

# MAMAN

N°56 JUIN/JUILLET/AOÛT 2020 - Édition PROVENCE

DOSSIER  
LA MASTURBATION  
SUR LE BOUT DES DOIGTS  
GUEST TSEW THE KID

CAHIER DE VACANCES  
SPORT · CULTURE · CAMPUS  
BONS PLANS · SHOPPING · ASTRO





**DEVENIR  
APPRENTI  
.FR**

[urma-paca.fr](http://urma-paca.fr)

**Confiez-nous votre talent,  
nous en ferons un métier**





# ÉDITO

Encore une chaude nuit d'été. Fiévreux, vous attardez votre attention sur les gouttes de sueur qui sillonnent votre corps. Elles se dessinent sur votre peau douce, brune, sucrée. Les draps légers effleurent votre épiderme : impossible de trouver le sommeil. Alangui, vous laissez vagabonder votre imagination. Les images se bousculent sous vos paupières entrouvertes. De vifs souvenirs pénètrent vos pensées. Alors que son parfum délicat revient à votre mémoire, vous éprouvez la douceur de sa caresse, brûlez d'envie de le prendre à pleines mains. La chaleur semble désormais vous consumer tout entier. Hésitant, vous tâtonnez dans la pénombre et cherchez l'objet de votre plaisir. D'abord lentement, centimètre après centimètre. Puis vous n'y tenez plus et accélérez la cadence, faisant frénétiquement courir vos doigts jusqu'à la page 22. Paisible, votre désir de lire le dossier enfin assouvi, vous vous laissez aller dans les bras de Morphée.

**Léa Coste**  
Rédactrice en chef



GUEST / 4



SPORT / 20



CULTURE G / 30



DOSSIER / 22

N°56 JUIN/JUILLET/AOÛT 2020  
Édition Provence

**MAGMA**  
www.magmalemag.com

Guest ..... 4

Tsew the Kid

Artiste ..... 10

Margot Berard

Cahier de vacances ..... 12

Shopping ..... 16

Sea, sex and shop

Sport ..... 20

Lionel Franc, plongeur de l'extrême

Dossier ..... 22

La masturbation sur le bout des doigts

Culture ..... 28

Ciné, musique, séries, livre, jeu vidéo

Culture G ..... 30

Jean-Paul Sartre, penseur libre

Campus ..... 32

Astro ..... 42

Directeur de publication Julien Fabre (jfabre@sunmade.fr) Rédactrice en chef Léa Coste (lcoste@sunmade.fr) Rédaction : 4 rue Rigord, 13007 Marseille / Tél. : 04 84 525 593 Ont participé à ce numéro Yohan Cecere (ycecere@sunmade.fr), Pauline Barthe (pbarthe@sunmade.fr), Chloé Frelat (redaction@magmalemag.com) Illustration couverture Margot Berard Graphisme/Illustrations Stéphanie Gruet (sgruet@sunmade.fr), Lucille Hall (lhall@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 & partenariats partenariat@sunmade.fr Imprimé en France par SUD OUEST SERVICE'S Imprimerie - ©2020 / 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, SARL au capital de 10 000 €. RCS Marseille 510 229 172. Siège social et rédaction : 4, rue Rigord 13007 Marseille. Tél. 04 84 525 595.



GUEST





# TSEW THE KID

## MI-ANGE MI-DÉMON

C'est l'histoire d'un début de carrière fulgurant. Du haut de ses 23 ans, Tsew the Kid n'aura mis que quelques mois pour s'extraire de l'anonymat et devenir une figure majeure de la musique urbaine. Un succès express que le jeune franco-malgache lui-même n'avait pas vu venir. Alors qu'il était de passage à Marseille pour le festival Avec le Temps, nous avons pu discuter avec lui.

↳ **Tu t'es révélé aux yeux du grand public il y a un peu plus d'un an. Comment ta vie a-t-elle changé depuis ?**

Forcément, la notoriété a un peu chamboulé ma vie de tous les jours. Dans la rue, on commence à me reconnaître et je me dois de rendre l'affection qui m'est donnée. Heureusement, les gens sont respectueux et c'est agréable de parler avec les personnes que je rencontre. Je ne le vis pas comme une contrainte, au contraire je trouve ça stimulant. Là où les choses ont également changé pour moi, c'est au niveau de la fréquence de mes prises de parole dans les médias, de mes choix promotionnels ou des événements auxquels j'accepte de me rendre. À mes yeux, la musique a toujours été une responsabilité. Donc plus l'audience grandit, plus la responsabilité s'accroît.

↳ **Tu faisais quoi avant ?**

J'étais en licence d'économie et de gestion, mais j'ai très vite voulu me focaliser sur la musique. Je n'étais pas hyper emballé par mes études

et la perspective de travailler en étant coincé derrière un bureau m'effrayait un peu. Ça m'a poussé à tout donner pour réussir dans la musique.

↳ **Tu as récemment fêté tes 23 ans. Tu pensais avoir tant de succès à cet âge-là ?**

Pas du tout ! (Rires) De nos jours, je trouve qu'Instagram est un bon baromètre. Au tout début de l'année 2019, j'avais 15 000 abonnés sur mon compte. Je m'étais fixé comme objectif de dépasser le cap des 50 000. Eh bien, à l'heure où on se parle, j'en ai plus de 250 000 ! On peut

donc dire que j'ai cherché le succès, mais je ne m'attendais pas vraiment à ce qu'il arrive de cette manière.

↳ **Pourquoi avoir choisi un nom de scène et que signifie-t-il ?**

Je voulais conserver une certaine intimité. Avoir un nom de scène, c'est une façon de mettre une barrière entre ma vie privée et ma vie d'artiste

« LA MÉLANCOLIE  
PERMET AU PASSÉ  
DE RESTER VIVANT »



que j'accepte d'exposer. Lorsqu'il a fallu que j'en choisisse un, je voulais avant tout qu'il fasse référence à la musique que je crée. « Tsew » est un mot malgache qui, pour être exact, s'écrit « Tsoa ». C'est un préfixe qu'on met dans les noms de mon pays d'origine et qui a une connotation positive. À Madagascar, mon prénom signifie « étoile ». S'il est précédé de la particule « Tsew », alors il signifie « bonne étoile ». J'ai également voulu faire un clin d'œil à mon visage d'enfant – qui ne me quittera jamais, peu importe mon âge – d'où la présence de « *The Kid* ». J'aime aussi beaucoup Billy The Kid, ce personnage qui vient du Far West et qui est à la fois turbulent et impulsif. Ce sont des traits de caractère auxquels je m'identifie. Je trouvais cet hommage intéressant car Billy incarne le mal, tandis que le mot « Tsew » fait référence au bien.

➤ **Est-ce qu'on retrouve dans ton album *Diavolana* les influences de ton pays ?**

Bien sûr ! Le nom de l'album en lui-même renvoie à mes origines car « diavolana » signifie « rayon de lune » en français. J'ai aussi voulu exprimer mon attachement à l'île de Madagascar dans plusieurs chansons. Dans mon titre *Foutu*, par exemple, je parle de mes parents qui sont des immigrés. J'aime beaucoup mon pays et je serais content que ma musique puisse inspirer les personnes qui m'écoutent. Là-bas, il y a beaucoup de gens qui ont du talent mais qui hésitent à se lancer. C'est un moyen de les atteindre que d'utiliser des mots en malgache.

➤ **Tous tes textes sont empreints d'une forme de mélancolie. D'où vient-elle ?**

Des expériences que j'ai vécues. La mélancolie est un sentiment puissant qui permet au passé de rester vivant. Je prends toutes les choses qui m'arrivent de manière intense et, malheureusement,





c'est souvent une approche qui débouche sur de la déception. L'amour est un bon exemple : quand j'aime quelqu'un, je m'investis beaucoup. Et quand cet amour finit par disparaître, la tristesse que cela provoque chez moi est décuplée. Mais finalement, c'est cette mélancolie qui me permet d'écrire et de mettre des mots sur mes émotions et de partager mon vécu. La chanson devient ainsi un exutoire.

---

« C'EST UN TRAVAIL  
ACHARNÉ QUI M'A AMENÉ  
LÀ OÙ JE SUIS »

---

➤ Dans ton tout premier EP, il y a des chansons dans lesquelles tu chantes un peu en espagnol et un peu en malgache. Tu serais tenté de faire une chanson uniquement dans une langue étrangère ? À vrai dire, il y a même eu une époque où j'utilisais mon maigre bagage scolaire pour chanter en anglais ! (Rires) Mais aujourd'hui, ça ne m'intéresse plus parce que j'ai fini par avoir une bonne maîtrise du français. C'est une langue d'une richesse incroyable grâce à laquelle je peux exprimer tout ce dont j'ai envie de parler. Quand on est chanteur, c'est un luxe ! Je ne me vois donc pas du tout écrire des chansons dans une autre langue. Il est vrai que, dans certains de mes textes, il y a des passages en malgache ou en espagnol, mais ce ne sont jamais que quelques mots, je ne m'en sers pas pour faire de longues phrases ou des refrains entiers.

➤ Tu as un style qui t'es propre, non pas uniquement dans ta musique, mais aussi dans ton attitude et ton look. C'est indispensable aujourd'hui pour un artiste de travailler une singularité autour de son apparence ?

Pour être honnête, je me suis longtemps posé la question sans l'avoir réellement tranchée... Je ne me suis jamais trop pris la tête par rapport aux vêtements, mais dès lors que tu commences à avoir de la notoriété, tu veux maîtriser l'image que tu véhicules. Et l'apparence fait partie intégrante de ça. Sur la pochette de mon album, par exemple, mon t-shirt arbore une rose au niveau du cœur. C'était un moyen pour moi de filer la métaphore en disant que, à l'instar d'une rose, il faut savoir prendre soin de son cœur, qu'il faut l'arroser régulièrement avec amour et l'entretenir au quotidien. Aujourd'hui, je prête donc plus attention à ce genre de détails, sans en faire non plus quelque chose d'essentiel : du moment que mon look reste atypique et qu'il est cohérent avec ma musique, ça me va très bien !

➤ Comment tu envisages l'avenir désormais ? J'ai du mal à me projeter parce que l'avenir me fait peur. J'espère juste que plus tard, je conserverai une bonne hygiène de vie et que j'aurai toujours de l'inspiration pour faire de la musique. Et qui sait, j'aimerais bien avoir une expérience inédite comme devenir juré dans l'émission *The Voice* ! (Rires)

➤ Tu considères que tu as de la chance ? Il y a toujours une part de chance quand tu réussis dans la musique. Mais je ne réduirais pas tout ce qui m'arrive à la chance, c'est un travail acharné qui m'a amené là où je suis actuellement. Ma force, c'est que je ne crée pas pour créer : je fais de la musique en ayant

conscience du monde dans lequel j'évolue et des tendances qui le traversent. C'est en réfléchissant à tous ces paramètres que j'ai réussi à faire entendre ma voix. Et ça, ça n'est pas le fruit du hasard !

## PORTRAIT CHINOIS

---

➤ SI TU ÉTAIS UN VÊTEMENT ?

Des Chelsea Boots. Les bottes en cuir, c'est la classe.

➤ SI TU ÉTAIS UNE STATION DE MÉTRO ?

Pigalle. Je traîne souvent dans ce quartier avec mes grands cousins.

➤ SI TU ÉTAIS UN POÈTE ?

Mon grand-père. C'était un écrivain engagé pour Madagascar.

➤ SI TU ÉTAIS UN ANIMAL IMAGINAIRE ?

