

MAGAZINE DE LA MAURICIENNE

N° 160 - AVRIL 2020

ESSENCIELLE



Confinement
L'ÉCOLE À LA MAISON
**Galère ou
pas galère ?**

*Malgré la fermeture des établissements
scolaires, les enfants doivent étudier.
Mamans et pédagogues racontent.*

En couverture
Grace Guimbeau
LA FÉE
DES MARQUES

Covid-19
Recluses
malgré elles

Business Publications Ltd



6 091304 460304

#Pâques

So chocolat!

Partage, générosité, gourmandise... La fête de Pâques est l'occasion rêvée de passer un moment en famille ou entre amis autour d'un délicieux repas, et de déguster des douceurs chocolatées. Que ce soit en tarte, gâteau ou cheesecake, le chocolat s'insère sans fausse note dans les desserts les plus gourmands. Et pour réaliser de parfaits accords, on suit les conseils de Hesna Bhageea Muddoo et Mervin Appadoo, sommeliers à Le Connoisseur by Oxenham.

Les chocovores n'y résisteront pas ! La tarte au chocolat et cacahuètes caramélisées clôt tout en douceur le repas. Ce dessert s'accorde bien avec le Macallan Triple Cast 18 Years, un single malt aux arômes fruités et aux notes de vanille et de noisette. Les amateurs de brandy pourront associer le St-Rémy XO avec des muffins au chocolat noir et framboise. Intense et aromatique, ce breuvage présente des notes subtiles de bois, de fruits mûrs, d'amandes, de figues et de noix.

Vous préférez le vin ? Hesna Bhageea Muddoo vous conseille le Bernard Series Basket Press Syrah 2017 de Bellingham et une forêt noire aux fruits rouges. Ce vin à la fois puissant et raffiné se distingue par ses notes de chocolat noir et de fruits, et une légère touche florale. Généreusement structuré avec des tanins mûrs, il est à apprécier avec modération.

Les cocktails ne sont pas en reste. Pour parfaire un cœur fondant au chocolat, Mervin Appadoo vous propose le Ti piment roux, à base de Bougainville Gold. Il vous faut 4 cl de rhum, 5 cl de jus d'orange Squeezit, 1 cl de sirop Giffard fraise, 2 cl de Lime Cordial et deux bouts de piment. Vous pouvez aussi essayer le Frangipani avec un cheesecake au chocolat blanc. Mélangez 4 cl de Bougainville Vanille, 2 cl de Carpano Bianco, 1 cl de sirop de chocolat blanc Giffard, 1 cl de sirop de fruit de la passion et 1 citron pressé.

Le
CONNOISSEUR
BY OXENHAM

RENCONTRES

- 18 «Je suis partie de rien.»**
Emmanuelle Coquet, la cheffe d'orchestre derrière l'Épicerie, est une femme aussi riieuse que passionnée qui adore les associations de saveurs.
- 40 La fée des marques**
Stratégiste de l'image, fille de com et pilier de l'agence Origin8, Grace Guimbeau a compris qu'une belle identité transforme une marque en produit iconique.

SOCIÉTÉ

- 26 Recluses malgré elles**
Les cas confirmés de Covid-19 ne cessant d'augmenter, l'île est placée en confinement pour contrer la propagation du virus. De leur côté, les Mauriciennes organisent la résistance.
- 30 L'école à la maison : galère ou pas galère ?**
Malgré la fermeture des établissements scolaires, les enfants doivent étudier. Mamans et pédagogues racontent.

PRATIQUE

- 87 Pudique, lui ?**
Votre enfant se cache quand vient l'heure de se changer ou ne veut plus de vous dans la salle de bains. Que penser de cet élan de timidité intime ?
- 88 Terreur sur la fofoune**
Le gynéco, voilà un rendez-vous médical qui n'est jamais bien agréable ! Même que les choses peuvent se compliquer...

MODE

- 68 Flower Queen**
Délicate et belle comme une fleur... Adoptez des tenues simples et dessinez-vous un regard doux pour un look nature.
- 76 Terracota Feels**
Ambrée, cuivrée, mais aussi rouille, on craque pour cette couleur qui habille notre garde-robe de sa tonalité chaude.

PUBLIÉ PAR LA SENTINELLE MAGAZINES. Business Publications Ltd. DIRECTEUR DES PUBLICATIONS Nad Sivaramen Tél. : 206.84.81 RÉCEPTION Tél. : 206.82.00 RÉDACTRICE EN CHEF Nathalie Fanchin SECRÉTARIAT DE RÉDACTION Caroline Alijean RÉDACTION Anais Ah Chin, Martine Luchmun FASHION REPORTER Ika De Lacroix PHOTOGRAPHIE Clifford Francisque, Ejilen Ramasawmy, Jean-Noël Ah Kee, Kevin Memraj Mahadoo ONT COLLABORÉ Anju Ramgulam, Yvonne Stephen-Lavictoire PRE-PRESS MANAGER Naheer Himmatkhan PRODUCTION SUPERVISOR Pricilla Samuel CONCEPTION GRAPHIQUE & MISE EN PAGE Alain Verry IMPRESSION Caractère Ltée PROMOTION & PUBLICITÉ Business Publications Ltd. Les publi-reportages, offres publicitaires et promotionnelles qui figurent dans ce magazine ne peuvent en aucun cas engager la responsabilité d'Essentielle. BUSINESS UNIT MANAGER PÔLE MAGAZINES Shenaz Busguth - busmag@orange.mu



En couve

Grace
Guimbeau

LA FÉE
DES MARQUES

Par Ika De Lacroix
Photo : Sachin Sagar
Mise en beauté & Coiffure :
Siddiquah Rujak
Robe. La Boutique

*NdlR : Notre couverture ayant été
shootée avant le couvre-feu sanitaire,
Grace Guimbeau a accepté de «porter»
un masque pour sensibiliser les gens
sur l'importance de respecter les gestes
barrières afin d'empêcher la propaga-
tion du Covid-19.*

La Sentinelle
Pour devancer demain

PUBLISHER
3, Rue des Oursins
Baie-du-Tombeau, B.P. 247
Tel : 206-8200 • Fax : 247-1756
Email : corporate@lasentinelle.mu

DIRECTEUR GÉNÉRAL
Denis Ithier

GROUP HR MANAGER
Areff Salaroo

GROUP PUBLISHING
MANAGER
Clifford Collimalay

GROUP TECHNICAL &
PRODUCTION MANAGER
Ejaz Gobindram

GROUP FINANCE MANAGER
Jack Dacruz

DIRECTEUR DE PROJETS
Hossen Goburdhun

DIRECTEUR COMMERCIAL &
STRATÉGIES GROUP
Vincent Vibert

WORK FROM HOME

STAY HYDRATED . STAY COMFY . STAY HOME



L'action *par* l'inaction



Nathalie Fanchin

#confijour12. À l'heure où j'écris, soit le 31 mars, notre liberté d'action nous a été enlevée depuis 12 jours. Ceux qui croyaient que l'état d'urgence sanitaire allait être levé le 02 avril ont vu leur espoir s'envoler en fumée la veille. Le gouvernement a pris la décision de jouer les prolongations en étendant le confinement jusqu'au 15 avril, 20 heures. C'était à prévoir vu la hausse de cas confirmés de Covid-19 (143) et de décès (5). Hypermarchés, supermarchés et boutiques seront opérationnels le 02 avril selon des règles très strictes. Pourvu que tous les suivent.

Difficile d'imaginer situation plus anxiogène. Et pourtant... Nous ne sommes pas seuls. Plus de 3 milliards de personnes à travers la planète sont confinées comme nous. Une situation inédite qu'on aurait qualifiée de hautement improbable en janvier alors qu'on s'extasiait sur la portée symbolique de ce 20-20.

Mais, sauf pour les «éclairés» (illuminés ?) de la dernière heure qui grossissent le raz-de-marée de *fake news* sur les réseaux sociaux, personne ne pouvait prédire le Covid-19. Et sans vouloir passer pour une pessimiste et anéantir le reste d'espoir qui, malgré tout, pourrait animer les irréductibles, nous ne sommes pas près de reprendre nos activités. Notre vie a été mise entre parenthèses et il va falloir s'adapter pour survivre.

Quoique... À voir les vidéos, les posts et autres qui circulent, il est un fait qu'une frange de la population n'en a cure du confinement, des mesures de précautions et des gestes barrières à respecter pour endiguer la propagation du Coronavirus. Pour ceux-là c'est *business as usual*. Ils refusent de comprendre (par bêtise) qu'on fait face à un tueur invisible.

Et qu'en l'absence de remède, il n'y a que la distanciation sociale qui peut nous sauver d'un scénario catastrophe hollywoodien.

Si on veut briser la chaîne virale, il est temps d'agir à notre minuscule échelle pour faire comprendre au plus de gens possible qu'il faut être responsable, que l'heure est grave et qu'il faut arrêter d'être égoïstes, inconscients ou complotistes. L'irresponsabilité sociale a un prix. Et si on ne se ressaisit pas ici et maintenant, on risque d'en payer le prix fort. Alors soyons des héroïnes et des héros inactifs, restons à la maison et sauvons activement des vies. L'action par l'inaction...

Pendant ce temps, l'horreur a pris un autre visage.

Celui de la petite Farida, 10 ans. Son corps inanimé, partiellement dénudé et brûlé, a été retrouvé enfoui sous un tas de fumier dans un champ de pommes d'amour, lundi. Parce qu'elle aurait eu le 'malheur' de refuser de manger le repas du soir, selon sa mère. Pour cela, elle aurait été battue jusqu'à cesser de respirer... Selon *lexpress.mu*, la fillette était connue de la *Child Development Unit*. Elle «*aurait été victime d'abus sexuels par un proche*» et «*aurait régulièrement été battue*». Un concentré de malheurs et une victime de trop de maltraitance infantile.

On n'ose imaginer ce qui se passe entre quatre murs. Car il ne faut pas se leurrer, le Covid-19 n'empêche pas les bourreaux de sévir. Les mauvais traitements physiques et/ou affectifs, les sévices sexuels à l'encontre des enfants (on pense aussi aux femmes victimes de violences conjugales) ne sont pas en mode Pause. Et face à cela, il n'y a pas d'inaction possible, mais bien de l'action. Les autorités doivent agir et vite.

Détenante.

Un podcast à nous!

CONTRAINTS DE SE TERRER DEPUIS L'ANNONCE DU CONFINEMENT NATIONAL PROVOQUÉ PAR LE COVID-19, LA SÉRIE DE PODCASTS ILE MAURICE MON AMOUR, À L'INITIATIVE DU GROUPE HÔTELIER ATTITUDE, TROUVE UNE NOUVELLE RAISON D'ÊTRE.

Par MARTINE LUCHMUN

Les voix ont un sacré pouvoir.

Elles invitent à voyager, à rêver et à imaginer. Gratuits et disponibles en un clic, ces contenus audios numériques nous accompagnent partout, qu'on les sauvegarde pour les écouter plus tard ou qu'on en fasse des playlists pour les partager à nos proches.

En cette difficile période de confinement, la série de podcasts *Ile Maurice mon Amour*, avec, aux manettes la société Sonotone KO, nous met du baume au cœur. Écouter nos concitoyens se raconter, entendre chanter les oiseaux et vibrer avec les éclats de rire de Mélanie ou de Michella, est un vrai sentiment de bonheur. Chaque émotion est accentuée par le pouvoir de l'imagination, la magie du son et la créativité de la podcasteuse française Fleur Chrétien. Cette dernière, amoureuse de notre île, est allée au contact des Mauriciens et des Mauriciennes.

Nous sommes bien confinées, mais pas isolées. Alors écoutons cette série de podcasts qui raconte les vies qu'on menait avant le Coronavirus, avec une première saison de dix épisodes, dont cinq sont déjà disponibles.

QUESTIONS EXPRESS

FLEUR CHRÉTIEN, consultante en stratégie digitale et podcasteuse de la série *Ile Maurice mon Amour*

«Avec la voix, on essaie moins de composer qu'avec l'image»



Comment une consultante en stratégie digitale devient-elle podcasteuse ?

Mon métier consiste à travailler sur la conception et la création de contenus. D'abord journaliste et éditrice, j'ai ensuite travaillé dans le digital et du coup, il ne manquait que l'audio pour couvrir l'ensemble des supports. Devenir podcasteuse, c'est revenir à mes premières amours de journaliste avec des rencontres multiples et le souhait de refléter une réalité sur une thématique donnée.

Ile Maurice mon Amour se propose de laisser parler celles et ceux qui vivent à Maurice. Comment avez-vous réussi à faire tomber timidité et inhibitions auprès de vos interlocuteurs ?

Il est nécessaire de briser la glace pour aller au-delà des paroles convenues. Quand je me retrouve face à quelqu'un qui ne me connaît pas, il y a toujours ce petit temps d'échange conventionnel qui n'est pas une matière exploitable pour le podcast. C'est pourquoi on commence par des pré-interviews, qui permettent de lever les inhibitions. Ainsi, au moment du face-à-face, nous nous connaissons déjà un peu. Cela me permet également d'accompagner l'interviewé.e en posant les bonnes questions.

Quels pouvoirs ont les podcasts en général et ce format en particulier, alors qu'ils pullulent en ligne ?

Quand on écoute un podcast, on se retrouve comme dans une petite bulle. Le côté émotionnel est très fort, car avec la voix, on essaie moins de composer qu'avec l'image. Le rythme, le ton, les silences : tout cela génère une émotion partagée entre l'interviewé.e et l'auditeur. Avec la musique en plus, on se laisse facilement porter par une histoire. Pour moi, le pouvoir du podcast se situe à la fois dans sa dimension intime et dans sa force narrative.

OÙ ÉCOUTER ILE MAURICE MON AMOUR ?



Illustration : Evan Sohun

LES PODCASTS SONT DISPONIBLES SUR LA PAGE FACEBOOK DU GROUPE ATTITUDE (HÔTELS ATTITUDE) ET SUR LES PLATEFORMES D'HÉBERGEMENT DE PODCASTS EN LIGNE : DEEZER OU SPOTIFY.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Entre 2015-2019, les créations de podcasts ont quadruplé dans le monde. 68 % des podcasts sont notés et commentés et 31 % sont basés sur des interviews et des témoignages. (Source : *Hôtels Attitude*)

Rodrigues s'expose *



Le 9^e district expose sa beauté et ses attraits jusqu'au 22 avril au *Blue Penny Museum* du Caudan. Remontant le fil de ces 54 dernières années, cette expo s'intéresse aux scènes de la vie rodriguaise à travers une série de photographies en noir et blanc du géographe Jean-François Dupon. Ce dernier a soutenu sa thèse de doctorat sur la géographie des îles des Mascareignes. Des paysages très folkloriques de Rodrigues, allant du séchage d'ourites aux parties de pêche, s'étaient sur des tableaux signés Karo Mandron, Hervé Frédérique et Tino Gontran. Des cartes géographiques et de navigation complètent cette exposition haute en couleur. Elles sont l'œuvre d'Emmanuel Richon, conservateur du musée. *Entrée libre.*



À retenir *

Du 13 au 21 avril, la **Semaine JMG Leclézo (photo)** fera la part belle aux œuvres du prix Nobel de littérature, chantre de l'interculturel. *Plus d'infos : www.institutfrancais.mu ou en appelant le 467.42.22.*

VIRGINIE TALBOTIER

«Repositionner le Français au cœur de l'entreprise»

PAR MARTINE LUCHMUN PHOTO DR



Quelles sont vos responsabilités en tant que nouvelle chargée de mission communication et marketing pour le Centre de langue de l'IFM ?

Depuis janvier, j'accompagne le Centre dans sa démarche de repositionnement exclusif auprès du public, des entreprises et des professionnels. Mon rôle est de soutenir sa redynamisation et son redéploiement sur ses axes communication, marketing et animation. Avec comme but de repositionner le Français au cœur de l'entreprise grâce à une offre innovante, et modulable, des formations adaptées au monde de l'entreprise, des ateliers thématiques professionnels et un agenda de rencontres d'affaires francophones.

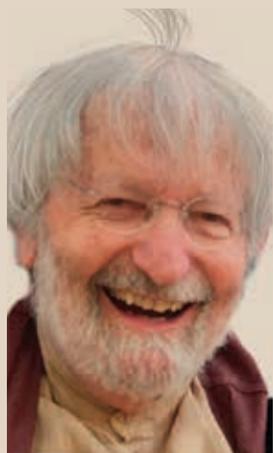
Vous êtes issue de la communication. Comment cette vocation est-elle née ?

En 1993, baccalauréat en poche, il m'est vital de me tourner vers un métier qui me permette d'être au contact des autres, de relayer de l'information. Fêrue de lecture, de langue française et d'éloquence, très (trop) bavarde, les relations publiques s'imposent à moi. J'intègre ainsi l'École française des attachés de presse à Paris. Une fois diplômée, l'opérationnel m'appelle. Agence de réalisation publicitaire, cellule de communication en entreprise et événementiel avec la présentation de grands événements en tant que maîtresse de cérémonie jalonnent ainsi mon parcours.

Mais vous êtes aussi comédienne, danseuse et chanteuse ?

Ces passions font partie intégrante de mon profil professionnel et forgent une qualité maîtresse : la présence sur scène, la prise de parole en public et l'art de capter une audience en dépit du trac ! Sinon, je vous donne rendez-vous le 16 juin au *Caudan Arts Center*. L'école de Pierre-Louis Paillusseau, dont je fais partie, présentera *Building de Léonore Confino*. C'est une pièce absurde et drôle sur le monde de l'entreprise d'aujourd'hui. Belle coïncidence, non ?

* En espérant que le confinement total sera levé d'ici avril...



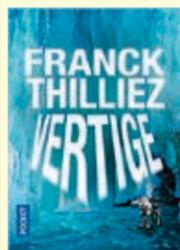
Comment vous est venue l'idée de livrer vos réflexions sur le nom des lieux de Maurice ?
C'est en faisant la route Plaisance-Grand-Baie avec ma petite-fille. Je lui expliquais le nom des lieux traversés et je me suis rendu compte que les noms racontent le pays [...] Chaque catégorie a ses interlopes. Par exemple : Mon-Désir, Mon-Plaisir et Mon-Choisy qui, lui, renvoie au

capitaine de Mont Choisy qui y a établi un emplacement militaire. Il y a aussi des noms qui résistent à toute explication, dont Poudre-d'Or. Puis il y a des références littéraires de Bernardin de St-Pierre à J.M.G. Le Clézio en passant par Alexandre Dumas sous la plume de son 'nègre' mauricien Félicien Mallefille.

Dominique Delachaux (Dode Lambert) illustre votre livre. Pourquoi elle ?
Déjà, elle est ma cousine. Et elle est aussi une artiste suisse chevronnée réputée pour ses petits dessins énigmatiques. Je lui ai demandé de représenter ce que le nom de ces lieux évoquait chez elle bien qu'elle ne soit jamais venue à Maurice et sa visualisation de Poudre-d'Or a décidé du titre du livre.

Ce livre est à tirage limité et est numéroté de 1 à 600. Pourquoi cette démarche ?
Un ami m'a appris que les rayons des libraires croulent sous les gros pavés illustrés. Ça aurait été un mauvais choix que d'en rajouter. De fil en aiguille, Dode et moi sommes venus avec l'idée d'un petit objet d'art, comme l'est la toponymie mauricienne. De là à en faire un tirage numéroté n'était qu'un petit pas.

Vertige
de Franck Thilliez



Que feriez-vous si d'aventure vous vous retrouviez au fond d'un gouffre sombre et glacial avec votre chien fidèle et deux inconnus ? C'est le point de départ de ce polar diabolique. Chaque personnage détient un message épinglé dans le dos. L'un d'eux est un « menteur », l'autre, un « voleur » et le dernier, un « tueur. » Reste à savoir qui est quoi, pourquoi et combien de temps ils survivront dans ce huis-clos. Ce dixième roman, le plus réussi selon les amateurs de cet auteur originaire d'Annecy et ancien ingénieur en nouvelles technologies, est prétexte à une réflexion soutenue sur l'humain lorsqu'il est confronté à des situations extrêmes (comme c'est le cas actuellement). La situation dégénère au fil des pages car il faut survivre. Mais à quel prix ? Un coup de maître.

En vente chez Bookcourt à Rs 350.



QUESTIONS À
EDOUARD DOMMEN
POUR POUFRE D'OR
Les noms racontent le pays.»

SE TAIRE de Mazarine Pingeot



Quel recours est la vôtre lorsqu'on vous vole votre jeunesse ? Vous taire ? Vivre à côté de vous-même ? Dans ce roman d'une grande intensité et au travers de quatre thèmes d'une belle fluidité, Mazarine Pingeot raconte la déflagration qui suit le viol de Mathilde, 20 ans. L'écrivaine continue ainsi d'explorer les thèmes qui lui sont chers depuis *Bouche cousue* : le poids du secret, la perte de soi-même qui conduit inéluctablement au scandale.

Photographe de talent, Mathilde, écrasée par son milieu, son éducation et la notoriété de sa famille, continue à être une proie tout au long de ces 277 pages car derrière le brouhaha du monde, se dévoile la souffrance des femmes. Face à son silence pesant, ses erreurs de femme, son incapacité à vivre, gravite Clémentine, la sœur joueuse invétérée de roller derby qui est une vraie guerrière. Clem est le reflet de Mathilde, celui qu'elle voudrait être, celui qui la porte lorsque le scandale devient public...

Disponible sur les plateformes d'achat en ligne.



PRENANT
TRÈS PRENANT !

ENTRE UN JEU DE MASSACRE FAMILIAL, UN DRAME JUDICIAIRE ET UN PLAIDOYER AFRO-FÉMINISTE, VOUS AVEZ LÀ DE QUOI VOUS OCCUPER PENDANT LE CONFINEMENT.

PAR LA RÉDACTION

DUEL AU SOMMET

The judge

Film américain de David Dobkin
Avec Robert Duval (juge Palmer), Robert Downey Jr. (Hank), Vincent D'Onofrio (Glen)...
Genre : drame
Durée : 2 h 21
Disponible sur Netflix



DYSTOPIQUE

MotherFatherSon

Série britannique de Tom Rob Smith
Avec Richard Gere (Max), Helen McCrory (Kathryn), Billy Howle (Caden)...
Genre : drame, thriller
Durée : 1 heure par épisode
Saison 1 complète disponible en streaming

Le pitch

Destiné à suivre les traces de son père Max – magnat des médias très puissant – Caden devient incontrôlable. En cause, son mode de vie autodestructeur qui met en péril l'empire bâti jusqu'ici et l'avenir de l'Angleterre...

Pourquoi voir cette série ?

Pour Richard Gere, qui en est à son premier rôle dans une série télévisée. L'acteur américain a choisi un thriller politico-journalistique qui se veut une allégorie du danger de la presse populaire. Et il a été bien inspiré.

Le pitch

Lorsque son père, magistrat, est soupçonné de meurtre, Hank Palmer, grand avocat, revient dans la petite ville de son enfance. En prenant l'affaire, il lève le voile sur des secrets de famille...

