

DOSSIER LES RÉPONSES AUX QUESTIONS QUE TOUT LE MONDE SE POSE !

GUEST FAKEAR + SHOPPING SANTA CLOTHES + SPORT SKI DE BOSSES + CAHIER SPÉCIAL COLLECTIVITÉS + CAMPUS SE RÉORIENTER + MAGMALEMAG.COM



- * Soit 80€ de bienvenue si utilisation de vos moyens de paiement(1)
 - +80€ si vous êtes client Orange ou Sosh⁽²⁾.

Ouvrez un compte Orange Bank sur l'appli, orangebank.fr ou en boutique Orange habilitée (3)

(1) Offre de bienvenue de 80€: à partir de 3 paiements ou retraits réalisés avec une carte « Visa Orange Bank » et/ou le paiement mobile Orange Bank avant la fin du mois qui suit l'ouverture d'un 1^{er} compte bancaire « Nouvelle offre Orange Bank ». Prime créditée dans les 30 jours suivant la 3º opération. Offre valable jusqu'au 8 janvier 2019. Carte délivrée après accord de la banque et personnalisation du code secret dans les 30 jours à compter de la souscription. Service de paiement mobile soumis à conditions, émis et opéré en France métropolitaine par Wirecard Bank AG (Einsteinring 35, 85609 Aschheim, Allemagne, n° d'enregistrement HRB 161178) sur le réseau Visa, en partenariat avec Orange Bank et sous licence Visa (marque déposée de Visa Inc). Sous réserve de compatibilité des équipements. Voir conditions et modalités d'utilisation sur www.orangebank.fr (2) Avantage Client Orange ou Sosh de 80€ au lieu de 40€ pendant l'offre anniversaire : Offre soumise à conditions pour toute ouverture d'un 1^{er} compte bancaire « Nouvelle offre Orange Bank » entre le 2 novembre 2018 et le 14 novembre 2018 inclus, réservée aux abonnés Orange ou Sosh Internet ou mobile (prépayés exclus) de France métropolitaine, bénéficiant d'une ancienneté de 3 mois révolus depuis l'ouverture de ce compte, ayant utilisé leurs données clients Orange pour cette ouverture et accepté qu'Orange soit informé de cette ouverture de compte. Prime créditée sur ce compte bancaire au plus tard à la fin du mois suivant son ouverture. Offre non cumulable avec toute autre promotion sur l'ouverture d'un compte Nouvelle offre Orange Bank. (3) Voir conditions en boutique Orange. Liste des boutiques habilitées Orange Bank disponible sur agence.orange.fr

Orange – SA au capital de 10 640 226 396 € – 78 rue Olivier de Serres – 75015 Paris – 380 129 866 RCS Paris – Orias nº 13 001 387 (www.orias.fr).

Orange peut commercialiser les produits et services bancaires d'Orange Bank, en qualité de mandataire exclusif en opérations de banque et en services de paiement.

Orange Bank – SA au capital de 475 075 712 € – 67 rue Robespierre – 93107 Montreuil Cedex – 572 043 800 RCS Bobigny – Orias nº 07 006 369.

ÉDITO

Givré jusqu'au trognon en ce début d'hiver aride, on s'octroie un petit plaisir et plonge dans un bain bien chaud. Alors que notre esprit vagabonde à travers les vapeurs aromatisées fraise des bois, notre regard se pose sur nos doigts tout fripés. En observant de plus près ces empreintes digitales déformées, on se dit que c'est tout de même un drôle de phénomène. Sans y prêter plus d'attention, nos yeux continuent leur chemin et viennent se poser sur notre entrejambe velu. N'est-elle pas curieuse, cette toison bouclée, quand le reste de notre pilosité est lisse comme de la soie ? Décidément, la moquette n'est pas assortie aux rideaux, pour ainsi dire. A force de vagues considérations, voilà que l'eau a refroidi, et que ce corps qui semble définitivement avoir pris le contrôle, se met à s'agiter et greloter de manière indomptable. De ce bain impromptu est né un bouillon de culture, où toutes les questions ont trouvé une réponse. Un dossier à découvrir p. 20.

Rédactrice en chef



N°47

NOVEMBRE / DÉCEMBRE 2018 Édition Côte d'Azur



News4
Concerts, festival, ciné : on sort !
Guest10
Shopping14
Sport
Dossier 20 Les réponses aux questions que tout le monde se pose
Culture26 Ciné, musique, séries, livre, jeu vidéo
Cahier spécial28 Développement durable : que font nos collectivités ?
Campus34
Agenda40
Astro 42

Directeur de publication Julien Fabre (jfabre@sunmade.fr) Rédactrice en chef Léa Coste (Icoste@sunmade.fr) Secrétaire de rédaction Natacha Lê-Minh (nleminh@sunmade.fr) Rédaction 4 rue Rigord / 13007 Marseille / Tél.: 04 84 525 593 Ont participé à ce numéro Amélie Raux, Jordan Servan Illustration couverture Jacob Eisinger / Yippiehey Graphisme/Illustrations Stéphanie Gruet (sgruet@sunmade.fr) Archibald Geffriaud (ageffriaud@sunmade.fr) Régie commerciale Directeur commercial Philippe Grimaldi (06 17 64 17 06 / pgrimaldi@sunmade.fr) Mickaël Carretier (06 12 15 66 95 / mcarretier@sunmade.fr) Distribution & partenariate sunmade.fr. Imprimé en France par Print Concept, Marseille - ©2018 / SUNMADE Tous droits de reproduction réservés. le contenu des articles n'engage que leurs auteurs. La rédaction n'est pas responsable des documents qui lui sont adressés et qui engagent la seule responsabilité de leurs auteurs. La reproduction, même partielle, des textes ou illustrations publiés dans ce numéro est interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.



MAGMA est une publication éditée et réalisée par l'agence SUNMADE, EURL au capital de 10 000 €. RCS Marseille 510 229 172. Siège social et rédaction : 4, rue Rigord 13007 Marseille. Tél. 04 84 525 595.



MOUGINS - Spectacles

UNE SAISON À MOUGINS

En cette fin d'année, la scène 55 réinvente les œuvres classiques pour vous proposer des spectacles originaux. Le 23 novembre, le Sacre du printemps de Stravinsky revu et corrigé par Emanuel Gat devient Sacre, un show de danse dynamique et sensuel, où les corps de 5 danseurs s'enlacent et se lâchent sur le rythme effréné d'une salsa hâtive.

Les deux vagabonds de En attendant Godot, seront sur scène le 27 novembre. La pièce absurde de Becket se voit secouée avec humour, et offre une place inédite au spectateur. Dans un autre genre, R.A.G.E. revisite avec des marionnettes l'ambivalence de Romain Gary et propose une réflexion sur l'identité. À voir les 7 et 8 décembre.

_mougins.fr



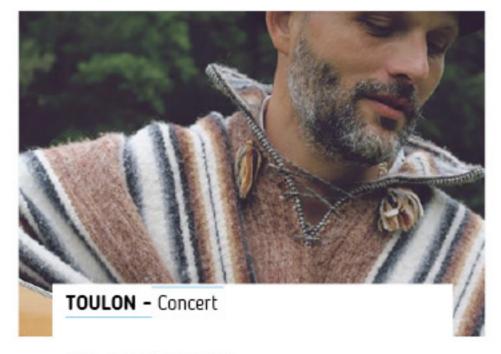
TOULON - Projection

ROBOCOP, CINÉ RENCONTRE

« Je vous préviens ; Résister provoquera... votre mort ». Bon, peut-être pas, mais il serait tout de même dommage de rater une occasion de revoir le film culte de Paul Verhoeven. Le pitch : à l'aube de l'an 2000 (ça met comme un petit coup de vieux), Détroit est la proie du crime et de la corruption. Heureusement, Robocop, mi-homme, mi-robot, policier électronique de chair et d'acier, a pour mission de sauvegarder la tranquillité de la ville. Cette projection, qui aura lieu le 29 novembre, viendra conclure le temps fort Robots après tout, qui comprend expositions, concerts, danse et théâtre. Une raison supplémentaire, s'il en fallait, d'aller au Liberté!

_theatre-liberte.fr





AT DAWN WE ARE KINGS

Animé par un besoin impérieux de composer et d'écrire des chansons, Fabian Aubry - aka At Dawn We Are Kings - promène son indie-folk intimiste dans le crépuscule, depuis une petite décennie déjà, en s'aventurant dans les territoires les plus sombres, sans jamais pour autant se détourner de la lumière. Il sera à l'Hôtel Départemental des Arts le 20 décembre, et en entrée libre

tandem83.com





NICE - Expo

BERNAR VENET, LES ANNÉES CONCEPTUELLES

Jusqu'au 13 janvier, le Mamac nous plonge dans les années 60 & 70, à la découverte de l'œuvre de Bernar Venet. C'est pendant cette période charnière que l'artiste a incorporé à ses créations la pure abstraction des recherches scientifiques ainsi que l'objectivité et la rationalité des mathématiques. Aux côtés de la présentation d'une centaine d'oeuvres, de nombreuses archives issues de la Venet Foundation viendront éclairer le processus créatif de l'artiste. L'exposition est envisagée comme un diptyque : tandis que le MAC Lyon organise une rétrospective de l'ensemble de son œuvre, le Mamac de Nice propose une plongée dans ce moment spécifique et intense de sa pratique, qui a permis d'inscrire Bernar Venet parmi les grands artistes de la scène conceptuelle internationale des années 1960.

mamac-nice.org



TOULON - Spectacle

GUILLAUME BATS, HORS CADRE

Ceux qui connaissent Guillaume bats le savent déjà : son humour est décapant. Cet artiste, atteint de la maladie des os de verre, a l'art et la manière de repousser les limites. Dans son spectacle, il nous parle du handicap, de différence, d'amour, de sexe. Si vous pensez assister à un monologue larmoyant et plein de bons sentiments, détrompez-vous! Prenez une bonne dose de cynisme et d'autodérision, ajoutez-y un soupçon d'humour trash et vous aurez une petite idée de ce qui vous attend. Il vous invite donc à le rejoindre à l'Omega Live le 11 janvier, pour ne plus avoir peur de lui, perdre vos idées reçues sur le handicap, découvrir quelques techniques pour choper des nanas en leur faisant pitié, et avoir honte de rire avec lui.

zenith-omega-toulon.com

NICE - Événement

L'ÉCOLE DU LOUVRE S'INSTALLE À NICE

La très prestigieuse école du Louvre investit l'auditorium du Mamac pour une initiation à l'Histoire générale de l'art en Europe. Le réalisme de Courbet, Nouvelle peinture et Impressionnisme, avant-gardes... Une très jolie occasion de s'intéresser à l'art et aux courants artistiques majeurs de notre continent.

nice.fr





HYÈRES - Shopping

WOW CREATIVE MARKET

Chaque année, le Wow market est là pour nous sauver de la corvée des cadeaux de Noël! Les 1° et 2 décembre, on file à l'Espace de la Villette à Hyères, pour farfouiller dans les 600 m² de créations et trouver le cadeau parfait, pour nous et pour les autres, s'ils sont sages. Au programme, une cinquantaine de créateurs, designers, concept stores et quelques revendeurs sélectionnés pour l'originalité de leurs produits. Entre mode, bijoux, accessoires, objets et déco pour petits et grands : les fêtes sont sauvées.