Une créature qui pourrait voler et voir dans le noir.

➤ SI TU ÉTAIS L'UN DES CINQ SENS ?

Je serais plutôt un sixième sens avec une dimension spirituelle.

---



# NOUVEAUX TALENTS



## Musique **DAYSY**

Daysy est un groupe composé de deux artistes complémentaires : Daisy Berthenet et Léo Chatelier. La première chante et écrit les textes, tandis que le second compose les chansons. Les deux comparses se sont rencontrés à Caen, au terme de leurs années lycée. Après des débuts avec le groupe Patchamama, le binôme a décidé de tracer sa route de son côté il y a huit ans. Mêlant français et anglais, Daysy monte en grade dans la pop urbaine. Il y a quelques mois, le duo a sorti son premier album : *Better days are coming soon*. Une galette qui inclue notamment le titre *Mama told me*, qui rend hommage à toutes les mamans !

📸 [daysymusic](#)

📺 [DAYSY](#)



## Cinéma **DAVID RINALDI**

Auteur, réalisateur, cadreur-monteur et voix-off, David Rinaldi possède plusieurs cordes à son arc. Et si ses activités cinématographiques font de lui un travailleur de l'ombre, il prend régulièrement la lumière sur les réseaux sociaux ! Sur Instagram ou YouTube, il exploite ses talents de doubleur pour proposer à ses abonnés des détournements de films cultes. *Interstellar*, *Gladiator*, *Braveheart*, *Split*... Tous ces chefs d'œuvre du cinéma ont été transformés en des séquences complètement loufoques et hilarantes. David Rinaldi a poussé l'absurde jusqu'à créer une version du film 300 avec... les paroles de *Djadja*, la chanson d'Aya Nakamura. Une imagination qui fait mouche à tous les coups !

📸 [daadhoo](#)

📺 [Spilia Productions](#)



## Musique **EHLA**

Originaire de Marseille, Ehlal (de son vrai prénom Léa) apporte du soleil dans la musique française avec sa voix groovy. Pop, hip-hop, soul... Le mélange des genres ne lui fait pas peur. Elle vient de sortir un tout nouvel EP intitulé *Pas d'ici*. Composé de textes écrits par ses soins, il est surtout inspiré de ses expériences. Grande sœur de Clara Luciani, Ehlal fait peu à peu sa place dans un style complètement différent de sa cadette. Elle s'est notamment fait repérer par Grand Corps Malade, avec qui elle a partagé le titre *Poker* en 2018.

📸 [ehlamusic](#)

📺 [EHLAmusique](#)



ON VA OÙ CET ÉTÉ ?

MOI JE PRÉFÈRE LA PROVENCE...



Engageons-nous pour la Provence ! Restons chez nous en Provence !

#JeChoisisLaProvence |  preference\_provence



L'ARTISTE DE  
COUVERTURE

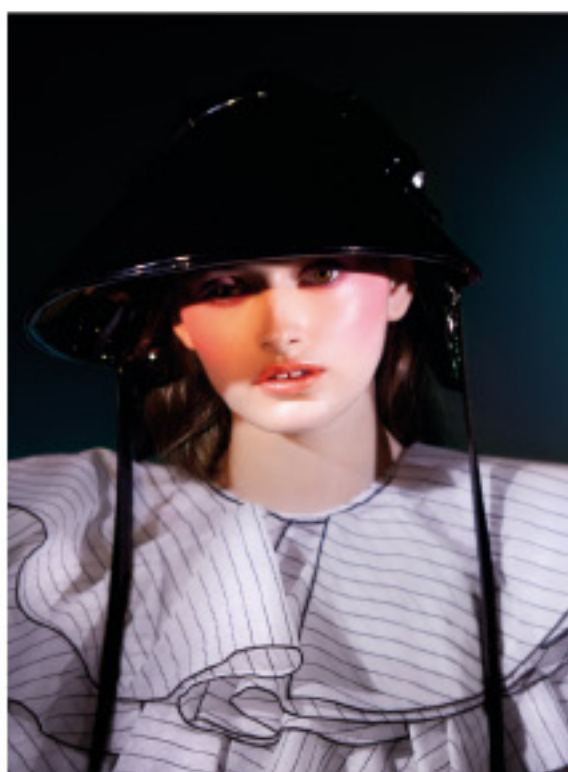
# MARGOT BERARD : LE SUBLIME PAR LA PHOTOGRAPHIE

Margot est une photographe française de 24 ans. Depuis six ans, elle travaille au sein du studio Cinqcentquarante en binôme avec Robin El Koubi, qui avait également fait étalage de son talent sur les couvertures de *Magma*. Après avoir fait des études de design, Margot Berard a rejoint la très réputée école des Gobelins pour se former à la photographie. « *Je me suis ensuite spécialisée dans des images alliant scénographie et post-production pour créer des visuels parfois surréalistes, raconte-t-elle. Aujourd'hui, je m'éclate entre des projets touchant à la photo, au graphisme et à la vidéo.* »

Toujours aux frontières du réel, Margot arrive à transformer ses photographies en images colorées et impactantes. « *J'aime l'univers fantaisiste des montages, souligne-t-elle. La technologie est folle et pleine de ressources. Ce que je kiffe le plus, c'est construire mon image en post-production avec tous ces outils technologiques que j'ai appris à maîtriser.* » Ce travail en aval fait mouche à quasiment tous les coups : chacun de ses clichés attire l'œil et interpelle l'observateur qui tente de saisir l'émotion ainsi capturée.

Pour la couverture de notre dernier numéro, Margot est restée fidèle à son univers. « *Pour cette couverture, j'ai réalisé une photographie en reprenant les codes du « plan produit ».* Au centre de l'image, un pommeau de douche couvert de perles se dresse tel un cobra royal sur fond de rideaux roses. Cet objet du quotidien s'en trouve sublimé au point de se transformer en sex toy de luxe. » L'image parfaite pour illustrer notre dossier consacré à la masturbation !

© [margot\\_berard](https://www.instagram.com/margot_berard)  
[\\_www.margotberard.fr](http://www.margotberard.fr)





J'AI UN TICKET AVEC ... MON BUS !

MON TICKET 1 VOYAGE C'EST....

OÙ JE VEUX !



QUAND JE VEUX !



+ d'infos sur [orizo.fr](http://orizo.fr) &  
sur l'appli Orizo  

## SUR L'APPLI ORIZO



Je clique sur la **e-boutique** puis je télécharge l'appli **tixiPASS**. Je crée mon compte et **j'achète** mon ticket en ligne que **j'utilise** quand je veux ! Pour valider, je **flashe** le **QR Code** dès la montée dans le bus/tram !

Disponible sur  
App Store

DISPONIBLE SUR  
Google Play

## PAR SMS



J'envoie Orizo au 93200 et je reçois mon ticket pour un usage immédiat !

*Le tarif du ticket 1,40 € sera ajouté à votre facture téléphonique.*

*Disponible uniquement en France métropolitaine pour les clients de Bouygues Telecom, Orange et SFR. Montant prélevé sur facture opérateur mobile ou déduit du compte prépayé mobile.*

bouygues

SFR

orange

grand  
avignon  
communauté d'agglomération

ORIZO  
TRANSPORTS DU GRAND AVIGNON

tixi  
PASS

## PRÉVENTION COVID-19



**PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE**  
aux arrêts et dans les véhicules



**RESPECT DE LA DISTANCIATION PHYSIQUE**  
D'1 MÈTRE ENTRE LES VOYAGEURS



**POUR VOTRE SÉCURITÉ ET**  
**CELLE DE NOS SALARIÉS,**  
**CHAQUE JOUR, TOUS LES BUS,**  
**LE TRAM ET LA BOUTIQUE**  
**ORIZO SONT DÉSINFECTÉS**



CAHIER DE  
VACANCES



# PARTIR AU BOUT DU MONDE...

## ... À CÔTÉ DE CHEZ SOI !

Cet été, vous aviez peut-être prévu de partir à l'autre bout du monde. Mais coronavirus oblige, vos plans ont été perturbés... Pourtant, pas besoin de faire 10 heures de vol pour être dépaycé ! Devinez donc quelles sont ces destinations à moins de 100 km de chez vous, et qui vous feront voyager aux quatre coins du globe.



### C'EST LA BAMBOULA

**B**

Rejoignez le pays du Soleil Levant sans prendre l'avion ! En entrant dans ce parc franchement atypique, vous allez vous sentir tout de suite beaucoup plus zen. Situé sur la commune de Générargues, il vous transporte à travers ses 160 ans d'histoire. Avec plus de mille variétés de bambous et autres végétaux, vous finirez votre visite avec une grande envie de sushis.

Réponse : Bambouseraie en Cévennes



### ÇA SERT À RIEN DE BOUDDHA

**P**

Il y a 140 ans, un facteur de Hauterives décide de bâtir seul son palais de rêve après avoir trébuché sur un étrange caillou. Pendant 33 ans, il accumule des pierres pour former des silhouettes d'animaux et des créatures fantastiques ou mythologiques. Il donnera finalement naissance à un édifice étrangement semblable aux temples cambodgiens !

Réponse : Palais Idéal du Facteur Cheval



### FAR WEST DU SUD-EST

**R**

Vous aviez peut-être prévu de fouler le sol de la côte Ouest américaine en passant par le mythique Grand Canyon. Mais avant de pouvoir y aller, on vous propose de faire un détour par la Provence, dans une petite bourgade abritant une ancienne carrière d'ocre qui lui donne ses couleurs si atypiques. L'endroit parfait pour jouer les cow-boys dans le Colorado provençal !

Réponse : Roussillon





## PONCHO DEVANT !

L

Retrouvez un peu d'Amérique Latine près de chez vous, dans le massif du Mercantour. Au niveau de la commune de Saint-Étienne-de-Tinée, un site très particulier offre une vue totalement dépaysante. Perché à plus de 2000 mètres d'altitude, il faut quand même faire un bel effort pour l'atteindre. Mais rassurez-vous : votre ascension ne sera pas perturbée par des lamas récalcitrants !

Réponse : Lacs de Vens



## VENISE VIDI VICI

P     -

Venise peut pâlir devant sa version provençale. Cette destination mêle habilement bicoques colorées et bateaux. Elle a été construite par un architecte alsacien, François Spoerry, il y a seulement 54 ans. Pour s'y balader, il faut laisser sa voiture à l'entrée : la cité lacustre est entièrement piétonne. Le lieu parfait pour flâner en toute sécurité !

Réponse : Port-Grimaud



## CAHIER DE VACANCES



# TEST : QUELLES VACANCES SONT FAITES POUR VOUS ?



C'est l'été et, comme chaque année, vous vous demandez sans doute comment profiter au mieux de ces quelques jours de repos. Afin de connaître le type de séjour qui saura réellement répondre à vos attentes, répondez aux questions ci-dessous !



