

# fem'infos

de la Côte d'Azur

**Nouveau ! + 16 pages**

*Politique familiale  
les villes aux petits soins*

**Stéphanie Renouvin**  
*s'est mariée à Nice*

*L'Azuréenne*  
**Dany Lance**  
*victime de la télé-irréalité*

*Interview*  
**Louis Chedid**  
*sur la Côte*

**Tendances d'automne**

**Penelope Cruz** joue la carte *Mango*

MENSUEL - N° 62 / septembre 2008

9 7959 - 0062 - F : 1,90 €



3 789796 901903

1,90 €



www.giorgioarmaniparis.com

bronze mania skin tints

Giorgio Armani révèle le secret du hâle méditerranéen naturel.

GIORGIO ARMANI

Disponible au Printemps Haussmann, Bon Marché Bivvè Gauche, Galeries Lafayette Haussmann, aux Sépion Champs-Élysées, Passy, Ilvoù, Nive, Monaco et aux Douglas Toulouse, Bordeaux.



# fem'infos

Le Féminin de la Côte d'Azur

EDITO



B

Bonnes nouvelles de la rentrée : pour votre plaisir, votre mensuel **fem'infos**, le féminin de la Côte d'Azur, s'enrichit de 16 pages supplémentaires, sans augmentation du prix qui reste à 1,90 euros.

Nouveauté : tous nos magazines sont dès à présent téléchargeables gratuitement sur notre site internet [www.feminfos.com](http://www.feminfos.com) entièrement rénové.

Le monde entier peut ainsi prendre la mesure de la beauté et de l'activité de notre territoire, présenté par des Azuréennes.

Fem'Infos est le reflet fidèle et féminisé d'une région dynamique, vivante et authentique, dont l'écho est international.

Ce mois-ci, nous vous emmenons faire un tour d'horizon de ce qui se fait de mieux sur la Côte d'Azur concernant les politiques de la famille, avec quelques exemples de villes aux petits soins...

Dans un registre plus « people », rencontre avec la Niçoise Stéphanie Renouvin qui vient d'épouser à Nice Julien Hervé, l'un des auteurs des Guignols, et qui nous explique les raisons de son départ de la télévision.

Quant à l'Azuréenne Dany Lance, participante de la dernière saison de l'île de la Tentation, elle veut se faire entendre et nous avoue être l'une des victimes de la « télé-irréalité ».

Louis Chedid communique très peu et se montre encore moins. Le père de Mathieu (M pour les puristes) se contente de travailler à ses différents projets de spectacles. Son triomphal « Soldat Rose » sera à Nice le 28 septembre. Il nous a fait l'immense plaisir de répondre à nos questions.

Véritable bijou dans la ville, la Basilique « Notre-Dame de la Victoire » de Saint-Raphaël est le monument incontournable de la cité. Ce titre de basilique est attribué par le Vatican. Seules 1478 églises dans le monde et 116 en France ont cet honneur. Nous vous la présentons.

Enfin, les tendances mode de l'automne jouent la carte de la simplicité et les femmes redeviennent féminines.

Plus belle que jamais, Penelope Cruz, l'égérie de Mango, fait notre couverture. Vous la retrouvez dans nos pages Mode.

*Rosemonde Langrand*

## 06 Infos Zapping

### 13 Actualités :

- 14 **Rencontre :** *Stéphanie Renouvin*
- 16 **Regard d'homme :** *Louis Chedid*
- 18 **Dossier :** *les politiques de la famille*
- 21 **Actu :** *le refuge de la Conca*
- 24 **Scoop :** *Dany de l'île de la Tentation*
- 26 **Femmes en mouvement :**  
*Laurence Dalstein-Richier & Catherine Marcenac*

### 27 Mode - Beauté :

- 28 **Mode :** *les tendances de l'automne*
- 37 **Interview :** *Sandrine Brezes pour Caroll*
- 38 **Beauté :** *soin des pieds et des mains*

### 41 Vivre :

- 42 **Psychosociété :** *la rentrée de Cerise*
- 44 **Santé :** *le travail devant l'ordinateur*
- 46 **Enfants :** *les premières relations sexuelles*
- 48 **Une femme un métier :** *sapeur-pompier*
- 49 **Le saviez-vous**
- 50 **Protection des animaux :** *stop à l'abandon*
- 51 **Adoptez-les**
- 52 **Fem'astuces :** *les fruits vous veulent du bien*
- 54 **L'œil du psy :** *violences dans le divorce*

### 55 Loisirs :

- 56 **Culture :** *toutes les sorties du mois sur la Côte d'Azur*
- 62 **Artiste d'azur :** *Gina Bianchini*
- 63 **Lire, écouter, voir...**
- 64 **Sport au féminin**
- 68 **La page du Ministère de la Jeunesse et des Sports**
- 69 **Découverte :** *les bonnes adresses d'Eze*
- 70 **Richesse de la région :** *la Basilique de Saint Raphaël*
- 73 **Tourisme :** *les bons plans au départ de Nice et Toulon*
- 76 **Coups de cœur déco**
- 78 **Horoscope**
- 79 **Gastronomie :** *Tarte à l'écume de citrons*
- 80 **Jeux :** *sudoku et mots fléchés*
- 82 **Carnet d'adresses**



Penelope Cruz  
© Mango

**Fondatrice, Directrice Générale et Directrice de la Publication :**

Rosemonde Langrand  
**Secrétariat :**  
*fem.infos@orange.fr*

**Rédactrice en chef :**  
Mélody Vissio

**Rédaction :**  
Mélody Vissio  
Julie Quilici  
Cécile Galluccio  
Jean-Luc Vannier  
Brigitte Bardot  
Marie-Catherine Blum

**Infographiste :**

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

**Azur-Média  
Communication**

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

**Abonnement :**  
06 60 74 58 96

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

**Site internet :**

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

**Impression :**

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

**Dépôt légal :** à parution  
**Numéro ISSN :**  
1636-5887

**CONTACT PUBLICITÉ**

**06 60 74 58 96**



# FEMMES DU MONDE

Une française élue à l'ONU



Nicole Ameline, l'ancienne ministre et actuelle députée du Calvados a été élue cet été au Comité pour l'élimination de la discrimination à l'encontre des femmes au siège de l'ONU à New York. Il s'agit d'un organe composé de 23 experts indépendants, chargé du suivi de la

mise en œuvre par les Etats de leurs obligations au titre de la Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes.

« C'est la poursuite de mon engagement constant et sans relâche en faveur de la cause des femmes en France et dans le monde », a déclaré celle qui avait présidé les Rencontres Féminines de la Côte d'Azur organisées à Nice par notre magazine Fem'Infos. « C'est une victoire pour la France. C'est aussi l'affirmation de la conception exigeante de la France à l'égard d'une mondialisation juste, équitable et respectueuse des Droits attachés à la personne ». Un honneur pour cette féministe convaincue.

Houria Boukhelif entourée de Brice Hortefeux et de Christian Estrosi



## NOUVEAU !

Fem'Infos s'enrichit de 16 pages pour le plus grand bonheur de nos lectrices. Profitez-en pour abonner vos amies, le prix reste inchangé ! Et à partir d'aujourd'hui, téléchargez tous nos magazines sur [www.feminfos.com](http://www.feminfos.com) (excepté celui en cours que vous trouverez, chez tous vos marchands de journaux)



## DES AZURÉENS RÉCOMPENSÉS :

UNE PLUIE DE MÉDAILLES

L'été a été prolifique en récompenses pour les Azuréens. Tout d'abord Martine Ouaknine (voir n°55), maire-adjointe de la ville de Nice et présidente du Conseil Représentatif des Institutions juives de France Sud-Est a reçu des mains de Christian Estrosi l'insigne de Chevalier de la Légion d'Honneur pour son engagement dans la vie communautaire et son aide envers les femmes en difficulté et enfants en détresse. L'association de La Trinité Al Qalam (voir n°55) et sa présidente Houria Boukhelif ont été récompensées par Brice Hortefeux, ministre de



© Ville de Menton

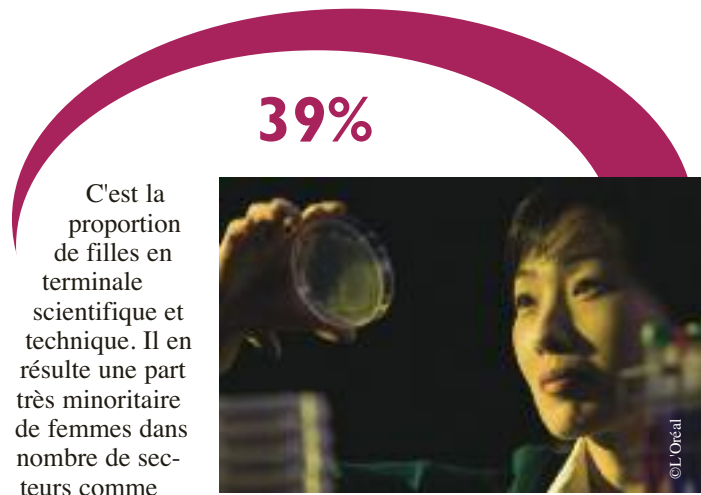
Colette Giudicelli

l'Immigration, par le Prix de l'Intégration et du Codéveloppement. Chrystel Larquier, fondatrice de la société Business Groom de Sophia Antipolis (voir n°59) est la lauréate du Prix Innovation pour le Développement Durable décerné lors du Concours Cap Innovation Méditerranée 2008. Et François Forcioli-Conti, président de la Société des Courses de la Côte d'Azur a été honoré par le Président Nicolas Sarkozy en étant invité au défilé du 14 juillet et à la Garden Party de l'Elysée. Enfin, le 10 septembre, ce sera au tour de Colette Giudicelli, 1er adjoint à la ville de Menton et vice-présidente du Conseil Général des AM d'être élevée au grade de Chevalier de la Légion d'Honneur.

Martine Ouaknine



© J.L. Vannier



C'est la proportion de filles en terminale scientifique et technique. Il en résulte une part très minoritaire de femmes dans nombre de secteurs comme



© L'Oréal

l'informatique et la communication, d'après un rapport de l'Organisation internationale de Coopération et de Développement Economiques. L'OCDE a même constaté une baisse du nombre de femmes dans les emplois de spécialistes en informatique. Le rapport rappelle que près de la moitié des emplois occupés par les femmes sont concentrés dans 10 familles de métiers sur 86.

## Premier diplôme de la Méditerranée remis à **PHILIPPE BENDER**



Rudy Salles, député, adjoint au tourisme de la Mairie de Nice et Président fondateur du Parlement de la Méditerranée, a remis le premier diplôme de la Méditerranée, accompagné de son trophée, à Philippe Bender, Chef de l'Orchestre Cannes PACA. Le nom de Philippe Bender avait été proposé pour être le premier récipiendaire de ce prix « pour souligner l'œuvre extraordinaire de ce Chef d'Orchestre qui, depuis des décennies, rassemble à Nice, chaque été, de jeunes musiciens venus de toute la Méditerranée, pour jouer ensemble devant un public enthousiaste ». Une proposition unanimement adoptée par le Parlement. Philippe Bender est en effet le directeur musical de l'Orchestre des Jeunes de la Méditerranée. Rudy Salles estime que celui-ci donne à la musique une dimension humaniste qui mérite d'être mise à l'honneur et qui concourt à renforcer les liens entre les peuples.

[www.ojmed.com](http://www.ojmed.com)

## Le Rendez-vous des **JEUNES CRÉATEURS à Toulon**

Le magasin Printemps de Toulon accueille du mercredi 24 septembre au mercredi 8 octobre, 7 marques du Village des Créateurs de Lyon pour le 2ème « Rendez-vous des Jeunes Créateurs ». 7 jeunes créateurs originaires de toute l'Europe viendront présenter leurs nouvelles collections automne/hiver 2008/2009 sur un espace entièrement dédié à la mode et aux tendances. Par ailleurs, deux artistes verriers contemporains hyérois exposeront leurs créations à l'entrée du magasin.

**Informations : 04 94 61 96 45**  
Entrée libre.  
**Printemps Toulon**  
Centre Commercial Grand Var  
83160 La Valette



La culture,  
de 9 à 99 ans

# SORTIR À CANNES

SAISON 2008/2009

## THEATRE / HUMOUR

Patrick Timsit • En toute confiance avec Barbara Schulz • Le Système Ribadier avec Bruno Solo • Contes fantastiques • Dom Juan avec Philippe Torreton, Jean-Paul Farré • Oscar • L'Education de Rita avec Pierre Santini • Les 4 vérités avec Marthe Mercadier • Chat et Souris avec Jean-Luc Moreau, Francis Perrin • La forme des choses • Le Dindon

## MUSIQUE / CONCERTS

Soirée Salsa • Thomas Dutronc • Les Enfants de Django • Eon Megahertz • Iggy & The Stooges • Suzanne Vega • Yves Simon • Riccardo Caramella • Claire Diterzi • Camina Burana • Gospel pour 100 voix • Caravan Palace • Shantel • Orchestre National de Barbès • Gala Johann Strauss • Aldo Romano, Baptiste Trotignon, Thomas Bramerie • Sébastien Cicoella • Drums Meeting, Gilles Choir • Nuit Electro • Tiharea • Katia Guerreiro • Céline Mastrorelli • Isabelle Boulay

## DANSE / DIVERS ARTS DE LA SCENE

My Fair Lady • Tango Metropolis • Break the floor • Les Etoiles de BALLET 2000 • Cirque National de Chine - Dalian "Casse-Noisette" • Les Maîtres de Shaolin • Les Ballets Jazz de Montréal • Ballet Nal de Pologne • Balé de Rua - Danses et percussions du Brésil • Carolyn Carlson • Fame

**40 SPECTACLES AU CHOIX : ABONNEZ-VOUS !**

LES SPECTACLES DE LA VILLE DE CANNES  
REALISATION PALAIS DES FESTIVALS ET DES CONGRES

En savoir + : [www.palaisdesfestivals.com](http://www.palaisdesfestivals.com)

Loc. : Palais des Festivals 04 92 98 62 77

Fnac - Virgin - Cultura - Auchan - Carrefour et points de ventes habituels.



## LES FEMMES CHEFS D'ENTREPRISES FRANCE

Délégation Cannes Côte d'AZUR



La délégation de Cannes Côte d'Azur des Femmes Chefs d'Entreprise ont accueilli 4 nouvelles adhérentes cet été au Royal Golf de Mougins : Laura Albanese, agent immobilier à Nice ; Catherine Bretaudeau, huissier de justice à Nice ; Elisabeth Coty, avocate à Nice ; Elisabeth Brisbare, directrice associée d'Actifh, société qu'elle a créée sur Sophia Antipolis dans la formation, l'audit et tous les services concernant la restauration et l'hôtellerie.

Quatre femmes impliquées dans leur entreprise et dans la vie économique du département et qui, par leur diversité dans leur fonction, viendront enrichir la réflexion et l'action de notre délégation.

Par ailleurs, le 26 juin, l'association, en la présence de Marie Christine Oghly, présidente nationale des FCE France et Reyne Cienzo, vice-présidente des FCE Mondiales, ont tenu table ronde lors du symposium sur l'eau au Palais des Congrès et des Festivals de Cannes avec pour thème : les Femmes Chefs d'Entreprises et l'eau.

Les réunions reprendront le 17 septembre à l'Hôtel Embassy à Cannes.

**Pour toutes informations : Marie Madeleine Guallino, présidente de la délégation : [maleine.g@wanadoo.fr](mailto:maleine.g@wanadoo.fr)**

## 1ÈRE ÉDITION DU TROPHÉE GASTRONOMIE ET VINS DE PROVENCE

Les cuisiniers et sommeliers de plus de 25 ans ont jusqu'au 23 septembre pour déposer leur dossier et avoir la chance de participer à ce premier concours célébrant la Provence.

Le Trophée sera remis dans le cadre des Rendez-Vous Méditerranéens de la Gastronomie, organisés les 27 et 28 octobre à Sainte Maxime par la Chambre de Commerce et d'Industrie du Var et ses partenaires.

Présidé par Jacques Maximin (Meilleur Ouvrier de France, 2\* Michelin), ce Trophée a pour objectif de promouvoir la gastronomie et les vins du Var et de Provence, en incitant les chefs de cuisine français et étrangers à s'en inspirer et à en devenir les ambassadeurs. 23 000 € de prix et dotations récompenseront les candidats.



**Dossiers d'inscription disponibles auprès de la CCI du Var av du Général de Gaulle - BP 132 83993 Saint-Tropez cedex 04 94 55 98 30 - [agence.golfe-st-tropez@var.cci.fr](mailto:agence.golfe-st-tropez@var.cci.fr)**

## LA HAUTE-GOURMANDISE LENÔTRE S'INSTALLE À NICE



Sous la houlette de Philippe Joannès, Meilleur Ouvrier de France et Directeur de Lenôtre Côte d'Azur, la célèbre maison parisienne élit domicile boulevard Félix Faure pour y proposer tout un monde de gastronomie à emporter ou à déguster sur place. Traiteur, pâtissier, mais aussi chocolatier, glacier, boulanger, confiseur, sans oublier la sélection de vins signée Olivier Poussier, Meilleur Sommelier du Monde. Lenôtre offrira aux Niçois mille tentations sucrées et salées présentées en collection au fil des saisons. Un Salon de Thé de 30 places à l'intérieur, 30 places en terrasse, sous les arcades, permettra de déguster du bout des doigts de savoureux mets façon « tapas », sans oublier les glaces et pâtisseries « maison ».

**Boutique Lenôtre : 14 av Felix Faure - 06000 Nice 04 92 26 17 00**

## Des sous-vêtements HAUTE-TECHNOLOGIE

Et si vous profitez d'une technologie autrefois réservée aux astronautes ? C'est la proposition de la marque Impetus Innovation qui propose la 1ère ligne de sous-vêtements « hightech » thermo-régulants. Une technologie développée par la NASA pour maintenir la température du corps constante en toute circonstance.

**Boxer 23,50 euros. Débardeur 24,90 euros. [www.impetusunderwear.com](http://www.impetusunderwear.com)**



## FEM' ASSOCIATION : Les Eléonores de Provence. Lorgues.



En mars dernier, une trentaine de femmes chefs d'entreprise ont décidé de se réunir pour défendre l'art de vivre en Provence. Les Eléonores de Provence sont nées.

Pourquoi un tel nom ? Eléonore de Provence fut l'une des premières ambassadrices à l'étranger de l'Art de Vivre de notre région, lorsqu'elle épousa en 1236 Henry III d'Angleterre. « Fervente adepte de nos traditions, et femme de surcroît, nous avons choisi ce symbole pour rassembler des femmes œuvrant à la défense du patrimoine et des traditions de la Provence, autour du vin, de la gastronomie et des arts de la table. Cette association se veut être la représentation d'une image moderne et dynamique de la Provence » déclare sa présidente, Valérie Riboud.

Celle-ci est la propriétaire du domaine « Château Roubine » à Lorgues, un cru classé. Car ce qui fait aussi la particularité de cette association, c'est qu'elle regroupe en majorité des femmes viticultrices.

3 autres crus classés sont d'ailleurs représentés : le Château Sainte Roseline, le Château Saint Martin et le domaine du Jas d'Esclans. « Valérie trouvait dommage qu'il n'y ait pas d'association de viticulteurs au niveau régional. Je lui ai proposé d'élargir au secteur porteur de l'art de vivre en Provence, explique Laurence Gaillard, secrétaire générale de l'association. Aujourd'hui, nous avons environ 35 entreprises membres dont des restaurateurs, sommelières, des personnes travaillant dans l'agroalimentaire ou les fleurs par exemple ».

Les principes des Eléonores sont la défense de la tradition et du patrimoine provençal ; la transmission d'un savoir faire, en éduquant les clients actuels et futurs, français et étrangers ; le respect de la qualité des produits et de l'environnement ; un rôle caritatif afin de pouvoir chaque année récolter des fonds et apporter un soutien financier à une cause humanitaire ; et l'entraide entre ces femmes chefs d'entreprise. Les 19 et 20 septembre, les Eléonores organiseront une vente aux enchères des produits des adhérentes au profit de l'association NRB Vaincre le Cancer. Cette vente sera précédée d'une représentation au théâtre de Draguignan.

Contact : Château Roubine route des vins  
RD 562 - 83510 Lorgues  
04 94 85 94 94  
riboud@chateauroubine.com

ENTRE CAT Z'YEUX  
Web & Infographie

La griffe indispensable  
à votre image

www.entrecatzyeux.com  
06 60 22 32 16

## UNE VENTE AUX ENCHÈRES DE PHOTOS DE CÉLÉBRITÉS À MOUGINS

Durant tout l'été, le Mas Candille de Mougins a présenté une exposition Paris Match : « Rêve d'enfants » par le photographe Richard Melloul. « Quand je serai grand, je serai... ? » Les visiteurs ont pu découvrir les réponses en photos de Michel Drucker, Mireille Darc, Gérard Depardieu ou encore Michel Sardou. Le 12 septembre, ces photos seront vendues aux enchères lors d'un dîner au profit de « La Chaîne de l'Espoir » et de l'Institut du Cerveau et de la Moelle Epinière.

Réservation au 04 92 28 43 43

Mas Candille : bd Clément Rebuffel - 06250 Mougins



## THÉRAPIE PAR LE NOMBRIL PAR UNE ENTREPRISE VAROISE



© Nature & Solutions

Vous connaissez la thérapie par le nombril ? C'est nouveau et c'est proposé par une entreprise bien de chez nous, Nature & Solutions, basée à Lorgues. En utilisant l'énergie ombilicale et en réactivant cette voie de passage directe, la NavelTherapy® est destinée à protéger et rajeunir l'organisme. Le mode d'emploi ? Appliquer le matin dans le nombril et placer une protection pour éviter de tacher vos

vêtements. Le soir, renouveler l'application et masser dans les sens des aiguilles d'une montre.

Pack NavelCare 59 euros.

Nature & Solutions 04 94 67 68 39 www.naveltherapy.com

## LES SÉNATEURS PROPOSENT DES SOLUTIONS POUR LA FEMME

Christiane Hummel



La délégation du Sénat aux droits des femmes et à l'égalité des chances entre les hommes et les femmes, dont fait partie **Christiane Hummel**, maire de la Valette du Var, a rendu public son rapport d'activité 2007-2008, consacré au thème de l'orientation et de l'insertion professionnelle. Les membres de cette délégation ont pu faire ce constat : la réussite scolaire des femmes n'a pas encore eu raison de leur ségrégation professionnelle. Plusieurs recommandations ont été adoptées telles lutter contre les représentations stéréotypées des rôles des femmes et des hommes dans les livres pour enfants et manuel scolaires, encourager la féminisation des noms de métiers, garantir la mixité dans toutes les

activités d'éducation et d'enseignement et favoriser la mise en place d'un accompagnement personnalisé des jeunes femmes au cours de leur formation et de leur insertion professionnelle dans des métiers considérés traditionnellement comme masculins.

*Le rapport d'information est disponible à cette adresse*  
[www.senat.fr/commission/femmes/index.html](http://www.senat.fr/commission/femmes/index.html)

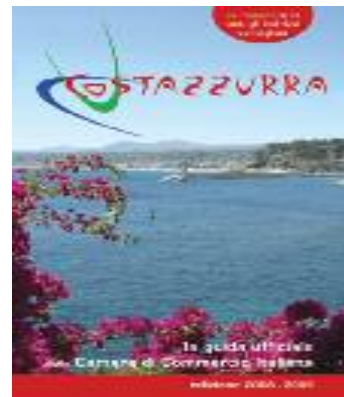
## THE BODY SHOP CONTRE LES VIOLENCES CONJUGALES

En achetant le Duo Soins des Lèvres Karité à 10 euros, vous agissez contre la violence conjugale puisque l'intégralité des fonds sera reversée à la Fédération Nationale Solidarité Femmes. L'action ne s'arrête pas là. La nouvelle campagne de The Body Shop vise aussi à donner des conseils pour apporter une aide concrète et un soutien moral face à une personne violentée. Car 59% des femmes interrogées affirment qu'elles se confieraient à une amie plutôt qu'à la police si elles étaient en situation de violence conjugale.



[www.stoptheviolenceinthehome.com](http://www.stoptheviolenceinthehome.com)

## COURS D'ITALIEN POUR ADULTES À NICE



Après la sortie du nouveau guide Costazzurra, présenté lors d'une soirée organisée cet été par la CCI italienne et Lila Spak, le centre de formation de la Chambre de Commerce Italienne de Nice « Vocabolando » ouvre ses inscriptions aux cours collectifs et individuels en septembre. Les cours collectifs se déroulent au 5 bd du Parc

Impérial et sont organisés par groupe selon les niveaux. Des cours particuliers sont donnés au siège de la CCI italienne, 11 av. Baquis, et au sein des entreprises sur demande. Des cours d'italien pour enfants sont également proposés les mercredis.

**Tarif module de 30h : 330 euros. 04 97 03 03 70 [www.ccinice.org](http://www.ccinice.org)**

## Bijoux rebelles

Avec Thomas Sabo, la saison automne/hiver est la période qui s'ouvre aux grands sentiments. La collection Sterling Silver incarne la sensualité, la volupté, la convoitise. L'amour est le thème autour duquel gravite tout l'univers de ces bijoux. Le cœur rebelle est désormais la pièce maîtresse de Thomas Sabo, fruit d'un minutieux travail de sertissage en pavé pour mettre le maximum de pierres en un minimum de place.

**Pendentif « Rebel at Heart », 198 euros.**

**Vendu à Toulon (04 94 48 15 26) et Nice (04 93 87 69 74)**  
[www.thomassabo.com](http://www.thomassabo.com)



## LE POUVOIR DE LA CERISE

Cerise de Cayenne, petite cerise des Antilles ou cerise des Barbades, voilà le nom que l'on donne à l'Acérola, recherchée et appréciée pour son incomparable teneur en vitamine C. C'est pourquoi les laboratoires Arkopharma ont créé Acérola 1000, un comprimé à croquer au goût frais et légèrement acidulé pour vous redonner du tonus.



©Arkopharma

**Boite de 30 comprimés, 8,90 euros.**  
[www.arkopharma.fr](http://www.arkopharma.fr)

## LA SÉDUCTION CHANTELLE

Chantelle Paris sort sa collection automne/hiver et nous emporte dans un monde d'élégance, d'audace et de sensualité, à l'image de ce modèle « Africa Fashion ». Marque de lingerie Couture depuis 1876, Chantelle représente la parfaite alliance du savoir-faire et de la créativité.

**Modèle Africa Fashion :**  
*soutien-gorge à partir de 70 euros,*  
*bas à partir de 40 euros.*  
[www.chantelle.fr](http://www.chantelle.fr) 01 41 24 10 00



© Chantelle

## PAULE KA débarque sur la Croisette

Sur la Croisette, entre le Carlton et le Martinez, s'est ouvert cet été la 9ème boutique Paule Ka en France et 5ème en province, au sein d'un nouvel espace dédié au luxe regroupant 8 enseignes dont, entre autres, Balenciaga, YSL et Jimmy Choo. L'univers Paule Ka a toujours été lié au cinéma, puisant ses inspirations auprès d'Audrey Hepburn ou Grace Kelly, d'où ce choix d'ouvrir une boutique de 220 m<sup>2</sup> à Cannes, ville du Festival.

**65, la Croisette. 06400 Cannes**



© Paule Ka

## Des livres 100% AZURÉENS

La Niçoise Nicole Castaldi-Marin sort son 3ème roman « Au-delà du dernier horizon » ou l'histoire dramatique d'une sœur violée dans un couvent. Le roman suit Clotilde, l'enfant née de cette agression. L'inconnu et l'imprévisible sont présents dans cette histoire, riche de sentimentalité pathétique.

Jocelyne Mas, quant à elle sort son 4ème livre « De la Côte Turquoise ... à la Côte d'Azur », préfacé par Jean-Claude Brialy. En tournant les pages, vous sauterez allègrement la Méditerranée, des villages de Provence au Sud saharien.