WowCreativeMarket



L'ÉCOLE DE NICE

Que se passe-t-il lorsqu'un chef étoilé (Keisuke Matsushima) s'associe à un compositeur et Dj (Marc Panther) ? Un bistrot où les saveurs sont bien accordées, pardi! Là-bas, on propose une petite carte pleine de bonne choses et de grands classiques à petits prix. Faites-vous un petit plaisir avec le menu déjeuner, entrée et plat ou plat et dessert à 18 €.

lecoledenice.com



MC SOLAAR

Mc Solaar fait son grand retour! La belle et le bad boy, Bouge de là, Caroline, Victime de la mode Solaar pleure... Depuis les années 90, on ne compte plus le nombre de ses titres entrés dans la catégorie « culte ». Et il n'est pas près de s'arrêter. On le retrouvera le 7 décembre au Palais Nikaïa avec son 8° album, Géopoétique.

nikaia.fr











SALON DU LYCÉEN ET DE L'ÉTUDIANT

RÉUSSIR SON ORIENTATION ET SES ÉTUDES



NICE PALAIS DES EXPOSITIONS

Conférences et rencontres

INVITATION SUR letudiant.fr



















L'ARTISTE DE COUVERTURE

YIPPIEHEY ARTISTE HÉDONISTE

Jacob Eisinger, alias Yippiehey, est un artiste et designer Hambourgeois aux multiples facettes. Passé par la musique sous le pseudo de DJ MazeKaze, il s'oriente ensuite vers le design et les arts graphiques en intégrant l'université des sciences appliquées de Trèves, sa ville natale, en Allemagne. Il découvre la 3D en travaillant avec de grands studios comme I love Dust ou Floreal, mais développe aujourd'hui son univers coloré et fantasque en indépendant. Spécialisé dans l'illustration 3D, son amour des lettres l'a amené à se concentrer sur la conception typographique sans toutefois négliger d'autres styles, animations ou modélisations humanoïdes par exemple.

Si ses illustrations fascinent, son truc à lui c'est la typographie, et dans ce domaine, son imagination n'a pas de limites. Ce qu'il aime c'est travailler avec des matériaux surprenants comme l'argile, les ballons à l'hélium, les circuits électroniques, la fourrure, ou les tuyaux... tout est susceptible d'exciter l'âme d'artiste de ce génie de la 3D!

À l'image de la couverture de Magma avec son lettrage chatoyant, son univers visuel baigne dans la pop culture, la douceur enfantine et l'esthétique rétro. Un équilibre coloré, soigné et une composition précise, ses images séduisent et interpellent. Jacob Eisinger est définitivement un créatif, il mix and match les formes, les textures et les matières dans une quête perpétuelle de nouvelles images. Il cherche, tente et ose (sans oublier de s'amuser) et ça se ressent : on a là à faire à un véritable passionné!

g yippiehey



Toutes nos offres d'assurance sur :

www.mep.fr











«CHAQUE ALBUM EST UNE DÉCOUVERTE DE SOL»

Revenu de sa retraite en Suisse après la sortie de son 2° album, Fakear était à Marseille pour la Fiesta des Suds. On l'a rencontré en mode détente, en chaussettes dépareillées et kimono. Installé en tailleur sur un coin de canapé, il nous parle de son rapport à la musique, à la spiritualité, de ses projets et désirs pour la suite.

≥ En début d'année, tu sors All Glows, ton second album, qu'est-ce qui le différencie du premier ?

Le premier album, c'est un peu celui où on t'accueille : on est indulgent avec toi, c'est l'album des débuts. Pour le deuxième, il fallait confirmer ce qui avait

il fallait confirmer ce qui avait été posé et puis j'avais envie de tester autre chose, de m'ouvrir à un truc plus pop. Je trouve cet album plus pop, très radiophonique finalement. Maintenant, je suis complètement revenu de ce délire-là. Je suis fier de cet

album, il n'y a pas de souci,

mais j'ai envie de repartir sur quelque chose de beaucoup plus club, plus dansant.

C'est difficile, ça demande une grosse bataille avec ton égo! Le premier album était très spontané, assez indépendant dans le son, et il n'y avait pas de gros tubes. C'était vraiment le son de Fakear. Pour le deuxième album, j'ai cherché comment aller plus loin, pour rencontrer un public plus large et aller toucher d'autres gens. J'ai l'impression que chaque album, chaque étape de création est une découverte de soi. Un peu comme quand tu te découvres toi-même au lycée et que tu as des problèmes d'identification. C'est un peu la même chose dans la

musique. Tu fais un premier album où les gens ne s'attendent à rien et puis pour le deuxième, tu as envie de faire tes preuves, de prouver aux gens que tu vas rester, que t'es un mec installé... et le troisième album c'est un peu « bon bah je m'en fous de tous ces trucs, je vais faire juste faire mon son et affirmer mon identité ». Donc là, j'essaye

d'approfondir ce que j'avais creusé au départ, cette espèce de truc world, plus spécifique, moins ouvert.

□ Dans cet album, on trouve pas mal de collaborations différentes. Qu'est-ce qu'elles t'apportent?

Ça dépend des gens. Pour cet album, ce sont des collaborations très pop avec des chanteurs et chanteuses, à part celle avec Ibrahim Maalouf qui est le seul instrumentiste, il vient du jazz.

Mais la pop ce n'est pas un truc où tu vas repousser

tes limites, c'est plutôt un challenge où tu dois parler à un plus large public, c'est quand même un sacré défi! Il y a un mois je suis allé en studio avec MIA à Londres pendant une semaine, et là ça a été complètement l'inverse, elle m'a challengé dans l'autre sens. On a fait des compos ensemble, et elle me disait : « Ça ce n'est pas assez bizarre, ce n'est pas assez violent, on s'attend à ce que tu fasses ce truc-là, casse-le ». Je suis ressorti de là avec le cerveau totalement lavé ! je me disais qu'effectivement, ce que je recherche maintenant c'est de rendre ma musique unique, autant que possible.

☐ Tu parlais de ta collaboration avec Ibrahim Maalouf mais tu es multi-instrumentiste également, ramener de « vrais instruments » sur scène, c'est un truc qui te botte ?

Ah oui carrément! Ça fait 3 ou 4 ans qu'on tourne avec un groupe sur scène, basse, batterie, clavier, harpe et puis moi je fais un peu de guitare aussi. Ibrahim Maalouf est venu jouer le morceau en question (Sacred Feminine, ndlr) quand on est passé à Paris, c'était mortel ! Il y avait vraiment une ambiance de concert de rock, on se regarde tous, il y a plein d'échanges, plein de trucs hyper chouettes. Mais d'une certaine manière, quand tu tournes avec des gens sur scène, tu t'éloignes de ton public. Ça me manque un peu de jouer dans des salles de 100 ou 200 personnes, de voir les gens, d'échanger avec eux. Parce que là ils sont à 10 ou 15 mètres et tu fais genre « Salut », et t'entend « Ouaaiiiiis », mais il n'y a pas de

regard que tu captes. Du coup,
l'année prochaine je tourne tout
seul, il n'y aura plus
d'instrumentistes, ça va être
beaucoup plus club. Je sens que j'ai
besoin de revenir à ça, de réduire un
peu le truc pour être plus proche des
gens.

Dans tes interviews, tu parles beaucoup de spiritualité, c'est quelque chose qui t'a aidé ?

Oui, ca m'a aidé à vivre tout ca (le succès), parce que quand la popularité te tombe dessus, c'est un sacré challenge, c'est un peu une bataille avec ton égo que tu dois mener. Il faut te dire : « Tranquille, on est juste des troubadours, on est là pour divertir les gens, faire de la musique... on n'est pas les rois du monde! » Je pense que la spiritualité m'a permis de faire la paix avec cette espèce de quête de reconnaissance. Ça m'a permis aussi de comprendre les processus d'autodestruction dans lesquels j'étais, et tenter d'en sortir. C'est un but de tous les jours, mais après je ne suis pas vegan bouddhiste, je n'applique pas tout à la lettre! Je me prends des grosses caisses tous les weekends avec mes potes, c'est de l'autodestruction mais tout va bien ! Ce qui est dangereux, c'est de nourrir ton égo ou de commencer à penser des choses mauvaises, d'être tenté par la manipulation, ou de se mentir à soi-même. Disons que la spiritualité m'a permis de me dire que tout ce que tu renvoies de positif dans la vie, la vie te le redonne, le karma quoi!

□ Ce côté spirituel, ça nourrit aussi ta musique ?

Carrément. Et puis c'est marrant parce que ça évolue d'un album à l'autre ! Mon dernier album, All Glows est hyper lumineux, ouvert, spirituel, etc. Pourtant aujourd'hui je suis dans un processus beaucoup plus sain que celui dans lequel j'étais à l'époque où je l'ai composé. J'ai l'impression qu'avant, mon univers musical c'était peut-être une porte de sortie, un endroit dans lequel je me trouvais en paix. Maintenant que je suis en paix, j'ai besoin de l'inverse, de sortir la colère. Et c'est marrant, parce que je trouve que c'est un peu pareil dans la vie. C'est juste mon expérience, mais dans le petit monde de la musique, souvent les gens les plus adorables, les plus ouverts d'esprit, les plus zen, les plus cools, ce sont les metalleux! La musique que je fais maintenant est beaucoup moins solaire. Elle est plus violente, plus sombre, mais je suis en paix avec ça : ça ne me fait pas peur. Ça doit sortir.

S FAKEAR EN 5 TITRES

∠ LE MORCEAU INCONTOURNABLE :

La lune rousse ft Deva Premal (animal 2016)

→ POUR UNE SÉANCE DE MÉDITATION : OUTPUT OUTPUT

Chakra (all glows 2018)

→ POUR DES NUITS ACCOMPAGNÉES :

Song for jo (animal 2016)

→ POUR UN ROAD TRIP :

Something wonderful ft Anna Zimmer (all glows 2018)

→ POUR CHILLER SUR LE CANAP':

tous en fait, alors rendez-vous sur spotify!