**1** Vous avez trois films sous la main. Lequel choisissez-vous pour animer votre soirée ?

- ▲ Casino Royal
- ◆ Camping
- Viens chez moi, j'habite chez une copine

**2** Vous êtes sous une chaleur écrasante. Que faites-vous pour vous rafraîchir ?

- ◆ Vous sortez une bouteille d'eau fraîche de votre glacière dernier cri
- ▲ Vous exigez du laquais qui vous évente d'accélérer la cadence
- Vous faites mine de regarder les produits d'une boutique de souvenirs pour profiter de la clim

**4** Laquelle de ces activités vous semble indispensable pour une journée à la plage réussie ?

- ◆ Un concours de t-shirts mouillés
- ▲ Une session bronzette où un quidam vous sustente de grains de raisin
- Une lecture approfondie du *Guide du Routard* pour connaître l'histoire de la plage sur laquelle vous vous trouvez

**5** Généralement, quand vous voyagez, c'est :

- ▲ En train et en première classe (si le jet privé n'est pas disponible)
- En car afin de pouvoir discuter avec les autres voyageurs
- ◆ En crossover sept places car c'est vachement plus confo

**3** Deux vacanciers sont en train de s'engueuler comme du poisson pourri :

- ▲ Vous leur demandez de parler moins fort, vous n'êtes pas là pour subir les clabauderies de ces rustres
- Vous essayez de savoir qui a raison et qui a tort
- ◆ Vous leur proposez de régler ça à la pétanque : celui qui perd paye sa tournée

**7** Quand vous regardez Koh-Lanta, qu'est-ce que vous vous dites ?

- « Ils pourraient parler un peu plus des coutumes locales... »
- ▲ « Comment peut-on être idiot au point de s'infliger une expérience pareille ? »
- ◆ « La chance, ils partent en vacances aux frais de TF1 ! »

**6** Niveau bouffe, qu'est-ce qui vous fait le plus saliver ?

- ◆ Des grosses chipos qui frétilent sur le barbeuc
- ▲ Un crumble à l'encre d'encornet parsemé de caviar d'Ossetra et d'Almas
- Un poulet fermier acheté chez un producteur local que vous préparez vous-même



## RÉSULTATS

**Vous avez une majorité de ◆ VOUS ÊTES UN CAMPEUR DANS L'ÂME !**

Pour vous, les vacances ne sont réussies que si elles sont partagées en famille ou entre amis. Vous n'êtes pas effrayé par le confort rudimentaire d'une tente ou d'une caravane, ni par le fait d'utiliser des sanitaires publics. Intenable, vous préférez largement enchaîner les activités plutôt que de glandouiller. Ce qui vous met en joie ? Les choses simples de la vie : un peu de soleil, un peu de Ricard, quelques cacahuètes et vous voilà conquis !

**Vous avez une majorité de ▲ VOUS KIFFEZ LES HÔTELS DE LUXE**

Le maître mot de vos vacances : la tranquillité. Puisque vous êtes archi sollicité dans votre quotidien, il faut que ces quelques jours de pause soient les moins contraignants possible. Pour être heureux, vous ne devez gérer ni l'organisation, ni la bouffe, ni les activités. Il faut que tout vous soit servi sur un plateau. Alors évidemment, ce genre de vacances a un coût, mais qu'importe : vous êtes plein aux as ! C'est d'ailleurs pour ça qu'on vous déteste.

**Vous avez une majorité de ● VOUS SQUATTEZ CHEZ L'HABITANT**

Vous n'êtes pas du genre à partir en vacances pour vous reposer. Non, vous êtes là pour découvrir le monde ! Et quoi de mieux que de loger chez l'habitant pour satisfaire ce désir. Vous adorez discuter avec les locaux pour comprendre leur mode de vie, vous voulez tout savoir de l'endroit où vous séjournez, vous aimez tester toutes les bonnes adresses du coin. Résultat : tout le monde vous connaît à l'Office du Tourisme.



# FAIS TRAVAILLER TON ÉMOJINATION

Derrière ces émojis se cachent des films et séries se déroulant dans la région. Cinéphilos, il est temps de faire étalage de votre culture.

1 🚔 🚔 🚢 🏖️

2 🏰 👧

3 🚗 🌪️ 🚓

4 👍 🌊 🏄

5 🌻 ☀️ 🍂 ❄️ 🐻

6 👧 💍 👨🍳 🥖

7 ⬇️ ☀️

8 🇫🇷 🔫 🇪🇺

9 🏊 🐬 🕒

10 🏕️ 🧚

LE BONUS INTROUVABLE !

11 😍 👨👩 👤 🍺

Réponses : 1. Les Gendarmes de Saint-Tropez - 2. Le Château de ma Mère - 3. Taxi - 4. Brice de Nice - 5. Les 4 Saisons d'Espigoule - 6. La Femme du Boulanger - 7. Sous le Soleil - 8. French Connexion - 9. Le Grand Bleu - 10. Camping Paradis - 11. Plus Belle la Vie

# MAGMA S'INSTALLE DANS VOTRE POCHE !



L'eMAG, C'EST VOTRE MAGAZINE INTERACTIF  
CHAQUE MOIS

Des articles, des quiz, des vidéos, des podcasts :  
l'eMag, c'est toujours Magma, avec un petit truc en plus.

[www.monemag.fr/magma](http://www.monemag.fr/magma)





# SEA, SEX AND SHOP

Nous revoilà libres comme l'air, à profiter du soleil et de la chaleur, à flâner dans les rues sur un air de Gainsbourg... Ces longs mois de confinement nous ont éloigné des tentations et nous ont permis d'amasser un petit pécule prêt à être dépensé ! Parce qu'après plusieurs semaines de retenue, on a bien le droit de craquer un peu, non ? Alors voici quelques pistes pour rattraper tout ce temps perdu et pour frimer sur la plage (abandonnée) cet été.

ILS DISQUE L'HEURE FILE  
Horloge tourne disque  
39,95 € CHAISE LONGUE



ON SE VOIT DEUX MAINS !  
Miroir mural  
59,95 € L'AVANT GARDISTE

UN GRAND PAS POUR  
LA LUMINOSITÉ  
Lampe astronaute  
45 € PYLONES





ON PEUT PANIER QU'IL EST STYLÉ  
Paniers suspendus  
26,99 € LA REDOUTE

IL S'AC-CORDE AVEC TOUT  
Tapis en corde tressée  
69,90 € ZÔDIO

AVEC ÇA, ON TIENT LE BAMBOU  
Grande lanterne en bambou  
29,99 € H&M

À CE PRIX, ON LES CACHE PÔ  
2 plantes dépolluantes  
et leur cache pot  
57,90 € NATURE ET DÉCOUVERTES



POUR ÊTRE FLEUR BLEUE  
Pantalon bleu  
aux imprimés fleuris  
16,95 € UNDIZ



C'EST PAS UN TRUC  
DE RAP(H)IAT  
Chapeau  
22,99 € PARFOIS



UN SAC QUI EN NYLON SUR VOUS  
Mini-sac à dos en nylon  
17,99 € STRADIVARIUS



ILS SONT TROP CHOUCHOUS  
3 chouchous  
9,99 € MANGO



L'IDÉAL POUR SE SERRER  
LA CEINTURE  
Ceinture  
29,95 € ZARA



UNE COMBI,  
HIPPIE C'EST TOUT !  
Combinaison  
20 € BOOHOO



Y'A DU SOLEIL ET D'L'ANANAS  
MAILLOT DE BAIN  
39 € HOLLISTER



POUR SE METTRE  
AUX VERRES  
Lunettes de soleil  
4,99 € FOOT LOCKER



STYLIFE (SURPRISINGLY)  
Pull&Bear Art Initiative Fashion 2020

POUR ÊTRE DANS LE VAN (GOGH)  
T-shirt long  
15,99 € PULL&BEAR



L'ÉTÉ SERA CHAU(SSETTE)  
Chaussettes à motifs  
7,99 € BERSHKA



LA CHEMISE KIMONOPOLISE  
L'ATTENTION  
Kimono  
14 € SHEIN

ELLES SONT DES PAIRES RAYÉES  
Baskets  
75 € VANS





SPORT

# LIONEL FRANC LE PLONGEUR DE L'EXTRÊME

Recordman du plongeon de haut vol avec un saut de 36 mètres, Lionel Franc règne en maître sur cette discipline classée dans la catégorie des sports extrêmes. Loin de se reposer sur ses lauriers, il entend améliorer cette performance en continuant à s'entraîner durement dans les calanques de Cassis, son terrain de jeu favori. Rencontre avec un homme qui a fait de la hauteur sa meilleure alliée.





L'ITW

**Lionel FRANC**Recordman  
du plongeon  
de haut vol

### ➤ Comment vous est venue l'envie de plonger de si haut ?

Ça a commencé pendant l'enfance. Comme tous les gamins qui habitent au bord de l'eau, j'allais sauter depuis les rochers. Déjà à l'époque, j'étais un des seuls à y aller tête la première. Mais ça n'est qu'à l'aube de mes 38 ans que c'est devenu sérieux. Un ami m'a proposé de plonger plus régulièrement, même au cœur de l'hiver. Il a réussi à me motiver alors que je n'étais pas hyper chaud. Pendant cette période, on a beaucoup amélioré notre technique et notre style. On se filmait, on analysait nos sauts et c'est à ce moment-là que la passion est venue.

### ➤ Quels sont les risques du plongeon de haut vol ?

Tous nos organes vitaux ne sont pas solidement fixés car, la nature étant bien faite, le corps humain a besoin de souplesse. Cette caractéristique est problématique dans le cas du plongeon de haut vol car, lors de la pénétration dans l'eau, l'effet de décélération est si violent que tous les organes sont chamboulés. Il y a donc des risques d'hémorragie interne, de poumon qui se décroche ou de lésion du cerveau. Je suis d'ailleurs suivi par un radiologue qui s'assure que mon cerveau va bien malgré les chocs qu'il subit. Et pour l'instant, il tient le coup !

### ➤ Avez-vous déjà fait un plongeon qui s'est mal terminé ?

Ça m'est arrivé une fois sur le tournage d'une publicité. On m'avait demandé d'être sur les lieux à 4 heures du matin et j'ai dû aider l'équipe technique à installer le matériel jusqu'au lever du jour. Résultat : quand je me suis trouvé sur le plongeon pour sauter, j'étais claqué ! Mais j'y suis quand même allé... et j'ai raté ma figure. J'ai atterri dans

l'eau à plat, je me suis brisé les côtes et je suis tombé dans le coma. Il m'a fallu dix jours de réanimation pour me remettre de cette mauvaise chute. La seule chose qui m'a permis de plonger à nouveau, c'est que j'ai bien identifié les causes de ce loupé. Je n'ai jamais reproduit l'erreur de sauter en étant épuisé.

### ➤ Malgré votre expérience, avez-vous encore de l'appréhension au moment de plonger ?

Oui, et heureusement ! Dans toutes les disciplines, sportives ou artistiques, notre corps est traversé par la peur. Cette peur est indispensable car elle décuple l'attention et la concentration. Il faut la laisser s'exprimer et apprendre à composer avec. Car une fois qu'elle est maîtrisée, la peur permet de plonger dans un état qui, à bien des égards, peut devenir jouissif. Mais il faut toujours gérer ses émotions pour savoir quand la peur est trop intense et qu'elle va vous faire dérailler. Quand je prépare un plongeon et que mon cœur s'emballa ou que mes jambes tremblent trop, je ne saute pas.

### ➤ L'année dernière, vous avez tenté de battre votre propre record du monde en public mais le vent s'est mêlé à la fête...

Effectivement, nous avons tout mis en place dans le port de La Ciotat pour réaliser cet exploit. J'étais déçu car il nous a fallu six mois pour obtenir les autorisations nécessaires et organiser cette manifestation. J'avais aussi intensifié mes entraînements aux cours des derniers mois et j'étais prêt pour plonger de 38 mètres. Mais c'était sans compter sur Dame Météo... À cause du vent, la plateforme installée dans le port n'était pas assez stable et ne me permettait pas d'avoir une impulsion idéale. Malgré la présence du public, je ne pouvais pas aller à l'encontre des règles de sécurité les plus élémentaires. J'ai quand même sauté de 33 mètres, ce qui reste une performance spectaculaire. Je n'ai pas battu mon record ce jour-là, mais ça n'est que partie remise !