Pourquoi voir ou revoir ce film ?

C'est par pur hasard qu'on est tombé sur ce drame judiciaire sorti au cinéma en 2014. D'un élégant classicisme, il oppose deux acteurs de grande envergure, Robert Duval (*Tendre bonheur*, *Apocalypse now*) et Robert Downey Jr. (*Iron Man*, *Chaplin*, *Sherlock Holmes*), qui à eux seuls, portent ce film.

L'histoire est très bien tournée, le film, lui, prenant. Pas d'effets spéciaux ni de scènes violentes, mais des dialogues rondement menés et une mise en scène convaincante et intelligente. On est captivé par la relation complexe père / fils, bourrée d'émotions, et l'atmosphère générale. C'est tellement poignant qu'on ne voit pas les heures passées.

PLAIDOYER AFRO-FÉMINISTE
Self-Made

D'après la vie de Madam C.J. Walker
Mini-série américaine de Janine S. Barrois & Elle Johnson
Avec Octavia Spencer (Madam C.J Walker-Sarah Breedlove), Tiffany Haddish (Leila), Carmen Ejogo (Addie)...
Genre : drame, biopic
Durée : 45 minutes par épisode
Saison complète sur Netflix

Le pitch

Tourant du 20^e siècle, à une époque où sévit la ségrégation. Sarah Breedlove, une blanchisseuse noire, tente de braver les épreuves pour devenir une pionnière dans le secteur de la grande industrie américaine contrôlée par des hommes blancs...

Pourquoi voir cette mini-série ?

L'intérêt de *Self-Made*, qui traite du colorisme, se situe dans le fait que Janine Sherman Barrois et Elle Johnson ont réussi à parler des cheveux afro sans en faire une ode aux concepts de soins de beauté. Préférant mettre l'accent sur le combat mené par une entrepreneuse noire à l'époque de la ségrégation et les enjeux relatifs (réflexions politiques autour des droits civiques, sous-représentation féminine, séparation entre noirs et blancs, etc.). Octavia Spencer (*Ma, La Couleur des sentiments*) excelle dans le rôle de Madam C.J Walker ! Et la série, qui respecte la frontière entre biopic et fiction, est bien rythmée. Bref, on a là un plaidoyer afro-féministe à ne rater sous aucun prétexte !





LA PLAYLIST DE...
PRIYA
Ramkissoon

PAR ANAÏS AH CHIN

De pop-up store à concept-store dédié aux entrepreneures mauriciennes, Imiloa n'a pas fini d'évoluer tout comme sa créatrice qui, pour contrer la surconsommation, a lancé Don't despair, repair et Refashionista. Mais que consomme cette citoyenne du monde funky musicalement ?



Mr Sun
(miss da sun) de Greentea Peng

«Durant ma carrière dans les médias en Angleterre, j'ai été un court instant journaliste musicale. D'où mon besoin constant de découvrir de nouveaux airs. Ce morceau est le plus intéressant entendu depuis le début de l'année.»

BAG LADY
d'Erykah Badu
remixé par Cheeba



«Cette chanson me donnait du courage durant mes années universitaires où je passais de longues nuits à étudier.»

PRIX DE CHOC
d'Etienne de Crecy

«C'est vendredi. Je me suis déjà déconnectée du boulot et je me prépare pour entamer le week-end.»



RETURN OF THE MACK
DE MARK MORRISON

«Elle me rappelle ma meilleure amie décédée d'un cancer. À chaque fois que le DJ balançait ce son, on se précipitait sur la piste pour chanter à gorge déployée.»



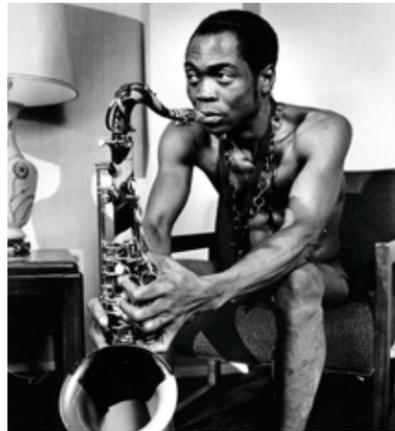
FEEL IT ALL AROUND DE WASHED OUT

«Souvenir du temps où je burlinguais en Asie. Je l'ai entendu dans un bar à Goa. À l'époque, Shazam n'existait pas. J'ai gardé un bout de papier avec le titre et le nom de l'artiste gribouillés dessus pendant trois mois dans ma poche pour pouvoir l'ajouter à ma playlist.»



Glass candy
de Geto Boys

«Quand j'écoute ce morceau, je me consume en quelque sorte. Il me transperce en plein cœur tant le bonheur est exquis !»



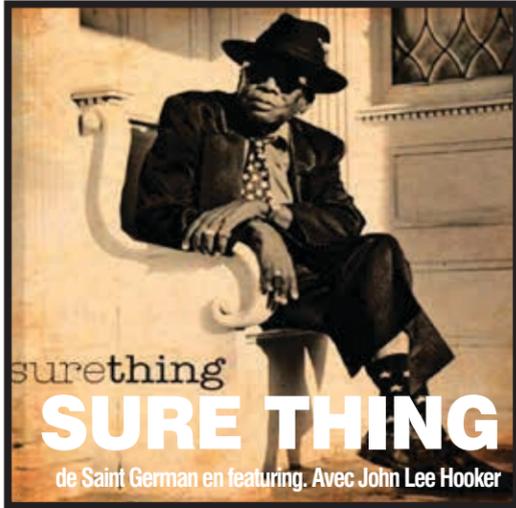
WATER GET NO ENEMY
de Fela Kuti

«Je l'appelle ma chanson 'mal du pays'. À chaque fois que je me retrouvais loin de l'Afrique (à l'époque je lançais mon business et je voyageais beaucoup), elle m'aidait à garder mes racines à portée de main.»



Don't cry
de J Dilla

«Il n'y a pas une seule chanson de J Dilla que je n'apprécie pas, mais celle-ci me détend le plus.»



SURE THING

de Saint German en featuring. Avec John Lee Hooker

«Good times only!, hurle ce morceau. Allez, on s'entoure d'amis et de soleil. On boit un bon coup et on ne se prend pas la tête.»

FRIDAY MORNING
DE KHUANGBIN

«Mon morceau préféré pour oublier le stress du quotidien.»

Color trend alert
ON VEUT DE LA MOUTARDE !

ON VOUS GARANTIT UNE CHOSE : AVEC ELLE, IMPOSSIBLE QUE LA MOUTARDE VOUS MONTE AU NEZ ! CAR CETTE COULEUR TRÈS TENDANCE EST FACILE À PORTER ET À AGENCER.

PAR IKA DE LACROIX PHOTOS EJILEN RAMASAWMY



Sac. Aldo. Rs 2 190.



Echarpe. Aldo. Rs 490.



Bandeau. lam. Rs 390.



Sac. Aldo. Rs 2 390.



Sac. lam. Rs 390.



Espadrilles. Aldo. Rs 1 790.



Chaussures Geox. Allsport. Rs 2 225.



Bottes. Asos. £35.



Robe. Asos. £55.



Sac. Allsport. Rs 2 225.



Chemisier. Jennyfer. Rs 690.



Jupe. Jennyfer. Rs 999.





UNE COMBI ÉLECTRIQUE REHAUSSÉE D'UNE PAIRE DE MULES ARGENTÉES : SIMPLICITÉ ET EFFICACITÉ SONT LES MOTS D'ORDRE POUR RÉUSSIR CE LOOK.

Combi. Sinequanone. Mules. Aldo.



Chapeau. Aldo. Rs 890.

Chaussures à talons. Aldo. Rs 3 190.



STATE *your* PIECE

PAR IKA DE LACROIX PHOTOS EJILEN RAMASAWMY
MANNEQUIN YUVNA DE GOLD MODEL



Sac. Aldo. Rs 2 390.

Serre-tête. lam. Rs 490.



Sac. Aldo. Rs 2 190.



Robe. Sinequanone. Escarpins. Aldo.

POUR DONNER UN COUP DE PEP À CETTE ROBE QUI SE DÉCLINE DANS DES TONS NATURELS PROCHES DE LA PEAU, ON MISE SUR DES ESCARPINS JAUNES FLUO.



Robe. Sinequanone. Escarpins. Aldo.

POUR METTRE EN VALEUR CETTE BELLE ROBE BLANCHE, ON L'ACCESSOIRISE TRÈS LÉGÈREMENT TOUT EN L'ASSOCIANT À DES ESCARPINS NUDE.

C'EST LE IT-TRUC, L'ACCESSOIRE OU LE VÊTEMENT FORT QUI MARQUE ET SE REMARQUE. MAIS ENCORE FAUT-IL FAIRE BON USAGE DE CE «STATEMENT PIECE» POUR QU'IL EN JETTE VRAIMENT.



Boucles d'oreille. lam. Rs 690.



Bague. lam. Rs 890.



Robe kimono. Asos. £60.



Pochette. Asos. £15.



Veste & jupe. Sinequanone. Mules à talons. Aldo.

UNE VESTE OVERSIZED PORTÉE SUR UNE JUPE ASSORTIE AUX MULES : BEAUCOUP PLUS CLASSIQUE, CE LOOK SIED PARFAITEMENT À LA FEMME D'AFFAIRES BRANCHÉE.

Adiba Camall Saib

La rose des sables

PAR ANAÏS AH CHIN PHOTOS EJILEN RAMASAWMY

Pointes de cheveux d'un bleu minéral, yeux sertis de pierres à facettes sous un rideau de cils sulfureux. On vous laisse découvrir un petit trésor fraîchement décelé, une maquilleuse qui fait bourdonner les fils d'actu.

«Make-up artist» est un faible mot pour décrire Adiba Camall Saib, 21 ans. Quand elle façonne un visage, c'est un univers magique qui se dessine sous vos yeux. Actuellement étudiante en Sciences sociales et humaines à l'université de Maurice, elle gère également ses plateformes de réseaux sociaux : *CurlsandCurves* sur Facebook et Youtube ; *@secretsofcurlsandcurves* sur Instagram. Et elle cartonne.

De l'écriture aux retouches de photos, Adiba crée minutieusement son contenu. Bien qu'elle opte pour la filière scientifique pendant ses années collège, l'art reste son dada. Son HSC en poche, elle aide ses parents, propriétaires du restaurant La Vielle Marmite tout en travaillant comme monitrice sportive de natation au *Curepipe Starlight Club* et au *Highland Blues CSSC*. Mais elle doit tout laisser tomber lorsqu'on lui diagnostique une rosacée sévère causée par le soleil et la chaleur...

À l'ombre, Adiba redécouvre et développe en mode autodidacte sa créativité qu'elle exprime à travers le maquillage. Elle va jusqu'à mêler l'art au contouring et aux *smoky eyes* pour un résultat aussi lumineux que ludique. Depuis, la jeune fille est l'ambassadrice officielle de *Revolution Beauty London* et *Pixi Beauty UK*, entre autres.

Si tu devais choisir entre sortir nue et être vêtue telle Marie-Antoinette ?

La robe meringue de Marie-Antoinette *please* ! De toute manière, je finis toujours par arranger n'importe quelle tenue à ma sauce que je complète avec un maquillage un peu fou.

Une couleur qui te sied ?

Elles me vont toutes, mais j'ai une petite préférence pour le bleu.

Tes inspirations ?

Vanessa Davis, Mitchell Halliday, Alexis Stone... Tous des maquilleurs hors-pair pour qui le maquillage est un art.

Une chanson pour un voyage en bus ?

Birds d'Imagine Dragons.

Un endroit ?

Dans l'eau cristalline de l'océan, loin des gens.

Tu ne quittes jamais la maison sans...

Ma crème solaire à SPF élevé. Sortir sans équivaut à des rougeurs durant des jours.

Plutôt chien ou poisson rouge ?

Chien sans hésitation ! J'ai grandi entourée de toutous. J'en ai trois en ce moment, qui sont très joueurs.

Ton secret pour des cheveux au top ?

L'hydratation. Même si vous pensez que vos cheveux ne sont pas secs, surtout si on a des cheveux ondulés.

Quand mes boucles font des caprices, je les lave, les hydrate et les tresse. Le lendemain, elles sont juste fabuleuses.

Un film d'horreur ?

The Conjuring.

Ta crème hydratante favorite ?

Ma peau étant extrêmement sèche, j'utilise des huiles dermatologiques comme l'huile d'argan ou d'églantier avec du rétinol de *The Ordinary*.

Tu porterais quoi pour la fin du monde ?

Un grand tee-shirt, une paire de leggings et des baskets. S'il faut courir pour ma vie ou mourir autant être à l'aise.

Raconte-nous une blague.

Ma vie. Je plaisante ! Je n'en ai aucune idée.

Tu es plus introvertie ou extravertie ?

Introvertie, même si je fais des efforts. J'adore passer du temps seule, je déteste les longues conversations quotidiennes et je suis très maladroite lorsqu'il s'agit de briser la glace. Bizarre pour une influenceuse en ligne, hein ?!!!

Beurre de cacahuètes ou cacao ?

Beurre de cacahuètes avec du croquant.

J'adore le côté salé-sucré !

Ton style préféré en soirée ?

Simple, mais créatif. Des yeux graphiques ou colorés, une bouche *nude* ou un rouge à lèvres *bold* et un trait d'eyeliner épais.

Un super héros ou une super héroïne ?

Wonder Woman !

Tes projets ?

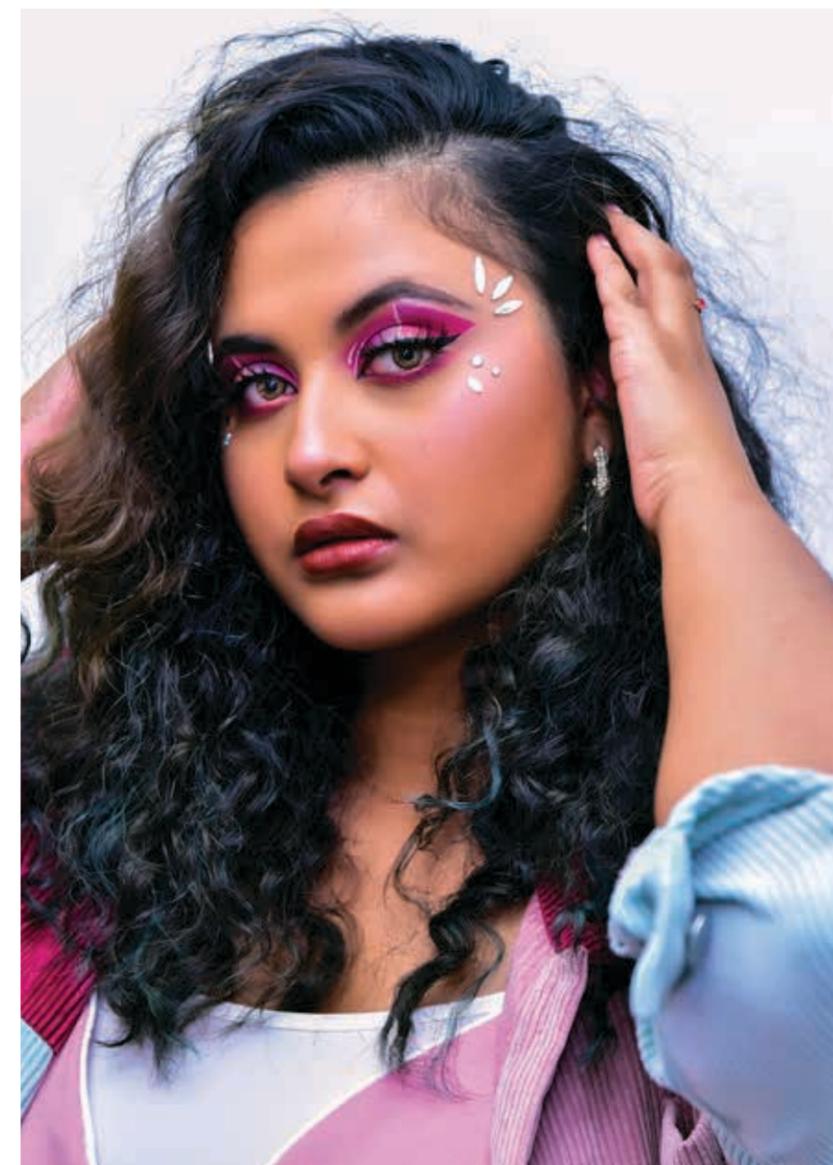
Décrocher mon diplôme. Faire en sorte que mon art ait plus d'impact à travers mes plateformes en ligne.

Inspirer les gens à être de meilleures versions d'eux-mêmes. Et vivre de ma passion.



Une devise ?
«La vie est trop courte pour être gaspillée.»

On peut faire tant de choses en une journée si on se crée du temps. J'ai appris à canaliser mes émotions dans les activités que j'aime.





Emmanuelle Coquet

« Je suis partie de rien »

ELLE AIME LES ASSOCIATIONS DE SAVEURS, LES ASSAISONNEMENTS AUDACIEUX, LE BON GOÛT ET LA GASTRONOMIE. LA CHEFFE D'ORCHESTRE DERRIÈRE L'ÉPICERIE EST UNE FEMME AUSSI RIEUSE QUE PASSIONNÉE.

Vous êtes fille unique.

Quelle a été votre enfance ?

Complicée car mes parents se séparent alors que j'ai 3 ans. À 6 ans, avec mon papa Norbert, nous nous installons en Afrique du Sud. C'est un bouleversement d'autant que les gens parlent bizarrement ! Mais je ne regrette rien ; ce que j'ai vécu a fait de moi celle que je suis.

Qui êtes-vous ?

Je crois que le hasard fait bien les choses. *Everything happens for a reason.* Pour résumer ma vie, je dirais : *it just happened !* Je fonctionne à l'intuition. J'écoute mon cœur car je suis une passionnée. Peu importe les obstacles, je fonce. *I never take no for an answer* et c'est dit sans prétention.

Vous êtes surtout une femme d'affaires qui a fait de l'enseigne L'Épicerie, le temple du bon goût et de la gastronomie. Vous fonctionnez toujours au feeling ?

J'ai pris le pari de continuer l'œuvre de mon père. Il m'a légué les fournisseurs, les employés et le savoir-faire. Il a fallu que je fasse mes preuves car il ne m'a pas tout laissé sur un plateau. Je suis donc partie de rien. Il a fallu beaucoup d'intuition pour trouver les chefs et m'entourer de personnes compétentes dans un secteur qui a constamment besoin de professionnels. J'ai aussi appris à faire avec les moyens du bord et j'apprends chaque jour.



PAR MARTINE LUCHMUN PHOTOS KEVIN MEMRAJ MAHADOO

«*Je suis résolument
une femme occupée !
Je suis une workaholic
avec une incroyable cellule
de soutien.*»

Vous n'avez pas envisagé d'embrasser une autre carrière ?

Je rêvais de devenir psychologue pour enfants, mais je me suis sentie obligée de reprendre le flambeau par respect pour tout ce qui a bercé ma vie depuis que je suis toute petite. À 12 ans, alors que papa était en cuisine chez *Noby's*, je prenais les commandes en salle. Papa a créé les boutiques et la compagnie de distribution, *Proen*. Ce domaine coule dans mes veines. C'était donc une évidence.

En 2010 vous créez la société The Gourmet Emporium. Où en êtes-vous aujourd'hui ?

J'ai grandi trop vite avec mes *high-value products*. Il a fallu un *joint-venture* avec Reynaud les Halles pour développer nos activités. Je suis toujours associée en tant que *Business Development Director*, mais j'ai dû céder le nom qui était trop populaire. À la place, j'ai créé *Food Attitude Ltd* et c'est cette compagnie qui est propriétaire des trois boutiques L'Épicerie à travers l'île.

Qu'est-ce qui vous botte dans ce métier ?

La satisfaction du client après avoir dégusté un de nos produits. Apprécier le champagne *Billecart-Salmon*... Ce n'est pas seulement déguster une boisson avec des bulles, mais s'imprégner de l'âme du produit et des personnes qui l'ont fabriqué. C'est fort.

Le succès ne vous a jamais dépassée ?

Non. Le défi n'est pas seulement d'acquérir des compétences, mais de gérer un portefeuille de clients exigeants pour les satisfaire au mieux.

Parmi votre quarantaine d'employés, vous comptez Neeloo Ungnoo, Meilleure ouvrière de Maurice. Qu'est-ce que cela change pour votre enseigne ?

Neeloo et moi, nous nous connaissons depuis 20 ans. On s'est vues grandir. Nous travaillons ensemble depuis cinq ans et lorsqu'elle nous a rejoints, elle n'avait pas encore le titre. C'est une femme de caractère et une cheffe dotée d'une intelligence et d'un savoir-faire exceptionnels. Elle a un tel respect pour les produits ! La seule fois où je l'ai grondée c'était pendant le concours du Meilleur ouvrier où elle s'est laissée submerger par les doutes et les commentaires. Chez L'Épicerie, elle se fond dans le décor. C'est sa manière d'être. J'aime sa grande humilité.

Pourquoi la cuisine et la gastronomie restent un monde d'hommes alors que ce sont les mères et les grands-mères qui transmettent le goût des bonnes choses ?

Je l'ignore. Je crois que depuis la nuit des temps, les hommes ont pris le pouvoir. Les femmes sont les gardiennes des traditions, comme la Mère Blanc. Mais en cuisine c'est Bocuse ou Reblochon.

Femme occupée ou femme de pouvoir ?

Je suis résolument une femme occupée ! Je suis une *workaholic* avec une incroyable cellule de soutien. Mon mari comprend et même s'il ne comprend pas, il s'adapte (*Rires !*) Je suis toujours au taquet et je peux travailler très tard. Par contre, je dois donner du temps à ceux qui sont moins privilégiés que moi. Cela participe à mon équilibre.



**QUESTIONNAIRE
GOURMAND**

Le produit qui vous met la tête à l'envers ? Il y en a trop (*Rires*) ! La réglisse pour sa texture et son goût particulier, puis la truffe car on ne peut pas la déguster frais toute l'année. **Vin ou champagne ?** Champagne pour l'élégance de ses bulles, le picotement dans le nez et la symphonie en bouche. **Votre dessert de prédilection ?** Le moelleux au chocolat pour l'avalanche de saveurs en bouche. **Votre livre de recettes de chevet ?** *Le Goût du jardin* de Michel et Sébastien Bras. **Votre adresse gastronomique à Paris ?** *Akrame*, où le chef Akrame Benallan élabore votre menu après que vous ayez indiqué ce que vous n'aimez pas. Quand votre assiette arrive : surprise ! Il rend l'éphémère inoubliable ! **Ce que vous ne mangerez jamais ?** Les vers et les insectes en général, les araignées en particulier. **Votre menu mauricien préféré ?** *Rougay* saucisses créoles fumées avec un peu de boucané, lentilles noires, *koutia*, *satini* coco, salade cresson et une assiette d'ananas flambé et de papaye cristallisée au dessert.

Actu.



