette activité qui nécessite de nombreux emplois. Nous sommes une ville très jeune et j'aimerais que les Fréjusiens trouvent un emploi et puissent vivre dans leur ville. Le tourisme, c'est le moteur de l'économie locale. 400 millions d'euros y sont investis tous les ans. Il faudrait pour cela le développer en dehors des mois de juillet et août.

Office de Tourisme de Fréjus
249 rue Jean Jaurès
Le Florus 2
83600 Fréjus 04 94 51 83 83
www.frejus.fr

9 questions à MARION BERTRAND

*Membre de l'équipe de France féminine de ski
Licenciée au Club des Sports d'Auron*



Quel regard portez-vous sur votre saison de l'année dernière ?

Mon début de saison n'était pas terrible. Les deux premières courses étaient vraiment très mauvaises. Et puis ensuite j'ai connu un bon rebondissement, je me suis bien rattrapée. J'ai réussi à rester assez calme et à ne pas m'emballer parce que j'avais mal commencé la saison. En fin de compte, mon comportement a porté ses fruits puisque j'ai eu une très bonne place au final et j'ai fini la saison assez bien. J'étais dans les 25 premières mondiales. Mais, si j'ai réussi à être dans les 25 premières mondiales avec un début de saison médiocre, c'est que j'aurais pu terminer dans les 15 premières !

Et sur le début de cette saison ?

Je connais un excellent début de saison. Pour l'instant, je suis en pleine Coupe du Monde. J'ai fait un début de saison comme je voulais le faire. Je m'étais fixée la barre un peu haute et puis en fin de compte, l'objectif a été largement atteint puisque j'ai réalisé une 12ème place à Sölden, en Autriche, pour une étape de la Coupe du Monde sur une piste qui ne me convenait vraiment pas.

Je suis allée faire le premier slalom de la saison à Lévi, en Finlande, là aussi pour la Coupe du Monde, mais je suis tombée. Ce sont des choses qui arrivent ! En décembre, avec l'équipe, nous sommes partis pour les USA. Et plus tard, nous partons pour l'Espagne. On verra ce que cela va donner.

Quels sont vos objectifs pour la Coupe du Monde ?

Finir dans les 15 premiers du classement Coupe du Monde... voire mieux.

En février vont se dérouler les Championnats du Monde à Val d'Isère. Vous allez y participer ?

Je ne sais pas encore. Ça dépendra de mon classement dans l'équipe de France. Seules les 4 premières Françaises peuvent y participer. Donc, a priori, je devrais en faire partie puisque je suis pour l'instant première. Après, rien n'est fixé et il peut encore y avoir beaucoup de rebondissements d'ici février. Le classement peut bouger...

D'après vous, quels sont vos points forts et vos points faibles ?

Mon gros point fort, c'est l'engagement. C'est à dire que je m'implique à fond dans la course. Mon point faible, je dirais le mental. J'ai tendance à douter... mais ça va mieux. [Rire]

Après la Coupe du Monde, y a-t-il d'autres compétitions de prévues ?

La coupe du monde se terminera assez tard, après les Championnats du Monde, car la finale est en mars. Donc il n'y a pas vraiment de compétitions de prévues pour le moment. Mais si nous nous trouvons en Autriche par exemple pour une étape de Coupe du Monde et qu'aux alentours, il y a des coupes d'Europe ou des courses de prévues, on va essayer de prendre des départs un peu à droite, à gauche, mais sans objectifs particuliers. Juste pour pouvoir s'entraîner.

Est-ce que vous visez les JO d'Hiver de 2014 à Sotchi ?

Bien sûr ! Mais ce sera dans cinq ans. Donc dans l'avenir immédiat, il y a l'objectif des championnats du monde de février à Val d'Isère. Ce sera une bonne préparation parce que c'est un événement assez important. Ce sera un gros challenge pour moi. Mais évidemment, pour les JO, on a envie d'aller chercher une médaille.

Si vous aviez un rêve...

Gagner les championnats du monde et les JO dans au moins une discipline. C'est à dire en géant ou en slalom.

Avant de conclure, la ville de Nice est candidate pour accueillir les JO d'hiver de 2018. Est-ce que vous soutenez cette candidature ?

Evidemment que je soutiens la candidature de Nice aux Jeux Olympiques de 2018 !