## POUR ÊTRE UN BON PLONGEUR IL FAUT :



### Une falaise

Ça n'est pas en plongeant du bord de la piscine que vous épaterez la galerie... Arpentez le littoral à la recherche d'un spot sur une falaise haut perchée et assurez-vous qu'il y a un peu de fond en dessous.



### Un slip de bain bien accroché

Quand vous sautez de plusieurs dizaines de mètres, c'est la grande classe... sauf si vous perdez votre maillot en route ! Privilégiez donc les maillots près du corps, qui garantissent en plus un meilleur aérodynamisme.

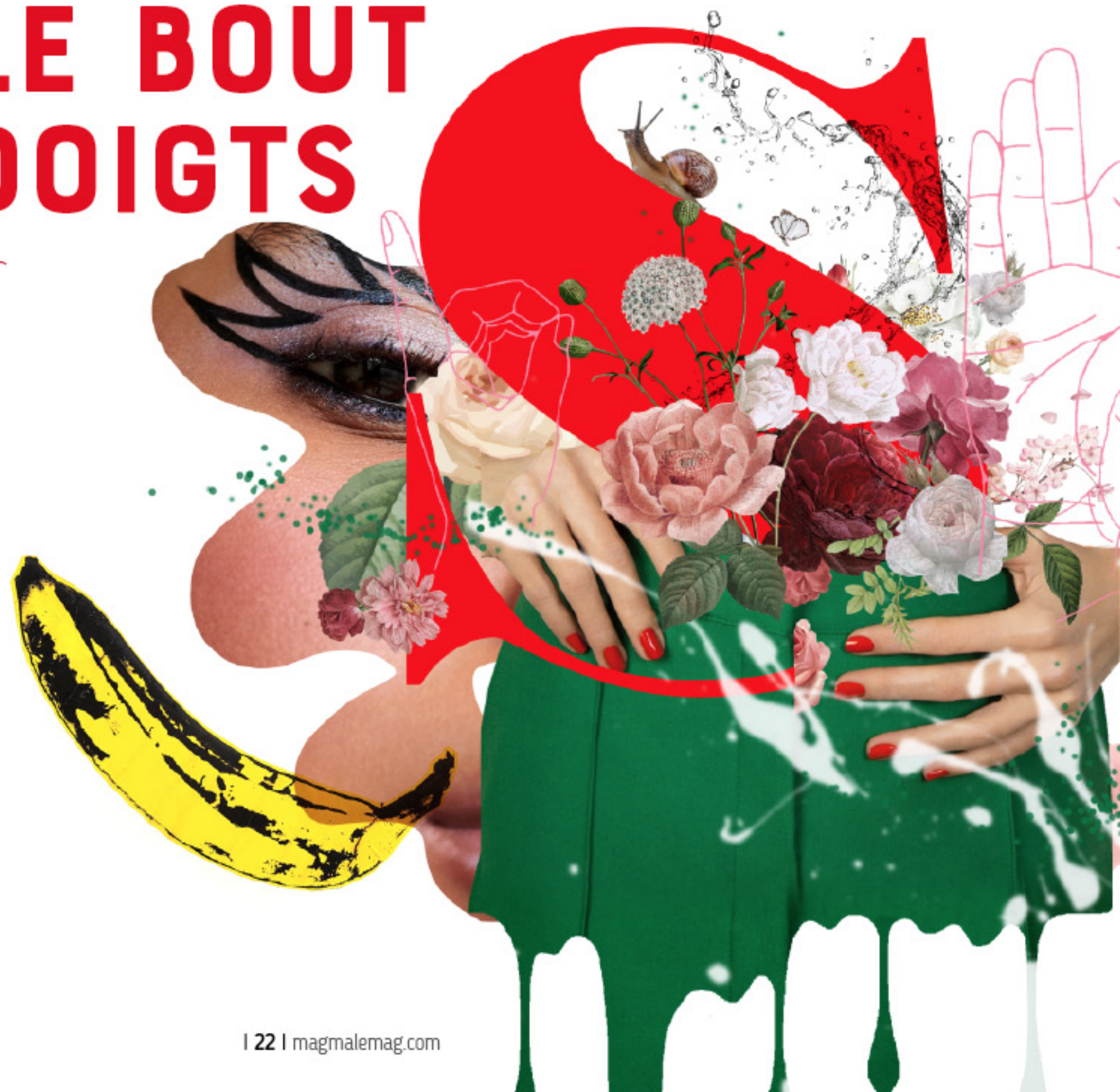


### Une tête dure

Lorsque Lionel Franc plonge, il pénètre dans l'eau à 130 km/h. L'intensité de l'impact est donc comparable à un accident sur l'autoroute ! Autant dire qu'il vaut mieux avoir le crâne solide en plus d'une très bonne technique.



# LA MASTURBATION SUR LE BOUT DES DOIGTS



Texte : Léa Coste  
Illustrations : Stéphanie Gruet



Deux mois à se tirer sur la nouille, à faire pleurer le cyclope, à défriser la chicorée... Entre l'accès aux plateformes porno gratuit, les réducs sur les sextoys et la tonne d'articles dispo pour nous titiller, la branlette – adaptée aux gestes barrières ! – est devenue une activité toute indiquée pour occuper le confinement. Pourtant, sa pratique n'est pas aussi fluide qu'il n'y paraît. On a posé six questions au Dr Mirelle Dubois Chevalier, sexologue et psychothérapeute, histoire de vous donner un coup de main.

## — HOMMES ET FEMMES, QUELLES DIFFÉRENCES ?

« Les hommes et les femmes ont un rapport différent à la masturbation, au corps et à la sexualité en général. Cela tient à la fois à l'éducation et à la pulsion. On peut émettre l'hypothèse que derrière la sexualité, il y a la ruse de l'espèce et de l'instinct de reproduction. Ainsi, on peut penser que les hommes sèment à tous les vents. Ils ont aussi une familiarité avec leur corps plus importante que les femmes. Le pénis est accessible immédiatement, il est sous leurs yeux, sous leurs doigts. Les petits garçons le touchent plusieurs fois par jour, pour faire pipi par exemple, ce qui n'est pas le cas chez les filles. Si on considère la sexualité des femmes du point de vue de la reproduction, cela reviendrait à une pulsion qui survient une fois par mois, 12 mois par an pendant une trentaine d'années, c'est beaucoup plus réduit. Ensuite, il y a bien entendu une dimension sociale à prendre en compte. Un garçon qui va avoir une sexualité avec des partenaires multiples sera très valorisé socialement, ce qui ne sera pas le cas pour une fille, notamment au début de sa sexualité. Et je crois que ça n'a pas tellement changé. Quelque part, les garçons sont encouragés à développer leur sexualité, alors que les filles en sont plutôt découragées, parce que pour être une « fille bien », il ne faut pas coucher avec tout le monde. Cela crée des disparités claires. J'ai lu récemment une enquête qui interrogeait hommes et femmes sur leurs pratiques masturbatoires. Sur une semaine



écoulée, tous les hommes ou presque s'étaient masturbés, contre 60% des femmes environ. En clinique, c'est très clair : beaucoup de femmes n'ont pas accès à l'orgasme. Elles ont ce qu'elles appellent un trouble du désir, qui est plutôt une peur d'aller vers la sexualité par méconnaissance de leur corps, parce qu'elles ne se sont jamais explorées. »

## ♦ LA MASTURBATION, SIGNE D'UNE INSATISFACTION SEXUELLE ?

« Il y a cette croyance, en particulier dans la tête des femmes, que s'auto-satisfaire, c'est tromper son partenaire. Comme s'il fallait se réserver sexuellement pour eux. Les hommes ont plus tendance à différencier masturbation et activité sexuelle. C'est également le point de vue des sexologues. L'un de mes collègues, Philippe Brenot, a écrit *L'éloge de la masturbation*, dans le but de la déculpabiliser. On ne dispose pas toujours d'un partenaire et, même si c'est le cas, on n'a pas toujours envie d'avoir une activité sexuelle, qui ne fait pas partie de la vie de tous les couples. Heureusement, il y a la masturbation, et ce, même lorsque l'on est dans une relation établie. C'est un moyen de nourrir imaginativement ce qui va se jouer dans la relation. »



## — COMMENT PARLER MASTURBATION AU SEIN DE SON COUPLE ?

« Il est rare que la sexualité soit un sujet facile à aborder au sein d'un couple, parce qu'on exprime souvent le manque, les frustrations et les projections sur l'autre. Il est facile de l'aborder en disant *« peut-être que si on avait plus de rapports, je me masturberais moins »* ou *« finalement, je suis insatisfait(e) dans nos activités, et pour avoir un orgasme il faut que j'en arrive à me masturber »*, ce qui va très vite devenir conflictuel.

Pour faire de la sexualité un sujet de conversation banal dans le couple, il faut aborder les choses en partant du « je », de ce qu'on ressent, de ses perceptions, de ses désirs. Il faut préserver l'autre de toute remise en cause. La deuxième chose à faire, quel que soit le sujet, c'est se poser. J'ai souvent suggéré à mes patients d'en discuter au restaurant, en étant discret, certes. Dans ce cadre, personne ne va se sauver. On est en face à face, on n'a pas le choix, on a du temps devant nous. Il faut se mettre dans des conditions d'écoute et essayer de ne pas être dans une dualité de frustration entre attente et déception. Enfin, une autre chose qui fonctionne bien, c'est la médiation par un article. Ce dossier va peut-être servir à ça : engager une conversation à partir d'un article ou d'une enquête permet d'aborder ces questions de la manière la plus neutre possible. »

## ♦ À PARTIR DE QUEL MOMENT LA MASTURBATION DEVIENT-ELLE PROBLÉMATIQUE ?

« La première chose, c'est que la masturbation peut parfois venir en compétition avec une relation, parce que c'est tellement plus pratique, plus facile : on obtient satisfaction en cinq minutes. Une relation, c'est plus coûteux, et ce quelle que soit votre orientation sexuelle. On entend souvent que c'est plus facile pour les homosexuel.les, parce qu'ils ou elles connaissent le corps de l'autre : tu parles ! L'autre est toujours autre, et la relation, c'est se confronter à l'altérité, à la différence.

## CULPABILISATION DE LA MASTURBATION : ON NE LEUR DIT PAS MERCI

**Vous entendez mal ? C'est la branlette. Vous n'arrivez pas au bout de vos projets ? Vous êtes un branleur.** Le langage commun nous montre que les clichés sur la masturbation ont la vie dure. Tout ça a été possible grâce à quelques théories bancales qui ont déferlé sur l'Europe, laissant sur leur passage une anxiété collective qui se transmet de génération en génération.



### Onan

**Avec les religions, c'est rarement la fête du slip.** Du côté de la religion catholique, le sexe a toujours été considéré uniquement comme un moyen de procréer, dans le cadre du mariage, disqualifiant *de facto* toutes les autres pratiques. Si elle a davantage insisté sur la condamnation de l'inceste, de la fornication, de la sodomie ou de l'adultère, on lui doit aussi la notion de crime d'Onan, c'est-à-dire l'onanisme, aka la branlette. Onan, c'est le fils de Juda. Il a un frère, Er, qui est mort après avoir épousé Tamar. Comme le voulait alors la tradition, Onan devait épouser la veuve de son frère afin de lui donner une descendance. Sauf qu'Onan n'était pas super chaud. Dans la Bible, on lit : *« Alors Juda dit à Onan : va vers la femme de ton frère, prends-la comme beau-frère et suscite une postérité à ton frère. Onan, sachant que cette postérité ne serait pas à lui, se souillait sur terre lorsqu'il allait vers la femme de son frère, afin de ne pas donner de postérité à son frère. Ce qu'il faisait déplu à l'Éternel qui le fit aussi mourir. »* Depuis, la masturbation est associée à ce pauvre Onan, alors qu'il a plutôt pratiqué le *coitus interruptus*. Mais ne chipotons pas, puisque la contraception est aussi techniquement un péché.