RETROUVEZ LE VIRGIN TONIC DU LUNDI AU VENDREDI DE 7H À 10H!



SHOPPING

Santa

Nous y revoilà. Quand on pense hiver, on pense froid, poils et goutte au nez. On n'a qu'une envie, s'emmitoufler comme jamais en attendant l'été. Tut tut tut. Laissez vos pensées négatives au placard, et piochez du bonheur dans votre armoire. Des doudounes, des chaussettes bien épaisses, et des matières caresse pour passer l'hiver et accueillir le père Noël : voilà ce qu'il vous faut. Alors on se reprend en main, avec une petite touche de déco par-ci, et une petite tasse de vin chaud par-là. Vous savez ce qu'on dit : une petite raclette, et ça repart l Courage.

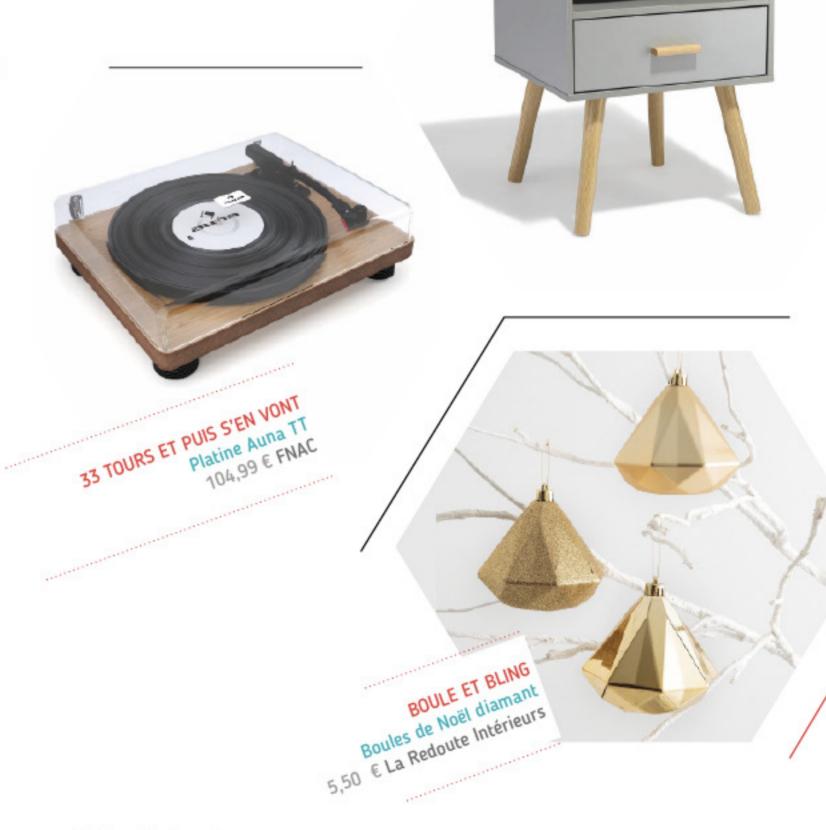
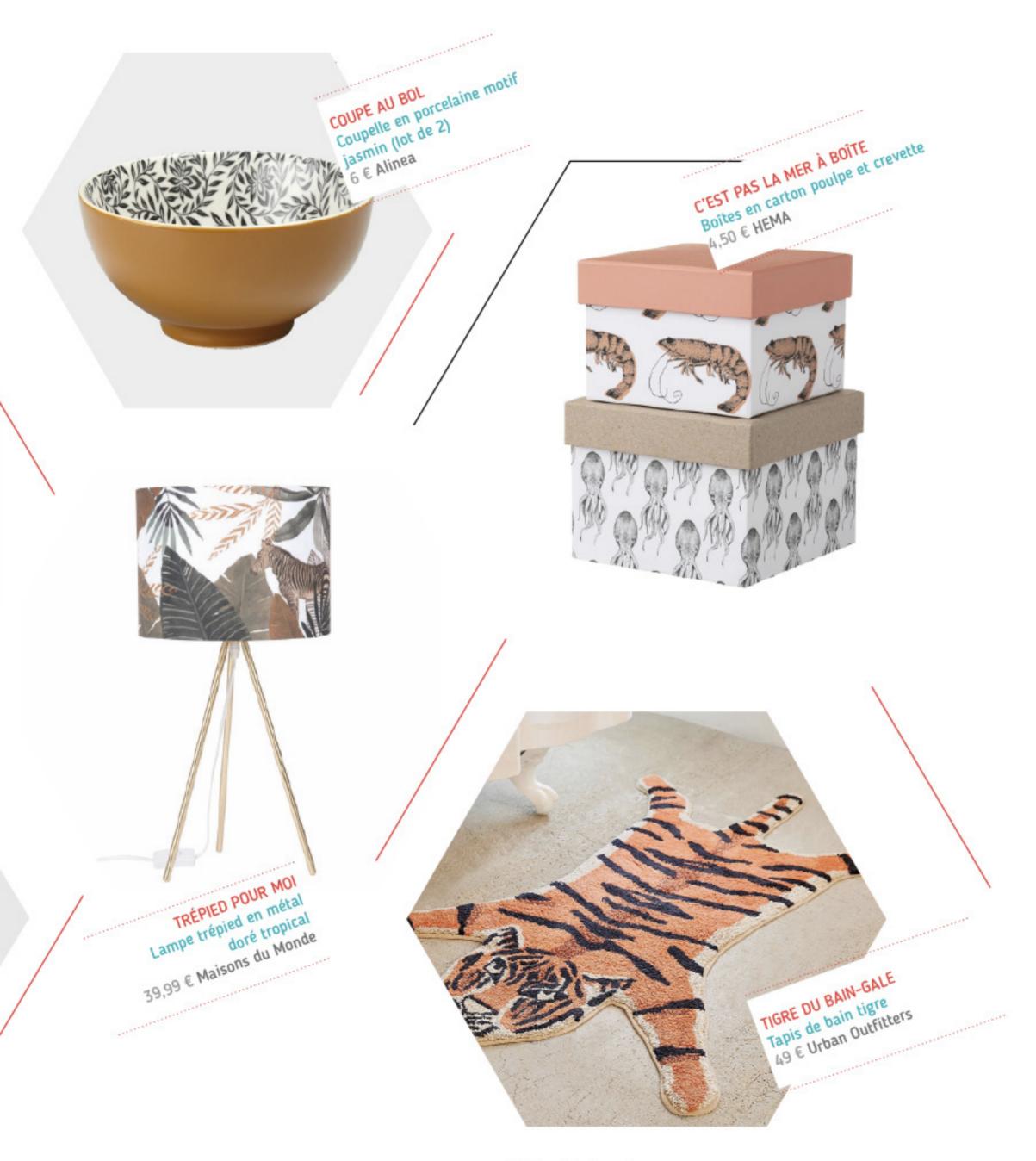


Table de chevet anthracite

CHEVET L'ACHETER

34,90 € Gifi





I 16 I magmalemag.com





Première française médaillée aux JO de Pyeongchang à seulement 19 ans, la jeune Perrine Laffont est une virtuose des pistes. Tombée dans la marmite du ski de bosses quand elle était petite, elle compte déjà plus de 12 titres à son actif. Rencontre.

TES SPÉCIALITÉS SONT LE SKI DE BOSSES ET LE SKI DE BOSSE PARALLÈLE, QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES ?

Alors, pour le simple, on est seule sur la piste avec un jury qui nous note en bas, alors que pour le parallèle, on est deux, on a un adversaire en face de nous et on se pousse un peu, c'est à celle qui va le plus vite. Mais en même temps, si on va trop vite on fait des fautes...C'est un duel!

QUELLES SERAIENT LES DIFFÉRENCES, OU DIFFICULTÉS SUPPLÉMENTAIRES PAR RAPPORT AU SKI DE DESCENTE « CLASSIQUE » ?

Il y a des bosses sur notre chemin et on doit exécuter deux sauts, donc pour le ski de bosses il faut être polyvalent. Ce n'est pas que du ski, c'est de l'acrobatie aussi, il faut être bon dans les deux parce que les deux comptent pour la note.

PÈRE MONITEUR DE SKI, MÈRE PRÉSIDENTE D'UN BOSS CLUB, TU COMMENCES LE SKI À 2 ANS, À 5 LE SKI DE BOSSES, ET À 6 TU ENTAMES LES COMPÉTITIONS. TON CHEMIN ÉTAIT TOUT TRACÉ ?

Oui voilà, j'ai été préparée pour ça, mais depuis que j'ai commencé, mes parents m'ont laissé le choix de continuer ou non. Finalement, je ne me suis jamais posée la question, c'est quelque chose qui m'a toujours plu donc j'ai continué.

TU AS DES ICÔNES, DES MODÈLES QUI T'INSPIRENT, OU T'ONT INSPIRÉ POUR TA CARRIÈRE ?

Oui, il y a Hanna Kearney qui est américaine, et aussi Guilbaut Colas, un bosseur.

EN 2017, TON PALMARÈS EST DÉJÀ TRÈS IMPRESSIONNANT, 3 FOIS CHAMPIONNE DU MONDE JUNIOR, 5 FOIS CHAMPIONNE DE FRANCE, TU AS 1 TITRE DE CHAMPIONNE DU MONDE EN BOSSES PARALLÈLE. TU ABORDAIS LES JO DE PYEONGCHANG DÉBUT 2018 AVEC SÉRÉNITÉ OU C'ÉTAIT LE GROS STRESS ?

Il y avait quand même pas mal de pression parce que les jeux sont une grosse compétition. Pour nous c'est 30 secondes tous les 4 ans, donc il ne faut pas te louper! Et puis j'avais fait ceux de 2014 où j'avais pris un peu d'expérience, l'objectif c'était d'avoir une médaille à Pyeongchang.

PUIS APRÈS LES JO, TU REMPORTES L'OR AU MONDIAUX, 2018 C'EST TON ANNÉE!? Oui vraiment une grosse année, surtout que le globe ce n'était pas vraiment l'objectif. Et puis j'ai gagné la course, ça m'a monté en tête du classement général et c'était parti pour garder la tête du classement jusqu'à la fin de la saison.

COMMENT TU TE PRÉPARES POUR DES GRANDES COMPÉTITIONS COMME LES JO ?