COVID PRO NA VIRUS

LOCKDOWN Recluses malgré elles

Par ANAÏS AH CHIN & MARTINE LUCHMUN Photos : DR

À l'heure où nous écrivons, soit le 31 mars, l'on recensait 143 cas confirmés de Covid-19 et 5 décès. Le couvre-feu sanitaire est étendu jusqu'au 15 avril, 20 heures. Confinées, les Mauriciennes organisent la résistance.



Nadine Hitillambeau, Tamarin
Tromper l'ennui

«Confinée mais pas trop... Je ne sais pas m'ennuyer ! J'ai du retard sur mes lectures, mon yoga, *Netflix* et mon blog ! Je vais nettoyer mes étagères de livres et ma table de *carrom* ! Essayer de compléter mon arbre généalogique et puis, j'ai une grande décision à prendre... Quel sera mon prochain tatouage ?»



Margrethe Pydiah, Curepipe
Les retrouvailles

«Ce confinement nous permet de nous retrouver en famille. Avec ma fille et mon mari, nous sommes tranquilles à la maison à regarder la télé et à discuter. J'ai fait le plein de provisions et de médicaments. J'ai même prévu des masques pour nous protéger en cas de besoin. C'est donc tout bénéf pour nous.»



Mavina Hubert, Coromandel
Période de réflexion

«D'abord, je respecte les consignes, je garde mon calme et je cultive ma bonne hygiène. Il faut rester chez soi même si c'est dur de ne pas voir ses proches. Je lave bien ce que je cuisine pour ma famille. Je m'occupe en faisant de bons petits plats pour mon fils Lucas. Je déploie aussi des trésors d'imagination pour l'occuper. Je pense souvent aux personnes qui risquent leurs vies pour nous garder en bonne santé. Je pense aussi aux éboueurs. Ils font partie de ceux que l'on ne voit pas. Ce confinement nous permet de réfléchir à l'importance de sauver notre planète et à la valeur des moments partagés avec nos proches. L'argent ne fait pas tout dans la vie.»



Claire Le Lay, Pointe-aux-Canoniers
En mode survival

«Quinze jours confinée avec mon mari : ça ne nous était jamais arrivé ! J'espère que nous y survivrons ! Notre table à manger s'est transformée en bureau. Tant que nous aurons matière à travailler, nous travaillerons ! Mon mari dirige une entreprise de papeterie, qui risque de sombrer si rien n'est fait pour les PME. Beaucoup de livres nous attendent. Nous espérons rester dynamiques pour ne pas sombrer dans la léthargie causée par l'inaction car nous avons pour habitude d'avoir table et portes ouvertes.»

Pallavi Jagessur, Eau-Coulée
Le grand nettoyage

«J'ai entamé le Jour-1 en désinfectant la maison, les portes, les poignets, les toilettes et la salle de bains. Faire le ménage m'occupe l'esprit et c'est d'autant plus précieux en cette période de confinement. Les provisions sont là. Du moins ce qui est essentiel : riz, lait, conserves, fruits pour quelques jours, pour renforcer notre système immunitaire. *Netflix* et la lecture sont mes antidotes contre l'ennui.»





Natacha Emilien, Albion
Méditons !

«Je me suis organisée pour disposer d'un minimum de denrées à la maison. Bien nous nourrir reste prioritaire. Pour ce qui est du travail, on opère à distance. Les outils technologiques permettent de rester en contact avec les clients. Mon message : rester lucide et ne pas céder à la panique. Enfin, pour me faire du bien, je pratique la méditation.»

Elizabeth Jétin, Poste Lafayette
Sortie obligatoire

«Mon papa est âgé, malade, et il a besoin d'une assistance 24/7. Ne pouvant pas être déplacé, je suis obligée de lui porter assistance, lui livrer ses courses et assurer l'intendance chez lui. Je ne peux donc pas respecter toutes les consignes liées au confinement, mais je fais attention à respecter les gestes barrières. Une personne a accepté de lui tenir compagnie et cela me soulage. Sinon, avec mon mari, la lecture, le cinéma et les séries télé nous tiennent compagnie.»

Nirveda Punjabi, Réduit
Se discipliner

«Mon job me permet de travailler de chez moi. On est deux à vivre à la maison. Pour se préparer psychologiquement et techniquement à faire de la maison un lieu de travail, on a rangé, nettoyé et identifié notre coin de travail respectif. On s'est dit qu'on sera solidaire et qu'on s'encouragera à travailler sans trop se

laisser distraire. Il y a tellement d'experts sur les plateaux des chaînes d'information en continu et tellement d'analyses que je pourrais rester devant la télé toute la journée. Mais le travail m'a vite rattrapée, j'ai éteint la télé et me suis mise sur mon ordinateur. J'ai dû me discipliner vite fait.»



Shaheen, prof de danse aérienne et coach stretching
Improviser une école à la maison

«J'ai dû mettre provisoirement un terme aux activités de Baraka Cirq. Plus de cours de danse également alors que je viens de commencer le *katak*... J'évite définitivement les réunions entre mon fils Ilan et ses grands-parents car j'ai lu que les enfants peuvent être des porteurs asymptomatiques du virus. Sinon, pour m'occuper, je me concentre sur mes entraînements et les études. J'ai aussi improvisé une école à domicile pour Ilan, qui est à un âge crucial de son développement. Mais ce n'est pas rose financièrement.»

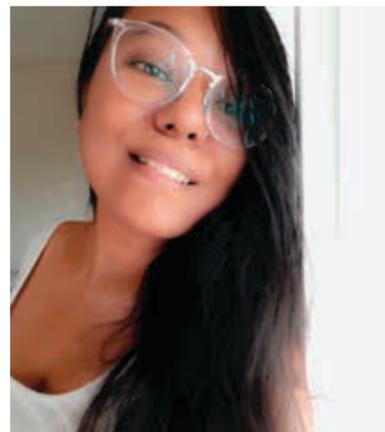


Manjusha, coach de yoga
Bloquée et confinée à la Réunion

«Je suis coincée à l'île où je m'étais rendue pour assister à des ateliers bien-être. Sauf que tout est tombé à l'eau avec le Covid-19 et le confinement. C'est assez chaotique ici : les gens sont en mode *panic buying*. J'avoue avoir suivi la cadence. Heureusement qu'il n'y avait pas grand monde. J'ai donc pu respecter les gestes barrières. Sinon, pas de pénurie de P-Q à signaler ici. Pour s'occuper, on cuisine, on mange, on regarde la télé ou on passe du temps sur *Youtube*. J'ai même commencé à apprendre la salsa en ligne.»

Anoushka, food stylist et cuisinière
Le ménage pour rester zen

«J'essaie de ne pas paniquer, de respecter les précautions voulues. Sinon, je fais le ménage : la propreté m'aide à rester zen. Je m'occupe de mes plantes et je fais de la lecture quand je n'écris pas. Par contre, mes deux petits *business* sont très affectés. Je souhaite vivement que ça se calme au plus vite et que tout le monde se serre les coudes pour sortir de cette situation rapidement.»



Marjorie, secrétaire dans un cabinet d'avocat
Quel avenir pour son fils ?

«Je suis inquiète pour ma famille, surtout pour mon fils qui est dans l'hôtellerie. Que sera l'avenir de ce secteur après le virus ? Moi, j'ai la possibilité de travailler en *remote*. Je pense aussi aux autres familles qui ont des enfants... Et à ceux qui n'ont pas eu l'occasion de faire leurs courses car ils n'ont pas encore reçu leur salaire. Sinon, je m'occupe en suivant de très près les nouvelles locales et internationales. Je vais aussi profiter pour me remettre au macramé, au crochet et prier.»

Athéna, restauratrice
Les fake news, une vraie plaie !

«C'est la grosse panique. Les réseaux sociaux et toutes ces *fake news* n'arrangent pas les choses. De notre côté, nous venons d'ouvrir un *business* de restauration et nous recevons toujours des commandes malgré le confinement. Néanmoins, nous avons pris la décision de cesser nos activités même si nous ne sommes pas profitables pour le moment. La sécurité avant tout.»

Christine, responsable d'équipe
Être fort mentalement

«Je vis un double confinement. Le nôtre et celui de mon fils, qui est installé à Paris.»



Janique, agent de vente
Gérer comme on peut

«J'ai de la chance que les directeurs de ma boîte nous ont placés en télétravail. Que cela s'applique à toute la population est une très bonne décision. Bref, le confinement est une très bonne chose. Pour la nourriture et les médicaments, on a fait nos emplettes. Ce n'est pas évident d'avoir à gérer enfant, maison et travail en même temps. Mais on essaie de faire comme on peut.»

Son entreprise fonctionne en *remote* depuis bientôt deux semaines. C'est l'angoisse pour son père et moi, même si on ne veut pas céder à la panique. Heureusement qu'on peut communiquer à travers des *video calls*. Sinon, on s'occupe comme on peut. On est à l'affût de la moindre petite nouvelle locale et internationale. En même temps, c'est difficile de démêler le vrai du faux ! Il va falloir être fort mentalement...»

ANNEGA, artiste pop

Créer et positiver
«Déjà, j'ai dû annuler mon déplacement sur Rodrigues. Vu qu'on est dans l'événementiel, tous nos concerts et événements sont annulés. Mais pour reprendre ce que dit *Recording Academy*, «*creativity is not cancelled, music is not cancelled, inspiration is not cancelled!*» On va utiliser ce temps pour écrire les chansons de mon deuxième album et travailler sur notre projet. J'ai aussi un stock de livres à lire, plein de musiques à écouter et à créer. Positiver, c'est ce qu'il y a de mieux à faire. Par exemple, j'ai commencé à apprendre à jouer du ukulélé.»



L'école à la maison Galère ou pas galère ?

Par MARTINE LUCHMUN Photos : DR

Malgré la fermeture des établissements scolaires, les enfants doivent étudier. Mamans et pédagogues racontent.

L'organisation, elles en connaissent un brin. Même qu'elles compartimentent leur temps et leur cerveau pour composer avec toutes les tâches (télétravail, ménage, divertissement, enfants) qui leur incombent. «On n'a souvent pas le choix : il faut être disponible. Pour nos enfants, nous sommes des robots !», balance Virginie, maman d'une petite fille de deux ans. En confinement, les mères font de leur mieux pour que les gamins ne s'estiment pas en vacances, seulement loin de l'école à cause de ce maudit virus. Elles gèrent.



Mélissa et Elliot Blackburn, 6 ans

Maman également de Luisa, 5 mois, Mélissa travaille les mathématiques et la lecture avec Elliot. «J'essaie de garder le même emploi du temps qu'à l'école, histoire d'instaurer un rythme. Comme il adore les maths, cela se passe plutôt bien. Pour la lecture, ça se corse car il n'est pas patient, donc il faut parfois le forcer à s'appliquer.» En classe préparatoire à l'École du Centre, il bénéficie aussi d'un programme journalier en ligne préparé par les maîtresses, qui restent accessibles par messagerie. Pour mieux accompagner son fils, Mélissa fait les devoirs en même temps que lui. Elle réalise toutefois qu'elle n'a pas les compétences et la pédagogie voulues. Mieux, que leur lien affectif «n'aide pas». Elliot, lui, est heureux que la récré soit plus longue à la maison. Mais sa maîtresse et ses camarades lui manquent.



Chez les Edoos à Quatre-Bornes Saffiyah, la maman : «Pas des vacances»

Pourquoi est-ce important que les enfants étudient dans ce contexte particulier ?

L'école fermée pour on ne sait combien de temps, il fallait instaurer une routine pour que les enfants ne prennent pas ce *break* pour des vacances. Donc, j'ai mis en place un emploi du temps : tâches, temps de lecture, *playtimes* avec et sans écran, deux créneaux d'apprentissage quotidien. Il était important de garder un *sense of normalcy*. Cela leur évite d'être anxieux et ils ne perdent pas leurs acquis.

Comment font-ils et quelle aide leur apportez-vous ?

Nous avons déjà entamé les révisions pour les examens de fin de trimestre. Saad, 14 ans, a élaboré son planning. Il me sollicite parfois, sinon il se débrouille très bien. Je travaille plus assidûment avec Sabah, ma fille de 10 ans, qui prend part aux examens du PSAC cette année.

Quid des profs? Sont-ils disponibles à distance?

L'école de la petite nous a informés qu'elle a mis en place un système en ligne. Ces cours doivent commencer incessamment. Les profs ont été très réactifs. Nous avons reçu un message similaire concernant le collège de Saad, mais cela reste à être confirmé. Nous irons vers les profs si besoin est.



Chez Léa et Sofia à Fond-du-Sac



L'école à la maison se passe bien d'autant que Katty et Yann ont instauré une routine quotidienne qui fonctionne et qui rassure les filles. Léa, l'aînée de 3 ans, est scolarisée à *Greencoast* à Beau-Plan. Sofia, 2 ans, est à la crèche en temps normal. Leurs parents reçoivent régulièrement des vidéos de diverses idées d'activités à faire. Les profs sont présents et disponibles et «c'est génial!», se réjouit Katty. «Ils ont tout fait pour mettre en place un système en ligne. Nous échangeons beaucoup par mail.»

Maëlle, 6 ans
«Ce qui est dur avec l'école à la maison, c'est qu'il n'y a pas de copines à la récré.»



EN CHIFFRE
190 000 écoliers et élèves sont confinés à la maison chez nous. Selon l'UNESCO, 1 élève sur 5 est déscolarisé dans le monde depuis la menace Covid-19.

@La maison - Mauritius
Pour venir en aide aux parents



Séverine Martial, directrice de la maison d'édition Les Classiques Africains qui est spécialisée dans les manuels scolaires pour l'Afrique francophone, a vite réagi. Elle a pris l'initiative de créer @Lamaison-Mauritius sur Facebook.

Maman de Diégo, 9 ans, et Gabin, 2 ans, elle avait déjà commencé à se préparer à faire la classe à ses fils. Elle multiplie les recherches sur Internet, se gorge de podcasts et de vidéos sur YouTube. Quelques proches la sollicitent. Pour éviter de partager des informations aux sources douteuses, elle ouvre cette page avec une «volonté de créer du lien par un partage positif, amusant et surtout utile».

Des mamans suivent les conseils de Séverine et y partagent activités ou astuces. @La maison - Mauritius propose un emploi du temps car «la routine du quotidien reste primordiale dans le développement de l'enfant car elle agit comme repère». Consciente qu'elle n'est pas enseignante, Séverine ajoute : «Nous, parents, ne pouvons qu'être les meilleurs accompagnateurs possibles.»

Réinventer l'école ?

Séverine Martial explique que l'enseignement de son fils, qui est en CM1, a préparé un blog sur lequel la classe travaille. Et même s'il n'est pas encore 100 % opérationnel, ça a le mérite d'exister. Quand une amie l'informe que sa fille, qui est dans une école confessionnelle, n'a que les cours délivrés par une radio privée comme support, elle avoue être «effarée du retard pris dans ce domaine». Il est essentiel, dit-elle, de passer rapidement aux livres scolaires numériques, que les élèves travaillent directement à partir de tablettes sur des sites interactifs en relation avec les autres élèves et leur enseignant. Ce qui, ajoute-t-elle, favoriserait une continuité pédagogique quelle que soit la situation.

PAROLE AUX PÉDAGOGUES

Delphine Berthommier

«Essentiel d'être disponible pour mes élèves»

Enseignante de Français dans une école privée, elle avoue avoir hâte de retrouver ses élèves.



Cette situation inédite exige de travailler autrement. Comment procédez-vous ?

Nous avons déjà une plateforme d'échange avec les familles, l'Espace Numérique de Travail (ENT) qui nous permet de communiquer avec les parents et les élèves. La situation actuelle nous a simplement

poussés à exploiter cette plateforme pleinement. Une dernière réunion avant le confinement nous a permis de nous coordonner et désormais, nous assurons la continuité pédagogique depuis chez nous.

Concrètement ça donne quoi ?

Notre école a envoyé une brochure explicative aux familles avec un mode de fonctionnement de la maternelle aux plus grands. On y propose des conseils d'organisation, le déroulement d'une journée-type et des activités, préconisées par notre psychologue scolaire, pour que ce confinement se passe au mieux.

De mon côté, je prépare les activités, les exercices et les évaluations en ligne, que je poste sur l'ENT. J'ai réalisé le document audio d'une dictée que mes élèves pourront écouter et faire avant de me la renvoyer. Une première pour moi ! J'ai aussi téléchargé plusieurs logiciels qui me permettent de travailler efficacement, comme Audacity. Ensuite, j'assure le suivi, je réponds aux questions des parents et de mes élèves. Nous sommes en plein rodage... Nous avons ouvert un espace forum pour les plus grands. Ils peuvent poser leurs questions en direct [...]

Comment réagissent vos élèves ?

Nous avons commencé il y a peu, mais la plupart récupère les devoirs, lit les cours, écoute ou regarde les vidéos. Ils n'hésitent pas à écrire pour demander des informations.

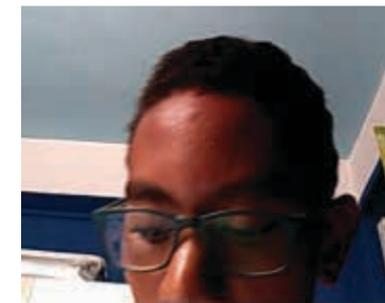
Pensez-vous qu'il faille réinventer l'école ?

Pour le moment, l'expérience est positive de mon côté. Mais j'avoue avoir hâte de retrouver mes élèves. Si j'exerce ce métier c'est avant tout pour les interactions enrichissantes qu'il m'apporte.



Ziad Peerbux

« L'accès à l'éducation doit être sans limite »



Prof d'Anglais freelance au Bocage, il avoue qu'être derrière l'écran toute la journée n'est pas idéal pour ses élèves comme pour lui.

Pourquoi est-il important de garder un pied à l'école ?

Nous pouvons être confinés, mais l'accès à l'éducation doit être sans limite.

Comment vous adaptez-vous ?

Ce n'est pas nouveau au Bocage avec les congés forcés. Et puis, je fonctionne beaucoup en ligne depuis que je travaille en freelance.

Comment réagissent vos élèves ?

C'est le rêve pour eux ! Ils ne sont pas obligés de voir la tête des profs toute la journée ! D'autres en revanche comprennent enfin l'importance d'avoir un guide avec qui échanger de vive voix. Je réalise que passer sa journée derrière son écran n'est pas sain pour ma santé comme celle de mes élèves.

Les bonnes adresses pour trouver de l'aide

Learn Online!



Pour le primaire, il est possible de suivre les cours de Grade 1 au Grade 6 à la radio. Vinod Seegum, président de la Government Teachers Union a rallié divers instituteurs qui assurent ces cours on air.

Pour le secondaire, le site www.ssp.moemu.org propose un Student's support programme pour les Grade 7 à 9 offert par l'Open University of Mauritius (inaccessible à l'heure où nous écrivons cet article).

Le ministère de l'Éducation assure que des programmes scolaires seront bientôt disponibles sur les chaînes nationales.

Pour le tertiaire, l'université de Maurice a invité ses chargés de cours à assurer leurs cours en ligne depuis le 20 mars. Tout un arsenal numérique est à disposition.

Le site de la Mauritius Institute of Education propose des cours en ligne «for all registered students».

Pour en savoir davantage, visitez portal.mie.ac.mu

Pour la filiale technique, les cours sont dispensés à distance sous la houlette de la Mauritius Institute of Technology & Development.

Ces aliments BOOSTER du système immunitaire

CONFINÉES TOTALEMENT JUSQU'AU 31 MARS. PEUT-ÊTRE PLUS DÉPENDANT DE L'ÉVOLUTION DE LA SITUATION. ANYA BENOIT, NUTRITIONNISTE, NOUS INDIQUE COMMENT RENFORCER NOS DÉFENSES TOUT EN MANGEANT MALIN.

Dur de garder la tête froide durant cette période où tout semble alarmant. Néanmoins, il ne faut surtout pas se laisser gagner par l'angoisse et le stress. «Plus on s'obstine à stresser, plus on diminue la capacité de notre système immunitaire à se défendre», explique Anya Benoit, nutritionniste. Le mieux est donc de se relaxer et de pratiquer des exercices de respiration profonde.

PAR ANAÏS AH CHIN PHOTOS DR



La nutritionniste recommande également de faire le plein...



De soleil

Prendre un bain de soleil de la tête aux pieds pendant 15 à 20 minutes par jour aide votre corps à produire de la vitamine D. Celle-ci est excellente pour réduire le taux d'anxiété et aide grandement dans la lutte contre les infections.

D'huile de foie de morue et de poisson

Leur apport en vitamine A favorise la bonne santé des cellules de la peau et des muqueuses. Plus important, elle aide à produire plus de globules blancs qui protègent le corps des infections et renforcent le système immunitaire.



De carottes et de poivrons rouges

Source de bêta-carotène, de potassium, d'antioxydants et de vitamine A, ils contribuent à une bonne santé digestive et accélère la guérison du corps en cas d'infection. Pensez à des soupes froides à base de ces deux ingrédients.



Ren-
contres.

Stratégiste de l'image, fille de com et pilier de l'agence Origin8, elle a compris qu'une belle identité transforme une marque en produit iconique. Rencontre avec une femme de caractère, qui sait faire dans l'efficacité.

Elle parle sans forcément se dévoiler. Ses mots deviennent cascade seulement lorsqu'elle évoque Origin8 : une aventure collective née en 2008. Elle rejoint alors Arnaud Gauthier, magicien de la création, après avoir côtoyé le milieu corporate de l'industrie pharmaceutique au secteur bancaire.

Quinze ans plus tard, Grace Guimbeau se révèle résolument fille de la communication. Dans son discours, les mots 'stratégie' et 'objectif' sont récurrents. «Ce n'est pas facile de bien faire, mais c'est facile de réfléchir à une stratégie pour atteindre ses objectifs», dit-elle en esquissant un sourire entendu et en vous regardant de ses jolis yeux qui tirent sur le vert.

le meilleur d'elle-même. C'est d'eux qu'elle puise sa force et dégage cette énergie qui l'irradie. «Mon frère, ma sœur et moi avons été élevés avec une bonne dose d'écoute, de valeurs et de liberté qui nous ont permis d'aller là où nous voulons.»

Son enfance est heureuse au cœur des champs de cannes de la propriété de Constance à l'Est de l'île. L'étiquette 'jolie fille' qui lui colle à la peau très jeune forge son caractère de battante. «Les clichés et les boîtes dans lesquels on a voulu me ranger ne m'ont jamais fait tiquer. C'est humain de juger. Jeune, je me cachais un peu. Puis rien ne pouvait m'atteindre. Aujourd'hui, tout cela me fait sourire. Dilo lor bred sonz !» lâche-t-elle dans un bel éclat de rire.

Après un Bac Action et Communication commerciale au Lycée La Bourdonnais, la jeune fille de l'époque, qui se définit comme étant à l'aise à l'oral et qui a la discussion facile, commence son apprentissage de la vie en allant sur le terrain, au cœur des entreprises. Touche à tout et ultra-organisée, Grace comprend rapidement que la communication est sa voie. «J'aime guider, conseiller et accompagner. C'est un domaine que je connais bien et qui me passionne. J'aime cet apport que je peux offrir et j'aime travailler de sorte à trouver la bonne manière d'y arriver en respectant les budgets.»