## Rousseau

**C**ontemporain de Tissot, Rousseau est un grand fan du médecin, avec qui il a entretenu une longue correspondance. Dans *Émile ou de l'Éducation*, le précepteur l'encourage à s'abandonner à la débauche plutôt « qu'au plaisir solitaire qui anéantit la volonté ». Rousseau défend l'idée que la masturbation est addictive par nature car elle s'exerce seul, avec l'imagination pour seul carburant, et sans qu'un partenaire ne puisse y mettre le holà. Or, le temps passé à s'astiquer le poireau est du temps perdu pour réaliser de grandes choses ! Ainsi, sans personne pour nous arrêter, nous sommes condamnés à la pratiquer à l'excès, voués à l'insatisfaction et l'inaction.



## Freud

**A**h, Sigmund, toujours là où on l'attend. Pour lui, la masturbation, c'est un truc de gamin. Un adulte normalement constitué, qui est arrivé au bout de son développement sexuel, ne se masturbe plus. Ou alors, c'est qu'il est frustré. De ce côté-là, tout le monde est logé à la même enseigne. Mais il a, comme à son habitude, réservé un petit bonus pour les femmes. Car une femme adulte doit trouver son plaisir par le vagin, et le vagin uniquement. Ciao, clitoris ! Celles qui, adultes, continuent de pratiquer l'orgasme clitoridien, seule ou en couple, sont immatures sexuellement et donc... frustrées. On ne s'épanchera pas sur ce que les théories freudiennes ont coûté à l'épanouissement sexuel des femmes (nous manquerions d'encre) mais on rappellera quand même (Sigmund, si tu nous entends) que l'orgasme dit vaginal est techniquement un orgasme clitoridien.



## John Marten

**C**e bon vieux John est chirurgien et pornographe, mais surtout charlatan. En 1712 à Londres, il a une idée de génie : publier *Onania ou l'odieux péché de pollution de soi-même*. C'est un best-seller. Dans ce pamphlet, il attribue à la masturbation tout un tas de tares - cécité, folie, mort prématurée, démence, tuberculose - puis préconise un remède simple : une teinture revigorante et une poudre dont lui seul a le secret, pour seulement 12 shillings. La bonne nouvelle, c'est qu'il s'est fait des « cojones » en or massif. La mauvaise, c'est que beaucoup de gens l'ont cru.



## Samuel Auguste Tissot

**C**e médecin et hygiéniste est sans conteste notre champion ! Il a tout pompé sur Marten, mais sans l'arnaque, juste pour le plaisir de traumatiser tout le monde. L'œuvre de sa vie, *L'Onanisme, dissertation sur les maladies produites par la masturbation*, est publiée en 1766. Avec lui, tout est permis : « La trop grande perte de semence produit la lassitude, la débilité, l'immobilité, des convulsions, la maigreur, le dessèchement, des douleurs dans les membranes du cerveau ; émousse le sens, et surtout la vue ; donne lieu à la consommation dorsale, à l'indolence et à diverses maladies qui ont de la liaison avec celles-là. ». Ambiance. On remarque au passage que l'idée du gâchis de sperme - ô précieuse semence - est un argument massue contre la masturbation. Pourtant les femmes, qui n'en produisent pas, n'échappent évidemment pas aux tares cis-décrites.



Éviter la relation et se réfugier dans la masturbation est un début de pathologie, au sens où ça peut faire souffrir. On choisit la facilité, mais on en souffre, car on a besoin de relations. Le confinement a d'ailleurs mis en lumière le manque de contacts physiques. Il arrive aussi que la masturbation, chez les hommes en particulier, soit soutenue par le visionnage de vidéos porno sur le net. Il y a un risque par rapport à ça, car il n'y a rien de plus immédiat que les images, et parce que les écrans sont addictogènes. Les addictions sexuelles via écran peuvent être des masturbations pathologiques et avoir des conséquences sur la vie du sujet en termes de retrait social, ou par rapport à l'activité professionnelle. J'ai eu un patient dans ce cas. Son environnement de travail lui permettait de se masturber en toute discrétion. Il en venait à se masturber 10, 15, 20 fois par jour devant un écran. Il ne faisait plus que ça. Ça peut avoir des conséquences. Ce n'est pas très joli, mais l'idée de se peler le jonc dit vraiment quelque chose. Il peut y avoir des irritations, parfois même des inflammations. Le risque avec le porno,

à côté de l'addiction, c'est qu'il appauvrit l'imaginaire. Le porno, c'est un peu le McDo de la sexualité. Du coup, les circuits qui vont entretenir une sexualité qui passe par l'imaginaire et le fantasme, faits pour soutenir l'excitation dans une activité sexuelle, sont affaiblis. Dans le porno, on se voit agir par projection sur l'écran. Ça, ça modifie l'encodage de l'activité sexuelle et la représentation de son déroulement. »

### ➔ **LORSQU'ON N'ARRIVE PAS À SE MASTURBER, COMMENT SURMONTER LES BLOCAGES ?**

« Alain disait : « *Le secret de l'action, c'est de s'y mettre.* » C'est aussi simple que ça. C'est comme le sport, vous pouvez lire des tas de bouquins pendant des années sur le vélo, mais à un moment donné il faut monter dessus. J'ai en consultation beaucoup de patients qui ont des difficultés à aller au contact de leur corps, parce qu'ils pensent que c'est sale, que ce n'est pas beau. Là, on est dans une sphère génitale qui n'est pas du tout apprivoisée. Pour ceux, hommes comme

femmes, qui sont dans un registre proche de la phobie, qui sont révoltés de leurs parties intimes, il faut procéder à une exposition progressive, en imagination et en réalité. C'est une prise en charge, avec une thérapie cognitivo-comportementale. En procédant par exposition progressive, on commence par des actions qui ne demandent pas de surmonter toutes ses angoisses d'un seul coup. Petit à petit, en pratiquant, on transforme les émotions négatives en émotions positives. Car au départ, les émotions ne sont ni négatives ni positives, ce sont juste des émotions : tout dépend de l'interprétation qu'on en fait. »

### ♦ **PEUT-ON ÊTRE ÉPANOUI SEXUELLEMENT SANS SE MASTURBER ?**

« Oui, mais c'est très fragile. Ça veut dire que l'accès à son propre plaisir et l'entretien d'une satisfaction sexuelle vont être totalement dépendants d'un ou une partenaire. C'est fragile parce que le pire n'est pas toujours sûr, comme dirait Claudel. On ne sait

## **EXPLORER LE SUJET EN PROFONDEUR**

**Oui à une sexualité décomplexée ! Pour réfléchir, pour s'informer ou pour se faire la main, plusieurs solutions s'offrent à vous ! Petite sélection pour jouir sans entrave.**

## **À LIRE**

### **Nouvel éloge de la Masturbation**

« **Je l'avoue ici publiquement et comme un acte expiatoire : oui, je me suis masturbé... et à plusieurs reprises !** » Philippe Brenot, psychiatre, anthropologue, directeur des enseignements de sexologie à l'université Paris-Descartes et auteur de ce manifeste, pousse un cri du cœur : tripotez-vous ! En faisant tomber un à un les tabous et idées reçues liés à la masturbation, il invite les lectrices et lecteurs à se libérer des carcans pour poursuivre la voie de l'épanouissement sexuel.





pas de quoi demain sera fait. Si mon partenaire est indisponible sexuellement, quelque chose risque de se désamorcer si je n'entretiens pas ma propre sexualité à travers la masturbation. Si je me sépare et que j'ai du mal à m'en remettre, que je reste plusieurs années sans partenaire, il va être difficile d'entretenir ma sexualité et de la remettre en route. Ça dit aussi quelque chose du rapport à la sexualité et au corps. Si je ne me masturbe pas, ça veut dire que j'ai du mal à être autonome dans ma sexualité, à valoriser mon corps, à faire de ce corps un organe érotique pour moi-même. Dans la masturbation, il y a certes une activité mécanique qui mène à l'orgasme, mais il y a aussi une relation auto-érotique. Se masturber, c'est dire que mon corps m'appartient, il est ma propriété. Et ma propriété, j'en jouis. Quand on est désirable à ses propres yeux, il est plus facile d'être désirable aux yeux de l'autre, ça va donc être plus facile de séduire. »

## À REGARDER

### Climax

**S**e masturber, ça s'apprend ! Climax, c'est une plateforme vidéo consacrée au plaisir féminin (plusieurs épisodes devraient prochainement s'intéresser à ces messieurs). Et l'approche est pour le moins intéressante : tout y est montré en gros plan, avec une voix off et des infographies pour vous guider et tout vous expliquer. Introduction au tantra, caresses anales, orgasmes multiples, techniques de masturbation : en tout, 32 épisodes vous embarquent au pays du plaisir. Plusieurs formules d'abonnement sont disponibles sur la plateforme en fonction de vos besoins et de vos envies.

## À SUIVRE

### Jouissance Club

**J**üne, à l'origine du compte Instagram @jouissance.club, va vous donner des idées. Avec un coup de crayon sobre et efficace, elle distille au fil de sa page des techniques et conseils pour trouver du plaisir, seule ou à deux, en dehors de la pénétration. Elle nous parle de Truc-Muche et Bidule, nous conseille des accessoires et nous décomplexe, toujours avec humour et bienveillance. De son travail est née une BD aux allures de manuel sexuel, éditée chez Marabout.





## ENTRE POTES



🎵 **ZIK**

**ET LE VENT ?**  
JUMO

Après avoir distillé au compte-gouttes ses EPs et clips léchés sur les internets, Jumo sort (enfin) *Et le vent ?*, son tout premier album.

Pour l'accompagner sur les quinze pistes, le beatmaker a eu la bonne idée de s'acoquiner avec le rappeur Hyacinte ou encore de jouer avec la pop sensuelle d'Oré. Tantôt tragique et grandiloquent, tantôt dansant et lancinant, cet album joue avec notre ascenseur émotionnel. À retenir : le titre *L'exode* ou *Steve* pour les apéros chill.



🎮 **GAME**

**ANIMAL CROSSING : NEW HORIZONS** Nintendo Switch

Imaginez-vous débarquer sur une île déserte où (presque) tout est possible. Dans *Animal Crossing : New Horizons*, chaque joueur peut créer son bout de terre à son image. La seule limite ? Son imagination. En plus de démolir les falaises, il est possible de participer à l'essor culturel de l'île en remplissant le musée de poissons, d'insectes, de fossiles et même d'œuvres d'art. Un travail de longue haleine que vous pourrez montrer fièrement à vos amis en les invitant dans votre petit coin de paradis.



🎵 **ZIK**

**WHO I AM** Melanie C

Avouons-le, on avait quelque peu oublié Mel C aka Sporty Spice. Et puis, sans crier gare, en plein confinement, elle a sorti *Who I Am*, un titre ultra-pop qui instantanément nous a donné envie de nous déhancher en crop-top et poom poom short. Alors qu'avec le déconfinement les soirées d'été à twerker (à distance) reprennent, elle nous a gratifié d'un *Blame it on Me* qui risque fort d'être un tube de l'été...