*Club des Sports d'Auron
La Lugièrre - 06660 Auron
04 93 23 04 82
www.esauron.com*



© P. Lapoirie

ELSA VACHEZ

MEMBRE D'UN ÉQUIPAGE FÉMININ DE VOILE DE LA RÉGION PACA

L'équipage féminin d'Elsa Vachez. Elsa est la deuxième devant en partant de la droite.



leur place dans ce sport au même titre que leurs homologues masculins. L'équipage dont Elsa Vachez fait partie en est la preuve « même s'il y a encore bien moins de femmes que d'hommes dans ce sport ! ». Originaire de Toulon, elle a toujours vécu près de l'eau et a très vite goûté aux plaisirs de la mer.

Elsa navigue à Marseille depuis 5 ans au sein de plusieurs clubs, dont le club de la Nautique. Elle et 7 autres femmes ont participé à de nombreuses régates, notamment les Voiles de Saint-Tropez où elles se sont présentées à deux reprises. « C'est bien d'y participer deux ans coup sur coup. Peu de choses ont changé mais on a bien vu notre progression. Nous sommes contentes de nos résultats. Nous avons remporté le Trophéminin et fini 12ème de notre catégorie en 2007 ». Mais il n'est pas facile de s'entraîner quand chaque membre de l'équipage habite éloignée l'une de l'autre. « Alors on s'entraîne chacune de notre côté ». Malgré la faible proportion de femmes dans ce sport, l'équipage fut facilement constitué.

« Dans le milieu de la voile, les femmes se connaissent et se reconnaissent assez vite. Il suffit de fréquenter une femme qui navigue pour en connaître 4-5 autres par la suite ».

Selon elle, l'une des qualités principales pour exercer ce sport, c'est la réactivité... surtout à son poste. « Je suis régleuse de grand voile. La grand voile, c'est le moteur du bateau. Son réglage est assez fin et demande une certaine technicité. Elle doit correspondre exactement à ce que le barreur attend. Il doit y avoir entre nous une coordination parfaite et une réactivité à toute épreuve ».

Depuis quelques temps, Elsa a quitté la Méditerranée pour la Bretagne. Elle prépare le Brevet d'Etat de voile. Son objectif désormais est d'enseigner la voile pour faire partager sa passion au plus grand nombre.

*Ecole de la Nautique
20 Quai de Rive Neuve
13007 Marseille
06 32 41 99 93*

La mer est dans l'imaginaire commun un élément particulièrement masculin. Surtout quand il s'agit de navigation. Il fut un temps où les femmes portaient malheur sur les navires. Aujourd'hui, elles revendiquent

LAETITIA WEALE

Présidente par délégation du Comité Départemental AM d'Equitation

Quel cavalier ne s'est jamais entendu dire : « L'équitation ce n'est pas un sport, c'est le cheval qui fait tout le travail » ? Certainement pas Laetitia Weale. Depuis qu'elle est au Comité Départemental d'Equitation, elle n'a de cesse de promouvoir « les équitations » en tant que sport à part entière. « Il n'y a pas que le saut d'obstacle. Il y a aussi l'attelage, la voltige... A mon sens, chacune de ces pratiques est une forme d'équitation à part entière ».

Et depuis un an qu'elle est présidente par délégation, elle œuvre auprès des clubs pour faire connaître le comité et développer les nouvelles disciplines. Ainsi, la voltige a fait son apparition dans certains clubs de la Côte d'Azur. « On a fait des démonstrations et baptêmes gratuits pour les jeunes ». C'est une discipline très particulière où « le cheval travaille en longe ». Le cheval évolue donc dans un espace restreint, dirigé par deux personnes : le cavalier et un enseignant au sol qui le tient avec des rênes longues. « De fait, tout le monde est en confiance, y compris ceux qui ont a priori peur des chevaux ». Mais l'équitation reste un sport très féminin. L'un des buts de Laetitia a été de

l'ouvrir un peu plus à la gent masculine en démocratisant le Horse Ball. « C'est une discipline qui a l'avantage d'être une discipline d'équipe. C'est pas mal pour les garçons car il y a le côté équipe, le côté challenge et sport de contact qui plaît beaucoup ».