Un peu comme les autres, ce n'est pas parce que la compétition s'appelle Jeux Olympiques qu'il faut changer tout ce qu'on a déjà mis en place les années précédentes! Je suis restée concentrée sur mes objectifs, j'ai coupé mon téléphone, je me suis un peu plus mise dans ma bulle parce que les jeux, c'est bien plus médiatique que les autres compétitions. Et puis je travaille avec une préparatrice mentale depuis 4 ans. Je savais que je serais attendue, j'avais beaucoup de pression, donc c'est quelque chose que j'ai travaillé avec elle.

LES JO, C'EST PLUS SATISFAISANT À REMPORTER OU C'EST JUSTE UNE VICTOIRE DE PLUS ?

Gagner les jeux, pour un sportif, c'est le Graal!
Rien que de les faire, déjà. C'est une compétition très spéciale. Pour gagner les Jeux il faut être présent le jour J, à un moment précis. Pour un sportif, c'est la plus grosse compétition qu'il puisse y avoir.

QUELLES SONT LES QUALITÉS OU COMPÉTENCES INDISPENSABLES POUR ÊTRE UNE GRANDE SKIEUSE DE BOSSES ?

Ça dépend, parce que tout le monde le fait un peu à sa sauce, mais déjà la polyvalence pour l'acrobatie et la technique de ski. Après, il faut avoir un bon mental, mais ça c'est dans tous les sports. Je pense que la clé c'est d'aimer ce qu'on fait parce qu'il y a des moments de la saison où ce n'est pas toujours joyeux, quand il faut s'entrainer dur à la salle de sport et que l'on préfèrerait aller à la plage... mais il faut savoir en passer par là pour être bien plus fort sur les skis après.

TES PROCHAINS OBJECTIFS ?

Les championnats du monde la saison prochaine, ça va être une grosse compétition encore, et puis il y a le classement général à jouer aussi.





PAIRES DE SKI



6 heures

D'ENTRAINEMENT PAR JOUR



BLESSURES



PAYS
PARCOURUS

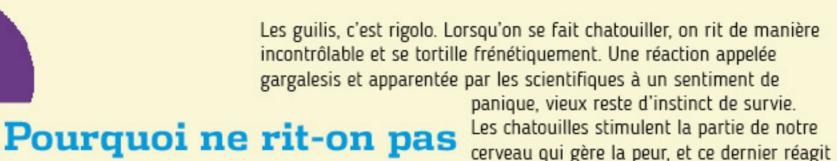


Les réponses aux questions que tout le monde se pose!

Socrate disait : connais-toi toi-même.
Et comme on n'est pas du genre à vous parler philosophie, on va prendre cette recommandation au pied de la lettre.
Car on s'est tous posé des questions embarrassantes sur le corps humain, que l'on n'ose pas formuler par peur de passer pour un idiot. Vous tombez bien car l'idiotie, ça ne nous fait pas peur, bien au contraire. On vous fait donc les questions, et les réponses. Et souviens-toi : écoute ton corps!







Pourquoi ne rit-on pas lorsqu'on se fait des chatouilles tout seul?

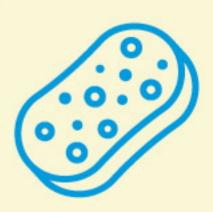
panique, vieux reste d'instinct de survie. Les chatouilles stimulent la partie de notre cerveau qui gère la peur, et ce dernier réagit avec le rire à un mélange de plaisir et de douleur. Mais il existe également dans notre cervelet un mécanisme qui réprime les sensations de chatouilles si elles sont auto-

administrées. L'expérience a d'ailleurs été menée avec un robot, que les cobayes activaient pour se faire chatouiller. Résultat, pas de rire si le robot s'activait instantanément, mais il suffisait que la réaction du robot soit imprévisible pour que les guilis soient efficaces.

Si pendant longtemps, on a pensé que nos doigts se fripaient sous l'eau à cause du caractère spongieux de

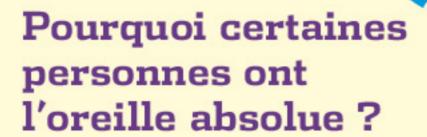
Pourquoi nos doigts se fripent-ils dans l'eau ?

notre peau, des chercheurs américains ont avancé une autre théorie en constatant que cette réaction était en fait commandée par notre système nerveux. Et qui dit système nerveux, dit fonction spécifique. Après une série de tests moyennement convaincants, la conclusion serait que notre cerveau commande à nos doigts de se friper en milieu aquatique pour améliorer notre adhérence sur des surfaces humides. Pratique pour sortir de la pistoche en moins de deux.



Pourquoi soupire-t-on?

On associe souvent les soupirs à un sentiment de lassitude ou d'agacement. Pourtant, contrarié ou pas, on soupire en moyenne 12 fois par heure. Ce sont en fait nos neurones qui commandent le soupir pour entretenir nos poumons en activant nos alvéoles pulmonaires fatiguées.



Une personne qui a l'oreille absolue est capable de traduire, naturellement, n'importe quel son touche de clavier, vrombissement d'un micro-onde, sirène des pompiers - en note. Les chercheurs

ont démontré que, lorsqu'elles écoutent de la musique, ces personnes mobilisent la partie de leur cerveau qui est aussi responsable du langage. L'apprentissage de certaines langues dites tonales, comme le thai ou le mandarin, est propice au développement de l'oreille absolue, car un même mot a une signification différente selon la tonalité employée. Pour les petits français par exemple, il faudra apprendre la musique en même temps que le langage pour développer l'oreille absolue. Cependant, avoir ce don ne fera pas automatiquement de vous un musicien hors pair, et ne vous fera pas non plus nécessairement chanter juste.

Inutiles, purement décoratifs, les tétons des hommes ? Pas exactement. Au stade embryonnaire, le développement est d'abord commandé uniquement par le chromosome X, qui lance la conception des seins. Chez les

Pourquoi les hommes ont-ils des tétons ?

garçons, le chromosome Y prend ensuite le relais et les hormones sexuelles masculines arrêtent le développement des nénés. Les tétons des hommes sont donc les restes du boulot entamé par le chromosome X. Mais pas seulement, car certains pères sont capables de produire du lait pour nourrir leur enfant en cas d'extrême nécessité, lorsque l'hormone appelée prolactine est sollicitée. Ainsi, le Sri Lankais B. Wijeratne, impuissant face à son nouveau-né affamé après le décès de sa femme, s'est mis à produire du lait et nourrir son enfant en lui donnant le sein. Enfin, le téton.



Vous l'avez peut-être constaté : on se gèle les miches.

Et notre petit corps frêle nous le dit! Il donne tout ce qu'il a pour maintenir sa température à 37°C, avec l'aide de notre

Pourquoi claque-t-on des dents quand on a froid ?

cerveau, et plus précisément de l'hypothalamus, qui ordonne par exemple à nos vaisseaux de se rétrécir pour retenir la chaleur, ou à nos muscles de s'activer pour nous réchauffer, créant ainsi les frissons. Nos dents claquent donc lorsqu'on a froid car notre hypothalamus commande à nos muscles de la mâchoire de gigoter : mystère résolu.







À quoi rêvent les aveugles ?

Comment se traduit l'inconscient de quelqu'un qui n'a jamais vu ? Plusieurs chercheurs se sont penchés sur la question et ont interrogé des non-voyants afin de recueillir leurs témoignages. A en juger par leurs réponses, il semble que les aveugles rêvent en mobilisant plusieurs sens : l'odorat,

l'ouïe, le toucher, mais aussi la vue. Les objets présents dans les rêves ne sont pas forcément fidèles à la réalité, mais ils en sont la perception, construite à travers le toucher ou les descriptions. Sachez également que les personnes aveugles font davantage de cauchemars que les personnes voyantes. Les mauvais rêves sont créés pour exprimer les angoisses et les peurs éprouvées durant la journée, situations fréquemment vécues par les non-voyants.

Pourquoi a-t-on envie de fumer quand on boit de l'alcool ?

À chaque fois c'est pareil, on boit un petit verre et on se

dit qu'on se fumerait bien une clope pour l'accompagner. Réflexe de Pavlov ? Pas tout à fait. Selon des scientifiques américains, l'alcool comme le tabac libèrent de la dopamine, et font appel aux régions de notre cerveau qui forment le « circuit de la récompense ». Lorsqu'on boit un verre, notre cerveau est content, mais lorsqu'on fume, en plus, une cigarette, il est aux anges. De plus, la nicotine affaiblit l'effet de fatigue créé par l'alcool. Moralité : plus on boit, plus on fume pour rester en forme et continuer à boire, et plus on est satisfait. Ainsi, une personne qui fume consommera plus d'alcool qu'une personne qui ne fume pas, et, cerise sur le gâteau, aura donc plus de chance de devenir alcoolique. Youpi.



Que vous soyez blond, brun ou roux, avec trois poils sur le caillou ou affichant une chevelure des îles, une chose est sûre : vous arborez entre vos jambes une jolie petite toison à bouclettes. Il se trouve que

les bulbes à l'origine des poils pubiens sont incurvés, tout comme ceux des cheveux frisés. Plusieurs théories expliquent cette permanente naturelle.

La première consiste à avancer que cette petite touffe moelleuse permettrait de former une couche de protection pour protéger vos parties intimes pendant le coït.

La seconde, plus audacieuse, explique cette pilosité par ses capacités à retenir les odeurs émises par les glandes sudoripares cachées sous les poils. Cette odeur, unique à chaque personne, transmet aux partenaires sexuels des informations inconscientes sur le génome d'un individu. Laissez donc le doux parfum de votre touffe embaumer votre partenaire.



DOSSIER

BIZARRERIES REANATIONIE NO J

UNE TÊTE HUMAINE PEUT RESTER CONSCIENTE ENTRE
15 ET 20 SECONDES APRÈS UNE DÉCAPITATION





Mais aussi ..

personne est environ 8 millimètres plus grande que le soir 🛡 Un homme sur 300 est oins que les hommes 💚 La seule partie du corps humain qui n'est pas irriguée par du mands, le risque de faire une attaque cardiaque est plus important le lundi 🛡 Une personne utilise 17 muscles quand elle sourit et 43 quand elle fronce les sourcils 🛡 100 000 réactions chimiques ont lieu chaque seconde dans le cerveau 🛡 Le cerveau humain a une capacité de mémoire de plus de 4 procurer des fellations 🛡 Le cœur humain pompe du sang à une telle pression qu'il monter du sang jusqu'au 4ª étage d'un immeuble 💙 Les femmes clignent des yeux enrnée dans l'œil, elle reçoit l'oxygène directement de l'air 🛡 Selon des chercheurs allee peut battre n'importe quel animal à la course d'endurance... mais pas de vitesse. L'homm Le matin, une pourrait faire viron 2 fois m sang est la co capable de se

14

11

CINÉMA



MAUVAISES HERBES

De Kheiron, avec Kheiron, Catherine Deneuve, André Dussolier Après Nous trois ou rien, Kheiron est de retour à la réalisation et à l'écran avec une comédie intelligente et humaine au casting 3 étoiles. Wael, ancien enfant des rues, vit des petites arnaques qu'il commet en duo avec Monique. Jusqu'à ce qu'un ami de cette dernière, Victor, lui propose un job bénévole dans un centre dédié aux jeunes exclus du système scolaire. Cette rencontre va donner le «la» d'un nouveau départ pour ces « mauvaises herbes ». Inspiré par sa propre histoire, l'humoriste propose un film drôle et bienveillant sur la difficulté de trouver sa place dans un monde parfois trop violent.

SUSPIRIA

De Luca Guadagnino, avec Dakota Johnson, Tilda Swinton, Chloë Grace Moretz

Remake du chef d'œuvre baroque de Dario Argento de 1977, Suspirio de Luca Guadagnino, reprend les fondamentaux narratifs du film tout en lui apportant une nouvelle radicalité. Ici, c'est Dakota Johnson qui reprend le rôle de Susie Bannion, jeune danseuse ambitieuse, qui va intégrer à Berlin la célèbre compagnie Helena Markos. Entre exigence morbide et atmosphère pesante, s'en suit une ascension latente vers l'horreur. Torturé, abusé, déchiré, le corps est au cœur de cette histoire diabolique.

Amis du gore et de l'hémoglobine, rendez-vous le 14 novembre !

ESCAPE AT DANNEMORA



Sortie 18 SÉRIES

De Ben Stiller, avec Benicio del Toro, Patricia Arquette, Paul Dano

Cette mini-série en 8 épisodes raconte l'histoire dingue mais vraie de Richard Matt et David Sweat, deux prisonniers du centre correctionnel de Clinton, dans l'état de New York. Avec l'aide de Tilly Mitchell, une employée de la prison qui s'est éprise d'eux, les deux hommes vont entreprendre un projet fou : se frayer un chemin dans les canalisations et se faire la malle! La série retrace les étapes de cette incroyable évasion à laquelle va succéder une immense chasse à l'homme.

Sur SHOWTIME et CANAL + SERIES



De Émilie Noblet, avec Thiphaine Daviot, Raphaël Quenard, Mathieu Metral

Sheila est une jeune fille qui semble très bien s'acclimaté au schéma de la vie « normale » étude, amour, carrière, tout lui réussit. Lorsqu'elle intègre en tant qu'interne un hôpital psychiatrique, peut-être a-t-elle quelques aprioris, mais au fil des jours et des rencontres, sa vision des choses va peu à peu être bousculée. Loin des grosses séries médicales américaines à la Grey's Anatomy, HP entame une réflexion sur la perception, la norme et l'imaginaire. Sur OCS MAX



LA BALLADE DE BUSTER SCRUGGS

De Joel et Ethan Cohen, avec James franco, Liam Neeson, Tim Blake Nelson

Après True grit et No country for old men, c'est un nouveau western que nous proposent les frères Cohen. Produit et diffusé par Netflix, ce film, ou mini série en 6 volets, suivra à chaque chapitre un personnage différent, avec pour toile de fond l'ouest américain. Paysage grandiose, duels au pistolet, et vagabondage à dos de cheval, sans oublier l'humour décalé des réalisateurs, tout semble réuni pour faire de La ballade de Buster Scruggs un incontournable du genre! Sur NETFLIX

Texte: Amélie Raux, Jordan Servan



JEU VIDÉO

ASSASSIN'S CREED ODYSSEY (PS4/XB0X ONE/PC)



Après l'Égypte antique, Assassin's Creed Odyssey prend place en Grèce antique pendant la guerre du Péloponnèse et suit les intrépides aventures de deux descendants de Léonidas. Contrairement aux anciens jeux de la franchise, il est désormais possible de choisir entre le héros ou l'héroïne avant de débuter l'histoire. En plus d'être très complet, notamment avec l'arrivée des dialogues à choix multiples qui auront un impact sur l'avancée de l'histoire, Odyssey reprend plusieurs éléments venant d'anciens opus comme Black Flag et Syndicate. Ce nouveau AC est assurément le plus riche et le plus vaste de la saga.

LIVRE

ZAÏ ZAÏ ZAÏ ZAÏ

De Fabcaro, Édition 6 pieds sous terre



Alors qu'il dépose ses courses sur le tapis roulant de la caisse du supermarché, un auteur de BD se voit demander sa carte de fidélité, mais il ne l'a pas. La caissière s'empresse d'alerter le vigile, mais alors que celui-ci arrive pour intervenir, l'écrivain parvient à s'enfuir. Cette situation de départ est un prétexte pour aborder la folie de nos sociétés. Tout le monde va se mettre à réagir, à débattre et prendre position, que ce soit Mr et Mme tout le monde, ou les spécialistes au JT. La police va se lancer dans une traque sans merci, alors que le fugitif traverse les campagnes. Ce récit choral, entre road trip et fait divers, met en évidence, avec humour, l'absurdité de nos mécanismes de fonctionnement.

MUSIQUE



JACOB BANKS VILLAGE

Après le succès public et critique de ses précédents EP, l'artiste anglo-nigérien revient avec Village, un premier album très attendu. Au carrefour entre soul, pop et électro, des rythmes précis et une voix irrésistiblement écorchée, la musique de Jacob Banks est électrisante. Un premier titre en duo avec Seinabo Sey Be good to me, ne présage que du bon pour cet album qu'il nous tarde d'écouter.



THE PRODIGY NO TOURISTS

Révélés dans les années 90 avec des morceaux comme Firestarter ou Breathe, les anglais de The Prodigy, sortent cet automne leur 7° album. « Pour nous, No Tourists est avant tout une question d'évasion, une envie et un besoin de dérailler ». Alors préparez-vous à dérailler frénétiquement, à l'image du clip de Need some1, un premier single qui prouve que le groupe électro habitué des rave underground n'a rien perdu de ce qui a fait son succès.



KERY JAMES J'RAP ENCORE

Le très attendu nouvel album de Kery James est prévu pour novembre. Un premier extrait PDM (pays de merde, en référence au propos de Donald Trump) en duo avec Kalash criminel donne déjà le ton. Rap engagé, texte fort parfois violent, il répond aux politiques et n'hésite pas à prendre position. Fervent défenseur de ses convictions, on imagine que le rappeur n'aura pas de mal à trouver des sujets révoltants et inspirants dans l'actualité internationale. De quoi mettre en lumière ses engagements, et porter au grand public sa vision des choses.



DÉVELOPPEMENT DURABLE QUE FONT NOS COLLECTIVITÉS?

Alors que de nombreux scientifiques tirent la sonnette d'alarme sur l'état de la planète et lancent un appel aux dirigeants politiques pour que des engagements concrets soient mis en œuvre pour relever le défi climatique, nous avons interrogé les élus pour faire un état des lieux des actions menées à l'échelle régionale, départementale, métroplitaine et communale.



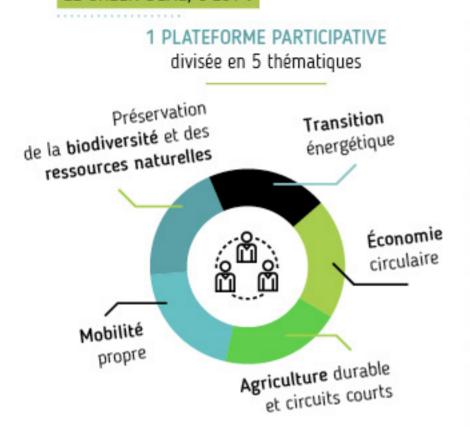




LE GREEN DEAL : QUAND LES CITOYENS PARTICIPENT À LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Il y a quelques mois, le Département des Alpes-Maritimes lançait le GREEN Deal, un plan de transition écologique qui a pour objectif de préserver l'environnement du territoire. Mais de quoi s'agit-il ?

LE GREEN DEAL, C'EST:





« En 2017, les données énergétiques du territoire confirment une baisse des émissions directes »



« Dans le cadre du GREEN Deal, le Plan Climat Énergie témoigne de l'engagement du Département des Alpes-Maritimes pour le développement durable et la transition énergétique. Il est d'abord un plan d'investissement, visant à réduire de 20% les émissions de gaz à effet de serre, soit 1,5 million de tonnes équivalent CO2 sur les 7,5 millions émis dans les Alpes-Maritimes. En 2017, les données énergétiques du territoire (gaz, électricité, hydrocarbures) confirment une baisse des émissions directes.

Au total, en incluant également les émissions indirectes, toutes les actions entreprises depuis le lancement du plan climat ont permis d'économiser un flux cumulé d'environ 700 000 tonnes équivalent CO2 et permettront, à l'horizon 2020, d'économiser 900 000 tonnes équivalent CO2 par an. Le bilan 2018 n'est pas encore établi et sera dévoilé lors du forum annuel du Plan

Climat Énergie le 14 décembre 2018.

Néanmoins, voici quelques exemples des actions qui ont été menées au cours de l'année : Roubioi utilisant une pompe à énergie solaire pour alimenter en eau des abreuvoirs de pâturage et qui réhabilite un bâtiment public avec une chaufferie au bois économe en énergie, ou encore Belvédère qui préserve ses ressources en eau et les met en valeur, qui réduit ses déchets, rénove son éclairage public et ses bâtiments communaux.

Je suis fier, en tant que Président du Département des Alpes-Maritimes, de participer à ces mesures énergétiques et écologiques. Une institution comme la notre se doit de montrer l'exemple et d'être force de proposition de nouveaux projets d'avenir. »



« Je veux que notre région soit exemplaire, qu'elle soit la première en Europe à respecter les accords de Paris et à décliner le pacte mondial de l'ONU pour l'environnement »



 Il y a bientôt un an, la Région Sud présentait son plan climat intitulé « Une Cop d'Avance ». Pourquoi avoir mis en place ce dispositif?

Notre génération doit faire face au plus grand des défis : éviter une catastrophe climatique. En tant que décideur politique, je ne pourrai pas dire demain que je ne savais pas. Aussi, je veux que notre région soit exemplaire, qu'elle soit la première en Europe à respecter les accords de Paris et à décliner le pacte mondial de l'ONU pour l'environnement. C'est pour nous donner les moyens de nos ambitions que nous avons adopté le Plan Climat « Une Cop d'Avance ».

Quels sont les grands défis à relever par la Région pour le climat ?

C'est un plan ambitieux : 20% du budget de la Région en 2018, soit près 400 M€ y sont consacrés afin de relever 5 grands défis. Nous voulons mettre le cap sur l'écomobilité, être une région neutre en carbone, faire de l'écologie le moteur de la croissance, préserver notre patrimoine naturel et faire que l'on vive bien dans la région Sud. Les 100 mesures du Plan climat nous y conduirons.

➤ Marseille, Toulon, Aix et Avignon font partie des zones françaises où l'air est le plus pollué. Comment la Cop d'avance vat-elle permettre d'améliorer la qualité de l'air ?

J'ai noté avec intérêt qu'une prise de conscience semble avoir lieu. Marseille, Nice et Toulon font partie des 15 métropoles françaises qui vont mettre en place des zones de basses émissions d'ici 2020. A la Région, nous n'avons pas attendu. En 2018. 200 M€ seront consacrés à l'écomobilité. Nous allons ainsi développer les transports en commun, développer des voies réservées aux transports en commun, équiper le réseau routier régional en bornes électriques, renouveler et mettre aux normes environnementales les bus et trains régionaux et faire rouler des cars électriques et GNV, nous finançons l'électrification à quai des navires de Corsica Linea... Nous agissons ainsi partout où nous le pouvons

pour réduire significativement les émissions polluantes et améliorer la qualité de l'air.

 □ Parmi les initiatives phares présentées dans le cadre du Plan Climat, on trouve la réduction d'énergie dans les lycées et l'équipement de 30% des établissements de toitures photovoltaïques d'ici 2021. Où en est cet engagement ?

C'est effectivement l'une des mesures phares du Plan Climat. Aujourd'hui, ce sont déjà plus de 11% de nos lycées qui sont équipés. Cela représente environ 8400 m² de panneaux installés sur 21 établissements. L'objectif de 30 % des lycées équipés en photovoltaïque sera atteint à l'horizon 2021.

☐ La Région Sud compte 8 parcs naturels régionaux, 12 réserves naturelles nationales et 4 parcs nationaux dont celui des Calanques. Quelles sont les mesures en faveur de la biodiversité ?

Comment allez-vous, notamment, répondre à la problématique de la pollution générée par le déversement des boues rouges ?

Parallèlement à la mise en place de l'Agence



Régionale de la Biodiversité, que nous avons voté à la dernière Assemblée plénière, et à la restauration des trames vertes et bleues, le Plan Climat prévoit notamment d'étudier les conditions de réintroduction d'espèces disparues, de restaurer et valoriser la biodiversité des rivières ou encore de créer de nouvelles réserves naturelles régionales. Nous lancerons en 2019, un grand appel à projet : « restaurer la biodiversité », qui sera décliné autour de deux axes :

- lutter contre les nuisibles comme le charançon rouge qui dissémine les palmiers de notre Côte d'azur
- préserver les espèces menacées comme les abeilles essentielles pour la biodiversité.

Concernant les boues rouges, même si je suis ce sujet de très près, ce n'est pas la compétence de la Région mais celle de l'Etat et d'Alteo. En revanche, je crois qu'il est possible de faire de l'écologie le moteur de l'économie en misant sur l'innovation. Face à l'urgence climatique comme face à la compétition internationale, nous n'avons pas le choix, il nous faut innover et innover encore afin de faire des problèmes écologiques d'aujourd'hui, les opportunités économiques de demain.

Quelles sont les prochaines grandes étapes de la Cop d'avance ?

En 2018, ce sont 56 mesures qui sont déjà réalisées, en 2019 nous en aurons 80 :

- 113 bornes électriques seront installées sur notre réseau autoroutier permettant d'arriver à notre objectif d'une borne tous les 100 km,
- 10 lycées seront recouverts de toitures photovoltaïques,
- un fond de dépollution de 500 000€ permettra de protéger notre mer méditerranée qui souffre de plus en plus de cette pollution plastique,
- 300 points de vente circuits courts seront développés dans l'ensemble de la région permettant à nos consommateurs de manger le plus local possible,
- et enfin, ce sera la réalisation de deux lignes de bus 100% électriques entre Toulon et Aix et Avignon et Aix.

LA COP D'AVANCE : CONTEXTE & AMBITIONS

La Région Sud, c'est :



44





25%

de Parcs naturels régionaux 50% d'espaces boisés 1 000km de côte Près de 5 millions d'habitants

La COP d'avance en 5 axes

CAP SUR L'ÉCO-MOBILITÉ

- Des transports en commun performants et moins polluants
- Un système de transport de marchandises durable
- Une mobilité individuelle éco-responsable
- Des transports « Zéro conso, zéro gaspi »

UNE RÉGION NEUTRE EN CARBONE

- Des initiatives pour développer les énergies renouvelables
- Rénover plus... et mieux
- Agir dans le secteur industriel et l'agriculture

UN PATRIMOINE NATUREL PRÉSERVÉ

- Prévenir les risques
- Préserver les milieux terrestres
- Préserver la mer Méditerranée

UN MOTEUR DE CROISSANCE

- Développer la formation, vecteur indispensable pour réussir la transition énergétique Soutenir la recherche et l'innovation
- Accompagner les entreprises et les services existants
- Mettre en place des critères environnementaux dans les outils régionaux

■ BIEN VIVRE EN PROVENCE-ALPES CÔTE D'AZUR

- Créer des villes où il fait bon vivre
- Favoriser les circuits courts et une alimentation saine
- Valoriser l'atout « Parcs naturels régionaux »

CAHIER SPÉCIAL Métropole Nice Côte d'Azur
Ville de Nice

3 INITIATIVES POUR L'ÉCO-MOBILITÉ



O L'ABONNEMENT UNIQUE BUS, TRAM ET SNCF

Depuis le 1er juin 2017, un tarif unique à 33€ qui comprend une réduction sur le prix de l'abonnement mensuel « tout public » des lignes urbaines Lignes d'Azur et un nombre illimité de voyages avec jusqu'à 75% de réduction sur TER/SNCF.



À l'instar de la subvention pour l'acquisition de 2-roues électriques, la Métropole a approuvé, en janvier 2017, l'attribution d'une aide de 2 000 € aux particuliers, résidant à titre principal sur le territoire métropolitain, se portant acquéreurs d'un véhicule 100% électrique.



O LA MISE EN PLACE DE LIGNES PÉDIBUS

Ce dispositif permet à des groupes d'enfants de se rendre à leur école à pied, encadrés par des parents d'élèves volontaires, en empruntant un itinéraire sécurisé et balisé. À ce jour, deux lignes existent sur Nice : vers l'école Rothschild et vers le Groupe Scolaire Cimiez (écoles Bellanda, Paule d'Essling et les Arènes). Une 3º ligne, vers l'école Fuon Cauda, est en cours d'élaboration.

LES LIGNES D'AZUR, EN CHIFFRES

165 LIGNES DE BUS



451 BUS **41** 28 RAMES DE TRAMWAY





DE VOYAGES EN 2015

« Je m'engage à ce que plus aucun bus thermique ne circule sur le réseau d'ici 2025 »



« Le défi à relever pour une grande ville comme Nice c'est non seulement de sensibiliser les habitants, mais aussi les 4 millions de touristes qui viennent chaque année profiter de notre patrimoine naturel, que ce soit de nos plages et ou de nos montagnes. Ainsi, nous proposons de nouvelles solutions de déplacements, avec le développement des modes doux et de l'intermodalité. Nous avons bien entendu le tramway, avec la nouvelle ligne ouest-est qui sera finalisée en 2019 et qui est déjà partiellement en service, et la ligne 3 qui reliera fin 2019 les pôles majeurs de l'Eco-vallée mais pas seulement... Je m'engage également à ce que plus aucun bus thermique ne circule sur le réseau d'ici 2025. D'autre part, le Plan Vélo 2020 viendra renforcer le déploiement de pistes cyclables en sites propres,

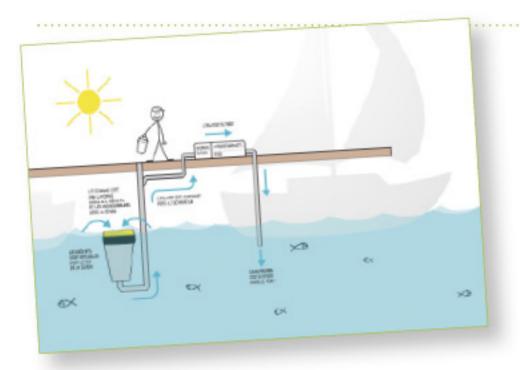
puis nous développeront à Nice les vélos et les trottinettes électriques en location.

Plusieurs engagements pour l'environnement entrent également dans le cadre de l'Agenda 21, parmi lesquels des outils de sensibilisation à l'agriculture et au compostage, ou encore le bannissement du plastique des cantines scolaires et des crèches municipales dès la mise en service de la nouvelle cuisine centrale, l'année prochaine. En lançant le renouvellement de notre Plan Climat-Air énergie territorial en avril 2018, l'ensemble des communes de la Métropole Nice Côte d'Azur s'inscrivent au présent dans une dynamique visant à adapter nos activités, face aux enjeux climatiques. »





Toulon Provence Méditerranée s'est engagée en tant que structure porteuse du contrat baie pour protéger les milieux aquatiques. Plusieurs enjeux sont au cœur de cette démarche : la réduction des pollutions liées aux rejets, la gestion durable des ressources et des milieux naturels ou encore la préservation et l'amélioration des fonctionnalités naturelles des milieux terrestres, littoraux, insulaires et marins. D'ici la fin du contrat, prévue en 2021, 100% des plages du territoire devraient être certifiées « eaux de baignade » et 100 % des ports certifiés « port propre ». Côté pesticides, ces derniers devraient être bannis des îles, alors que l'ambition « zéro phyto » devraient être en vigueur, autant pour les collectivités que pour les particuliers.



LE PORT DE TOULON ÉQUIPÉ D'UNE SEABIN

En avril 2018, les Ports Rade de Toulon ont été les 1ers ports français à accueillir Seabin, le collecteur de déchets flottants innovant et écologique. Il s'agit d'une poubelle marine qui trouve sa place dans l'eau des ports de plaisance, des quais, des clubs nautiques et des ports commerciaux. Fixée à un ponton flottant, la Seabin est reliée à une pompe électrique qui crée un courant d'eau continu pour aspirer les déchets dans un sac de collecte en vue de leur élimination. Elle peut attraper tous types de déchets flottants (bouteille, sac plastique, canettes, mégots, etc), fonctionne 24h/24h et 7/7 jours et demande très peu de maintenance.