## PLAISIR COUPABLE



🎥 **DOCU**

**LIVE AT ELECTRIC LADY STUDIOS**

De Jim Jarmusch avec The Raconteurs

Septembre 2019, le mythique studio d'enregistrement Electric Lady célèbre ses cinquante ans. Construit par Jimi Hendrix, ce temple de la musique a vu défiler entre ses murs rien de moins que Led Zeppelin, Curtis Mayfield ou encore les Daft Punk, pour ne citer que quelques noms. Pour cet anniversaire tout particulier, c'est au tour de The Raconteurs de se glisser derrière les micros et de faire vrombir leur guitare. Un moment (déjà) d'anthologie capté par le cultissime réalisateur Jim Jarmusch. À ne pas manquer sur YouTube.



## TEMPS CALME

### DOCU-SÉRIE

#### JEFFREY EPSTEIN : FILTHY RICH

De Lisa Bryant et Joe Berlinger  
Disponible sur Netflix

Jeffrey Epstein : milliardaire américain, figure mondaine incontournable et tête pensante d'un trafic pédocriminel gigantesque. Alors même que ces faits sordides étaient connus des plus hautes sphères, il ne fut puni qu'en 2019, après la libération de la parole permise par le mouvement #MeToo. Étouffants, les quatre épisodes donnent la parole aux victimes, des adolescentes agressées sexuellement, violées et parfois même transformées en recruteuses pour quelques billets verts. Ce docu-série glaçant nous invite à nous questionner sur un système judiciaire à double vitesse.



### PODCAST

#### LES ARTICHAUTS

Par Bettina Lioret

« Quarante minutes d'écoute qui pourraient bien vous épargner dix ans

de thérapie. » C'est par ces quelques mots que débute le premier épisode du podcast *Les Artichauts*. Oubliez les propos dégoulinants sur l'amour, ici les relations sont passées au crible pour mieux être déconstruites. Au micro de Bettina Lioret se succèdent thérapeutes, essayistes ou encore philosophes pour des échanges démystifiés sur le sexe, le désir ou encore la passion amoureuse.

## MATIÈRE GRISE

### DOCU

#### BASQUIAT, SUPERSTAR

De David Shluman  
Disponible sur Arte  
(YouTube)



Une couronne à trois dents, des traits bruts, des mots sous formes de graffitis... L'œuvre de Basquiat n'en finit plus de faire l'objet d'expositions et de collaborations à titre posthume. Devenu l'un des artistes les plus cotés au monde suite à la vente du tableau *Sans Titre* en 2017 (pour la coquette somme de 110,5 millions de dollars), rien ne prédestinait cet enfant de Brooklyn à devenir une superstar. David Shluman revient sur le parcours de cette « étoile filante », artiste prolifique mort d'une overdose à seulement 27 ans.

### LIVRE

#### JOUIR, EN QUÊTE DE L'ORGASME FÉMININ

De Sarah Barmak



Saviez-vous que 50 % des femmes se disent sexuellement insatisfaites ? Partant de ce (triste) constat, Sarah Barmak s'est lancée dans une enquête sur le plaisir féminin. Mêlant données scientifiques, reportages et récits à la première personne, la journaliste canadienne tente de déconstruire quelques mythes autour de l'orgasme féminin tout en donnant des pistes pour l'atteindre. Plus que la recherche du « big O », cet essai propose une relecture de la sexualité féminine.



# JEAN-PAUL SARTRE PENSEUR LIBRE

Jean-Paul Sartre est le philosophe français le plus lu dans le monde. Né à Paris en 1905, il est l'auteur d'œuvres phares telles que *La Nausée*, *L'Être et le Néant* ou *Huis Clos*. Il a laissé derrière lui une œuvre colossale, que vous pourrez décrypter grâce à quelques notions clés.

1

## NIVEAU DÉBUTANT « L'enfer, c'est les autres »

C'est par cette phrase que se termine la pièce *Huis Clos*, écrite en 1943. Il y est question de trois personnages, deux femmes et un homme, qui arrivent en enfer. Pour eux, ni torture, ni flammes mais un châtimement : celui de devoir se supporter. Sartre considère que le regard des autres nous enferme et nous condamne à être une chose que l'on n'est pas. Les autres nous aliènent : en nous empêchant d'exister en tant que sujet complexe, ils nous privent de notre liberté.

2

## NIVEAU INTERMÉDIAIRE Sartre, le plus « people » des philosophes ?

Jean-Paul Sartre et sa compagne Simone de Beauvoir deviennent, après la guerre, de véritables icônes. Au Café de Flore, leur repère, ils retrouvent tous les grands artistes et intellectuels qui ont marqué leur époque : Boris et Michelle Vian, Albert Camus, Raymond Aron, Maurice Merleau-Ponty, Picasso, Giacometti... Depuis le succès de *Huis Clos*, le philosophe connaît une grande notoriété, qui s'explique par un foisonnement d'œuvres très diverses et accessibles : essais, romans, pièces de théâtre, musique. Notoriété d'ailleurs moquée par son ami Boris Vian dans *L'Écume des jours*, où un certain Jean-Sol Partre est l'objet de toutes les obsessions.

3

## NIVEAU EXPERT Sartre, éternel rebelle ?

Le philosophe s'est certes illustré par ses écrits, mais aussi par ses engagements. Plutôt indifférent aux questions politiques dans sa jeunesse, il revient de la guerre résolument engagé à gauche. À l'exception de la création d'un groupe de réflexion éphémère baptisé « Socialisme et Liberté », il ne prendra pas activement part à la Résistance. Il lui sera même reproché d'avoir fait jouer, pendant la guerre, ses pièces devant un parterre d'officiers allemands, et d'avoir pris le poste d'un professeur juif limogé. Pour autant il sera, sa vie durant, de tous les combats : guerre d'Indochine, guerre d'Algérie, révolution cubaine et Mai 68.



KINGS

M5  
MARCOON

EDDY  
DE PRETTO

Justice

CALVIN  
Harris

Be.

Ofenbach

THE WEEKND

LIZO

TAYLOR-  
SWIFT

CAMILA  
CABELLO

BON ENTENDEUR

Niall  
Horan

Dennis  
Lloyd

Marie  
Flore

the  
Avenue

Clara  
Luciani

IMAGINE DRAGONS

M

Synapson

JAIN

BILLIE  
ELISH

LOST  
FREQUENCIES

Dua Lipa

JONAS  
(BROTHERS)

BRUNO  
MARS

HERVÉ



JULIEN DORÉ



BOULEVARD  
DES AIRS

Virgin

RADIO

VIRGINRADIO.FR  
REJOIGNEZ-NOUS SUR



RED HOT CHILI PEPPERS

PANIC!  
AT THE DISCO

P!NK



ED  
SHEERAN

Suzane

MUSE

Angèle

Coldplay

FZ>SZ



# CAMPUS

ÉTUDIANTS, BIENVENUE ! Que vous soyez à la recherche de conseils pour vous orienter, d'une formation qui vous corresponde ou simplement d'un petit moment de détente, ces pages sont là pour vous, les jeunes.

Ce cahier contient des publi-rédactionnels



Études

## L'ENTE S'ENGAGE POUR L'ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT

En plus des cours qu'elle dispense pour former des techniciens spécialisés dans le développement durable, l'ENTE participe aussi à des actions de sensibilisation auprès du jeune public.

### FAIRE CHANGER LES COMPORTEMENTS

Tel est l'objectif affiché par l'Unesco pour faire en sorte que la planète reste vivable malgré l'augmentation continue du nombre d'êtres humains. L'École Nationale des Techniciens de l'Équipement (ENTE) est engagée dans la réalisation de cet objectif à travers ses formations, bien sûr, mais également via l'organisation d'ateliers ludiques qui permettent d'informer les enfants et leurs parents.

L'année dernière, plusieurs centaines de personnes ont ainsi pu être sensibilisées à la cause environnementale en participant à des quiz, à des jeux et même à une ruche pédagogique qui retrace le processus essentiel de la pollinisation. Autant d'outils qui permettent aux citoyens de changer leur façon de penser pour devenir de véritables acteurs du développement durable. Une belle manière pour l'ENTE de décliner sa mission au cœur de la cité !



[www.ente.developpement-durable.gouv.fr](http://www.ente.developpement-durable.gouv.fr)







Vie étudiante



## ÉCONOMIE OU PLAISIR, PLUS BESOIN DE CHOISIR !

Être jeune, c'est plutôt cool. Mais on est souvent fauché. Magma vous a donc concocté une compilation d'outils pour vous aider à réduire facilement vos dépenses sans oublier de vous faire plaisir !



### o FIBII.CO, LE CALCULATEUR D'AIDES

Fibii propose une simulation pour vous indiquer **toutes les aides auxquelles vous avez droit en tant qu'étudiant**. Après avoir rempli un questionnaire, le site vous donne le montant total auquel vous êtes éligible. Vous découvrirez peut-être des aides que vous ne soupçonniez pas !



### o MYUNIDAYS.COM, POUR DES PROMOS TOUTE L'ANNÉE !

UNiDAYS est exclusivement réservé aux étudiants. Pour s'inscrire, il suffit d'avoir une adresse mail universitaire ou une carte étudiante. Il permet de **bénéficier de promotions exclusives sur plus d'une cinquantaine de sites**. Mode, beauté, technologie, sport... Des enseignes de tous les domaines sont partenaires. Certaines marques offrent des réductions tout au long de l'année tandis que d'autres en proposent sur des durées limitées.



### o TOO GOOD TO GO, POUR ÉVITER LE GASPILLAGE

Too Good To Go est une application qui **permet de récupérer les invendus de magasins alimentaires autour de chez soi**. Contre quelques euros, vous pouvez récupérer un panier garni. Cependant, vous ne savez pas de quoi il est composé, vous le découvrez en arrivant sur place. Un geste économique pour vous, mais aussi écologique car il permet d'éviter le gaspillage.



### o WANTEED, POUR GAGNER DU TEMPS (ET DE L'ARGENT)

Wanteed est une extension à ajouter sur votre navigateur favori qui **permet de chercher tous les codes promos existants sur un site**. Donc lorsque vous avez fini de remplir votre panier, il suffit de cliquer sur l'extension pour que celle-ci cherche le code le plus intéressant. Attention, elle ne fonctionne pas sur tous les sites, ni à tous les coups.



## TON PROCHAIN DATE VA SAUVER DES VIES...



**PRENDS RDV  
POUR UN DON SANG !**

**! NOS COLLECTES DE SANG SE FONT UNIQUEMENT SUR RDV**  
**www.resadon.fr** ou en appelant sur nos maisons du don



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !



dondesang.efs.sante.fr







Formation

# LES CFA DE L'UNIVERSITÉ DES MÉTIERS ROUVRENT LEURS PORTES

Après avoir fermé ses sept campus et poursuivi les cours à distance, l'Université régionale des métiers et de l'artisanat (URMA PACA) a rouvert dans des conditions de sécurité maximales.



Mobilisés malgré la crise ! Depuis le début de l'épidémie de Covid-19 et tout au long de la période de confinement, les sept campus de l'URMA PACA, gérés par la Chambre de métiers et de l'artisanat de région PACA, se sont démenés pour assurer une continuité pédagogique à distance aux apprenants.