Grace Guimbeau est une chic trentenaire toujours perchée sur des talons aiguille. «Un ami m'a dit un jour que trois choses me résumaient : les talons, le beurre et la danse. Je suis tout à fait d'accord !» Bosseuse acharnée depuis qu'elle est à son compte, elle est à la fois ravie de sa chance et dévorée par l'envie de bien faire. «Je préfère me noyer parfois pour soulager les autres. Mais heureusement que nous sommes une équipe soudée et que tout le monde me rappelle à l'ordre dans ces moments-là.»

Ses parents, Geneviève et Gary, lui ont appris à donner

PAR MARTINE LUCHMUN
PHOTOS SACHIN SAGAR



Grace Guimbeau

La fée

des marques

Quinze ans plus tard, ses anciens prestataires sont devenus ses clients. Ils aiment son sens du travail bien fait et son pragmatisme. «Toutes ces rencontres me font aimer ce travail en agence d'autant que depuis quelques temps, nous avons pris le parti de travailler en cloud office (NdlR : à distance). Chacun y va à son rythme tant que les délais sont respectés et que les clients sont accompagnés comme il se doit.»

Chez Origin8, si Arnaud est le magicien, Cassandra Koenig est, elle, la gestionnaire, Grace reste la stratégiste, celle qui va au-devant des clients, les écoute, les conseille et qui leur dit aussi s'ils sont sur la mauvaise voie. Cela sans complaisance. Leur équipe de neuf passionnés les surnomme d'ailleurs les trois mousquetaires tant ils sont complémentaires dans le travail.

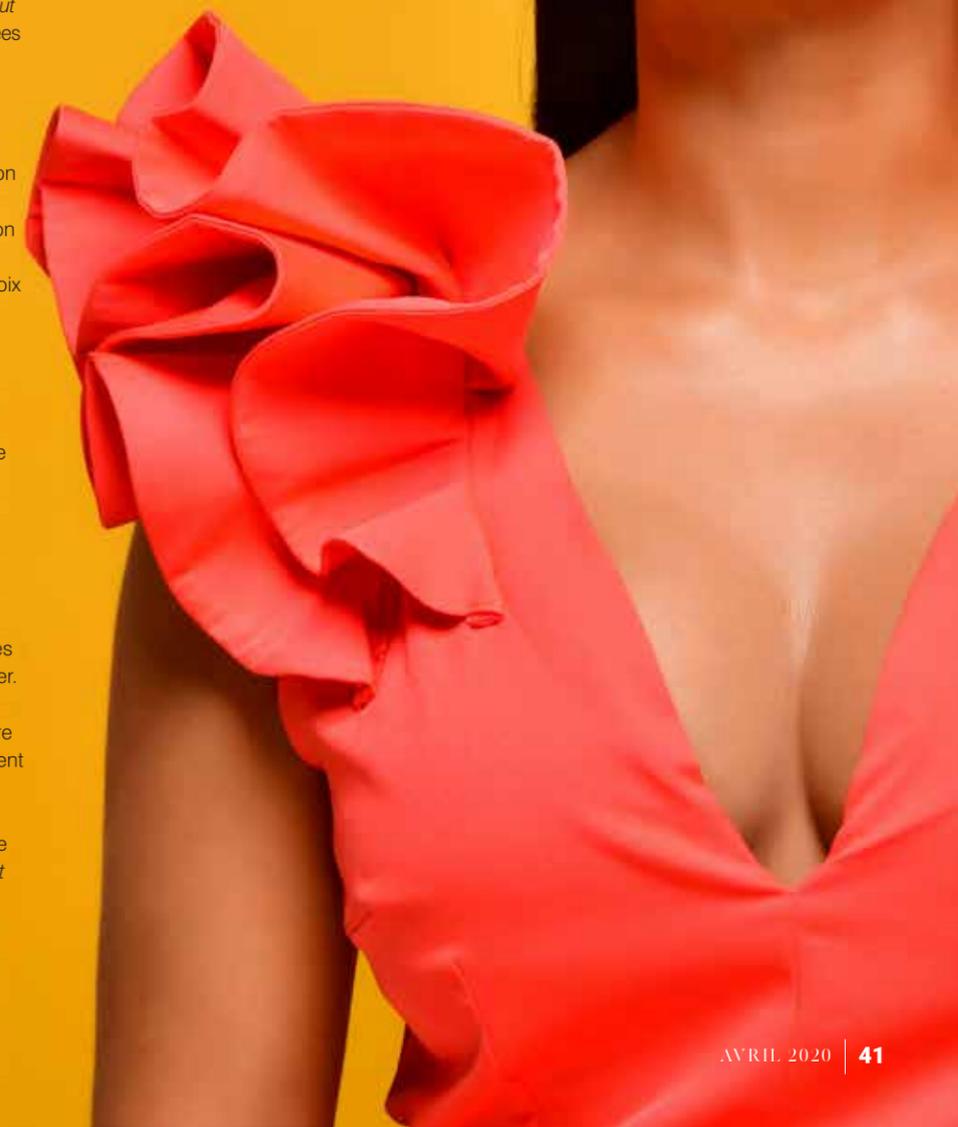
L'agence a démarré sans marketing, sans site web, sans page Facebook. Le bouche-à-oreille a suffi. «Nous sommes les cordonniers les plus mal chaussés du secteur de la communication. Nous n'avions même pas de business plan au départ. Tout s'est fait au fur et à mesure.» Et les choses sont allées de mieux en mieux après des débuts difficiles.

Derrière cette stratégiste de l'image se cache aussi uneoureuse de la chanson. Grace découvre les trésors de sa voix jeune devant son miroir. Elle est émerveillée par les voix de Nina Simone et Nat King Cole. Elle partage la passion de son papa pour Henri Salvador et Gilbert Bécaud. Son icône ? Feue Eva Cassidy. Et la voix qui la bouleverse est celle de Lara Fabian.

Au lycée, le prof de chant la remarque. Au Cercle de Rose-Hill, elle a souvent chanté ce jazz qu'elle aime tant en mode cabaret. Elle est également passée plusieurs fois à la télévision accompagnée de Robert Duvergé et d'autres interprètes locaux. «Chanter reste un moment de plaisir, un moment suspendu.» Depuis, Grace a monté sa chorale, la dirige et chante lors d'événements importants, comme les mariages.

Aujourd'hui, la jeune femme rêve de valider ses acquis professionnels en complétant un master. D'ici là, elle se délecte des karis de poulet ou des civets de son papa le dimanche. La lecture et les virées à la plage au soleil couchant restent des moments bénis. Son rêve : l'Amérique et New York pour savourer un Cosmo comme l'une de ses héroïnes de télé préférées : Carrie Bradshaw. Enfin, il y a ses proches : «S'ils vont bien alors tout va bien !»

«Les clichés
et les boîtes
dans lesquels
on a voulu
me ranger
ne m'ont jamais
fait tiquer...»



Charon
Potié-Joseph
**Drum-
sticks
time**

Son dada, c'est le chant. Elle fait d'ailleurs partie de la chorale du Conservatoire François Mitterrand. Mais la directrice adjointe de la Safe & Sound Academy va devoir s'essayer à la batterie électrique. Aura-t-elle le beat ou pas ?

PAR ANAÏS AH CHIN PHOTOS CLIFFORD FRANCISQUE





Charon Potié-Joseph est la directrice-adjointe de la *Safe and Sound Academy*, qui accueille les enfants autistes et trisomiques ainsi que les *slow learners*. Elle préside actuellement la Zone 52 du *Lions Club International* qui réunit Maurice, Rodrigues, Madagascar, La Réunion, Djibouti et Mayotte. Choriste professionnel au Conservatoire François Mitterrand, elle a fait ses gammes à l'*Associated Board of the Royal School of Music*. Notre challenger détient plusieurs titres : *Promising Indian African Award en Business Entrepreneurship and Social enterprise Award, Africa's women leaders, Women of the year 2018, 100 most Influential Women* dans la catégorie *Hall of Fame*. Elle vient également d'achever un MBA (université de Northampton) avec la mention *Merit*. Son projet : créer un centre d'accueil pour les femmes battues et leurs enfants à Maurice.



En pénétrant l'antre de Gary Mach, le batteur du groupe *Babani Sound System*, ce matin-là, Charon Potié-Joseph va au-devant d'une surprise. Elle ne s'attend pas à revoir en réalité un ex-élève de la chorale du conservatoire perdu de vue depuis des années. «Gary Mach, c'est en fait Gary Bhujun», tonne la directrice adjointe de la *Safe & Sound Academy*. «Bein oui, c'est mon nom de scène. Ça fait citoyen du monde et puis ça sonne mieux quand on m'annonce devant les spectateurs. (Rires)» La choriste n'en revient pas.

Elle est heureuse à souhait et son sourire intarissable en atteste grandement. L'euphorie des retrouvailles passée, le batteur invite Charon à s'installer

dans son 'cockpit'. «C'est petit et un peu chargé, mais une fois qu'on y est et qu'on commence à jouer, c'est parti pour un fabuleux décollage et un agréable vol», explique le musicien.

Une dernière chose avant de commencer Gary. Ça ne peut juste pas attendre la fin du challenge ! Pourquoi *Babani Sound System* ? «Parce que nous arrangeons le séga typique à la sauce électronique. Quand on joue, on a l'impression que nos ancêtres nous transmettent leur musicalité. Et *babani* se traduit par esprit en français.» Charon semble aussi débarrassée de la question. Génial, entrons dans le vif du sujet !

D'abord, on invite la chanteuse à dévoiler son style de musique. Plutôt soul, mais moderne.

Elle pianote sur *YouTube* grâce à l'ordinateur situé derrière la batterie et *Higher Ground* d'Odesza, un morceau électro posé accompagné de violons et d'une voix douce et féminine, se

fait entendre. Gary hoche la tête et demande si elle a un morceau qu'elle a toujours voulu jouer à la batterie. Après mûre réflexion, elle répond que non. C'est le vide. *No stress*, Gary lui promet qu'ils finiront par trouver. Il lui tend des baguettes, mais on ne les utilise pas pour l'instant. On se concentre sur les pieds. Eh oui, jouer de la batterie nécessite les mouvements des quatre extrémités du corps. Comme dans un cours de danse en fait !

Il faut maîtriser deux pédales : celle de la grosse caisse située en bas à gauche, qui sera sollicitée à répétition pour les beats, et celle de la caisse claire ou pédale Charleston, qui doit être tenue enfoncée tout le temps pour le son de base. *Step One* : le temps de la grosse caisse ou Un-deux-trois-quatre. Surtout ne pas hésiter à bien taper du pied sinon on obtient un son plutôt faible. Et Charon, elle, veut totalement se défouler sur cet instrument à percussion.

À chaque boom, la directrice-adjointe rit aux éclats. Gary, qui est un pédagogue jovial et motivé, ne manque pas de la féliciter pour chaque temps

réussi. «Je suis comme ça avec tous mes élèves. La positivité est une technique qui marche fort.»

On enclenche maintenant la seconde partie du cours, le *Hit Hat*. C'est simple : quand la grosse caisse joue les Un-deux-trois-quatre, les cymbales Charleston jouent Un et deux et Trois et quatre. Donc, en gros si les «et» marquent les silences pour la grosse caisse, les cymbales jouent ces silences. Première difficulté : la synchronisation du pied gauche et de la main droite. Ah oui, on a oublié la pédale de la cymbale qui doit être tenue enfoncée. Gros tâtonnements de la part de notre chanteuse. Elle commet plusieurs fautes comme jouer de la grosse caisse en même temps que le *Hit Hat*. La perfectionniste commence par laisser échapper des *pffff* répétitifs, mais arrive enfin à jouer des deux percussions.

Cela vaut un *High Five* de Gary tout content. On passe maintenant à la baguette de la main gauche. Comme si tout ça ne ressemblait pas assez à un défi de poule. On ajoute maintenant la caisse claire

sollicitée par la baguette restante. Celle-ci va devoir jouer les Deux et quatre des fameuses cymbales Charleston.

Rien de bien mathématique selon Gary. N'est-ce pas, Charon ? Charon ? Ça y est, on l'a perdue ! Mais non, elle est occupée à enlever sa chaussure compensée gauche. «C'est pour mieux enfoncer la pédale de la grosse caisse.» Place aux choses sérieuses. Elle s'installe de nouveau et se remet à essayer le tout en même temps. Après plusieurs tentatives un peu gauches, le batteur lui propose de s'amuser un bon coup sur toutes les percussions.

Ça donne un joyeux tapage rock'n'roll. Du coup, Charon semble plus détendue. «Gary terminait toujours un morceau comme ça au conservatoire. Ça semblait fun et ça l'est !» Le cours peut continuer. Le professeur demande à la choriste de le regarder pendant qu'elle frappe les temps. Il lui dicte les beats pour qu'elle ne se concentre que sur eux et non sur le mouvement de baguettes ou des pieds. La musique, on la ressent, on la laisse nous habiter, c'est



comme ça qu'on se perfectionne. Merveilleuse technique. Charon arrive à utiliser ses quatre extrémités en suivant les gestes énergiques du maestro. Yes, c'est dans la... Mince, un beat manqué ! Ce n'est pas grave assure Gary, ça ne viendra pas en un jour, tout comme la conduite.

Il se lève et scelle la fin du cours en faisant retentir *Billie Jean* de Michael Jackson. «Vas-y, frappe», lance-t-il. Et là, surprise, les temps appris collent parfaitement au morceau. Charon n'en revient pas. Elle remue la tête et se retient fortement pour ne pas chanter et éviter de perdre sa concentration. Voilà donc un challenge funky réussi en fanfare !

Gary Bhujun ou Gary Mach est le batteur de *Babani Sound System*. L'ingénieur de son, producteur et compositeur musical de 32 ans a débuté avec le chant au sein de la chorale du Conservatoire François Mitterrand. Il a basculé ensuite à la batterie pour devenir ensuite professeur et ingénieur de son. De 2010 à 2013, il poursuit des études en *Sound and Music Technology*. En 2016, il retourne à Maurice et rejoint *Impact Productions* en freelance. Il crée en même temps *Babani Sound System*. Ils se sont déjà produits à la Réunion pour *l'Onma* et la Cité des Arts. Leur prochain concert est prévu en juin à l'IFM.

VOIE MALTÉE

Cela fait un an que le distributeur et fabricant local de vin Oxenham a créé The Thirsty Fox, dans une brasserie mignonnette à Phoenix. Entre deux cuves, on a découvert l'envers de la mousse.

PAR ANAÏS AH CHIN PHOTOS EJILEN RAMASAWMY



Fabien Oxenham, responsable d'Oxenham Brewery, explique l'importance d'une conservation au frais et au sec de la matière première, le malt. Plus de neuf types de malt sont stockés et utilisés ici. C'est cette variété qui permet au brasseur d'élaborer sa large gamme de bières artisanales.



Formé en Allemagne, le maître brasseur namibien Jörg Finkeldey appelle cette étape le *giant teapot*. L'infusion de ce mélange pâteux, c'est l'étape du brassage. La maische est constamment remuée pour que la température soit homogène dans la cuve. Le temps de brassage va varier selon le type de bière souhaitée.



«On utilise +/- 80 % de malt de type *Pilsner* à et on varie avec d'autres, comme le Carahell, le Carared ou encore du Vienna. On obtient le malt en faisant germer l'orge ; ce qui transformera l'amidon en sucre simple pour faciliter l'agissement des levures par la suite.»



Le malt *Pilsner* est d'abord concassé avant de passer par l'empâtage, étape qui consiste à tremper et brasser le malt concassé dans de l'eau chaude pour obtenir la maische, un mélange pâteux.



Le maître brasseur vérifie la température. C'est elle qui va permettre de contrôler l'action des enzymes sur l'amidon pour obtenir le taux de sucre souhaité dans la bière. Le brassage terminé, cette eau sucrée - appelée le moût - sera ensuite filtrée, transférée dans une autre cuve et portée à ébullition pendant 60 minutes.



C'est dans cette même cuve qu'on ajoute le houblon. Sans houblon, on aurait de la cervoise. Cet ingrédient protège la bière des bactéries, apporte de l'amertume qui permet d'équilibrer le côté sucré et donne un parfum au moût. Ce moût est ensuite transféré dans une troisième cuve pour le *Whirlpooling*. Cette phase du brassage consiste à séparer le moût des éléments solides.



Autre étape : le refroidissement. L'échangeur à plaque accélère ce processus. Un circuit d'échange de température puissant va permettre de rendre le moût frais et l'eau très froide, chaude. C'est cette eau chaude qui servira au prochain brassin.

La bière arrive à -1°C. Si elle est trop chaude, elle moussera excessivement, avec des risques de débordements de la chopine et de perte du précieux liquide.



Les chopines pasteurisées arrivent à la chaîne et passent devant un puissant point lumineux pour une dernière vérification à l'œil.



On bouche les chopines qui sont ensuite pasteurisées. L'opération consiste en un choc thermique pour tuer d'éventuelles levures et bactéries.



On vérifie ensuite si l'étiquetage a été bien réalisé.

Place à la mise en caisse des chopines. La brasserie peut produire 12 000 bouteilles par jour.



La bière fraîche arrive dans une cuve de conditionnement. On régule ici le gaz carbonique grâce à un système automatique. C'est le CO2 qui va augmenter le côté olfactif de la boisson, et lui donner plus de corps.



Grâce à la partie transparente, on peut admirer la couleur du moût durant le processus. Les couleurs varient de bières en bières : la *Lager*, l'*Amber Ale*, la *Weiss* ou la *Pale Ale*.



On ajoute maintenant la levure au moût pour transformer le sucre en alcool et en gaz carbonique. C'est ce dernier qui crée la mousse. Après la fermentation, il faut compter un temps de maturation de 4 à 6 semaines. Cela permettra à la bière d'atteindre son plein potentiel.

La fermentation peut commencer. Le moût sans dépôt ou drêche arrive dans la cuve. L'intervention de l'homme n'est plus nécessaire. Dépendant du type de bière, cette étape dure entre 8 et 20 jours.

Rachel Mélotte

ÉVASION CALCAIRE

Entre nature, histoire, mythologie et escales gourmandes, la Grèce a comblé les attentes de la photographe et modeuse.

PAR ANAÏS AH CHIN PHOTOS RACHEL MÉLOTTE



Point le plus haut d'Athènes, le Mont Lycabette, ou la colline des loups, offre une vue imprenable sur la capitale. On peut y admirer le Musée archéologique nationale et ses jardins au Nord-ouest et le toit orné de tuiles rouges du campus universitaire.

On ne visite pas le Lycabette, on y grimpe. Comme il culmine à 277 mètres, j'opte pour le funiculaire, une remontée mécanique équipée de véhicules circulant sur des rails.

Petite balade sur le flanc nord-est du plateau rocailloux de l'Acropole pour découvrir un joli petit quartier du nom d'Anafiotika.

Anafiotika a été bâti au 19^e siècle par les bâtisseurs de l'île d'Anafi venus reconstruire la ville et le palais d'Othon 1^{er}, un des rois de la Grèce moderne.

Non loin de là un autre quartier un peu plus touristique, Pláka. Il s'étend sur 35 hectares.





Déguster une glace chez *Davinci Gelato* à Pláka, que du bonheur !



On ne se lasse pas d'observer ces bâtisses aux toits orangés nichées au creux des collines verdoyantes.



Petite marche agréable sur les sentiers pour accéder au sommet de l'Acropole.

Ce quartier très vivant est séparé en deux par la rue Adrianou, la plus vieille artère d'Athènes.



On y trouve de nombreuses échoppes de bijoux, de vêtements, d'objets en céramique fabriqués localement, entre autres.

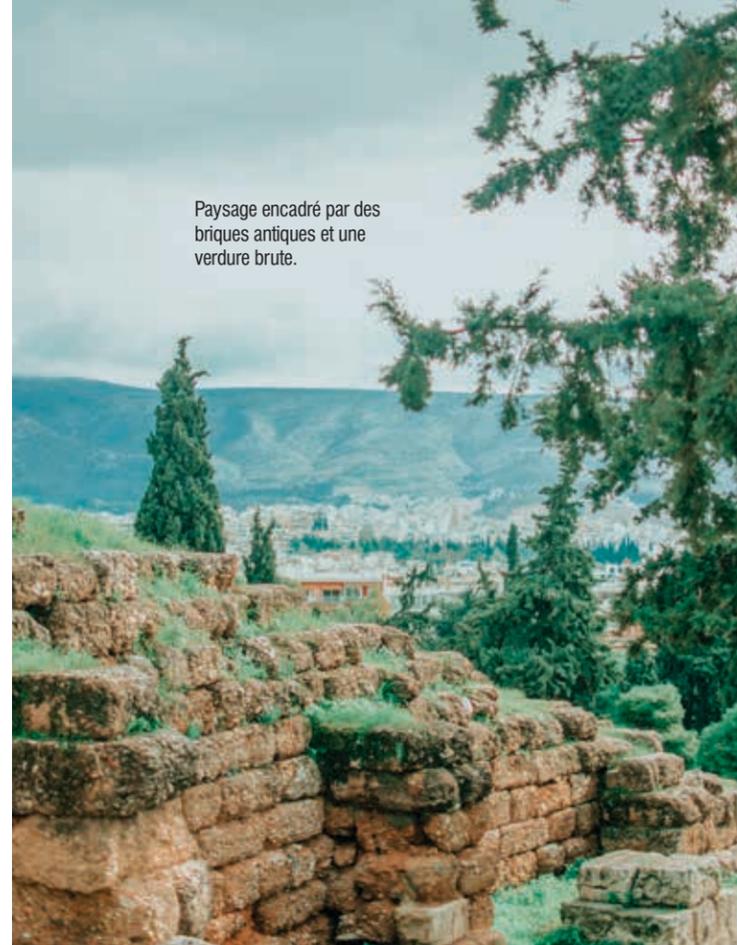


Moment de contemplation devant le spectacle merveilleux qu'offre l'Acropole.



Les ruines du théâtre d'Hérode Atticus au pied de l'Acropole. Construit en 161 après JC, il pouvait accueillir 5 000 spectateurs. La scène entièrement en marbre fait 35 mètres de large.

Paysage encadré par des briques antiques et une verdure brute.



Vue imprenable sur la baie aux environs du Cap Sounion.



Les colonnes blanches du temple à moitié en ruines de Poséidon. Il domine la mer à 60 mètres et se situe à l'extrémité du Cap Sounion.



Après la balade en autocar, on nous conduit à un restaurant pour casser la croute. Ici, un gâteau particulièrement fondant avec sa boule de glace.



Le Parthénon, qui signifie littéralement la demeure des vierges, est un temple fait de marbre pentélique dédiée à la déesse Athéna. Dans l'Antiquité, il abritait aussi le trésor de la ville soit 1 150 kg d'or que l'on fondait si nécessaire.