**Au-delà du dernier horizon, éditions les Presses du Midi, 17 euros.** [www.lespressesdumidi.fr](http://www.lespressesdumidi.fr)

**De la Côte Turquoise ... à la Côte d'Azur, 25 euros.**  
[www.jocelynemas.com](http://www.jocelynemas.com)



Nicole Castaldi-Marin

© DR

## CHRONIQUE MONEGASQUE

### Le Prince Albert à Menton



Le Prince Albert II sera à Menton le 20 septembre pour inaugurer l'exposition « Trésors d'épaves. Les routes maritimes de la Méditerranée » qui sera présentée durant un an au Musée de Préhistoire Régionale de la cité du citron. Cet événement est placé sous le Haut Patronage du Prince Albert et présentera le fruit des recherches des plongeurs du club « Anao l'Aventure Sous-Marine », réalisées pendant près de 30 ans entre la Corse, le Var et les Alpes-Maritimes. Recherches scientifiques patronnées par le Ministère de la Culture. La Principauté de Monaco participera à l'événement avec la présentation de maquettes

de navires antiques et vaisseaux de guerre au Musée Naval. Le Musée Océanographique montrera des exemplaires de très rares scaphandres.

**Musée de Préhistoire Régionale de Menton**  
rue Lorédan-Larchey

Ouvert tous les jours, de 10 heures à 12 heures et de 14 heures à 18 heures sauf le mardi et jours fériés.  
[www.menton.fr](http://www.menton.fr) 04 93 35 84 64

## FEM' INSOLITE

### Un sac à main solaire



Pratique. Aux États-Unis, un sac à main recouvert de mini panneaux permettant de stocker l'énergie solaire et de recharger son téléphone portable devrait être commercialisé d'ici la fin de l'année par la marque Solarjo.

Mis au point par un jeune américain de 29 ans, le « Power Purse » convertit l'énergie solaire, captée par le film photovoltaïque qui le recouvre, en électricité. Celle-ci est ensuite transmise à un circuit qui la transfère à son tour à deux batteries, dissimulées dans la doublure du sac.

Les batteries pourraient stocker l'électricité pendant près d'un mois. Il suffit ensuite d'y connecter son téléphone portable, son lecteur MP3 ou tout autre petit appareil électrique pour recharger le matériel. Il devrait être vendu en ligne d'ici la fin de l'année pour environ 200 dollars. Que ne ferait-on pas pour simplifier la vie des femmes...

## ça jase...

### Ménage à 3 pour Kate Winslet



Faire l'amour avec son meilleur ami pendant que son mari filme ? C'est ce qu'a dû vivre Kate Winslet sur le tournage de son prochain film « Revolutionary Road ». Et quand son meilleur ami n'est autre que Leonardo Di Caprio, on imagine qu'il doit être difficile de ne pas se laisser emporter ! L'actrice Kate Winslet s'est en effet sentie bizarre alors qu'elle devait tourner une scène d'amour avec Leonardo DiCaprio, parce que c'était son mari, Sam Mendes, qui filmait. Les 2 acteurs jouaient déjà les amants dans le Titanic en 1997 mais Kate n'était pas mariée. Pendant le tournage de la scène d'amour, l'actrice s'est sentie très mal à l'aise. Quel difficile métier que celui d'acteur : devoir mimer une scène d'amour avec un des plus beaux mecs de la planète.....

### Fergie a-t-elle enfin trouvé chaussure à son pied ?



A 48 ans, l'ex-belle fille d'Elisabeth II ne quitte plus d'une semelle le millionnaire norvégien Geir Frantzen, PDG de la marque de surgelés Findus. Sarah Ferguson clame à qui veut l'entendre que tous les deux sont « très proches spirituellement » et qu'ils ne sont qu'amis. Mais il y a des signes qui ne trompent pas. La Duchesse d'York ne porterait en effet plus la bague de fiançailles que lui avait offerte le prince Andrew en 1986, alors qu'elle ne l'avait jamais enlevée depuis son divorce il y a 12 ans !

Escapades en Scandinavie, tête-à-tête dans le luxueux palace The Dorchester, à Londres, dîners aux chandelles chez China Tang et Cipriani, deux des restaurants les plus en vue de la capitale britannique... Fergie aurait également accepté de son très bon « ami » une Bentley Continental Flying Spur d'une valeur de plus de 180 000 euros. Sarah et Geir se connaissent depuis plus d'un an.

## CONSO COMPARATIVE

### Pampers Baby Dry 54 couches

Auchan :	19.23 euros
Carrefour :	19.77 euros
Champion :	18.35 euros
Intermarché :	18.95 euros
Lafayette :	19.40 euros
Leclerc :	19.05 euros
Monoprix :	18.99 euros



# ACTUALITÉS

---



- 14 **Rencontre : Stéphanie Renouvin**
- 16 **Regard d'homme : Louis Chedid**
- 18 **Dossier : les politiques de la famille**
- 21 **Actu : le refuge de la Conca**
- 24 **Scoop : Dany de l'Île de la Tentation**
- 26 **Femmes en mouvement : Laurence Dalstein-Richier & Catherine Marcenac**

# Stéphanie RENOUVIN

## Du journalisme à la chanson



*A 31 ans, Stéphanie Renouvin change de vie. Après avoir été journaliste pour LCI, I-Télé et Canal+, cette jeune femme née à Nice a décidé de se lancer dans la chanson. Et c'est une résolution mûrement réfléchie. Rencontre avec une jolie blonde fraîchement mariée.*

©DR

### **Tout d'abord félicitations pour votre mariage !**

Merci. Tout s'est très bien passé (Stéphanie s'est mariée avec Julien Hervé, un des auteurs des Guignols). Le mariage a été célébré civilement le 14 juillet par Christian Estrosi à la mairie de Nice et religieusement à Villefranche-sur-mer. Je suis née à Nice et j'ai grandi entre le Mont Boron et Villefranche. Cette ville est pour moi un lieu de pèlerinage. C'est un des plus beaux endroits au monde ! La seule chose qui m'ait peinée a été de voir des photos de l'événement dans le quotidien régional car ce sont des photos non autorisées.

### **Expliquez-nous votre parcours dans le journalisme.**

Au départ, je ne me destinais pas forcément à faire du journalisme. J'ai en fait suivi les études qui m'intéressaient. Après avoir été au collège Port Lympia et au lycée Masséna à Nice, j'ai suivi une hypokhâgne et khâgne. Je suis partie à Paris à 20 ans pour étudier l'histoire à la Sorbonne. De fil en aiguille, je me suis dirigée vers le journalisme car c'est une profession que je trouve généreuse, où l'on apprend beaucoup. Et c'est le métier qui me déplaisait le moins lorsque j'ai dû faire un choix réaliste.

### **Car votre première vocation était le chant ?**

Tout à fait. La musique est une vraie passion. J'ai fait beaucoup de danse. J'ai eu mes premiers cours de chant à 13 ans. Mon premier groupe se nommait Curl. Nous avons sorti un album autoproduit et nous sommes partis en tournée. Nous avons quand même eu un petit succès d'estime. Je suis donc partie étudier à Paris en espérant pouvoir concilier les 2, études et chant. Mais lorsque j'ai voulu passer les concours d'entrée en écoles de journalisme, il a fallu faire le choix de la raison. Mais pas du tout du cœur !

## **Vous vous êtes donc lancée à 100% dans le journalisme ?**

J'ai intégré le Centre de Formation des Journalistes à Paris. Je me suis spécialisée en audiovisuel car j'avais connu des journalistes de Radio France Côte d'Azur quand j'étais plus jeune et cette ambiance m'avait beaucoup plu. J'ai été embauchée en tant que pigiste à LCI dès ma sortie de l'école. Julien Arnaud (aujourd'hui joker de Claire Chazal) est devenu mon ami. Je faisais des reportages derrière la caméra. Julien m'a un jour dit « Mais qu'est-ce que tu fous ? Fais des cassettes et va postuler ailleurs ! ». Mais je n'avais pas le cran. Je trouvais cela hyper présomptueux et arrogant. Mais je n'étais pas heureuse à LCI. Je suis allée voir le directeur de la rédaction d'I-Télé. Après un essai, il m'a dit « dans une semaine tu es à l'antenne ». Et effectivement j'ai présenté les journaux du week-end sur I-Télé au bout de 3 semaines. Ensuite Denisot m'a recrutée pour le 12h sur Canal+ avec Bruce Toussaint. Plus tard, je suis passée par la Matinale. J'étais dans un rêve.

## **Comment avez-vous décidé de tout arrêter ?**

J'ai toujours gardé en tête l'idée de refaire un album. Je gardais mes après-midi pour me consacrer à la musique, suivre des cours de chant, écrire des morceaux... Un jour, le patron de Canal + m'a proposé de présenter une émission de ciné sur TPS Star, StarMag. Il était sous-entendu que j'aurais un jour une plus grande place si j'acceptais. J'ai dans un premier temps refusé pour finalement dire oui. Mais j'ai explosé en vol car je bossais quasiment 23h/24. Je voyais mon fils une demi-heure par jour. J'étais en train de passer complètement à côté de ma vie.

## **Où en êtes-vous dans vos projets ?**

J'ai déjà 6 maquettes. Il ne me manque plus que le financement pour sortir un album avec mon meilleur ami Olivier Bovis, un Cagnois qui fait partie de mon groupe BounS. On espère faire des concerts le plus rapidement possible. Notre musique est difficilement qualifiable. On nous dit souvent que cela ressemble à des musiques de films ou de Walt Disney et j'apprécie. J'en ai marre des chansons qui parlent d'un triste quotidien, d'un évier bouché ou robinet percé. Si j'arrive à vivre de ma musique, je reviendrai vivre dans le Sud. Aujourd'hui je vis à Paris mais je descends tous les 2 mois à Nice. J'ai besoin de voir la mer. En tout cas,



©DR

je suis fière d'avoir réussi à démissionner. Je suis partie en plein milieu de la saison et je n'ai touché aucune indemnité !

## **Maintenant que vous êtes à l'extérieur, quel regard portez-vous sur le journalisme ?**

Je suis un peu déçue. Beaucoup de choses sont faites par-dessus la jambe. On ne soigne pas beaucoup les infos. Il y a beaucoup de laisser-aller et des journalistes aigris. Par contre, je n'ai jamais eu de pression au niveau du choix des sujets et du traitement de l'info. Mes textes n'ont jamais été relus ! Mais il est sûr qu'il y a de la discrimination dans le journalisme. Beaucoup ne se rendent même pas compte qu'ils sont machistes, c'est ancré dans les mentalités. Ils ont du mal à mettre des femmes dans les postes à hautes responsabilités. Quelqu'un de très haut placé dont je tairais le nom m'a un jour dit : « Confier une émission à une femme, c'est soit

tomber dans la vulgarité, soit dans l'hystérie ». C'est affligeant ! Mais cela va changer, je suis hyper optimiste.

## **Que pensez-vous de ce mercato qui a lieu dans le monde de la télévision et de tous ces bouleversements ?**

Je n'ai jamais été une grande fan de la télé. Je regardais surtout Marie Drucker qui est une copine et qui fait le meilleur JT d'après moi et l'émission de Frédéric Taddeï. Alors le mercato, ça me fait rire. Ceux qui marchent, finalement, sont ceux qui se prennent le moins la tête. Je sais que dans ce milieu, on monte très vite ... et on redescend aussi sec. Je n'ai jamais tiré une énorme fierté de passer à la télé. Je n'ai jamais été carriériste. Ce qui passe avant tout, c'est la famille et la musique. Je trouve par contre la décision de remplacer Patrick Poivre d'Arvor vraiment nulle. C'est du marketing. On met une jeune pimpante et fraîche à la place mais je ne vois pas pourquoi il fallait dépoussiérer le 20h ! Ceci dit, c'est vachement bien qu'une femme arrive sur le siège du 20h en semaine. Quant à la suppression de la publicité sur France Télévisions, j'attends de voir. Si c'est pour améliorer le service public, oui. Si c'est pour leur enlever de l'argent et les faire mourir à petit feu, non.

Stéphanie et Olivier Bovis



©DR

[myspace.com/bounstephanierenouvin](http://myspace.com/bounstephanierenouvin)

# Louis Chedid

Après un triomphe au Casino de Paris et en tournée, le spectacle musical « Le Soldat Rose » est de retour sur scène dans toute la France dès cette rentrée. Après Toulouse et Marseille, le 28 septembre, ce sera à Nice que la nouvelle troupe de quatorze artistes talentueux, d'une vingtaine de personnages et de six musiciens « live » feront leur show.

Plus de 400 000 albums et DVD ont été vendus, deux Victoires de la Musique ont été remportées... Le conte créé par Louis Chedid et Pierre-Dominique Burgaud est un immense succès. La nouvelle équipe est dirigée par Corinne et Gilles Benizio (alias Shirley et Dino) pour une mise en scène pleine de surprises.

Actuellement en préparation du film d'animation tiré du spectacle, pour lequel il est le co-réalisateur, le père de Mathieu Chedid suit toujours la troupe dans sa tournée. Très occupé et alors qu'il n'octroie que très peu d'interviews à la presse, Louis Chedid nous a fait l'immense plaisir d'accepter de répondre à nos questions. Exclusif !

# Si vous étiez...

## Un pays, une destination

L'Égypte. J'y suis né mais je n'y suis retourné qu'assez tard, à 26 ans. Pourtant, dès que j'ai posé le pied dans l'aéroport du Caire, j'ai senti une proximité avec les gens. J'ai très bien senti l'ambiance générale. C'est comme si j'étais chez moi.

## Une lecture

C'est une réponse trop difficile. Il y a tellement de livres et d'auteurs qui m'ont enthousiasmé que n'en citer qu'un seul me paraît trop ingrat par rapport aux autres.

## Une œuvre d'art

Même réponse en pire encore ! Puisqu'une œuvre d'art peut être peinture, film, livre, musique et j'en passe.

## Un film

Bon, puisque vous insistez, je dirais « Gramelock » de Terence Blackburn.

## Une chanson

« Both Sides Now » de la musicienne canadienne Joni Mitchell.

## Un artiste

Le chanteur américain Ray Charles.

## Un loisir

Mon loisir préféré consiste à débrancher mon téléphone et vivre sans contraintes de temps. Lire, regarder des films, aller dîner avec des amis. Et pour couronner le tout, qu'il fasse beau tous les jours et que les nuits soient douces.

## Un sport

Le tennis, pour son côté compétitif. Je ne rentre jamais sur le court sans l'intention de gagner. Même si mon adversaire est dix fois plus fort que moi !

## Une spécialité culinaire

L'épaule d'agneau avec des pommes de terre cuites au four. C'est ma spécialité. Personne ne s'en est jamais plaint.

## Un personnage historique

Louis XVI.

## Une femme

Marie-Antoinette, l'épouse de Louis XVI justement.

## Un héros de fiction

Edmond Dantès, le héros du roman « le Comte de Monte-Cristo » écrit par Alexandre Dumas. Ce personnage est accusé à tort et emprisonné pendant 14 ans. Lorsqu'il réussit à s'échapper, il se venge de ceux qui l'ont envoyé en prison.

## Un chef d'Etat

Nelson Mandela, l'ancien président de l'Afrique du Sud est une des figures de la lutte contre l'apartheid.

## Un trait de caractère

Le syndrome de Peter Pan qui caractérise les enfants angoissés par l'idée de grandir et les adultes socialement immatures.

## Un regret

Ce mot n'existe pas dans mon vocabulaire.

## Une maxime

« Il y a le monde qu'on veut. Et celui qu'on a ».



© Sabine Leroux

## Un souvenir d'enfance

Les balades en bateau « Bombard » dans les calanques méditerranéennes. Les pique-niques dans les criques. Les nuits à se faire bouffer par les moustiques sous la tente.

## Un coup de cœur

Actuellement, un livre : « Train » de Peter Dexter aux éditions « L'Olivier ». L'intrigue se déroule dans les années 50 en Californie, dans un climat de haine raciale.

## Un coup de gueule

Là où je suis, aucune caravane à l'horizon. Donc, je n'aboie pas.

## Un rêve

Démarrer la réalisation du long métrage d'animation 3D du Soldat Rose fin 2008 et en faire un film réussi.

## Une particularité de notre région

Les cigales et les grillons. J'adore ce bruit.

## Le Soldat Rose

«Après deux ans passés à créer le conte, écrire et composer les chansons, enregistrer l'album, préparer le concert du Grand Rex, nous étions un peu à court d'oxygène.

Quand le producteur du spectacle nous a proposé de poursuivre l'aventure en comédie musicale, il faut avouer que nous ne savions plus trop par quel bout le prendre, ce Soldat Rose. Alors on a répondu : « oui, pourquoi pas ? Il faudrait trouver un metteur en scène qui garde l'esprit du conte mais qui y mette sa patte, qui insuffle de l'air frais dans notre bulle, qui n'ait pas peur de bousculer certaines choses, mais sans perdre la poésie ».

Le producteur Thierry Suc a proposé Corinne et Gilles Benizio. Abracadabra ! Il avait trouvé les perles !

Quand Corinne et Gilles nous ont expliqué comment ils voyaient la mise en scène, on a vu le conte devenir spectacle. Alors on s'y est remis comme au bon vieux temps d'il y a deux ans. Avec autant d'enthousiasme ! Tous ensemble, on a cherché des nouveaux interprètes, on a écrit des dialogues et échangé plein d'idées.

Le résultat ? On espère qu'il va vous plaire parce qu'on s'est donné du mal !"

# Les villes azuréennes aux petits soins pour la famille



*Tous les ans, avec la rentrée, se posent les mêmes problèmes. Vous vous demandez qui va bien pouvoir garder votre petit dernier. Des solutions et des aides sont pourtant proposées au niveau de votre commune. Petit tour d'horizon de ce qui se fait de mieux dans les Alpes-Maritimes et le Var concernant les politiques de la famille.*

## Les points forts

Alors qu'il est souvent difficile pour les parents azuréens de trouver un mode de garde pour leurs tout-petits, la ville de **Cannes** peut accueillir près de 780 enfants entre ses 460 places d'accueil dans les 9 crèches municipales, les 85 places Caisse d'Allocations Familiales, Hôpital et Association Enfance et Famille réunies et les 235 places chez des assistantes maternelles privées. Joëlle Roubaudi, de la direction du Temps de l'Enfant à la mairie de Cannes tient à citer l'association Proxim Services. « *Il s'agit d'un service de garde au domicile des parents ayant des horaires atypiques (tôt le matin, tard le soir, le week-end). Le nombre d'heures de garde par mois et par famille ne peut excéder 50 heures. Cette association qui aide beaucoup les parents cannois est subventionnée par la Ville de Cannes* ».

Jacques Lagrange, directeur du Service Jeunesse Prévention est fier de parler du « Contrat de Famille » de la ville de Cannes. « *Il s'agit d'un contrat social, volontaire et non coercitif. Concrètement, on va aider des familles en payant l'inscription de leur enfant dans un club de foot ou de danse, leur payer des soins s'ils n'ont pas de bonne mutuelle, les aider financièrement pour un déplacement familial pour aller voir des grands-parents. Chaque contrat a un tuteur et la famille a des devoirs tels l'assiduité de leurs enfants à l'école ou dans leur club de loisirs, la présence des parents dans des groupes de parentalité... C'est vraiment une originalité de la ville de Cannes* ».

**Mairie : 04 97 06 40 00**  
[www.cannes.fr](http://www.cannes.fr)

La ville de **Menton** a quant à elle une capacité de 130 enfants en établissement d'accueil. Mais pour David Claude, directeur du CCAS de la cité du citron « *notre point fort est la qualité, pas la quantité. Même si nous sommes tout de même assez bien placés dans le département au niveau du*

nombre de places en crèches. Il faut aussi savoir que la ville participe à hauteur de 30% dans le prix de cet accueil ». Les 4 établissements d'accueil mentonnais emploient tous du personnel pluridisciplinaire qualifié, comme des puéricultrices, éducatrices de jeunes enfants, secrétaires, assistantes maternelles, infirmières, cuisiniers et aide-cuisiniers, lingères, agents d'entretien, ayant le CAP Petite Enfance. Un vrai plus et une assurance de confiance pour les parents.

**Mairie : 04 92 10 50 00**  
[www.menton.fr](http://www.menton.fr)

La petite ville d'**Eze** se targue de faire partie des écoles les mieux dotées de la région, au niveau du financement. « Les parents n'ont normalement aucune fourniture scolaire à leur charge », explique Brigitte Rouzié, adjointe aux affaires sociales et scolaires. Par ailleurs, le CCAS ezasque peut se permettre d'octroyer des aides facultatives d'ordre alimentaire ou financier (paiement de loyer, cantine, électricité...). « Cela, bien sûr, principalement pour des familles (peu de célibataires) en grande difficulté » tient à préciser l'adjointe.

**Mairie : 04 92 10 60 60**  
[www.ville-eze.fr](http://www.ville-eze.fr)

Les habitants de **Mandelieu-la-Napoule** peuvent s'estimer chanceux. Selon Valérie Allègre, la directrice générale adjointe des services dédiés à la population, « tous les Mandolociens qui travaillent ont une place en crèche. Au regard des 0-3 ans, nous couvrons 70 % des besoins hypothétiques de garde, alors que le taux national est de 30 %. Pas moins de 4 structures multi-accueil offrent 223 places fixes, pouvant monter jusqu'à 300 enfants ».

**Mairie : 04 92 97 30 00**  
[www.mandelieu.fr](http://www.mandelieu.fr)

Mais toutes ces villes ne peuvent pas rivaliser avec les 1721 places proposées dans les établissements municipaux ou au domicile des assistantes maternelles agréées municipales de la ville de **Nice**. S'ajoutent à ces places d'accueil, un grand nombre de places proposées par des associations ou des institutions. De cette manière, le parc d'accueil Petite enfance de la ville de Nice totalise plus de 2400 places. Parallèlement, une offre d'accueil à titre privé est exercée par les assistantes maternelles agréées, au nombre de 567 à ce jour, et pouvant accueillir de un à trois enfants à leur domicile. Afin de favoriser la mise en relation des parents et de ces assistantes maternelles privées, la ville de Nice a créé



© Ville de Cannes

La ville de Cannes peut accueillir 460 enfants en crèches

deux Relais Assistantes Maternelles et compte en créer encore deux autres.

Et pour ceux qui n'auraient pas la chance de profiter de ces aménagements, la commune octroie depuis cette rentrée une allocation de 200 euros aux parents en attente d'une place d'accueil dans un établissement municipal. Une allocation destinée à compenser le surcoût engendré par le mode de garde auquel les parents doivent avoir recours.

**Mairie : 04 97 13 20 00**  
[www.nice-coteazur.org](http://www.nice-coteazur.org)

Du côté du Var, le point fort de la ville de **Toulon** consiste en ses récentes améliorations. En 6 ans, la ville a en effet doublé ses subventions vers les structures associatives, leur capacité d'accueil passant de 280 à 494 places. Quant aux établissements petite enfance municipaux, ceux-ci peuvent accueillir aujourd'hui 1300 enfants, près de 300 de plus qu'il y a 6 ans. 22 postes d'auxiliaires de puériculture et 5 postes d'agents d'entretien ont été créés. De plus, la cité varoise possède un centre médico-éducatif pour enfants autistes. Les parents concernés par cette maladie savent combien ces établissements sont rares. Les conditions d'enca-drement sont idéales puisque l'on y compte 2 éducateurs pour 5 enfants.

**Mairie : 04 94 36 30 00**  
[www.toulon.com](http://www.toulon.com)

La capacité d'accueil de **Fréjus** est actuellement de 272 places entre les crèches collectives, familiales et halte-garderies. Un point fort que Marion Dubreuil, adjointe déléguée à la communication tient à souligner, c'est la présence d'un Relais Assistantes Maternelles, le seul sur le territoire du Var Est. La Mairie aide également les familles fréjusiennes à hauteur de 104 euros par enfant pour

un séjour en colonie de vacances.

**Mairie : 04 94 17 66 00**  
[www.ville-frejus.fr](http://www.ville-frejus.fr)

Les points forts de la ville de **Saint Raphaël** sont plutôt destinés aux enfants plus âgés. La commune affirme ainsi son plein engagement en matière d'action scolaire avec un budget d'environ 1900 € par enfant et par an. Ce qui est le double de la moyenne nationale. La commune organise également des séjours pendant les petites vacances qui s'adressent en priorité aux jeunes âgés de 9 ans à 16 ans qui ne partent habituellement pas en vacances. Les Centres de Loisirs Sans Hébergement pendant le temps postscolaire constituent un axe fort de la politique jeunesse de la commune. « De part son mode de fonctionnement très souple, adaptable et très accessible, le CLSH est le cadre idéal pour accueillir les jeunes de la commune et propose un éventail d'activités extrêmement large, indique Catherine Chandès, l'adjointe aux affaires scolaires. Près d'un millier d'enfants Raphaëlois âgés de 3 à 16 ans fréquentent les cinq structures mises à leurs dispositions. Ils sont encadrés par 71 animateurs ! »

**Mairie : 04 94 82 15 00**  
[www.ville-saintraphael.fr](http://www.ville-saintraphael.fr)



Les villes azurées engagent des animateurs diplômés pour animer les vacances de leurs enfants comme ici à Menton

© Mairie de Menton



## Le cas particulier de Monaco

**Monaco** étant une Principauté, c'est tout une politique et des dispositifs bien particuliers qui y sont appliqués. Cependant, les personnes exerçant une activité professionnelle en Principauté peuvent bénéficier de ces diverses prestations. Les prestations sociales y sont très favorables.

Les parents touchent en effet entre 126 et 266 euros par mois selon l'âge de leur progéniture et dès le premier enfant, ce qui correspond à plus du double des allocations octroyées en France. Les familles peuvent en plus bénéficier d'une allocation exceptionnelle de rentrée, d'une prime de scolarité, des frais de crèche et garderie, d'allocations cantine, de bourses d'études... Mais pour avoir la chance de placer son enfant dans une des 295 places en crèche monégasque, il faut subir une sélection stricte. Passent en premier les Monégasques, puis les résidents et enfin les personnes travaillant en Principauté.

*Centre d'informations administratives :*  
00377 98 98 40 26 [www.monaco.gouv.mc](http://www.monaco.gouv.mc)

© Charly Gallo

## Et que font les Conseils Généraux ?

L'enfant et la famille tiennent une place centrale dans les préoccupations du Conseil général des **Alpes-Maritimes**.

Son président Christian Estrosi a développé une politique départementale dans le domaine de l'enfance et de la famille autour d'un programme qui couvre tous les aspects de l'accompagnement et de la prise en charge.

Ainsi 93.817.650 euros seront consacrés à la protection de

l'enfance en 2008. En 2007, 6 587 familles et 11 474 enfants ont pu bénéficier des différentes aides financières et éducatives (telles l'allocation Jeunes Majeurs, le soutien des Techniciennes de l'Intervention Sociale et Familiale ou de l'Action Educative à Domicile) lorsque la famille ne dispose pas de ressources suffisantes pour assurer la santé, la sécurité, l'entretien ou l'éducation de leurs enfants. C'est aussi le Conseil Général qui a la responsabilité des placements des enfants chez des assistantes familiales, à la demande de la famille ou sur décision judiciaire.

**CG06** : 04 97 18 60 00 [www.cg06.fr](http://www.cg06.fr)

Dans le **Var**, les compétences du Conseil Général sont bien sûr les mêmes. Il octroie cependant des subventions de fonctionnement aux établissements gérés par des associations de type parental situées sur des communes de moins de 10 000 habitants ou des quartiers solidaires. Ainsi, 23 structures ont été subventionnées en 2007. Et il a mis en place un Dispositif « Vacances Loisirs Jeunes Varois » qui consiste en une aide individuelle pour les jeunes de 10 à 18 ans en difficulté, ainsi que des enfants plus jeunes en cas de fratrie, pour accéder à une activité de proximité ou un séjour de vacances.

**CG 83** : 04 94 18 60 60 [www.var.fr](http://www.var.fr)



© Charly Gallo

# REFUGE DE LA CONCA

## Un abri pour les animaux en détresse



*Sur les hauteurs de Tourrette-Levens, dans un havre de calme et de verdure, se trouve le refuge de la Conca, tenu par la Société de Défense des Animaux de Nice. Des bénévoles et passionnés s'occupent avec amour de dizaines de chats et chiens en attente d'une famille d'accueil. Fem'infos est allé pour vous à leur rencontre.*

*Une partie de l'équipe de la SDA*





Patrick Villardry



Andrée Alziari-Nègre

**P**roprié, neuf, sans aucune odeur... Le refuge de la Conca s'est refait une beauté durant l'été. Et désormais, comme le disent les membres de l'association niçoise, « c'est le grand luxe ! »

Ici, depuis 2 ans, quasiment tout a été restauré. La cour intérieure a été débarrassée de ses cages qui encombraient le milieu du patio. Les boxes ont entièrement été refaits au mois de juillet. « Avant, tout était rouillé et, lorsqu'il pleuvait, les chiens étaient mouillés, explique Patrick Villardry, le président de la SDA. Désormais, les toits des cages sont isolés, été comme hiver ». L'infirmerie et l'appartement de la gardienne ont également été rénovés. Dehors, 3 nouvelles cages ont été installées... On peut dire que le nouveau conseil d'administration, en place depuis 2 ans, a vraiment pris les choses en main. « C'était un mouvoir pour animaux avant que l'on arrive. Tout ce que l'on a fait a un coût, mais c'est pour le bien de l'animal et dans 30 ans, tout sera encore nickel ! »

### Des bénévoles dévoués

Patrick Villardry est un passionné et cela se voit ! Ce sapeur-pompier professionnel possède lui-même 7 chiens. « 5 bergers belges, tous dressés pour les tremblements de terre et la recherche de personnes égarées. Et 2 Yorkshire... pour ma femme ». Il gère un club de dressage canin à Saint-Laurent-du-Var et a parcouru le monde avec ses chiens lors de grandes catastrophes. Patrick se souvient encore de sa première vie sauvée grâce à un chien, en 1980. Aujourd'hui, ses chiens ont sauvé pas moins de 54 vies. « Et quand je vois comment l'on traite les animaux aujourd'hui, cela me désole beaucoup. Vous savez que l'on n'a encore jamais trouvé d'appareil pouvant remplacer le flair d'un chien ! » Alors pour lui, devenir membre de la SDA, il y a une vingtaine d'années, était une évidence. Les responsabilités sont arrivées il y a 2 ans, quand l'ancien président a démissionné au bout de 6 mois... lorsqu'il s'est aperçu de la charge de travail. « Au départ je ne savais pas du tout ce qui m'attendait. Lorsque je suis arrivé à la présidence il y avait plus de 100 000 euros de dettes ! Et bien aujourd'hui il n'y a plus aucune facture en retard ».

Si le refuge fonctionne aujourd'hui à merveille, c'est aussi grâce à Michèle Llopis, la responsable des bénévoles depuis 5 ans et Andrée Alziari-Nègre, vice-présidente de l'association. Cette dernière est par ailleurs gynécologue, adjointe à la Mairie de Nice en charge de la protection animale, maire adjointe de Nice Est et députée suppléante d'Eric Ciotti. Rien que ça ! Elle s'occupe de la délégation de la protection animale depuis 8 ans maintenant. Et des projets, elle en a plein la tête. « J'ai déjà déposé un dossier pour éduquer les enfants à l'école et leur apprendre que les animaux ne sont pas des objets. C'est du civisme, c'est la base. Quand on voit que certaines personnes coupent le bout de peau où se situe le tatouage pour abandonner tranquillement leur chien et qu'on ne puisse pas les retrouver... C'est horrible ! Il n'y a pas assez de punition ».

### 20 000 chats errants à Nice

Patrick partage le même avis. « Je voudrais que nos députés se penchent sur le statut de l'animal. Qu'il ne soit plus considéré comme une chose. Que les abandons soient punis par de la prison ». Et le chemin sera long quand on voit le peu de considération de la classe politique concernant la question. « J'ai envoyé 163 lettres aux 163 maires des Alpes-Maritimes pour leur demander un partenariat au niveau des captures et de la castration. Seulement 6 m'ont répondu ! » se plaint Patrick. Car tous les chiens et chats arrivant au refuge de la Conca sont castrés « pour éviter leur prolifération et qu'ils ne se retrouvent dans la rue ». Entre autres projets, Andrée aimerait également qu'une maison de retraite où les chiens seraient acceptés soit ouverte, mettre en place des sorties d'animaux pour les personnes âgées, trouver des familles d'accueil pour s'occuper temporairement des chats et chiens de personnes malades, en période de convalescence ou à l'hôpital... Mais le plus grand souhait de ces passionnés est la création d'une fourrière de communauté urbaine en 2009, accompagnée d'une embauche de capteurs de chats errants. Car la fourrière ne ramasse pas ceux-ci. Il y en a pourtant près de 20 000 à Nice ! « M. Estrosi nous a promis beaucoup de choses avant d'être élu. Nous avons confiance ».



*La cour du refuge a été entièrement renovée il y a quelques mois.*

## Le fonctionnement

12 personnes siègent au conseil d'administration de la SDA. 5 personnes sont employées à temps plein par l'association qui cherche toujours des bénévoles et, pourquoi pas, un passionné qui serait prêt à en faire son métier.

Le refuge dispose de 27 boxes pour chiens et affiche complet toute l'année. Dès qu'un chien est adopté, un autre vient le remplacer. Pareil pour les chats. Il y en a 50 à la Conca et 20 au bureau de l'association à Nice. Les animaux sont majoritairement récupérés à la fourrière, si personne n'est venu les réclamer au bout des 8 jours de délai légal. Il se peut que la SDA accepte des abandons de particuliers, mais cela doit rester exceptionnel. Patrick essaye de privilégier les animaux âgés pour éviter l'euthanasie en fourrière s'ils n'y sont pas adoptés.

Tous les jours, des bénévoles viennent promener les chiens aux alentours. Ils sont aussi amenés dans les 3 cages extérieures avec d'autres chiens pour les socialiser. Toutes les heures, on change les occupants de ces cages privilégiées.

Lorsqu'une personne veut adopter un animal (vacciné et castré), il lui suffit de venir avec une pièce d'identité, un justificatif de domicile et 190 euros.

## Contact

**Société de Défense des Animaux**

Siège : 38 bis rue Maréchal  
Joffre - 06000 Nice  
04 93 88 71 47  
[www.sda-nice.com](http://www.sda-nice.com)

**Refuge de La Conca :**  
chemin Pueï de la Madone  
06690 Tourrette-Levens  
04 93 91 01 13



*Les animaux sont soignés dans l'infirmierie en cas de petites blessures*

# Dany Lance

## victime de la télé-irréalité ?



*Sauf si vous avez vécu dans une grotte ces dernières années, vous devez forcément connaître l'émission de télé-réalité « l'île de la Tentation » diffusée sur TF1. La dernière saison vient de se terminer, des couples se sont rapprochés ou déchirés. Et une Azuréenne veut se faire entendre. Remplaçante, avec son compagnon Pierre, du couple Lindsay et Léonard, Dany Lance balance...*

### Pourquoi avez-vous participé à « l'île de la Tentation » ?

En fait, j'ai menti à TF1. Je l'ai fait uniquement pour pouvoir passer à la télé, car j'avais besoin d'un support médiatique pour poser des questions aux hommes politiques de tous bords. Mes questions sont celles-ci : 1/ Pourquoi se targuer d'avoir la monnaie la plus forte si les Français ne peuvent plus rien acheter ? 2/ A quoi cela sert-il d'être un des pays les plus riches au monde si les Français sont de plus en plus pauvres ? 3/ Faut-il attendre qu'un Français sur deux aille aux Restos du Cœur pour réagir ?

Je ne voulais pas du tout tester mon couple. Je voulais avoir accès aux plateaux télé et aux médias car même si vous êtes la pire des gourdes, on va quand même vous interviewer si vous avez participé à une telle émission.

Je veux aussi dénoncer cet exode des classes moyennes et basses qui est mis en place dans les Alpes-Maritimes et une partie du Var. Je vis à Saint-Laurent-du-Var et les loyers correspondent à près de 70% de ce qu'on gagne. Des fonctionnaires dorment dans leur voiture. C'est scandaleux ! Je ne sais pas si mes revendications vont aboutir à quelque chose mais au moins j'aurai le sentiment d'avoir fait ce que j'ai pu.

### La question que tout le monde se pose : s'agit-il de vrais couples dans cette émission ?

Sauf pour Lindsay et Léonard pour lesquels je ne peux pas me prononcer, je peux vous assurer que tous sont de vrais

couples. Mais pour moi, à part Alexandra et Manu, personne n'est venu pour tester son couple. La plupart des participants (tentateurs, tentatrices, et couples) attend de cette aventure une certaine notoriété pour pouvoir rebondir professionnellement.

### Comment s'est déroulé le tournage ?

Assez mal. J'étais constamment entourée de 4 personnes : cameraman, preneur de son, une personne pour la lumière et une journaliste. Or, la journaliste et le preneur de son me poussaient à coucher avec un tentateur et me harcelaient ! J'ai été blessée psychologiquement. Je ne veux surtout pas passer pour une menteuse. J'ai conscience que j'ai utilisé la pire des émissions de télé-réalité pour être médiatisée car j'ai été présidente d'une association féministe pendant 10 ans. Je me suis insurgée très souvent pendant le tournage. Mais tout a été coupé. Est-on obligé de présenter des tentatrices stripteaseuses professionnelles devant les mecs pour les séduire ? Une femme doit-elle se mettre à poil pour attirer un homme ?

### Les images montrées lors des feus de camps sont-elles réelles ?

Elles sont très trompeuses ! Ils font des montages spectaculaires, des copier-coller. Ils changent la chronologie des événements. C'est immonde. On était dans des états pitoyables en regardant la diffusion de l'émission. Liloo en a beaucoup souffert car ils lui ont fait croire que son copain avait dormi avec une tentatrice car

elles étaient obligées de se doucher dans la chambre des garçons. On la montre sortant en serviette de sa chambre au petit matin et le mal est fait. Maintenant, tout le monde pense que Liloo est cocue. C'est odieux pour la personne qui le vit. On sait, bien sûr, que l'on met son couple en danger en venant sur l'île. Mais la production nous assurait qu'elle n'était pas là pour faire des montages.

### Avez-vous d'autres projets aujourd'hui ?

Je compte sortir une biographie dans le futur car ma vie n'est pas banale. J'ai été adoptée et ma mère biologique a été assassinée. Mais pour l'instant, je veux faire entendre mes revendications. Et pourquoi pas, si un jour un parti politique me donne les moyens de me battre pour des objectifs nobles, j'irais.

[www.danydelatentation.book.fr](http://www.danydelatentation.book.fr)



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



## VISA INFINITE, VOTRE VISA POUR LA SÉRÉNITÉ

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

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

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



**CAISSE D'ÉPARGNE**  
COTE D'AZUR



**Nice**  
**Laurence Dalstein-Richier**

**Travaille pour notre planète**

un manque. Il n'y avait pas grand monde sur le terrain au début des années 90 ». Comme il est indiqué sur le site de l'association ([www.ozone-pollution.com](http://www.ozone-pollution.com)), le GIEFS a au départ été créé pour étudier les causes du jaunissement et de la chute prématurée des aiguilles des pins cembro du vallon de Mollières, dans le Parc National du Mercantour. Mais progressivement, le GIEFS a étendu son champ d'action sur les Alpes-

« Je suis une passionnée de la nature »

Maritimes et l'ensemble de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Aujourd'hui, les membres de l'association recherchent les dégâts dus à l'ozone et à la pollution atmosphérique sur la végétation. Laurence et ses collègues travaillent également pour l'Office National des Forêts sur l'ensemble du territoire français. « Depuis 15 ans, on ne peut pas dire que les forêts souffrent plus. Mais par contre, nous arrivons mieux à quantifier les dégâts. Nous avons établi une liste des plantes sensibles et nous en découvrons toujours plus. Aujourd'hui, on peut confirmer plus facilement les effets de la pollution car on fait la différence entre les dégâts nutritionnels, dus à la sécheresse ou à la pollution. Mais il est certain que la situation ne va pas dans le bon sens ». Laurence travaille également au Conseil Général des Alpes Maritimes dans le domaine de la qualité de l'air et du bruit. Cette passion pour la nature, elle l'explique par ses vacances passées à Valdebllore étant petite. « J'ai toujours aimé les forêts. Les arbres, faire de la rando. C'est vraiment mon truc ».

**GIEFS - 69 avenue des Hespérides  
06300 Nice  
04 93 55 81 53 - 06 10 72 68 62  
[www.ozone-pollution.com](http://www.ozone-pollution.com)**

Sauver nos forêts, c'est l'objectif que s'est fixé Laurence Dalstein-Richier. Cette Niçoise de 46 ans est en effet chargée de recherches au GIEFS (Groupe International d'Etudes des Forêts Sud-européennes) depuis 15 ans. Elle est aussi derrière la création de cette association. « Le GIEFS a vu le jour suite à ma thèse de doctorat de sciences en écologie forestière. J'ai fondé ce groupe avec l'aide d'anciens directeurs de recherches de l'INRA et parce que cela correspondait à



**Hyères**  
**Catherine Marcenac**

**La famille avant tout**



Qui a dit que les femmes au foyer n'avaient pas d'ambitions ? Les mauvaises langues n'ont qu'à se pencher sur le cas de Catherine Marcenac. Cette mère de 3 filles a cessé son activité professionnelle depuis 3 ans. Mais elle ne chôme pas ! Cette Hyéroise est présidente, depuis octobre 2007, de l'APEL du Var (Association de Parents d'élèves de l'Enseignement Libre). Elle représente à ce titre tous les établissements catholiques du Var et près de 8500 familles. A côté de cela, elle est vice-présidente de l'association des parents d'élèves du Cours Maintenon à Hyères, où sont scolarisées ses filles. « J'ai une formation d'éducatrice de jeunes enfants et à la Réunion, où j'ai vécu pendant 14 ans, je dirigeais un jardin d'enfants. Je ne peux pas m'empêcher d'être en relation avec les autres, d'agir. C'est important pour moi de donner un peu de soi

« Je me suis toujours battue pour les mamans »

aux autres dans cette société tellement individualiste ». Catherine s'est fixée 3 ans en qualité de présidente de l'APEL du Var pour se donner au maximum et améliorer les liens parents-école. Un projet qui lui tient à cœur ? « Améliorer les relations avec les politiques. Nous n'avons pas eu le temps de nous en occuper jusqu'à présent et il est important de se faire connaître. Surtout que les subventions du Conseil Général vers notre association diminuent d'années en années ». Et ne parlons pas de son autre passion : le sport. « Plus jeune, j'ai fait des compétitions d'athlétisme au niveau régional et national. Depuis quelques années, je me suis mise au tennis. Je vise la 3ème série ». Mais pas question de sacrifier sa vie personnelle pour autant. « Ok, je me donne aux autres. Mais je fais toujours attention à ce que cela ne pénalise pas ma vie de

mère. La famille avant tout ! » D'autant plus que son cheval de bataille, c'est d'aider les mères à gérer travail et vie de famille.

Dans 10 ans, Catherine se verrait bien au Ministère de la Petite Enfance. C'est un peu ambitieux me direz-vous. « Il faut vivre avec ses rêves » vous répondra Catherine.

**APEL du Var - le jardin du Roy  
14 rue Chalucet - 83000 Toulon  
04 94 22 66 40 - 06 68 21 62 50  
[www.apel.asso.com](http://www.apel.asso.com)**

# MODE - BEAUTÉ

---



- 28 **Mode : les tendances de l'automne**
- 37 **Interview : Sandrine Brezes pour Caroll**
- 38 **Beauté : soin des pieds et des mains**



# Les tendances de **l'automne**

*Gris, mauve, noir, un peu de rouge...  
Cette année, les couleurs jouent la carte  
de la simplicité.  
Les jupes et les robes reviennent en force.  
Cet automne, on superpose, on accessorise.  
N'oubliez pas votre ceinture et votre sac  
désormais XXL et vous serez prête pour  
être la plus belle de la rentrée.*

Chemise, 27,90 euros

Gilet, 54,90 euros

Jean, 49,90 euros

*Penelope Cruz pour Mango*

Top cachemire, 369 euros  
Bolero cachemire, 459 euros  
Pantalon double face, 299 euros  
Ceinture en cuir, 179 euros  
Collants néon, 28 euros  
**Wolford**



Robe, 1250 euros  
Chaussettes, 80 euros  
Sandales en cuir et talons velours, 450 euros  
**Paule Ka**





Jacket, 329,90 euros  
Gilet, 66,90 euros  
Short, 32,90 euros  
Tunique, 29,90 euros  
Leggings, 34,90 euros  
Boots, 99,90 euros  
**Benetton**



Robe, 115 euros  
Gants, 45 euros  
Sac, 55 euros  
**Caroll**

Veste Vabien, 115 euros  
Pantalon Patrak, 65 euros  
Echarpe Elbrill, 35 euros  
*Morgan*



Pantalon, 175 euros  
Gants, 80 euros  
*New Man*



Pull, 100 euros  
Pantalon, 75 euros  
Gants, 35 euros  
Bonnet, 30 euros  
Sac en cuir, 230 euros  
**Kookai**

Top, 64,90 euros  
Minijupe, 54,90 euros  
Collants, 22,90 euros  
Chaussures, 99,90 euros  
**Sisley**



Veste, 54,90 euros  
Col roulé, 37,90 euros  
Pantalon cuir, 149 euros  
Sac officier, 39,90 euros  
Bottes, 49,90 euros  
**3 Suisses Collection**

Maxi-pull, 29,99 euros  
Tee-shirt, 5,99 euros  
Ceinture, 25,99 euros  
Néo-jogging, 19,99 euros  
Low boots, 54,99 euros  
Sac, 42,99 euros  
*Quelle*

Tee-shirt Ivresse, 49 euros  
Echarpe Imoun, 39 euros  
Ceinture Iourte, 29 euros  
Jupe Idole, 89 euros  
Sac Ivoire, 39 euros  
*Georges Franck*

Top, 520 euros  
Ceinture, 200 euros  
Jupe, 790 euros  
Escarpins, 375 euros  
Sac prestige crocodile, 14 800 euros  
*Celine*

### Contacts

*3 Suisses* : 0892 691 500 / [www.3suisses.fr](http://www.3suisses.fr)  
*Benetton* : 01 55 35 97 00 / [www.benetton.com](http://www.benetton.com)  
*Caroll* : 0810 30 40 30 / [www.caroll.com](http://www.caroll.com)  
*Céline* : 01 56 89 07 91 / [www.celine.com/fr](http://www.celine.com/fr)  
*Georges Franck* : 0800 802 817 [www.georgesfranck.fr](http://www.georgesfranck.fr)  
*Kookai* : 01 43 52 52 52 / [www.kookai.com](http://www.kookai.com)  
*Mango* : 0811 600 009 / [www.mango.com](http://www.mango.com)  
*Morgan* : 01 41 69 45 00 / [www.morgandetoi.com](http://www.morgandetoi.com)  
*New Man* : 02 41 71 50 00 / [www.newman.fr](http://www.newman.fr)  
*Paule Ka* : 01 42 97 57 06 / [www.pauleka.com](http://www.pauleka.com)  
*Quelle* : 0892 70 10 10 / [www.quelle.fr](http://www.quelle.fr)  
*Sisley* : 01 55 35 97 00 / [www.sisley.com](http://www.sisley.com)  
*Wolford* : 0825 850 005 / [www.wolford.com](http://www.wolford.com)

# Sandrine Brezes

## Directrice des collections chez CAROLL

### Quel est votre travail ?

L'équipe de style et moi-même, nous nous occupons, en collaboration avec le bureau des achats, de développer l'ensemble de la collection Caroll Prêt-à-porter et accessoires. L'important est d'apporter une seule et même signature à la marque.

### Quelles sont les nouveautés de votre collection automne/hiver 2008/2009 ?

Nous habillons une femme active, féminine et allurée. Le pôle tailleur est donc un des axes forts de notre marque. Une des idées de cet hiver a été de pouvoir proposer le « tailleur coordonné et décoordonnable ». Une femme a plusieurs facettes, plusieurs moments de vie. Il était donc important pour nous de pouvoir proposer à notre cliente la liberté de créer son propre style en fonction de ses envies à partir d'un seul et même tailleur.

### Quelle est la tendance cet automne ?

Les tendances générales sont sans aucun doute le côté masculin/féminin qui s'articule autour d'une palette de gris, taupés, écorces, noirs et marines profonds. Autour également de la thématique du manteau en maille, qu'il soit long, court, manches longues ou sans manche. Sans oublier un côté glamour chic avec les bleus, les violets et le noir toujours en vedette.

### Avez-vous utilisé des nouvelles matières ?

Cette saison, nous avons beaucoup développé notre offre de cachemire dans notre collection de pulls, ainsi que des mélanges en alpaga. La flanelle également fait son retour chez nous.

### Y a-t-il un style Caroll ?

Le style Caroll c'est pour moi avant tout une allure élégante mais dynamique. Une femme moderne et sensuelle à la fois.

Le style Caroll, c'est un savoir-faire au niveau de la qualité et du souci du détail.

### Y a-t-il une personnalité représentant bien le style Caroll ?

Peut-être vous ? Peut-être ma meilleure amie ? Peut-être cette femme qui essaie de donner le maximum d'elle-même : dans son travail, en tant que mère, épouse, amante. C'est certainement celle-là, la star Caroll.

### Adaptez-vous vos vêtements aux évolutions de ce monde ?

Nous adaptons bien évidemment la coupe de nos vêtements à l'évolution de morphologie de la femme et nous nous appuyons pour cela sur les études qui ont été réalisées à ce sujet. Notre objectif est de la rendre la plus séduisante possible. Nous essayons également d'adapter nos collections, et surtout le rythme de nos vagues de nouveautés, aux changements climatiques qui s'amorcent depuis quelques années. Ces changements climatiques sont une réalité mais restent à chaque saison un vrai pari.



© Caroll



Sandrine

© Caroll

### Quels sont les projets de Caroll ?

Notre objectif est de faire monter en puissance notre ligne d'accessoires. En effet c'est par l'accessoire qu'une silhouette prend ou non une dimension mode. Pour cela, nous développons notre gamme de maroquinerie, bijoux, foulards, ceintures et gants.

### Racontez-nous votre parcours dans la mode ?

Un parcours lié aux rencontres, aux joyeux hasards de la vie. ... Deux années passées chez Christian Lacroix, puis sept ans aux côtés d'Inès de la Fressange dans la création de sa marque. Une histoire humaine et artistique riche et inoubliable et bientôt neuf ans chez Caroll. Tout d'abord aux achats, puis en temps que Directrice des collections. Et surtout, l'envie et la passion de la mode.

# BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS :

## COMMENT CHOUCROUTER NOS EXTRÉMITÉS ?

Nos mains trahissent nos émotions (ongles rongés), nos défauts (nicotine) et leur aspect est primordial pour parfaire notre beauté. Quant à nos pieds, ils recommandent une attention toute particulière surtout en matière de rugosité. Voici les bons gestes pour commencer la rentrée du bon pied !



### La beauté à portée de main

Avec les dents, les mains et les ongles ne pardonnent aucun défaut. D'ailleurs, le meilleur moyen de donner un âge à quelqu'un est de le regarder ... dans les mains ! Pourtant, sans cesse sollicitées, ce sont les premières parties du corps à être en contact permanent avec les bactéries. C'est pour cela qu'un soin des mains ou une manucure passe d'abord par un bon lavage. Pensez à vous les laver avant et après les repas, systématiquement en sortant des toilettes, à la suite de poignées de main et après avoir pris les transports en commun.

Pour les adoucir, l'huile d'olive ou d'amande douce fait très bien l'affaire. Un massage avec de l'huile d'olive mêlée à une cuillère de sucre vous rendra des mains douces comme jamais ! Et pour un résultat encore plus spectaculaire, ajoutez une à deux gouttes d'huile essentielle de Palmarosa.

En protégeant les mains grâce à des crèmes adaptées, vous réduisez le risque de les voir se couvrir de tâches brunes dues au vieillissement de la peau. S'il est déjà trop tard, mélangez 25cl d'huile d'amande douce à deux poignées de fleur de lys et deux poignées de persil. Placez le tout dans un pot en grès et laissez infuser quelques jours. Utilisez cette huile de beauté en massage, deux fois par jour, sur les mains et les avant-bras.

Si vous n'avez pas la patience de concocter vous-même vos potions magiques, les marques de beauté proposent des produits adaptés.

*Nutrix Royal Mains de Lancôme. 25 euros*  
*Crème mains Mixa concentrée réparatrice intense, le soin SOS. 3,46 euros*



## Parfaite... jusqu'au bout des ongles !

Pour commencer, sachez que les ongles ne se liment pas après avoir été dans l'eau. C'est le meilleur moyen de les voir se dédoubler façon mille-feuilles.

Comme le visage, il est important de bien démaquiller les ongles à l'aide d'un dissolvant doux, si possible sans acétone. Coupez ensuite vos ongles « net » car cela évite les cassures et limez à l'aide d'une lime émeri en carton (jamais en métal !) pour donner forme à vos ongles. Pour enlever les petites peaux et favoriser la repousse des cuticules, trempez vos mains dans l'eau chaude avec quelques gouttes de savon. Puis, à l'aide d'un bâtonnet à bout arrondi, repoussez les cuticules. Un coup de polissoir va égaliser la surface et permettre une bonne tenue du vernis. Vous pouvez désormais passer à la pose du vernis. Pour protéger vos ongles, appliquez une base ou un coat en fines couches, puis le durcisseur qui va traiter et renforcer l'ongle. Enfin, finir par le top coat pour fixer et allonger la tenue du vernis.

Appliquez toujours le vernis en trois phases : d'abord le centre de l'ongle, puis un côté, puis l'autre. Il est recommandé de poser le vernis en seulement 3 coups car les couches sont souvent visibles. Laissez sécher la première couche puis appliquez une seconde couche pour égaliser la couleur et parfaire la manucure. Rappelez-vous de toujours appliquer des couches fines. Une épaisse couche de vernis mettra trop de temps à sécher, sera fragile et s'écaillera très vite. Côté retouches, si ce n'est pas trop grave, une couche de coat suffit. Mais si l'éclat est plus important, enlevez tout au dissolvant, remettez une base, le vernis et enfin le top coat. Alors que pour les mains, une heure de temps de séchage est recommandé, pour les pieds, il est préférable d'appliquer le vernis la veille au soir.

**Vernis fortifiant Lancôme. 18 euros**  
**Vernis top coat ultra brillant Lancôme. 17 euros**



© Lancôme

## Le monde à nos pieds !

Une séance de pédicure, c'est long et méticuleux... Souvent laissés pour compte, les pieds portent pourtant vaillamment le poids du corps. Commencez par tremper vos pieds dans une bassine d'eau chaude additionnée de sel marin ou de bicarbonate de soude et d'une infusion de feuilles de laurier pour ramollir les peaux. Séchez-les, puis poncez la corne sous les orteils et les talons. Inutile d'appuyer trop fort. Mieux vaut un petit ponçage tous les jours qu'un décapage une fois par mois. De même, un gommage des pieds deux ou trois fois par semaine garantit des pieds lisses, à condition de ne pas négliger de nourrir la peau après.

Le sable fait office de gommage naturel, mais pour plus d'efficacité, mélangez deux cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à café de sucre (même mélange que pour les mains) dans le creux de la main et masser les pieds en insistant sur les parties les plus rugueuses. Rincez, et admirez le résultat !

Au niveau de la coupe des ongles, coupez-les toujours au carré afin d'éviter les ongles incarnés et donnez un coup de polissoir pour égaliser la surface de l'ongle.

Passer maintenant à l'étape hydratation.

Appliquez une crème très riche, sans oublier les ongles, et recouvrez d'une paire de chaussettes. Au bout de quelques minutes, nettoyez les ongles avec un coton imbibé de dissolvant et procédez à l'application du vernis (comme pour les mains)

**Podexine reconstituant pieds secs. 9,95 euros**

**Podexine anti-transpirant. 7,50 euros**  
**Des laboratoires Vichy**



© Laboratoires Vichy



© Estelle Lefébure pour Mixa

# C'EST NOUVEAU

## Un simple battement de cils...



© Shu Uemura

Les yeux sont le miroir de l'âme. Pour notre plus grand plaisir, Victor & Rolf s'associe à Shu Uemura pour réinventer l'accessoire de mode par excellence, les faux cils. Avec eux, on peut jouer à se transformer... Proposés en édition limitée, les trois modèles transmettent un message d'amour et d'espérance dans un style graphique très moderne. Entre les cils Wing (l'aile « messagère de l'espoir »), Rhombus (le Losange « un regard comme un trésor ») et Swirl (le Tourbillon « un instant volé »), vous avez l'embarras du choix !

*Cils Shu Uemura/Victor & Rolf disponibles en septembre : 95 €*

*Service Vente par Correspondance 01 49 64 84 84*

## Redensifiez votre peau

Nourrir et hydrater sa peau en toute sécurité, c'est désormais possible. Grâce à l'association inédite de l'Huile d'Argan Biologique et de la Gelée Royale, Natessance propose 4 nouveaux soins aux actifs 100 % naturels, anti-rides profondes. Un soin raffermissant jour, un soin remodelant nuit, un nectar redensifiant et une gelée réparatrice, voici toute la gamme Lift'Argan Royal pour retrouver un visage rond et redessiné. Testée scientifiquement, l'efficacité est prouvée. Vos rides n'ont qu'à bien se tenir... Notre chouchou : le nectar redensifiant dédié aux peaux plus fines. Un véritable concentré de jeunesse !

*Disponible en pharmacies et parapharmacies.*

*Le nectar redensifiant anti-rides profondes*

*Natessance. 28 €*



© Natessance

## Pour eux, nos hommes...

Après Tony Estanguet, c'est au tour de Ladji Doucouré (Champion du Monde du 110 mètres haies et du relais 4x100 mètres) de rejoindre la marque Mennen Sport ! Toujours plus près des athlètes de l'Equipe de France Olympique, Mennen leur dédie aujourd'hui son shampoing-douche stimulant au parfum de victoire. 2 en 1 et enrichi en actif anti-fatigue, la nouvelle formule prend soin de la peau et des cheveux en un seul geste.



© Mennen

*Shampoing-douche Mennen.*

*Disponible en Grande Distribution. 3,05 €*



## Magnifique !

Pour la première fois, Lancôme interprète le rouge, du flacon au parfum. Cette couleur intense et profonde, symbole de passion et de vitalité, exprime l'énergie et l'audace d'une femme, son charme et sa passion. Avec son nouveau parfum, Lancôme bouscule les codes et imagine un parfum précieux et audacieux. Un seul mot nous vient à l'esprit : Magnifique !



© Lancôme

*Disponible dans les points de ventes agréés Lancôme.*

*Eau de parfum Magnifique de Lancôme.*

*De 48 € à 87 €*

# VIVRE



- 42 **Psychosociété : la rentrée de Cerise**
- 44 **Santé : le travail devant l'ordinateur**
- 46 **Enfants : les premières relations sexuelles**
- 48 **Une femme un métier : sapeur-pompier**
- 49 **Le saviez-vous**
- 50 **Protection des animaux : stop à l'abandon**
- 51 **Adoptez-les**
- 52 **Fem'astuces : les fruits vous veulent du bien**
- 54 **L'œil du psy : violences dans le divorce**

# Cerise et la rentrée, bonjour la galère !

*Comme tous les mois, nous retrouvons notre chère Cerise et ses nouvelles péripéties. Décidément, la vie ne lui fait pas de cadeau...*



La Camargue est déjà loin (voir n°60) et il est l'heure de reprendre le travail. Il faut vite oublier la brise dans les cheveux et les randonnées à cheval pour se concentrer sur les dossiers à venir, les nouveaux collègues et tout ce qui fait partie du lot « spécial rentrée ». L'an dernier, Cerise avait eu droit à une reprise difficile avec à la clef un mouvement de grève. Mais cette année, elle doit retrouver un bureau relooké, au design parfait ! Le petit plus, c'est qu'il est au fond du couloir, sans personne pour la déranger.

Une fois la porte de son entreprise poussée, Cerise se dit tout bas « ça y est, c'est reparti ». Rien ne semble avoir changé. L'agent d'accueil exhibe le même sourire « émail diamant », la secrétaire est toujours en vacances... Mais une fois le couloir traversé, c'est la surprise : le bureau de Cerise est un vrai champ de bataille. La pièce est vide, le mobilier s'est envolé, les sols sont recouverts d'une toile de

protection. Visiblement, les travaux ne sont pas finis. Cerise n'a pas le temps de se plaindre qu'une voix lui crie de l'autre côté du hall : « *Cerise ! Tu es en retard ! Réunion du personnel. Ça sent les bonnes nouvelles. Au fait, ravi de te revoir* ».

Cerise retient ses mots par trop de politesse mais elle se demande vraiment comment la rentrée peut tellement donner la pêche à ses collègues alors qu'elle-même semble s'enfoncer six pieds sous terre. Nuits trop courtes, journées trop pleines, reprise trop tôt.

## Un nouveau patron

Installé à la table de la direction, un jeune homme d'environ 25 ans lui fait face. Il est élégant, charmant mais à la fin de sa première phrase, Cerise se demande vraiment qui est ce pantin ! La réponse ne va pas se faire attendre. « *Durant les vacances, de grandes mutations ont eu lieu et l'équipe a été totalement remaniée.*

*Je suis donc depuis ce matin 9h - pour ceux qui étaient à l'heure - le nouveau directeur. Ou si vous préférez votre boss* ». Les regards se tournent vers Cerise. Elle aurait aimé signaler qu'elle n'a eu que quelques minutes de retard, mais se ravise.

Avant de quitter la salle de réunion, le chef l'apostrophe. « *Une bonne nouvelle n'arrivant jamais seule, j'ai répondu à vos attentes et je vous attribue une assistante. Attention, ne la faites pas trop souffrir. Elle m'est précieuse, c'est ma cousine.* » Cerise se demande ce qui lui

arrive et si elle n'est pas victime d'une mauvaise insolation. Mais ce qui se présente devant elle, c'est la réalité ! « Bonjour, je suis Sophie ! Je ferai tout, tout ce que vous voudrez. Mais attention, pas au-delà des 35 heures ! » Les présentations faites, Cerise lève les yeux au ciel et se dit que les péripéties de la Camargue à côté de ça, sont bien insignifiantes.

## Un bureau de 6m<sup>2</sup>... pour 2 !

Après une pause café bien méritée, elle cherche son bureau de remplacement. Sophie lui indique une place à côté de la sienne. « Le patron a décidé que nous partagerions le mien, le temps que le vôtre soit prêt. On commence par quoi ? ». Cerise le regard perdu dans cette pièce exigüe, ne peut s'empêcher de s'interroger. « Mon bureau est sens dessus dessous, je suis obligée de partager 6 m<sup>2</sup> avec ce moulin à parole, je ne préfère même pas compter le nombre de jours avant mes prochaines vacances. » Sophie, droite sur sa chaise, lui fait un signe « Hello, vous m'écoutez ? On commence par quoi ? » « Mais boucle-la ! » Cerise le pense fort mais s'abstient de blesser sa nouvelle assistante.

« Revenons sur terre. Ce n'est pas si catastrophique comme journée. Et puis la semaine prochaine j'ai ce stage à Paris, cela va me permettre de faire une pause ».

Sur ces entrefaites, le nouveau boss frappe à la porte du bureau par intérim de Cerise ... et lui annonce que Paris, ce sera pour la prochaine fois. « Désolé mais j'ai trop besoin de vous ici. Je viens d'arriver et je ne vais pas laisser filer une de mes meilleures employées alors que je ne connais pas encore toute la maison. Merci, je suis sûr que vous comprenez. Au fait, donnez vos dossiers à Marc, c'est lui qui ira à Paris ». La porte se referme, Cerise n'en croit pas ses oreilles. Quel toupet, quelle prétention, quelle injustice ! Assise sur son bureau, elle se demande vraiment ce qui lui arrive. Tout à coup, elle devient la meilleure employée. Est-elle passée sous une échelle ce matin ? A-t-elle croisé un chat noir ? Cerise préfère oublier en se plongeant dans le travail. Elle saisit la pile de dossiers abandonnés pendant les vacances et c'est parti !

## Sacré patron !

Apparemment, pour son assistante non plus ce n'est pas le bon jour. Celle-ci revient bredouille de la photocopieuse qui semble ne pas s'entendre avec elle. Elle n'a pas réussi à joindre les deux clients en urgence et a raccroché au nez



d'un VIP. La tête entre les mains, Cerise se demande comment rattraper ce coup... Une idée lui vient : hurler ! Mais finalement elle fonce vers le bureau du patron, laissant Sophie stoïque au milieu de la pièce. L'entrée chez le boss est fracassante. Elle débite son discours bien ficelé lui priant de congédier la nouvelle assistante sur le champ. Cerise est sûre de son coup et affiche déjà un sourire de satisfaction ... mais plus pour très longtemps !

Sans quitter son putter de mini-golf des yeux, il répond NON ! « Elle est à vous, je ne la reprends pas. C'est mon cadeau de bienvenue, vous ne voudriez pas manquer de politesse en me le refusant ». Cerise y voit clair dans son jeu, il a voulu se débarrasser de Sophie et c'est elle qui touche le gros lot ! « Pourquoi moi ? » Cerise voudrait se jeter à ses pieds pour le supplier mais dans un dernier sursaut, s'y refuse. Il la regarde et lui dit : « La communication ne semble pas être votre tasse de thé. Sophie vous aidera à prendre conscience que nous sommes une grande famille ».

## L'imposteur est démasqué...

Quelques heures plus tard, Cerise est de retour avec Oliver, le stagiaire oublié de tous. Elle lance un regard appuyé d'un sourire en direction de son patron et le défie : « Je garde Sophie... à condition que vous preniez Oliver sous votre aile. Nous sommes une grande famille et nous nous devons d'aider notre prochain. Le jeune Oliver m'a confié lors de la pause déjeuner qu'il souhaitait devenir comme vous ... excellent au golf ! Merci, je dois filer. Le boulot m'appelle. Oliver, tu peux rentrer. Fais comme chez toi ».

Surpris, le boss lâche son putter de golf et court rattraper Cerise. « Mais à quoi

jouez-vous ? Vous savez que c'est moi qui prends les décisions ? » Cerise rétorque « Oui je le croyais, jusqu'à ce que je parle à votre papa, mon patron, au téléphone pour me dire que son fils allait sûrement trainer dans le coin et que si je le voyais, je devais lui rappeler que le boss c'est lui ! Je ne fais que transmettre le message ».

Et voilà que Cerise peut enfin profiter de ses 6 m<sup>2</sup> seule, Sophie partage son bureau avec Oliver et le fils du boss a disparu de la circulation !

Une rentrée professionnelle qui s'annonce très bien pour Cerise.

\* Toute ressemblance avec des personnes ou des situations existantes ou ayant existé ne saurait être que fortuite.



# L'ORDINATEUR :

## Trop près de lui... si près des douleurs



*La fin des vacances est là, les enfants ont repris le chemin de l'école et les actifs retrouvent leur bureau. Une rentrée qui rime souvent avec difficultés. Car ce n'est pas toujours facile de renouer avec les habitudes, surtout quand celles-ci sont douloureuses... La fatigue liée aux mauvaises postures devant l'ordinateur frappe grands et petits. Mal au dos, picotements des yeux, douleurs à la nuque... Voici quelques conseils utiles.*

### La fatigue visuelle :

Quand apparaissent les troubles visuels, l'écran fait souvent office de coupable idéal. Pourtant, il n'est jugé coupable seulement à partir d'une certaine durée d'exposition. Au delà de 4 heures devant un écran, les yeux picotent, rougissent et peuvent même pleurer. Une situation qui peut également entraîner des maux de têtes répétés.

**Solution :** Le haut de l'écran doit être à la hauteur des yeux lorsque l'utilisateur est assis le dos droit. Le moniteur doit être perpendiculaire à une fenêtre afin de profiter d'une luminosité idéale sans l'éblouir. Il convient tout de même de détourner régulièrement les yeux de l'écran et de regarder au loin pour reposer la vue.

### Troubles du dos et de la nuque :

Les incidents liés au travail informatisé sont de plus en plus nombreux. Douleurs dans le bas ou le haut du dos, dans le cou et la nuque sont fréquents. Souvent parce que l'utilisateur est mal installé ou parce que son poste de travail n'est pas adapté. Le sujet tente à plusieurs reprises de se reprendre, de se maintenir... mais trop tard. La douleur est déjà là et impossible de s'en débarrasser.

**Solution :** N'hésitez pas à bouger sur votre chaise afin de ne pas rester statique, même assis. Une fois que vous

aurez fait quelques petits exercices mobilisant les jambes, les bras ou la nuque, la fin de journée sera beaucoup moins difficile.

### TMS du membre supérieur :

Il s'agit des Troubles Musculo-Squelettiques qui touchent les muscles, les tendons et les nerfs. La douleur, souvent passagère, s'exprime sous forme de raideur, de maladresse ou de perte de force au niveau des poignets, des épaules et de la nuque chez l'utilisateur.

A ce jour, près de 8 % des TMS du membre supérieur sont dus au travail devant l'écran. Les professionnels du clavier ou les « cliqueurs » de souris à répétition auront plutôt tendance à développer le syndrome du canal carpien et l'épicondylite, dit tennis elbow.

**Solution :** Les utilisateurs d'ordinateurs portables doivent penser à rehausser leur outil de travail à l'aide d'un livre ou de tout objet susceptible de l'élever de quelques centimètres, ceci afin d'éviter de baisser la tête et de fatiguer la nuque. Le clavier doit être situé à 10/15 cm du bord de la table pour pouvoir frapper « poignets flottants » et ainsi reposer les poignets.

### Problèmes de circulation :

Les femmes se plaignent fréquemment de douleurs aux jambes. Et pourtant, la position la plus adoptée reste le terrible croisement de jambes. En positionnant

les genoux l'un sur l'autre, vous provoquez une compression qui se répercute au niveau des cuisses et sur l'ensemble inférieur de la jambe. Cette posture peut également entraîner un relâchement du corps. A la fin de la journée, les jambes sont lourdes et douloureuses, la faute à une mauvaise circulation du sang.

**Solution :** Assurez-vous de disposer de suffisamment d'espace pour vos genoux et vos jambes sous votre surface de travail et pensez également à varier la position de vos jambes et à les étirer régulièrement au cours de la journée.



## Les conseils de **BENOIT CARLINO**, spécialiste en ergothérapie à Nice.

**I**l est difficile de préconiser la bonne position à prendre devant son ordinateur car tout dépend de la personne. Il s'agit vraiment de conseils à donner au cas par cas. On ne pourrait pas demander à une secrétaire de changer de posture du jour au lendemain, alors que son corps s'est finalement accommodé à celle-ci, au risque peut-être de lui provoquer d'autres douleurs.

Avant de demander à quelqu'un de changer ses habitudes devant l'ordinateur, il est nécessaire de l'observer sur son lieu de travail. Il faut tenir compte de l'humidité, de la luminosité de la pièce et de ses réactions corporelles. Si elle a tendance à se courber, se rétracter...

Ce qu'il faut retenir c'est qu'un bon positionnement pour l'un, peut entraîner des difficultés pour d'autres.

La solution est donc plus ou moins personnalisée, puisqu'il convient également d'établir si le sujet est gaucher ou droitier, si le matériel informatique est bien en adéquation avec sa morphologie, etc.

En règle générale, il est conseillé d'utiliser un cale-pied incliné vers l'avant afin d'éviter les tensions au niveau des jambes et des lombaires. A défaut, l'étirement musculaire permanent est préconisé. Cela concerne principalement les femmes qui portent des talons.

Il est également recommandé de faire des pauses de 10 à 15 minutes régulièrement, si les contraintes et la qualité du travail sont excessives. Il s'agit alors de profiter de ce temps pour bouger et marcher. Le siège ergonomique est aussi le bon compromis. Il permet de changer de position et de se reposer ponctuellement.

Pour les enfants, les mauvaises habitudes sont prises très tôt. Dès le plus jeune âge, ils sont habitués à une posture non ergonomique et on leur enseigne l'inverse des bonnes positions. La hauteur du mobilier à l'école ne change que par classes alors que les enfants ont tous une évolution et un rythme de croissance différent. Si un enfant travaille les pieds dans le vide, il va avoir tendance à prendre appui du côté droit, ce qui va se ressentir dans sa qualité d'écriture. Dans les pays du Nord, les pédagogues en ont pris conscience et ont redoublé de vigilance. Ce qui a d'ailleurs permis des réductions considérables de pathologies du dos. En France, grâce à l'intégration des enfants handicapés dans les écoles, on commence à y faire attention.

Néanmoins, les principes de base sont :

- ▶ Pieds posés à plat sur un cale-pied ou une boîte à chaussures par exemple.
- ▶ La table de travail doit être à la hauteur de vos avant-bras avec coudes fléchis à 90 degrés.
- ▶ L'écran doit être bien en face de l'utilisateur pour lui permettre une meilleure visibilité.



## Savoir +

Le clavier Azerty utilisé en France est tout sauf ergonomique ! C'est-à-dire qu'il n'est pas étudié pour des conditions de travail idéales pour l'homme. Il est construit sur le même principe que la machine à écrire avec un système de tiges métalliques qui glissent sans jamais se croiser. La base de toutes dactylographies. Or, seul un clavier composé de touches disposées dans un quadrillage régulier, qui permettrait un déplacement plus naturel des doigts sur le clavier, serait véritablement ergonomique.

### Contacts :

- ▶ Site d'informations sur les Troubles Musculo-Squelettiques : [www.info-tms.fr](http://www.info-tms.fr)
- ▶ Les Caisses Régionales d'Assurance Maladie animent un réseau de prévention des risques professionnels :  
CRAM du Sud Est - 35 rue George - 13386 Marseille  
04 91 85 85 00



**Il y a des petites  
douleurs qui deviennent  
insupportables pour  
l'entreprise**

# Le sexe n'a plus d'âge...

## Gare aux dérapages !



Catherine Gros

*Le passage de l'enfance à l'âge adulte entraîne bien souvent une grande confusion. Entre rébellion et épanouissement de la personnalité, garçons et filles doivent faire face aux bouleversements hormonaux, physiques et psychiques de la puberté. C'est aussi la période des premières expériences amoureuses, des premières relations sexuelles, des premières contraceptions... Bien souvent, les parents se retrouvent vite dépassés par les événements. Trop pudiques, trop gênés, trop stricts, ils n'osent pas aborder le sujet, laissant les ados seuls face à leur problème. Fem'infos a rencontré une militante au planning familial de Nice, Catherine Gros, qui défait une à une les idées reçues.*

« **C**e sont souvent des filles de 16-17 ans qui viennent me voir, le plus souvent pour des tests de grossesse ou une IVG. Elles cherchent une oreille attentive, capable de les conseiller et de les informer ». En premier lieu, il paraît important de faire la différence entre planning familial et centre de planification car les jeunes sont en général mal ou peu informés. Pour tout ce qui est contraception gratuite, il faut s'adresser au centre de planification et non au planning familial.

### Le poids des mentalités

Elles ont en moyenne entre 13 et 19 ans, des questions plein la tête, et bien souvent, leur approche du sexe est totalement fautive. L'époque change, les parents aussi, mais pas forcément dans le bon sens. Catherine affirme : « Aujourd'hui, si les jeunes sont toujours vierges à un certain âge, ils pensent que ce n'est pas normal. Pourtant, les parents ne veulent rien savoir et se contentent de dire « Tu fais ce que tu veux, mais protège toi ». Ce n'est vraiment pas la bonne solution ! » Et il semblerait que la société et les stéréotypes véhiculés par les médias soumettent la femme à des règles strictes. Aujourd'hui, elle doit être blonde, bien faite, attirante, avec des formes généreuses mais sans graisse ni cellulite ! Elle doit aussi être une bonne amante, travailleuse et mère. De même pour les films pornographiques. Les jeunes hommes ne font pas la différence entre ces films et la réalité. Ils croient pouvoir reproduire tout ce qu'il s'y passe. Catherine s'insurge : « Tout le monde connaît le slogan : quand elle a dit non,

*c'est oui ! » « Ce qui ressort le plus souvent dans les discours des jeunes hommes, c'est qu'ils pensent que les filles n'ont pas de besoins, contrairement à eux. C'est faux ! » Les inégalités entre hommes et femmes en matière de sexe sont plus que jamais présentes !*

La religion est aussi un grave problème pour la sexualité des jeunes. Beaucoup de jeunes filles se retrouvent coincées entre l'éducation qu'elles ont reçue et ce qu'exigent leurs copains. Ils la veulent vierge, mais capable de tout. La militante ne comprend pas pourquoi la virginité des femmes est si importante alors que personne ne s'est un jour posé la question de savoir si un homme était vierge le jour de son mariage...

### Le sexe, ça s'apprend

Les préoccupations des jeunes restent les mêmes, à savoir : ne pas assurer pour un garçon et avoir mal pour une fille. « Les jeunes d'aujourd'hui veulent être performants dès le départ alors que le sexe est une chose qui s'apprend. C'est petit à petit que l'on s'améliore, on sait ce que l'autre aime et ce qu'il n'aime pas ». Que ce soit avec son partenaire, avec ses parents ou des conseillers, le dialogue est à la base de tout, surtout en matière de sexe.

Toujours au centre des préoccupations, les ados pensent malheureusement que le sida n'arrive qu'aux autres... Catherine remarque cependant un point positif : « les jeunes utilisent beaucoup plus le préservatif qu'auparavant car ils sont nés avec. Les ados ont bien compris les risques qu'un oubli peut entraîner »



## Petit conseil aux parents :

Pour palier au manque de communication manifeste entre parents et ados, Catherine conseille aux parents de répondre au fur et à mesure aux questions de leurs enfants, et ce, depuis leur plus jeune âge. Cela ne sert à rien d'occulter les réponses, un jour ou l'autre, ils l'apprendront. Mieux vaut que ce soit de la bouche de ses parents, et le plus tôt possible, avant qu'une bêtise ne soit commise.

Une chose qu'il ne faut pas oublier, c'est que les ados sentent si les parents sont aptes à parler. S'ils constatent une gêne, ils ne se confieront plus jamais. La clé : ne pas être intrusif ! L'attitude la plus intelligente est de dire : « Le jour où tu as envie de m'en parler, tu peux ». Ou alors, de les rediriger vers des centres spécialisés.



©DR



©DR

### Contacts

*Numéro vert d'informations sur les IVG et la contraception du planning familial PACA : 0 800 105 105*

#### Les Centres de Planification :

##### Centre Charles Vincent

9, Bd Guynemer - 06400 Cannes  
04 93 39 12 89

##### Centre Espace Santé Social

7, rue Pertinax - 06000 Nice  
04 92 17 49 21

##### Hôpital de Toulon

1208 av. du Colonel Picot - 83000 Toulon  
04 94 61 60 26

##### Centre Hospitalier Intercommunal Fréjus Saint Raphaël

av. André Léotard - 83600 Fréjus  
04 94 40 21 01

Tous les sites sur [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

## Fem'infos +

### La méthode de compter les jours pour avoir des rapports sexuels sans risquer de tomber enceinte est-elle fiable ?

Absolument pas car les femmes ovulent le 14<sup>ème</sup> jour avant les règles, mais on ne peut pas connaître à l'avance le jour précis de leur arrivée. De plus, après un choc ou une peine psychologique, on peut ovuler plusieurs fois dans le mois. Donc la donne est complètement faussée. Souvent, 9 mois après un décès qui les a touchées, les femmes accouchent.

### Et la méthode du retrait ?

Elle n'est pas fiable non plus. A partir du moment où le garçon est en érection, il y a du liquide spermatique rempli de spermatozoïdes qui est présent. L'éjaculation finale n'est pas le seul moyen pour tomber enceinte. De même que pour la sodomie, trop de personnes croient à tort, être protégés du sida, c'est faux. Ils se préservent uniquement d'une grossesse.

### Etre enceinte et vierge, c'est possible ?

Bien sûr et ce n'est pas si rare que cela ! A partir du moment où il y a eu une éjaculation proche du vagin après un câlin, même sans pénétration, les spermatozoïdes peuvent rencontrer des sécrétions vaginales et remonter le long du vagin.

# SAPEUR - POMPIER



© DR

## Fiche d'identité :

**Nom :** Corinne Faraut

**Âge :** 35 ans

**Profession :** sapeur-pompier professionnel au grade de capitaine

**Situation familiale :** En union libre avec trois enfants

**Domicile :** Cabris

## Définition :

Il s'agit d'un métier de service public. Notre mission est de secourir les personnes et de veiller à la sauvegarde des biens et de l'environnement. Nous luttons contre les périls et les accidents de toutes natures. Nous devons intervenir sur tous les lieux et parvenir à rétablir la situation avec professionnalisme. Les sapeurs-pompiers volontaires agissent eux dans l'intérêt général sur leur temps libre.

## Formation et parcours :

J'ai obtenu un bac scientifique puis j'ai suivi un DUT hygiène et sécurité publique. J'ai ensuite passé le concours de lieutenant et après l'avoir obtenu j'ai souhaité tenter celui de capitaine. Ce dernier concours est plus difficile et comporte de nouvelles épreuves physiques et un oral sur des questions de culture générale. Après examen de dossier, j'ai obtenu le grade de capitaine. Mon père était pompier et c'est d'une certaine manière lui qui m'a transmis cette vocation. J'ai souhaité être pompier volontaire dès mes 16 ans.

## Vis ma vie de sapeur-pompier

On est pompier 24/24h. Car même si l'on ne travaille pas, on est obligé de porter secours en cas d'accident et ce, en tous lieux. Sinon, il s'agit de non-assistance à personne en danger. Pour ma part, depuis que j'ai mes trois enfants, je suis passée à temps partiel. Mais avant cela, je fonctionnais comme tous les autres : 24 heures de garde et 48 heures de repos. Ensuite, en fonction des opérations, cela peut varier. Mais les 24 heures de récupération sont obligatoires, question de sécurité. Mon mari est également pompier et la vie de famille n'était pas toujours facile.

Aujourd'hui, même si je fais moins d'heures, c'est toujours un rythme à prendre car il faut penser à faire du sport... même les jours de repos. Pour être opérationnel, une condition physique rigoureuse est nécessaire.

## Qualités requises :

Il est important d'être dévoué, d'avoir la vocation en soi et une part d'humanité assez conséquente pour parvenir à aider les autres. Il faut également savoir maîtriser ses émotions et garder son sang froid selon les opérations. Agir avec calme, rapidité et réussir à donner les bonnes consignes de suite. Il faut aussi avoir confiance en son équipe car, pour que l'intervention puisse fonctionner, il faut que tous les officiers respectent les règles et les ordres et que le travail d'équipe soit irréprochable. Une opération réussie, c'est lorsqu'aucun maillon de la chaîne n'a cédé et que tout rentre dans l'ordre.

## Les plus :

En tant que pompiers, nous sommes mobiles et les journées ne se ressemblent jamais. La lassitude n'existe pas. On a aussi une certaine quantité de temps libre, ce qui est appréciable, surtout lorsque l'on a une famille. Nous avons la reconnaissance d'autrui car nous portons l'uniforme, mais nous ne sommes pas là pour exercer de la répression. Seulement pour sauver les gens en détresse. C'est agréable de penser que l'on a pu aider ou sauver quelqu'un.

## Les moins :

La dangerosité sur certaines interventions mais aussi l'insalubrité à laquelle on est souvent confronté. La vie de caserne n'est pas facile non plus. Il faut toujours être prêt à intervenir. Lorsqu'on est pompier volontaire, le bip peut sonner à tout moment et l'on doit partir à n'importe quelle heure. Notre vie professionnelle n'est pas toujours compatible avec notre vie personnelle. C'est un métier dans lequel on côtoie la souffrance, il faut donc avoir un bon moral.

## Les débouchés \*

C'est un métier dans lequel on peut évoluer. En passant des concours, on peut rapidement monter en grade. Il s'agit aussi d'un métier avec une réelle stabilité de l'emploi. En revanche, il y a plus de demandes que d'offres et nombreux sont ceux qui se contentent d'être pompiers volontaires par passion, parce que les concours sont difficiles et les places chères.

## Formations :

**Ecole Nationale Supérieure des Officiers de Sapeurs-Pompiers (ENSOP)**

1070 rue Lieutenant Parayre - BP20316

13798 Aix-en-Provence cedex 3  
04 42 39 04 00

**Ecole Nationale Supérieure des Officiers de Sapeurs-Pompiers**

BP 36  
91750 Nainville Les Roches  
01 64 98 20 20



## Pourquoi s'épile-t-on ?



*C'est devenu un rituel. Tous les mois, les femmes y ont droit... De plus en plus, les hommes en sont adeptes. Cela a un coût, n'est pas toujours agréable, mais procure une grande satisfaction après l'avoir fait. Qu'est-ce ? L'épilation bien sûr ! La nature nous a donné des poils qui nous protègent, servent de filtre ou régulent la transpiration. Pourquoi prendre un soin si particulier à les retirer ?*

Il semble que la chasse au poil remonte à l'Égypte ancienne. En 1153 avant notre ère, Ramsès III ne recrutait pour son harem que des femmes sans poils, les incitant

à s'épiler, surtout les aisselles. De même, en signe de pureté, les prêtres et les pharaons s'épilaient intégralement le corps. Le poil était en effet perçu comme impur, source de maladie et d'odeurs. Toujours à la même époque, les Chinoises s'arrachaient déjà les sourcils pour les remplacer par un trait de crayon noir jugé plus gracieux. Les hommes aussi en étaient déjà adeptes. Issus de la bourgeoisie romaine, ils aimaient tellement avoir les jambes glabres que certains s'épilaient toutes les parties du corps. Les techniques en usage allaient de la coquille de noix incandescente, pour que les poils repoussent plus doux, en passant par le sang de chauve-souris, dédié à l'épilation des paupières.

## Une tendance au poil

Ces préférences ont évolué au cours du temps. Au début de l'ère chrétienne, le poil est même devenu indispensable aux techniques de séduction. Mais les croisés vont lui couper l'herbe sous le bulbe... En rapportant d'Afrique une cire naturelle, ils bouleversent ainsi les pratiques. Dès lors les femmes ne cesseront plus de traquer leurs poils... Plus récemment, la mode de l'épilation des aisselles, du pubis et du torse est venue du sport et des sportifs en général. Pendant l'effort physique, le corps transpire et la sueur stagne dans les poils. Cela génère une sensation désagréable sur la peau, en plus des odeurs...Voilà pourquoi les sportifs s'épilent. De plus en plus pratiquée pour le plaisir et le bien-être corporel, l'épilation permettrait d'éviter ces odeurs qui mettent mal à l'aise et l'oxydation de la sueur. Aujourd'hui, l'épilation définitive représente une forte demande de la part des femmes. Mais aussi des hommes qui sont de plus en plus demandeurs. Aujourd'hui, les imberbes font figure de demi-dieu... À quand le retour du poil de la bête ?

## Pourquoi les asiatiques se nourrissent avec des baguettes ?

30 % de la population mondiale mange avec des couverts, 40 % avec leurs mains. Avec quel ustensile mangent les derniers 30 % ? Des baguettes, et ce depuis 5000 ans. Il existe plusieurs explications farfelues pour expliquer cette tradition, mais la plus cohérente reste celle-ci : Manger avec des baguettes provient d'une philosophie orientale qui recommande de couper les aliments en dés avant de servir. Depuis des siècles, les chinois trouvent barbare de servir à table une énorme carcasse de viande qui rappelle la forme originelle de l'animal. Ils trouvent aussi très impoli d'obliger un invité à découper lui-même une viande qui peut l'être au préalable. La taille des aliments et l'inutilité du couteau à table entraîna



donc la naissance des baguettes. À cela, on peut ajouter une autre raison. Alors que les chinois auraient auparavant utilisé des couteaux et des fourchettes, un empereur interdit, de peur d'être assassiné, de posséder des ustensiles de métal. Les chinois répugnant à manger avec leurs doigts, inventèrent les baguettes.

## L'origine des expressions : « Mariage plus vieux, mariage heureux. »

À tous ceux qui s'exclament : « *mariage plus vieux, mariage heureux* » pour réconforter les mariés s'unissant sous la pluie, vous faites fausse route ! Souvent utilisée à tort, cette citation trouve tout son sens ailleurs. Car l'origine et l'orthographe de l'expression est « *mariage plus vieux, mariage heureux !* » Plus un couple se marie tard, et a donc eu le temps de réfléchir et de mûrir, plus il a de chance de durer et ainsi d'être heureux. Le temps (climat) ne fait rien à l'affaire, mais plutôt le temps (nombre d'années) ! À méditer.



# Votre animal de compagnie n'est pas un jouet !

*Chaque année, l'été, synonyme de vacances, est aussi synonyme d'abandon pour de nombreux chats, chiens et autres nouveaux animaux de compagnie.*

**M**a fondation tire la sonnette d'alarme pour que ces actes irresponsables envers ceux qui sont de fidèles compagnons, cessent. Mais beaucoup de chats et de chiens seront laissés dans des refuges ou pire, livrés à eux-mêmes au bord d'une route... Acte passible de 30.000 € d'amende ou d'une peine de prison pouvant aller jusqu'à 2 ans. Hélas, les tribunaux ne se bousculent pas pour statuer sur ces cas. Ils ont d'autres « chats à fouetter ! ».

## Les maîtres sont responsables du comportement de leur animal

Ces maîtres pitoyables n'ont pas de remords à abandonner leur animal pour aller profiter des joies de la plage ! Certains d'entre eux en reprendront même un autre dès la rentrée...

Notre société est celle de la consommation de masse et cela s'applique aussi aux animaux. On « consomme » de l'animal : on l'achète pour un anniversaire, pour Noël, pour faire plaisir aux enfants. On ne l'a pas fait stériliser et on a eu une portée, alors on en offre un aux amis qui acceptent sans réfléchir et n'assumeront finalement pas vraiment ce nouveau venu. Très souvent, on ne pense pas beaucoup à l'engagement sur le long terme, ni aux contraintes qu'il faudra gérer et au coût financier que détenir un animal implique. Le mignon petit chiot et l'adorable chaton vont grandir... Le chien mal éduqué par des maîtres ignorants va aboyer pour un oui ou pour un non. Il va parfois faire la loi à la maison. Le chat va faire ses griffes sur le joli canapé et ne va pas forcément supporter d'être tripoté à longueur de journée par les enfants, alors qu'il a besoin de 16 heures de sommeil par jour, et va les griffer... Et les propriétaires, au lieu de se

remettre en question sur leur comportement inapproprié avec l'animal, vont décréter que ce chien est bruyant, encombrant, et que le chat est agressif. Ils vont s'en débarrasser sans réaliser qu'ils sont les seuls responsables du comportement de leur animal.

## 70 000 chats et chiens euthanasiés chaque année

De plus, il peut tomber malade. Or les soins coûtent chers et nombreux sont ceux qui n'ont pas imaginé devoir débours 500 € de frais vétérinaire. Et voilà

cherché un voisin ou ami pour le garder ou qu'on ne veut pas payer 20 € par jour pendant 3 semaines... alors que l'on va claquer des sommes folles pour ses chères vacances.

Ma fondation se bat pour que les animaux soient stérilisés mais le message passe mal. Cela éviterait pourtant de nombreux abandons et euthanasies. La surpopulation animale en France gagne de l'ampleur. On achète un animal presque comme on achète du lait : animaleries, éleveurs, journaux gratuits d'annonces animalières, petites annonces sur internet... On peut même acheter un animal à crédit !



© MV

## Il faut réglementer ce commerce

Et que penser du cochon d'Inde à 15 € qui va rapidement être délaissé ? Cet animal a besoin de Vitamine C au quotidien, sous peine d'avoir des problèmes osseux et neurologiques. Il risque d'avoir des problèmes de dentition (fréquents chez les lapins et rongeurs) et débours 100 € de frais vétérinaires pour un cochon d'Inde, peu de personnes le font.

Alors assez de cette irresponsabilité, de cette détresse animale que beaucoup refusent de voir !

l'animal déposé au premier refuge trouvé sans un seul regret... ou à peine...

Ces mêmes maîtres se donnent bonne conscience en se disant qu'il trouvera une autre famille. Faux ! Chaque année, environ 70 000 chats et chiens sont euthanasiés dans les refuges et fourrières, faute d'adoptants. Certains auront la vie sauve. Mais la moitié verra là son existence s'arrêter. L'irresponsabilité et l'égoïsme de leur ancien propriétaire en ont fait des victimes. Ces adorables petites boules de poils ont grandi, elles ont des problèmes de santé et on ne sait pas quoi en faire pendant les vacances parce qu'on n'a pas

Il est temps que le commerce autour des animaux de compagnie soit beaucoup plus réglementé, que les infractions commises (abandons, défaut de soins, maltraitance...) soient sévèrement punies. Ce n'est malheureusement qu'en punissant les propriétaires qu'ils retiennent les leçons. Mais à ce moment-là, il est déjà trop tard pour leurs animaux....

*Brigitte Bardot*  
Brigitte BARDOT

**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](http://www.fondationbrigittebardot.fr)

# ADOPTÉZ-MOI !

## Contactez :

Refuge la CONCA chemin Pueï de la Madone  
06690 TOURRETTE - LEVENS - 04.93.91.01.13 - [www.sda-nice.com](http://www.sda-nice.com)

**XÉNA**



Femelle croisée berger, née début 2007. Très vive, gaie, sociable avec les humains et avec les autres chiens.

**CHREK**



Mâle labrador noir, né en décembre 2007.

**LUMBA**



Mâle croisé berger noir, né en 2008.

**SHAKER**



Mâle setter anglais blue belter, né en novembre 2001.

**SAMSON**



Magnifique siamois de 7 ans. Il est très sociable, ne craint pas la compagnie des autres chats.

**ARÉNA ET SIMBA**



2 chats qui cohabitaient dans le même appartement.  
Simba : chat roux de 3 ans sociable et doux.  
Aréna : chatte de 2 ans et demi, très douce, timide, pour personne calme.

**OSCAR**



Agé de 3 ans et demi, Oscar est un chat très attachant, intelligent, qui a toujours vécu en appartement.

**CALIMÉRO**



Agé d'environ 6 ans et demi, un peu timide, adore qu'on s'occupe de lui. Incapable de griffer ou de mordre. C'est un amour de chat.



# Les FRUITS

## ne vous veulent que du bien !

*Avec la rentrée, l'été tire peu à peu sa révérence ! Il faut maintenant aborder le mois de septembre avec forme et beauté, et pour cela : cap sur les fruits ! Ils sont riches en vitamines et possèdent de nombreuses vertus qui permettent au corps d'optimiser ses énergies.*

*A absorber ou à appliquer, les fruits ne vous veulent que du bien !*

### Santé

#### **Pour les piqûres d'insectes :**

Faire tomber des gouttes de jus de citron sur la piqûre. Pour les moustiques, frotter énergiquement avec du persil frais et laisser la piqûre à l'air libre pendant 45 minutes.

#### **Pour les problèmes intestinaux :**

En vacances ou à l'étranger, notre horloge biologique est souvent malmenée, ce qui peut provoquer une constipation. Avant de se tourner vers des produits plus agressifs, tentez les laxatifs naturels. Faites-vous une cure de fruits faciles à trouver tels les oranges, mûres, prunes, figues, dattes ou nectarines.

En revanche, si vous avez plutôt besoin d'une solution astringente ou constipante, optez pour les cerises, framboises, poires et grenades.

#### **Contre les excès de l'été :**

Pour lutter contre tous les excès de nourritures et cocktails, mieux vaut penser à une cure santé pour remettre de l'ordre dans votre corps. Le raisin est l'allié numéro 1 ! En jus ou en fruit, il est fort estimable pour les congestions du foie et de l'estomac. N'oubliez pas de boire suffisamment pour permettre l'élimination des toxines et pensez au thé vert. Un breuvage naturel qui calme les maux d'estomac.

#### **Contre les lendemains difficiles :**

Retrouver la forme en un quart d'heure, après un repas copieux et bien arrosé, c'est facile ! Mélangez dans un grand verre une petite cuillère de Bicarbonate, le jus d'un demi-citron, un demi-cachet d'aspirine effervescente, un peu de sucre et de l'eau fraîche. Cette émulsion aura presque le goût d'une limonade et vous fera vite oublier les excès de la veille !

### Beauté

#### **Pour une peau comme neuve :**

Voici quelques fruits à avoir à portée de main et qui seront vos meilleurs alliés beauté.



**L'amande douce :** Elle nourrit admirablement la peau qu'elle rend délicieusement douce. On l'utilise généralement en lait démaquillant ou en crème pour les mains. Vous pouvez obtenir du lait d'amande douce en faisant bouillir quelques minutes des amandes écrasées dans du lait.

**L'abricot :** En étalant sur votre visage la pulpe d'un ou deux abricots très mûrs, vous obtiendrez un masque nourrissant et adoucissant très efficace. Conservez ce masque jusqu'à ce qu'il se dessèche. Lotionnez-vous avec de l'eau de rose ou de fleur d'oranger.

**L'orange :** Les acides contenus dans ce fruit drainent les impuretés de la peau en profondeur et en calment les irritations. Un simple jus d'orange additionné d'1/3 d'eau de rose fait une bonne lotion astringente.

**La fraise :** Pour un masque revivifiant pour peaux ternes, prenez quelques fraises bien mûres, écrasez-les et mélangez avec une cuillère à soupe d'huile de maïs (ou d'amande douce). Mettez la bouillie obtenue entre deux compresses de gaze et gardez sur le visage pendant 30 minutes. Enlevez avec du lait frais tiède.

### Entretien

#### **Enlever des taches de fruits rouges :**

Pour les vêtements blancs, on les mouille, on tend l'étoffe et on fait brûler dessous quelques allumettes bien souffrées. Lorsque la teinte rouge est partie, il peut parfois rester une teinte jaunâtre que vous ferez disparaître avec de l'eau de javel. Puis, pensez à rincer soigneusement le tissu avant de le laisser sécher à l'ombre.

#### **Faire disparaître toutes les taches de fruits ou de légumes :**

Verser du jus de citron sur la tache avant de faire passer le tissu en machine en cycle normal et faire sécher au soleil. L'action combinée du citron et du soleil fait « cuire » la tache et l'élimine. Pour les taches de fruits trop anciennes ou résistantes : frotter énergiquement les taches avec un mélange d'eau, de lessive et de quelques gouttes d'ammoniaque (comptez environ 7 cuillerées à soupe de lessive par litre d'eau). Rincer très soigneusement.



## Problèmes de concentration, de mémoire, de stress ?

Pensez aux « aliments de l'esprit »<sup>1</sup>  
pour conserver toute votre vitalité intellectuelle  
et votre sérénité...

Quels que soient nos âges et nos activités, nous avons tous besoin d'un cerveau qui fonctionne parfaitement : en préparation d'examen, dans nos vies professionnelle, culturelle et sociale... Maîtriser ses émotions, contrôler son stress s'avère aussi essentiel. En outre, en avançant dans l'âge, il est non seulement important de garder un esprit

jeune dans un corps en bonne santé mais aussi de savoir prendre soin de son cerveau pour en conserver le plus longtemps possible toutes les facultés. Des solutions naturelles peuvent vous aider à optimiser vos ressources intellectuelles et les conserver plus longtemps en parfait état de fonctionnement.



### Notre meilleure sélection :

**Le Bacopa :**  
aide à booster sa mémoire  
et ses fonctions cognitives...

Cette plante, riche en bacosides, va vous aider à retrouver toute votre vitalité intellectuelle. En effet, ses propriétés, démontrées scientifiquement<sup>2</sup>, lui permettent d'agir sur l'amélioration de la capacité d'apprentissage, sur l'optimisation des capacités de mémorisation et sur la relaxation. C'est la plante idéale pour la préparation aux examens et aussi toutes les situations où la mémoire et les capacités de concentration ont besoin d'être soutenues.

Arkogélules Bacopa - 45 gélules - Env. 6,20 €  
En pharmacie - ACL : 466 023.6

### Vous voulez en savoir plus ?

Lisez le guide du Dr Rombi « Les Aliments de l'Esprit »<sup>3</sup> ;  
vous y découvrirez :

- ▶ Comment bien nourrir son cerveau,
- ▶ Comment faire pour optimiser son fonctionnement,
- ▶ Quels sont les actifs les plus efficaces à utiliser,
- ▶ Comment gérer son stress et ses angoisses,
- ▶ Comment éviter les troubles nerveux et retrouver le moral.



<sup>1</sup> Augmenter les performances.

<sup>2</sup> Zhou et al. (2004) L'effet de l'extrait de Bacopa monnieri (Brahmi) sur la fonction cognitive chez des sujets humains sains. *Phytotherapy Research* 18(11): 1001-1004.

<sup>3</sup> SLOUGH L. (2001) et al. The chronic effects of an extract of Bacopa monnieri (Brahmi) on cognitive function in healthy human subjects. *Phytotherapy Research* 15(8): 761-764.

<sup>4</sup> MUKHERJEE S. (2002) The effects of standardized ginkgo biloba extract (EGb 761) on cognitive and psychomotor performance in volunteers. *Phytotherapy Research* 16(12): 1001-1004.

<sup>5</sup> RONEY UNKLESBY S. (2002) The effects of acute doses of standardized ginkgo biloba extract on memory and psychomotor performance in volunteers. *Phytotherapy Research* 16(12): 1001-1004.

<sup>6</sup> MUKHERJEE S. (2002) The effects of acute doses of standardized ginkgo biloba extract on memory and psychomotor performance in volunteers. *Phytotherapy Research* 16(12): 1001-1004.

**Le Rhodiola :**  
pour relâcher la pression...

Face à des situations stressantes ponctuelles ou répétitives, vous avez tendance à vous « noyer » dans des pensées négatives ? Vous avez du mal à dominer la situation, à prendre du recul ? Pour faire face aux situations stressantes avec optimisme et sérénité, essayez **Rhodiorelax® Arkogélules** à base de *Rhodiola rosea*. Cette plante, également connue sous le nom de Rhodiola russe, va agir positivement sur le stress. **Rhodiorelax®** va vous aider à retrouver le calme et à éliminer les tensions extérieures. De plus, ses propriétés antioxydantes aident l'organisme à lutter contre les radicaux libres.

Arkogélules Rhodiorelax® 45 gélules - Env. 6,90 €  
En pharmacie - ACL : 468 963.6

**Le Ginkgo biloba :**  
aide à lutter contre les trous de mémoire...

Le *Ginkgo biloba* est le dernier représentant de la plus vieille espèce d'arbre au monde, ce qui lui a valu le nom d'arbre fossile. Ses propriétés sur l'amélioration des performances cognitives ont été démontrées par de nombreuses études scientifiques<sup>4</sup>. Ainsi, le *Ginkgo biloba*, en facilitant l'oxygénation du cerveau, s'impose comme la plante de référence pour lutter contre les troubles de la mémoire notamment liés au vieillissement. C'est aussi une plante précieuse pour optimiser sa concentration, se sentir en pleine possession de ses moyens et les conserver plus longtemps...

Arkogélules Ginkgo - 45 gélules - Env. 5,70 €  
En pharmacie - ACL : 726 299.6

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour, pratiquez une activité physique régulière,  
éviter de manger trop gras, trop sucré, trop salé et de grignoter entre les repas.

# Actes de violence dans le divorce :

## L'amour à mort

*Ce fut une belle histoire d'amour. Ils se marièrent et eurent deux beaux enfants. Mais la rencontre était faussée dès le départ : elle voulait « à tout prix » échapper à un « père tyrannique » et obsédé par les règles du comportement social et de l'image. Elle se crut « libérée » par le côté aventurier de son fiancé. Il souhaitait « changer de condition », « faire fortune sur la Côte ». La violence surgit dramatiquement dès les premiers désaccords. Il la menaça avec une arme à feu... en prenant à témoin les enfants.*



Lorsque l'un des parents -le plus souvent la mère- vient en consultation sur demande d'un avocat dans le cas d'un divorce avec « coups et blessures », elle aborde immédiatement la violence du partenaire qui a rendu la vie à deux impossible. C'est surtout le sentiment de sidération qui l'emporte : la conjointe n'a « rien vu venir », « ne comprend pas » les raisons de ce surgissement soudain, cette explosion de violence le plus souvent actée, qui rend inévitable la fuite chez des parents ou le refuge au commissariat de police le plus proche. La séparation n'évite pas toujours le pire. Le divorce sans règlement du conflit sous-jacent qui l'a provoqué, se prolonge avec le problème de la garde des enfants, enjeu d'un conflit de légitimité pour chacun des parents : la possessivité comme marque du bon droit.

### Négation même de l'amour

La personne incriminée - en général le père - a investi l'enfant d'une charge pathologique majeure. L'amour porté au nouveau-né vient en défaut d'un proces

sus d'individuation, de construction personnelle. Il comble une béance : c'est un amour à mort. Ces enfants sont la négation même de la raison qui justifie la procréation : par l'amour offert à un nouvel être, défier l'usure imposée par le temps et survivre, à travers lui, à sa propre finitude. L'homme se projette toujours en avant : en témoignent les photos des petits enfants sur les meubles et les rebords de cheminées de nos aïeux. « Ils feront ce que je n'ai pas pu accomplir ». Dans le cas d'un père ou d'une mère qui préfère disparaître avec ses enfants lors d'une séparation, c'est l'aboutissement d'une inversion et d'une démarche régressive. Et l'incommensurable douleur d'une décision de justice qui lui enlève ce qu'il ou elle a de « plus cher au monde » vient en fait révéler le peu de prix qu'il ou elle accorde à sa propre vie au point d'avoir à sacrifier celle d'un autre pour lui donner de la valeur.

### Etre mère sans être femme

Lorsqu'un père prend la terrible décision d'entraîner dans la mort un enfant dont on

lui retire la garde, il pense ce faisant pouvoir se réapproprier le « manque à être » dont il s'est cru un moment débarrassé par cette naissance. Le sol se dérobe alors sous ses pieds et le père semble sous le coup d'un vacuum psychique qu'aucun deuil ne sera à même d'apaiser. D'où les terribles drames rapportés par l'actualité. Dans ces couples souvent très jeunes, c'est la venue de l'enfant qui construit leur « devenir ensemble », un devenir auparavant vide de sens où la venue au monde d'un bébé maquille un désir erroné, sinon absent. Une de mes patientes, engluée dans les conséquences dramatiques d'un rejet maternel pour être née de sexe féminin, voulait ainsi être mère sans avoir à passer par l'étape d'être « femme ». Sans le travail préalable que la patiente a effectué pendant son analyse, c'est l'enfant qui l'aurait constitué en tant que femme, avec tout le cortège d'aléas psychologiques pour le nouveau-né.

Et pour son couple.

## Les Livres « psy » du mois.



■ Il ne suffit pas que l'enfant grandisse : encore convient-il d'apprendre et d'accepter de se séparer de lui tout en tenant compte de ses capacités à y parvenir. Ce livre est le récit d'une évolution en continu, subtile et risquée, de ce processus d'individuation-séparation qui s'appuie sur l'expérience personnelle d'un rapport entre mère et fille.

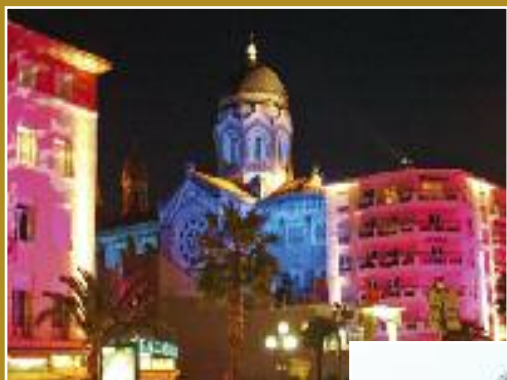
Donatella Caprioglio, « Va-t'en mais reste encore, Se séparer de nos enfants », Hachette Littératures 2007, 210 p., 17 euros.

■ A l'opposé des parents qui se tuent avec leurs enfants après leur séparation, voici une étude psychologique, fouillée et intéressante, sur le cheminement qui conduit à l'adoption : côté enfants, la prise en compte de tous les événements et problèmes susceptibles d'intervenir dans la psyché de l'adopté. Côté parents : l'accompagnement d'un désir incarné par un autre.

Delphine Rouquès, « L'adoption, Comprendre l'enfant, accompagner les parents », Albin Michel 2008, 393 p., 17,50 euros.



# LOISIRS



- 56 **Culture : toutes les sorties du mois sur la Côte d'Azur**
- 62 **Artiste d'azur : Gina Bianchini**
- 63 **Lire, écouter, voir...**
- 64 **Sport au féminin**
- 68 **La page du Ministère de la Jeunesse et des Sports**
- 69 **Découverte : les bonnes adresses d'Eze**
- 70 **Richesse de la région : la Basilique de Saint Raphaël**
- 73 **Tourisme : les bons plans au départ de Nice et Toulon**
- 76 **Coups de cœur déco**
- 78 **Horoscope**
- 79 **Gastronomie :Tarte à l'écume de citrons**
- 80 **Jeux : sudoku et mots fléchés**
- 82 **Carnet d'adresses**

■ **EZE**

**SAISON MUSICALE**

Pour la deuxième année consécutive, la Municipalité a souhaité étendre ses concerts avec la "Saison Musicale d'Eze Bord de Mer". La programmation se veut plus festive, davantage en accord avec la proximité des plages. Ne manquez pas les deux dernières soirées de la saison. Au programme, hommage à Santana et zouk les dimanches 31 août et 7 septembre, à partir de 18h30. Dans un cadre idyllique, les amateurs d'ambiance sauront apprécier les différents styles musicaux et se laisseront aller à de petits

mouvements de bassin... Idéal pour commencer la rentrée du bon pied !

*Concerts en plein air les 31 août et 7 septembre dans les jardins de la Mairie annexe d'Eze Bord de Mer. Entrée libre.*

Office du tourisme : 04 93 41 26 00 [www.eze-riviera.com](http://www.eze-riviera.com)

■ **MONACO**

**ONE-MAN SHOW SIGNÉ ROBERT HOSSEIN**

Pour la première fois et à 80 ans, Robert Hossein se retrouve seul sous les projecteurs. Ce mythe de la scène française se livre au public en toute simplicité et à cœur ouvert ! A son palmarès figurent 120 films en tant qu'acteur, 15 films comme réalisateur, des dizaines de pièces de théâtre en tant que comédien, 50 mises en scènes théâtrales et une méga-production digne d'un péplum au Stade de France... Plus qu'un One-man show, « Pour vous avoir beaucoup aimés » est le conte d'une vie ou plutôt de multiples vies...

*Vendredi 19 septembre à 20h30, salle Prince Pierre au Grimaldi Forum. Informations et réservations : 00 377 99 99 30 00 et points FNAC. Tarifs : 39 euros.*



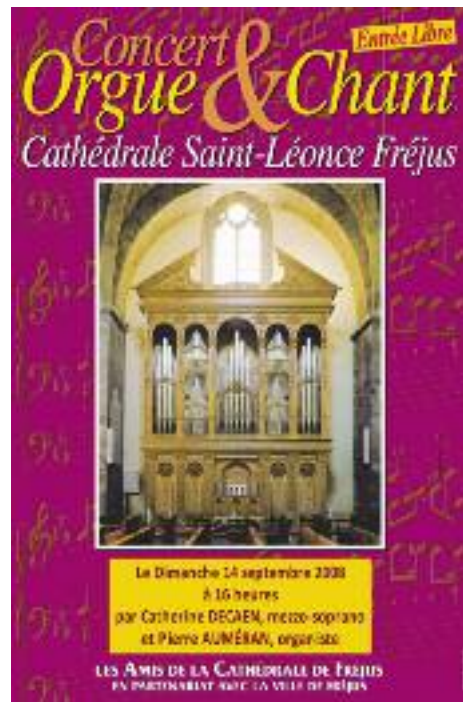
© DR

■ **Fréjus**

**CONCERT ORGUE ET CHANT**

La magie de l'orgue opère encore et toujours aux contacts de belles mélodies. Cette fois, c'est Catherine Decaen, mezzo-soprano et Pierre Auméran, organiste, qui vont unir leur talent pour un spectacle puissant et majestueux. Au programme, des œuvres de Georg Böhm, Jean-Sébastien Bach, Jean Adam Guilain, André Campra et Antonio Vivaldi.

*Dimanche 14 septembre, 16h, cathédrale de Fréjus. Entrée libre. Rens : 04 94 51 83 83 [www.frejus.fr](http://www.frejus.fr)*



■ **MENTON**

**JEAN COCTEAU LE MÉDITERRANÉEN**

Le Musée Jean Cocteau présente une sélection d'œuvres inédites, issues de la Collection Séverin Wunderman, constituée de 1525 œuvres de Jean Cocteau et de son entourage. Le thème de cette première représentation au public est **Jean Cocteau le Méditerranéen**, en hommage au travail artistique effectué par l'artiste sur la Côte d'Azur et à l'amour qu'il portait à cette région. Pour n'en citer que quelques-unes, le public pourra apprécier l'influence de la Grèce avec une peinture représentant la Naissance de Pégase. Ou encore une superbe série d'arlequins, illustrant son intérêt pour la Commedia dell'Arte et l'Italie. En attendant l'ouverture du futur musée en 2010, l'accrochage du Bastion sera renouvelé chaque année, à l'automne, et permettra de décou-



© Adagp Paris

vrir une partie de la collection que Severin Wundermann a cédée à la ville de Menton.

*Jusqu'au 22 septembre au Musée Jean Cocteau : 04 93 57 72 30 [www.menton.fr](http://www.menton.fr) Tarifs : 3 euros. Gratuit le 1er dimanche du mois.*

## 3 questions à Raoul Mille, écrivain et conseiller municipal à la Mairie de Nice

### Quel est votre projet au sein de la Mairie de Nice ?

C'est un projet d'alphabétisation, un supplément éducatif pour les jeunes. À partir de cet automne, et pendant 10 mois, je compte faire intervenir des écrivains concernés par les enfants et adolescents en difficulté. Ce sera une sorte de journée à la redécouverte du livre. Au départ, je voulais organiser ces rencontres dans un bus, dans une ambiance décontractée, mais ce ne sera pas possible avant la fin de l'année. Donc, pour le moment, cela se fera dans les bibliothèques et associations.

C'est une expérience qui se fait déjà ailleurs, je n'ai rien inventé. L'écrivain reste une semaine sur place, durant laquelle il rencontre différents jeunes chaque jour. À la fin de la semaine, il établit un état des lieux avec eux afin de voir s'ils appréhendent différemment les livres. Pour ce qui est des auteurs, rien n'est assuré, mais quelques-uns sont fortement pressentis comme Malika Mokeddem. Quelques comédiens ou comédiennes vont sûrement les accompagner.

### Quel est le but de votre démarche ?

Ce projet va obliger les jeunes à parler d'eux, à éveiller leur imaginaire. Mon but est de réconcilier les enfants avec les livres et les histoires. Je veux qu'ils arrivent à ouvrir les livres par eux-mêmes et non par obligation comme à l'école. Il existe beaucoup de foyers sans livre, c'est grave ! Je veux démocratiser le rôle du livre et gommer son image contraignante. Ces enfants passent à côté du monde et des expériences des autres.

### Que reprochez-vous au système éducatif français ?

Dans les écoles, on tente d'apprendre l'alphabet. Mais il faut reconnaître que les enfants ont beaucoup de lacunes et ne sont pas concernés par les livres. En dehors de l'école, le système n'est pas mieux. Il existe beaucoup de manifestations du livre, mais parallèlement à cela, le monde des livres est de plus en plus réservé. Beaucoup n'y ont toujours pas accès par manque d'intérêt ou par



© Mairie de Nice

méconnaissance. Les écrivains peuvent apporter un plus aux jeunes, ce sont des conteurs d'histoires, des « ouvriers d'esprit »

Mairie de Nice : 04 97 13 20 00  
[www.nice-coteazur.org](http://www.nice-coteazur.org)

## ■ CANNES

### « ISRAËL BORDERLINE »

« Israël est sans doute le pays le plus médiatisé au monde. Paradoxalement, la société israélienne demeure une des plus méconnues ». C'est en ces termes que Julien Chatelin, grand reporter, parle de son exposition. Après avoir étudié cette société de près, il nous emmène aux confins de la société israélienne et nous fait voyager. A travers ses nombreux reportages, partez à la découverte d'un Moyen et Proche Orient comme vous ne l'avez jamais vu. Sociétés

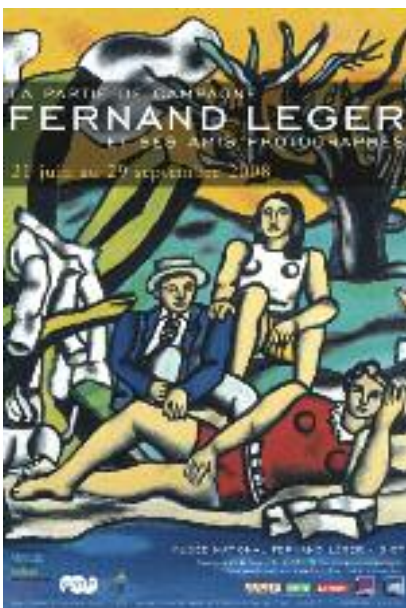
laïques, communautés orthodoxes, en passant par des hippies new age, l'exposition nous heurte aux deux visages israéliens, l'un moderne et l'autre archaïque.

**Jusqu'au 28 septembre à l'Espace Miramar au centre d'art de La Malmaison.**  
**Renseignements à l'office du tourisme de Cannes : 04 97 06 44 90**



© Julien Chatelin

## ■ BIOT



### FERNAND LÉGER ROUVRE SES PORTES

Événement très attendu, le Musée Fernand Léger ouvre à nouveau ses portes après 4 ans de restauration et de travaux. C'est un nouveau visage que le public pourra apprécier ainsi qu'une restructuration des espaces intérieurs. Partez à la découverte ou redécouverte de cette magnifique collection, riche de plus de 450 œuvres ! L'exposition inaugurale est consacrée à **La Partie de campagne**, thème cher à l'artiste. Lieu de contemplation, d'étude mais surtout lieu de

festations prévues, la nouvelle configuration répond bien à l'idée actuelle d'un musée moderne.

*Expo jusqu'au 29 septembre.  
Ouvert tous les jours sauf le mardi.  
Renseignements : 04 92 91 50 30.  
Tarifs : de 4,50 à 6,50 euros.*

## ■ MOUANS-SARTOUX

### 21<sup>ÈME</sup> FESTIVAL DU LIVRE

Les résistances d'aujourd'hui portent-elles les germes du monde de demain ? C'est l'une des questions que posera la 21<sup>ème</sup> édition du Festival du Livre de Mouans-Sartoux.

**Christophe Alévêque, Jean-François Kahn, Guillaume Musso, Malika Mokeddem, Virginie Langlois et Serge Moati** devraient faire partie des invités de renom.

Jeudi 2 octobre à 20h30 aura lieu la soirée d'ouverture du Festival. Ateliers d'animation, projections de films, débats et rencontres littéraires sont également au programme.

*Du 3 au 5 octobre dans toute la ville.  
Entrée libre.  
Renseignements : 04 92 92 47 24  
[www.lefestivaldulivre.fr](http://www.lefestivaldulivre.fr)*



## ■ Toulon

### LES HOMMES VIENNENT DE MARS, LES FEMMES DE VÉNUS



Après un livre qui a fait fureur, arrive une adaptation théâtrale. Ce spectacle souligne avec humour et réalisme le fonctionnement ou le dysfonctionnement de la relation hommes-femmes. Paul Dewandre, en psychologue décalé, révèle les petites habitudes de l'un qui rend l'autre difficilement supportable, le manque de communication qui rend l'équilibre du temps de parole du couple inégal. Tout cela parce que nous sommes inévitablement différents...

*Samedi 4 octobre à 20h30 au Zénith Omega.  
Tarifs : 43 euros.  
Rens. Office de tourisme : 04 94 18 53 00 [www.toulon.com](http://www.toulon.com)*

## ■ SAINT-TROPEZ

### « LES TRAVAUX ET LES JOURS » DE MAXIMILIEN LUCE

L'Annonciade, musée de Saint-Tropez, fête les 150 ans de la naissance de Maximilien Luce. Un artiste trop peu connu qui mérite cet hommage. A travers ses 50 tableaux et dessins venus des quatre coins du monde, l'exposition permet de découvrir et parcourir son œuvre. Auprès de grands tels Seurat, Signac et Cross, Maximilien Luce s'intègre, dans une partie de ses travaux, au mouvement dit « divisionniste ». Souvent critiqué et accusé de mauvais goût, ses toiles sont dignes d'un des meilleurs peintres de son temps. Jugez par vous-même !



*Jusqu'au 13 octobre à L'Annonciade, Musée de Saint-Tropez, Place Grammont  
04 94 17 84 10. [annonciade@ville-sainttropez.fr](mailto:annonciade@ville-sainttropez.fr)  
Prix d'entrée : 6 et 4 euros*

## ■ NICE

### MUSÉE MARC CHAGALL

Une centaine de peintures et de dessins sont réunis jusqu'au 13 octobre au Musée Marc Chagall sous le titre **Un peintre à la fenêtre**. La fenêtre est-elle une ouverture sur le monde ou sur l'image ? Objet banal de notre quotidien, la fenêtre prend chez Chagall un sens symbolique : ouverture sur le monde, sur la nature, échappée vers l'extérieur ou passage vers l'intime. Tour à tour fantastique et fantasmagorique, ouvrant alors sur le monde du rêve ou du cauchemar, la fenêtre est réaliste avec une étonnante précision descriptive.



*Jusqu'au 13 octobre au Musée Marc Chagall : 04 93 53 87 20.  
Tarif : 8,50 euros.  
Gratuit le 1er dimanche de chaque mois.*

## ■ Saint-Paul de Vence

### LE GESTE ET LA MÉTHODE

La grande exposition d'été de la Fondation Maeght de Saint-Paul-de-Vence est consacrée à l'œuvre d'Hans Hartung, un des plus grands noms de l'art abstrait. Plus de 250 œuvres sont présentées, datées de 1922 à 1989. Intitulée **Le Geste et la Méthode**, cette exposition permet de mesurer le parcours artistique de l'artiste et la dimension de son œuvre totalement maîtrisée. C'est à un artiste consciencieux que nous avons à faire, ayant le sens du détail des couleurs. Une exposition à découvrir sans attendre !

*Jusqu'au 16 novembre à la  
Fondation Maeght :  
04 93 32 81 63.  
Tarifs : 11 euros.*



# OPÉRA DE NICE

2008-2009

## OPÉRA

Macbeth • La Rondine  
Les Contes d'Hoffmann  
Le Barbier de Séville  
Lakmé • Orphée & Eurydice  
Aida [Palais Nikaïa]

## BALLET

Le Tricorne • L'Amour sorcier  
Casse-Noisette  
Orphée & Eurydice  
Soirée mixte

## CONCERT

## OPÉRA JUNIOR



PEINTURE NATHALIE VERDIER

[www.opera-nice.org](http://www.opera-nice.org) 04 92 17 40 79

# Fem'agenda

## Menton

### Concert Bratislava

L'orchestre de Chambre de Bratislava est une formation européenne largement reconnue parmi les mélomanes. En escale à Menton après une grande tournée, ils revisiteront les plus beaux moments de la musique classique. Au programme, Mozart, Dvorak en passant par Puccini, sans oublier Rossini. Les artistes joueront des cordes pour mieux replonger le spectateur dans une épopée baroque ou classique, qui n'est jamais lointaine...



**Judi 4 septembre à 21h,**  
chapelle des Pénitents Noirs.

Tarif : à partir de 11 euros.

Office de tourisme : 04 92 41 76 76

[www.menton.fr](http://www.menton.fr)

## Mougins

### 3ème édition du Festival de la Gastronomie

« Les Etoiles de Mougins » devient LA rencontre incontournable des grands chefs. Nouveaux talents ou références absolus, tous participent à cette aventure des saveurs pour tester, apprendre et

échanger les secrets de chefs. Toutes les tendances de cuisine et toutes les cultures de gastronomie sont les bienvenues. Une rencontre qui ouvre l'appétit.



**Du 20 au 22 septembre**  
dans plusieurs lieux du village.

A partir de 20 euros pour une journée.

Rens. : 04 93 75 87 67

[www.lesetoiledemougins.com](http://www.lesetoiledemougins.com)

## Cannes

### Thomas Dutronc et les Enfants de Django



L'univers manouche est de retour dans une mise en scène très colorée et variée. Swing, nouveau jazz ou quelques airs plus lointains,

Thomas Dutronc, jamais sans sa guitare, offre un grand moment de scène. Des paroles tendres, drôles et sympathiques sur une voix qui s'emballent sur les compas... L'énergie est au rendez-vous !

**Vendredi 26 septembre à 20h30**  
au théâtre Debussy.

Tarif : à partir de 24 euros.

Office de tourisme : 04 92 98 62 77

[www.cannes.fr](http://www.cannes.fr)

## Nice

### One Woman show



Elisabeth Piron brûle les planches du Bar des Oiseaux dirigé par Noëlle Perna. Après son succès dans « les femmes du président », elle revient dans un spectacle toujours aussi drôle... mais un peu plus chaud ! Avec beaucoup d'énergie et d'humanisme, elle offre un one-woman show à la hauteur de son talent. Un texte de Pierre Ballay et une mise en scène d'Olivier Debos

**Du 10 au 28 septembre.**

Tarif : à partir de 12 euros.

Rens. : 04 93 80 27 33

[www.bardesoiseaux.com](http://www.bardesoiseaux.com)

## Beaulieu Saint-Jean-Cap-Ferrat

### « Les violons de légende »

Les grands noms de la musique classique vont vous faire revivre les grands moments d'hier et d'aujourd'hui. Avec le « Vasslin » Stradivarius 1725 de M. Rostropovitch, le « Vuillaume » d'H. Szinging mais aussi le « Kochansky » Stradivarius 1717 de P. Amoyal, les mélomanes pourront ouvrir les oreilles et se laisser porter par des « violons de légende ».



**Du 20 au 28 septembre à 20h**  
dans différents lieux de Beaulieu et Saint-Jean-Cap-Ferrat.

Tarif : à partir de 30 euros

Renseignements au 04 93 01 02 21

[tourisme@otbeaulieusurmer.fr](mailto:tourisme@otbeaulieusurmer.fr)

## Saint-Raphaël

### Festival du Rire de Saint-Raphaël

Un Festival qui se veut original et drôle, tel est le mot d'ordre de cette nouvelle édition. Tout au long de ces soirées où le rire est roi, les amateurs vont tenter de se faire connaître et les professionnels ne feront que conforter leur talent. Des soirées qui jouent la carte de la bonne humeur assurée avec des artistes tels que Pierre Ducaigne, Michel Boujenah ou Jean Roucas.



**Du 23 au 28 septembre, espace Félix Martin.** Spectacle à partir de 15 euros.

Renseignements : 04 98 11 89 00

[www.festival-rire.com](http://www.festival-rire.com)

## Saint-Tropez Des Voiles d'exception

C'est sous le soleil de Saint-Tropez que se déroule l'un des plus beaux spectacles maritimes avec les grandes voiles de tradition. 250 voiliers participeront à des régates autour de la baie des Canebiers. Entre modernité et véritables embarcations de légende, vous profiterez d'un tableau qui vous fera rêver de longues escapades en mer.



© DR

*Les Voiles de Saint-Tropez  
du 27 Septembre au 5 Octobre.  
Entrée libre.  
Office de tourisme : 0 892 68 48 28  
[www.ot-saint-tropez.com](http://www.ot-saint-tropez.com)*

## Antibes/ Juan-les-pins Réouverture du musée Picasso

Il fait partie de ces musées étroitement liés à l'histoire de la ville puisque le grand Picasso s'y est arrêté. L'ensemble de l'espace dédié à l'art a conservé l'empreinte de ce grand homme, avant d'accueillir d'autres collections qui en valent le détour. Les œuvres d'Arman, Atlan, Balthus, Ben, Bioules, Bloch, César, Chillida, Debré, Modigliani, Picabia et bien d'autres. A vous de juger.



© Levin/Spinatch

*Entrée à partir de 3 euros.  
Rens. : 04 92 90 54 20  
[musee.picasso@ville-antibes.fr](mailto:musee.picasso@ville-antibes.fr)*



# Giselle

Ballet de l'Opéra national de Paris

Direction de la scène Brigitte Lejeune

Avec l'Orchestre Philharmonique de Monte-Carlo

17-18 -19 octobre 2008  
GRIMALDI FORUM MONACO

OPERA  
NATIONAL  
de PARIS  
Direction Gérard Mortier

Réservations : +377 99 99 3000





# GINA BIANCHINI

## L' éloge du Bonheur

*Rendez-vous est pris au Parc Phoenix à Nice. Quelques jours auparavant, j'ai pu apprécier des toiles de Gina Bianchini, qui sont toutes un appel à l'aventure, un déploiement singulier de couleurs envoûtantes, et qui traduisent, de surcroît, une force expressive remarquable. La rencontre est à l'image du ressenti. Gina, directe et chaleureuse, m'accueille dans son monde aux multiples facettes.*

**O**riginaire de Florence, elle s'installe dans le Lubéron pendant plusieurs années. La Toscane et le Vaucluse l'imprègnent de leurs cultures, de leurs couleurs.

Malheureusement, son père ébéniste lui refuse l'entrée aux Beaux Arts. Elle va alors intégrer l'entreprise familiale sans renoncer à ses rêves, qu'elle alimente émotionnellement avec de nombreux voyages à l'étranger. Plus tard, elle suit enfin, des cours pour adultes aux Beaux Arts à Nice - à la Villa Thiole - pour l'Histoire de l'Art, et à Florence pour les techniques de peinture.

Depuis 25 ans maintenant, cette autodidacte, qui n'est assujettie à aucune école ou courant de mode, produit à l'envie de nombreuses œuvres. Elle utilise avec maîtrise la gouache, l'huile, l'acrylique, sur toiles, pierres ou panneaux de bois. Elle explore également avec brio le travail sur porcelaine, appliquant la méthode dite américaine où sont déposées des peintures à base d'oxydes et de « l'huile molle ». Cette passion est guidée par son sens aigu de la famille. Pour elle, créer des services de table uniques concourent à cultiver la convivialité car, dit-elle, « les gens oublient d'être heureux ».

Ses thèmes dominants sont au nombre de

deux. C'est en premier lieu la nature et les hommes venus « d'ailleurs ». De ces images figuratives réalisées, pour certaines, à l'aide de pigments et d'oxydes, jaillissent des couleurs uniques. Par ailleurs, l'artiste aime également mettre en scène des images « d'un romantisme débridé ou précieux » avec une intrusion furtive - en toile de fond- d'objets ou de machines hyperréalistes issus d'un XXème siècle industrialisé. Ce mélange des genres, suranné et moderne, illustre sa tentative de faire cohabiter le beau, le sentiment, avec les processus mécaniques et robotiques.

Après une cinquantaine d'expositions personnelles dans les Alpes Maritimes, l'activité de cette artiste s'est ouverte aux autres créateurs.

Au travers de son Association « Chemins d'Artistes », des évènements et des expositions sont organisées depuis 2007 afin de promouvoir le département et toutes les formes d'expression visuelle et plastique qui s'y développent.

Ses projets sont nombreux. D'ici fin 2008, elle exposera au Mas d'Artigny à Saint-Paul de Vence. En décembre, nous la retrouverons pour une manifestation, dont le thème est « Sports et Mécaniques ». Le vernissage loin d'être classique, verra



coexister les œuvres d'art orientées « machinisme », les arts martiaux, les motos et des voitures de collection ! Et pour 2009, Gina organisera une vaste exposition consacrée à l'Afrique. Jusqu'au 15 septembre, le Parc Phoenix à Nice accueille ses toiles ainsi que des œuvres de jeunes talents qu'elle promeut.

*Association Chemin d'Artistes  
Gina BIANCHINI  
612 chemin de l'Esours  
06480 la Colle Sur Loup  
gina.b@orange.fr*



## On lit...

■ « **A Paris, au printemps, ça sent la merde et le lilas** »  
De Régine Desforges  
Editions Fayard

Un livre qui arrive comme un nouvel hommage à l'épopée 68. L'auteur et éditrice use de la première personne pour raconter ses mésaventures durant cette année bien particulière. Libération de la femme, comparutions fréquentes avec la police, barricades mais aussi lacrymogènes sont au cœur de cet ouvrage personnel et anecdotique. Une vue nocturne des rues parisiennes décrites sans artifices ni romanesque. Mai 68, ses dérives et ses nouvelles modes, tout y est, avec le style de Régine Desforges : une plume passionnée, une verve audacieuse.

17 euros. Sortie le 3 septembre.



■ « **Claude Guéant. L'homme qui murmure à l'oreille de Sarkozy** »  
De Christian Duplan et Bernard Pellegrin. Editions du Rocher

Un documentaire élaboré par deux journalistes sur Claude Guéant, l'homme le plus mystérieux de la scène politique française. Des analyses pour comprendre l'itinéraire et la personnalité de celui que l'on voit beaucoup mais qui œuvre dans l'ombre.

Homme politique très influent qui forme « un couple » des plus énigmatiques avec le président Nicolas Sarkozy. De prime abord, tout semble les opposer. Et pourtant, depuis que leurs chemins se sont croisés, ils ne sont plus quittés. Un livre qui tente de faire tomber le masque pour poser la question : Quel est le véritable rôle de l'homme qui dépasse largement les fonctions d'un secrétaire général ?

19 euros. Sortie le 18 septembre.

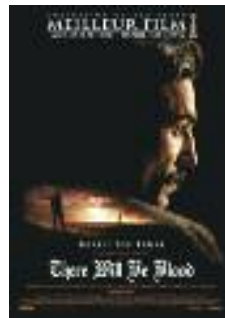


## On regarde...

■ **There will be blood**  
De Paul Thomas Anderson avec Daniel Day-Lewis, Paul Dano

L'or noir guide les pas d'un père et son fils vers une petite ville de Californie. Une expédition pour toucher du doigt un rêve, celui de la réussite et de la richesse, au même titre que les nombreuses âmes déjà perdues de Little Boston. Leur vie change, alors que leur fortune s'étoffe et les valeurs humaines, elles, s'éloignent doucement. Paul Thomas Anderson signe une fresque sombre dans laquelle l'ambition, l'amour et les croyances s'effondrent tour à tour devant le pétrole qui coule à flot. Oscar 2008 du meilleur acteur pour Daniel Day-Lewis et Golden Globe du meilleur film, il s'agit d'un scénario à la hauteur des récompenses.

19,99 euros. Sortie DVD le 3 septembre.



■ **La Jeune fille et les loups**  
De Gilles Legrand avec Laetitia Casta, Stefano Accorsi, Jean-Paul Rouve

Laetitia Casta, la célèbre top-modèle, incarne Angèle, une jeune femme qui s'est toujours sentie plus proche des animaux que des hommes. Un sentiment qui lui semble prédestiné puisque Angèle a déjà sauvé un loup de la mort. Décidée à devenir une grande vétérinaire, elle entreprend un long voyage dans un pays qui porte encore la douleur de la grande guerre. Par accident, elle sera laissée pour morte en pleine montagne et sauvée à son tour par le loup. Entre émotions et appels de la mère nature, ce film promet un grand moment cinématographique tant par le casting que par l'histoire qui révèle de merveilleux paysages.

19,99 euros. Sortie DVD le 17 septembre.



## On écoute...

■ « **Americana** »  
de Roch Voisine

Enregistré à Nashville, berceau de la culture country aux Etats-Unis, « Americana » est le premier volet d'un album regroupant des standards incontournables de la musique nord-américaine. Chanté en anglais, avec quelques titres en français pour ses fans de l'Hexagone, Roch aborde un genre musical très respecté aux Etats-Unis et qui est encore trop peu connu en France. « City of New Orleans », le premier single, évoque immédiatement les racines musicales blues et country. Attention : petite perle.

16,99 euros. Sorti depuis le 18 août.



■ « **Bring ya to the brink** »  
de Cindy Lauper

Starlette acidulée des grandes heures de MTV au milieu des années 80, la Lauper se la joue retour en force avec ce nouvel album aux rythmes électro/pop/dance. Et apparemment, cela marche ! La vraie reine de la pop est de retour clament certains. Cela va faire un carton en discothèques affirment d'autres. Avec des textes qui ne manquent parfois pas d'humour, Cindy Lauper, démontre qu'elle est toujours vaillante, énergique et bien inspirée.

21 euros. Sortie le 15 septembre.



Solution Mots fléchés N° 61

Pour les jeunes

■ « **Le grimoire des énigmes** »  
Editions Hachette jeunesse

Parce que ce n'est jamais vraiment la fin des vacances ou parce que l'on a toujours envie d'apprendre en s'amusant, le Grimoire des Enigmes est le livre d'enfants par excellence. Avec plus de 150 jeux sur la thématique du monde des chevaliers, des casse-têtes, aux énigmes, en passant par les

rébus et les devinettes, l'enfant peaufine sa culture en profitant de belles images de dragons, de châteaux, de magiciens et de sorcières, le tout réuni dans un ouvrage façon vieux grimoire. A conserver et à découvrir jour après jour.

15 euros. Sorti depuis le 27 août



# 5 questions à NATHALIE LEROY

Double championne du monde de Karaté, entraîneur de l'équipe de France féminine et adjointe au sport à la mairie de Menton.



©DR

## 1. Avez-vous constaté une féminisation du sport ?

La pratique des arts martiaux a évolué, s'est démocratisée. Fort heureusement, il y a eu une évolution des mentalités : les filles qui pratiquent ce genre de sport ne sont plus automatiquement cataloguées comme étant des garçons manqués. Les parents ont pris également conscience que le monde qui nous entoure est dangereux et ils sont plus rassurés de savoir que leur fille sait se défendre. Enfin, il y a de plus en plus de têtes brûlées qui ont besoin de pratiquer un sport violent pour canaliser le surplus d'énergie. A mon époque j'étais la seule, aujourd'hui, j'en ai un paquet !

## 2. Parlez nous de votre club...

J'ai fondé le Leroyal Karaté Club à Menton il y a 3 ans. C'est une pratique du karaté en tant que loisir, mais j'ai également un groupe intime de compétition. J'inculque les valeurs de respect, les engagements et la rigueur que le sport exige tout en respectant le rythme de chacun. L'important n'est pas d'en faire tous des champions du monde, mais qu'ils soient valorisés à leur niveau, avec leur moyens. En fait, je leur donne ce qu'ils viennent chercher. Pour certains, de la compétition, d'autres du self-control, une pratique ludique, ou encore combattre le manque de confiance en eux.

## 3. Vous êtes désormais entraîneur, ressentez-vous un manque de la compétition ?

Non, pas du tout. J'ai arrêté une première fois et l'on est venu me rechercher. J'ai concrétisé tous mes objectifs sportifs. Avec mes deux titres, j'ai tout gagné, je n'avais plus rien à faire, plus rien à prouver. En plus, la motivation me manquait ! Maintenant, je prends beaucoup de plaisir à m'occuper de l'équipe de France. Je suis au service des jeunes en les préparant mentalement aux compétitions. Ce rôle est très important pour moi, c'est une priorité contrairement à mon 6ème dan. Beaucoup de grands maîtres ne sont pas de bons enseignants. Je veux être l'inverse !

## 4. Mais ce n'est pas votre seule casquette ?

C'est vrai, je suis aussi adjointe au sport de la ville de Menton depuis 5 mois et en ce moment, j'apprends à gérer la politique sportive. L'objectif de mon mandat est de promouvoir une pratique sportive pour tous. Je veux mettre en place des opérations ponctuelles en masse et inventer des événements de haute compétition. Peu importe la discipline, mon leitmotiv : le sport à Menton. Nous avons tout de même 5000 licenciés en sport dont une forte population de jeunes qu'il va falloir écouter.

## 5. Où trouvez-vous le temps de tout faire ?

Tout est une question de gestion et d'organisation du temps de travail. Mais je vais être amenée, un jour ou l'autre, à mettre un terme à tout cela. Je souhaite construire ma famille et avoir des enfants ! Aujourd'hui que la compétition est finie, je me sens plus disponible qu'avant. Une seule chose me manque : le dépassement de soi. J'ai besoin d'évacuer et je n'y arrive pas. Pourtant, je me suis mise à différents sports, badminton, squash... Rien ne m'épuise autant que le karaté. J'ai besoin de retrouver cette bonne fatigue, cette fougue !

**Leroyal Karaté - Ecole du Petit Jardin - av. Val du Careï - 06500 Menton**

**06 03 55 20 49**

<http://pagesperso-orange.fr/nathalie.leroy>



©DR

## VALÉRIE SINKO, TRIATHLÈTE

### Une femme de fer

L'Iron Man, c'est l'appellation d'un triathlon de très longue distance qui consiste à enchaîner 3,8 km de nage, 180 km de vélo et 42 km de course à pied. C'est un effort de longue distance et d'endurance qui requiert un entraînement régulier. Dans le monde entier, chaque pays possède son Iron Man qui permet d'obtenir le ticket pour la compétition suprême : celui d'Hawaï.

En France, cela se passe à Nice, ce qui réjouit Valérie Sinko : « On a la chance qu'il se passe ici. Pour nous, obtenir la qualification pour Hawaï, c'est comme obtenir une médaille aux JO pour un athlète ! » Il n'est pas peu dire que cette femme est exceptionnelle. Agée de 46 ans, mère de trois enfants et avocate au barreau de Nice, Valérie trouve tout de même le temps de s'entraîner, de s'amuser et de gagner ! « Mes résultats m'encouragent et me donnent la force de continuer, je ne peux pas m'arrêter en si bon chemin ». Depuis 2005, date de création de l'Iron Man France, Valérie a toujours été qualifiée pour Hawaï, étant bien souvent la seule femme française dans sa catégorie d'âge. Pourtant, la concurrence est rude, mais elle arrive régulièrement première. Valérie s'explique : « Ce qui me plaît dans ce sport, c'est la mixité. Pour tout le monde, hommes/ femmes, ama-



teurs/professionnels, c'est le même trajet, la même galère ! Durant les compétitions, on se motive, on s'entraide ». Bien évidemment, elle n'a pas toujours le temps, ni l'argent d'accepter chaque année la qualification, mais elle s'en moque. Faire l'Iron Man de Nice, être qualifiée et refuser l'invitation ne la gêne pas : « A chaque fois, c'est un challenge, une passion. Même si je sais d'avance que je ne pourrai pas me rendre à Hawaï, faire l'Iron Man de Nice est pour moi un nouveau défi à relever ». Ce qui est sûr, c'est qu'un jour elle s'arrêtera, reste à savoir quand... Pour le moment, la question ne se pose même pas. Valérie hésite encore à faire celui de Monaco, le 7 septembre. « Je pense le faire, mais on ne peut rien prévoir dans la vie, il peut y avoir des bouleversements professionnels ou personnels... »

A écouter cette femme, on ne se l'imagine pas féminine. Elle fait un sport très dur, beaucoup plus pratiqué par les hommes. Mais il n'en est rien. Jugez par vous-même !

***Iron Man de Monaco : 7 septembre 2008***

***Prochain Iron Man de Nice : 28 juin 2009***

***Inscription : 04 97 03 26 86 ou [www.ironmanfrance.com](http://www.ironmanfrance.com)***

## NATHALIE MEUNIER, CHAMPIONNE DE NATATION

### Des projets plein la tête

Cette jeune Toulonnaise a réussi le difficile pari de concilier carrière sportive et professionnelle. A 25 ans, la nageuse n'a pas dit son dernier mot. Le 28 juin dernier, elle a remporté deux médailles dans sa catégorie, le 100 m dame : une d'argent et une de bronze lors du meeting régional de Saint Raphaël.

A l'heure où nous imprimons le magazine, Nathalie participait aux championnats de France national 1 à Dunkerque et comptait bien se requalifier : « J'ai pris goût à la compétition, je suis à fond ». Cette année, Nathalie s'est essayée à un autre genre de compétition : les Masters (plus de 25 ans) où elle a obtenu le record de France dans la catégorie C1, nage brasse ! « Cela m'a donné envie de continuer avec ceux de mon âge, mais je n'abandonne pas pour autant la compétition... » Il semblerait que la jeune femme ne fasse pas les choses à moitié. Détentrice d'un Master Professionnel Prévention et Education de la santé pour les activités physiques (option alimentation-nutrition), elle avoue la difficulté qu'elle a éprouvée à joindre les deux bouts : « Plus on grandit, plus c'est dur. A un moment donné, il faut faire un choix entre le sport et la vie professionnelle et j'en suis incapable ! » Habitée aux podiums, elle aurait pu choisir la carrière

d'entraîneur, mais au lieu de cela, elle a trouvé le bon équilibre. « Avec une amie, nous avons envie de monter un projet sur Toulon en faisant de la prévention nutritionnelle. Apprendre aux autres à mieux manger me tient à cœur ». Nathalie peut donc continuer le sport tout en ayant trouvé un métier lui permettant de rester proche de ce milieu. Souhaitons-lui bonne chance !

***Toulon Var Natation : 06 03 03 48 59***

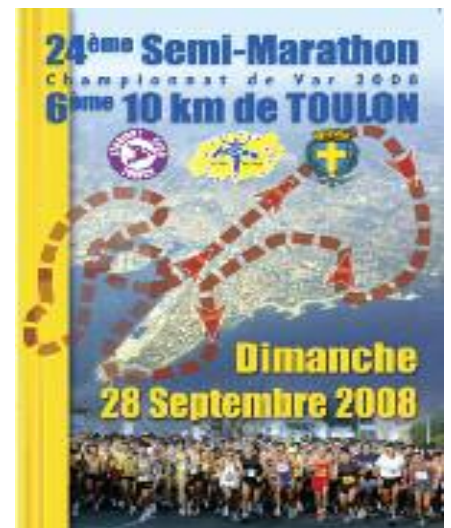
***<http://toulonvarnatation.org>***

***[www.olympicnice.com](http://www.olympicnice.com)***



## FEM'AGENDA

### Toulon : préparez-vous à courir...



Le 28 septembre, le 24ème Semi-Marathon et 6ème « 10 km de la ville de Toulon » aura lieu dans la cité varoise. Tout un dispositif sera mis en place pour vous permettre de courir dans les meilleures conditions. Le lieu reste encore à définir, mais vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire.

***Toulon Etudiant Club : [www.toulonec-athletisme.com](http://www.toulonec-athletisme.com)***

***M. Rousseau au 04 94 20 11 80***

# 5 questions à JEAN-PAUL SERRA

*Président du Comité Olympique des Alpes-Maritimes  
et membre du Conseil de Développement de la CANCA, option sport.*



## 1. En tant que président du comité, quel est votre rôle ?

Mon rôle est d'inciter les jeunes et les moins jeunes à pratiquer une activité sportive dans un club encadré. Souvent, ils font du sport, mais en solitaire, ce qui n'est pas prudent. Tout sport nécessite une préparation à l'avance et un contrôle médical. Si le sport est mal fait, ce peut être dramatique et comme nous l'avons vu dans le football, il arrive souvent des accidents cardiaques. Pour éviter cela, nous sensibilisons et formons depuis un an les dirigeants et les licenciés. De plus, le Conseil Général a fait l'acquisition de 400 défibrillateurs.

## 2. Quels sont vos projets en cours ?

Nous souhaitons créer une cité des sports à Nice, c'est-à-dire un centre connu et reconnu. Maintenant que le projet est né, c'est aux élus de le mettre en application car cela nécessite des moyens importants. Ce projet est une priorité car malgré un environnement fabuleux qui permet de pratiquer beaucoup de sports aussi bien en mer qu'en montagne, nous avons 30 ans de retard sur les équipements. Ce qui est regrettable, c'est le manque d'équipements couverts. On voudrait une piscine olympique par exemple. A moindre échelle, je souhaite développer des équipements sportifs de proximité. C'est important que le pratiquant puisse trouver près de chez lui des équipements adaptés. Je milite depuis des années pour cela.

## 3. Les Jeux d'Hiver à Nice en 2018, vous y croyez ?

C'est la volonté du Conseil Général de faire les Jeux d'hiver à Nice et techniquement, c'est faisable. Les Championnats de France à Auron et Isola 2000 se sont très bien déroulés, ce serait dommage de ne pas tenter notre chance. Malheureusement, nous ne sommes pas les seuls sur le coup, ce n'est pas gagné. Nous avons tout de même une petite tête d'avance, le maire de Nice, Christian Estrosi, connaît bien le milieu et a de bonnes cartes en main, il est motivé. Au niveau des équipements, d'ici là, si la cité des sports voit le jour à Nice, nous aurons assez de place pour accueillir tous les athlètes. Ce serait fabuleux...

## 4. La caravane des sports, c'est quoi exactement ?

A la base, c'est le Département Olympique qui en a eu l'idée. Elle comprend 12 disciplines et se déplace de villes en villes pour les faire découvrir. Pendant deux mois (juillet-août), notre objectif était de trouver des jeunes qui n'ont pas la foi d'aller vers le sport, et de faire entrer le sport dans des endroits peu habitués à cela, en dehors des équipements sportifs. C'est aussi, dans un deuxième temps, le moyen de créer des clubs dans des communes où la discipline est rare ou n'existe pas, comme le trampoline par exemple. C'était très vivant, beaucoup de vacanciers y ont participé et bien souvent, les jeunes repartaient avec l'envie de pratiquer régulièrement une activité sportive. Comme l'année dernière, le bilan est positif.

## 5. Au niveau des femmes, il y a contradiction entre le discours qui veut faire accéder les femmes à des responsabilités et la réalité. Qu'en pensez-vous ?

C'est vrai que dans la réalité, les femmes sont les laissées pour compte du monde sportif. Ce n'est pas évident pour elles, les réunions sont souvent tard le soir, ce qui n'est pas toujours gérable avec une vie de famille et les enfants. Mais nous avons l'espoir d'arriver un jour à une égalité. Nous sommes déjà heureux que dans le comité sportif, certaines présidentes de sport, comme pour l'équitation par exemple, soient des femmes. Ce n'est qu'un début, il faut persévérer. Pour sensibiliser le plus grand nombre, nous avons créé une exposition sous forme de panneaux intitulée « Femmes et Sports ». Elle retrace les parcours de sportives du département. Un livre sur les femmes est également en préparation.

*Comité Départemental olympique et sportif du Var :*  
04 94 46 01 92  
[www.cdos83.org](http://www.cdos83.org)

## NOELIA MOLINA, CHAMPIONNE DE BOXE THAÏ

### Nono, la pitbull

Comment une jeune fille peut se passionner pour la boxe ? C'est une question à laquelle Noelia Molina, 26 ans, répond tout simplement : « Suite à un accident, les médecins m'ont interdit de pratiquer tout sport violent. Un jour, avec des copines, je suis passée devant une affiche de boxe, et nous avons décidé de tenter le coup. Le jour J, les copines se désistent, mais j'y vais quand même. Jamais je n'aurais imaginé supporter un sport si violent et me voilà ! »

Au contraire de ce que lui conseillaient certains médecins, la boxe, qui est un sport très complet, lui a permis de se remuscler, d'arrêter les cachets anti-douleur, de se refaire une santé. « C'est la meilleure chose qui me soit arrivée. Bien sûr, c'est grâce à une pratique logique et intelligente de mon entraîneur (doucement au début...) que j'ai pu y arriver ».

Et la jeune femme au mental d'acier peut être fière de son parcours. Elle accède rapidement aux compétitions et rafle tout sur son passage. La tornade « Nono », comme on l'appelle, enchaîne victoire sur victoire, devant les yeux éblouis de son coach, Christophe Ruff. « Je lui dois tout, il m'a sentie prête pour les compétitions, et m'a préparé en conséquence. J'ai compris que j'étais faite pour ça. Dans la vie je suis Noélia et sur le ring, je suis quelqu'un d'autre, Nono prend le dessus ». Devant le manque de moyens entrepris par les fédérations, Noelia pousse son coup de gueule : « Il faut don-

ner aux femmes les moyens de faire des choses plus intéressantes. Contrairement aux hommes, on n'a pas autant de propositions de combat, ni de sponsors qui valent la peine. Si j'avais l'opportunité d'en vivre, je signerais de suite ! »

Face à de grandes « puncheuses », elle fait de très beaux combats et ressort toujours gagnante. Championne PACA depuis 2006, championne de France 2007, elle représente le plus gros palmarès de la Côte d'Azur. Seul ombre au tableau : son dernier combat... « A force de voir les autres boxeuses se désister face à moi, j'ai accepté un combat avec une fille de 6 kilos de plus que moi, alors que ma condition physique n'était pas au beau fixe. D'après la loi, c'est illégal, mais j'ai relevé le défi ».

Ce jour-là, la chance n'est pas au rendez-vous et la jeune femme essuie sa première défaite. « Je n'accepte pas d'avoir perdu, je n'attends qu'une chose : la revanche. Que la prochaine se prépare car moi, je serai au top ! »

A bon entendeur, salut !

**Club du Kïto Thai Boxing de Menton**

06.19.62.62.60 - <http://kitothaiboxing.spaces.live.com>

Rentrée prévue le lundi 15 septembre à 19h15 à la salle d'entraînement du Gymnase du collège André Maurois, Rue de la Marne à Menton.



## LES AZURÉENS RAMÈNENT 7 MÉDAILLES DE PÉKIN

L'Antibois Alain Bernard reste sans conteste l'Azuréen au plus beau palmarès à Pékin. A lui seul, il décroche 3 médailles, une dans chaque métal.

A 25 ans, le nageur remporte l'or olympique à la finale du 100m nage libre, l'argent au relais 4x100m nage libre et le bronze au 50m nage libre.

Désormais, c'est lui, le patron de la natation française !

Belle réussite également pour Nicolas Charbonnier et Olivier Bausset qui ont remporté le bronze en 470 voile (dériveur biplace hommes). Décidément, les athlètes antibois prennent la tête des sportifs azuréens !

En cyclisme sur piste, le Hyérois Mickaël Bourgain a remporté l'argent en vitesse par équipes et le bronze en vitesse.

La dernière médaille revient à Vencelas Dabaya Tientcheu qui décroche l'argent en haltérophilie. Licencié à L'Etoile Sportive de Villeneuve-Loubet, Vencelas a frôlé l'or à 10 kilos près, en soulevant 338 kilos, contre 348 kilos, pour le champion chinois Liao Hui.

Enfin, nous tenons à féliciter la Niçoise Alizé Cornet, éliminée par Serena Williams en huitièmes de finale à Pékin. Alizé a prouvé qu'elle était prête à rivaliser avec les meilleures.

Si les femmes n'ont pas remporté de médailles, elles ont tout de même accompli un beau parcours à l'image de Camille Muffat, Joanne Andraca, Valérie Nicolas et Emilie Fer.

Chez les hommes, bravo aux Azuréens Christophe Lebon, Clément Lefert, Matthieu Madelaine, Jean-Baptiste Bernaz, Fabien Sanchez, Romain Marchessou, Hamilton Sabot, Gilles Simon, Stéphane Clamens, Frédéric Belaubre, Sébastien Gattuso, Mathias Raymond et Yann Sicardi.



## BRAVO À

### Alice Knauf de Toulon

A seulement 17 ans, cette jeune nageuse a réussi à se hisser à la troisième place du podium sur le 100 m papillon, lors de la compétition Frances Cadets qui s'est déroulée à Lille du 22 au 23 juillet. Avec seulement 3 ans de natation à son actif, le bronze est déjà une belle victoire qui promet un avenir certain... A suivre !



**Toulon Var Natation :**

06 03 03 48 59

<http://toulonvarnatation.org>

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

ENCADREMENT FÉMININ  
ET SPORTIVES DE HAUT-NIVEAU : UN CAS À PARTEntretien avec *Marie-Christine Lanfranchi\****En quoi consiste votre travail ?**

Il s'agit de veiller à une meilleure participation féminine dans le sport dans la région PACA, être à l'écoute du mouvement sportif, des dirigeants, accompagner le plus possible les femmes dans l'encadrement du sport. La tâche est complexe, particulièrement dans le Sud où il y a de fortes disparités, voire des résistances à l'entrée des femmes aux postes à haute responsabilité. J'occupe cette fonction depuis 8 ans et les améliorations sont particulièrement lentes.

**Pourquoi les femmes sont-elles toujours aussi peu nombreuses dans l'encadrement ?**

Les femmes, souvent, ne s'imposent pas d'elles-mêmes. Elles ne s'affichent pas et travaillent dans l'ombre. Bien que très présentes dans les clubs comme secrétaires bénévoles, elles le font par plaisir, passion ou utilité pour leurs enfants inscrits dans le club. Les postes départementaux ou régionaux sont pourvus de longues dates. Elles n'ont donc pas envie ou sont peu préparées pour affronter ou entrer en conflit pour accéder à une présidence ou à d'autres responsabilités. Il n'y a pas encore suffisamment de culture de réseau chez les femmes alors que les hommes en bénéficient et se cooptent entre eux depuis la création du sport moderne, soit plus de 50 ans ! Ceux-ci n'encouragent pas le turn-over et la prise en main par les femmes du système sportif. Sur le plan de la professionnalisation on constate le même problème.

**Que fait-on pour remédier à cela ?**

Actuellement, l'égalité des chances dans le sport est une orientation de l'Etat. Des politiques locales sont en œuvre, souvent encadrées par des hommes, chefs de service convaincus de l'intérêt de la démarche. Des projets de formation d'arbitres, entraîneurs et élues femmes voient le jour et font l'objet de financements. Car on ne s'improvise pas président d'un comité ou comme cadre. Notre action consiste à révéler les personnalités fémi-

nines, encourager et valoriser les réussites mais aussi pointer les écarts. Il faut que les femmes acquièrent une culture de pugnacité et de leadership. C'est le sens du Concours Régional annuel « Femmes et Sport ».

Pour les sportives de haut niveau, des chargés de mission travaillent à leur suivi social et professionnel. Ceux-ci doivent permettre de trouver des solutions à leur quotidien contraignant. Il s'agit de rendre compatible la scolarisation, la professionnalisation et ... la maternité.



*Colette Besson fut la première Française médaillée olympique au 400 mètres*

**Les sportives ont-elles les mêmes chances que les hommes d'arriver au haut niveau ?**

On a parlé pour la première fois de grandes réussites sportives féminines dans les années 65-70 avec Christine Carron et Colette Besson. Plus tard, le Nikaia, premier grand meeting d'athlétisme, révèle Marie-Josée Pérec. Mais elles étaient encore des exceptions. Ces réussites se construisaient à la débrouille et pour beaucoup restent éphémères. A l'époque, le regard était indifférent voire négatif sur la réussite féminine. Le haut niveau, c'était une affaire d'hommes. Heureusement, il y a eu un important revirement dans les années 90 / 2000 pour les sportives grâce à une nouvelle politique sportive de l'Etat. Les structures comme les sport-études puis les pôles France ont été des facteurs de réussite pour les filles. Et parce que l'on a aussi pris conscience que les femmes avaient des besoins spécifiques pour leur entraînement. Elles n'ont pas le même biorythme. Les dimensions émotionnelle et

relationnelle doivent être prises en compte. Les pays de l'Est l'avaient compris depuis longtemps. En France, nous travaillons là-dessus depuis une dizaine d'années avec des équipes de chercheurs. On observe, par exemple, que les femmes peuvent se blesser plus facilement avant leurs menstruations. Ceci en relation avec leur fonctionnement hormonal qui modifie l'élasticité ligamentaire et articulaire. Une femme surentraînée peut avoir des déséquilibres alimentaires ou des problèmes d'ostéoporose. Tout cela suppose un suivi très spécifique et il faut qu'une véritable écoute soit construite autour d'elle.

**Les médias peuvent-ils faire changer la situation ?**

Ils le pourraient mais ils ne le font pas suffisamment. Les performances sportives féminines n'arrêtent pas de nous étonner. Pourtant, les sportives sont médiatisées pour leur plastique, leur image et insuffisamment pour leur réussite. On assiste à une peopolisation de la sportive avec ses dérives parfois douloureuses et condamnables. Mais ces femmes sont prises dans un dispositif qui leur échappe. Certains sports sont totalement occultés : est-ce que l'on va médiatiser une championne d'haltérophilie par exemple ? Plus de femmes journalistes dans le sport pourraient contribuer à porter un autre regard, d'autant plus si elles ont été sportives elles-mêmes !

*\* Conseillère technique à la délégation régionale Côte d'Azur et direction départementale des Alpes-Maritimes de la Jeunesse et des Sports, chargée de mission sur le sport féminin et le sport santé.*



*Laure Manaudou a été victime de cette peopolisation des sportives*

# Eze

## Les bonnes adresses de...



**Prénom :** *Maeva*  
**Nom :** *Pavia*  
**Âge :** *22 ans*  
**Profession :** *Assistante de direction*  
**Signe particulier :** *Célibataire et Ezasque depuis huit ans.*  
**Devise :** *Profiter de la vie au jour le jour, sans ne jamais rien remettre au lendemain.*



### ► Pour une sortie en famille...

Il est toujours agréable de visiter le **village médiéval d'Eze**. Il est petit mais ses ruelles et ses maisons dégagent un charme fou. C'est une balade dans l'histoire au détour des fontaines et arcades, sans oublier **l'église baroque** du village. Sur la haute corniche, qu'il est bon de trouver le temps de s'isoler et d'admirer une vue panoramique fabuleuse. Et lorsque le temps est clair, on peut apercevoir le golfe de Saint-Tropez. En chemin, vous pouvez également vous rendre sur **les ruines du château** détruit pendant la guerre de Succession d'Espagne, sur les ordres de Louis XIV. Enfin, à 700 mètres d'altitude, **le plateau de la justice** est idéal pour les randonnées en famille. Au milieu de cet espace vert, un parcours de santé est proposé aux enfants et des aménagements permettent de pique-niquer au milieu de la forêt.

### ► Des cadeaux originaux...

Un passage à **l'usine Fragonard** est obligatoire. On y trouve des parfums, des savons ou des huiles essentielles. On peut même y fabriquer son propre parfum à partir d'un vaste panel de fleurs ou de plantes. Pour les flâneurs, les galeries d'art nichées aux recoins des ruelles du village et les boutiques artisanales sont de belles découvertes, comme celle de **Marc Ferrero**. Les tableaux semblent exposés dans des sortes de grottes. Pour ramener un souvenir original, faites un détour du côté de **l'Herminette Ezasque** ou de **l'Artisan du Cristal**. On y trouve entre autres, des statuettes et des corbeilles de fruits en bois d'olivier. Après une halte chez **Floriane Maels**, un atelier de création de bijoux, vous aurez fait le tour des souvenirs à ramener.

### ► Pour une pause gourmande...

Pour ceux qui aiment la gastronomie, la **Chèvre d'Or** et le **Château d'Eza**, deux hôtels 4\*, proposent une très belle carte et un beau cadre. Pour un repas entre copines, le **Colette Café** est super. On y sert de

la cuisine traditionnelle dans un restaurant à la décoration branchée. Sur le bord de mer, **la Vieille Maison**, dit « chez Momo », est également un très bon restaurant à l'ambiance familiale. Pour le poisson frais, c'est sur la plage privée **l'Anjuna Beach** qu'il faut aller. Et si au cours d'une ballade, une envie de douceurs se fait sentir, c'est à la **Confiserie** artisanale que vous trouverez des bonbons, nougats et les très bons chouchous, nos petites cacahouètes caramélisées.

### ► A ne pas manquer...

**Le Jardin d'Eze** est une étape incontournable. Il possède de nombreuses plantes grasses méditerranéennes, mais aussi d'autres variétés venues d'Afrique et d'Amérique. 15 "Déesses de Terre", créées par le sculpteur Jean-Philippe Richard, sillonnent son chemin. Tous les samedis de juin à septembre, se déroulent les **Couchers de Soleil Musicaux**. A partir de 19 heures, au sommet du jardin, les troupes musicales se réunissent et battent la mesure. C'est un beau spectacle qui a lieu également au bord de mer dans les jardins de la mairie annexe. Il s'agit d'une manifestation gratuite et chaleureuse. Pour les amoureux de la nature, **le sentier de Friedrich Nietzsche** qui relie le village médiéval au bord de mer est très agréable... en descente ! On dit que le philosophe aurait écrit quelques pages d'une de ses œuvres sur ce parcours.



## Adresses utiles :

- Le village médiéval d'Eze : Eze village*
- L'église baroque Notre Dame de l'Assomption : Eze village, en contrebas des ruines du château*
- Les ruines du château : accès par le jardin d'Eze, rue du château*
- Le plateau de la justice : accès par le col d'Eze, boulevard Maréchal Leclerc*
- Parfumerie Fragonard : 158 av Verdun, moyenne corniche*
- Galerie Marc Ferrero : 6 rue de la paix*
- L'Herminette Ezasque : 1 rue principale*
- L'Artisan du Cristal : Place de Gaulle*
- Floriane Maels : 30 rue principale*
- La Chèvre d'Or : Moyenne corniche, rue du Barri*
- Le Château d'Eza : rue Pise*
- Le Colette Café : Place de la Colette*
- La Vieille Maison : 18, av de la Liberté, Eze Bord de Mer*
- L'Anjuna Beach : basse corniche, plage*
- Confiserie : Place du centenaire*
- Le Jardin d'Eze : 20 rue du Château*
- Le Sentier de Nietzsche : L'entrée du sentier est située à la fin de la rue du Château*

# Basilique Notre Dame de la Victoire à Saint Raphaël

*Un bijou dans la ville*



*Elle domine la ville par sa grandeur,  
en impose par son architecture et  
resplendit par ses ornements.*

*La Basilique Notre Dame de la Victoire est  
LE monument incontournable de Saint  
Raphaël. Cela n'a pas toujours été le cas,  
Notre Dame a longtemps attendu  
son heure de gloire...*



**A**u 18ème siècle, Saint Raphaël était un petit village de pêcheurs, sans grande importance. Mais l'essor du tourisme au 19ème siècle va le hisser, au même titre que la Côte d'Azur, au rang de place essentielle sur la Méditerranée. Ce qui paraît incontestable à Saint Raphaël, c'est le rapport étroit que la ville entretient depuis des siècles avec Dieu. La cité trouve ainsi son origine dans l'histoire racontée dans la Bible entre l'archange Raphaël et Tobie, où l'ange gardien nous montre que Dieu n'abandonne jamais le juste. C'est la raison pour laquelle, nos aïeux décidèrent de lui dédier leur village. On retrouve sa représentation à l'intérieur de la Basilique, au dessus de l'autel.

D'abord fief féodal, « *Saint Raph* », comme on aime souvent à l'appeler, devint fief d'église dès le 11ème siècle. Propriété des moines de Lérins autour de l'an mil, puis de ceux de Montmajour, elle devient résidence de campagne de l'Evêque de Fréjus au 12ème siècle. Quelques 8 siècles plus tard, avec le soutien d'un certain nombre d'artistes, une ville nouvelle s'édifie sur le plateau du Veillat, jusqu'alors désert.

### La première pierre...

« *Tout a commencé avec la venue d'Alphonse Karr en 1864, confie le curé actuel Bruno Attuyt. Il est l'inventeur de Saint Raphaël comme station balnéaire* ». Par la suite, l'écrivain fait venir beaucoup de monde, des peintres, des architectes et surtout Félix Martin, l'ancien maire de la ville. C'est l'époque où Saint Raphaël prend de l'essor, l'époque où les constructions poussent comme des champignons : thermes, Casino...

Avec l'afflux de cette population nouvelle, l'ancienne église *San Raféu* ou église « *des Templiers* » devient trop petite, trop exigüe. La construction d'un édifice plus vaste s'impose... En 1883, l'abbé Bernard, curé de la paroisse, en confie le projet à l'architecte Pierre Aublé, camarade de promotion de Félix Martin et installé depuis peu dans la région. C'est ainsi que l'église prend vie et que la petite bourgade de Saint Raphaël se transforme en cité touristique. Mais le curé Attuyt ajoute : « *La basilique a failli ne jamais être terminée. Peu de temps après le début des travaux, il a fallu construire un hôpital. Priorité aux yeux de tous, il y a eu un nouvel appel de fonds et la Basilique a pris du retard par manque de financement* ». Même si elle est aujourd'hui bel et bien finie, l'homme

d'église regrette : « *On voit bien qu'elle a eu du mal à arriver au bout. Ça manque un peu de finitions par rapport au projet initial, notamment un presbytère jamais construit* ».

### Un nom gravé dans l'histoire

En 1887, les travaux prennent fin et la Basilique est enfin inaugurée le 14 avril de la même année. Consacrée jour pour jour un an après par l'Evêque de Fréjus, Monseigneur Oury, son titre de Notre-Dame de la Victoire lui vient de la protection que la Vierge offrit à nos aïeux dans une bataille. L'histoire ne saurait en départager une, mais il s'agirait soit de la bataille de Rhodes en 1480 où les chevaliers de Saint Jean de Jérusalem ont vaincu Mehmed II ; soit de la bataille de Lépante, le 7 octobre 1571 au cours de laquelle la flotte ottomane fut vaincue par la coalition des forces chrétiennes. Quoi qu'il en soit, de par son nom, l'édifice est marqué par l'histoire.

### La beauté des lieux

Comme le Sacré-Cœur de Paris, Lisieux, ou encore Notre-Dame de la Garde, la Basilique de Saint-Raphaël a été édifiée dans le style romano-byzantin, très en vogue à cette époque. On peut le voir grâce au dôme d'une hauteur intérieure de 35 m, typique des édifices de ce style. Caractérisée par des extérieurs sobres en contradiction avec les intérieurs de mosaïques aux couleurs vives, l'église adopte un style surtout néo-roman. L'unique note orientale est donnée par la peinture autour du chœur réalisée à partir d'une fresque très rare de la basilique Sainte Sophie de Constantinople, mais aussi par les ouvertures de la nef de type mauresque.

Il serait trop long d'énumérer les nombreuses richesses de la Basilique, mais il est important de nommer les plus éloquentes. Tout d'abord, Saint Raphaël résonnent par ses cloches. Au nombre de 3, Emmanuelle qui donne le Fa, Jeanne-Marie qui donne le La et Jeanne qui donne le Do. Elles représentent la voix de Dieu pour les fidèles. Les vitraux sont eux aussi indispensables au lieu sacré.