Visioconférences, mailing, cours en ligne, adaptation des emplois du temps, page Facebook... Tous les outils numériques ont été utilisés pour ne pas perdre le lien ! Aujourd'hui, et alors que la majorité des activités économiques ont redémarré, les centres de formation ont également rouvert leurs portes **depuis le 2 juin** (sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire).

## ASSURER LA SÉCURITÉ DES APPRENANTS

Soucieuse de maintenir un haut niveau d'enseignement pendant cette période si particulière, la Chambre de métiers et de l'artisanat de région PACA a tout mis en œuvre pour que l'URMA PACA puisse rouvrir. Après avoir soutenu les apprenants pendant le confinement, elle a préparé consciencieusement leur retour en veillant à ce que les mesures de sécurité dictées par le ministère de l'Éducation et de la Jeunesse puissent être respectées.

## DE NOMBREUX DISPOSITIFS ONT ÉTÉ MIS EN PLACE DANS CHAQUE CAMPUS :

○ Des groupes de classe de **10 élèves maximum**, avec une salle attribuée par groupe



○ Des éléments pour **maintenir la distanciation sociale**

○ Un plan de **circulation** pour éviter de toucher les poignées des salles



○ L'obligation de porter un **masque** avec distribution pour les élèves qui n'en auraient pas



○ Le **nettoyage, la désinfection et l'aération** régulière des salles et bureaux



○ Des **protections en plexiglas** pour les bureaux accueillant du public

○ Le déploiement de **distributeurs de gel hydro-alcoolique**



## SOLIDAIRE EN TOUTES CIRCONSTANCES

Tout au long de la crise sanitaire, les équipes de l'URMA PACA ont voulu se montrer utiles en aidant le personnel soignant.

Dans chaque CFA, des initiatives solidaires ont vu le jour pour soutenir les travailleurs en « première ligne », notamment via des dons de matériel (masques, plateaux, gants, blouses) aux hôpitaux, cliniques et associations des professionnels de santé.

Des gestes d'entraide qui ont été soutenus par l'ensemble du personnel et des apprentis.

[www.urma-paca.fr](http://www.urma-paca.fr)

Université des  
**MÉTIERs**  
et de l'Artisanat  
PACA PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR





Études



## FORMEZ-VOUS PLUS VITE QUE LA MUSIQUE AVEC L'IMFP

Vous vous sentez l'âme d'un artiste et avez toujours rêvé de faire carrière dans le domaine de la musique ? Alors il est temps de concrétiser cette envie !

Former les talents musicaux de demain : telle est la mission qui anime l'Institut musical de formation professionnelle (IMFP) depuis plus de 40 ans. À travers différents cursus, l'établissement propose des formations permettant de devenir un professionnel du son, de la musique et du chant. Depuis sa création en 1978, l'IMFP a ainsi vu naître plus de 2 000 musiciens professionnels.

### LES PRÉ-INSCRIPTIONS SONT OUVERTES

Il faut dire que tous les ingrédients sont réunis pour permettre l'éclosion de nombreux talents. L'institut dispose de son propre studio d'enregistrement et d'une salle de concert pouvant accueillir 150 personnes. Autant d'infrastructures qui permettent aux stagiaires de se perfectionner en évoluant dans les mêmes conditions que les professionnels. Ils peuvent également compter sur une équipe pédagogique composée d'une cinquantaine de professeurs motivés et expérimentés. Enfin, et pour favoriser l'insertion professionnelle des élèves, l'IMFP a noué plusieurs partenariats avec les acteurs locaux du monde musical : festivals, salles de musiques actuelles, collectivités territoriales...

Alors que l'été bat son plein, **les pré-inscriptions en ligne sont ouvertes**. Celles-ci permettent aux candidats de se manifester auprès de l'établissement et de recevoir le programme des auditions qui se dérouleront au mois de septembre prochain. Ces dernières auront pour objet d'estimer le niveau des candidats, de mieux connaître leur profil et, le cas échéant, de personnaliser et d'adapter leur cursus. Le tout pour préparer une rentrée... en fanfare !

Plus d'informations sur : [www.imfp.fr](http://www.imfp.fr)



Institut Musical  
de Formation Professionnelle



## 160 parcours de formation

répondant aux besoins  
des entreprises



### 2 axes identitaires

- Agro&Sciences
- Culture, Patrimoine & Sociétés numériques

### Formations diplômantes

- BAC +3 à BAC +8
- Alternance / apprentissage
- Professionnelles inter/intra entreprises - sur mesure

### Création d'entreprise

- Dispositifs d'accompagnement
- Challenges et concours tremplin
- Statut d'étudiant-entrepreneur

### 15 laboratoires de recherche

- Innovants et reconnus à l'international

7500  
étudiants

2 campus



*Aller au-delà des possibles*

UNIV-AVIGNON.FR







Technologie

# PLUSIEURS ÉVÉNEMENTS VIRTUELS POUR DÉCOUVRIR L'ISEN

Alors que de nombreuses formations ont dû annuler leurs événements à cause du coronavirus, l'école d'ingénieurs du numérique est parvenue à maintenir les siens en les digitalisant. Une expérience qui a suscité l'enthousiasme et qui sera reconduite dans un futur proche.

Transformer les difficultés en opportunités. C'est un peu le mantra qui a animé l'Institut supérieur de l'électronique et du numérique (ISEN) durant toute la période du confinement.

**Le déclic ?** Une journée portes ouvertes qui était programmée au 20 mars, et qui n'a donc pas pu se tenir à cause des mesures sanitaires.

« On s'est dit que ça serait dommage d'annuler cet événement, explique une responsable de l'école. On a donc décidé de trouver une alternative pour permettre aux curieux d'échanger avec les intervenants. »

C'est ainsi que, en quelques jours seulement, l'événement a été décliné sous sa forme numérique. « Nous avons organisé un direct au cours duquel les intervenants ont pu répondre aux questions des participants. Tous les sujets ont été abordés : la formation, les débouchés, les profils qui réussissent... On ne savait pas trop ce que ça allait donner, mais la formule a très bien fonctionné ! »

Si bien que trois autres événements virtuels de ce type ont été organisés pendant le confinement. Une occasion pour l'école d'ingénieurs de mettre en valeur ses anciens élèves. « Les trois autres directs étaient respectivement consacrés à la vie étudiante à l'ISEN, à l'avenir professionnel et aux expériences à l'étranger. Les étudiants étaient au cœur de ces échanges virtuels puisque ce sont eux qui ont présenté la vie sur le campus et qui ont raconté leur séjour obligatoire à l'étranger dans

le cadre de la formation. » Des directs qui ont attiré plus d'une centaine de curieux à chaque fois.

## UN RENDEZ-VOUS CONSACRÉ AUX ÉLÈVES DE CLASSE PRÉPA

Mais maintenant que le confinement est terminé, que restera-t-il de ce format d'événement ? « Étant donné que les directs ont bien fonctionné, on continuera d'en organiser à l'avenir, annonce-t-on du côté de l'école d'ingénieurs. Les participants étaient très enthousiastes et les intervenants ont apprécié cette manière d'échanger. Les directs sont aussi un bon moyen de toucher des jeunes qui ne pourraient pas se déplacer directement dans nos locaux ou qui se trouvent à l'autre bout de la France. » À partir de septembre, l'ISEN proposera donc des rencontres à la fois en physique mais aussi en virtuel.

D'ici là, le 25 juin à 18h, l'école organise une nouvelle rencontre digitale qui sera consacrée aux élèves issus de classes préparatoires ayant un bac +2. En effet, si la formation se déroule sur cinq années, des passerelles ont été créées pour leur permettre d'intégrer l'école directement en troisième année. « Ce direct sera l'occasion de rassurer les étudiants qui veulent intégrer l'école, de présenter l'établissement et de détailler les modalités d'inscription. » Les ingénieurs en herbe sont prévenus !



## ISEN EN CHIFFRES

98%

des étudiants ont un job dans les 5 mois qui suivent l'obtention du diplôme.

39 200 €

C'est en moyenne le salaire brut annuel des diplômés pour leur 1<sup>ère</sup> embauche (sept. 2019)

9 000 ingénieurs

ont été formés par l'école

## RENDEZ-VOUS LIVE 25 JUIN À 18H

Pour tout savoir sur les admissions à bac+2, inscrivez-vous ici : [www.isen-mediterranee.fr/evenements](http://www.isen-mediterranee.fr/evenements)

**ISEN**  
ALL IS DIGITAL  
MÉDITERRANÉE







Web



## QUEL EST VOTRE RÉSEAU SOCIAL PRÉFÉRÉ ?

En seulement une dizaine d'années, les réseaux sociaux se sont solidement ancrés dans notre quotidien. Parmi eux, il en est un qui domine la concurrence et est plébiscité par les 16-25 ans.

On traverse rarement une journée sans y passer une tête. En quelques années seulement, les réseaux sociaux se sont imposés comme une source d'information et de divertissement incontournable, notamment chez les jeunes. Pour savoir lequel d'entre eux est le plus utilisé par les 16-25 ans, le site *Diplomeo* a mené une vaste enquête auprès de 4 300 jeunes. Et à la lumière de ce sondage, on constate que les choses ont pas mal bougé en quelques années seulement.

### INCONCEVABLE DE S'EN PASSER POUR BEAUCOUP

Si **Facebook** était le réseau social numéro un en 2017 avec un taux d'utilisation de 93% chez les 16-25 ans, le voilà qui dégringole à la 3<sup>e</sup> place avec seulement 61% des sondés qui disent s'en servir. S'agissant de la 1<sup>ère</sup> place, elle était partagée en 2018 par **Instagram** et **Snapchat** qui pouvaient s'appuyer tous deux sur un taux d'utilisation de 73%. Eh bien, deux ans plus tard, **Instagram** est désormais seul à occuper la plus haute marche du podium : 81% des jeunes l'utilisent en 2020. **Snapchat**, quant à lui, fait un solide 2<sup>e</sup> avec un taux d'utilisation qui n'a quasiment pas bougé (74%). **Twitter** (33%), **LinkedIn** (23%), **Pinterest** (17%) et **Tik Tok** (10%) complètent le classement.

D'autres chiffres soulignent l'importance prise par les réseaux sociaux dans la vie des 16-25 ans. Si 2 jeunes sur 10 prétendent pouvoir s'en passer définitivement, ils sont quasiment la moitié à déclarer qu'ils ne pourraient pas s'en priver. Ils sont également 41% à y consacrer plus de 3 heures par jour, notamment parce qu'ils s'en servent pour travailler (80%), pour suivre l'actu (78%) et discuter avec leurs amis (72%). Autant dire que les réseaux sociaux ont encore de beaux jours devant eux !

Les  
THÉÂ  
TRES.

# VIVRE !

SAISON 20-21

RETROUVEZ TOUTE LA SAISON 20-21

**LESTHEATRES.NET**

#LESTHEATRES



GRAND THÉÂTRE • JEU DE PAUME  
BERNARDINES • GYMNASÉ





À l'aventure !

# MA VIE À HALDEN



Durant sa 3<sup>e</sup> année de licence Information et Communication, Agathe a décidé de s'exiler pendant 6 mois en Erasmus, à Halden, au sud de la Norvège. Un séjour dépayçant au cours duquel elle a pu profiter du calme et des vastes paysages de ce pays scandinave.



©Charlie Fabre



©Charlie Fabre



Agathe / 22 ans  
> Master Communication des organisations à Lyon

CAMPUS

## ➤ Pourquoi avoir choisi la Norvège ?

J'ai passé le TOEIC plus tard que les autres étudiants. Je n'ai donc pas pu choisir mon pays en même temps qu'eux. Je pouvais opter pour la Belgique ou la Norvège. Et étant donné que je voulais avant tout être dépaycée, le choix était vite fait ! Cette destination s'est donc un peu imposée à moi, mais je ne le regrette vraiment pas : c'était génial.