Arrêt dans un café-restaurant d'Anafiótika. Les mets grecs ont quelque chose de vraiment exquis et frais.

Rien de mieux qu'un road trip par autocar pour découvrir la route côtière !



Rien de tel qu'une gaufre et un milkshake au chocolat avant de reprendre la route.



Vite dit

Après ses années scolaires, Rachel Melotte, 30 ans, poursuit des études en ressources humaines. Elle prend de l'emploi, mais le cadre bureaucratique ne lui convient que très peu. Rachel décide alors de se lancer dans l'univers fashion qu'elle adore. Maîtrisant très vite les bases de la photographie, elle crée un blog mode et voyage en 2018 (@byrachelm) tout en créant sa marque de vêtements en ligne *Douze Onze*.



PAR MARTINE LUCHMUN
PHOTOS EJILEN RAMASAWMY
REMERCIEMENTS : L'INSTITUT
FRANÇAIS DE MAURICE

D'un côté, Nadine Hitillambeau, journaliste à son compte, bloggeuse et globetrotteuse. De l'autre, Adi Teeluck, historienne et membre de la *Platform Moris Lanvironman*. Entre elles, le courant passe. Au Bozar Café de l'Institut français de Maurice, Nadine et Adi livrent leurs réflexions sur notre Terre-Mère, foyer de la vie.

Le sel de la Terre

Qu'est-ce que la Terre pour elles ? «*Un territoire à explorer, une infinie de possibilités, des saveurs, des odeurs, des sons et des lumières changeantes, des peuples à rencontrer et des cultures à découvrir.*» Nadine Hitillambeau donne le ton. Adi réplique. «*C'est d'abord une diversité dans les peuples, les civilisations passées et présentes, des paysages, la faune et la flore. Tout cela compose le sel de la Terre.*»

Il y a une diversité de contrées, des espaces connus, d'autres moins connus, des surfaces émergées, immergées ou enfouies. Puis il y a la diversité de la faune et de la flore et cette vie riche que l'on voit moins à l'œil nu mais qui est source de vie, l'humus.

La Terre joue donc un rôle prépondérant dans la régulation du climat grâce au travail des écosystèmes, des arbres, des océans – des puits d'absorption de CO₂. Elle est donc un habitat riche, diversifié et pollué. Puis il y a la Terre sur laquelle on naît et où nous avons nos racines, celle qui porte la vie grâce à l'oxygène.

À quoi sert cette journée du 22 avril ?

À accentuer la conscientisation, à informer. Adi Teeluck est ferme : le développement a transformé la Terre. Les ressources se sont asséchées. Il faut donc apprendre à l'habiter autrement.

«Il faut un *discours national* de protection de la Terre de même qu'un discours global pour fédérer. *Nous devons être efficaces.*»



Et il faut être efficace pour atteindre ensemble cet objectif. Pour mettre la machine en branle, selon Nadine, il faut inviter l'humanité à contempler l'ampleur de sa destruction, la mettre devant ses responsabilités, l'inciter à agir et à agir vite. Parce que l'heure est grave et qu'il faut arrêter le saccage. «*Cela m'enrage*», rétorque Adi mais, ajoute-t-elle, il y a une façon de faire, il faut regarder au-delà de ce qui paraît évident.

Adi cite la campagne *La ri pa enn poubel* qui est un exemple de réussite. «*La démarche citoyenne est bonne car elle adopte une approche fédératrice, donc positive. Tout est dans l'approche. Il faut faire de la pédagogie*», explique l'ancienne prof. Nadine acquiesce. Pour elle, «*l'humain est fondamentalement bon*», mais il se laisse gagner par des instincts destructeurs et de profit au détriment d'une volonté de préserver ce que la Nature lui a donné de précieux et de beau. «*Aujourd'hui, tout est devenu objet d'échange marchand. C'est symptomatique des sociétés dans lesquelles nous vivons*», commente Adi. C'est pourquoi elles insistent sur la nécessité d'avoir des leaders et des dirigeants qui montrent l'exemple. «*Déjà ils ne devraient pas rouler en berlines avec des motards illuminés comme un soir de Divali*», souligne Nadine. «*Tous les acteurs de la société doivent donner l'exemple. C'est là que l'on se rend compte à quel point il existe des problèmes d'attitude chez nous et le plus dur à changer ce*

sont nos habitudes», souligne Adi. Et d'ajouter : «*Il faut un discours national de protection de la Terre de même qu'un discours global pour fédérer. Nous devons être efficaces.*»

Contempler le royaume

Nadine vit au pied de la montagne à Tamarin. Elle a grandi à Curepipe. Adi habite à Rose-Hill, au cœur d'une luxuriante végétation. Elle a grandi dans une famille de petits planteurs et s'est toujours extasiée des champs de cannes, la sève de sa famille, avec les cabris et les vaches. Flacq représentait le monde pour elle. Enfant, Nadine passait des journées au bord de la rivière à cueillir des framboises. Dans la cour familiale, les brèdes et les jamalacs étaient légions. Ses parents les distribuaient généreusement dans le voisinage. «*Les dimanches, nous allions à la mer, au jardin botanique ou au Trou-aux-Cerfs.*» Aujourd'hui, dit-elle, il faut arracher les enfants du dedans pour les amener au dehors, alors qu'il «*fallait nous arracher du dehors pour nous amener au dedans*».

Terre promise ?

Quelle Terre habiterons-nous en 2050 ? Nadine et Adi ont du mal à l'imaginer. «*J'ai visité diverses villes alors qu'il y avait des alertes de pollution. Je ne veux pas vivre cela. Avant j'allais à la plage et je ramassais des coquillages. Aujourd'hui, j'y vais pour ramasser des déchets. J'ai du mal à penser à demain d'autant que les plus gros pollueurs ne sont pas ceux qui se bougent le plus*», analyse Nadine, dépitée. Pourtant, c'est ensemble, dit-elle, que nous pouvons changer le monde. «*Je suis donc partagée entre imaginer une ère post-apocalyptique ou un monde revenu aux temps des hippies.*» Comme elle est plutôt optimiste et qu'elle croit dans la vie, Adi espère un monde plus positif, plus solidaire et plus respectueux de la Terre et de la Nature.

Nous avons dix ans pour inverser la tendance. À commencer par baisser la température mondiale de 1,5°C pour que les effets du changement climatique ne soient pas cataclysmiques. «*Cette décennie 2020 est décisive et chacun a un rôle important à jouer*», soutient Adi. Au-delà d'une politique volontariste, nous avons tous les mêmes droits et les mêmes responsabilités. Il convient donc de s'armer d'audace et de courage pour œuvrer à cette nouvelle Terre à inventer ensemble parce que nous en sommes partie prenante.

Adi Teeluck & Nadine Hitillambeau HABITER LA TERRE AUTREMENT

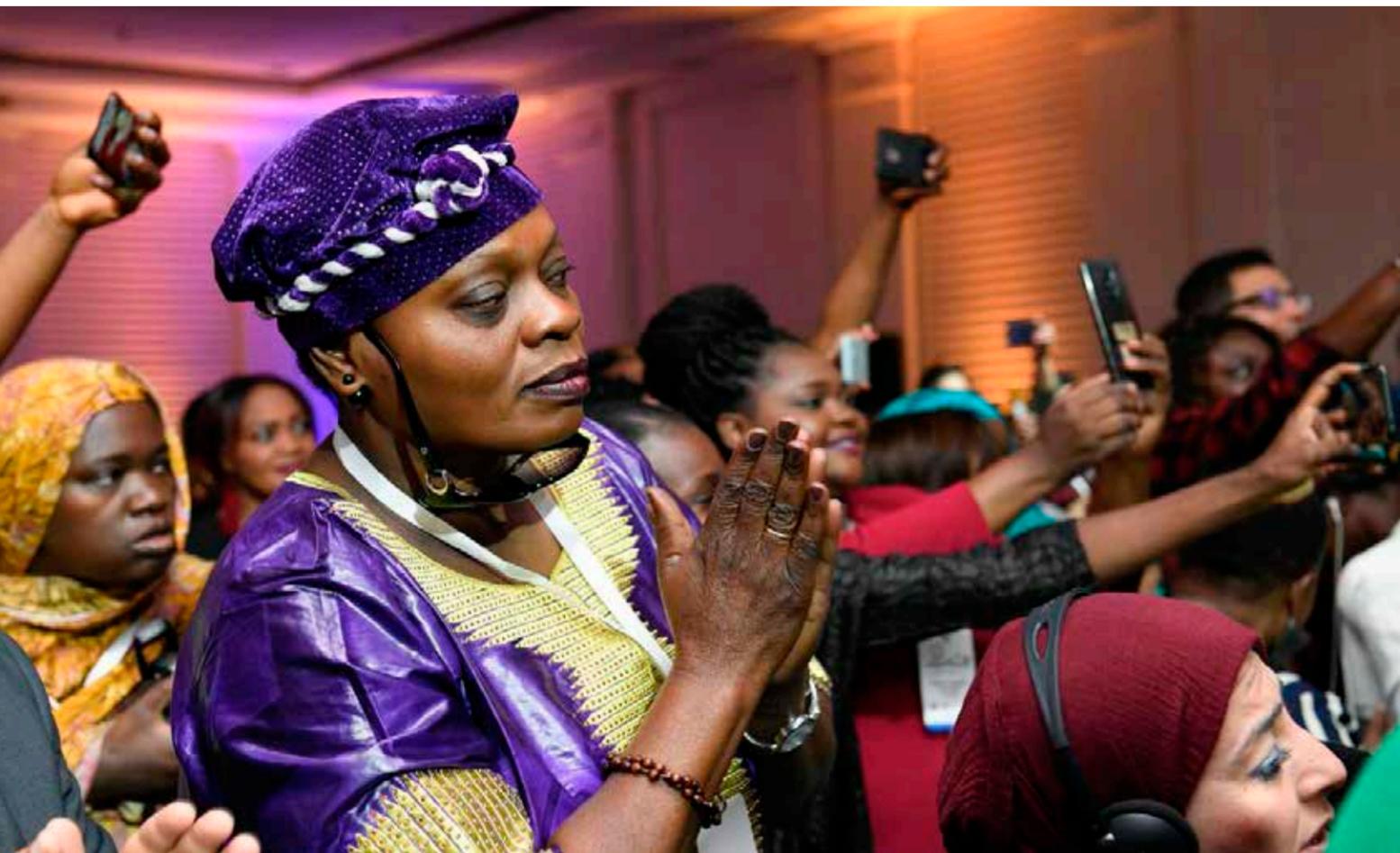
*Elle les émerveille autant qu'elle les fascine.
Alors que l'on célèbre le cinquantième
de la Journée mondiale de la Terre le 22 avril,
elles invitent à accentuer la conscientisation
pour cesser de l'agresser.*

Les Panafricaines

Actrices du changement

PAR MARTINE LUCHMUN PHOTOS DR

LES 6 ET 7 MARS, 300 JOURNALISTES AFRICAINES SE SONT RÉUNIES AU MAROC POUR LA 3^E ÉDITION DES PANAFRICAINES. ELLES SE SONT ENGAGÉES FACE À L'URGENCE CLIMATIQUE ALORS QUE PLANAIT L'OMBRE DU COVID-19 SUR LA PLANÈTE.



Hajer
Ben
Hassen

«L'Afrique d'aujourd'hui a besoin de vous !» C'est ainsi que Nasser Bourita, ministre des Affaires étrangères et de la Coopération africaine, s'est adressé aux 300 journalistes issues de 54 pays du continent africain alors qu'il les recevait dans ses bureaux à Rabat, la capitale. L'occasion était trop belle pour ne pas exhorter les femmes journalistes à s'engager et à engager leurs médias aux problématiques liées au dérèglement climatique. «Si vous baissez les bras, l'Afrique s'écroulerait», a-t-il ajouté.

Les Panafricaines regroupe un réseau de femmes journalistes de l'Afrique soutenu par 2M, premier groupe médias du Maroc. Le thème de cette 3^e édition, *Urgence climatique, les médias acteurs du changement*. Objectif : contribuer à responsabiliser les journalistes et les médias à mieux informer et sensibiliser leurs populations.

In fine, il s'agit de permettre une plus grande visibilité des problématiques liées au dérèglement climatique et de mettre en lumière ses impacts socio-économiques. Grâce à ce réseau, ces journalistes sont appelées à s'ériger en véritable force de proposition pour influencer à la fois sur les organisations médiatiques et par extension, peser sur les décisions des dirigeants pour susciter un sursaut urgent et nécessaire de tous les acteurs des sociétés africaines. Pour Samira Sitail, membre du comité permanent des Panafricaines et ancienne directrice de l'information de 2M, il faut des journalistes sérieuses, capables de résister aux rumeurs qui courent la planète pour contribuer autant au réveil des citoyens qu'à celui des dirigeants.

«Les Africaines sont les gardiennes du continent et les journalistes femmes sont leur forces motrices à condition qu'elles soient formées et engagées à faire bouger les choses», soutient Nor El Houda Bouzegaou, journaliste à Canal Algérie et docteure en Sciences de l'information et de la communication en Algérie.

Le continent africain, plus petit pollueur de la planète avec 4 % d'émission de gaz à effet de serre, est néanmoins le continent le plus impacté par le changement climatique. Selon la *World Risk Index*, sur les dix pays en tête de lice, sept se trouvent en Afrique. «Le changement climatique est un sujet pour l'Afrique et pour nous Africaines. Nous sommes prêtes à informer et à sensibiliser nos populations sur ces questions-là mais comment y parvenir quand nous manquons de ressources et quand nous ne sommes pas formées pour vulgariser l'information ?», se demande Houleye Kane, reporter et militante des droits des femmes en Mauritanie.

Du coup, elle va au-delà du journalisme et anime des causeries pour sensibiliser les femmes de son village. «Elles sont trop prises par leur quotidien pour envisager les bouleversements qui arriveront dans 20 ans. Je ne suis alors plus journaliste, mais communicatrice. D'où ma demande d'un plan de formation pour les journalistes africaines afin que nous puissions nous approprier les concepts pour devenir de vraies actrices du changement.»

Hajer Ben Hassen, rédactrice en chef de Réalités Online, un site d'informations tunisien créé en 2014, a introduit depuis quelques semaines une rubrique Environnement sur leur site. «Il a fallu la sécheresse et une violente crise hydrique pour qu'on s'y intéresse.»

Membre de la plateforme Pour une Tunisie propre et verte et membre fondateur de l'Union de la presse francophone, elle est d'avis que le métier de journaliste ne peut s'exercer sans un sens réel de l'engagement. «Nous avons le pouvoir d'influencer les décideurs et sensibiliser nos populations. Nous devons donc nous engager et exercer notre profession de manière responsable.»

En Afrique, les journalistes femmes sont «en train de sauver le métier», estime Hajer Ben Hassen. Malgré un contexte social parfois difficile, elle soutient que les femmes journalistes sont déterminées à travailler à l'avancement des sociétés. Et à ce titre, «[...] sont déjà actrices du changement». Quand certaines ne trouvent pas dans ce métier le moyen de donner du sens à leur vie malgré des salaires insignifiants et l'absence d'un espace de travail. Selon Lynda Abbou, journaliste algérienne, «nous avons la responsabilité de porter l'Afrique». Seules elles vont vite, ensemble elles vont plus loin.

ELLE TÉMOIGNE
Hayatte Abdou,
journaliste comorienne

Agir pas réagir



«Aux Comores, dans une société où l'on inculque aux femmes à ne pas prendre la parole en public, à se couvrir lorsqu'elles sortent de la maison, à ne pas hausser le ton, à baisser les yeux, à toujours faire passer l'intérêt des hommes avant les siens, être journaliste femme est un combat perpétuel. Lorsque nos collègues hommes posent une question dérangeante, ils sont courageux et font leur travail. Si une femme pose la même question, elle est impertinente, mal polie. J'ai arrêté de compter le nombre de fois où l'on m'a traitée de «très mal polie», «grande gueule», «nuisible» ou «punaise». Les femmes sont les maîtresses du changement. Nous avons le droit de crier nos peines et nos douleurs face aux injustices dont nous sommes victimes, mais nous devons surtout agir. Agir, pas réagir. Nous devons faire corps pas contre les hommes, mais pour nous. C'est le seul moyen qui nous permettra de mettre fin aux inégalités.»

Jeanne Gapiya-Niyonzima

LA RAGE de VIVRE

Séropositive et activiste des droits des personnes atteintes du sida, cette Burundaise a vu des proches, dont son bébé, emportés par la maladie. Son histoire bouleverse et porte un incroyable message d'espoir.

PAR MARTINE LUCHMUN PHOTOS KEVIN MEMRAJ MAHADOO

Face à la maladie et la mort, elle choisit la vie. Au cœur des années 80, alors que le sida c'est pour les Blancs et les homosexuels dans la tête de nombreux Burundais, Jeanne Gapiya, 23 ans, découvre qu'elle est séropositive. Guy-Bertrand, son bébé, également infecté, meurt quelques mois plus tard à l'âge de 18 mois. Pierre, son mari, qui leur a transmis le virus, ne supporte pas d'être responsable de cette tragédie. Le sida l'emporte quelques semaines plus tard.

Avant que cette maladie ne débarque dans sa vie, Jeanne, comptable de profession, mène une vie quasi-parfaite. Mais son monde s'effondre. «*Que je sois contaminée n'avait pas d'importance, mais que mon bébé soit emporté était insupportable.*» Et si au plus fort de sa souffrance, elle trouve la force de reconforter son mari et son bébé, elle avoue vouloir 'partir' après son bébé. «*À l'hôpital, personne ne voulait de nous. Guy-Bertrand était alors à la maison et grâce aux soins d'une cousine, nous avons essayé de le soulager. Certains voulaient le voir par curiosité. C'était affreux.*»

Son «*contrat avec Dieu*» l'intime de se battre. «*Le sida m'a permis de valoriser la vie, de vivre intensément... En tant que chrétienne, je me dis que je dois accomplir quelque chose de bien chaque jour.*» À l'église où elle se rend régulièrement, le prêtre condamne les pêcheurs qui transmettent cette maladie. Incapable de supporter cette idée reçue, Jeanne raconte son histoire pour dénoncer une terrible injustice. «*J'aurais été complice de la condamnation de mon bébé si je m'étais tue.*»

Depuis, sa voix s'élève pour réclamer des traitements efficaces pour les démunis et ceux qui sont mal informés sur la maladie. Par-dessus tout, Jeanne se bat contre les stigmatisations, les discriminations et les traditions qui ont la vie dure. «*Nous n'avons rien retenu des leçons du passé. Aujourd'hui, les populations clés (NdLR : toxicomanes, travailleurs du sexe) font parties de la solution pour éradiquer le VIH. Or, le déni, la discrimination, la stigmatisation, l'ignorance et la désinformation font toujours des dégâts.*»

Selon elle, la porte d'entrée c'est le dépistage. Sauf qu'il existe des lois qui criminalisent ces populations. «*Nous aimerions faire notre travail sans entraves et participer ainsi à l'éradication du VIH/sida avec des stratégies innovantes dont la 'démécalisation' (NdLR : dépistages effectués par les acteurs des communautés et non pas par un personnel soignant).*»

Sa force à elle, c'est qu'elle n'a jamais adopté une posture de victime. «*J'ai dû apprendre à cohabiter. Mes tests sont bons. Je crois que je l'ai déjà battu. J'ai plus peur de l'hypertension et du diabète que du VIH. Cette maladie m'a donnée envie de vivre et de lutter pour que d'autres ne vivent pas ce que j'ai vécu.*»

Née d'un père douanier et d'une mère au foyer, Jeanne est la cadette d'une fratrie de huit enfants. La famille vit du côté des grands lacs. L'enfant joviale qu'elle est se sent très tôt concernée par les droits humains. «*Un garçon faisait le fier auprès des filles car il faisait du karaté ; j'en ai fait pour les*

«*Un garçon faisait le fier auprès des filles car il faisait du karaté ; j'en ai fait pour les défendre et je l'ai battu... Je voulais aussi jouer au foot alors j'en ai pratiqué et j'étais bonne.*»

défendre et je l'ai battu... Je voulais aussi jouer au foot alors j'en ai pratiqué et j'étais bonne.

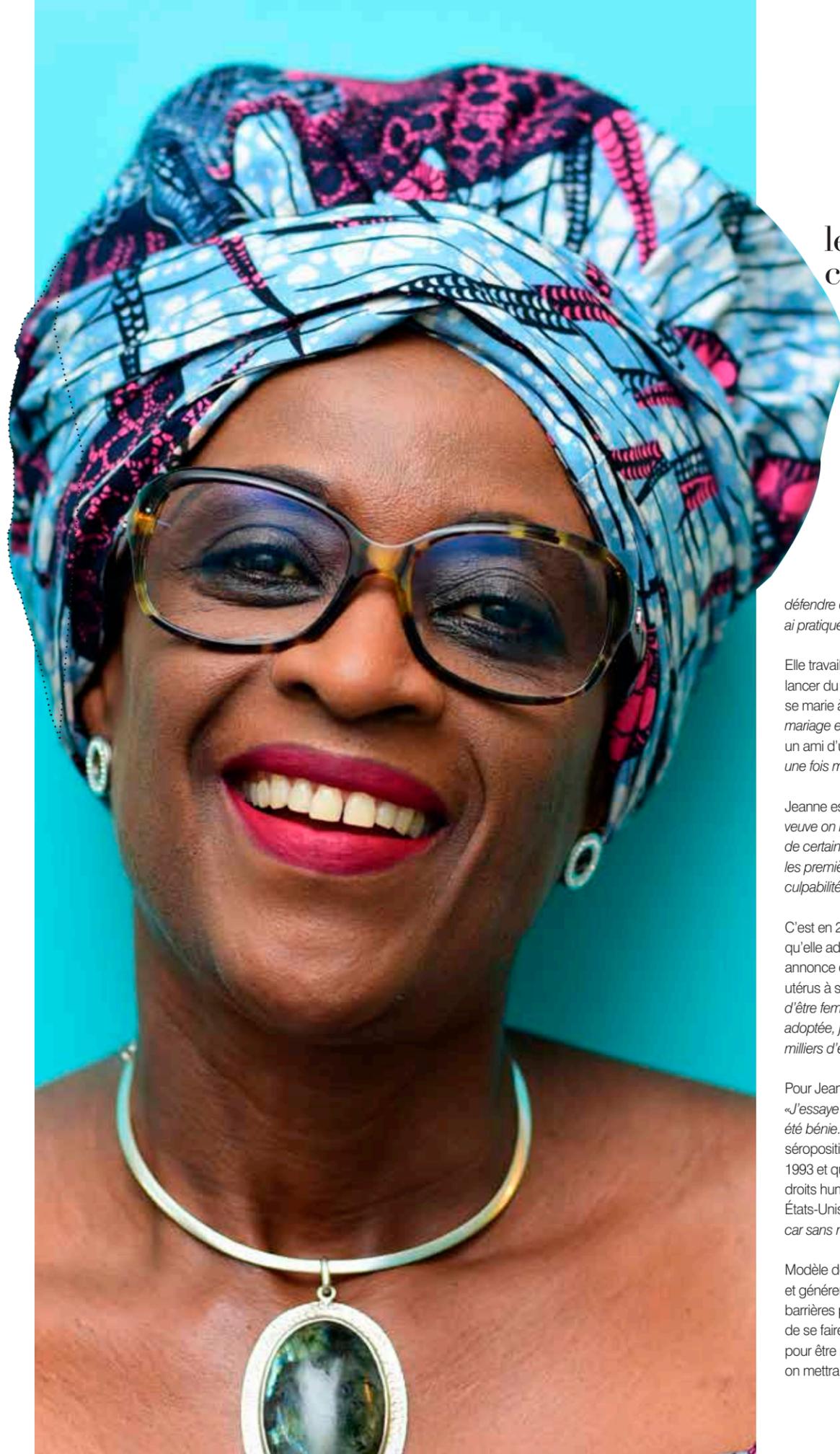
Elle travaille bien à l'école, devient championne nationale au lancer du disque et capitaine de son équipe de basket. Jeanne se marie à 23 ans : «*Ce n'était pas ce que je souhaitais, mais le mariage est une réussite dans nos cultures.*» Elle épouse donc un ami d'un de ses frères. «*Il était comme un grand frère. Mais une fois mariée, j'ai fini par l'aimer.*»

Jeanne est veuve à 26 ans. «*Dans mon pays, quand on est veuve on nous appelle 'vieille'. Il est important de s'affranchir de certaines traditions. Et nous les femmes, nous en sommes les premières victimes. Aujourd'hui, je ne ressens aucune culpabilité, je suis libre.*»

C'est en 2004, à 36 ans, au moment où elle se remarie et qu'elle adopte les deux enfants de son nouvel époux, qu'elle annonce que le médecin qui l'a opérée lui a enlevée son utérus à son insu. «*Être privée de ma matrice m'a enlevé le droit d'être femme et mère. Lorsque les deux fils de mon mari m'ont adoptée, je me suis libérée. Aujourd'hui, je suis la maman de milliers d'enfants.*»

Pour Jeanne, elle n'est pas une personne importante. «*J'essaye de faire de mon mieux. Je reconnais que j'ai été bénie.*» La présidente de l'Association nationale des séropositifs et malades du sida au Burundi, qu'elle fonde en 1993 et qui vit au Lesotho, est la récipiendaire du Prix des droits humains. Elle a aussi été élue Femme courage aux États-Unis sous l'ère Obama. «*Ces prix devraient être collectifs car sans mes équipes, nous n'en serions pas là.*»

Modèle de courage et de résilience, cette femme lumineuse et généreuse souhaite que l'on puisse enlever toutes les barrières pour permettre aux personnes hautement vulnérables de se faire dépister et de fréquenter des centres appropriés pour être mis sous traitement. Alors seulement, dit-elle, on mettra fin au VIH.





DOIGT « DONNEUR »

PAR ANJU RAMGULAM

Bon lectrice adorée, à l'heure où sortira ton magazine que tu tiens entre tes tendres menottes – qui ont peut-être développé une allergie au «hand sanitizer» – je ne sais pas si le Covid-19 ou la dengue aura eu raison de mes poumons, de mes doigts, de l'hémisphère un peu gauche et pas très droit de mon cerveau ou de quelque autre fragile organe. Alors, avec ton aimable permission, je voudrais laisser quelques mots d'amour à ceux et celles qui nous les brisent, les «fallauds» et les «falopes» qui croient nous tromper, nous bernier, bref aux chieurs à la face de rouleau de PQ usé qui nous pompent l'air.

Au moment où j'écris ces lignes, bises, accolades, «hand shakes» sont déconseillés. Le doigt d'honneur, lui, fort heureusement, est hautement recommandé. N'hésitons donc pas à en distribuer partout, à toute heure, à tous les rayons, ne soyons pas radines. Gardons-en des biens droits et raides pour les morpions qui n'ont de cesse de se mêler de nos vies, de souhaiter la mort de notre bonheur ou d'enterrer notre joie de vivre. Contre ces virus, ces MST (*Mo Sirvey Twa*), déterrions le majeur de guerre.

Hommage *middle fingeresque* à ces cons qui se prennent pour des lumières et qui ont le don de te faire péter un fusible, voire trois câbles. Le hic, c'est que sans doute, ne sont-ils pas au courant du fait qu'ils sont aussi inutiles que les lampadaires qui ne fonctionnent plus au coin de la rue. Pour ces têtes qui te refilent des ampoules au système nerveux, ces *candé(pa)labres*, il ne faut pas hésiter à sortir les trois phalanges qui en disent long pour faire court.

Oublie de ce pas le doigté, envoie valser avec classe tous ceux qui ont le culot de tirer sur la corde raide de ton string jusqu'ici trop patient. Et qu'importe l'endroit, c'est le beau geste qui compte. Que ce soit au boulot, dans la vie, dans ton cercle d'amis, tes proches, le lien qui te rattache à certaines personnes aussi toxiques que des produits solvants et décapants doit être rompu. Brise les chaînes qui te lient à ces chaînons manquants. Fais en sorte qu'ils soient portés disparus de ta vie.

Pour rendre le geste encore plus beau, rajoutons un sourire innocemment condescendant ou en coin, c'est selon, ça dépend de ton humeur. Oui, faisons donc don de notre beau doigt en tout bien tout honneur.

DANS SA PRÉCIPITATION VERS LES TOILETTES, ELLE A FAILLI SE RETROUVER À PLATE VESSIE SUR LE PARQUET. ET TOUT ÇA POUR RÉALISER QUE PRESQUE RIEN NE COULAIT DU PRÉCIEUX ORIFICE. BRÛLANTE VÉRITÉ !

PAR ANAÏS AH CHIN



Pipi BOUSINESS

Séraphine

6 h 50. Il me reste encore dix minutes de sommeil béni. Les chiens sont encore endormis ; il fait frais dans la chambre. Que dit-on à l'alarme ? 'Pas tout de suite, mon ami, pas tout de suite.' Mes yeux se referment doucement pour replonger dans les limbes soporifiques de Morphée. Quoi encore ?! Ah non pas maintenant, vessie idiote ! Quelle gourde ! Allez, on ne va pas faire de mouvement brusque. On peut négocier, hein, ma vieille ? *Ouch* ! OK, OK, ma toute jeune, je veux juste dormir encore cinq minutes. C'est tout ce que je te demande. Après, tu pourras déverser ta rivière matinale.

J'irai même jusqu'à poser mes seins sur mes jambes pour plus de pression... Ça te plaît cette idée ? *Rrrrrraaaaaahhhh*. D'accord. Mais c'est qu'elle est pesante cette poche à pipi. Je m'assieds sur le bord du lit. Mes deux canidés un peu autistes (surtout le matin) me font une fête impressionnante. Arrière, braves petits monstres joviaux et rustres ! Juste le temps d'atterrir sur la lunette avant d'avoir le short à têtes de panda trempé. Au début le flux est abondant et bienveillant. Très vite, il s'amincit comme d'hab... Hep, c'est quoi cette sensation de brûlure ? Noooooon !!!! (Petit air anxiogène).

Pourquoi moi ? Ça t'apprendra à ne boire qu'une petite bouteille d'eau par jour espèce de desséchée volontaire va ! Je reste un moment assise sur les toilettes à voir ma vie défiler sous mes

yeux. Une infection urinaire, c'est le pire qui puisse arriver à une jeune femme sans histoire comme moi. Avant toute chose, un sachet de *citro-soda* dans un demi-verre d'eau. Ça devrait aider à éliminer les indésirables logés dans ma pauvre vessie maltraitée par le manque de fluide. Ces vilaines bactéries (même si je ne connais pas leur apparence) vont foutre le camp en glissant le long d'un toboggan aquatique et aller se faire voir dans les drains insalubres de la ville.

Opération H2O. J'entame ma première bouteille d'eau. C'est quand même un peu chiant d'ingurgiter ce liquide à tout bout de champ quand on n'a pas soif. C'est un peu comme un auto-viol oral. Allez, apprend à apprécier le goût de l'eau. Mais merde, elle n'a pas de goût contrairement à ce que vantent les pubs. Avant de m'empiffrer à l'heure du déjeuner, j'avale un autre sachet de poudre blanchâtre. J'éructe de manière pas très mimi, ce qui sonne le Round 2 de la bataille Séraphine versus la deuxième bouteille d'eau.

Pour la énième fois, j'emprunte le couloir du bureau. «*Encore du café ?*», me lance une collègue, le genre tellement chiant qu'elle vous hérisse le duvet rien qu'en vous souriant. Déjà très agacée par le fait que ce soit encore l'heure d'aller faire pipi, je lui lance un «*Pffff*» à la sénégalaise. Elle n'a pas dû comprendre. Bref, bonne nouvelle, plus de brûlure. Résolution post-infection ? Boire plus de milk-shakes, euh, je veux dire plus d'eau... PLUS D'EAU !

DANS TA FACE!



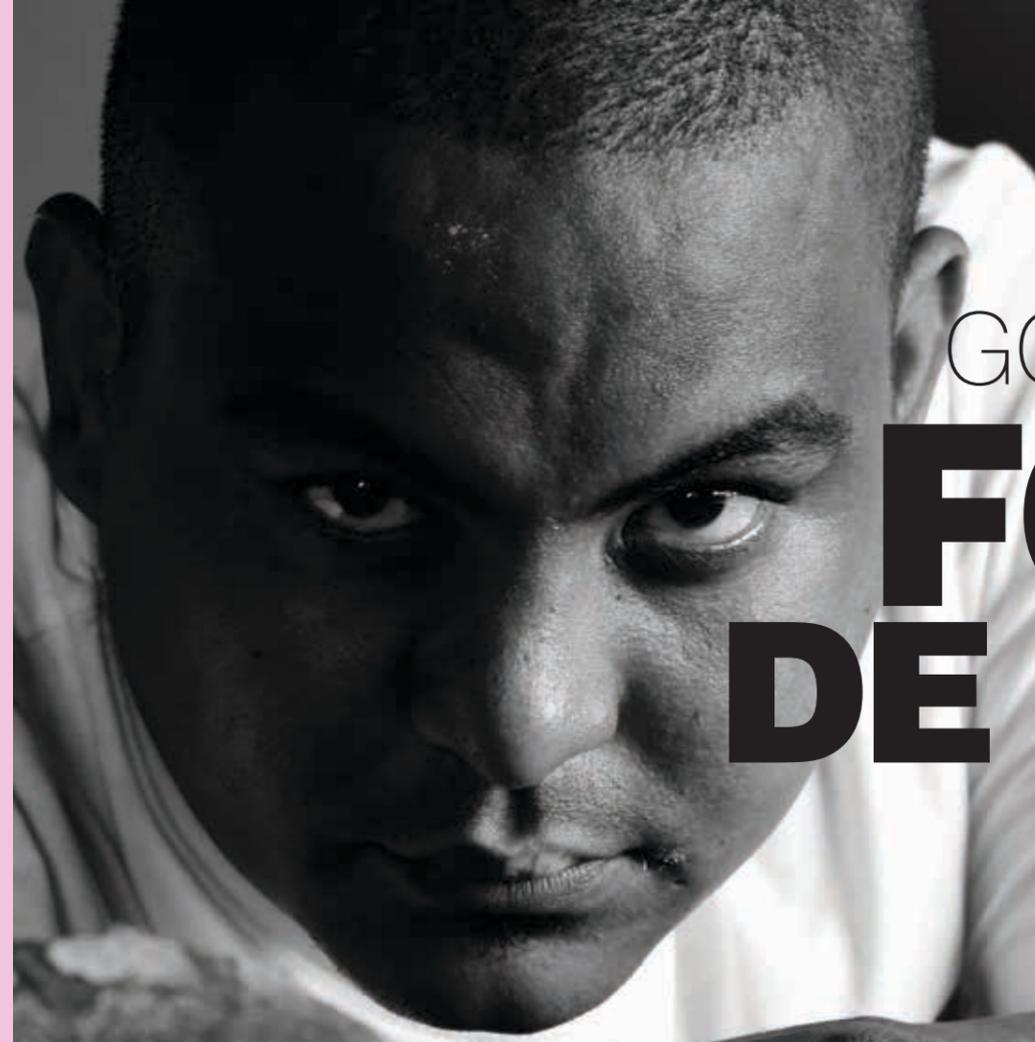
Au réveil, dans *laglas* à la maison, vous tendiez plus du côté de la bombe atomique que de l'arme virale. Hein ? Vous vous trouviez pas mal, non ? Vous étiez en train de *shine bright like a kalamindass* ? Dans ce mood-là, vous avez même *démayé* vos cheveux, osez le *ti top* un peu décolleté-là et le jean qui, selon vos statistiques personnelles, vous met en valeur. Vous êtes arrivée au bureau, vous sentant *Miss Mauritius émuse* d'avoir sorti les talons. Vous avez salué vos collègues *lepep* en secouant la menotte de façon élégante, car vous avez préféré qu'ils vous admirent de loin. *Look but* pas touché, quoi. Vous avez continué votre *lamars* serpentin jusqu'à votre place, ondulante de toutes vos hanches... *You were feeling powerful* !

Puis l'envie de faire pipouille se présente après deux gorgées d'eau. Et vous découvrez l'horreur, la pandémie de votre visage... Votre service de santé... mentale crie à la panique. Vous marquez un temps d'arrêt. La confusion est totale. «*Mais, mon miroir à la maison...*», murmurez-vous. «*Mais pourquoi ?*», vous lamentez-vous. «*Mais c'est du galigali*», osez-vous. Cheveux paillasonnasses, eye-liner approximatif, lèvres mal dessinées et joues trop *blushées* ; Donald Trumpette a débarqué dans l'île. Et ce n'est pas joli-joli. Mais à ce moment précis, il y a plus pressant... Oui, c'est la vessie des 30+, elle a certaines exigences ! Dans un *psiiiiiiiit* soulageant, vous trouvez la voie de la vérité. Dans cette ambiance sans odeur de sainteté, vous vous rendez compte que le miroir du bureau doit avoir un problème de manufacture.

Tout comme ce jean qui affichait la taille 42 et qui était plutôt du 34 (parce qu'il n'allait pas plus loin que vos mollets). Vous criez au complot ! À la manipulation de masse ! On vit dans une drôle d'époque. Ça commence à bien faire !

PAR YVONNE STEPHEN-LAVICTOIRE

Ça commence à bien faire ! Devant le miroir des WC du bureau, lumière aussi crue que le poulet servi à la cantine, vous découvrez la face cachée de votre face. Et ce face-à-face, vous fâche ! Avec autant de hargne que la découverte d'une pénurie de PQ, vous tombez sur votre tronche de déterrée, celle que vous ressortez après avoir survécu à la peste *bubonique* (une nuit de folie avec un jeune homme) et au *coronacirose* (une soirée de beuverie qui provoque la fameuse maladie de votre *lefwa*). Mais là, vous ne comprenez pas l'ampleur des dégâts (pire qu'une route de Rose-Hill, *vouzot* !) car la nuit a été plutôt calme. Les deux potes, pas si posh que ça, sous vos yeux tendent, néanmoins, à dire le contraire.



DIDIER GONTRAN FOU DE MIE

L'air jovial, Didier Gontran, 37 ans, agrippe le bar de sa petite cuisine de ses mains dodues. La maisonnée respire tellement le pain qu'une envie irrésistible de beurre doux nous tenaille.

Le boulanger travaille à son compte depuis décembre 2019. Rien ne l'effraie. Il sait ce que vaut son savoir-faire. Avant de découvrir son amour pour la brioche et les pâtes feuilletées, il a d'abord travaillé pour le compte d'une agence internationale. Quand cette dernière ferme ses portes, son cuisinier de frère lui propose de s'essayer à la boulangerie. À 30 ans, le voilà dans le moule de *La Kaz à Pain* à Tamarin en tant qu'apprenti de Guy Arekion, l'artisan-propriétaire.

Didier se souvient que le maître boulanger avait pour habitude de se rendre dans les régions les plus retirées de France pour parfaire ses connaissances. Qu'il ne manquait pas de transmettre à son équipe une fois rentré de voyage. «*Au début, tout ce que les autres ne voulaient pas faire, c'est moi qui m'y collais. Mais ça m'a permis de progresser.*»

De celui qui applique la dorure sur les croissants, il passe très vite connaisseur en matière de pâtes. Deux ans et demi plus tard, Didier quitte *La Kaz à Pain* pour un hôtel du littoral. Pendant les trois ans qu'il y reste, il remet le pain au goût du jour grâce à ses baguettes magiques... Aujourd'hui, *Racines des Saveurs* est sa marque, son bébé, qu'il veut faire grandir. Il peut être contacté via sa page Facebook.

Étrange comment le parfum d'une baguette cuite à la perfection peut enivrer les sens... On s'est incrusté chez un jeune maître boulanger: Le four était encore brûlant.

PAR ANAÏS AH CHIN PHOTO : KEVIN MEMRAJ MAHADOO

La difficulté majeure pour réaliser une baguette à l'ancienne ?

Le fort taux d'humidité à Maurice. À peine sorti du four, les alvéoles se tassent et le croquant diminue. Mais moi, j'ai mon petit secret !

Si tu étais une saveur ?

Définitivement le sel car c'est la base même de mon métier.

Une boulangerie atypique que tu as faite ?

Le *cronut*. On le confectionne à partir d'une pâte de *doughnut*, mais le résultat est feuilleté. On rajoute du glaçage au-dessus et on peut même garnir le centre de crème.

Un souvenir miam ?

Le dimanche après la messe, on allait manger des pâtés à la viande dans la pâtisserie située en face de l'église. C'est resté gravé dans ma tête. Il y a aussi le pâté de la pâtisserie Ste. Thérèse à Curepipe, transmis de père en fille.

«Roti» ou «dholl puri» ?

Dholl puri ! J'adore les miettes qui se détachent délicatement et la pâte qui fond en bouche. Sauf que je ne sais pas en faire.

Un bon repas c'est quoi pour toi ?

Un barbecue avec ma grande famille. Et s'il y a une bonne baguette fraîche et du beurre à portée, c'est encore mieux !



Questionnaire de Woolf

Les livres marquants de la bibliothèque de vos parents ? Les polars de la collection SAS de mon papa. Ils m'ont beaucoup appris.

Les lieux de votre enfance ? La cité Père Laval et son terrain de foot, qui était notre jardin d'enfants.

Que faites-vous dans vos périodes d'excitation ? Je suis excité tous les matins parce que je vais retrouver ma musique.

Que faites-vous dans vos périodes de dépression ? Je pleure avec ma guitare. Nous pleurons ensemble.

Avec qui aimeriez-vous entretenir une longue correspondance ? Tous ceux qui savent écouter la musique et apprécier le silence.

Vous créez votre espace culturel. Qui invitez-vous ? Tous ceux qui aiment l'Art.

Votre remède contre la folie ? La musique.

Si vous aviez une seule question à poser à Freud ? Penses-tu qu'un jour les gens comprendront ce que cela veut dire 'être bon' ?

La chose indispensable à votre liberté ? Le temps.

Le deuil dont vous ne vous remettrez jamais ? J'ai perdu mon frère jumeau, un grand frère et mes parents. La mort fait partie de la vie.

Que trouvez-vous de particulier dans votre 'chambre à vous' ? Un aquarium.

Vous démarrez un journal intime. Quelle est la première phrase ? Au commencement...

ERIC TRITON
 «**JE N'AI BESOIN D'AUCUN DÉGUISEMENT POUR ÊTRE MUSICIEN.**»

Le bluesman continue d'écrire sa légende. À peine son énième album sorti qu'il envisage le prochain et s'offre une tournée mondiale pour le faire mûrir. Entre-temps, il est conseiller au ministère des Utilités publiques et ambassadeur de la Mitsubishi Triton. Insatiable Eric ?

PAR MARTINE LUCHMUN PHOTOGRAPHE CLIFFORD FRANCISQUE

Que fait un chanteur engagé au ministère des Utilités publiques ?
 Je travaille ! (Rires) C'est une autre vie. C'est ma musique qui m'a amené ici. Ils savent que j'ai le pouvoir de dire.

Et c'était avant les élections ?
 Oui. C'est toujours comme ça.

Que faites-vous donc ?
 Je prends les doléances du public, de ceux qui n'ont pas d'eau ou d'électricité et je fais ce qu'il faut pour que les problèmes soient résolus.

Cela ne vous choque plus ?
 J'ai compris comment cela fonctionne et c'est ainsi depuis toujours.

Vous êtes officier de liaison, pas conseiller ?
 Je suis aussi conseiller.

Y-a-t-il de la corruption ?
 J'ignore si tel est le cas, mais je vois ce que fait l'État.

Il vous écoute Ivan Collendavello ?
 Oui. Quand il est venu me chercher, il m'a dit : «*Tu es musicien avant tout.*»

Que fait-il ?
 Il travaille.

Il vous a gagné à sa cause en somme ?
 Je suis un enfant de Trèfles. J'y vis encore. Je l'ai accompagné pendant ses portes-à-portes. Il y avait plus de sourires du coup (Rires.) J'ai pris conscience que tout n'est pas négatif.

Qui êtes-vous aujourd'hui ?
 J'ai compris comment fonctionne la société mauricienne. Certains ont oublié leur Histoire. On peut pardonner mais oublier d'où on vient et qui on est, me dépasse. Je reste profondément ancré dans ma culture métisse et afro-mauricienne. Mes grands-pères sont afro-mauriciens. Une de mes grands-mères est chinoise, l'autre hindoue. *Mo rouz, ble, zone, ver* et je suis artiste. L'art est ma religion.

Quitte à dérouter vos fans ?
 En faisant de la politique, j'ai fait un pas de plus dans ma vie. J'ai toujours écouté les gens, j'ai toujours rendu service et j'ai toujours fait du social. En rentrant de France après 15 ans, je ne voyais que le côté négatif de mon pays. Aujourd'hui, je sais que certaines choses bougent.

Assagi donc ?
Laz pe rantré (NdlR : il a 54 ans). L'alcool et la cigarette, c'est terminé. L'église aussi c'est fini.

Vous avez retourné votre veste, donc ?
 Non. J'ai pris conscience que l'on ne peut pas plaire à tout le monde. À Trèfles, le jardin d'enfants fleurit et les marchands de drogues sont moins présents. Nous avons de l'eau 24/7. J'ai vu à quel rythme les travaux ont été faits et bien faits.

Pourtant vous avez été une voix qui a compté dans la chorale de l'église Saint-Patrick ?
 Et le prêtre m'a viré lorsque j'ai voulu amener le blues à l'église. Il m'a dit que Dieu ne pouvait pas me parler. Ma couleur de peau était devenue un problème.

«Je ne suis pas une star. *Je suis un Triton.»*

Et vous avez quitté la France pour les mêmes raisons ?

J'en avais marre de me faire contrôler. Les flics me demandaient constamment mes papiers. La politique de Sarkozy m'horripilait. Puis j'avais besoin de rentrer. Ma famille me manquait. J'avais besoin de revenir à la source.

Apporter le blues et le swing au pays du séga. Cela a dû être compliqué, non ?

J'ai découvert la guitare à deux ans. Elle est venue à moi. Un enseignant dans une institution a refusé de m'apprendre à en jouer car je joue à l'envers. Alors j'ai appris seul. À 11 ans, j'ai dit à ma mère que je signerai avec une grande maison de disques et que je partirai en tournée dans le monde entier. C'est arrivé. J'ai investi ma foi dans l'art. Je n'ai besoin d'aucun déguisement pour être musicien. Beaucoup m'ont découragé. D'autres n'aiment pas ce que je raconte dans mes chansons. Ils estiment que je les trahis. Tant pis.

C'est quoi une bonne chanson ?

Un texte d'abord. C'est lui qui amène l'émotion. Pour moi, la culture afro-mauricienne est égale à la culture afro-américaine. Aucune culture n'est supérieure ou inférieure à l'autre. À Maurice, *nou zistwar ine mal koumanse*. Je chante la douleur, la colère, le désenchantement. C'est cela le blues. Il exalte la douleur et la transforme en beauté. Lorsque le public reçoit cette musique, c'est une sacrée vibration.

Un pouvoir aussi ?

Avoir des milliers de paires d'yeux braqués sur soi procure une sensation extraordinaire. Le public suit, applaudit et ne pardonne rien.

Qu'est-ce qu'on ne vous a pas pardonné ?

Pas moi. Mais j'ai vu d'autres en prendre plein la gueule.

Il y a eu une rencontre déterminante dans votre vie : Jacques Higelin. Comment ce pilier de la chanson française a changé le cours de votre vie ?

Je travaillais à l'hôtel où il logeait et on m'a proposé de faire une chanson avec lui lors de son escale au Plaza. C'était en 1989. J'ignorais qui il était. Il a proposé que l'on joue *Nascimo* ensemble. Comme cette chanson a un rythme chaloupé, c'était dans mes cordes. Après le concert, je l'ai amené à Tamarin. On s'est promené à bord d'une pirogue ; des mulets sautaient autour de nous. C'était magique. Puis j'ai sorti ma guitare et c'est là qu'il me découvre vraiment. Il m'a dit que j'avais du talent et que pour réussir, je devais quitter Maurice. Six jours plus tard, je débarque

à la Réunion et le jour même de mon arrivée, je décroche un job dans un pub sur la rue de Nice à Saint-Denis. Neuf mois plus tard, je débarque à la Rochelle en France et je me fais aussitôt embaucher. La boîte fait salle comble tous les soirs et c'est ainsi que je tourne en France et que je me fais repérer par Jean-Philippe Allard, le patron d'*Universal-Polydor*.

Votre destin bascule lorsque vous signez...

J'ai fait des dizaines de premières parties et couru tous les festivals. Au théâtre où je jouais à la Rochelle, jouait aussi Ray Charles. Je prenais tout et je ne me refusais rien. Lorsque je débarque à *Universal*, je me suis senti petit. J'ai joué devant toute la direction et j'ai signé après que mon avocat ait visé les 54 pages du contrat. *Nation* m'a amené sur le plateau de Patrick Sébastien. L'album a été enregistré à New York et en Angleterre. (Ndlr : *Nation* est sorti le 9 mars 2004.)

Vous êtes reconnaissant pour toutes les portes qui se sont ouvertes après Higelin ?

Oui.

Cela a fait de vous une star ?

Je ne suis pas une star, je suis un Triton. *Universal* m'a permis de tourner pendant quatre ans. J'ai fait 50 Zénith et 4 Olympia.

Pourquoi l'afro-oriental blues aujourd'hui ?

Pour moi, le berceau de la musique c'est l'Inde et l'Afrique. L'Europe et les États-Unis font de la musique moderne. Cet album instrumental est une collaboration avec Shakti Ramchurn au tabla et aux percussions. Depuis ma rencontre avec feu Sanedhip Bhimjee et Anna Patten, je sais que j'ai trouvé comment accompagner mon blues.

Vous entamez une tournée mondiale, du Mexique à l'Europe en passant par le Japon et la Nouvelle-Zélande. Dans quels buts ?

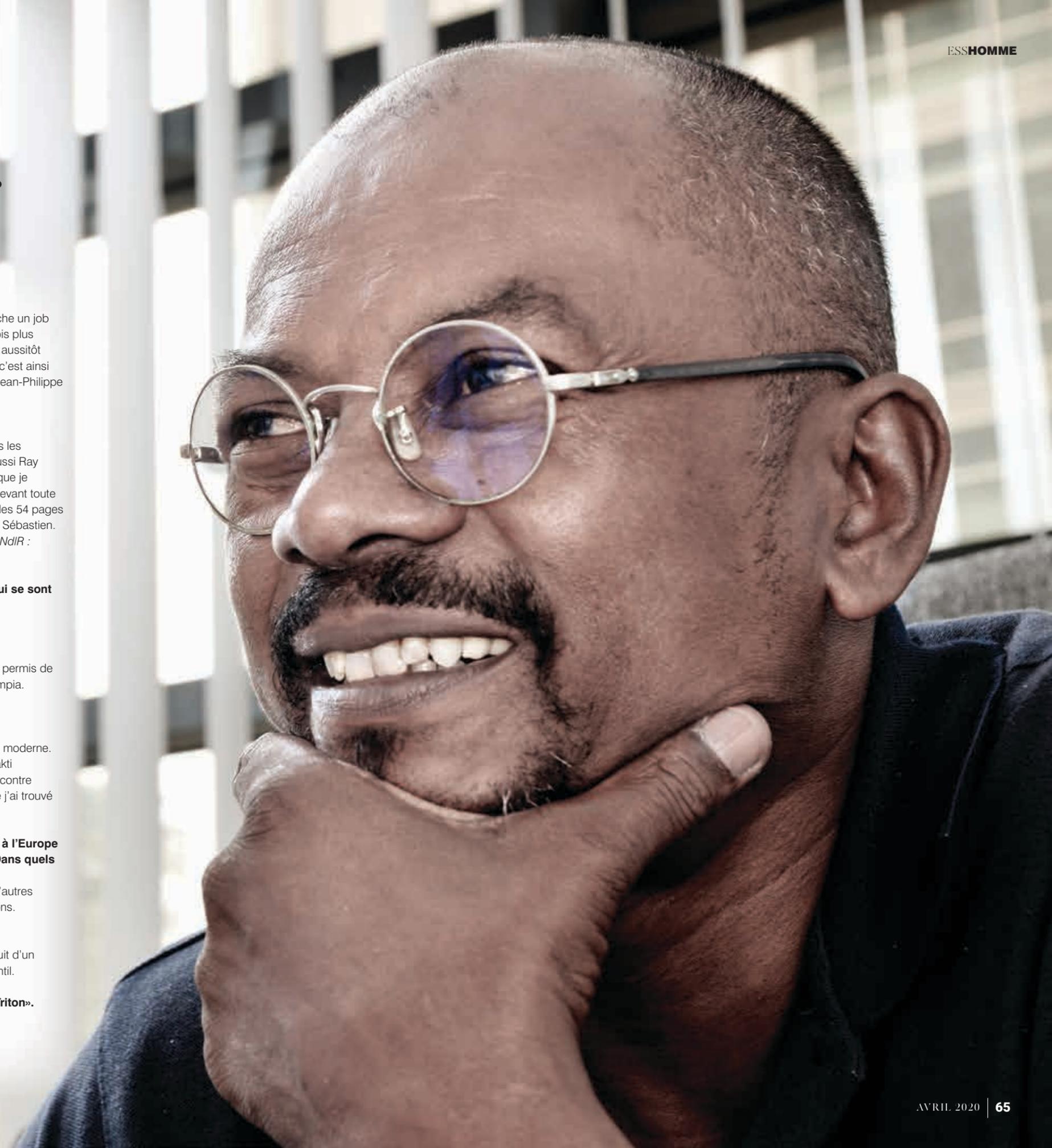
Me nourrir, m'enrichir et rencontrer d'autres cultures, d'autres musiciens pour composer un nouvel album de chansons.

Heureux ?

J'ai investi ma foi dans la musique et tout cela est le fruit d'un travail acharné. Je suis un artiste intègre et un mec gentil.

Vous êtes l'ambassadeur local de la «Mitsubishi Triton». C'est pour gagner votre vie ?

Tout le monde doit gagner sa vie.



Mood.

Flower queen

DÉLICATE ET BELLE COMME UNE
FLEUR... ADOPTEZ DES TENUES
SIMPLES ET DESSINEZ-VOUS UN REGARD
DOUX POUR UN LOOK NATURE TRÈS
DANS L'AIR DU TEMPS.

PAR IKA DE LACROIX PHOTOS SACHIN SAGAR
MANNEQUIN JADE DE GOLD MODELS
MAQUILLAGE & COIFFURE SIDDIQUAH RUJAK

BLACKMAGIC WOMAN
Robe. L'apprêt-Midi.





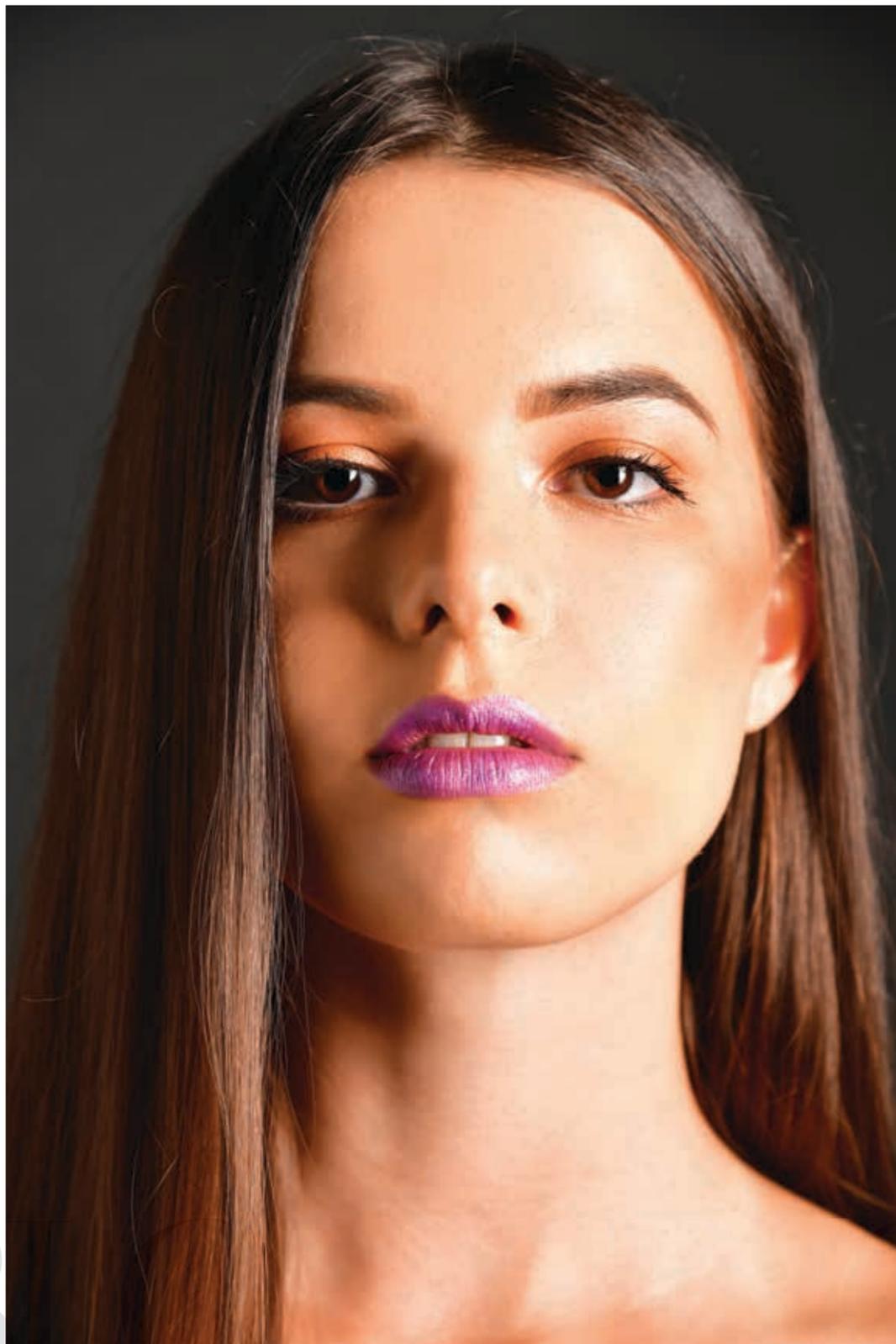
GLOWING



FLOWERING
Ensemble & sac. DJ Couture Paris.



TOUCHING
TOUCHING



BLOOMING

Hot

Pantalon & ceinture.
La Boutique.
Chapeau. *Aldo.*



Terracota FEELS

AMBRÉE, CUIVRÉE, MAIS AUSSI ROUILLE,
CETTE COULEUR ASSIMILÉE À LA MYTHIQUE TERRE
DE SOLEIL DE GUERLAIN HABILLE NOTRE GARDE-ROBE
DE SA TONALITÉ CHAUDE.

ON CRAQUE !

Par **Ika De Lacroix** Photos : **Sachin Sagar**
Maquillage & coiffure : **Siddiquah Rujak** Mannequin : **Amelia de Gold Models**



Burning

Combi. *L'Apprêt-Midi*.
Ceinture. *La Boutique*.
Boucles d'oreille. *Aldo*.



Chill

Ensemble.
DJ Couture Paris.
Mules à talons &
boucles d'oreille. *Aldo*.



Earth
Combi. L'Apprêt-Midi.



Still
Robe. DJ Couture Paris.
Ceinture & boucles
d'oreille. Aldo.

Pratique.



Couverture de toilettes.
Woolworths. Rs 400.

Bon bain

CRAQUEZ POUR CES PETITS OBJETS
SUPER CLASSE ET OFFREZ UNE TOUCHE
GLAMOUR À VOTRE SALLE D'EAU.

PAR IKA DE LACROIX PHOTOS CLIFFORD FRANCISQUE



Panier à linge.
Woolworths. Rs 1 350.



Distributeur à savon.
Woolworths. Rs 450.



Miroir. Woolworths.
Rs 1 500.



Set de serviettes.
Woolworths. Rs 340.



Porte-revues. Gifi. Rs 555



Panier de rangement.
Gifi. Rs 515.



Étagère à suspendre. Gifi. Rs 595.



Panier de rangement.
Gifi. Rs 275.



Distributeur à savon.
Gifi. Rs 325.

crystal.



DILO INN PERDI KILO

La nouvelle bonbonne
de 11.3L à votre portée !

www.crystal.mu

Business

MAGAZINE



Même si l'économie est quasiment à l'arrêt, Business Magazine ne cesse pas d'informer le monde des affaires. À défaut de pouvoir retrouver votre hebdomadaire des affaires dans les kiosques, retrouvez-le à travers kiosk : <https://kiosk.lasentinelle.mu/presse/business-mag/> et sur les réseaux sociaux.

PUDIQUÉ, LUI ?

Il se cache quand vient l'heure de se changer à la plage ou ne veut plus de vous dans la salle de bains. Que penser de cet élan de timidité intime ? Yana Bhageerutty, psychologue, met le sujet à nu.



Quand se manifeste la pudeur chez l'enfant ?

Pour qu'elle se développe, l'enfant doit d'abord avoir une compréhension du sens de soi. Et cela survient plus tôt qu'on ne le pense. Plus exactement lorsqu'il a environ 18 à 24 mois. C'est l'âge où il découvre qu'il existe en tant qu'entité indépendante. Puis vient le facteur du développement des émotions secondaires, dont l'embarras, qui est relié à la manifestation de la pudeur à travers le cycle développemental.

Il se sent extrêmement gêné quand vient l'heure de se changer. Comment réagir ?

D'abord comprendre à travers le dialogue ou le narratif si l'enfant a un souci par rapport à sa perception

de soi. Il se pourrait aussi que son tempérament ou certains traits de sa personnalité fasse(nt) qu'il ne se sente pas à l'aise d'être exposé au regard des autres. Le rôle du parent est d'essayer de comprendre le pourquoi tout en lui accordant l'espace et les opportunités d'expressions voulus dans un climat sécurisé et compréhensif pour qu'il puisse s'épanouir. Il ne faut surtout pas se moquer car toute expérience – positive ou négative – aura une répercussion sur son sens de soi et peut affecter son sens de sécurité au sein de la famille.

Comment lui expliquer le concept d'espace intime ?

Il est important de comprendre sa compréhension du terme. L'intimité chez l'enfant doit être un thème-clé

au sein de la famille. Le plus simple c'est de poser les bonnes questions qui aideront le parent à éduquer son enfant quant à sa compréhension de l'importance d'avoir un espace intime. L'enfant doit aussi apprendre à distinguer les situations et les gens pour savoir avec qui partager sa nudité ou non et pour quelles raisons.

Il n'est pas du tout pudique. Comment réagir ?

Ce n'est pas un problème tant qu'il est dans un cadre sécurisé. Mais il faut lui apprendre à faire la différence entre pudeur et exhibition en raison des problématiques liées à l'abus sexuel de l'enfant. Cette éducation doit se faire dans un cadre respectueux et aimant en veillant à lui expliquer les choses selon son niveau de compréhension.

PAR ANAÏS AH CHIN



YANA BHAGEERUTTY
a créé la Parent Academy qui propose des ateliers et des séminaires axés sur la relation parents-enfants. Les sessions se tiennent au W+Life Health Wellness Centre. Plus d'infos : 59.45.13.28 ou Facebook (Oak & Neem : registered psychologist services).

ELLES TÉMOIGNENT

Léonie, 26 ans, mère de Tatiana, 7 ans

«Elle boude à chaque fois qu'elle doit prendre sa douche. Elle me dit qu'elle voudrait le faire seule. Parfois je la laisse faire mais à son âge, je suis sûre qu'il y a des coins qu'elle oublie. Je ne sais pas s'il faut que je lui laisse son intimité ou si c'est trop tôt. Je me demande également si elle n'a pas vécu une mauvaise expérience à l'école pendant que les élèves se changent pour le sport. Comme des critiques sur son physique car elle est un peu boulotte...»

Vimee, 32 ans, mère de Kevin, 6 ans

«Quand on va à la plage, Kevin n'hésite pas à enlever son short de bain devant tout le monde avant de se plonger dans le lagon. Pareil pour les fêtes de famille. Dès qu'il a chaud, il enlève sa chemise. Ça nous fait rire pour le moment, mais je commence à me poser des questions... Qu'est-ce que cela donnera plus tard si je ne prends pas les bonnes mesures maintenant pour lui faire comprendre ?»



Chez le gynéco TERREUR SUR LA FOUFOUNE

Voilà un RENDEZ-VOUS MÉDICAL qui n'est jamais bien agréable ! Même que les choses peuvent SE COMPLIQUER...

PAR YVONNE STEPHEN-LAVICTOIRE

Votre clitoris fait la moue. Et boude un peu. Depuis qu'il a compris qu'un rendez-vous gynécologique était incontournable, il vit de mauvais jours. Un peu d'angoisse. Un peu de frayeur. Et pas d'envie de faire un petit tour du côté du septième ciel. Ce qui l'inquiète, c'est l'intrusion dans son intimité. Cette pénétration qui ne fait pas mouiller, ces tous-tousse qui ne font pas gémir de plaisir. Comme le dit le sexologue David Goulois, «*personne n'est à l'aise à l'idée de se faire 'remuer' un orifice et en l'occurrence ici, cette exploration n'a même pas lieu sous la coupe de l'excitation sexuelle*». Néanmoins, quand faut y aller, faut y aller en se disant que l'examen est vite passé. Mais ce rendez-vous médical peut s'avérer beaucoup plus problématique ; il s'agit ici de violences gynécologiques (voir interview ci-contre).

Milène se rappellera toujours son premier examen de Foufoune. Elle a 18 ans, est étudiante dans un pays étranger. Ce rendez-vous médical est nécessaire pour qu'elle obtienne

son permis de séjour. Entre le fait que le médecin soit un homme, que ses instructions sont plus aboyées que partagées et que le frottis est particulièrement douloureux, elle gardera un souvenir pénible de cette première fois : «*C'était traumatisant. Il y avait quelque chose de malsain dans la façon dont il m'a dit de me déshabiller. J'étais allongée là, toute nue alors que ce n'était pas nécessaire*». Il lui faudra plusieurs années avant d'accepter de revoir un spécialiste. Et là, même si l'examen n'est pas agréable, il se passe beaucoup mieux. Dans la douceur et le respect : «*Je ne suis pas obligée de me déshabiller complètement, le médecin m'aide à me détendre. Le frottis est désagréable, mais il n'est pas traumatisant. J'ai vraiment l'impression d'être respectée*».

Une impression de gêne, un sentiment que son médecin dépasse les bornes, des avances sexuelles : il ne faut pas refuser les alertes. Nishi, elle, a dû faire face à la maladie de son gynéco : la grossophobie ! Un instant qu'elle voudrait

Honte.
Colère.
J'étais mal.
C'était humiliant !

oublier : «*J'ai eu honte, j'étais en colère. Je me sentais mal. C'était humiliant !*» Il y a quelques mois, elle consulte cette spécialiste à cause de douleurs intenses au bas ventre : «*Elle ne voulait pas m'écouter. Elle n'arrêtait pas de me dire : 'C'est parce que vous êtes trop grosse'.*» La seule solution ? Que Nishi perde du poids. «*Le reste ne l'intéressait pas. Je suis sortie de là démoralisée et toujours en souffrance. J'en ai parlé à ma maman et elle a été horrifiée de l'attitude de cette doctoresse. J'ai compris que je n'étais pas folle d'avoir pris ça comme une agression.*»

Sa mère lui conseille de se plaindre aux autorités concernées, mais elle n'ose pas : «*C'est vraiment trop intime*». Et les douleurs sont toujours là. «*J'ai pris mon courage à deux mains et je suis partie voir un autre médecin. Ça s'est mieux passé*». Le diagnostic : des fibromes dans l'utérus et l'urgence d'une intervention. Aujourd'hui, ça va mieux. Elle hésite toujours avant de faire son suivi gynécologique... Mais quand il faut y aller. Même si son clitoris fait la moue.



DAVID GOULOIS
est psychologue clinicien, psychothérapeute et sexologue. Il est spécialisé dans la prise en charge du suicide, des familles et des couples. Après avoir collaboré à une revue féminine, il enseigne aujourd'hui à l'université et dans des centres de formation de La Réunion. Coordonnées : 10 C, chemin Parc-Cabris, Grand-Bois, Saint-Pierre, La Réunion. Tél. : 06.93.91.78.65. E-mail : david.goulois974@orange.fr.