« Le territoire de la Métropole TPM comprend 9 sites retenus pour leur grande richesse écologique »



« Depuis le Sommet de la Terre de Rio en 1992, l'Europe s'est engagée à protéger la biodiversité. Pour tenir cet engagement, le plus grand réseau de sites protégés au monde a été créé, avec pour objectif de conserver la biodiversité tout en maintenant les activités humaines. Ce réseau comprend aujourd'hui près de 128 sites en région Sud PACA (30% du territoire régional).

Le territoire de la Métropole TPM comprend 9 sites retenus pour leur grande richesse écologique :

- 3 POUR LA CONSERVATION DES OISEAUX : Les Falaises du Mont Caume ; Les Salins d'Hyères et des Pesquiers ; Les Iles d'Hyères avec au cœur le Parc national de Port Cros.
- 6 SITES POUR LA CONSERVATION DES HABITATS, DE LA FAUNE ET DE LA FLORE : « Mont Caume – Mont Faron – Forêt Domaniale des Morières » ; « Cap Sicié – Six-Fours (terrestre et marin) »; « Embiez – Cap Sicié » (marin) ; Lagune du Brusc (marin) ; La Rade d'Hyères (marin) ; La Plaine et le Massif des Maures.

Consciente des enjeux en matière de protection de l'environnement et d'attractivité du territoire, TPM, dès les premières désignations de sites en 2007, s'est engagée dans la démarche Natura 2000 en devenant opérateur pour l'élaboration des documents d'objectifs de 5 de ces sites. Aujourd'hui, ces sites sont en phase d'animation et la Métropole coordonne la mise en œuvre les actions de gestion pour 4 d'entre eux, et est partenaire associée sur les 5 autres.

- · « Falaises du Mont Caume »
- « Mont Caume Mont Faron Forêt Domaniale des Morières »
- · « Cap Sicié Six-Fours » (terrestre et marin)
- · « Embiez Cap Sicié » (marin)





COMMENT SE RÉORIENTER SANS PERDRE UNE ANNÉE ?



Vous avez attaqué ce semestre avec entrain et pourtant, vous réalisez que vous vous êtes trompé de voie. Pas de panique! Pour commencer, de nombreux étudiants changent plusieurs fois de cursus au cours de leurs études, donc inutile de dramatiser. Prenez le temps de réfléchir à la suite, et agissez avec prudence.

>>1°° SOLUTION: la rentrée décalée en janvier, qui est proposée par de nombreuses écoles et universités. Elle nécessite généralement de constituer un dossier solide, et de passer par la case entretien: rien d'insurmontable. Cependant, ne vous leurrez pas, il vous faudra fournir beaucoup de travail pour rattraper votre retard.

>>2° SOLUTION: utiliser le semestre qu'il vous reste pour voyager et faire le point, et revenir à la rentrée prochaine avec les idées claires. En Europe ou ailleurs, de nombreux organismes existent pour vous aider à concrétiser votre projet. Vous pourrez ainsi gagner en maturité et apprendre une langue étrangère, ce qui est toujours un atout sur votre CV. Aller, on se pose et on réfléchit: ça va le faire!





DITES ADIEU AU STRESS AVEC LE CROUS

C'est connu, le stress fait partie intégrante de la vie étudiante, et en période d'examen il est encore plus présent. Mais une tisane à la camomille ne suffit pas toujours à le canaliser! Le Crous de Nice l'a bien compris et propose à ces étudiants de participer gratuitement à des séances de sophrologie et de méditation.

Le stress est une réponse du corps à une situation de danger, réelle ou supposée. Et il est impossible de s'en débarrasser! Une seule solution: apprendre à le gérer. Pour cela, il faut maîtriser sa respiration, son corps et son esprit. Vaste projet, nous direz-vous. Heureusement, la sophrologue caycédienne Claire THOMAIN est là!

Tout au long de l'année, elle arpentera les campus de Nice et de Sophia-Antipolis pour proposer une pause relaxation dans les restaurants et cafétérias universitaires entre midi et deux, et des ateliers « gestion du stress et préparation aux examens » ou découverte de la méditation en fin de journée.

Des horaires ont été aménagé pour tout le monde, que vous soyez en résidence étudiante, ou simple étudiant sur le campus. Reste maintenant à venir vous détendre!

L'EXERCICE POUR SE DÉTENDRE AVANT UN EXAMEN



Tenez-vous debout, et laissez aller toute la partie haute de votre corps, la tête, les bras, les épaules. Sautillez sur place et laissez le stress tomber le long de vos bras pour que l'énergie circule. Vous pouvez aussi vous frotter, comme sous la douche, pour éliminer les énergies négatives.

crous-nice.fr

Salon Studyrama

Études Supérieures

Choisir ses études de Bac à Bac +5



Vendredi 16 et Samedi 17 novembre TOULON

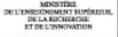
Palais Neptune

Invitation gratuite sur Studyrama.com

Avec le soutien de













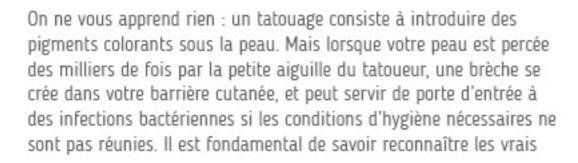






3 QUESTIONS À POSER POUR UN TATOUAGE SANS CAFOUILLAGE

Aujourd'hui en France, plus d'une personne sur 10 est tatouée. Qu'il s'agisse d'un petit tribal, d'un dauphin au soleil couchant ou d'une véritable œuvre d'art, la constante reste la même pour tous : être vigilant pour éviter les infections. Adoptez donc les bons réflexes avant de passer sous l'aiguille!



professionnels pour éviter ce type de désagréments, mais aussi d'autres situations bien plus graves, comme l'infection par l'hépatite ou le virus du sida, si votre tatoueur réutilise la même aiguille d'un client à l'autre. Pour vous faire tatouer en toute sérénité, voici trois questions à vous poser :



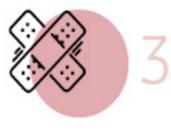
COMMENT SE PRÉSENTE LE SALON ?

La déco est cool et les flashs ont la classe ? Tant mieux, mais ça ne fait pas tout ! Sachez que les locaux d'un tatoueur doivent comporter au moins trois pièces : l'une pour réaliser les tatouages, une autre pour stériliser les instruments, et une dernière pour entreposer le linge souillé et les déchets. Le local doit être aéré, comprendre une zone de lavage des mains avec un distributeur de serviettes à usage unique, et être équipé d'instruments à usage unique. Enfin, jetez un petit coup d'œil au sol : il doit impérativement être lessivable. Si le salon est recouvert de moquette, et qu'il est ouvert aux animaux, fuyez !



COMMENT SE DÉROULE LA SÉANCE ?

Tout, absolument TOUT, doit être aseptisé. Le tatoueur doit avoir les mains propres, et utiliser des gants stériles à usage unique... qu'il doit bien entendu changer à chaque fois qu'il entre en contact avec un objet qui n'est pas protégé : s'il rend la monnaie à un client puis revient sur votre tatouage, manifestez-vous! Tout le matériel et le plan de travail doivent être nettoyé et désinfecté, et bien évidemment, les aiguilles et buses remplacées. Enfin, il doit disposer avec soin de l'essuie-tout utilisé pendant la séance. N'hésitez pas à poser des questions à votre tatoueur et à vous assurer que vous êtes dans les meilleures conditions.



QUE DOIS-JE FAIRE DANS LES JOURS QUI SUIVENT ?

Astuce : n'allez pas vous rouler nu dans le sable. À partir du moment où vous sortez du studio, votre tatouage est votre responsabilité ! Veillez donc à bien le désinfecter, le protéger du soleil et le chouchouter. Si vous avez le moindre doute, n'hésitez pas à rendre visite à un dermatologue. S'il est normal que votre peau réagisse à l'encre, il arrive dans de rares cas que le tatoué présente une réaction allergique, auquel cas il vous faudra appliquer un traitement spécifique. Une fois le tatouage cicatrisé, il ne vous reste plus qu'à l'admirer ! N'oubliez pas : l'ARS reste l'interlocuteur de référence pour connaître la liste des organismes habilités dans chaque région.

www.paca.ars.sante.fr







Marseille : 04 91 42 08 82 / Nice : 04 97 07 20 11 www.cfpb.fr/candidat-alternance



9 BONNES RAISONS DE CHOISIR LA BOÎTE SOSH

Vous vous moquez d'avoir la télé mais vous souhaitez accéder à Internet sans dépenser votre PEL ? Sosh semble avoir entendu vos complaintes avec le lancement de sa boîte Sosh. On vous présente l'offre.



• Des prix tout petits 19,99 €/mois pour l'ADSL et la fibre pendant 1an (puis 29,99 €/mois pour la fibre). Quoi qu'il en soit, si vous êtes éligible : le raccordement à la fibre est inclus.

 Appels illimités vers les fixes de France métropolitaine, des DOM et + de 100 destinations. Pour les mobiles, comptez seulement 5 € supplémentaires par mois.

• Zéro frais Avec la Boîte Sosh, aucun frais de mise en service ni d'activation lors de la souscription à l'offre. Et en plus, la location de la Livebox est incluse dans le prix.

Offre sans engagement.

Avec Sosh, pas question d'être
pieds et poings liés, vous arrêtez
votre abonnement quand vous

vous arrêtez t quand vous le souhaitez. o Garantie zéro paperasse. Le changement d'opérateur vous effraie ? Pas de panique, Sosh s'occupe de tout. Et en prime, l'opérateur vous offre jusqu'à 100 € sur les frais de résiliation. Elle n'est pas belle la vie ?

- o TV à la demande. Si vous changez d'avis sur la télé, pas de problème. Vous avez deux possibilités : l'accès à l'appli TV d'Orange (72 chaînes), offerte gratuitement sur demande ou bien l'option décodeur (160 chaînes) pour 5€ supplémentaires par mois.
- Jusqu'à 300Mbs/s de débits en téléchargement et en envoi pour les détenteurs de la fibre sur le réseau internet d'Orange.

- Numéro de fixe conservé. Si vous le souhaitez, vous pouvez même garder votre numéro de téléphone fixe gratuitement.
- Livraison gratuite. Pas besoin de vous déplacer. Sosh vous livre votre box où que vous soyez. Et c'est gratuit.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?



Rendez-vous sur www.shop.sosh.fr/box-internet pour tester votre ligne et souscrire à l'offre.

Conditions de l'offre Offre soumise à conditions valable en France métropolitaine du 04/10/2018 au 08/01/2019, sous réserve d'éligibilité et d'équipements compatibles. Offre réservée aux particuliers sous réserve de raccordement du domicile du client. Les offres xDSL ne sont pas commercialisées dans les zones Fibre. Frais de résiliation de l'offre : 50€



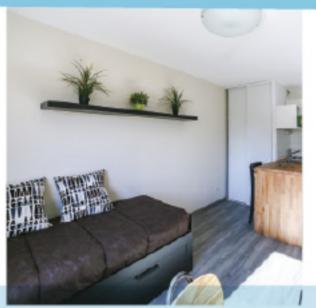


7 RÉSIDENCES ÉTUDIANTS NEXITY STUDÉA À NICE, SOPHIA-ANTIPOLIS ET TOULON!

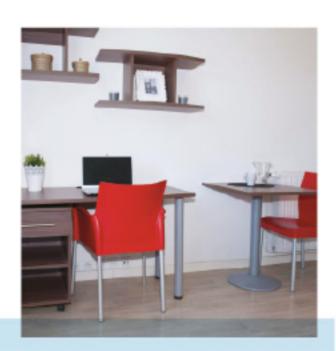
Des appartements meublés en centre-ville

Proches des écoles et des transports









Pour vous rendre la vie plus facile, de nombreux services vous sont proposés :

















RESTONS EN CONTACT 0 820 830 820 Service 0,09 € / min

nexity-studea.com









LE 17/11

ARRESTED DEVELOPMENT

+ DJ DOPE

Concert - Théâtre Lino Ventura - Nice

À l'opposé de l'image du gangsta rap, les membres d'Arrested Development, créent un véritable mouvement musical engagé, à mi-chemin entre le funk, le rap et les rythmes tribaux africains. Ils partageront la scène avec DJ Dope.

DU 09 AU 18/11

Cinéma Divers lieux **Toulon**



DU 14 AU 18/11

Shopping Acropolis Exposition **Nice**

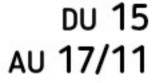


AU GRAND MARCHÉ

Sur plus de 10000m², 4 thèmes seront déclinés : l'univers des créateurs, de la maison, des saveurs et des enfants. Parcourez les allées et dénichez vos cadeaux de noël et oui... ça approche!

FIMÉ FESTIVAL

Festival de cinéma documentaire et de musique Fimé vous propose de partir aux 4 coins du monde. Classiques cinématographiques et mélodies diverses, le festival innove aussi en créant cette année son propre orchestre.

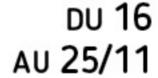


Spectacle Théâtre de la Cité **Nice**



ALBAN IVANOV

L'humoriste décapant, présentateur du Jamel comedy club depuis 2009, revient avec un tout nouveau spectacle en construction! Un show irrévérencieux et déjanté, des barres de rire en perspective...



Festival Divers lieux **Nice**



FESTIVAL OVNI

Parrainé par Jean-Jacques Aillagon, le Festival OVNI revient en novembre. Au programme, Ovni en ville, un parcours parmi les lieux d'art et de culture, Ovni à l'hôtel, un projet questionnant l'intime et le ludique, et Caméra Caméra, salon d'art contemporain et de vidéo.



10/11 GISELLE PAR DADA MASILO DANSE - Le Carré - Ste Maxime



16 & 17/11 SALON STUDYRAMA SALON - Palais des Congrès - Toulon



24/11
SYDNEY LUMET,
PARCOURS D'UN AUTEUR
ÉVÉNEMENT- Médiatèque Noailles- Cannes



24/11 SALON DE L'ÉTUDIANT SALON - Palais des Expositions - Nice



6/12 COLOMBINE
CONCERT - Espace Malraux - Six
fours les Plages



7/12 SHIRLEY SOUAGNON -SPECTACLE - Oméga live - Toulon



8/12 FEELGOOD DJ SET SOIRÉE - Twiggy Café - Toulon



21/12 LADY PARIS MUSIC-HALL – Cabaret du Casino Ruhl – Nice

DU 16 AU 18/10

Événement Place d'Armes **Toulon**



FÊTE DU LIVRE DU VAR

Romans, jeunesse, BD, essais, livres d'art, polars etc. Venez découvrir les nouveautés littéraires, et rencontrer les 200 auteurs présents lors de ce weekend. Un foisonnement culturel au cœur du Var!

LE 15/12

Spectacle/concert Salle Black Box Nice



GIEDRÉ

Un style retro et décalé, des chansons aux airs de comptine qui parlent de tout sans tabous, et un humour corrosif, Giedré monte sur scène pour nous faire partager son univers haut en couleur! À ne pas manquer.

DU 07 AU 08/12

Spectacle Théâtre de Grasse **Grasse**



GUILLAUME MEURICE

Drôle et féroce, le trublion de France Inter monte sur scène pour dresser un tableau satirique de notre société en incarnant Xavier, un cadre dynamique, décomplexé et ambitieux, conseiller spécial d'Emmanuel Macron. À voir!

04 & 05/12

Spectacle Théâtre National **Nice**



BALLET BAR

Un club de jazz new-yorkais, un vieux transistor et c'est parti pour une comédie hip hop et poétique! Les six danseurs inspirés et possédés par la musique, vont vous électriser au tempo de leur show dynamique, généreux et emballant!



SUD CONCERTS : LES DATES À RETENIR

LE 23/11 - Palais de la Méditerrané - Nice [1]
LE 30/01 - Théâtre Galli - Sanary sur mer

BUN HAY MEAN

Bun Hay Mean alias le chinois marrant, monte sur scène en solo pour son spectacle éponyme. Il se rit des clichés sur les asiatiques, y compris ceux du public, et s'amuse à démontrer pourquoi le chinois est l'avenir de l'homme. Entre stand up, sketch et improvisations, tout le monde en prend pour son grade!

LE 07/12 - Casino des Palmiers - Hyères

On est toujours dans la retenue lors de sa première consultation chez le psy. Issa, lui, se laisse aller à l'exubérance et se déchaîne au travers de personnages délirants pour nous livrer une partie de lui-même! Un spectacle détonant à voir au casino d'Hyères.



VENDREDI 25 JANVIER 2019 HYÈRES CASINO DES PALMIERS



✓ ASTRO

votre ponctualité en prend un coup.

SCORPION

Amour : votre testostérone affaiblit vos neurones. Travail : pas de vague. Santé : R.A.S (Risque d'Abstinence Sexuelle)

LE TOP +: vous cherchez midi à 14h. Bilan des courses,

SAGITTAIRE

Amour : « Mais non je te jure c'est pas ce que tu crois... ».
À d'autres. Travail : votre flegme vous emportera. Loin, très loin. Santé : faites une cure de Magnésium, vous êtes tendu comme tout.

LE TOP + : Madame soleil est catégorique : un passage orageux est à prévoir sur votre petit coeur.

BÉLIER

Amour: nouveaux partenaires en perspectives... Il s'agirait de la jouer fine, pour une fois. Travail: vous avez un pète au casque, et ça se voit Santé: course à pied, pieds à terre, terre de feu... Enfin, vous voyez quoi.

TAUREAU

Amour: les roses sont rouges, les violettes sont bleues, vous mourrez seul. Travail: êtes-vous sur que le jeu en vaille la chandelle? Santé: si vous avez des vertiges, c'est sûrement parce que vous tournez en rond.

GÉMEAUX

Amour: vous ressemblez de plus en plus à l'émoji yeux en cœurs. On ne vous a jamais vu comme ça. Cessez. Travail: vous l'aurez à l'usure. Santé: mieux que ça, vous ne pourriez pas le supporter.

CANCER

Amour: vous semblez être immunisé... à la maladie d'amour. Travail: avez-vous essayé de traverser la rue? Santé: bonne nouvelle, vous ne passerez sûrement pas l'hiver.

LION

Amour : on vous a vu sur Hornet. Sortez du placard. Travail : ça pourrait être pire... Ou pas. Santé : vous portez bien la goutte au nez..

VIERGE

Amour : vous êtes sur un petit nuage.

Travail : vivement les vacances (éternelles).

Santé : boire réchauffe les cœurs. Mais pas les corps.

BALANCE

Amour: tant qu'il y a de la vie il y a de l'espoir. Enfin, à ce qu'on dit. Travail: le chômage vous sied si bien, profitez donc un peu de la vie. Santé: avec de la crème ça passe mieux.

CAPRICORNE

Amour : vous avez enfin trouvé le Beau fixe. Travail : vous savez vous faire entendre. Santé : à la votre !

VERSEAU

Amour : il n'y a rien de mal à commander des plateaux Duo de sushis même si vous êtes seul. A bas la dictature du couple (et des diététiciennes) Travail : persistez. Et signez. Santé : Il est temps de sortir votre fameux bonnet « Winter is coming ». Beauf.

POISSON

Amour: vous ne ramenez que des thons dans vos filets. Il faudrait envisager de changer l'appât. Travail: plus que 12 874 jours avant la retraite. Courage. Santé: Carpe diem.



Illustration, Lucille Hall

« Passionnée par les pandas depuis des années, rousse et pronant la positive attitude. Je suis étudiante en design graphique et j'aime pouvoir faire de mes idées un projet. » _ lucille-hall.com



CORTE Jevne 11-25 ans

gratuite!

+ De Sport

+ De Concerts

+ De Théâtre

+ De ciné

+ De Réducs

+ De Concours

Ville de Toulon > www.toulon.fr







evilledetoulon

04 83 16 67 90 cartejeunetoulon@mairie-toulon.fr





Sécur'média

Assurez vos appareils multimédias portables des vols ou bris accidentels!

Communication à caractère publicitaire. Sécur'Média est un contrat de BPCE Assurances, entreprise régie par le Code des Assurances, immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Paris, N° 350 663 860, ayant son siège social au 88 avenue de France – 75641 Paris Cedex 13. Distribué par la Caisse d'Epargne et de Prévoyance Côte d'Azur, société anonyme coopérative à directoire et conseil d'orientation et de surveillance, régie par les articles L.512-85 et suivants du Code monétaire et financier – Capital social 395.033.520 euros – 455, promenade des Anglais, 06200 Nice – 384 402 871 RCS NICE – Intermédiaire d'assurance, immatriculé à l'ORIAS sous le n° 07 002 199. Titulaire de la carte professionnelle Transactions sur immeubles et fonds de commerce, sans perception d'effets ou valeurs, n° CPI 0605 2017 000 019 152 délivrée par la CCI Nice-Côte d'Azur, garantie par la Compagnie Européenne de Garanties et Cautions, 16 rue Hoche, Tour KUPKA B, TSA 39999, 92919 LA DEFENSE Cedex. Crédit photo : Wavebreak Media. Octobre 2018