En 1987, la basilique a fêté son centenaire avec des aménagements récents comme l'autel. S'en est suivie, une série d'embellissements que le visiteur peut apprécier. Entre la croix du sanctuaire, l'ambon et le chemin de croix, on peut dire que la Basilique mérite sa renommée : un lieu de culte dans un cadre idyllique !



La Vierge Marie accueille les visiteurs sur le fronton de la Basilique



## La légion d'honneur des églises

Outre son histoire, la Basilique est assez exceptionnelle de par son appellation. En effet, le terme basilique est le plus prestigieux honneur que puisse recevoir une église. Cela signifie qu'elle a un passé glorieux pour la religion et cette haute distinction lui est reconnue par le pape lui-même. L'honneur est acquis par une bulle spécifique de nomination portant le tampon du Vatican. Don Bruno Attuyt en est fier : « le titre est donné en fonction de la vitalité, des services religieux et du rayonnement du monument. Il nous a été attribué en 2000 ». Et il en existe peu, 1478 au monde dont 116 en France.



*Sont évoqués dans ces vitraux les fidèles qui ont placé le Peuple de Dieu sous le patronage du Gardien de la Sainte Famille*



Aujourd'hui, en plus des cérémonies religieuses, la basilique ouvre ses portes à la musique : concerts, festival d'orgues et même visites nocturnes de l'édifice. En plus des explications sur l'architecture de Notre Dame, l'organiste met l'ambiance tous les lundis à 21 heures...

### Contact :

*Paroisse de Saint-Raphaël*  
04 94 19 81 29  
[www.saintraphael-catho.com](http://www.saintraphael-catho.com)



*Cette fresque représente le baptême de Jésus par Jean-Baptiste*



# Nos bons plans au départ de Nice...

**Profitez d'un week-end  
à la dublinoise  
370 euros**



On vous en a beaucoup parlé mais vous n'avez jamais osé y aller. En Irlande, il fait gris vous dites-vous... Halte aux idées reçues ! Foncez sur cette offre et découvrez ce beau pays qu'est l'Irlande. L'accueil des gens vous fera oublier tous vos préjugés. Dublin s'est incroyablement transformée depuis ces 50 dernières années pour devenir aujourd'hui une des plus belles capitales européennes ! Promenez-vous dans cette ville à taille humaine et découvrez une population jeune et cosmopolite. Admirez « The Spire ». Avec ses 120 mètres de hauteur, elle est la plus grande sculpture du monde. Flânez dans ses nombreux musées et galeries d'art. Prenez une bouffée d'oxygène dans le Parc National des Monts de Wicklows. Ce parc vous offre quelques uns des paysages les

plus exceptionnels de l'Est Irlandais avec son massif montagneux, ses plaines et lacs. N'oubliez pas le château de Dublin. Il est depuis des siècles, un monument emblématique de la ville. Et bien sûr, que serait Dublin sans sa vie nocturne très riche... et festive. Les Dublinois se feront une joie de vous faire découvrir leurs nombreux pubs et leur célèbre bière brune.

Vous séjournerez à l'Ardmore Hôtel. Un hôtel moderne construit en 2005, bénéficiant de tout le confort d'un 3 étoiles.

**Prix : à partir de 370 euros comprenant le vol aller-retour Nice-Dublin et 2 nuits en hôtel 3\***

**Tour opérateur : Expedia.fr**  
**Validité : jusqu'en juin 2009**

**Référence : week-end - Dublin**

**... et au départ de Toulon !**

**Le plein de sensations  
au Parc Astérix  
399 euros**

Il n'est pas toujours évident de venir jusqu'à Nice et d'affronter les embouteillages pour attraper son avion lorsque l'on vient du Var. Au cas où vous l'ignoriez, l'aéroport de Toulon offre des départs directs vers 10 destinations : Paris, Brest, Bruxelles, Londres, Rome, Rotterdam, Madère, Malte, Marrakech et la Sicile. Pour vous faciliter la vie, l'aéroport varois a récemment adopté un nouveau site internet. Entièrement relooké, plus clair et convivial, vous y trouverez des informations détaillées, vous pourrez accéder aux vols en temps réel et

télécharger les Guides Horaires, ainsi que la brochure *Les Escapades 2008*. Un exemple d'escapade : 4 jours et 3 nuits au Parc Astérix pour 399 euros. Et le stationnement de votre voiture dans le « Travel Park » ne vous coûtera que 20 euros ! Que demander de plus ?

**Prix : à partir de 399 euros comprenant le vol aller-retour Toulon-Paris, 3 nuits en hôtel 3\* à Paris, les petits-déjeuners et une journée au parc**

**Tour opérateur : [www.toulon-hyeres.aeroport.fr](http://www.toulon-hyeres.aeroport.fr)**  
**Validité : toute l'année**



## En bref :

### Vivez la Côte d'Azur comme une œuvre d'art

C'est le thème de la nouvelle campagne de communication du Comité Régional du Tourisme Riviera Côte d'Azur. Après la réouverture du Musée Fernand Léger à Biot en juin, celle du Musée Picasso à Antibes fin juillet, le Musée International de la Parfumerie de Grasse ouvrira à nouveau ses portes en octobre. L'occasion pour le

CRT Riviera Côte d'Azur de penser à une nouvelle proposition touristique, qui sera mise en place en 2009, autour de l'art et de « Picasso en Provence Côte d'Azur » plus particulièrement. Un itinéraire vous fera découvrir le théâtre de vie du célèbre artiste et de nombreuses expositions ponctueront l'année 2009. « Picasso 1945-1949 : l'ère du renou-

veau » au Musée Picasso d'Antibes de mars à juin 2009 et une exposition temporaire sur Picasso-Cendrars au Musée National Picasso de Vallauris de juillet à octobre 2009. A vos agendas !

**CRT Riviera Côte d'Azur :**  
**04 93 37 78 78**  
**[www.guideriviera.fr](http://www.guideriviera.fr)**

A 1 heure d'avion de Nice

# ABANO TERME

## en Italie



©GB Thermae Hôtels

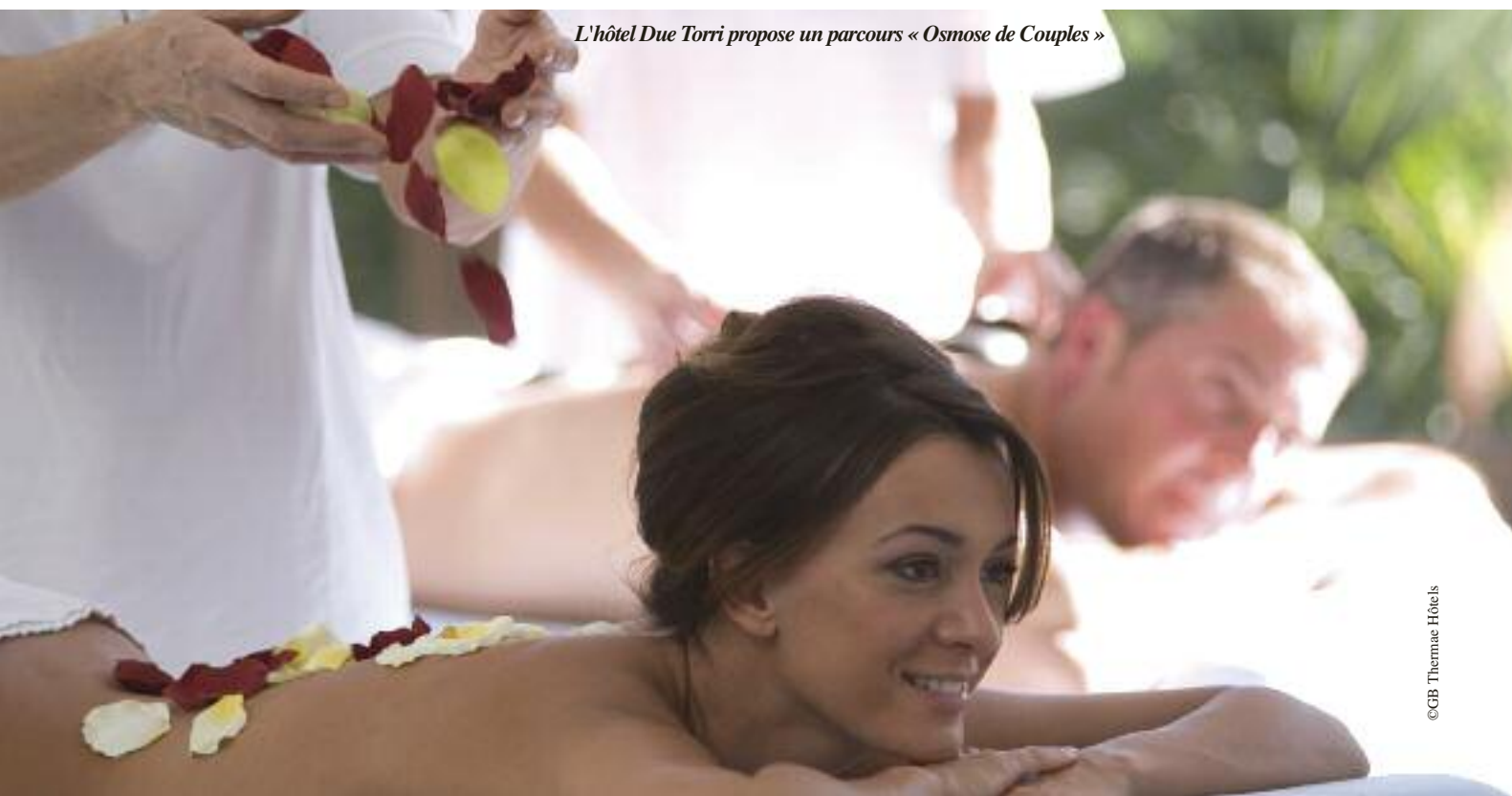
*La ville d'Abano Terme est à une demi-heure de Venise*

L'héritier du trésor qui fait de ABANO, près de Venise, le plus ancien centre thermal d'Europe est le groupe « **GB Thermae Hôtels** » et ses 5 prestigieux palaces, 4 et 5 étoiles, tous dédiés au bien-être.

Le **Métropole** et son « oriental thermal-spa », le **Trieste & Victoria** dédié à la vitalité, l'**Abano Grand Hôtel** spécialisé dans l'hydromassage, le **Due Torri** avec ses 3 piscines est le plus romantique et la **Résidence Idrokinésis** entre hôtel de charme et clinique de dernière génération.

Chaque hôtel possède des caractéristiques uniques et un éventail de spécialités exclusives dans le domaine du thermal-spa. Les vertus salutaires des eaux et des boues de la zone étaient déjà célèbres à l'époque romaine quand Augusto et Tito Livio ont construit les premiers établissements thermaux publics. Depuis, il est passé beaucoup d'eau (thermale) sous les ponts. Les modes et les formes de prendre soin de soi ont changé, mais les vertus sont restées intactes. Elles sont le résultat d'une nature luxuriante, d'un microclimat privilégié et, naturellement, de l'élixir de santé contenu dans les boues dont les effets sont incomparables pour de nombreuses pathologies.

*L'hôtel Due Torri propose un parcours « Osmose de Couples »*



## Le secret des boues bénéfiques

Les eaux météoriques de Abano Terme, chargées d'énergie géothermique, jaillissent à une température constante de 85°C et représentent une source unique dans le monde. Voyageant dans des profondeurs d'environ 3000 mètres à haute température et forte pression, sur un parcours de 80 km pendant 30 ans, elles s'enrichissent de sels minéraux.

La terre et les algues mélangées à cette eau thermale deviennent cette argile qui, filtrée et tamisée, se comporte comme une éponge imbibée de minéraux et d'oligoéléments. Ces boues deviennent donc une médecine naturelle conseillée.

Aldo Borile, le fondateur du groupe « **GB Thermae Hôtels** » a permis de créer des pompes spéciales adaptées à la récolte de ces eaux thermales.

## En famille, en couple ou même seule

Chacun peut y trouver le programme dont il rêve.

- ▶ Présence dans chaque structure d'un centre médical, d'un thermal-spa, centre de beauté, fitness, piscines d'eau douce et thermale.
- ▶ Choix de traitements esthétiques ou thérapies appropriées. Fangothérapie, massages divers, lymphodrainage, réflexologie plantaire...
- ▶ Cuisine très soignée aux saveurs du monde ou diététique, buffets, barbecues...
- ▶ Activités sportives : gymnastique en piscine et en salle, aérobic, stretching, tennis, minigolf ou golf 18 trous, boules...
- ▶ Soirées à thèmes
- ▶ Excursions : Padoue, Venise, Vicenza, Verone...

### Renseignements :

**Bureau français GB Thermae Hôtels**  
04 94 44 18 06 ou Numéro Vert 00800 88 118 811

**En Italie : 0039 049 866 58 00**  
info@gbhotelsabano.it  
www.gbhotelsabano.it

### Tarifs :

Prix « à partir de » en pension complète par nuit et par personne

**Hôtel Terme Métropole** : 82 €  
**La Résidence Idrokinesis** : 88 €  
**Grand Hôtel Trieste & Victoria** : 110 €  
**Hôtel Terme Due Torri** : 120 €  
**Abano Grand Hôtel** : 152 €

**Exemple de voyage « Prestige » avec autocar au départ de Cannes, Antibes, Cagnes, Nice et Menton**

10 nuits en pension complète du 2 au 12 novembre au **Métropole** : 1045 € (accès libre aux piscines thermales, salle fitness, grotte sudatoire, cours d'aquagym, prêt de peignoirs, serviettes et vélos, 1 traitement visage et 1 peeling du corps compris)

La résidence Idrokinesis



©GB Thermae Hôtels

Les 5 hôtels disposent de 18 piscines d'eau thermale



©GB Thermae Hôtels

La grotte sudatoire



©GB Thermae Hôtels

Un massage aux boues thermales enrichies



©GB Thermae Hôtels



## UNE NOUVELLE CHAMBRE POUR VOS ENFANTS

### La chambre en rose...

Entre distraction et repos, où s'arrête la limite ? Les petites filles détiennent la maison de leur rêve : elle est rose, fleurie et le plus, il y a même un tunnel secret... Une punition dans la chambre devient un moment de pur bonheur pour les petites filles !

*Chambre junior Rêve, couleur rose, Atlas, 379 euros*  
[www.meublesatlas.com](http://www.meublesatlas.com) ou 04 93 89 43 01

### Un lit classe et classique

Il est pratique et astucieux et s'adapte facilement aux différentes tranches d'âges de votre fille. Classe et épuré pour une ligne un brin sophistiquée, le lit de votre fille aura fière allure. Il est aussi un gain de place non négligeable pour les après-midi entre copines puisqu'il permet d'intégrer un bureau et des étagères. La chambre devient un lieu de sérénité.

*Lit réversible tout en 1 en pin blanc, Authentic style, La Redoute, 599 euros.*  
[www.laredoute.fr](http://www.laredoute.fr) ou 0892 350 353



### Le Roi de la jungle, c'est lui !

Les premiers dessins, les premières écritures, sont des moments importants dans la vie de l'enfant. Sur sa chaise jaune « Jungle », votre enfant se prendra pour le roi de la jungle. Et pas question de prendre la place du chef sur son trône, sinon, ça va rugir...

*Chaise en bois hêtre décor jungle, Conforama, 17 euros.*  
[www.conforama.fr](http://www.conforama.fr) ou 04 92 00 27 77





## La tête dans les nuages

Qui n'a jamais rêvé de vivre au milieu des nuages ? Une ambiance tout en simplicité et en légèreté pour que les mauvais rêves s'échappent et s'envolent à tout jamais. Le plus ? Des tiroirs à portée de mains pour y cacher livres, jouets ou secrets, ni vu ni connu !

*Chambre Missa, Fly, 285 euros le lit et 409 euros l'armoire. Existe en miel ou blanc. [www.fly.fr](http://www.fly.fr) ou 04 93 18 10 88*

## La Formule 1 comme dans un rêve

Avec ce lit en forme de voiture de Formule 1, les petits garçons auront l'impression d'assouvir leur rêve d'être pilote. Original, tant par son design que par sa couleur, ce lit trouvera sa place dans la chambre de votre enfant. Un univers de petit homme, un vrai !

*Le lit voiture 3 Suisses, couleur rouge, à partir de 349 euros. [www.3suisses.fr](http://www.3suisses.fr) et 0892 69 15 00*



## Goûter entre amis

Et pourquoi les enfants ne lanceraient-ils pas leurs invitations ? C'est aux côtés de Monsieur Ours et madame Grenouille que les enfants prendront place à l'heure du goûter. Un mobilier agréable et ludique qui ne fera que grandir l'imagination des petits.

*Ensemble mobilier Pintoy, Au Bois Joli. 69 euros la table et 32 euros la chaise. [www.auboisjoli.com](http://www.auboisjoli.com) 02 98 95 24 87*



# Mots Fléchés

ABDOMINALES ↓ DIFFICILES À IMAGINER	PETIT TROU DE LA PEAU ↓ QUANTITÉ D'OR	BOUCLIER ↓ MOOPIE UN SON	QUI A BONNE MEME ↓ FAMEUX FROIAGE	NOTE EN MARGE ↓ VOÛTE	DÉNOMBRANT ↓ UNITÉS DE DISTANCE	LOCALISÉE ↓
RONGER ↓ VIN BLANC SEC			ENRACINÉES ↓ GRAINE D'ÉTOILE		RAPPEL DU CABOT ↓ TRÈS COURT	
PETITE SOCIÉTÉ ↓ UN HUN		SE DÉPENDIT (S) ↓ PETITES ÎLES			VIELLE MESURE ↓ OXYGÈNE	
			FICHUS ↓ ARGENT			DÉCORATION ↓
PLIERS ↓	FIGURE DE STYLE ↓ MÉLANCOLIQUES				SON ALTESSE ROYALE ↓ AUTEUR DU "NOM DE LA ROGE"	
			FROMAGE BLANC DE SUISSE ↓ R GREC		REFUS BRITANNIQUE ↓ INSTRUMENTS	
VAISSEAU SANGUIN ↓ MISSIVES				CONTRIBUTIONS ↓ DOULOT		
		PROBLÈME ↓ SIGNE VERMELLEUX		MÉTAL PRÉCIEUX ↓ SEIGNEUR D'AUTREFOIS		DIFFICILES ↓
TE TROUVES ↓ ARME BLANCHE	NUMÉROS SOLITAIRES ↓ CEINTURE JAPONAISE				REPOSE ↓ PRENDRE LA PORTE	
			PAS TERNE ↓ CONFÉDÉRÉ			
RENDRE UN SON CONFUS ↓	PETITE OFFRANDE ↓ FAIS DES VERS			IMÉ ↓ PLANTE PARASITE		
			ADMINISTRER ↓ MARQUE D'ADHÉSION			RT LE MALIN ↓
DANS LE VENT ↓ POUDRE ABRASIVE	À HYDRATER ↓ VILLE DU BRÉSIL			SOUVERAIN SLAVE ↓ À ACQUITTER		
			HEURES DE TABLE ↓ ARTICLE FÉMININ			NON OIT ↓ SANS DESSUS NI DESSOUS
RABOUGRI ↓ TELLE CERTAINNE VOUELLE				BOÎTES SOUILLÉES ↓		
					GRANDE PUISSANCE ↓	

# 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 061

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

GRILLE MOYENNE 062

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

GRILLE DIFFICILE 063

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

GRILLE DIABOLIQUE 064

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

SOLUTIONS DANS LE PROCHAIN NUMERO

Solution GRILLE 057

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

Solution GRILLE 058

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

Solution GRILLE 059

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

Solution GRILLE 060

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

# VOTRE CIEL ASTRAL

## PAR

# SUZANNE



### BELIER :

L'heure de récolter ce que vous avez semé a sonné ! Ce mois-ci, on vous demandera de payer la note, qui, pour certaines d'entre vous, pourrait être salée... Vous pourrez éventuellement demander de l'aide à votre père, en tenant compte du fait qu'il s'agit d'un prêt et que vous devrez le rembourser.



### TAUREAU :

Professionnellement parlant, sauvez-vous si vous le pouvez et laissez passer l'orage ! Prétendez un voyage, des vacances... A votre retour, les choses se seront calmées et le mal que l'on voulait vous faire porter aura pris un autre sens. Vous pourrez alors donner votre point de vue et il sera entendu.



### GEMEAUX :

Professionnellement parlant, vous pouvez mettre en place et commencer les nouveautés qui vous tenaient à cœur ! Bousculez les choses, faites-les avancer, consacrez toute votre énergie dans la mise en route de vos projets. N'en oubliez pas pour autant l'être aimé, car il en souffrirait.



### CANCER :

L'heure d'arrêter de prendre une masse pour tuer une puce et de brasser du vent pour rien, a sonné ! Vous cherchez ce qui est essentiel, mais vous avez du mal à trouver vos priorités... Ne vous découragez pas ! Ce ne sera pas facile car votre goût du fantasme et de l'idéal vous travaillera ce mois-ci.



### LION :

Ne vous repliez pas sur vous-même. En effet, ce mois-ci votre ciel astral vous donnera l'envie de retrouver votre position fœtale et d'aller vous cacher dans le ventre de votre mère ! Sortez ! Des réunions entre amis où la discussion sera le centre d'intérêt vous permettra d'éviter cela. Faites du sport, vous en aurez besoin et ce sera bon pour vous.



### VIERGE :

Signez des contrats, concluez des affaires, vous avez le vent en poupe ! Consacrez tout votre temps à cette démarche. Vous aurez tendance à vous laisser disperser par des histoires de cœur : ce n'est pourtant pas le moment ! Restez concentrée sur les possibilités professionnelles qui s'offrent à vous.



### BALANCE :

Devant l'autorité, d'où qu'elle vienne, vous serez fragile et vulnérable. Ne vous rendez pas malade pour autant. N'ayez crainte, personne n'est en train de vous persécuter. Redressez la tête ! Vous arriverez facilement à vous en rendre compte. Ceci vaut aussi pour l'affectif.



### SCORPION :

Si vous avez négligé votre santé, profitez de ce mois pour faire un check-up. Il n'y a sûrement rien de grave et seulement des petits bobos que vous pourrez ainsi mettre en évidence et dont il faudra vous occuper. Cela vous rassurera et vous repartirez du bon pied.



### SAGITTAIRE :

Si vous devez vendre ou acheter une affaire, lisez les contrats en long, en large et en travers. Et si vous le pouvez, lisez aussi entre les lignes... L'idéal serait que vous ne signez rien ce mois-ci. Ne rentrez pas chez vous en traînant les contrariétés générées par ces démarches.



### CAPRICORNE :

Ce mois-ci, vous traversez une période de sérénité dans votre relation avec l'extérieur. Si le cœur vous en dit, profitez-en pour renouer avec des personnes avec lesquelles vous aviez des désaccords. Dans votre entourage privé, vous aurez la responsabilité d'aider ceux que vous avez quitté et qui ont besoin être rassurés.



### VERSEAU :

Professionnellement, votre idéal vous dépasse peut-être un peu... Mais tout n'est pas perdu ! Sachez lâcher ce qui n'est pas primordial et vous pourrez réaliser votre projet. Utilisez vos facilités pour la communication, l'imagination et votre sagesse pour suivre cette route.



### POISSONS :

Les réminiscences du passé seront légions Ne vous laissez surtout pas envahir car si elles reviennent, c'est pour que vous puissiez en faire le deuil. Professionnellement, une formidable énergie vous envahira après cette période. Affectivement, vous devrez vous remettre de vos émotions. Prenez le temps de le faire !

Pour contacter Suzanne, notre voyante : 08 92 05 05 92

[www.voyanceastrologie.com](http://www.voyanceastrologie.com)

540 chemin de la plaine 06250 Mougins

**Restaurant Paris-Rome**79 av Porte de France 06500 Menton  
04 93 35 73 45 [www.paris-rome.com](http://www.paris-rome.com)

Situé à deux pas de la frontière italienne, le restaurant Paris-Rome propose une cuisine gastronomique qui ravira les papilles des plus exigeants. L'établissement s'est doté d'une solide réputation avec l'arrivée de Yannick Fauries et son second David Brichard. Avec eux, les mets aux consonances traditionnelles s'enrichissent de déclinaisons créatives et évolutives. En 2007, le Guide Michelin a attribué sa première étoile au chef.

**Tarte à l'écume de citron de Menton****■ Préparation de l'écume de citron**

- ▶ mettre à tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide durant 20 minutes
- ▶ prélever le zeste des 3 citrons
- ▶ faire fondre le beurre avec le jus de citron et les zestes
- ▶ battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent (le mélange doit être mousseux)
- ▶ incorporer à ce mélange le beurre fondu avec le jus de citron et les zestes
- ▶ cuire à feu doux sans cesser de remuer et sans ébullition
- ▶ l'appareil est prêt lorsque la crème nappe la cuillère (comme une crème anglaise)
- ▶ sortir les feuilles de gélatine de l'eau et les presser
- ▶ ajouter la gélatine à la crème et passer la crème au mixer puis au chinois étamine
- ▶ verser dans le siphon à chantilly
- ▶ fermer bien le siphon et ajouter 3 cartouches de gaz
- ▶ mettre votre siphon au réfrigérateur

**■ Préparation du fond de tarte**

- ▶ réchauffer votre four à 180° et dérouler vos feuilles de pâte à filo
- ▶ badigeonner chaque feuille de beurre fondu puis saupoudrer de sucre glace
- ▶ plier ensuite chaque feuille en deux puis recommencer le badigeonnage avec le beurre fondu et le sucre glace
- ▶ plier à nouveau en 2 (renouveler l'opération pour chaque feuille de filo)
- ▶ avec ces feuilles, chemiser des petits moules individuels d'environ 10 cm
- ▶ enfourner et laisser cuire environ 10 minutes (sortir dès coloration)

**■ Ingrédients pour 4 à 6 personnes**

(Vous avez besoin d'un siphon à chantilly et de cartouches de gaz)

3 citrons de Menton  
6 feuilles de pâte à filo  
225 gr de jus de citron  
60 gr de beurre fondu  
450 gr de sucre à confiture  
100 gr de sucre glace  
100 gr de beurre  
400 gr d'œufs  
3 feuilles de gélatine

**■ Finition**

- ▶ démouler les fonds de tarte - faites chauffer votre grill du four
- ▶ garnir les fonds de tarte avec la mousse de citron
- ▶ saupoudrer de sucre glace
- ▶ caraméliser rapidement sous le grill du four (facultatif)

**L'accord vin idéal d'Isabelle**

[www.femivin.com](http://www.femivin.com)  
[isabelle@femivin.com](mailto:isabelle@femivin.com)

*Aimery-Sieur d'Aques*  
(cave coopérative)  
Avenue de Carcassonne  
11303 Limoux  
04 68 74 63 00

Isabelle Fôret

Nous voici face à un mariage pas évident puisque les œufs et le citron ne sont pas les meilleurs alliés du vin. J'ai donc choisi un vin de dessert original et confidentiel, un vin connu de nos grands-mères. Une Blanquette de Limoux cuvée ancestrale issue du cépage Mauzac, qui ne titre que 6° d'alcool sans que l'on s'en doute. Un bel équilibre entre le sucre et l'acidité, aux notes de caramel, de vanille et de cannelle sans lourdeur avec ses fines bulles délicates, une jolie finale douce en bouche. A servir bien frais.

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



## 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](http://www.feminfos.com)

## ABONNEZ-VOUS

Recevez chez vous le magazine **fem'infos**



## 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 11,40 €.

**1 an soit 10 numéros**  
16,80 € au lieu de 22,80 €.

**18 mois soit 15 numéros**  
23,40 € au lieu de 34,20 €.

**2 ans soit 20 numéros**  
28,80 € au lieu de 45,60 €.

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 \_\_\_\_\_



**Kiss FM**

*La radio de la  
Côte d'Azur* 

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

Samedis 4, 11, 18, et 25 octobre 2008  
à 14h30 au Palais de l'Europe

# Les Colloques de Menton

« Penser notre temps »



samedi 4 octobre

**SCIENCE &  
CONSCIENCE**

Les OGM :  
entre la peur et l'espoir



samedi 11 octobre

**LA CITÉ  
DES HOMMES**

La Chine et nous



samedi 18 octobre

**QUELLE  
PHILOSOPHIE  
POUR NOTRE  
TEMPS ?**

Que nous disent les  
gens du Sud ?



samedi 25 octobre

**RENCONTRES  
SUR LES  
ORIGINES**

L'adaptation de l'homme  
aux changements  
climatiques

Conférences-débats - Entrée libre  
04 92 41 76 76 - [www.villedementon.com/colloques](http://www.villedementon.com/colloques)