David Goulois, sexologue

«**DÉDRAMATISER
LA SITUATION**»

**L'EXAMEN GYNÉCOLOGIQUE,
UN MOMENT PAS TOUJOURS FACILE. POURQUOI ?**

Cet examen est, comme toute exploration d'une cavité (bouche, anus, oreille, nez), une intrusion tant pour le corps que pour le psychisme. De fait, personne n'est franchement très à l'aise à l'idée de se faire 'remuer' un orifice [...]. Par ailleurs, si le praticien est un homme, cela peut compliquer la chose chez certaines femmes (parfois c'est tout l'inverse !) en fonction de l'éducation reçue, d'un psycho-traumatisme éventuel.

**EXISTE-T-IL DES TECHNIQUES
POUR MIEUX S'Y PRÉPARER ?**

Déjà, le praticien est censé faire tout ce qu'il peut pour mettre à l'aise sa patiente. Une communication réelle, sincère et au-delà de la simple pénétration du spéculum, avant, pendant et après l'examen est nécessaire. La patiente, elle, doit dédramatiser la situation. Mais cela s'avère très compliqué, voire impossible, s'il y a eu un traumatisme sexuel passé ; auquel cas une psychothérapie s'impose.

**IL EST SOUVENT QUESTION DE VIOLENCES GYNÉCOLOGIQUES.
QU'EN EST-IL ?**

Cela implique un examen, un geste clinique perçu comme violent par la patiente. Cela va des gestes trop brusques à des gestes réalisés sans en avoir informé préalablement la patiente en passant par une conversation psychologiquement brutale, des propositions sexuelles du clinicien...

COMMENT RÉAGIR FACE À CES SITUATIONS ?

Il faut immédiatement en parler à son praticien. Après tout, il peut s'agir de maladroites de sa part et l'erreur est humaine. Par la suite, on peut chercher un avis auprès d'un proche et surtout, de son médecin-traitant. Si l'on considère être victime d'un abus médical et que le praticien ne s'explique pas suffisamment sur ce qu'il a commis, il convient de saisir le Conseil de l'ordre des médecins. Éventuellement la justice si l'on souhaite réparation, notamment dans le cas d'une agression sexuelle. Les conseils d'un avocat et d'un psychologue sont recommandés. Changer de gynécologue est évidemment impératif.

**QUELLES SONT LES ATTITUDES QU'IL NE FAUT
PAS ACCEPTER DE LA PART DE SON GYNÉCOLOGUE ?**

Par exemple, il n'a pas à crier ou tenir des propos diffamants, injurieux, envers sa patiente, ni lui faire des avances sexuelles. L'on n'oubliera pas d'ailleurs que le médecin est tenu au secret médical ; il n'a donc pas à communiquer vos informations en dehors de son équipe ou d'un autre professionnel de santé s'il requiert un autre avis médical [...].

NO MAKE-UP MODE

ÇA SENT L'ARNAQUE, VOUS DITES ? POURTANT LE 'NO MAKE-UP LOOK' CONSTITUE BEL ET BIEN UNE MISE EN BEAUTÉ TRAVILLÉE QUI A RÉCEMMENT INONDÉ LES PODIUMS DES PLUS GRANDS DÉFILÉS DE MODE.

PAR IKA DE LACROIX MISE EN BEAUTÉ : SIDDIQUAH RUJAK PHOTO : EJILEN RAMASAWMY

Le seul mot d'ordre pour réussir votre *no make-up look* : se contenter du strict minimum pour sublimer votre beauté naturelle. Mais pour réussir un sans faute, il est essentiel de bien préparer sa peau, le plus gros travail pour ce type de maquillage étant celui du teint. Voici les étapes à suivre pour y arriver :

- Commencez par exfolier et nettoyer votre peau. Pour finir, hydratez-la avec une bonne crème hydratante. Cela évitera que le maquillage ne marque votre visage.
- Optez pour un fond de teint à couvrance légère, de préférence à base d'eau pour un résultat plus naturel. Une BB ou CC crème fera l'affaire. Petits conseils : 1) Évitez les produits trop pigmentés. 2) Utilisez un anticernes et un correcteur si vous avez

des tâches et des imperfections.

- Appliquez une poudre libre à l'aide d'un pinceau pour éviter les patchs.
- Choisissez un bronzer léger en guise de contour.
- Optez pour un mascara marron sur les cils du haut uniquement et sur les sourcils s'ils sont déjà bien dessinés. Au cas contraire, un petit coup de crayon de la même couleur que vos sourcils suffira.
- Terminez avec un baume à lèvres nude ou légèrement rosé qui soit hydratant.
- Enfin, fixez votre maquillage à l'aide d'une brume pour qu'il dure toute la journée. Et le tour est joué !



L'ACTU GLAM



JOINDRE L'UTILE À L'ESTHÉTIQUE

La dernière idée lumineuse pour chouchouter vos lèvres revient à la célèbre marque *Clarins*, qui propose une huile teintée. Non seulement elle colore vos lèvres mais elle en prend également soin. On veut !

ÇA SE CHUCHOTE



L'Occitane en Provence, la célèbre marque de produits de soins naturels, collabore avec Ashish Rughoobur, maquilleur chez *M.A.C Cosmetics*, le talentueux photographe Joël Capillaire et la jolie maman et mannequin Emily Bauluck pour la promotion de trois de ses gammes de soins. C'est top secret pour l'instant. Donc chut, on ne vous a rien dit !



INTRACEUTICALS VOYAGE



La marque a lancé une pochette de voyage contenant les essentiels pour entretenir et prendre soin de votre visage. Parfait pour les longs trajets, elle se glisse aisément dans votre bagage à main. Et pas de souci à se faire puisque les produits sont proposés en petits logements.

CHANNEL IS BACK TO BASICS

La célèbre maison a présenté sa nouvelle collection lors d'un défilé. Sur le podium, de magnifique *no make-up looks* et des coiffures qui nous ramènent en enfance. Comme cette demie queue de cheval très simple que nombre d'entre nous a adopté à un moment ou à un autre. Carrément mignon !



LE SECRET D'UN BEAU SOURIRE

Des dents blanches en 5 minutes ? Challenge accepted grâce au stylo de la marque *Blitzby* qui blanchit vos dents en moins de deux. Le produit, qui serait sans danger, a la cote auprès de nombreuses célébrités. Qui plus est, il se glisse aisément dans la poche de votre jean et coûte moins de Rs 1 000. Yes please !

Shoppé pour vous



Rouge à lèvres. *M.A.C Cosmetics*. Rs 800.



Fond de teint. *M.A.C Cosmetics*. Rs 1 320.



Mascara Yves Saint Laurent. *Mado Parfums*. Rs 1 390.



Crayon à lèvres Estée Lauder. *Mado Parfums*. Rs 860.



Setting spray. *M.A.C Cosmetics*. Rs 400.



NOS 'FASHION ICONS' LOCALES NOUS PARTAGENT LEURS CONSEILS FITNESS POUR UN CORPS SAIN EN TOUT TEMPS.

6 résolutions Oh healthy piquées aux mannequins !

PAR ANAÏS AH CHIN



Chandré Meiring, 26 ans

Mannequin, designer d'intérieur et de vêtements freelance

«Capital, ne jamais se comparer aux autres ! Nos corps et nos capacités diffèrent. Sinon, un mode de vie sain passe par la constance. Niveau sport, il faut maintenir les efforts et faire la balance entre cardio et altères lourdes / moyennes. Les repas équilibrés sont un must : à éviter les aliments riches en glucides comme les cookies, le chocolat, le miel et le riz blanc qui augmentent le taux de sucre dans le sang et produit de l'insuline, ce qui augmente la masse grasseuse. Le vinaigre de cidre, riche en antioxydants, à jeun est un petit plus pour améliorer la digestion, régulariser le poids, aider à réduire l'acné et avoir des cheveux sains. Finalement, je pratique le jeûne intermittent 4 à 5 jours par semaine. Ça aide à booster mon énergie. Ma peau et mon sommeil en bénéficient également.»



Jessica Cheung, 19 ans

Entrepreneure, designer et influenceuse

«À une époque, j'avais pris beaucoup de poids. Je mangeais n'importe quoi et le sport et moi, ça faisait deux. J'ai commencé le jeûne intermittent et j'ai tout de suite vu les résultats. Plus qu'un régime, c'est devenu un mode de vie. En un mois, j'ai perdu 11 kilos. On me demande souvent si j'ai des fringales. J'en ai rarement car je me suis conditionnée à ne pas avoir faim entre les repas. Mais si vraiment j'ai faim, je mange. Je ne prends qu'un seul repas par jour et j'associe ce mode de vie à la gym.»



Leatitia Darche, 28 ans

Mannequin et Sales and Marketing Manager chez RMCLUB Mauritius

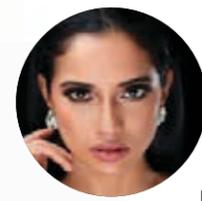
«Je m'entraîne depuis maintenant dix ans sur une base régulière. Mais faire du sport et engloutir n'importe quoi ne sert à rien. Tout comme suivre un régime alimentaire très strict. Ce n'est pas viable à long terme. Le secret c'est de trouver un équilibre entre ce que l'on mange et la pratique d'un sport. Être en bonne santé est un engagement envers soi-même et personne d'autre. Il faut être consciente de ce qu'on ingère et considérer son corps comme un temple.»



Amellia Leonard, 20 ans

Mannequin et étudiante en Hospitality Management

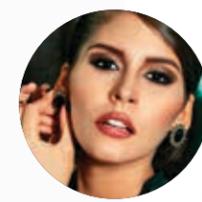
«Je ne suis pas une mordue de gym. Mes trucs pour rester fine et en bonne santé sont assez basiques : manger des fruits frais le matin ou en faire des smoothies. Je consomme du lait d'amandes ou de soja. Comme je n'aime pas me priver, je mange de manière saine : des noix, des amandes, des fruits, etc., tant que c'est bon pour mon corps. Je suis également anti-sucre. Les après-midis après le boulot, je vais courir pour maintenir la forme et la bonne humeur. Le truc c'est de ne pas faire le même parcours chaque jour pour éviter l'ennui.»



Ornella Lafleche, 21 ans

Mannequin et étudiante en Marketing

«J'avais pris pas mal de poids, je m'alimentais mal et j'avais perdu goût au sport. Puis un ami m'a parlé du jeûne intermittent... J'ai donc commencé avec le 16 : 8. Ne pas manger pendant 16 heures d'affilés. Ça a très bien fonctionné pour moi. J'ai perdu neuf kilos en six mois. Le plus dur a été de résister à l'envie de grignoter, surtout le soir. J'adorais manger devant la télé, par exemple, mais je n'ai pas cédé.»



Katia Moochooram, 30 ans

Mannequin et media consultant

«Le sport, c'est ça la solution ! Ça fait deux ans que je m'y suis vraiment remise. Je m'étais blessée au genou et j'avais peur de recommencer. Mon copain, qui est coach sportif, m'a fait un super programme pour me tonifier et me muscler. Résultat, j'ai perdu 3 kilos. Pas beaucoup de cardio : 15 à 20 minutes pour l'échauffement. J'enchaîne avec les altères, qui ne dépassent pas mon poids. Et depuis septembre dernier, je pratique la boxe thaïlandaise ; ça travaille tout le corps, mais surtout la ceinture abdominale et les jambes. Ça m'aide également à me défouler et à perfectionner mes réactions de défense en cas de besoin.»

Yummy.

Saveurs nuancées

ON SE MET AUX FOURNEAUX POUR OUBLIER LE CONFINEMENT.
ET ON SE CONCOCTE DES PETITS PLATS GOURMANDS.
UN MOMENT À SAVOURER DE LA PRÉPARATION À LA TABLE.

Par **ANAÏS AH CHIN** Photos : **CLIFFORD FRANCISQUE** Remerciements : **LA BOTTEGHITA CAFÉ**



Soupe de brocoli et croquant au parmesan

Ingédients

(Pour 4 personnes)

- 1 kg de brocoli surgelé de qualité
- 2 oignons rouges hachés
- 4 gousses d'ail émincés • 1 L de bouillon de volaille ou de légumes
- 1 c. à s. d'huile d'olive • 50 g de beurre sans sel • 100 g de parmesan râpé • Sel et poivre au goût

Réalisation

Soupe de brocoli. Dans une casserole, faites chauffer l'huile et le beurre à feu moyen. Faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajoutez l'ail et les brocolis, mélangez. Enchaînez avec le bouillon. Laissez mijoter pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le brocoli soit cuit. Passez le tout au mixeur et assaisonnez.

Croquants au parmesan. Préchauffez le four à 200°C. Placez du papier gras sur une plaque à four et faites délicatement tomber le parmesan râpé dans des ronds de 5 cm de diamètre. Assaisonnez. Laissez cuire pendant 6 à 8 minutes. Attendez que les croquants aient refroidi avant de servir avec la soupe.



Filet de bœuf, brocoli et sauce au vin rouge

Ingédients (pour 4 personnes)

- 4,2 kg de médaillons de bœuf • 2 grosses têtes de brocoli • 50 g de parmesan râpé • 100 ml d'huile d'olive • 50 ml de vinaigre de cidre
- Sel et poivre au goût • 1 bouteille de vin rouge de qualité • 1 oignon vert haché • 1 L de bouillon de bœuf • 50 g de sel

Réalisation

Sauce au vin rouge. Faites revenir l'oignon vert dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Versez-y la bouteille de vin rouge et laissez réduire de moitié. Ajoutez le bouillon de bœuf et laissez la mixture s'évaporer à feu doux jusqu'à atteindre un quart de son volume initial. Filtrez la sauce dans une casserole plus petite, laissez mijoter à feu doux. Assaisonnez, retirez du feu et réservez.

Médaillons de bœuf. Épongez les médaillons avec du papier

absorbant. Laissez reposer sur le plan de travail. Une fois qu'ils sont à température ambiante, badigeonnez-les généreusement d'huile d'olive. Faites chauffer la poêle à température élevée et placez-y les morceaux de bœuf que vous retournerez chaque 15 à 20 secondes. Une fois que les médaillons ont atteint les 55°C (à vérifier à l'aide d'un thermomètre de cuisson), placez-les dans un plat au four à 80°C pendant 15 à 20 minutes.

Brocoli. Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Pendant ce temps, lavez et taillez le brocoli en petits bouquets. Faites-les blanchir à l'eau salée pendant 5 à 7 minutes en veillant à ce qu'ils restent assez fermes. Égouttez. Remplacez les petits bouquets dans la casserole. Ajoutez le reste d'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le parmesan et assaisonnez au goût.

Disposez les médaillons dans un plat, arrosez-les de sauce au vin rouge, décorez de brocolis et servez.

Soufflé au citron

Ingrédients

(Pour 4 personnes)

- 25 g de beurre
- 55 g de sucre en poudre
- Jus d'un citron
- 2 jaunes d'œuf
- Zeste d'un citron
- 3 blancs d'œuf
- Sucre glace pour décorer

Réalisation

Badigeonnez le ou les moules à soufflé avec un peu de beurre fondu au préalable et parsemez de sucre en poudre. Dans une poêle, faites fondre le reste de beurre avec la moitié du sucre et

le jus de citron. Ajoutez le zeste de citron. Laissez chauffer tout en mélangeant constamment jusqu'à épaississement. Maintenez à température ambiante. Fouettez les blancs d'œuf et ajoutez le reste de sucre en poudre. Incorporez un quart des blancs d'œuf sucrés au mélange citronné que vous aurez chauffé 20 à 30 minutes à 220°C. Ajoutez cette dernière mixture au reste des blancs d'œufs. Mélangez délicatement à l'aide d'une spatule. Remplissez le mélange dans le (les) moule(s). Enfouez à 220°C pendant 9 à 10 minutes. Le soufflé doit monter et prendre une jolie couleur dorée. Parsemez de sucre glace et servez accompagné de glace.



Réveillez le chef qui est en vous !

Huile d'olive, huile de tournesol ou sauce salade
moutarde à l'ancienne : faites votre choix !



Lemonade Photos non-contractuelles.



(21 mars – 21 avril)

Attendez vous à une **belle rencontre**. Cela vous fera le plus grand bien. Et même si vous ne voulez pas prendre de risque, **laissez vous tenter** au moins par cette invitation à prendre un verre. Vous vous ferez peut-être **un nouvel ami...**

Pourquoi pas après tout !

TAUREAU

(22 avril – 21 mai)

Vous manquez de combativité. La confusion et une certaine inquiétude vous guettent. Essayez de calmer votre stress car un succès imprévu vous attend. Votre motivation s'en trouvera décuplé. Belle initiative si vous songez à reprendre des études. Avril vous apportera quelques embûches, mais restez concentrée.

GÉMEAUX

(22 mai – 21 juin)

Si vous passez par une phase de renouveau, soyez prête à foncer ! Vous sortez d'une situation pas très enviable. Prenez votre décision pour la suite et surtout, prenez vos distances afin d'être plus cohérente envers vous et envers l'autre. Ne doutez pas : vous êtes courageuse.

CANCER

(22 juin – 21 juillet)

En amour, vous naviguez entre l'espoir, le rêve et les pensées affectueuses. Vous concrétisez enfin votre projet de mariage. Il est temps de faire fi de votre côté casanier. Profitez de la nature, faites de nouvelles rencontres et partagez vos opinions. Bref, construisez-vous un nouveau cercle social.

LION

(22 juillet – 21 août)

Les natives du signe seront plus réceptives après avoir repris du poil de la bête. Utilisez cette force sagement afin d'apporter des changements dans votre vie. Même si vous êtes sceptique, vous aurez de l'aide. On vous prodiguera de précieux conseils. À vous de jouer !

VIERGE

(22 août – 21 septembre)

Soyez prudente et gardez bien les yeux ouverts. Vous souhaitez une vie plus aisée où vous pourriez dépenser sans compter. Donc, dirigez vos paroles et vos pensées vers ce que vous désirez vraiment. Vous allez pouvoir respirer de nouveau. De nouvelles portes s'ouvrent. À vous de saisir la chance.

BALANCE

(22 septembre – 20 octobre)

Ce ne serait pas de trop que de prendre des vacances et de vous faire plaisir. Vous voulez tellement tout diriger que vous n'avez plus de temps pour pratiquer un hobby ou faire des sorties. Ce n'est pas sérieux ! Il faut un temps pour le travail et un temps pour mener une vie sociale.

SCORPION

(21 octobre – 22 novembre)

Ces derniers temps, certaines natives se sont mises à l'écart. Un peu trop même. Sortez, faites un pas vers la lumière. Qu'on vous voit, qu'on vous entende ! Soyez courageuse et sûre de vous. Pourquoi ces doutes ? Boostez votre moral et secouez-vous. Vous vous sentirez mieux, plus belle, heureuse.

SAGITTAIRE

(23 novembre – 21 décembre)

Ne vous attardez pas sur des choses futiles. À votre grande surprise, une nouvelle porte s'ouvrira à vous. Vous ressentirez une nouvelle énergie et cela vous poussera à faire un nouveau pas tant en amour que dans le travail. Votre futur sera surprenant. Alors keep your chin up.

CAPRICORNE

(22 décembre – 20 janvier)

Ne mélangez pas les situations. Prenez-les une à une. Décidez intelligemment. Vous n'avez pas droit à des doutes. Cernez bien votre interlocuteur. Chaque personne est mise sur notre chemin pour une raison. Donc, restez zen. Souriez. La vie est belle et surprenante.

VERSEAU

(21 janvier – 19 février)

Affrontez vos peurs. Prenez-les comme un cadeau. C'est comme cela que vous allez vous en sortir. Prenez également chaque défi comme une opportunité qui vous rendra plus forte que jamais. La roue tourne pour vous. Le professionnel prend un nouvel essor. Soyez moins tempétueuse et plus conciliante.

POISSONS

(20 février – 19 mars)

Souriante et consciente de votre force, vous êtes sereine. Vous dominez avec une douce autorité grâce à une connaissance acquise. Mais attention, ce sera tendu en amour avec un risque de séparation. Allez, on se secoue et on ne laisse rien déborder. Vous savez ce que vous avez à faire.



SAMANTA RIBET-SIMONEAU

tarologue, reçoit à son cabinet sur rendez-vous.
Tél. : 59.77.09.32.
Site web :

www.samantarologue.com

PRINCE D'AUTRICHE		RIDE		COIN DU FEU		MÉTAL DE BIJOUX		RECUEILLIES		AMONCELLEMENT
CLASSE SOCIALE		BORD D'UN BOIS		SURFACE DE PROJECTION		ACIDITÉ		PASSION DE TRISTAN		
BRUIT DU GRILLON								SOCIÉTÉ DE PROTECTION ANIMALE		
INFUSION DE SALON								CAILLOUTEUSES		
				REMORDS						
				REJETTE COMME FAUX						
PONT DE PARIS						BAT VIOLEMMENT				LE PAYS DE GENÈVE
DISQUE COMPACT						COURBE GÉOMÉTRIQUE				
		PETITES BÊTES								
		BIEN CACHÉE								
COMPLÈTEMENT DÉFRAÏCHI				SENTIT MAUVAIS				PARTICIPE PASSÉ DE SAVOIR		
SERVICE IMPECCABLE				ORDRE DE MARCHÉ				ATTACHÉ		
				MASCULIN						DE NOTRE PLANÈTE
				PAROLE HÉSITANTE						
ELLE A DONNÉ LA VIE	VEHICULE DE BEN-HUR					MEUBLES DE REPOS				
	COMMERÇANTE DE QUARTIER					REQUIS PAR LA LOI				
				CHEMINS BORDÉS D'ARBRES						
				BLESSURES						
HABITÉE								ÎLE APPRÉCIÉE DES TOURISTES		
RÉSIDE								EXISTES		
				CÉDER PAR TESTAMENT						ÉCORCE D'UN AGRUME
				TOISON DE MOUTON						
DISSIMULA						ÇA SUFFIT!				
SUIS PROPRIÉTAIRE						ACCESSOIRE DE BARBECUE				
		NOIR, CHEZ BARBARA						PRONOM POUR LUI		
		NUL AUX ÉCHECS						ELLE PEUT ÊTRE GAZEUSE		
OBSERVER						MANCHES AU TENNIS				
FRIGORIFIÉS						OUI				
								PEINTURE OU SCULPTURE		
TEMPS DE VACANCES				UNIE						

L'ANNUAIRE DE LA COM 2020



POUR COMMUNIQUER AUTREMENT

L'Annuaire de la Com est l'outil indispensable et pratique pour appréhender l'activité des agences conseils en communication et choisir son futur partenaire. Destinée aux professionnels de la communication, des médias, aux studios de production ou à tous ceux qui s'intéressent à ce domaine, l'édition 2020 contient des informations essentielles et actualisées sur ce secteur à Maurice.

Disponible à Rs 200 aux points de vente habituels.

Livraison au bureau et à domicile.

Pour commander, appelez sur le 206 8527, du lundi au vendredi, de 9 heures à 17 heures.



BLACK OPIUM

YVES SAINT LAURENT



LA NOUVELLE EAU DE PARFUM NEON

yslbeauty.com

EXCLUSIVEMENT CHEZ MADO