Mais faire bouger les choses n'est pas aisé. Le plus souvent, Laetitia se heurte à des problèmes matériels. Notamment lorsqu'elle veut développer l'accueil des handicapés. Malgré la volonté des clubs et du comité, « les enseignants sont très peu ou mal formés et les clubs n'ont pas les moyens logistiques d'accueillir les personnes handicapées ». Son but principal : amener l'équitation à la portée de tous. « Il est vrai que les concours et l'équitation au haut niveau coûtent cher. Mais tout le monde peut se faire plaisir avec une ballade à cheval sans pour autant avoir à payer un prix exorbitant. C'est ce que nous voulons mettre en valeur au sein du Comité ».

Elle-même cavalière depuis de nombreuses années, Laetitia affectionne particulièrement le dressage et le saut d'obstacle. « Mais par dressage, je n'entends pas spécialement la haute école, c'est surtout

le travail au sol avec le cheval ». C'est en effet un travail indispensable pour l'équilibre physique de tout cheval et pour pouvoir ensuite mener sa monture à l'obstacle.

Pour Laetitia Weale, l'équitation est un sport vraiment spécifique. Tout d'abord de part le contact avec l'animal, qui est unique dans le monde sportif. Ensuite, grâce à l'équité des sexes : « les hommes et les femmes concourent dans les mêmes catégories. Rares sont les sports où ils se retrouvent dans les mêmes équipes ».

*CDE des Alpes Maritimes
Immeuble Bricorama - 2 route de Nice
06650 Le Rouret
cde06@ffe.com - 06 75 92 30 84*



BRAVO À

SONIA FIUZA



©Denis Boulanger

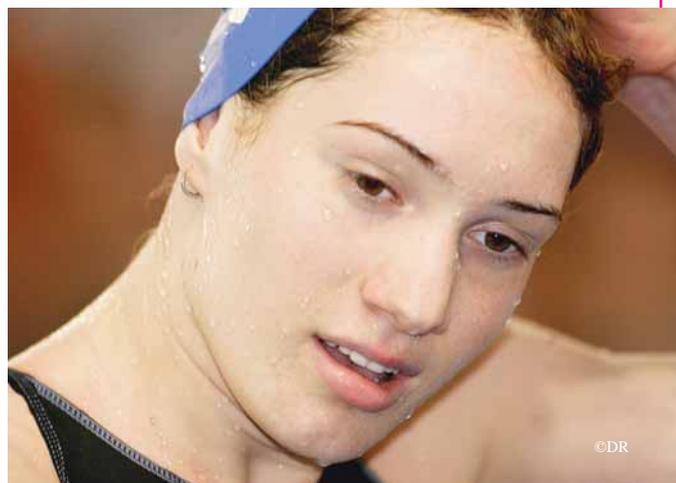
Cette jeune femme de 22 ans s'est classée vice-championne du monde par équipe en kata lors des derniers championnats du monde de karaté à Tokyo. Elle se prépare pour les championnats de France en avril et les championnats d'Europe qui se dérouleront en Croatie en mai. Si vous voulez profiter de son expérience, elle donne des cours au club Nice Elite Sport. En espérant une belle réussite pour ses prochains championnats !

*Club Nice Elite Sport
21 boulevard Carnot
04 93 89 20 20*

CAMILLE MUFFAT

Si Alain Bernard a monopolisé le devant de la scène, l'Olympic Nice Natation regorge de talents. Notamment Camille Muffat. Cette année, elle a battu les records du monde sur ses deux distances favorites : 100 et 200 mètres quatre nages. Au championnat de France, à Angers, elle s'est classée seconde en 200 et 400 mètres nage libre derrière la torpille Balmy. Elle a aujourd'hui toutes les clefs en main pour atteindre ses ambitions. Elle n'a plus qu'à s'en servir pour peut-être battre de nouveaux records du monde.

*Olympic Nice Natation 36 av Paul Arène - 06000 Nice
Renseignements : 04 93 441 442 - www.olympicnice.com*



©DR

FEM'AGENDA

COUPE DE TIR À L'ARC



©DR

Les 31 janvier et 1er février, les amateurs de Tir à l'arc pourront aller apprécier les archers qui concourront pour la onzième coupe de Son Altesse Sérénissime le Prince Albert II de Monaco. Comme chaque année, le stade Louis II se transforme en terrain de tir. Une compétition très attendue où participeront de nombreux clubs des Alpes-Maritimes à commencer par la Compagnie d'Arc de Monaco et sa championne Sandrine Picaud, qui vient de se classer 2ème du tournoi de Gonfaron.

*Les 31 janvier et 1er février au Stade Louis II
Renseignements : Compagnie d'arc de Monaco
Immeuble le Triton - 5 rue du Gabian
00 377 92 05 61 10
monacoarc@yahoo.fr*

LE BREAK DANCE
À CANNES

Qui a dit que la danse n'était pas un sport ? Pour la troisième édition de Break the Floor, huit des meilleures équipes européennes de breakers s'affronteront sur la scène du théâtre Debussy. Le plus grand événement de Break Dance de la Côte d'Azur se déroulera le samedi 10 janvier. De véritables danseurs athlètes assureront un show spectaculaire entre prouesses techniques et artistiques.

*« Break The Floor » Au Théâtre Debussy à Cannes
Le Samedi 10 janvier à 20h30
Tarif : entre 12 et 15 euros
Renseignement : 04 92 99 84 45*



© Dom Shine

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

**ANNÉE 2009 DU SPORT FÉMININ :
FÉMINISATION DE FAIT OU FÉMINISATION DE DROIT
À LA PROPORTIONNELLE ?**

Voilà 10 ans que le sport fait l'objet d'un processus de féminisation qui s'inscrit dans une véritable démarche politique.



Denise Ricol, de la direction départementale de la jeunesse et des sports, médaillée d'or par l'ancien préfet des AM pour ses services rendus au mouvement sportif

Etat de fait : Féminisation des pratiques et de l'encadrement.

Ce n'est que vers les années 70 qu'un virage s'opère pour l'accès des femmes aux pratiques de compétition sportive. Les jeunes filles étant initiées à l'école, par une découverte au sein de l'association sportive, prolongent leur temps de sport hors de l'école pour apparaître sur la scène départementale et régionale, puis nationale et internationale dans les années 80-90. La starisation du sport conduit Christine Arron et Marie-Josée Pérec à dévoiler leur talent au Nikaïa de Nice.

La haute compétition draine de nouvelles étoiles : Virginie Dedieu, Emilie Fer, Camille Muffat, Alizé Cornet, Marion Bertrand... Ces jeunes filles ne sont que 30 % de la représentation sportive du haut niveau. L'entrée récente de la féminisation des sports dits virils comme le karaté, la boxe, le rugby ou le football fait l'objet d'une certaine acceptation de fait même si elle n'est pas encore partagée par tous.

Les freins sont beaucoup plus grands pour les jeunes filles vivant dans les quartiers dits « sensibles ». Ces territoires ont nécessité la mise en œuvre d'une poli-

tique favorisant l'accès aux moyens d'accompagnement financiers. Le ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports attribue pour ces quartiers 0.5 % de son budget. Pour les Alpes-Maritimes, le financement du sport féminin représente 7% des financements du Centre National pour le Développement du Sport.

L'encadrement du sport féminin reste encore largement masculin. Le rapport Deydier l'a mentionné en 2004, et les statistiques le confirment encore. Etre éducateur sportif s'accorde encore au masculin puisque pour la région Côte d'Azur, sur les 581 certifications délivrées en sport, seulement 120 filles ont été reçues. Leur réussite est toujours remarquable car le nombre de dossiers de candidatures masculines est d'un tiers supérieur à l'entrée en formation.

Les métiers de la natation restent en tête. Les filles y sont présentes pour presque 50%. Par contre pour les métiers du vélo et de la moto, elles sont moins de 10% ou absentes pour le ski nautique.

Etat de droit : Féminisation des élus.

Depuis les années 2000, le CIO, puis les Comités nationaux olympiques, ont œuvré pour une féminisation, à 10 puis 20 % des représentants des conseils d'administration des comités sportifs. En 2004, l'Etat décrète une représentativité proportionnelle de la pratique féminine dans les conseils d'administration des mouvements sportifs pour 2008-2009. Obligation de droit, celle-ci implique un recrutement sans précédent de femmes à la gouvernance de leur sport pour la France. En effet, la représentation des femmes dans les fédérations souffre d'un déficit très important sur le plan de la représentation nationale. Les prises de décision impliquant ainsi des choix stratégiques sont faits, pour un nombre important de fédérations, presque exclusivement par des hommes. Les cadres techniques nationaux étant encore sous la barre des 20%, une évolution de cette représentation est attendue pour positionner la France dans le concert des pays du Nord de l'Europe.

Ce recrutement ne peut s'opérer que d'une façon démocratique, soumise à suffrage. Or la présence des femmes aux postes de responsabilité à l'échelon départemental ou régional reste encore très faible : pour les Alpes-Maritimes, elles sont 13.5 % et moins de 8 % dans la région PACA.

Ainsi, la féminisation du sport reste en France un débat d'actualité. L'évolution des mentalités nécessite des actions multiples comme par exemple les stages organisés par le mouvement sportif visant à renforcer chez les dirigeantes de club, la volonté de se positionner dans le domaine des responsabilités et du pouvoir de gestion. Pour les femmes aussi, l'occupation majoritaire de la fonction domestique et maternelle de la cellule familiale apparaît encore comme une entrave à l'accès à de plus hautes responsabilités hors du foyer. Une action conjointe et volontaire du mouvement sportif face à la nouvelle règle de la proportionnelle apportera sans aucun doute un progrès dans le processus de féminisation.



Virginie Dedieu, championne de natation synchronisée, était marraine du concours Femmes et Sport qui récompense chaque année les efforts faits pour les femmes dans le sport

VOTRE CIEL ASTRAL

PAR

SUZANNE



BELIER :

Il vous sera difficile de courir plusieurs lièvres à la fois ! Essayez de choisir l'âme sœur et donnez-lui toute votre attention. Vous y gagnerez ! Le bric-à-brac professionnel dans lequel vous vous trouvez mérite que vous vous penchiez dessus ! C'est le moment de mettre un frein à vos dépenses...



TAUREAU :

Ouvrez-vous à une nouvelle vie affective et n'hésitez pas à revendiquer le fait que vous y avez droit ! Vous pouvez exercer votre autorité, si vous avez un poste de direction. Mais attention à ne pas aller trop loin. En ce début d'année, adoptez un rythme plus tranquille.



GEMEAUX :

Sachez doser vos contradictions, et le mois se passera sans heurt ! De longues études vous effrayent, alors que vous avez la capacité de les réussir et d'améliorer votre niveau professionnel. Donnez-vous les moyens de générer de l'argent. Vous serez surpris des résultats.



CANCER :

L'heure est venue d'affirmer haut et fort vos aspirations profondes. Ne vous limitez plus. Si vous avez la responsabilité d'une famille, motivez-la afin de gérer le gaspillage mais sachez rester diplomate. Gardez un bout de territoire pour votre vie privée.



LION :

Durant cette période, formez des groupes d'amis homogènes. Vous en retirerez une grande reconnaissance affective. Vous avez le don de présenter des projets collectifs insolites, mais néanmoins indispensables et utiles à tous. Extravertie, vous risquez de vous laisser entraîner dans des dépenses malencontreuses et inutiles.



VIERGE :

Vous risquez d'être dépassée par votre émotionnel car vous traversez une période de sensibilité extrême. Professionnellement, un manque d'enthousiasme vous caractérisera en ce début d'année. Surveillez vos dépenses et gare aux troubles intestinaux.



BALANCE :

Ce mois-ci, vous aurez envie de juger les autres, et vous le ferez, sans vraiment vous en rendre compte. Cela aura pour effet d'éloigner un certain nombre de personnes de votre entourage. Sachez vous remettre en question et admettre que vous êtes à l'origine de leurs réactions. En amour, cette attitude vous vaudra une rupture.



SCORPION :

En amour, farouchement décidée à ne pas faire le premier pas, vous risquez de laisser passer la chance... Une puissante énergie vitale vous facilite le quotidien. Vous saurez vous faire comprendre et entendre. Tendue nerveusement, vous n'acceptez aucun retard. Calmez-vous !



SAGITTAIRE :

L'amour est là, tout prêt et vous ne le voyez pas. Ouvrez les yeux : vous ne rêvez pas, c'est la réalité ! Au travail, vous serez reconnue dans vos compétences. Vous exprimerez facilement vos émotions épicuriennes. Attention aux excès, car la crise de boulimie vous guette !



CAPRICORNE :

Gardienne des traditions, vous êtes le pilier de votre famille. N'hésitez pas à écouter les confidences et à prodiguer des conseils. Faites travailler votre imagination, afin de voir comment vous pouvez faire fructifier vos biens. Réveillez-vous, ouvrez les volets et laissez entrer le Soleil, ce sera bon pour votre moral.



VERSEAU :

Vous risquez d'avoir le besoin de vous laisser "concerner" affectivement par une succession d'amours romanesques... Vous risquez de faire preuve d'un orgueil démesuré. Vous aimez exercer votre flair ! Mettez-le au service de votre porte-monnaie.



POISSONS :

Afin de pouvoir vous ouvrir aux autres, regardez et analysez vos peurs, cela vous permettra de les dépasser. Vous pourrez faire un séjour prolongé à l'étranger et nourrir votre soif de connaissances. Vous pourrez ainsi éviter certaines erreurs qui pourraient vous déstabiliser financièrement.

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

www.voyanceastrologie.com

540 chemin de la plaine 06250 Mougins

Le Baroque

L'Institution du Mariage Réussi

Depuis plus de 20 ans, Jean-Pierre Somaini et son équipe ont fait du Baroque la référence incontournable des Dîners-Spectacles dansant de la Côte d'Azur.

Vous rêvez d'un mariage ou d'une fête de fiançailles inoubliable dans un endroit féerique et magique ?

Vous souhaitez passer une merveilleuse soirée en famille, entre amis ?

Vous organisez un enterrement de vie de garçon ou de jeune fille ?

Vous recherchez un endroit magique pour organiser un arbre de Noël, une soirée comité d'entreprise ou fond social ?

Choisissez **le Baroque** !
L'accueil chaleureux, la lueur des chandeliers et l'élégance des tables fleuries vous feront savourer une ambiance conviviale et feutrée.

Laissez-vous transporter dans une dimension intemporelle par 2 h de spectacle international avec danseurs et danseuses, humoriste, magicien et musiciens exceptionnels. Un mélange détonnant d'humour, de magie, de grâce et de beauté. Et après le spectacle, le DJ vous entraînera sur la piste de danse jusqu'à 4h du matin !

Le Baroque dispose par ailleurs d'un hôtel pour rester sur place après la soirée (www.hotelalbergo.fr).

Le Baroque peut aussi déplacer son spectacle pour animer vos soirées privées (devis sur simple demande) et accueille tous les premiers dimanches de chaque mois les associations, clubs et particuliers en déjeuner-spectacle dansant à 45 € au lieu de 58 €, boissons comprises.

Contact

Le Baroque,
481 av. Pierre & Marie Curie
06700 Saint-Laurent-du-Var
Réservations : 04 93 31 54 97
06 60 46 98 35
www.lebaroque.fr

Proposition de menu gastronomique pour un mariage

Salve d'Accueil et mise en bouche Gourmande en Buffet

Melon Surprise

*Foie gras de Canard et ses fruits de saison
Salade Fermière du Baroque*

Carpaccio de Saumon à l'Aneth

*Filet de Loup Sauce Basilic
Pavé de Saumon sauce Echalote*

Trou Normand

Filet Mignon de Veau sauce Forestière

*Magret de Canard sauce poivre vert
Gigot d'Agneau à la crème d'ail*

*Croustillant de Crottin
sur son lit de Mâche aux noix*

Pièce montée surprise

Expresso et Mignardises

*Côte de Provence A.O.C rouge et rosé,
Boissons non alcoolisées - Eaux Minérales*

85 euros par personne
Formule "Clef en main"
à partir de 120 personnes
comprenant :

- ▶ Menu Prestige
- ▶ Animation musicale jusqu'à 4 h du matin
- ▶ Salle Fleurie
- ▶ Déco Ballons
- ▶ Spectacle intégral du Baroque
- ▶ Menus souvenir personnalisés



L'HIVER SE VEUT COSY !

Transgressez les codes de l'architecture d'intérieur et optez pour une ambiance de caractère. Cet hiver, être tendance, c'est adopter le style cosy ! Les meubles en bois massif ont quitté les montagnes pour rejoindre les maisons de campagne et même les appartements. Dorénavant, la chaleur et le cocooning des chalets ne sont plus réservés aux aficionados de la glisse.

Fruit de la tradition ou régénérescence des souvenirs de vacances, le chalet se décline dans toutes les pièces pour transformer votre cadre de vie en un milieu harmonieux. Coussins, lainages et fourrures aux couleurs de la nature, mais aussi tables et buffets, confirment que le chalet d'aujourd'hui et d'hier est parvenu à conquérir le monde de la décoration par son mariage du bois et de la douceur.



Salle à manger chez Déco Montagne

Embrasse métal cœur : 25,60 euros
Brise bise triangle en coton : 35 euros
Brise bise cantonnière : 17 euros
Table du XIV: 395 euros

www.deco-montagne.com
04 50 21 26 70 / 06 03 48 34 33

Salon chez Sculpteur du Lac

Grande table luge : 519,11 euros
Meuble d'angle : 712,45 euros
Applique métal rouillé : 88,87 euros
Grand pied de lampe métal et abat-jour
métal cœurs découpés : 237,17 euros

www.sculpteursdulac.com
04 50 75 99 66



Chambre Jessy en pin chez Cocktail Scandinave

Lit : 145 euros
Armoire : 390 euros
Table de Chevet : 89 euros

www.cocktail-scandinave.fr
01 60 14 43 44 / 04 66 38 34 34



© Cocktail Scandinave

Sauna Scandilodge chez Cocktail Scandinave

990 euros



©Cocktail Scandinave

La chambre Cœurs chez Déco Montagne

Lit en pin avec tiroirs : 1161,78 euros
Table de chevet : 153,36 euros
Meuble vasque : 699,73 euros
Echelle-étagères : 69,99 euros
Miroir métal : 171,93 euros
Porte serviette métal : 104,37 euros
Base applique et applique métal flocons : 67,62 euros



©Sabine Bajoux

Salon chez Sculpteur du Lac

Banquette 2 places : 800,58 euros
Banquette 1 place : 655,96 euros
Sellette : 234,78 euros
Abat-jour edelweiss : 27,99 euros
Abat-jour Flocon : 18,40 euros
Rideau carreaux : 45,29 euros
Rideau broderie anglaise : 18,49 euros
Pied de lampe bois : 45,98 euros
Abat-jour tissé 4 cœurs : 42,99 euros



© Sculpteur du Lac



Christophe Leroy est un chef très connu de la Côte d'Azur. Celui qui organise les Grandes Soirées Blanches de Ramatuelle tous les étés, possède plusieurs établissements où vous pourrez savourer la cuisine d'un des chefs les plus représentatifs et créatifs de sa génération. La Table du Marché et La Table du Polo Club de Saint-Tropez, les Moulins de Ramatuelle, sans compter les nombreuses adresses à l'étranger, Christophe Leroy n'a plus besoin de prouver son talent.

Crème goûteuse de châtaignes au fumet de poule faisane

© Bernard Winkelmann

■ Ingrédients pour 4 personnes

500 gr de marrons de l'Ardèche
200 gr de cuisses de faisane
2 litres de bouillon de poule
120 gr d'échalotes
100 gr de beurre
5 cl de Cognac
8 cl de crème fleurette
250 gr de céleri rave

■ Garniture

250 gr de cèpes bouchons
25 gr de truffes noires
100 gr de châtaignes
1kg d'écrevisses
40 gr de beurre
1/2 botte de cerfeuil
2 litres de court-bouillon (nage)
10 gr de sel fin
3 gr de poivre du moulin
3 cl d'huile d'olive

■ Préparation

► Faire chauffer une casserole avec de l'huile d'olive. Rissoler les cuisses de poule faisane. Ajouter le beurre, les échalotes, les châtaignes, le céleri rave et faire caraméliser l'ensemble, puis déglacer avec le cognac. Faire réduire l'ensemble à sec et mouiller avec le fond de poule faisane bouillant. Assaisonner et cuire à frémissance pendant 40 minutes environ. A ce stade les châtaignes s'écrasent facilement.

► Mixer le tout au thermo mixe en incorporant le reste de beurre. Si la soupe est trop épaisse, la détendre avec un peu de bouillon de poule chaud. Passer la soupe/crème au chinois étamine. Remettre la crème à bouillir sur le coin du fourneau. Ajouter la crème fleurette en fouettant. Vérifier l'assaisonnement avec sel et poivre du moulin. Ajouter un trait de cognac au dernier moment. Tenir la crème au chaud dans un bain marie.

► Couper les cèpes bouchons en brunoise et les faire colorer dans de l'huile d'olive. Ajouter la truffe hachée, le cerfeuil et assaisonner (sel, poivre). Plonger quelques minutes dans le court-bouillon les écrevisses. Les égoutter puis les décortiquer. Les rouler dans la poêlée de cèpes/truffes.

Présentation

Dresser la garniture dans une assiette creuse. Présenter la crème bouillante à part dans une soupière.



L'accord vin idéal d'Isabelle

www.femivin.com
isabelle@femivin.com

Domaine Coursodon
Pierre et Jérôme Coursodon
Place du marché - 07300 Mauves
Tel 04 75 08 18 29
Pierre.coursodon@wanadoo.fr

Isabelle Fôret

Avec cette multitude de saveurs, pas évident de s'y retrouver. Pour avoir essayé la recette chez moi, c'est en remontant la Vallée du Rhône, dans l'appellation Saint-Joseph où les cépages roussanne et marsanne s'expriment bien, que j'ai trouvé les émotions gustatives les plus riches et les plus originales. Mais pas avec n'importe quel vin, c'est une cuvée « Le Paradis » en blanc et un millésime 2005 mythique, rond, gras et prêt à boire, que j'ai choisi. Un nez ouvert sur des arômes surmûris, une bouche riche qui réalise un bon équilibre entre le gras et la fraîcheur qui participent à la richesse de l'ensemble, équilibré par un soupçon d'acidité.

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



LENÔTRE
CÔTE D'AZUR



La Haute Gourmandise Lenôtre s'installe à Nice !

14, avenue Félix Faure - 06000 Nice - Tél. : 04 92 26 17 00

63, rue d'Antibes - 06400 Cannes - Tél. : 04 97 06 67 67

Département Réceptions - Tél. : 04 92 92 56 00

www.lenotre.fr

Mots Fléchés

DÉDOMMAGEMENT	VOLATILES	BIEN BAS	MOT DÉDAIGNEUX	VENTILE	PICKPOCKET	ÉPROUVES
ASSIGNÉE À RESIDENCE	SANS VOIX	DÉMONSTRATIF	DONNE PAR TESTAMENT	RÉGLEMENT	MÉTAL BRILLANT	
					EXTIRPÉES	
EMPÊCHÉ DE S'EXPRIMER			BONNES HUMEURS	SPIRITUEL		
ARMES DE DUEL			DÉPARTEMENT	CHARGE		
AVANT THÉTA		DÉGAGE !			COINCÉS	
CANCANIER		COMMERCE			GARE À LEUR DARD !	
	JOINTES			ADMINISTRÉ		
	BLESSÉES			RÉPRI- MANDES		
DISTINCTIONS PHYSIQUES			USAGE EXCESSIF			HARDI
AJOUT			PRÈS DE			
		CAPSULE DE GÉLATINE			CORPS DUR	
		CRÉATEURS			COMPLIMENT	
EXPOSÉ			PHASES			
SANS DÉTOUR			PIERRE, PAUL ET LES AUTRES			FULMINER
				MÉLANGER		
				SA PEAU EST DOUCE		
GÉANTS VORACES			ARGENT EN ARGENTINE			BLAGUEUR
DONC PAS ACQUIS			POISSON			
		ELLE JOUXTE LES CEVENNES			MATIÈRE À RIRE	
		PARFAIT			ASSEMBLÉE PARLEMENTAIRE	
ELLE PORTE LES TITRES	VOLEUR			PLANTE		
	MENACE DU CIEL			COPIAS		
		TERRE ENTRE MERS			VIEILLE VILLE	
		MARQUE D'ADHESION			DONNANT DONNANT	
ÉLIMAS			COLORIS			BASE D'INFUSION
POUR S'ACCORDER			IL OPÈRE À L'OPÉRA			
	FABRICANTE DE FILS			EFFET MER		
	COURS DANS LE PRÉ			ADJUVANT DE PLAN		
TOMBA DE LA GLACE			MARQUA LA PEAU			
PEU ÂGÉES					TERROIR	

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 077

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

GRILLE MOYENNE 078

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

GRILLE DIFFICILE 079

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

GRILLE DIABOLIQUE 080

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

SOLUTIONS DANS LE PROCHAIN NUMERO

Solution GRILLE 073

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

Solution GRILLE 074

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

Solution GRILLE 075

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

Solution GRILLE 076

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

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 19h 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 _____