## ➤ Qu'as-tu fait pendant ton Erasmus ?

J'ai beaucoup voyagé ! Plus que travailler d'ailleurs, mais c'est aussi le but d'Erasmus. Dès le début, j'en ai profité pour aller voir les aurores boréales. C'est cliché mais je recommande ! Le mieux est d'y aller en hiver car c'est à ce moment-là qu'elles sont le plus visibles. Sinon, j'en ai profité pour voyager dans d'autres pays comme la Hongrie, la Lituanie et même la Macédoine. J'ai visité la Norvège mais je n'étais

pas spécialement attachée au pays, plutôt au voyage. Si on part en Erasmus et qu'on en a les moyens, il faut en profiter !

## ➤ Comment se déroulaient les cours ?

J'étais dans un cursus international donc tous mes cours étaient en anglais. En Norvège, ils essaient de libérer les après-midis et la fin de semaine. Je n'avais donc pas cours le jeudi et vendredi et j'en profitais pour partir. Les cours n'ont rien à voir avec la France : il y a beaucoup d'échanges et quasiment pas de cours magistraux. Contrairement à nous, les Norvégiens n'ont aucun mal à poser des questions, à rebondir et même à avouer quand ils ne comprennent pas. Le rapport hiérarchique est totalement différent aussi... Là-bas, ils appellent leurs profs par leur prénom, ça m'a vraiment perturbée !

## ➤ Qu'est-ce qui t'a le plus marqué ?

Le calme. Dans les transports, il n'y a

pas un bruit. Ça a été mon premier choc. Durant un trajet en train avec mes amis, on discutait et tout le monde nous dévisageait juste parce qu'on parlait ! Sinon, les Norvégiens sont beaucoup plus ouverts d'esprit et ont des discussions plus profondes. Leurs combats pour le féminisme, les LGBT et l'égalité sont également plus ancrés.

## ➤ Au niveau de l'alimentation, il y a aussi des différences ?

J'ai trouvé que le prix de la nourriture était assez élevé, j'avais parfois du mal à trouver à manger. Pour donner un ordre d'idée, un simple poivron coûte au moins 4€ ! Pour cette raison, j'allais souvent en Suède pour faire mes courses car je n'étais pas loin de la frontière. Quoi qu'il en soit, la bouffe norvégienne est plus chimique et industrielle que chez nous, c'est très américanisé à ce niveau-là. Par exemple, le rayon surgelé est trois fois plus grand

que chez nous ! Les Norvégiens n'ont pas du tout la culture de la gastronomie, ils mangent un peu tout et n'importe quoi... Mais je m'en sortais car je prenais le temps de cuisiner.

## ➤ Comment font-ils la fête ?

Les Norvégiens ont un rapport à l'alcool assez spécial. Ils ne sont pas comme nous à profiter d'un apéro. Ils commencent à boire vers 19h et essaient de se saouler le plus vite possible. On dirait parfois que leur but est de finir avec la gueule de bois. Mais je pense aussi que c'est dû au fait que les bars et les boîtes ferment tôt, généralement vers 1 heure du matin. Par contre, il est difficile de trouver de l'alcool : c'est cher et très réglementé. Il n'y en a que dans des magasins spécifiques qui ouvrent à des horaires précis.



FORMATION INITIALE

# ÉCOLE PRATIQUE

## Révéléateur de talents

- Des cursus en formation initiale & en alternance
- 5 filières
- Post Bac au Master 2
- Mentorat Chefs d'entreprise

Nicolas, 22 ans  
*Futur collaborateur  
d'une entreprise métropolitaine*

— [ecolepratique.com](http://ecolepratique.com)



CCI AIX MARSEILLE  
PROVENCE





Geek

## QUATRE OBJETS POUR UN ÉTÉ CONNECTÉ

L'été, le soleil, les apéros... Cette période de l'année est propice aux bons moments. Orange a donc sélectionné pour vous quatre objets qui vont rendre vos vacances encore plus inoubliables.

### • ENCEINTE ULTIMATE EARS WONDERBOOM 2

#### L'assurance d'une soirée réussie

L'été et le soleil donnent envie de faire la fête. Mais que serait une bonne soirée sans musique ? Pour enjaillier vos amis, vous pourrez dégainer l'enceinte Ultimate Ears Wonderboom 2. Avec sa diffusion sonore à 360°, ses 13 heures d'autonomie et son étanchéité, vous pourrez facilement vous prendre pour le DJ de la piscine ! Et si vous souhaitez encore augmenter le son, vous pouvez même connecter votre enceinte à une autre Wonderboom.



99,99€



29,99€



14,99€



39,99€

### • POCHETTE ÉTANCHE SEAWAG

#### Emmenez votre smartphone partout avec vous

Même en vacances, il est compliqué de se séparer de son smartphone. Sur terre, dans l'eau ou dans la neige, il ne vous quittera plus grâce à la pochette étanche Seawag. Vous pourrez même continuer d'écouter vos musiques préférées grâce à un branchement depuis l'extérieur de la pochette. Et si l'envie de vous prendre avec vos potes en photo sous l'eau vous vient, pas d'inquiétude : il est possible d'utiliser l'écran tactile à travers la pochette !



### • BATTERIE PURO

#### Pour être toujours plein d'énergie

Qui ne s'est jamais retrouvé avec 2% de batterie pile au moment où l'utilisation de son téléphone devient vitale ? C'est typiquement dans ce genre de situation qu'on est ravi d'avoir une batterie de secours Puro sous la main ! Petite mais puissante, elle rechargera votre smartphone en un clin d'œil grâce à la technologie « fast charger » et à sa grande capacité de 10.000 mAh.

### • ENCEINTE MOB FLOATY

#### Votre nouveau compagnon aquatique

Imaginez-vous en train de lézarder sur votre matelas gonflable dans une piscine quand, soudain, votre téléphone sonne. Vous n'avez très certainement pas envie de sortir de l'eau alors que vous êtes bien calé. Et c'est là que l'enceinte MOB Floaty entre en jeu ! Étanche, elle pourra se baigner avec vous et vous pourrez répondre à tous vos appels avec. Avec son autonomie de 9 heures, vous allez pouvoir faire de très longue session bronzette !

Si vous êtes intéressé pas tous ces beaux joujous, prenez rendez-vous auprès des boutiques Orange avant d'y aller ou surfez sur [boutique.orange.fr](http://boutique.orange.fr) !





# Maintenant, la Fibre est toujours servie avec la Livebox 5.

## Nouvelle Livebox 5 + La Fibre



**22€99**  
/mois

Fibre + TV UHD + téléphone  
pendant 12 mois  
puis 41,99€/mois

- **Livebox dédiée Fibre**
- **Wifi intelligent**  
plus stable et plus performant
- **Empreinte carbone réduite**  
coque 100 % en plastique recyclé  
et moins de composants<sup>(3)</sup>

Soit pour les nouveaux clients Orange : remises immédiates de 14€/mois<sup>(1)</sup>  
et remboursement différé de 5€/mois pour internet avec changement d'opérateur<sup>(2)</sup>.

**Souscrivez ou prenez rendez-vous dans une boutique participante sur orange.fr**

Offre soumise à conditions du 14/05 au 08/07/2020, réservée aux particuliers en France métropolitaine, valable sous réserve d'éligibilité. Engagement 12 mois. Frais de résiliation : 50€. Frais d'activation du décodeur : 40€. Location Livebox nécessaire : 3€/mois inclus.

(1) Remises immédiates de 9€/mois le Bon Plan et de 5€/mois la remise La Fibre au prix de l'ADSL. (2) Remboursement différé sur facture de 5€/mois pour les nouveaux clients internet avec changement d'opérateur après le 14/03/2020. Détails et formulaire sur [odr.orange.fr](http://odr.orange.fr) (3) Détails sur [bienvivreledigital.orange.fr](http://bienvivreledigital.orange.fr) - Orange, SA au capital de 10 640 226 396€, 78 rue Olivier de Serres - 75015 Paris. 380 129 866 RCS Paris.

**orange™**





# ASTRO

## GÉMEAUX

**Amour** : Amateur de pratiques SM, vous en avez votre claque.

**Travail** : Vous êtes un premier de corvée. **Santé** : Vous avez un secret de polichinelle dans le tiroir.

**LE TOP +** C'est l'amour à la plage, ah-ouh, gratte, gratte.

## CANCER

**Amour** : À défaut de sex appeal, achetez-vous un sexe à piles.

**Travail** : Maçons, gare au (licen)ciment. **Santé** : Mieux que ça, tumeur.

**LE TOP +** Vous mettez de l'eau dans votre vin. C'est dégueulasse.

## LION

**Amour** : Qui part à la chasse perd sa place. Et tue un cycliste accidentellement, aussi. **Travail** : Ne vous laissez pas museler.

**Santé** : Vous êtes une abdomination.

**LE TOP +** Bière qui roule n'amasse pas mousse.

## BÉLIER

**Amour** : Not all men.

**Travail** : Tu n'as pas le cul sorti des ronces.

**Santé** : Au diable les varices.

## TAUREAU

**Amour** : Avec vous, c'est à la queue-leuleu tous les jours.

**Travail** : Vous vous faites rouler dans la farine. Surtout si vous êtes boulanger.

**Santé** : Intumescences à prévoir.

## VIERGE

**Amour** : Une rencontre va vous couper le souffle, corona style.

**Travail** : De bureau à bourreau, il n'y a qu'un pas.

**Santé** : Et ça continue, entorse et entorse.

## BALANCE

**Amour** : On va s'en fourrer jusque-là. Darla dirla dada.

**Travail** : This is an homage to chômage (big up Mike Ferry)

**Santé** : Votre mauvais(e) foie vous perdra.

## SCORPION

**Amour** : Qu'est-ce qui pourrait sauver l'amour ? Pas vous, visiblement.

**Travail** : Va falloir forwarder cette slide sur les inputs, et fissa.

**Santé** : Vous n'avez pas les yeux en face des trous. Vos trous, en revanche, sont aux bons endroits. Ouf.

## CAPRICORNE

**Amour** : Vous ne vous attendiez à rien, mais vous êtes quand même déçu.

**Travail** : Menuisiers, il va falloir commencer à bûcher.

**Santé** : Cachez ce vin que je ne saurais boire.

## VERSEAU

**Amour** : Plus bonne sœur qu'âme sœur.

**Travail** : Vous êtes fait pour télé-glander.

**Santé** : On peut avoir la peste et le choléra. Félicitations.

## POISSONS

**Amour** : Vous voyez trouple.

**Travail** : Avec vous, c'est potins et popotins.

**Santé** : T'a-t-elle ôté ta toux ?

**Illustration** : Lucille Hall

📷 @laluciole.ai



# ASSURE TA SOIF DE LIBERTÉ

*et ton quotidien*



**Mutuelle  
santé**

À partir de 9,90€/mois

**Assurance  
habitation**

À partir de 31€/an

**Santé  
à l'étranger**

À partir de 32€/mois

**Responsabilité  
Civile**

À partir de 13€/an





# ON A TOUS BESOIN DE PROVENCE

*#OnaTousBesoinduDusud*

VINS DE  
PROVENCE  
*le Goût du Style*

VINSDEPROVENCE.COM

Le style des vins de Provence est la signature du terroir et du savoir-faire des vignerons



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION