



Zap

20

Mars 2021  
#200  
#200  
#200



BANQUE  
POPULAIRE  
AUVERGNE RHÔNE ALPES

VALORISATION

# L'ART DE VALORISER VOTRE PATRIMOINE

GESTION DE  
PATRIMOINE

<https://gestionpatrimoniale.bpaura.fr>

Banque Populaire Auvergne Rhône Alpes - Société Anonyme Coopérative de Banque Populaire à capital variable, régie par les articles L512-2 et suivants du Code Monétaire et Financier et l'ensemble des textes relatifs aux Banques Populaires et aux établissements de crédit - Siren 605 520 071 RCS Lyon - Intermédiaire d'assurance N° ORIAS : 07 006 015 - Siège social : 4, boulevard Eugène Deruelle - 69003 LYON - N° TVA intracommunautaire : FR 00605520071

#200

**Sarl Zap éditions**  
Place de Jaude - 3, rue Alluard  
63000 Clermont-Ferrand

**Directeur de la publication**  
Franck Dumas

**Photographies**  
FD

**Rédacteurs**  
FD, Bénédicte Parmentier

**Mise en page**  
Laure Fournier

**Réalisation publicitaire**  
Sara Gadoin  
Elisa Lelièvre

**Digital**  
Sara Gadoin  
Martin Jarry

**Direction commerciale**  
Bénédicte Parmentier

**Régie Pub**  
Amandine Labarre : 06 38 81 87 55

**Impression**  
Imprimerie Chirat  
Imprimé à 18 000 exemplaires  
Dépôt légal : mars 2021  
ISSN 16383168




---

## ZAP 63 - MAGAZINE CORRECTEMENT INCORRECT

---

- 04 Spécial numéro 200
- 12 Niouzes
- 14 Keskonfé ?
- 15 Playlist
- 24 Playgeek
- 33 Mode de rue
- 50 Charles Lathan

---

## STYLE DE VIE

---

- 16 Interviews
- 26 Bonnes résolutions
- 34 Dossier vert

---

Rejoignez-nous sur  
[www.myzap.fr](http://www.myzap.fr) + + +

Téléchargez notre zappli **ZapMag**




---

Contactez-nous sur  
[contact@myzap.fr](mailto:contact@myzap.fr)



**Bonjour les Zappiens,**  
*J'espère que vous allez tous le mieux possible. Vous tenez dans vos mains tremblantes de plaisir notre numéro 200. Waouh ! cela fait 200 mois depuis janvier 2003 que nous partageons avec vous notre envie de défendre et célébrer autrement notre ville et ses richesses, humaines, culturelles et patrimoniales. Merci de votre soutien qui nous permet contre vents et crises d'être toujours là. Évidemment nous aurions aimé faire une immense teuf pour fêter avec vous ce numéro et notre majorité, car du coup nous avons 18 ans, mais un vicieux petit virus en a décidé autrement. Ce n'est que partie remise. **Portez-vous bien !***

MÉRO 200 • NUMÉRO 200 • **NUMÉRO 200** •

# JAMAIS 200 TOI !

ZAP fête son numéro 200 ce mois-ci, l'occasion de s'amuser autour de ce chiffre !

Le **plus petit nombre non primable** (il ne peut pas être converti en nombre premier en changeant simplement un de ses chiffres en un autre chiffre).

oo

Le nombre apparaît dans la **suite de Padovan**, précédé par 86, 114, 151 (il est la somme des deux premiers de cette liste).

oo

Un **code d'état HTTP** indiquant une connexion réussie.

oo

**200 €** la somme d'argent remise au joueur du jeu de société classique Monopoly qui passe par la case de départ.

oo

*9 avril 2021*  
**200 ans** de la naissance de Beaudelaire.

*5 mai 2021*  
**200 ans** de la mort de Napoléon 1er.

oo

**200** le nom d'un magazine trimestriel de vélo.

oo

**200** le nom d'un titre de Lomepal.

oo

**200 m** Record de vitesse de Usain Bolt en 19'19.

oo

**200 millions d'euros** le gain à l'EuroMillions le 11 décembre 2021 par un habitant du Sud de la France.

**200 m**

la hauteur charnière au-delà de laquelle les tours basculent en statut d'immeuble de très grande hauteur avec des contraintes plus drastiques.

oo

**200 €** l'avant-dernier des sept billets d'euros, il est imprimé en papier 100% pure fibre de coton.

oo

**200 kg** le poids de l'homme qui a nécessité 20 pompiers pour procéder à son évacuation le 22 janvier 2021 dans le Val de Marne.

oo

**Presque 200** le nombre de pays dans le monde (197 exactement).

oo

Deux expressions 200 « Jamais **deux sans trois** » et « **De sang** froid ».

# VOS RÉPONSES AU SONDAGE :

Fun 🥰

La Classsss 😏😏

Clermont jeune,  
Clermont moderne 🥰

Détonnant !

Optimiste 👍

The best

L'actu régionale et  
clermontoise

De la bombe beubay

ZE magazine  
Clermontois ❤️

Fou!!!

Fun ❤️☀️😏

Un magazine plein  
de bonnes adresses  
sur Clermont

Un petit bout de  
Clermont qui vient  
jusqu'à moi

## En mars, Zap sort son numéro 200

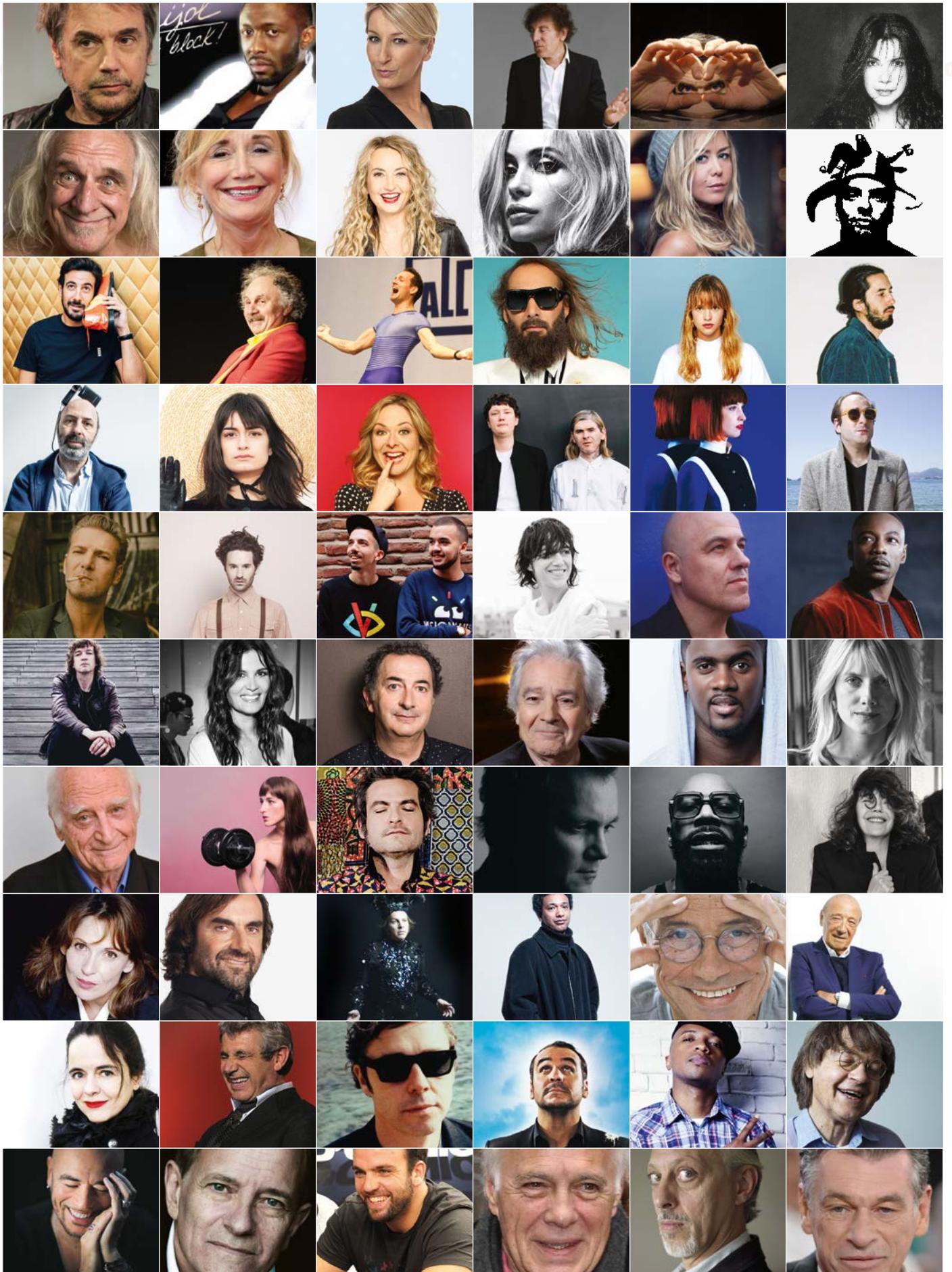


ZAP pour toi c'est :

Écrivez quelque chose...

### Décris Zap en un mot !





# ILS NOUS L'ONT DIT

De ses impressionnantes archives d'interviews (plus de 500 !) sur ces 10 dernières années, Zap en a tiré la substantielle moelle pour égayer vos soirées couvre-feu.

## JEAN-MICHEL JARRE

### QUELLE EST OU FUT VOTRE PLUS GRANDE FOLIE ?

De faire un concert à Houston, avec la NASA et un astronaute, Ronald Erwin McNair, qui devait jouer du saxophone en direct depuis l'espace. Malheureusement il était à bord de la navette Challenger qui a explosé.

*Zap 83 juin 2010*

## THOMAS NGIJOL

### QUELLE EST VOTRE OCCUPATION FAVORITE ?

Essayer d'avoir des enfants...

*Zap 99 décembre 2011*

## ALAIN SOUCHON

### QUELLE EST VOTRE IDÉE DU BONHEUR PARFAIT ?

De monter tout en haut d'un sapin, sans avoir le vertige, d'être légèrement caressé par le vent, et de contempler tout autour de soi pendant une heure.

Voilà une heure de bonheur.

*Zap 108 octobre 2012*

## DJANGO EDWARDS

### PEUX-TU NOUS PARLER BRIÈVEMENT DE

#### « L'ÉGLISE DE LA GRIMACE » ?

L'Église de la grimace est basée sur les principes de la Bible du Clown qui contient 9,5 commandements. Ils sont la fondation de l'honneur des chevaliers de la table de Clown. Les chevaliers doivent les appliquer durant leur croisade pour l'Humour.

*Zap 141 octobre 2015*

## PHILIPPE DÉCOUFLÉ

### QUELLE EST TA FRIANDISE FAVORITE ?

Le sexe.

*Zap112 février 2013*

## GUY BEDOS

### QUELS SONT VOS HÉROS DANS LA VRAIE VIE ?

Ça ne se bouscule pas. en tout cas ni les militaires, ni les milliardaires...

*Zap 119 octobre 2013*



**CAROLE LAURE**

**Quelle est votre  
occupation favorite ?  
CERTAINEMENT PAS LE  
MÉNAGE...**

*Zap 113 mars 2013*

**MARIE-ANNE CHAZEL**

**QUEL EST LE MEILLEUR CONSEIL QUE TU AIES JAMAIS  
REÇU ?**

En tant que femme... de travailler ! Passeport pour la liberté et l'indépendance.

*Zap Vichy*

**RENAUD LAVILLENIE**

**TON PLUS BEAU SAUT ?**

Celui du record du monde en 2014 à Donetsk, les 6m16. Sur ce saut, je ne fais quasiment aucune erreur... mais il y a toujours un petit détail perfectible.

*Zap189, février 2020*

**EMMANUELLE BÉART**

**QUEL EST LE TRAIT DE CARACTÈRE QUE VOUS  
DÉTÉSTEZ CHEZ LES AUTRES ?**

L'intelligence.

*Zap123 février 2014*

**ALAIN SOUCHON**

**À QUELLE OCCASION MENTEZ-VOUS ?**

Quand je dis que je ne bois pas de vin.

*Zap 108-octobre 2012*

**ENORA MALAGRÉ**

**CONFIE-NOUS UN SECRET QUE TU N'AS JAMAIS DIT À  
PERSONNE ?**

Je bois du Canada Dry avec Cyril Hanouna en secret dans les loges ! C'est un secret parce qu'il ne partage sa boisson avec personne d'autre que moi !

*Zap124 mars 2014*

**LE COMTE DE BOUDERBALA**

**SI TU ÉTAIS DIEU QUELLES SERAIENT LES 3 PREMIÈRES  
CHOSSES QUE TU FERAIS ?**

Je prendrais Clermont-Ferrand comme Capitale Mondiale et de l'Univers et j'installerais mon Saint Siège au Zénith d'Auvergne à Clermont-Fd ! J'exigerais que les touristes qui visitent la ville se baladent avec un pneu Michelin autour du ventre en signe d'amitié !

Je nommerais toutes les Clermontoises et tous les Clermontois filles et fils de Dieu, ce qui ouvrirait le droit à des réductions pour mon spectacle divin qui aura lieu le vendredi 21

mars 2014 à 20h30... A bientôt et vive Clermont-Fd !!!

*Zap124 mars 2014.*

**ANGELE**

**TON PLUS GRAND RÊVE ?**

Rencontrer Beyoncé.

*Zap 171, juin 2018*

**CHRAZ**

**LA DERNIÈRE FOIS QUE TU AS TAILLÉ UN COSTARD ?**

Pas facile à dire quand, c'est son métier. C'est comme si je te demandais la dernière fois où tu as posé une question.

*Zap128, juillet-août 2014*

**SEBASTIEN TELLIER**

**J'AIMERAIS QUE L'ON SE SOUVIENNE DE MOI  
COMME...**

Le Dali de la musique.

*Zap 194, juillet-août 2020*

**GUY BEDOS**

**QUEL TALENT AIMERIEZ-VOUS AVOIR ?**

J'aurais rêvé d'être Mozart.

*Zap119, octobre 2013*

**CHRISTELLE CHOLET**

**QUELLE EST TA FRIANDISE FAVORITE ?**

Mon mari...

*Zap 123 février 2014*

**CALI**

**MA RENCONTRE AVEC LA MUSIQUE A CHANGÉ...**

L'eau en vin.

*Zap 166, janvier 2018*

**ANDRE MANOUKIAN****COMMENT AIMERIEZ-VOUS MOURIR ?**

Orgasmus fulgurantis.

*Zap 149, juin 2016***LOMEPAL****TON PLUS GRAND RÊVE ?**

Former un groupe de rock. Un groupe de rock français comme il n'en a jamais existé.

*Zap 177, janvier 2019***CEDRIC KLAPISCH****QUELLE EST VOTRE DEVISE ?**

« Cultivons notre jardin » Voltaire.

*Zap 150, juillet-août 2016***CLARA LUCIANI****ENDROIT PRÉFÉRÉ AU MONDE ?**

Mon lit.

*Zap 187, décembre 2019***PAUL THOMSON ET JULIAN CORRIE -  
FRANZ FERDINAND****DÉCRIS-TOI EN 5 MOTS ?**

Paul : Sais pas faire de vélo. Julian : Maigrichon réfléchi, qui y arrive.

*Zap 182, juin 2019***SUZANNE****DÉCRIS-TOI EN 5 MOTS :**

Conteuse d'histoires vraies sur fond d'électro.

*Zap 182, juillet 2019w***VINCENT MACAIGNE****QUELLE EST VOTRE DEVISE ?**

« Un con qui marche va toujours plus loin qu'un sage qui reste assis ».

*Zap 179, mars 2019***BERTRAND BELIN****QUEL EST VOTRE HÉROS DE FICTION FAVORI ?**

King Kong.

*Zap 179, mars 2019***NICOLAS MAURY****EXTRAVAGANCE PRÉFÉRÉE ?**

Les diamants, n'importe quand.

*Zap 178, février 2019***OLI- BIG FLO & OLI****TON EXPRESSION FAVORITE :**

Fréro !

*Zap 175, novembre 2018***CHARLOTTE GAINSBORG****JE ME DÉCRIS COMME...**

Je n'en sais rien et je m'en fous complet !

*Zap 171, juin 2018***DOMINIQUE A****LA QUALITÉ QUE JE PRÉFÈRE CHEZ UN HOMME...**

La féminité.

*Zap 170, mai 2018***MC SOLAAR****COMMENT AIMERIEZ-VOUS MOURIR ?**

J'aimerais mourir de rire !

*Zap 168, mars 2018***PHILIPPE KATERINE**

Quelle fut votre  
plus grande folie ?  
**UN JOUR, PAR COLÈRE,  
J'AI ARRACHÉ ENTIÈREMENT  
LA MOQUETTE D'UNE PIÈCE.**

*Zap 148, mai 2016*

NUMÉRO 200 • NUMÉRO 200 •

**ELISABETH BUFFET****COMMENT VAS-TU ?**

La forme, comme toujours, à part que je me gratte de partout, j'ai un eczéma galopant à peu près partout sauf dans la culotte.

*Zap 99 décembre 2011*

**MARINA HANDS****QUELLE EST VOTRE IDÉE DU BONHEUR PARFAIT ?**

Un chat ou deux, un cheval ou deux, un amoureux ou deux et du travail.

*Zap 167, février 2018*

**FRANCOIS MOREL****QUELLE EST VOTRE DEVISE ?**

« Gloire à qui n'ayant pas d'idéal sacrosaint se borne à ne pas trop emmerder ses voisins » Georges Brassens.

*Zap 164, novembre 2017*

**PIERRE ARDITI****SOUS QUELLE FORME AIMERIEZ-VOUS REVENIR ?**

Pourquoi voulez-vous que je parte !

*Zap 163, octobre 2017*

**BLACK M****QUEL EST VOTRE HÉROS DANS LA VRAIE VIE ?**

Mon papa !

*Zap 161, octobre 2017*

**MELANIE LAURENT****UNE TRÈS BONNE HABITUDE :**

Se relever de tout. Se battre pour être heureux et ne jamais laisser quiconque entraver ce combat.

*Zap 161, juillet 2017*

**MICHEL SERRES****D'APRÈS VOUS QUE VA DEVENIR LE MONDE ?**

J'ai toujours pensé que le monde sera ce que l'on en fera.

*Zap 161, juillet 2017*

**JULIETTE ARMANET****QUELLE EST TON IDÉE DU PARADIS ?**

Dîner en tête-à-tête avec Stevie Wonder.

*Zap 159, mai 2017*

**MAXIME GASTEUIL**

**Ton expression favorite ?  
QUE DIEU VOUS GARDE  
PARCE QUE MOI J'AI PAS  
LE TEMPS !**

*Zap 185, octobre 2011*

**M****QUEL EST TON PLUS GRAND REGRET ?**

De ne pas avoir croisé Jimi Hendrix.

*Zap 158, avril 2017*

**AXEL BAUER****QUELLE EST LA QUALITÉ QUE VOUS PRÉFÉREZ CHEZ UN HOMME ? CHEZ UNE FEMME ?**

Les hommes n'ont pas de qualités, ce sont les femmes qui ont des qualités. Les hommes s'inspirent des femmes pour avoir des qualités.

*Zap 156, février 2017*

**BUSTA FLEX****QUELLE EST TA PLUS GRANDE RÉUSSITE ?**

Professionnellement d'avoir été Disque d'Or à 19 ans.

*Zap 156, février 2017*

**JANE BIRKIN****QUELLE EST VOTRE IDÉE DU BONHEUR PARFAIT ?**

Un feu de cheminée, les enfants, mes petits-enfants, les amis, manger, rigoler, ensemble, peu importe où... Noël. Le bonheur, je l'ai connu : Kate, Charlotte, Lou et moi qui pleurons de rire dans la salle de bain en Bretagne.

*Zap 154, décembre 2016*

**CHANTAL LAUBY****QUELLE EST VOTRE OCCUPATION FAVORITE ?**

Glander ...et penser. Je suis une contemplative.

*Zap 153, novembre 2016*

**LE COMTE DE BOUDERBALA****DÉCRIS-TOI EN 5 MOTS ?**

Non, en 4 : "Clair - Mont - Fais - Rends !".

*Zap124, mars 2014*

**DOC GYNECO****LA CHOSE LA PLUS PRÉCIEUSE QUE JE POSSÈDE...**

Ma plume.

*Zap 147, avril 2016*

**JEAN MARIE PERIER****QUE DÉTESTEZ-VOUS LE PLUS ?**

Les têtes d'enterrement, les scènes d'accouchement dans les films et les étiquettes sur les pommes.

*Zap 150, juillet-août 2016*

**JACQUES SEGUELA****L'HOMME EN COSTARD QUE TU ADMIRES LE PLUS ?**

Dieu, mais je ne l'ai pas encore rencontré. Le jour où cela se fera, j'espère qu'il me recevra en smoking LV.

*Zap 142, novembre 2015*

**AMELIE NOTHOMB****COMMENT AIMERIEZ-VOUS MOURIR ?**

Les yeux ouverts, je pense que cela doit être un moment exceptionnel à vivre.

*Zap 140, septembre 2015*

**MICHEL BOUJENAH****SOUS QUELLE FORME AIMERIEZ-VOUS REVENIR ?**

En sauveur du monde.

*Zap 136, avril 2015*

**BAXTER DURY****QUEL EST VOTRE DEVISE ?**

Fuck it !

*Zap 134, février 2015*

**FRANCOIS XAVIER DEMAISON****SOUS QUELLE FORME AIMERIEZ-VOUS REVENIR ?**

En l'eau de la piscine de Marilyn Monroe.

*Zap 133, janvier 2015*

**SOPRANO****A PART TOI, QUEL MUSICIEN AURAIS-TU AIMÉ ÊTRE ?**

Daniel Balavoine, j'aime ses engagements, sa personnalité, sa voix.

*Zap 131, novembre 2014*

**CABU****QUELLE EST POUR VOUS LA VERTU LA PLUS SURÉVALUÉE ?**

La tyrannie de l'instantané.

*Zap 131, novembre 2014*

**FRANCIS HUSTER****QUELLE EST POUR VOUS LA VERTU LA PLUS SURÉVALUÉE ?**

La vérité ! Je la trouve plus dangereuse que le mensonge. Un menteur révèle sa personnalité, alors que quelqu'un qui dit la vérité ne révèle rien.

*Zap 131, novembre 2014*

**TOM NOVEMBRE****QUELLE QUALITÉ PRÉFÉREZ-VOUS CHEZ UNE FEMME ?**

La libido.

*Zap 129, septembre 2014*

**PATRICK DUPOND****VOTRE IDÉE DU PARADIS ?**

Un monde fait de lumière, de paix et de rires cristallins. Un monde sans frontière.

*Zap 125, avril 2014*

**CONSTANCE**

Quelle est ta friandise préférée ?  
**LA BITE.**

*Zap 185, octobre 2019*

# LES CLERMONTOIS SONT DES GENS FORMIDABLES !

## REPÉRAGES

A ne pas zapper la **Braderie de printemps** du 7 au 10 Avril.

**Club Sublime**, la nouvelle marque de vêtements unisexe made in France à découvrir sur [www.club-sublime.fr](http://www.club-sublime.fr).

Changement d'adresse pour **Carroussel Beauté**, avec un tout nouveau concept au 130 avenue de la république à Cèbazat.

Zappy Birthday **L'atelier du sourcil !**  
Déjà 7 ans que les bonnes fées bichonnent votre regard au 22 rue Saint-Genès.

**Adage coaching**, LA spécialiste pour vous accompagner dans vos projets pro et perso au 53 boulevard Pasteur.

**Le chat tête en haut**, nouvel espace associatif de Yoga, au 37 rue des Vieillards.

**Optik Budget**, ouvre sa deuxième boutique au 67 boulevard Lafayette.

La ligne de cosmétique APO est maintenant disponible chez **Day by Day**, 14 rue Saint-Genès.

**La mairie de Clermont-Ferrand** vient d'instaurer deux repas végétariens par semaine dans les écoles publiques clermontoises. La mairie justifie cette décision en assurant vouloir "améliorer la qualité des repas".

## ILS SONT FORTS !

Le perchiste clermontois **Renaud Lavillenie** a franchi 6,06 m au All Star Perche le samedi 27 février, sa meilleure performance depuis 2014. Ça ouvre le champ des possibles pour la suite... les Jeux Olympiques en juillet 😊.

**Le Clermont Foot** est sur un petit nuage. Grâce à ses bonnes performances le club est deuxième de la Ligue 2. Bientôt la Ligue 1 ?

## FACTORY

En partenariat avec l'UCA, la Coopérative de Mai déroule le tapis rouge aux étudiant.e.s, et ouvre sa scène à tous les talents ! Le projet FAC'TORY, sous forme de web-série dont le tournage débutera le 18 mars, invite sur scène



les candidats sélectionnés le temps d'une chanson, d'un petit stand up, d'une recette de cuisine, d'une mini chronique de livre, de film, de disques... En roue libre, préparées ou improvisées, les performances seront accueillies et filmées dans des conditions professionnelles. Et pour les meilleur.e.s, cadeaux, goodies, surprises... Bientôt sur vos écrans.

## TRACES

Le court métrage *Traces* réalisé par 2 Clermontois : Sophie Travert Macian et Hugo Frassetto, qui a été primé l'an passé aux festival du court métrage de Clermont-Ferrand, a été présélectionné cette année par l'académie des Oscars.



## LA 34<sup>e</sup> SEMAINE DE LA POÉSIE DU 13 AU 20 MARS 2021

Parrainée par le poète Joël Bastard, la comédienne Sandrine Bonnaire et avec la complicité du musicien Érik Truffaz, la 34<sup>e</sup> Semaine de la poésie se tiendra du 13 au 20 mars 2021. Treize poètes sont invités à aller à la rencontre des scolaires puis du grand public au travers de lectures, spectacles, projections, entretiens, expositions... à Clermont-Ferrand mais aussi Riom, Chamalières, Pont-du-Château, Blanzat, etc. [www.lasemainedelapoesie.fr/actualites/programme-du-festival.html](http://www.lasemainedelapoesie.fr/actualites/programme-du-festival.html)

## TERRE DE SPORTS ET L'EFFET BOEUF

Le groupe de presse clermontois Centre France lance deux nouveaux concepts :

**L'Effet Boeuf** est un hors-série qui embarque le lecteur dans un véritable tour de France des viandes d'exception, une plongée au cœur d'une incroyable chaîne du goût, de l'élevage jusqu'à l'assiette.

**Terre de Sports** est à retrouver dans un premier temps dans les quotidiens La Montagne, L'Éveil de la Haute-Loire et Le Populaire du Centre (print et supports digitaux) et ambitionne d'être le nouveau terrain de jeu des amateurs de sports.



## CASTING

Un nouveau casting est lancé à Clermont-Ferrand pour la saison 2 de *True Story* une série sur Amazon Prime pour un épisode avec Teddy Rinner qui sera tourné du 2 au 4 mars à Vichy et dans le Cézallier.

## CLERMONT ZÉRO PLASTIQUE

Clermont Zéro Plastique, une nouvelle association pour la préservation de l'environnement a organisé sa première « clean walk » autour des Gravanches le dimanche 21 février. Ils ont ramassé près de 400 litres de déchets. Félicitations !



## LE CHANTIER

.radio  
LES VOIES NOUVELLES

### LE CHANTIER

Saluons la naissance d'une nouvelle radio unique en son genre : Le Chantier. Le Chantier,

c'est de l'insertion professionnelle par la radio ! Radio associative adossée à un Atelier Chantier d'Insertion (ACI), elle émet sur 98MHz, sur l'ensemble de l'agglomération clermontoise, sur internet via son site d'information, et sur toutes les plateformes de podcast. Son fonctionnement permet chaque jour à des salariés en insertion de travailler aux côtés de journalistes et producteurs expérimentés. La programmation, les rendez-vous d'actualité, les défis éditoriaux, techniques et logistiques seront relevés indifféremment par l'un.e ou l'autre des salarié.e.s de l'association l'Onde Porteuse, exploitante de la radio Le Chantier.

<https://lechantier.radio>

### TALES UP



Une jeune start-up auvergnate vient de lancer l'application *Tales Up*, un jeu de rôle particulièrement facile à prendre en main. Pas besoin d'apprendre des règles ou de s'encombrer d'un plateau de jeu. Grâce à l'application, les joueurs sont immergés dans des aven-

tures palpitantes pour vivre des moments hilarants, épiques et inoubliables. Ici, tout se passe sur un seul téléphone. Il suffit simplement de suivre les directives de l'application pour vivre des histoires classées selon des thèmes variés : aventure, comédie, angoisse, science-fiction...

### BELFOUR ET ELIZABETH MARRE SÉLECTIONNÉS AU FESTIVAL DU COURT MÉTRAGE



Belle aventure pour le duo clermontois Belfour, *Si la rivière coule* un des titres de leur nouvel EP en avril a été clippé par la réalisatrice Elizabeth Marre nommée aux Oscars en 2009. Une bonne nouvelle n'arrivant jamais seule, le clip était sélectionné pour l'édition en 2021 du Festival du court métrage.

[www.youtube.com/watch?v=cJ69vJzScEE&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=cJ69vJzScEE&feature=youtu.be)



### SEBIOMUSIC

Le musicien clermontois Sebastien Gervais, aka Sebiomusic, vient de sortir *Back To Basics* un album d'électro-pop enregistré à la maison et disponible sur toutes les plateformes en ligne. <https://sebiomusic.wixsite.com/sebiomusic>

### LES RAIDEUSES VOLCANIQUES

Hélène (37 ans) et Julie (31 ans) sont *Les raideuses volcaniques*, elles ont pour projet de participer au Rally Adventure Georgia qui se tiendra du 10 au 16 octobre 2021. Seul événement de ce genre au Caucase, le Rally Adventure Georgia part de Tbilissi, la capitale géorgienne pour rejoindre Batoumi sur la mer noire, et propose de participer à une aventure humaine sportive et solidaire unique en Europe. Pendant deux semaines du raid, les équipages participants distribuent les aides humanitaires (bonnets, casquettes, sacs à dos, cartables, lunettes de soleil...) aux femmes et enfants dans les villages les plus reculés du Caucase. Si vous voulez aider les raideuses volcaniques à réaliser leur projet c'est ici. **Facebook : les raideuses volcaniques.**






**CHEDDAR & SMOKY BACON**



Cheddar  
affiné  
6 MOIS

Viande  
CHAROLAISE

**BEEF BBQ**



Durée limitée. Smoky Bacon = bacon fumé au bois de hêtre. Beef BBQ = steak(s) haché(s) et sauce barbecue. Existents aussi en version 2 viandes.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

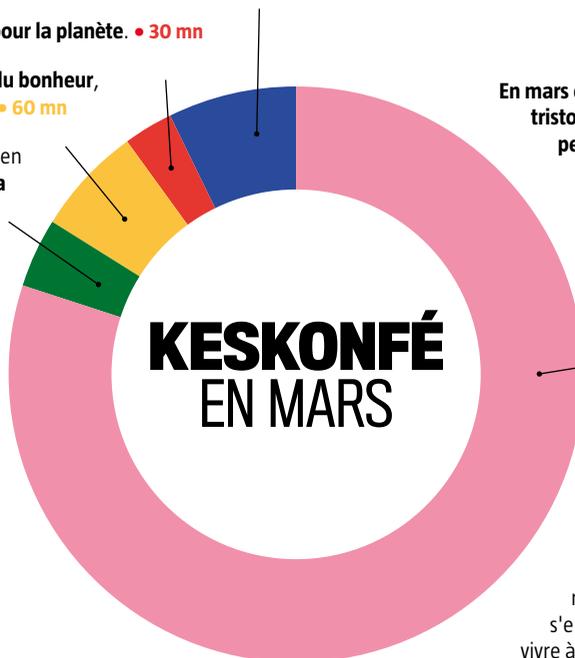
**DANS VOS RESTAURANTS DU PUY-DE-DÔME ET BRIOUDE**

**On berce notre spleen covidien** avec l'album *An Overview On Phenomenal Nature* de Cassandra Jenkins avant de danser seul(e) dans le salon au son de l'irrésistible *Stop This Flame* de Céleste. • 70mn

Chaque jour on fait un **geste pour la planète**. • 30 mn

**Le 20 c'est la journée internationale du bonheur**, que sont donc les 364 autres jours ? • 60 mn

Le 14, des mathématiciens à l'humour bien trempé ont décidé que ce serait la **journée du PI**, normal puisqu'en anglais le 14 mars se dit 3-14...pas les derniers pour la déconne ces mathématiciens. • 40 mn



**En mars on fait la même chose que tous les mois tristounets que l'on traverse depuis que ce petit virus vicieux a foutu le bordel :**

on dort,  
on bosse,  
on cuisine,  
on mange,  
on fait une lessive de blanc puis une lessive couleur,  
un peu de sport,  
un peu de baise si possible,  
quelques films et séries,  
on écoute de la musique,  
on lit,  
on fait des zapéros en visio...  
et on rêve au moment où l'on pourra enfin retourner au restaurant et dans les bars,  
au concert et au spectacle,  
retrouver ses amis,  
s'embrasser et se serrer,  
vivre à fond plutôt que vivre au fond. • 800 mn

## ALBUMS MARS 2021 **GIRLS POWER!** by FD



**CÉLESTE**  
NOT YOUR MUSE  
(CAROLINE)

La pépite soul du mois est culottée, oser en 2021 démarrer son tout premier album par deux ballades ultra dépouillées, certes portées par sa voix bouleversante évoquant ses grandes aînées Nina Simone ou Billie Holiday mais sans le moindre beat pour accrocher le chaland, est la preuve que la dame a confiance en elle, et ne compte pas s'en laisser compter par les diktats marketing. Née à L.A. mais ayant grandi et vivant en Angleterre, à Brighton, Céleste est apparu sur les radars en 2016 avec quelques singles remarquables avant d'être récompensée par le BBC Music Sound Of 2020 et un British Rising Star Awards. Plutôt Rhythm & Blues que R&B, donc plutôt authentique que frelatée, Céleste nous livre avec *Not Your Muse* un bien bel ouvrage alternant moments downtempo habités (*Strange, Not Your Muse*) et titres groovy imparables (*Stop The Flame*), et toujours cette incroyable voix rocailleuse qui nous gratouille l'âme.



**LANA DEL REY**  
CHEMTRAILS OVER THE COUNTRY CLUB  
(POLYDOR)

Depuis l'automne 2011, et le carton sur les réseaux de sa vidéo *Video Games*, elle est une star. Image glamour hollywoodienne et moue boudeuse, elle a traversé la décennie en essayant au gré de ses envies six albums souvent controversés, mais qui ont nourri le mythe et une fanbase en pâmoison. Le 19 mars Lana Del Rey sort *Chemtrails Over the Country Club* et c'est évidemment un événement. Deux ans après l'acclamé *Norman Fucking Rockwell*, la voix tout en chuchotement sensuel va revenir hanter nos vies avec onze titres, dix originaux et *For Free* une reprise de Joni Mitchell qui clôt le disque, où l'épure de la production laisse toute sa place aux chansons et à la performance vocale frissonnante de la belle, plus femme fatale que jamais. Le très beau clip de la chanson *Chemtrails Over the Country Club* mis en ligne mi-janvier donnant un juste aperçu de l'univers de ce septième essai ensorcelant.



**CASSANDRA JENKINS**  
AN OVERVIEW ON PHENOMENAL NATURE

33 mn de bonheur murmuré. Trop court, évidemment trop court ce second essai de Cassandra Jenkins, artiste musicienne de Brooklyn croisée à la guitare derrière Eleanor Friedberger ou Craig Finn, et déjà auteure d'un plaisant *Play Till You Win* en 2017. Mais ça c'était avant, avant que la dame nous ravisse avec *An Overview On Phenomenal Nature*, deuxième album impressionniste et intimiste dont l'ambient folk aux accents jazzy propulse Cassandra Jenkins dans la cour des grands. Sept chansons qui de l'ouverture *Michaelangelo* au méditatif *The Ramble* en passant par le phénoménal *Hard Drive* nous content en murmures insistants le flux et le reflux de nos vies avant que des chants d'oiseaux ne closent cet album funambule.



**ARLO PARKS**  
COLLAPSED IN SUNBEAMS  
(PIAS)

Jeune londonienne de 20 ans découverte l'an passé grâce à une poignée de singles ayant secoué la pourtant blasée capitale anglaise, Arlo Parks berce notre langueur monotone de ce début 2021 avec un premier essai enthousiasmant. Ourlé de néo-soul à fleur de peau et groovy en diable, *Collapsed In Sunbeam* enchaîne les chansons à fort taux addictif (*Too Good, Caroline, Black Dog, For Violet, Eugène...*), porté par une voix à la mélancolie charmeuse, et une production impeccable de sobriété bien tempérée en ces temps où l'auto-tune fait des ravages chez les artistes de la génération Z. Côté textes c'est Arlo qui en parle le mieux "Mon album est une série de vignettes et de portraits intimes qui ont fait partie de mon adolescence, et les personnes qui l'ont façonné. Il est ancré dans le récit et la nostalgie - je veux qu'il soit à la fois universel et hyper spécifique." Que *Collapsed In Sunbeam* devienne universel, c'est tout le mal que l'on te souhaite Arlo.

# PLAYLIST ESTELLE JACQUES

Native d'Aubusson mais clermontoise depuis ses études au conservatoire, Estelle Jacques a sorti il y a un an *Liberpiano*, un album de compositions pour piano solo qu'elle décrit ainsi « C'est un peu comme les cuisines du monde : on mélange les couleurs, les formes, les textures, les épices...

C'est au final un plat bien singulier : rythmé, imagé et émouvant. » Un menu qui met l'eau à la bouche et que l'on peut déjà se procurer à la *Librairie les Volcans* ou sur les plateformes en ligne avant sa distribution national début avril.



#### QUEL DISQUE TE FAIT CRAQUER EN CE MOMENT ?

*Best of University of Gnawa*, le dernier album sorti d'Aziz Sahmaoui, musicien et chanteur marocain. J'écoute aussi beaucoup le pianiste Roberto Fonseca et Chilly Gonzales.

#### MEILLEUR ALBUM DE TOUS LES TEMPS ?

*Iberia* d'Albéniz.

#### PREMIER DISQUE ACHETÉ ? Où ?

Un album de Bobby Lapointe acheté à Aubusson.

#### VINYLE, CD, MP3 OU STREAMING ?

Plutôt CD, j'aime bien l'objet.

#### LE DISQUE QUI A CHANGÉ TA VIE ?

Les *Nocturnes* de Chopin... et le pianiste Boyan Z.

#### À PART TOI, QUEL MUSICIEN AURAI-TU AIMÉ ÊTRE ?

Pourquoi ?

Le pianiste Yonathan Avishai. J'adore son univers.

#### QUE CHANTES-TU SOUS LA DOUCHE ?

Des chansons de Bobby Lapointe.

#### TON MORCEAU FAVORI DU SAMEDI SOIR ?

Un titre de Pink Martini.

#### TON MORCEAU FAVORI DU DIMANCHE MATIN ?

Un album de DCA (un groupe de musique trad d'Auvergne) ou Amy Winehouse.

TERRE DE  
SPORTS  
LA MONTAGNE



PLUS DE LIVE,  
CLASSEMENTS,  
AVIS D'EXPERTS,  
PODCASTS,  
NEWSLETTERS  
PERSONNALISÉES  
SUR VOS ÉQUIPES  
LOCALES PRÉFÉRÉES !

À découvrir sur  
[lamontagne.fr](http://lamontagne.fr)

# FRANÇOIS & THE ATLAS MOUNTAINS

Artiste lunaire, François & The Atlas sortira le 26 février *Banane Bleue*, disque solaire à la naïveté réjouissante et addictive dans ce monde de brutes. L'album tire son nom du concept de la 'banane bleue' théorisé dans les années 80, que dessinent les grandes cités européennes, de Liverpool à Milan, et dont les limites, à force de se rejoindre, se sont entremêlées pour former une immense mégalopole. Album nomade *Banane Bleue* est né entre Berlin, Athènes et Paris, et explore ce territoire commun, culturel et amoureux, fait de rendez-vous manqués, d'incompréhensions et de malentendus. Par téléphone de sa résidence dans le sud-ouest, François à répondu à Zap.

**JE ME DÉCRIS COMME** un arpenteur des ondes sonores.

**MA RENCONTRE AVEC LA MUSIQUE A CHANGÉ** en m'installant à Bristol en 2003.

**QUAND JE NE FAIS PAS DE LA MUSIQUE** j'adoucis la vie.

**LA DERNIÈRE FOIS QUE JE ME SUIS SENTI EMBARRASSÉ** c'est quand j'ai vu l'incivilité d'un cabinet de notaires.

**LA DERNIÈRE FOIS QUE J'AI PLEURÉ** hier, quand mon père est décédé du COVID.

**LA DERNIÈRE FOIS QUE J'AI RI** aujourd'hui en pensant à mon père.

**LA DERNIÈRE FOIS QUE J'AI ÉTÉ SÉDUIT** en regardant le visage d'Audrey Hepburn pour le tournage de mon clip *Holly Golightly*.

**LA DERNIÈRE FOIS QUE J'AI EU PEUR** en apercevant des traces de sanglier lors d'une promenade dans les bois derrière chez moi.

**LE MEILLEUR ALBUM QUE J'AI ÉCOUTÉ** *Drukqs* d'Aphex Twin.

**LE MEILLEUR LIVRE QUE J'AI LU** *Dalva* de Jim Harrison.

**LE MEILLEUR FILM QUE J'AI VU** *Stalker* d'Andreï Tarkovski.

**LE MEILLEUR CONCERT QUE J'AI VU** mon premier donc le plus beau, Manu Dibango.

**MON PLUS GRAND VICE** la lenteur.

**MA FRIANDISE FAVORITE** le Amlou, sorte de Nutella marocain.

**MA BOISSON FAVORITE** la chicorée.

**LA CHOSE LA PLUS PRÉCIEUSE QUE JE POSSÈDE** mes yeux.

**LE VERRE EST À MOITIÉ VIDE OU À MOITIÉ PLEIN** le verre est à la bonne température.

**MON PLUS GRAND REGRET** ne pas avoir été plus ambitieux.

**J'AIMERAIS QUE L'ON SE RAPPELLE DE MOI COMME** un relais vers une meilleure vie.

(Évidemment troublé par cette confiance, votre serveur propose de reporter l'interview mais François, très professionnel préfère continuer. nldr)



© Polina Panassenko

Chevalrex, alias Rémy Poncet, distingué songwriter parisien originaire de la Drôme, vient de sortir *Providence*, un quatrième album où il creuse le sillon d'une pop ambitieuse et panoramique, au service de textes autobiographiques qui ont l'élégance de rester évasifs, et intensément poétiques. Tombé sous le charme, Zap lui ouvre ses pages.

**COMMENT VAS-TU ?**

Je vais très bien, merci.

**TON ACTUALITÉ ?**

La sortie de mon album *Providence*.

**DÉCRIS-TOI EN 5 MOTS ?**

Calme, serein, indépendant, solitaire, passionné.

**TON PRINCIPAL DÉFAUT ?**

Le goût de la solitude.

**LE MEILLEUR DISQUE QUE TU AIES JAMAIS ÉCOUTÉ ?**

*The Boatman's Call* de Nick Cave.

**LE MEILLEUR LIVRE QUE TU AIES JAMAIS LU ?**

*Journal* de Wiltold Gombrowicz.

**LE MEILLEUR FILM OU SÉRIE QUE TU AIES JAMAIS VU ?**

*Fitzcarraldo* de Werner Herzog... sorti en 1982, l'année de ma naissance.

**QUEL EST LE MEILLEUR CONSEIL QUE TU AIES JAMAIS REÇU ?**

« T'embarrasses pas avec le passé » m'a dit un jour Vincent Chauvier, boss du label Lithium.

**C'EST LA TOURNÉE DE ZAP, QU'EST-CE QUE TU PRENDS ?**

Un fish&chips avec une bière.

**TA FRIANDISE PRÉFÉRÉE ?**

Le chocolat noir.

**LA QUALITÉ QUE TU PRÉFÈRES CHEZ UN HOMME ? UNE FEMME ?**

Pour les deux l'honnêteté et la curiosité.

**QU'EST-CE QUI TE TIENT ÉVEILLÉ LA NUIT ?**

L'écriture.

**À QUOI ES-TU ALLERGIQUE ?**

Je n'ai pas d'allergie spécifique.

**AS-TU UNE SALE MANIE ?**

Je suis control freak !

**CONFIE-NOUS UN SECRET QUE TU N'AS JAMAIS DIT À PERSONNE ?**

Ça, ça ne va pas être possible.

# WAX TAILOR

Artisan en marge de l'industrie, Wax Tailor continue de creuser son sillon à l'ombre des "soleils" médiatiques. Producteur indépendant français reconnu à l'international, il vient de sortir 5 ans après son dernier album studio, *The Shadow Of Their Suns*, un "long métrage sonore" à l'élégance sombre accompagné d'un casting prestigieux. On y croise la légende du rock Mark Lanegan, Del the Funky Homosapien (Gorillaz, Hieroglyphics), D Smoke (étoile montante du rap US), Rosemary Standley (chanteuse de Moriarty), Y Boog Brown (icône de la scène hip hop de Detroit) ou la chanteuse afro-carribéenne Adeline (Cee Lo Green, Afropunk). Pour Zap Wax Tailor s'est prêté au jeu de l'autoportrait.

**JE ME DÉCRIS COMME** un optimiste bien informé, je vous laisse traduire.

**MA RENCONTRE AVEC LA MUSIQUE A CHANGÉ** ma vie, pas toujours pour le meilleur d'ailleurs mais elle l'a forgée.

**QUAND JE NE CHANTE PAS**, je rends service à l'humanité.

**MON PRINCIPAL DÉFAUT EST** en compétition avec tous les autres qui sont pléthore.

**MON TOC** serait plutôt un tic, c'est le massage crânien pour stimuler ma réflexion, pratique largement facilitée par ma densité capillaire.

**MA PRINCIPALE ADDICTION** c'est probablement le café.

**LA DERNIÈRE FOIS QUE J'AI PLEURÉ** ça ne vous regarde pas.

**LA DERNIÈRE FOIS QUE J'AI RI** c'était hier je pense.

**LA DERNIÈRE FOIS QUE J'AI ÉTÉ SÉDUIT** rentre pleinement dans le cadre de ce qu'on appelait au XX<sup>ème</sup> siècle la vie privée, concept d'un autre temps.

**LE MEILLEUR LIVRE QUE J'AI JAMAIS LU** c'est probablement *1984* mais en fait je le cite surtout pour placer

la référence à mon nouvel album *The Shadow Of Their Suns* c'est ça les « artistes » en promo, des êtres perfides pétris d'arrière-pensées.

**LE MEILLEUR FILM QUE J'AI JAMAIS VU** c'est peut être *Once Upon A Time In America* mais je choisirais probablement un autre film si la question m'était posée demain.

**LE MEILLEUR ALBUM QUE J'AI JAMAIS ÉCOUTÉ** c'est *Sgt Pepper's Lonely Hearts Club Band* d'un petit groupe insulaire prometteur.

**LA CHOSE LA PLUS PRÉCIEUSE QUE JE POSSÈDE** c'est mon indépendance sans rapport aucun avec la « liberté de penser » de quelqu'un d'autre.

**LE VERRE EST À MOITIÉ VIDE OU À MOITIÉ PLEIN** selon d'où on se positionne pour l'observer.

**MON PLUS GRAND REGRET** c'est le temps qui passe.

**J'AIMERAIS QUE L'ON SE RAPPELLE DE MOI** comme d'un des plus grands musiciens de notre époque mais j'aimerais aussi avoir la voix de David Bowie et je suis plus proche d'une perceuse donc à défaut on va dire que je me fous de la postérité tant que ma musique circule un peu en temps réel.

DIS-NOUS TOUT EN TAILLEUR  
DE FEMME CHEFFE  
D'ENTREPRISE

# ÉLISE DUCLOS

Elise Duclos dirige 28 entreprises, mais son mandat principal est gérante au sein de la société Avitacum, spécialisée dans le secteur de l'énergie photovoltaïque. Déterminée et solaire, elle a l'enthousiasme inépuisable de ceux qui prennent en main leur destin.

## PREMIER POSTE DE CHEFFE D'ENTREPRISE ?

Celui que j'occupe encore aujourd'hui. Depuis la naissance de notre Groupe en 2007 il s'est passé beaucoup de choses. Nous avons créé de nombreuses activités principalement dans le domaine de l'énergie photovoltaïque avec *Copergreen*. Puis il y eut les diversifications avec un ami, les boutiques *La Garçonnière* et *Flag*, ainsi que notre site *Saisonhuit.fr*. Les projets de création sont ma raison d'être dans le travail.

## LA FORMATION ET LE PARCOURS QUI T'ONT CONDUIT À DEVENIR CHEFFE D'ENTREPRISE ?

Docteur en pharmacie de formation, j'ai exercé durant 12 ans divers métiers dans ma branche : officine, laboratoires, enseignement universitaire, puis la direction d'un gros site national de distribution dans le médicament vétérinaire. Puis, l'envie de décider, imaginer, créer, agir, entraîner, convaincre par moi-même. J'avais le partenaire à côté de moi, l'idée est venue, il n'en a pas fallu plus.

## MEILLEUR MOMENT DE TA VIE DE CHEFFE D'ENTREPRISE ?

Quand je crée et travaille sur de nouveaux projets. C'est dans ces phases-là où je vibre. Il faut donc sans cesse recommencer.

## PIRE MOMENT ?

2012 : Une défaillance technique

majeure chez notre principal fournisseur de matériel qui a mis la clef sous la porte. Expérience de mort imminente de l'entreprise puis 6 ans de procédures judiciaires. Nous n'avons rien lâché et tout s'est bien terminé pour nos clients et pour nous. On a perdu beaucoup de plumes et d'énergie, mais derrière cela il y a forcément une renaissance et des forces en plus.

## PLUS GRAND RISQUE PRIS ALORS EN TANT QUE CHEFFE D'ENTREPRISE ?

Si je le dis, je vais faire peur à mes banquiers.

## ALBUM PRÉFÉRÉ ? LIVRE PRÉFÉRÉ ? FILM PRÉFÉRÉ ? LOOK PRÉFÉRÉ ?

J'ai du mal à répondre à cette question, je ne suis pas une « fan ». Dès lors qu'il y a des sentiments sincères, cela me parle. J'adore écouter les playlists qu'« on » me prépare. En ce moment, je lis *Les Quatre Accords Toltèques...* Le look, ça dépend de mes envies, de mon humeur, des circonstances ; ma signature a longtemps été « bottes et chignon ». C'est comme pour le parfum, je change tous les jours et j'en ai une vraie collection.

## PROPOS LES PLUS DRÔLES ENTENDUS LORS D'UNE RÉUNION DE FEMMES CHEFFES D'ENTREPRISES ?... OU UNE ANECDOTE DE CHEFFE D'ENTREPRISE.

Les réunions de femmes sont aussi incongrues que les réunions d'hommes, je ne suis pas cliente, vive la mixité ! Sinon, des cotillons et des cadavres de

bouteilles retrouvés un peu partout dans l'entreprise au retour de nos premières vacances après la création de *Free Power*. C'était une façon délicate de nous dire partez tranquille, nous veillons sur tout, on est une famille.

## PROPOS LES PLUS TRISTES ?

On ne retient pas ce qui est triste quand on est entrepreneur, on ne peut pas se laisser aller à cela.

## DERNIÈRE SOIRÉE TRÈS ARROSÉE EN CHEFFE D'ENTREPRISE ?

A la scène comme à la ville. Quand on aime, on ne compte pas !

## ÊTRE CHEFFE D'ENTREPRISE POUR LA DRAGUE ÇA AIDE ?

Spontanément je dirais pas du tout, et que cela fait même peur aux hommes.

## LA FEMME QUE TU ADMIRES LE PLUS ?

Pas une mais plusieurs. Toutes celles qui ont ouvert la voie : grandes découvertes ou premiers combats menés. Celles qui sortent du cadre, celles qui osent, celles qui prennent des risques, celles qui prennent la parole ou le pouvoir, celles qui n'ont pas peur, toutes celles qui font bouger les petites comme les grandes lignes.

## QUE PENSES-TU DE LA CONDITION FÉMININE EN 2021 ?

Inégale dans le monde, c'est surtout cela qui me préoccupe.

## TA DEVISE ?

Pessimiste de raison, optimiste dans l'action, inspirée de Gramsci.



# ISABELLE MOUNIER

DIS-NOUS TOUT EN TAILLEUR DE **FEMME CHEFFE D'ENTREPRISE**

Disposant d'une solide expérience dans l'univers des start-up, Isabelle Mounier, titulaire d'un DEA de Droit des Affaires et d'un DU de Droit de l'Ingénierie Financière, a rejoint l'incubateur auvergnat Busi en 2007 pour assister les porteurs de projets avant de s'en voir confier la direction début 2016.

## PREMIER POSTE DE CHEFFE D'ENTREPRISE ?

En 2005 : un ingénieur informatique me propose de lancer avec lui une société de sécurité informatique.

## LA FORMATION ET LE PARCOURS QUI T'ONT CONDUIT À DEVENIR CHEFFE D'ENTREPRISE ?

Une formation juridique : 2 Master



en droit des affaires de l'Université Clermont Auvergne.

A la sortie de l'Université j'intègre le tout 1er incubateur d'entreprises labellisé par le Ministère de la Recherche : l'incubateur Busi.

En 2001, je suis recrutée par une start-up franco-anglaise en biotechnologie.

Je travaille aux côtés d'un Prix Nobel de Chimie. On me confie la direction administrative et financière de la société, j'intègre le Comité de Direction et je deviens actionnaire.

De 2005 à 2015, je change de monde ; je co-dirige une société dans un secteur très masculin : la sécurité informatique.

En 2016, je prends la direction de l'incubateur d'entreprises Busi dans lequel j'avais commencé ma carrière professionnelle.

## MEILLEUR MOMENT DE TA VIE DE CHEFFE D'ENTREPRISE ?

Ma première participation au Mobile World Congress de Barcelone : notre technologie a rencontré un grand succès.

## PIRE MOMENT ?

Devoir licencier des salariés suite à un très gros impayé client.

## PLUS GRAND RISQUE PRIS ALORS EN TANT QUE CHEFFE D'ENTREPRISE ?

J'ai mis presque tout mon argent personnel dans l'entreprise pour l'aider à passer un cap compliqué.

## ALBUM PRÉFÉRÉ ? LIVRE PRÉFÉRÉ ? FILM PRÉFÉRÉ ? LOOK PRÉFÉRÉ ?

Album préféré : Tracy Chapman (son 1<sup>er</sup> album).

Livre préféré : *Alice au pays des merveilles* (Lewis Carroll).

Film préféré : *Le Prestige* (Christopher Nolan).

Look préféré : veste en cuir, pantalon

slim, chaussures à petits talons.

## PROPOS LES PLUS DRÔLES ENTENDUS LORS D'UNE RÉUNION DE FEMMES CHEFFES D'ENTREPRISES ? ... OU UNE ANECDOTE DE CHEFFE D'ENTREPRISE.

« Elle, elle a une sacrée paire d'ovaires ! ».

## PROPOS LES PLUS TRISTES ?

« Si vous saviez combien de fois j'ai été prise pour une secrétaire ».

## DERNIÈRE SOIRÉE TRÈS ARROSÉE EN CHEFFE D'ENTREPRISE ?

Une soirée des Femmes Chefs d'Entreprises de l'Allier en Mars 2019.

## ÊTRE CHEFFE D'ENTREPRISE POUR LA DRAGUE ÇA AIDE ?

Ça a plutôt tendance à effrayer...

## LA FEMME QUE TU ADMIRES LE PLUS ?

Malala Yousafzai, la plus jeune lauréate du Prix Nobel de la Paix pour ses prises de position en faveur de l'accès à l'éducation des jeunes filles alors même qu'elle était menacée par les talibans.

## QUE PENSES-TU DE LA CONDITION FÉMININE EN 2021 ?

Dans le monde entier, les femmes sont profondément touchées par la pandémie de COVID-19. Elles font face à des pertes d'emploi importantes ; au manque de gardes d'enfants et à une montée de la violence familiale. Elles représentent également la majorité des travailleuses et travailleurs essentiels en première ligne dans la lutte contre la pandémie. Il faut veiller à les aider à se remettre pleinement des effets de cette crise sanitaire et économique.

## TA DEVISE ?

Carpe Diem.

# ÉRIC ROUX

Se glisser dans les habits du « Diable » ne dut pas être chose facile, mais Eric Roux, élu en septembre dernier Président de l'association Sauve qui peut le court-métrage qui organise le Festival international du court-métrage de Clermont-Ferrand, a su séduire et s'imposer. Journaliste culinaire pour différentes radios et TV (France Culture, Canal+...), écrivain et cinéaste, musicien amoureux des musiques traditionnelles, sa philosophie du partage et son amour de la culture populaire et pour tous en font le digne représentant de Sauve qui peut le court métrage. Pour Zap il a répondu au questionnaire de Proust.

## QUELLE EST VOTRE IDÉE DU BONHEUR PARFAIT ?

La tranquillité et la curiosité.

## QUELLE EST VOTRE PLUS GRANDE PEUR ?

La mort.

## QUEL EST POUR VOUS LE COMBLE DE LA MISÈRE ?

Ce que j'ai pu voir dans *Confinés dehors* le court-métrage de Julien Godichaud sur la vie des SDF à Paris durant le premier confinement.

## QUELLE EST VOTRE OCCUPATION FAVORITE ?

Lire, écrire, faire à manger pour ceux que j'aime, et... lire, écrire, faire à manger pour ceux que j'aime.

## QUEL EST VOTRE PRINCIPAL DÉFAUT ?

Impatient et colérique.

## QUEL EST LE TRAIT DE CARACTÈRE QUE VOUS DÉTESTEZ CHEZ LES AUTRES ?

Je déteste les faux-culs.

## QUELLE EST POUR VOUS LA VERTU LA PLUS SURÉVALUÉE ?

Le courage.

## QUELLE EST OU FUT VOTRE PLUS GRANDE FOLIE ?

Croire que je pouvais raconter des trucs intéressants.

## QUELLE EST VOTRE PLUS GRANDE RÉUS-SITE ?

Mes enfants.

## QUEL EST VOTRE PLUS GRAND REGRET ?

De ne pas avoir assez aimé.

## A QUELLE OCCASION MENTEZ-VOUS ?

Nous sommes tous un peu des menteurs psychopates.

## QUE DÉTESTEZ-VOUS LE PLUS ?

Les gens qui se tiennent mal à table, et ceux qui n'expriment pas de plaisir en mangeant. Ainsi que les gens qui pourraient dire des choses chouettes mais qui sont revêches... Et je déteste aussi les chaussures non cirées. Je suis sûr que Morrissey (le chanteur des Smiths nldr) n'a jamais ses chaussures mal cirées !

## QUEL TALENT AIMERIEZ-VOUS AVOIR ?

Jouer d'un instrument et avoir un joli son.

## SOUS QUELLE FORME AIMERIEZ-VOUS REVENIR ?

La même ou sous la forme d'un musicien ayant un joli son.

## QUELLE EST LA QUALITÉ QUE VOUS PRÉFÉREZ CHEZ UN HOMME ? CHEZ UNE FEMME ?

Pour les deux : La curiosité, l'enthousiasme et l'envie d'aller de l'avant, « avoir de l'aland » est une expression que j'aime bien.

## QUE DEMANDEZ-VOUS À VOS AMIS ?

D'être des amis.

## QUEL EST VOTRE AUTEUR PRÉFÉRÉ ?

Il y en a 15 000, mais je vais en citer trois : Jim Harrison, Raymond Queneau, Manuel Vázquez Montalbán.

## VOTRE MUSICIEN PRÉFÉRÉ ?

The Smiths, tous leurs albums, le label Motown, et Jean Berghaud un fabuleux joueur de cabrette. Et je ne crois pas pas que cela soit un grand écart.

## VOTRE RÉALISATEUR PRÉFÉRÉ ?

Là aussi il y en a 15 000 ! Jarmush, Spike Lee m'intriguent, Tatie me rend dingue ! Je vais citer aussi Kurosawa et *Cocorico Monsieur Poulet* de Jean Rouch.

## QUEL EST VOTRE HÉROS DE FICTION FAVORI ? QUELS SONT VOS HÉROS DANS LA VRAIE VIE ?

En fait, je ne suis pas trop « Héros ».

## COMMENT AIMERIEZ-VOUS MOURIR ?

Tranquillement, doucement... si c'est possible.

## QUELLE EST VOTRE DEVISE ?

Je n'ai pas de devise. Hauts les cœurs camarades !

# THERE'S A RIOT (HOUSE) GOING ON !



Ils sont 3, comme les Mousquetaires, mais alors des Mousquetaires version Rock&Roll. Clermontois géniaux à la créativité débordante et au professionnalisme affûté, Damien Bour, Jean-Charles Belmont et Sébastien Pitoiset ont créé en 2012 « Riot House » une agence de communication visuelle reconnue nationalement et internationalement, ce qui, vous le reconnaitrez, n'est pas chose courante à Clermont. Petite rencontre entre amis pour parler d'hier, d'aujourd'hui et de demain.

## PETITE SÉQUENCE « REWIND » POUR NOS LECTEURS ZAPPIENS, POUVEZ-NOUS RACONTER RAPIDOOO ! L'HISTOIRE DE RIOT HOUSE, QUI S'Y COLLE ?

**Dam** → Riot House, c'est une histoire de potes qui font de la photo et de la vidéo un peu par hasard. Musiciens du dimanche, on commence à filmer des groupes du coin en 2009, et on se prend rapidement au jeu, épaulés par nos amis de la Coopérative de mai qui nous hébergent dans leur pépinière dès 2010 et avec qui on collabore. Dans la foulée, on monte notre société début 2012, et on se lance dans le grand bain de la publicité. Aujourd'hui Riot House c'est 15 personnes, 2 studios de production, et une flopée de clients et projets cools enchaînés depuis plus de 10 ans dans la production de vidéo, photographie, graphisme, animation et 3D.

**Chacha** → excellent résumé Damien ! Je tiens en revanche à remercier tout particulièrement la Bière sans qui cette grande aventure n'aurait certainement jamais été possible.

## EN 2022 VOUS FÊTEREZ DONC LES 10 ANS D'ACTIVITÉ DE RIOT HOUSE, QUELS SONT VOS MEILLEURS ET PIRES SOUVENIRS PROFESSIONNELS DE CETTE DÉCENNIE ?

**Dam** → Tellement de choses ! Le plus beau, ça reste l'incroyable aventure humaine derrière cette boîte, tous les moments conviviaux entre collaborateurs et clients, et des anecdotes à la pelle ramenées de nombreux voyages et contrats par monts et par vaux... Globalement, nous avons un métier avec une part de rêve et des voyages assez dingues : plantations de cacao au Belize pour Valrhona, Himalaya au Népal jusqu'à 5000 mètres avec Picture Organic Clothing, île Dominique dans les Caraïbes pour le ministère local du tourisme, etc. C'est un peu cliché mais pas vraiment de pires souvenirs, on arrive à trouver du bon dans chaque situation. Et même les plus improbables finissent par nous filer un sourire avec un peu de recul 😊 Comme la fois où Chacha a attrapé une grosse turista au fin fond du Sichuan et est resté cloué 2 jours au lit...

**Chacha** → Excellente anecdote Damien ! Merci ! Mes meilleurs souvenirs sont

pour moi ceux que l'on se crée tous les jours. Peu importe que nous soyons à 5000m d'altitude au Népal ou bien dans la zone des Graviers à Châteaugay. Nous avons l'incroyable chance d'exercer un métier passion avec des personnes formidables au sein de l'entreprise et comme on dit : ça n'a pas de prix ! Si j'étais américain je remercierais Dieu pour toutes ces bénédictions. Mais heureusement je suis auvergnat et je préfère lever mon verre à la santé de tous ceux qui font la Riot House !

**Billy** → ou quand Chacha a eu une intoxication alimentaire à Belize city la veille de repartir en France (super le voyage en avion !), ou quand Chacha a mal digéré le thé à Hong Kong et s'est encore une nouvelle fois retrouvé cloué au lit (vidéo Picture in China), ou quand Chacha a attrapé un énorme coup de soleil à Tahiti, sa peau était rouge translucide, les locaux n'avaient jamais vu ça ! Ou quand Chacha a eu un coup de poignard sous la Tour Eiffel, il a du aller se soulager dans un buisson...

**Chacha** → Excellentes anecdotes Billy ! Merci !



**VOUS TRAVAILLEZ AU NIVEAU RÉGIONAL, NATIONAL ET INTERNATIONAL, ON N'OUBLIE PAS QUE VOUS AVEZ PARTICIPÉ À LA PUB NESPRESSO AVEC LE BEAU GEORGE CLOONEY, QUELS SONT LES CLIENTS/PROJETS QUI ONT FAIT FRANCHIR DES PALIERS (OU ONT FAIT GRANDIR) À RIOT HOUSE ?**

**Dam** → Effectivement, nous avons eu la chance de travailler plusieurs fois avec Nespresso et George Clooney, au lac de Côme, à Londres ou même au Costa Rica dans les plantations de café ! On en garde de supers souvenirs, et on peut dire que ce genre de clients et productions nous font toujours progresser dans le bon sens. Côté production, on a pu produire de A à Z la dernière publicité de l'équipementier Under Armour avec Teddy Riner : de l'écriture du spot jusqu'à la dernière touche de post production, ce genre de projet est hyper stimulant pour toute l'équipe. Notre dernière publicité TV également avec Pierre Martinet, un sacré personnage et self made man. Il a démarré seul en vendant des salades de museau sur les marchés dans son camion, aujourd'hui il est à la tête d'un empire. Il est resté hyper simple, pendant le tournage de la publicité c'était mon anniversaire, on s'est retrouvé à manger une brouillade aux truffes dans le resto d'un copain à lui, sans prétentions...

**Chacha** → Citons deux partenaires historiques locaux importants pour nous, le groupe Babymoov et Picture Organic Clothing. Nous avons grandi en taille et en expérience avec et grâce à eux. Et pour cela nous aurons éternellement une connection affective avec eux.

Attendez ! Si je résume nous avons une ambiance fantastique au sein de l'entreprise et apparemment nos clients sont géniaux ??? Cela ressemble à s'y méprendre au paradis cette Riot House !!!! Et bien OUI ! Sauf quand il n'y a plus de bières.

**L'AVENIR DE RIOT HOUSE ?**

**Billy** → Riot House a beaucoup plus d'avenir qu'un pack de bières qui trainerait dans le frigo du Riot House studio, ça c'est sûr...

**Dam** → On démarre l'année 2021 avec deux embauches, un futur bébé Riot et un congé mater, et la construction d'un deuxième studio et l'agrandissement de nos locaux ! Malgré cette pandémie qui met le blues à tout le monde, on a décidé d'investir dans l'avenir et de mettre les bouchées doubles. Enfin on a la chance de travailler sur de nouvelles collaborations, publicités et projets supers motivants pour toute l'équipe avec des marques d'envergures...

**Chacha** → Pas mieux ! Le temps passe trop vite, mais hâte de passer dans le futur !

**QUELQUE CHOSE À AJOUTER ?**

**Billy** → On voulait profiter de cette tribune dans Zap pour parler de trois de nos collaborateurs : Nathaël, Guillaume et Martin Le Borgne. Ils sont actuellement célibataires. Ils ne trouvent pas de copine, pourtant ils sont plutôt BG et nous ne comprenons pas ce qui cloche... ? N'hésitez pas à nous contacter.

**Dam** → Nous avons récemment sorti nos vœux 2021, un exercice annuel que l'on

affectionne particulièrement et dans lequel on met toutes nos forces et notre bêtise !

Cette année on a trippé autour du Multipla, voiture énigmatique aussi laide qu'attrayante, et à laquelle on a souhaité redonner ses lettres de noblesse. Pour l'occasion on a poussé le vice jusqu'à acheter un Multipla, tourner nos vœux, et le faire gagner ! Côté production, nous entamons une collaboration avec de nouvelles agences et la réalisation de séries avec Babolat ou Michelin, de chouettes sujets à venir.

**Chacha** → FUCK LE COVID !



Bill, Dam et Chacha devant une grosse rivière népalaise

# LA PLAYGEEK

DE **LIONEL LEPAGE**

Lionel Lepage, le sémillant directeur de France Bleu Pays d'Auvergne, nous livre sa Playgeek.

## GEEK UN PEU, BEAUCOUP... PAS DU TOUT ?

Suffisamment pour me tenir au courant des nouveautés et juste ce qu'il faut pour être à la pointe de l'actu sur francebleu.fr .

## TES APPLIS PRÉFÉRÉES ?

Deezer pour rythmer mes moments de liberté et m'aider à décompresser en musique. Marmiton pour concocter des petits plats et Messenger pour échanger avec la famille.

## IOS OU ANDROID ?

IOS depuis de nombreuses années. Je n'ai jamais compris la logique Android...

## TON APPLI DU MOMENT ?

Depuis le printemps dernier WhatsApp très utilisé pour les échanges avec les collègues et collaborateurs.

## PREMIER CLIC DU MATIN ?

L'appli France Bleu pour me tenir au courant des dernières infos ! Il y a même la météo !

## TA PLAYLIST DU MOMENT ?

L'album *Grand Prix* de Benjamin Biolay, Melody Gardot et Seemone.

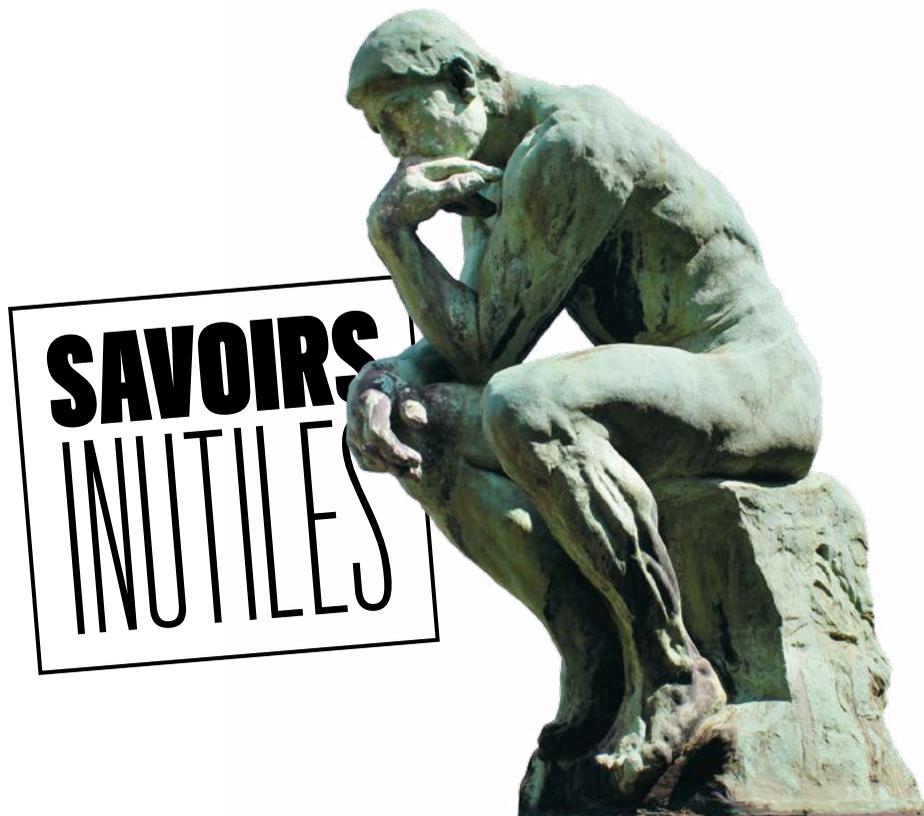
## RÉSEAU(X) SOCIAL(AUX) UTILISÉ(S) ?

Facebook pour les infos auvergnates, les sorties, les bons plans restos. Twitter pour les actus pro et ponctuellement Insta pour m'évader.

## TON FOND D'ÉCRAN ?

Un paysage du bout du monde, trace d'un voyage inoubliable.





**Vous voulez séduire votre futur(e) ? Épater votre employeur ?  
Devenir fournisseur officiel de conversation dans vos dîners ? Ou bluffer vos ami(e)s ou vos mômes ?  
Lisez et mémorisez.**

Shakespeare a inventé le prénom **Jessica**.

La **klismaphilie** est l'excitation sexuelle par le lavage de l'intestin.

La **barbe à papa** a été inventée par un dentiste.

La **toute première webcam** a été inventée pour surveiller une machine à café.

Quand ils gagnent moins que leur femme, **les hommes sont plus tentés par l'adultère**.

54% des hommes estiment qu'en matière d'épilation, on en demande trop aux femmes, mais 86% estiment qu'**il est important que les femmes s'épilent**.

**Un fan de Britney Spears** a dépensé plus de 80 000 dollars en chirurgie esthétique pour lui ressembler.

Les chirurgiens qui jouent aux jeux vidéo plus de 3 heures / semaine font **moins d'erreurs lorsqu'ils opèrent**.

**Albert Einstein** a co-créé le réfrigérateur.

**Le bouchon du stylo-bic** a un trou pour éviter de s'étouffer.

**Les talons hauts** étaient à l'origine destinés aux hommes.

**Manger du fromage** peut affecter nos rêves.

L'odeur de l'air après la pluie s'appelle le **pétrichor**.

**Le raisin explose** et fait des étincelles dans un micro-ondes.

Sourire pour de faux peut être **mauvais pour la santé**.

# MES BONNES RÉSOLUTIONS DU PRINTEMPS 2021



On est en couvre-feu, à moitié confinés, peut-être bientôt reconfinés, certes le moral un peu dans les baskets ! Ce n'est pas une raison pour se laisser aller, alors on a décidé de se fixer quelques bonnes résolutions faciles à tenir 😊

- J'arrête de stalker mon ex/mes ex (dans ex, il y a EX !).
- J'essaie de ne plus dire du mal de l'idiot de la compta, ce n'est pas de sa faute !
- Je me brosse les dents chaque matin et soir pendant 3 minutes, même si le masque camoufle mon haleine de poney.
- J'arrête de donner RDV à mon crush à 17h30 chez moi, pour le piéger à passer la nuit dans mon lit.
- Je m'occupe un peu plus de moi (rien à voir avec la masturbation !).
- Je promets qu'en cas de 3<sup>ème</sup> confinement, je ne serai pas le premier gogo à me jeter sur le rayon PQ.
- J'arrête à jamais de faire le pire fashion faux pas, les immondes collants chair !
- Je promets de tenir le programme de mon appli de sport plutôt que de rester vautré devant des débats sans fin sur l'avancement de la vaccination.
- Je mets 2 balles par jour dans un petit cochon trop moche pour m'offrir un voyage, quand on pourra voyager tranquille. Un jour peut-être !
- J'arrête de sortir en scred après le couvre-feu pour aller me faire une soirée avec les potes !
- Je jure sur la tête de mon bulldog d'aller au cinéma quand ça va rouvrir, pour ne pas avoir râlé pour des prunes !
- Je boycotte *Les Marseillais à Dubaï*, *Les Princes de l'Amour*, *Les Anges de la Télé-réalité*, *la Villa des Cœurs brisés...* la connerie ne rend définitivement pas intelligent !
- J'arrête de dire « présent » au cours en distanciel pour replonger sous ma couette 2 minutes après !
- Je cuisine un plat nouveau par semaine (les grandes choses ont toujours été réalisées en dehors de notre zone de confort !).
- J'arrête de jouer 8h par jour à Among us !
- J'arrête de trouver des excuses vaseuses pour ne pas brancher ma caméra pendant les cours en visio.
- J'ai les jambes douces même quand je partage mon lit avec une peluche (on ne sait jamais, une peluche vivante Tinder peut déboiler d'une seconde à l'autre !).
- J'arrête de dire « du coup » 200 fois par jour.
- Je ne traîne pas en pyjama/jogging sous prétexte que je suis en télétravail.
- J'arrête de faire des beer pongs tout seul chez moi, dès 18h02.
- J'arrête les chorés débiles sur Tik Tok.
- J'arrête de porter 2 semaines d'affilée le même masque (non, je fais une pause au milieu en alternant le masque de la semaine précédente).
- Je promets de ne pas partir m'installer à Dubaï si je passe la barre des 50 000 followers sur Insta.

# JE M'OFFRE UN REGARD QUI TUE

**Zappy Birthday L'Atelier du Sourcil ! Voilà sept ans que l'enseigne nationale, leader de la beauté du regard (élue meilleure enseigne Institut de beauté au Palmarès Capital), nous fait des yeux de biche et des battements de cils XXL à faire tomber raide dingue Ryan Gosling !**



Petit à petit, l'Atelier de Millie a fait son nid ! Sept ans après sa création, la petite équipe est devenue bien grande avec aujourd'hui 6 bonnes fées qui vous emmènent au nirvana du regard ! Vos yeux n'auront plus jamais l'air fatigué, après leur coup de baguette magique ! En hit prestations de la maison, le fameux microblading ou microshading. Pour les encore non initiées, la pigmentation permanente pour un résultat hyper naturel et très épuré. Le regard est sublimé, le visage comme éclairé, les traits presque affinés. Bluffant !

Et pour prolonger les effets à la maison, on repart avec les pépites de la marque loma, des soins cosmétiques sur mesure, parce que la seule peau qui compte, c'est la vôtre ! Foncez vite leur claquer une bise pour leur anniv (de loin 😊), vous aurez la surprise de découvrir que L'Atelier s'est refait une beauté. Une nouvelle ambiance bien dans l'air du temps, bois chaleureux, verrière lumineuse, déco crème et dorée pour nous faire les yeux doux !



## L'ATELIER DU SOURCIL

22 rue Saint Genès - Clermont-Fd  
Tél. : 04 86 80 77 77

📱 ads\_clermontlimogesvichy

## JE ME METS AU YOGA

Dans le studio de Capucine, Le Chat Tête en Haut. Un lieu associatif, qui se revendique inclusif et engagé, sur les thématiques chères au cœur de sa créatrice : féminisme, antiracisme, écologie... Pour preuve, les frais d'adhésion sont entièrement reversés à des associations militantes. Au programme, des cours de yoga bien-sûr ouverts à toutes et tous, quels que soient votre âge, corpulence, identité de genre..., et aussi des ateliers/échanges autour de la philosophie, herboristerie, astrologie... ! Un vrai lieu de vie autour du yoga, et bien plus encore !



### LE CHAT TÊTE EN HAUT

37 rue des Vieillards - 63000 Clermont-Ferrand - Tél. : 06.13.54.62.36

📱 lechat\_teteenhaut 📘 Le chat tête en haut

lechat-teteenhaut.com

## J'AFFINE MA LIGNE !



Votre balance vous fait la gueule depuis votre love story avec les 12 crêpes de la Chandeleur ? Détendez-vous, on a la solution qui dégomme les petits bedons. RDV chez Naturhouse, le centre de rééquilibrage alimentaire qui vous accompagne avec succès pour vos problèmes de kilos en trop. Vos diététiciennes diplômées Magalie et Lise sont à vos côtés pour vous booster grâce à leur coaching personnalisé et leurs recommandations de compléments alimentaires. Résultat ? Bye bye les petits excès et bonjour l'effet durable qui va redonner le smiley à votre balance préférée !

### NATURHOUSE

37 Rue Saint-Esprit – Clermont-fd

Tél. : 04 73 26 22 57

📱 Diététiciennes Clermont-Ferrand

# JE RELOOKE MES YEUX...

... En mode local chez Optik Budget. Eh oui, même pour mon regard, je suis un peu chauvin.e, et je préfère consommer « made in ici » en choisissant le groupement auvergnat indépendant créé à Saint-Flour en 2011. Cocorico 😊 !



Au-delà d'être une enseigne born in the USA (United States of Auvergne !), Optik Budget recèle plein d'autres atouts. Tout d'abord le lieu ! A la toute nouvelle adresse bd Lafayette (après celle de Lemdpes créée en 2018),

la déco du magasin conçue par Carole Ludier (@luds.studio) est vraiment canon : poutres, murs de briques, porte tagguée très chouette... On s'y sent bien, on a juste envie de dévorer des yeux les montures avec un choix ébouriffant de marques, surtout françaises : Paname, Woodys, Clémence & Margaux... toujours en modèle unique, pas question de re-



trouver les mêmes lunettes sur le nez de tout Clermont ! L'enseigne est aussi spécialisée dans l'adaptation des lentilles, et ce seront les jeunes opticiens diplômés Mélissa et Arthur qui se plieront en 4 pour vos beaux yeux !

Et comme ils s'appellent Optik Budget, ça ne vous coûtera pas les yeux de la tête ! Pour un certain montant d'achat de verres (Essilor exclusivement, the leader mondial français), on vous offre la monture ! Forcément quand c'est offert, on paye content !

## OPTIK BUDGET

67 boulevard Lafayette – Clermont-Ferrand - Tél. : 04.44.05.01.51  
(facilité de stationnement)  
25 rue La Rochelle – Lemdpes - Tél. : 04 73 59 20 85

📷 optik\_budget - 📘 optikbudget

# JE PRENDS SOIN DE MOI...



© Yvonne Daubord

... à Carroussel Beauté qui s'est installé le 15 février au 130 av de la République à Cébazat dans un complexe tout nouveau tout beau de 400 m². Mon programme est tout trouvé ! Me faire dessiner un regard de biche, bichonner mes ongles avec les expertes de Ongles 2 Fée, me zénifier au cours de yoga, me détendre avec des soins ventouse et me régaler au Beauty Food. Hey toi, joli garçon, arrête de me regarder avec envie, parce que toi aussi, tu es le bienvenu ! Tu pourras profiter de tout et même d'éradiquer définitivement tes poils envahissants !

## CARROUSSEL BEAUTÉ

130 avenue de la République – Cébazat  
Tél. : 06 63 55 49 70

[www.carroussel-beaute.fr](http://www.carroussel-beaute.fr) - 📷 @carroussel\_beaute

[www.carroussel-boutique.com](http://www.carroussel-boutique.com) - 📷 @carroussel\_boutique

# ROULEZ EN VÉLO ÉLECTRIQUE LUNDI 27

Vous avez enfin décidé de passer au vélo électrique ? On vous a déniché la pépite chez Bouticycle, le Lundi 27 de Moustache, l'icône de la maison #saison 10 ! Un vélo qui prend soin de vous : facile à manier, précis, stable, confortable grâce aux selles moelleuses à souhait, super agréable avec le guidon rehaussé pour une vision panoramique, hyper pratique avec ses éléments modulables qui se cliquent en 2 secondes (panier, porte bébé, antivol...), sécurisant grâce à l'éclairage à LED. Juste parfait pour laisser la voiture au garage le lundi matin et tous les autres jours de la semaine !

## BOUTICYCLE

16 rue Ramond – Clermont-Fd  
Tél. : 07 73 43 84 52

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





CLERMONT-FERRAND



# BRADERIE

PRINTEMPS 2021

DU 7 AU 10  
AVRIL 2021



[www.clermont-ferrand.fr](http://www.clermont-ferrand.fr)

 CLERMONT  
FERRAND

# JE M'OFFRE UN COACHING DE VIE PERSO OU PRO

**Je rêve de créer ma boîte, mais j'ai la trouille de me planter ! Je veux vivre de la danse, mais pour mes parents, ce n'est pas un vrai métier ! Mon boss m'a offert une super promotion, mais j'ai peur de ne pas être à la hauteur ! Dans ces moments-là, on aimerait bien avoir un ange petit gardien pour nous guider. On l'a trouvé, c'est Armelle Girand, la botte secrète de votre épanouissement.**

Elle a bossé pendant 20 ans dans l'Éducation Nationale. 20 ans à l'écoute des jeunes pour les faire grandir. Et puis elle a changé de métier. Certifiée coach professionnelle, elle a décidé d'aider les personnes qui s'interrogent, en leur apportant un regard bienveillant. Elle tire les fils dans le sac de nœuds. Jusqu'à ce que ça se démêle. Elle laisse parler les gens, les écoute, titille les besoins rationnels (tant de revenus pour couvrir mes crédits !), débusque les freins (ma famille va penser que ...), farfouille les envies enfouies (j'ai toujours rêvé d'écrire), révèle les talents cachés (je suis en fait un vrai leader d'équipe) ...

Elle aide à remettre les pièces du puzzle à l'endroit, à actionner les bons leviers pour créer le délice. Celui qui vous fera sortir du cocon pour devenir papillon.

Particulier de tout âge, jeune en orientation, professionnel en entreprise, Armelle détermine avec vous le nombre de séances, et avec elle, vous fixez vos objectifs. Des petits pas ensemble. Jusqu'à ce qu'il fasse jour.



## ADAGE COACHING

53 boulevard Pasteur - Clermont-Ferrand  
Armelle Girand : 07 49 36 58 10  
contact@adage-coaching.fr

Séances à distance ou en présentiel.

[www.adage-coaching.fr](http://www.adage-coaching.fr)



## JE M'OFFRE UNE NOUNOU D'ENFER

Un aprem shopping rien que pour moi, une sortie avec mon amoureux rien qu'à moi, j'en rêêêêêve ! Mais Gabriel et Emma, j'en fais quoi ? Coooooool, Cotegos vous trouvera une super nounou à domicile diplômée pour chouchouter vos p'tits lous : la meilleure raconteuse d'histoires, la pro du poussage de balançoire ou la championne des devoirs ! Pour tous les soirs, à l'occasion ou en en dernière minute, la parfaite Mary Poppins sonnera chez vous pile poil à l'heure ! Pas de responsabilité d'employeur et zéro tracas administratif, on souffle enfin !

### COTEGOS

24 avenue Aristide Briand – Chamalières  
Tél. : 04 73 36 46 46

Réduction fiscale = crédit d'impôt moins 50%

## JE PRENDS DE L'AIDE À DOMICILE

Besoin pour ma semaine ? 4 heures de ménage / repassage / rangement de souk, 3 heures pour apporter de la soupe à ma petite maman 87 ans, 3 heures pour monter enfin ces meubles de salle de bain ... On lance un casting ? Ou pas ! On vous a trouvé le sauveur de l'année, Adomicilement Vôtre, celui qui déniche en 2/2 tous les petits services qui dépannent. Un Monsieur Propre expert en rangement de légos, un bricoleur de salon, une super mamie-sitter ... Tout est sans prise de chou, ils s'occupent de tout ! Votre ange gardien vous attend déjà.



### ADOMICILEMENT VÔTRE

37 Place Charles de Gaulle – Chamalières  
Tél. : 04 73 36 60 00

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

Réduction fiscale = Crédit d'impôt moins 50%

# JE CONSOMME À CLERMONT !

Oui toi, (et toi, et toi aussi !), on te voit derrière ton ordi à acheter sur un site qui rime pareil mais qui n'est pas dans ta zone ! Allez, sois sympa, oublie tout ça et fais vivre ton pays ! La Mairie aide les commerçants au quotidien, à nous de nous montrer aussi solidaires !

Ce n'est pas un scoop, les commerces de notre ville ont beaucoup souffert du confinement. La Ville de Clermont-Ferrand a fait son taf en les soutenant généreusement ! Un million d'euros a été investi pour les aider (carte interactive des commerces ouverts, exonération des droits de terrasse pendant les deux confinements, appui des initiatives de proximité, création d'un guichet spécifique...). Afin de favoriser la relance économique et de faciliter de nécessaires mesures de distanciation physique, les commerçants ont pu étendre gratuitement leurs étalages devant leurs boutiques jusqu'au 20 janvier. Pour compenser l'absence d'animations de Noël, des illuminations supplémentaires ont été ajoutées.



Enfin, l'opération « Chèque Consommons à Clermont » créée en collaboration avec la fédération Clermont Commerce a été un succès et s'est terminée en janvier, avec près de 15 000 bons d'achat offerts. Le principe ? Pour 40€ de chèques cadeaux acquis auprès de la fédération, la Ville offrait un chèque de 10€, soit 20% de réduction, à utiliser dans les commerces de proximité. Un sacré coup de pouce pour le porte-monnaie !

Tous ensemble, relevons le défi et consommons à Clermont ! RDV très vite chez vos commerçants du 7 au 10 avril pour la grande braderie de printemps !

**EN 2021,  
CONTINUONS À  
SOUTENIR NOS  
COMMERÇANTS  
DE PROXIMITÉ**

**CONSOMMONS  
À CLERMONT !**

Plus d'infos sur [clermont-ferrand.fr](http://clermont-ferrand.fr)





# ZAPPY TEUF DE PÂQUES !

Des œufs, des poules, des cloches... avec un peu d'avance, à l'occasion de Pâques le 4 avril, Zap vous fait déguster 10 exploits chocolatés !

## LA BARRE DE CHOCOLAT LA PLUS LONGUE DU MONDE

221 m de long, réalisée par un chocolatier suisse à Tokyo.

## UN SUPER LAPIN

4,04 m, 600 kg, réalisé en chocolat suisse en Bavière. Puis découpé à la tronçonneuse.

## UN MAGAZINE EN CHOCOLAT

Le *Chocolate News*, magazine américain imprimé sur du papier parfumé au chocolat.

## UN MÉGA ROCHER

340 kg, 1,85 m de circonférence, réalisé par de la Marquise de Sévigné à Paris.

## UN ŒUF DE PÂQUES GÉANT

4,7 tonnes, 7 m de haut, Cadbury Red Tulip à Ringwood en Australie.

## LA PLUS GROSSE TRUFFE

1,50 m de diamètre, 780 kg, réalisée par l'Ecole Lenôtre.

## UN CHOCOLAT CHAUD XXXXXL

300 litres de lait et 160 kg de chocolat, réalisé par l'A.P.F. de Lyon Rhône.

## T'ES QU'UNE GROSSE CLOCHE !

237,5 kg, une hauteur de 1,87 m. Réalisation de Casino et M. Le Mauff à Pornichet en Loire-Atlantique.

## UN GÂTEAU DE OUF !

70 tonnes, 2,5 km de long, pour la fête Nationale, aux Émirats Arabes Unis.

## POISSON D'AVRIL !

60 kg, 1,50 m de long. Réalisation de l'Institut des Métiers et Techniques à Grenoble.



# VERT

## SHOPPING



1



4



2



3



5



6



7



8

1. Boissons bio & Commerce Equitable - **Le Grand Panier Bio** - 21 avenue de l'Agriculture  
 2. Vernis à ongles bio ZAO - **Day by day** - 14 rue Saint-Genès 3. Lunettes Quicksilver à base de bouteilles recyclées - **Optik Budget** - 67 bd Lafayette 4. T-shirt Club Sublime - [www.club-sublime.fr](http://www.club-sublime.fr) 5. Jean Replay Hyperflex Re-used - **Universal** - Rue Ernest Cristal  
 6. Componibili Bio - **Kartell** - **Mur Design by Ambiance** - Place Sugny 7. Cosmétiques Les savons de Pierre - **L'Eau Vive** - 17 rue Fontgrière  
 8. Baskets Veja - bio & Commerce Equitable - **Jalousies aux pieds nus** - 21 rue Saint-Genès

ON PASSE AU  
**VERT**





L'épisode Covid que nous vivons depuis une année et les catastrophes climatiques à répétition viennent rappeler de façon violente au genre humain que malgré ses rodomontades, il est loin de maîtriser complètement son destin et son environnement, et qu'il est temps pour lui de revenir à un peu plus d'humilité et de réflexion sur la préservation de la planète et de l'écosystème qui l'accueille.

## LES 10 COMMANDEMENTS POUR CONSOMMER ÉCORESPONSABLE

Voici 10 gestes faciles et accessibles à tous, qui vous permettront d'adopter les bons comportements.

**1 J'UTILISE DES PRODUITS NATURELS ET NON POLLUANTS AU QUOTIDIEN.**  
Que ce soit pour l'entretien de la maison ou pour ma toilette quotidienne, je n'achète que des produits qui bénéficient d'un éco-label, respectueux de l'environnement et non testés sur les animaux.

**2 JE NE GASPILLE PAS L'ÉNERGIE.**  
J'éteins les lumières quand je quitte une pièce et je ne laisse pas mes appareils électriques en veille. J'adapte mon comportement sur le web pour limiter la pollution digitale.

**3 JE CONTRÔLE MA CONSOMMATION D'EAU.**  
Je ne laisse pas le robinet allumé inutilement, je répare les fuites d'eau et n'arrose pas le jardin en pleine journée.

**4 JE TRIE MES DÉCHETS ET JE COMPOSTE MES DÉCHETS ALIMENTAIRES.**  
Je ne jette pas mes déchets recyclables dans la nature ou dans la poubelle grise.

**5 JE CONSOMME DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON.**  
Cela me permet de réduire l'impact carbone de la production, des transports et de soutenir l'agriculture locale.

**6 J'ÉVITE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE.**  
Je range mon réfrigérateur, je congèle, je prévois les repas à l'avance, je n'achète que la quantité dont j'ai besoin et de préférence en vrac.

**7 JE ME DÉPLACE DE MANIÈRE RESPONSABLE.**  
Je prends les transports en commun dès que possible, j'adopte l'éco-conduite, je me déplace à vélo.

**8 JE CONTRÔLE ET RÉDUIS MES ACHATS.**  
Je n'achète pas d'objets inutiles ou dont je vais très peu me servir. Je privilégie le prêt, la location ou l'achat d'objets d'occasion.

**9 J'ÉVITE LES OBJETS À USAGE UNIQUE.**  
Je privilégie les matières et les objets réutilisables pour moins jeter.

**10 J'ÉVITE LES OBJETS À USAGE UNIQUE.**  
Je privilégie les matières et les objets réutilisables pour moins jeter.



## BAIN OU DOUCHE ?

Un Français consomme en moyenne 148 litres d'eau potable par jour, dont 39 % pour se laver ! Comment réduire cette consommation ? La douche reste l'option écologique par excellence... si elle ne dure pas trop ! 5 petites minutes suffisent, en principe, à se laver et à se rincer. En 10 minutes, ce ne sont pas moins de 150 litres d'eau qui s'envolent (un pommeau de douche classique consomme environ 15 litres par minute), soit l'équivalent d'un petit bain. Et cette eau a un coût carbone. Pour se laver le moins carboné, il convient donc de limiter le volume consommé. Mais aussi la température. Le chauffage de l'eau sanitaire résidentielle se fait à l'électricité (46,5 %) et au gaz (38,4 %), selon l'Ademe. Si l'électricité est moins émissive que le gaz, son bilan carbone n'est pas nul pour autant. Pour amener de l'eau de 10 °C à 60 °C, il faut dépenser 58 kWh/m<sup>3</sup>.

D'où l'intérêt d'être vigilant au moment de la toilette. Préférez toujours une douche rapide (quelques minutes) pas trop chaude, équipée d'un système d'économiseur d'eau (pommeau mousseur, "stop douche"). On peut aussi chauffer son eau de manière alternative, en installant par exemple un chauffage solaire ! Ou encore se laver moins souvent !

Ceci étant posé, est-il vraiment utile de vous parler du bain ?



## TÉLÉTRAVAIL OU OPEN SPACE ?

Que ce soit à la maison ou ailleurs, l'activité professionnelle a un coût carbone lié aux dépenses énergétiques de chauffage, d'éclairage, à l'entretien des locaux mais aussi à l'usage du numérique... De fait, plus un lieu est occupé, plus les équipements et infrastructures sont mutualisés, plus l'empreinte carbone est faible. Dans les espaces de co-working, la dépense énergétique annuelle d'un co-workeur est de 0,5 à 0,8 kWh par an, soit 3 à 5 fois moins que dans un bureau traditionnel !

Mais que représente l'économie réalisée sur nos trajets ? En 2020, la généralisation du télétravail, a fait chuter de 69 % nos déplacements et les distances parcourues de 39 %. Cette "démobilité" a des effets favorables sur la congestion et les émissions de gaz à effet de serre et polluants. Travailler à la maison est donc une bonne option écologique à condition toutefois de ne pas se suréquiper, avoir une connexion Wifi (moins énergivore que la 4G), d'opter pour la sobriété dans le choix de ses logiciels et de ne pas travailler à distance comme en présentiel. Ainsi la banalisation des visioconférences alourdit la facture : pour 90 minutes de réunion virtuelle avec 10 personnes, comptez près d'un kilo d'équivalent CO<sub>2</sub> émis, l'équivalent d'un mois de chauffage au gaz d'un appartement ! Ce score est trois fois moins lourd en se contentant de l'audio.

Conclusion ? entre les deux options, le télétravail reste la meilleure à condition de garder une vigilance sur les nouveaux usages qu'il crée.



## PULL EN LAINE OU SWEAT EN COTON BIO ?

La fabrication de nos vêtements mobilise beaucoup d'énergie, puisque la plupart sont importés d'Asie – Chine, Indonésie, Taiwan ou Sri Lanka (dans des entreprises aux normes environnementales faibles). Chaque année, l'industrie du textile est responsable d'environ 1,2 milliard de tonnes de gaz à effet de serre (GES) : 3 à 10 % des émissions mondiales de CO<sub>2</sub> dans le monde, selon les études.

Pour réduire ce coût carbone, il convient de privilégier la fabrication locale et les textiles éco-responsables comme le coton bio qui exclut l'usage de pesticide (la culture du coton conventionnelle représente 10 % des pesticides utilisés dans le monde pour une surface de moins de 3 % des terres cultivées !).

Le textile reste la deuxième industrie la plus polluante au monde. D'où l'importance de faire le meilleur choix pour réduire au maximum son empreinte carbone en la matière.

Selon les calculs de l'Ademe : un pull en laine génère 58 kg eq CO<sub>2</sub> produits pour l'ensemble du cycle de vie. Alors que le sweat en coton bio n'en requiert que 32 kg eq CO<sub>2</sub>. Le kilogramme équivalent de CO<sub>2</sub> (kg eq CO<sub>2</sub>) est l'unité qui permet de quantifier les émissions de CO<sub>2</sub> des différentes activités humaines. Côté bilan carbone, le sweat en coton bio l'emporte !



## ABONNEMENT PAPIER OU NUMÉRIQUE ?

La lecture d'un magazine papier et celle d'un magazine en ligne ont des bilans carbone similaires, mais aussi très variables. À la production, le papier est très consommateur d'énergie. Dans l'édition, 71 % des émissions de gaz à effet de serre proviennent de la fabrication, 17 % de la distribution, 10 % de la conception et 2 % de la diffusion... Mais une fois imprimé, le papier peut se conserver et se partager. Sur le numérique, l'empreinte carbone s'alourdit en fonction du temps de lecture, du partage et de l'impression ou non des articles. Les articles téléchargés empruntent à chaque fois un réseau matériel de câbles, de fibres optiques et de centres informatiques ou data centers. Les terminaux – gourmands en matières premières et métaux rares représentent jusqu'à 80 % de l'empreinte carbone du numérique, qui est responsable d'environ 4 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre (GES). L'équipement des consommateurs (ordinateur, tablette, smartphone, objets connectés, GPS, etc.) représente quant à lui 47 % des GES générées par le numérique,

En d'autres termes, plus un journal imprimé est lu et circule, moins il émet de CO<sub>2</sub> au numéro. L'exact opposé pour le digital... qui de plus augmentera son empreinte carbone. Alors, à vos kiosques !

# LE QUIZZ DE L'ÉKOLO

Si vous connaissez toutes ces petites choses, bravo, vous êtes de vrais écolos.  
Reste à les utiliser quotidiennement maintenant... Quant aux autres, hop, hop, hop, au boulot !

**1. JE SUIS PETIT, FIN ET SOUVENT EN BAMBOU. AVEC MA TÊTE RECOURBÉE J'EMPÊCHE LA FORMATION DE BOUCHONS. JE SUIS, JE SUIS, JE SUIS ?**



- A. Un petit panneau de signalisation dernier cri.
- B. Un oriculi. Un coton-tige lavable et réutilisable. Un jeu d'enfant de m'utiliser !
- C. Un cure-dent qui se met dans la poche pour éviter de gâcher un date.

**2. JE PEUX ÊTRE CARRÉ OU RECTANGULAIRE. JE SUIS SOUVENT TRÈS COLORÉ ET JE SERS À PLEIN DE CHOSES (MAIS SURTOUT AU MÉNAGE...). MA PLACE EST À LA CUISINE OU DANS DES PLACARDS. QUI SUIS-JE ?**



- A. Un rouleau d'essuie-tout (vraiment tout !) en tissu, lavable. Fini de jeter nous ne savons combien de feuilles par jour !
- B. Une lingette désinfectante multicolore à l'eucalyptus, qui sent bon le propre.
- C. Le vieux foulard que mamie vous a donné que vous avez décidé de recycler pour laver vos carreaux.

**3. J'AI UN CÔTÉ RUGUEUX ET UN CÔTÉ TOUT DOUX. JE PEUX ÊTRE ROND OU CARRÉ SELON MON HUMEUR. EN CE MOMENT J'AI LA COTE ! JE SUIS JE SUIS JE SUIS ?**



- A. Votre tonton, mais mal rasé.
- B. Des lingettes démaquillantes. Que ce soit pour les filles ou les garçons, pour démaquiller ou juste se nettoyer la trombine, un petit tour à la machine et zou, on me réutilise ! Fini les peluches de coton dans les yeux.
- C. Le hérisson mignon dans la pub pour les éponges.

**4. AVEC MON PETIT NOM ANGLAIS JE ME LA RACONTE. JE PEUX COUVRIR ET RECOUVRIR TOUT CE QUE VOUS VOULEZ. JE SUIS ?**



- A. Un k-way, petite veste imperméable qui évite que vous soyez trempés lors des fêtes à la grenouille ! Pas très élégant, je reste très pratique.
- B. John Wayne, bien équipé il vous couvre à la sortie du saloon.
- C. Un beewrap, un tissu enduit de cire d'abeilles (d'où le bee, vous l'avez ?) qui se modèle comme vous le souhaitez en me chauffant dans vos mains. A placer sur les plats, saladiers et autres récipients à couvrir (d'où le wrap, vous suivez toujours ?) pour conserver vos petits plats.

**5. REMPLI DE PETITES BILLES DE CÉRAMIQUE, QUAND JE SUIS SECOUÉE J'AI LE DON D'ENLEVER LA SALETÉ. VOUS ME CONNAISSEZ ?**



- A. Une boule de lavage réutilisable. Quand mes petites billes s'agitent dans le tambour de la machine à laver, elles envoient des rayons infrarouges, qui remuent les molécules de l'eau, qui détachent les saletés des vêtements. Je sais, j'ai la classe.
- B. Une maraca magique, en me secouant fort, j'aide à faire le ménage.
- C. Morraine la bonne fée, après pour les billes en céramique, libre à vous d'imaginer ce que vous voulez.

**6. JE SUIS CREUX ET L'ÉTÉ VOUS M'ADOREZ. JE SUIS BIEN MIEUX QUE MA COUSINE QUI SE COINCHE DANS LES ALGUES DANS LES FONDS-MARINS ET PIÈGE LES POISSONS. QUI SUIS-JE ?**



- A. Des spaghettis super originaux : creux pour être rempli de bolognaise et de gryère.

- B. Une paille de blé, entièrement biodégradable. Chaque paille de blé étant différente, vous aurez entre les mains un objet unique. De quoi vous la péter en terrasse cet été...
- C. Un tuyau, pour que Mario puisse ramasser des pièces !

**7. JE RESEMBLE À UN CAILLOU ET JE SUIS DUR. JE SENS RUDEMENT BON ET LA VISION DE L'EAU ME FAIT FONDRE. J'ESPÈRE QUE JE SUIS DÉJÀ EN VOTRE POSSESSION !**



- A. Un cupcake oublié au fond du four, cramé et immangeable, mais avec une bonne odeur de vanille qui s'échappe encore.
- B. Une petite courge, si dure à couper au couteau que vous risquez de perdre une main à chaque fois. Il n'y a que l'eau bouillante qui peut en venir à bout.
- C. Un shampoing solide, meilleure alternative aux bouteilles de savon en plastique ! Je dure plus longtemps et fait du bien à la planète.

**8. J'AI UNE TÊTE NOIRE ET JE SUIS PLEINE DE POILS. AVEC UN MANCHE, SOUVENT EN BAMBOU, VOUS NE POURREZ PLUS VOUS PASSER DE MOI ! JE SUIS, JE SUIS, JE SUIS ?**



- A. Un radis noir, un légume oublié mais au haut potentiel gustatif, ne m'oubliez plus dans vos salades !
- B. Un balai laissé pour compte dans un coin de la pièce, la tête noire de saleté, je ne vous remercie pas hein.
- C. Une brosse à dents en bambou. Plus gentille pour la planète avec mon manche biodégradable, mes poils noirs au charbon agissent pour garder les dents blanches !

RÉPONSES : 1 : 2 / 2 : 8 / 3 : 8 / 4 : C / 5 : A / 6 : B / 7 : C / 8 : C

179 500  
**Emplois**



directs dans la filière bio  
en 2019 / + 15% vs 2018

47 196  
**fermes bio**



en France en 2019, soit 10,36%  
des fermes françaises



La France **3<sup>e</sup> surface agricole bio** en Europe et **2<sup>e</sup> marché bio** européen (1<sup>er</sup> All. / 3<sup>e</sup> Italie)



**67%**

Des produits bio  
consommés en France sont  
« **Made in France** »

**1<sup>er</sup>**



La France, **1<sup>er</sup> éleveur de**  
poulets bio en Europe,  
cocorico !

**47 196**  
producteurs Bio

en France,  
soit + 13 % vs 2019

**3<sup>e</sup>ème**



Auvergne Rhône Alpes.  
**3<sup>e</sup>ème région bio de France**

11,9  
**milliards**



Le poids du marché bio  
en France en 2019

**71%**

des Français ont  
consommé régulièrement  
bio en 2019 au moins une  
fois par mois  
(vs 65% en 2015)

C'EST **BIO000 !**



**5 600 m<sup>2</sup>**

La halle bio du marché  
de Rungis, la plus vaste  
d'Europe

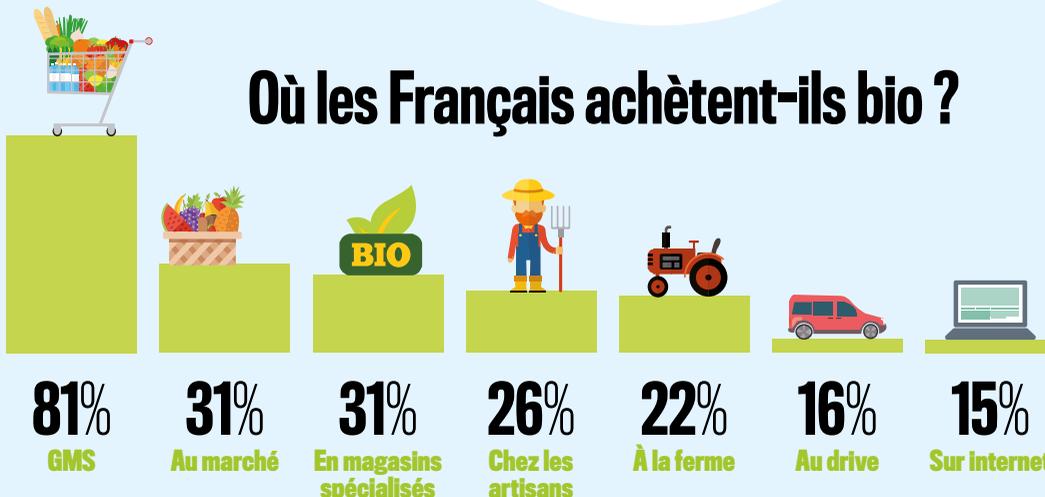
Les produits  
stars bio



**Alimentaires**

Fruits & légumes (78%)  
Produits laitiers (71%)  
Oeufs (65%)

Où les Français achètent-ils bio ?



**Hors alimentaire**

Produits d'entretien (64%)  
Cosmétiques & hygiène (61%)  
Jardinage (57%)  
Textile (34%)

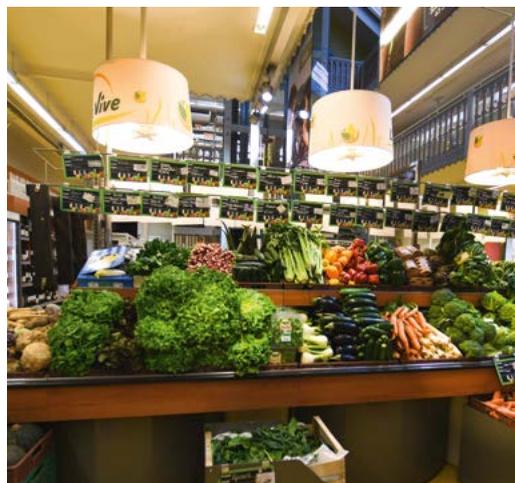
# L'EAU VIVE : LE RESPECT DE SOI, DES PRODUCTEURS ET DE L'ENVIRONNEMENT



**Consommer des produits qui ont du goût, agir sur sa santé et sur son environnement, donner du sens à ses modes de consommation dans le respect des producteurs, voici la philosophie de vos magasins L'Eau Vive.**

C'est par conviction pour le bio et ses bienfaits que les deux magasins L'Eau Vive de Clermont Fontgèze et d'Aubière vous proposent leurs services depuis 12 années, et tissent des relations sincères avec les producteurs et le milieu associatif local afin de vous proposer le meilleur de l'Auvergne.

Consommer local, c'est renouer avec le rythme de la nature, respecter la saisonnalité des fruits et des légumes, et manger responsable. Pour vous offrir le dessus du panier de la production locale, les équipes de l'Eau Vive rendent régulièrement visite aux producteurs, garantissant leurs prix et spécificités dans une collaboration basée sur la confiance et le respect. Dans les deux magasins, les équipes de l'Eau Vive vous accueillent, vous conseillent et vous accompagnent dans vos choix. À Clermont Fontgèze, les thérapeutes de l'Espace Détente vous aident à prendre soin de votre corps et de votre esprit. À Aubière, prenez le temps de vous faire plaisir lors d'une pause déjeuner dans le cadre agréable du Café Bamboo (plats à emporter en ce moment), vos papilles vous en seront éternellement reconnaissantes. En ce moment, retrouvez ainsi de délicieux produits frais et locaux, et n'hésitez pas à faire un tour dans les rayons vrac pour moins d'emballages et de plus petits prix !



**L'EAU VIVE**

Clermont-Ferrand - 17 rue Fontgèze - 04 73 36 41 15  
Aubière - 23 Avenue de Cournon - 04 28 70 15 25

[Instagram](#) [Facebook](#) leauviveclermontferrandaubiere



© Alexis Urios

## BIENVENUE AU CLUB... SUBLIME !

**Lui c'est Lucas. Et lui c'est Charly. Deux potes de l'Ecole de Commerce de Clermont. Tous les deux fans de mode. L'un au profil plutôt Marketing et l'autre plutôt Commerce. Ils ont associé leur complémentarité pour créer une nouvelle marque de vêtements unisexe, pas tout à fait comme les autres. Découverte de Club Sublime, le nouveau label éthique arty.**

Le concept original de la marque ? Topper des artistes émergents et faire découvrir leur travail en leur donnant de la visibilité sur les produits. On attend avec impatience la première collab qui sera réalisée avec une illustratrice tatoueuse talentueuse. Pas question de se retrouver avec le même Tshirt que les copains/copines, car ces collections renouvelées tous les 2 mois seront toujours éditées en séries limitées.

Autre atout de Club Sublime, à l'opposé de la fast fashion jetable, c'est son côté mode durable avec une qualité 100% made in France et transparente. Les produits sont fabriqués dans le Sud de la France, à base de matières bio, présentés

dans un joli petit dust bag sérigraphié en coton bio lui aussi et dans un packaging en carton recyclé. Cerise sur le colis pour titiller nos 5 sens, le carton est parfumé et doté d'un QR code à flasher pour découvrir la playlist du Club du moment.

Une collection de basiques et des capsules ponctuelles à shopper en ligne, et Ô bonne surprise, à des tarifs carrément abordables pour la qualité durable, comptez 79€ pour un sweat, 39€ le Tshirt ou encore 29€ pour la casquette. N'hésitez pas à solliciter Lucas et Charly et leur suggérer des idées d'artistes, bienvenue au Club Sublime, la marque vous appartient !

 [@club.sublime](https://www.instagram.com/club.sublime) - [www.club-sublime.fr](http://www.club-sublime.fr)



© Alexis Urios



# LE GRAND PANIER BIO

## OBJECTIF 2021 : ZÉRO SAC EN PAPIER, ZÉRO DÉCHET !



**10 000 sacs kraft utilisés chaque jour dans les points de vente de l'enseigne, soit 3 millions de sachets à l'année jetés quelques heures après à la poubelle ! Et si on arrêtait le gâchis ? C'est l'objectif très (très) louable des magasins Le Grand Panier Bio.**

Parce que l'on sait tous que le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas, les petits sacs papier, généralement utilisés pour emballer les produits des rayons vrac et fruits & légumes, disparaîtront progressivement dans la plupart des magasins du réseau Le Grand Panier Bio. Ils seront remplacés par des sacs en coton bio et réutilisables.

Pour préparer cette transition, l'enseigne a lancé en septembre dernier, une gamme de sacs, composée de 3 tailles différentes, à des prix oscillants entre 0,95€ et 1,40€ l'unité. En coton bio, ils sont particulièrement résistants et échangeables gratuitement à l'infini en fin de

vie. Un micro-investissement pour votre porte-monnaie, mais un grand pas pour l'humanité !

Ce n'est que la suite logique du combat de longue durée de l'enseigne qui, pour répondre à la problématique du suremballage, propose des sacs cabas en toile de jute aux caisses depuis 2010. En parallèle, elle encourage l'utilisation de contenants réutilisables dans ses rayons vrac et fruits & légumes qui représentent à eux seuls 25% de son offre. A nous d'amener nos bocaux ou autres boîtes et d'être pris la main dans le sac ... réutilisable ! Voici en 2021 une raison de plus de mettre tous nos œufs dans ce même Panier...Bio.

### LE GRAND PANIER BIO

21 avenue de l'Agriculture - Clermont-Fd  
Tél. : 04 73 42 49 10

30 boulevard Jean Jaurès - Clermont-Fd  
Tél. : 04 73 35 37 40

65 avenue Jean Jaurès - Mozac  
Tél. : 04 73 33 48 90

61 avenue John Fitzgerald Kennedy - Issoire  
Tél. : 04 73 55 71 89

12 rue François Truffaut - Thiers  
Tél. : 09 51 55 48 08

Drive sur : [www.grandpanierbio.bio](http://www.grandpanierbio.bio)



## UN BIO COMPTOIR

Vous êtes des gourmets engagés ? Filez au Comptoir du Vin et de la Truffe qui vous dégage des dizaines de pépites bio pour vous régaler au naturel ! Sur ses étagères, des bières artisanales et locales, des whiskies, gins et soft drinks pour des cocktails 100% bio, de la verveine et aussi bien-sûr du vin d'Auvergne et d'ailleurs, bio, en biodynamie ou vegan. Vous ne maîtrisez pas bien toutes ces subtilités tire-bouchonnées ? Il vous expliquera avec passion les différents modes de culture vigneronne, vous en ressortirez grandis et la planète aussi !



### COMPTOIR DU VIN ET DE LA TRUFFE

7 rue Ramond – Clermont-Fd - Tél. : 04 73 93 87 10  
 Comptoirduvin



## DES APÉROS QUI CLAQUENT !

Qui souhaite prendre un apéro bio et gourmand au coin du feu, qui plus est made in Auvergne ? Craquez pour CLAC, la Conserverie Locale Artisanale et Créative, créée par Julien Anglade, à Cournon d'Auvergne en 2017. A découvrir, des tartinables apéritifs (fromagés ou végétaux) et des soupés à verrines à base d'ingrédients bio et locaux. Des saveurs originales pour un apéro rempli de valeurs : mousse de butternut à la Fourme de Rochefort, caviar de lentilles vertes à l'indienne, crème de betterave au chèvre frais... De quoi se régaler !

### CLAC

Produits disponibles en magasins spécialisés : épicerie fines, magasins bio  
 La boutique : 20 rue des Acilloux – Cournon d'Auvergne  
 Lundi au vendredi de 10h à 17h  
[WWW.CLAC-CONSERVIERE.FR](http://WWW.CLAC-CONSERVIERE.FR)

## INVERS, LES PROTÉINES DURABLES



Nourrir vos poules et oiseaux en mode 100% naturel et local ? Oui, c'est possible avec les produits Invers, la formidable petite révolution verte made in ici. Leur pari ? Créer une nouvelle filière agricole innovante en Auvergne où le producteur est justement rémunéré, pour remplacer les protéines non durables par des protéines d'insectes (vers de farine) produites localement et au bilan carbone très faible. Des vers de farine vivants, déshydratés ou mélangés à des graines, sous toutes les formes, les oiseaux en raffolent !

### INVERS

Magasins Gamm Vert de la région, jardinerie indépendantes, Intermarché de Ceyrat, réseau des locavores et sur la boutique en ligne : [invers.fr/boutique](http://invers.fr/boutique)

## DAY BY DAY, L'ÉPICERIE ZÉRO GASPI



La devise de la maison ? Le tout en vrac, plus de 850 références de produits du quotidien à shopper en juste quantité. Fini le gaspi des emballages encombrants, on amène ses contenants, on achète et on paie le produit, rien que le produit ! On y déniche de tout, de l'épicerie salée/sucrée, des produits d'entretien pour la maison et d'hygiène pour le corps, des fruits et légumes de saison et des œufs bio, sans oublier le pain bio le lundi, vendredi et samedi. Et en nouveauté côté cosmétiques, la super ligne de shampoings et douche APO, doux pour la santé et le porte-monnaie !

### DAY BY DAY MON ÉPICERIE EN VRAC

14 rue Saint Genès - Clermont-Fd  
 Tél. : 04 73 91 35 34  
 @pierre\_daybyday\_clermont  
 Pierre de day by day Clermont-ferrand

# L'AUTOMOBILE MET LES DOIGTS DANS LA PRISE



Souvent montrée du doigt pour les émissions de gaz à effet de serre qu'elle génère, l'industrie automobile, encouragée par les politiques de bonus-malus des gouvernements, se convertit à l'électrique et se réinvente. Dis papa, c'est encore loin l'air pur ?

## LES PETITS CAILLOUX QUI MARQUENT LE CHEMIN.

2024 > le diesel n'aura plus droit de cité à Paris.

2030 > la voiture à essence interdite à Paris.

2040 > la vente de voitures thermiques sera interdite en France.

Et la France n'est pas une exception, le Danemark et les Pays-Bas ont fixé à 2030 l'arrêt du thermique, devancés par la Norvège qui prévoit la fin des pots d'échappement en 2025.

## TOP 5 MONDIAL DES PAYS POUR LES IMMATRICULATIONS DE VOITURES PARTICULIÈRES NEUVES ÉLECTRIQUES À BATTERIE ET HYBRIDES RECHARGEABLES EN 2019 :

 1. NORVÈGE (55,93%)

 2. ISLANDE (17,79%)

 3. PAYS-BAS (15,01%)

 4. SUÈDE (11,35%)

 5. FINLANDE (6,89%)

Dans l'Hexagone, la proportion de véhicules électrifiés dans le total des ventes de voitures particulières était de 2,77 % en 2019 (contre 2,10 % en 2018), faisant de la France

le quinzième pays avec la part de marché la plus élevée au monde. Cependant, la vente de voitures à batterie (100 % électriques et hybrides rechargeables) a explosé au cours du premier semestre 2020 en France, représentant 9,1 % des ventes de véhicules neufs. Ce bond remarquable, par rapport aux années précédentes, serait lié aux efforts des constructeurs sur l'offre et du gouvernement sur les bonus à l'achat.

Source :fr.statista.com/

## TOP 10 DES VENTES MONDE DE VÉHICULES ÉLECTRIQUES À BATTERIE ET HYBRIDES RECHARGEABLES PAR MARQUE.

- TESLA (179 050 unités)
- VOLKSWAGEN (62 414 unités)
- BMW (58 883 unités)
- BYD (57 482 unités)
- ROEWE (43 639 unités)
- RENAULT (38 848 unités)
- VOLVO (36 594 unités)
- MINI (34 875 unités)
- HYUNDAI (33 507 unités)
- KIA (30 224 unités).

Ces 10 marques ont représenté 60 % des ventes de voitures électriques et hybrides rechargeables dans le monde.

Preuve tangible du basculement qui s'est opéré, certains modèles iconiques de l'histoire automobile sont passés aux watts, la preuve c'est ici et maintenant.

## 3 ICÔNES PASSÉES À L'ÉLECTRIQUE



### LA FORD MUSTANG

Née en 1964, elle est l'archétype de ces coupés américains sportifs et bon marché. Un énorme succès commercial élevé au rang de mythe grâce au films *Bullitt* (1968) avec Steve Mc Queen et *Un homme et une femme* (1966). La Ford Mustang Mach-E SUV électrique coupé 5 portes s'appuyant sur un nom prestigieux rappelle la Mustang Fastback des années 70.



### L'AUSTIN MINI

Elle est apparue dans les rues londonniennes en 1959, réussissant à proposer 4 places dans 3 m de long. En version Cooper S elle remporte 3 fois le Rallye de Monte-Carlo (1964, 1965 et 1967). Depuis 2019, la Mini Cooper SE en version électrique perpétue la légende.



### LA FIAT 500

Petite citadine mise sur le marché en 1957, son nom évoque la cylindrée de son moteur bicylindre. Fiat 500 e 100 % électrique elle reprend le design de la Fiat 500 contemporaine apparue en 2007.



## RENAUD LAVILLENIE A TESTÉ POUR VOUS LE PORSCHE TAYCAN

Renaud Lavillenie, Champion Olympique du saut à la perche, mais également pilote passionné de sports mécaniques, s'est installé à bord du Porsche Taycan 4S. Voici ses impressions sur le premier véhicule sportif 100% électrique, chargées en émotions.

### RENAUD, QU'AS-TU RESENTI LORSQUE TU AS VU LA 1<sup>ÈRE</sup> FOIS LE PORSCHE TAYCAN ?

L'envie de la découvrir rapidement car dès le premier contact elle ne laisse pas indifférent lorsque l'on aime les voitures 😊.

### EST-CE UNE VRAIE PORSCHE ?

De nombreux détails rappellent l'ADN Porsche, notamment les lignes extérieures, une symbiose parfaite entre la sportivité, et l'efficacité.

Lorsque l'on entre dans l'habitacle, on ressent la touche Porsche même si pour le coup le côté électrique prend vraiment le dessus... Mais tous les sens sont en éveil, on trouve rapidement ses marques et le Chrono en position centrale ! Puis, coté performance, conduite, c'est l'univers des extrêmes... on est perdu sans le bruit du moteur qui fait généralement tant plaisir, néanmoins on retrouve les sensations d'une 911 dès que l'on joue de l'accélérateur avec le fait d'avoir toute la puissance direct grâce au moteur électrique. Il faut l'essayer pour le croire.

### QUE PENSES-TU DE L'ÉLECTRIQUE ?

L'électrique c'est clairement la tendance et c'est en plein progrès. Pour un usage urbain du quotidien, c'est un vrai plaisir de roulage, une sensation de douceur, de fluidité très agréable. Pour avoir eu un modèle hybride pendant 2 ans, on sent le confort et le silence et on se prête vite au jeu d'une conduite électrique. Et l'hybride était pour moi un super compromis car il n'y a pas la contrainte de l'autonomie pour les longs trajets... mais nul doute que l'autonomie électrique va s'améliorer d'années en années. Avec le Taycan, Porsche redessine le futur des voitures de sport.



Le Taycan, premier sportif 100% électrique de la marque, rejoint le fleuron de la gamme Porsche. Développant jusqu'à 761 ch, le Taycan offre jusqu'à 450 km d'autonomie et allie ainsi les performances d'une Porsche à un grand confort d'utilisation au quotidien. Prêts à écrire avec nous cette nouvelle page de l'histoire Porsche ?

### CENTRE PORSCHE CLERMONT-FERRAND

12 avenue de l'Agriculture  
Clermont-Ferrand  
Tél. : 04 73 74 32 00  
@porsche\_clermont\_ferrand  
@centre.porsche.ferrand  
Centre Porsche Clermont-Ferrand  
clermontferrand-centreporsche.fr

# OTOFOCUS

Petite sélection des nouveaux modèles éco-responsables.



## PANAMERA 4S E-HYBRID

Le design repensé des nouvelles Panamera annonce la couleur : ces modèles s'illustrent autant par leur exclusivité que par leurs performances sportives. La silhouette et les proportions sont indéniablement Porsche. Athlétiques, affûtées, avec des lignes claires et un design puissant. Largement remaniées, la poupe et la proue dénotent un style toujours plus élégant, moderne et dynamique. La nouvelle Porsche Panamera Hybrid est désormais disponible en 3 versions hybrides de 462 à 700 ch, dont une nouvelle version 4S E-Hybrid de 560ch. Ces hybrides rechargeables offrent une autonomie électrique pouvant atteindre 46 à 53 km (WLTP – combinée) avec de nombreux avantages fiscaux à la clé : aucun malus et exonération de Taxes sur Véhicules de Société. La Porsche Panamera transforme les voyages en événements sportifs, les affaires en plaisir pur, et changera votre regard sur la technologie hybride.

## JAGUAR F-PACE HYBRIDE ET RECHARGEABLE

Commercialisé fin 2015, le Jaguar F-Pace, premier SUV du constructeur britannique, s'offre une seconde jeunesse en 2020 avec ce nouveau Jaguar F-PACE hybride rechargeable qui s'affirme à la fois plus sportif, plus épuré et plus high-tech, en phase avec la philosophie d'un design avant-gardiste et d'un luxe contemporain cher à la marque. Premier SUV hybride rechargeable de Jaguar, le F-Pace P400e combine un moteur essence 4 cylindres de 300 chevaux à un bloc électrique de 143 chevaux et 275 Nm. Au cumul, le groupe motopropulseur développe 404 chevaux de puissance et 640 Nm pour un 0 à 100 km/h abattu en 5,3 secondes. Intégrée à l'arrière, sous le plancher du coffre, la batterie lithium-ion totalise 17,1 kWh de capacité, dont 13.8 kWh, et autorise jusqu'à 53 km d'autonomie.



## RANGE ROVER EVOQUE HYBRIDE ET RECHARGEABLE



L'Evoque P300e est la version hybride rechargeable de la seconde génération du Range Rover Evoque. Côté design rien ne change par rapport aux thermiques, mais pour constituer une propulsion à 4 roues motrices, caractéristique de la marque, ce SUV utilise deux moteurs de part et d'autre du châssis. Le premier bloc est un 3 cylindres essence, de 1,5 litre, développant 200 chevaux, et le second est électrique de 80 kW de puissance, soit 109 chevaux, soit un cumul de 309 chevaux. L'efficacité est remarquable et l'accélération de 0 à 100 km/h se fait en seulement 6,4 secondes. On peut le recharger en une nuit sur une prise domestique, ou en recharge rapide par courant continu sur les bornes de recharge publiques (DC) : une recharge à 80 % ne prend alors que 30 minutes. En mode EV (100 % électrique), l'autonomie est de 55 km.

# L'AVENIR EST ÉLECTRIQUE



**VOLVO CLERMONT-FERRAND**  
**PRESTIGE CARS GROUPE BARRAT AUTOMOBILES**

RUE DES FRÈRES MONTGOLFIER - 63 AUBIÈRE  
04 73 74 65 75 - [www.volvo-clermont.com](http://www.volvo-clermont.com)

Le Volvo XC40

Recharge P8 marque l'arrivée de la voiture électrique chez le

constructeur suédois...et de Google dans nos voitures. Ici Google contrôle tout à bord. Et vos applis préférées sont directement accessibles depuis l'écran tactile ou la commande vocale. Vous pourrez démarrer sans clé (votre smartphone sera la clé), interroger votre voiture quant à l'heure de vos rendez-vous ou régler vocalement la climatisation. Côté performances ce SUV électrique compact accélère très fort (0 à 100 km/h en seulement 4,9 s) grâce aux 408 ch et 660 Nm de couple délivrés par ses deux moteurs électriques. Son autonomie est évaluée à 425 km (suivant la norme WLTP), et la charger à 80% prendra à peine 40 minutes. En ville, les quatre caméras HD embarquées offrent une vue aérienne du véhicule, l'idéal pour se glisser dans les places de stationnement et s'en extraire en toute confiance.

## **VOLVO XC 40 P8 RECHARGE 100% ÉLECTRIQUE**



## **NOUVEAU ID.4 VOLKSWAGEN**

Une nouvelle vision de l'espace pour une sensation de liberté, des performances électriques exaltantes, un confort intuitif, une conduite simplifiée .... Le

Nouveau ID.4 est fougueux comme un SUV et réfléchi comme une ID. Avec des jantes en alliage au design dynamique, des poignées de portes fuselées pour augmenter l'aérodynamisme et les éclairages IQ.Light Matrix LED et 3D-LED à l'arrière, disponibles sur ID.4 1st Max, il a fière allure. L'ID.4 1st est une édition de lancement disponible avec 2 niveaux de finitions et propose jusqu'à 500 km d'autonomie (WLTP).

La nouvelle SEAT Leon e-HYBRID rechargeable est dotée d'un moteur 100 % électrique et ne passe à l'essence que lorsque sa batterie a besoin d'être rechargée.

Elle est bien plus qu'une voiture hybride standard. Comme la plupart des hybrides, elle recharge sa batterie automatiquement. Mais elle peut aussi se brancher pour se recharger.

Cela signifie qu'elle utilise son moteur électrique en priorité et qu'elle n'a recours au moteur à essence que pour obtenir une puissance supplémentaire. Pour la recharger, il suffit de la brancher sur un réseau électrique classique.

## **SEAT LEON E-HYBRID RECHARGEABLE**



HYBRIDE MHEV, HYBRIDE RECHARGEABLE, HYBRIDE FLEXFUEL

# RÉINVENTEZ VOTRE QUOTIDIEN AVEC NOS NOUVELLES TECHNOLOGIES



ABOVE & BEYOND



À PARTIR DE 389 €/MOIS<sup>(1)</sup> AVEC APPORT DE 4 900 €,  
SOUS CONDITION DE REPRISE.

LLD 37 MOIS, ENTRETIEN ET GARANTIE INCLUS.

Barrat Automobiles - Prestige Cars

Z.A. des Ribes - Rue des Frères Montgolfier, 63170 Aubière, 04 73 74 65 80 [landrover.fr/clermont](http://landrover.fr/clermont)



HYBRIDE  
RECHARGEABLE



HYBRIDE  
FLEXFUEL



HYBRIDE  
MHEV

ABOVE & BEYOND : Franchiser de nouveaux horizons.

\* Exemple pour un Discovery Sport P200 Flexfuel BVA AWD au tarif constructeur du 26/08/2020 en location longue durée sur 37 mois et 30 000 km maximum, soit 37 loyers mensuels de 389 € TTC après un apport de 4 900 € TTC sous condition de reprise. Offre non cumulable, réservée aux particuliers valable jusqu'au 31/03/2021 dans le réseau Land Rover participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par LEASYS France, SAS - 6 rue Nicolas Copernic ZA Trappes-Elancourt 78190 Trappes - 413 360 181 RCS Versailles. Courtier en assurances n°ORIAS : 08045147. La prestation d'assistance garantie est mise en œuvre par Europ Assistance, entreprise régie par le code des assurances.

Modèles présentés : Discovery Sport P200 Flexfuel avec options à 485 €/mois après un apport de 4 900 € sous condition de reprise.

Range Rover Evoque P200 Flexfuel avec options à 535 €/mois après un apport de 4 900 € sous condition de reprise.

Consommation de carburant en cycle mixte l/100 km (WLTP) : 1,4 à 10 - Émissions de CO<sub>2</sub> en cycle mixte g/km (WLTP) : 44 à 225. En cours d'homologation. Les chiffres fournis correspondent à des estimations du fabricant et seront mis à jour avec les chiffres officiels des tests de l'UE dès qu'ils seront disponibles. RCS MONTLUÇON 403 222 029.

NOUVELLE JAGUAR E-PACE

## ADAPTABLE À VOS BESOINS



À PARTIR DE 339 €/MOIS<sup>(1)</sup> AVEC APPORT DE 4 900 €,  
SOUS CONDITION DE REPRISE  
LOCATION LONGUE DURÉE SUR 37 MOIS

Découvrez dès maintenant la Jaguar E-PACE qui répond à vos besoins chez votre concessionnaire :

BARRAT AUTOMOBILES - PRESTIGE CARS

Z.A. des Ribes - Rue des Frères Montgolfier, 63170 Aubière, 04 73 74 65 80 [jaguar.fr/clermont](http://jaguar.fr/clermont)



HYBRIDE  
RECHARGEABLE



HYBRIDE  
FLEXFUEL



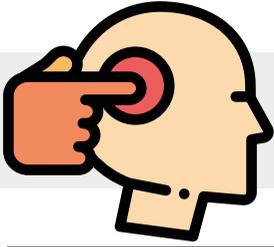
HYBRIDE  
MHEV

<sup>(1)</sup> Offre valable pour les 500 premières commandes. Exemple pour une Jaguar E-PACE P200 Hybride Flexfuel BVA AWD au tarif constructeur du 28/10/2020 en location longue durée sur 37 mois et 30 000 km maximum, soit 37 loyers mensuels de 339 € TTC après apport de 4 900 € sous condition de reprise. Offre non cumulable, réservée aux particuliers valable jusqu'au 31/03/2021 dans le réseau Jaguar participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par LEASYS France, SAS - 6 rue Nicolas Copernic - ZA Trappes Elancourt 78190 Trappes - 413 360 181 RCS Versailles.

Modèle présenté : E-PACE P200 BVA AWD avec options à 455 €/mois avec 4 900 € d'apport sous condition de reprise.

Les valeurs d'émissions de CO<sub>2</sub> et de consommations indiquées sont susceptibles d'être impactées par le changement de normes d'homologation.

Consommation de carburant en cycle mixte l/100 km (WLTP) : 2,0 à 13. Émissions de CO<sub>2</sub> en cycle mixte g/km (WLTP) : 44 à 218. RCS MONTLUÇON 403 222 029.



# LE DOCTEUR CHARLES LATHAN RÉPOND À VOS QUESTIONS

*Docteur autoproclamé en sciences humaines, en psychologie positive, en sciences cognitives, et en analyse comportementale, Charles Lathan est aussi un expert en sociologie, un passionné de sexualité, un amateur de littérature, un maître ès philosophie, et un très fin connaisseur de tennis. Il est enfin l'auteur d'une dizaine d'ouvrages non publiés comme : « La transcendance dans la passivité », « Le moi, le ça, le surmoi : vers un triolisme heureux », ou encore « De Friedrich Nietzsche à Henri Leconte, une idée d'absolu ». Il travaille actuellement sur un nouvel essai : « La virilité inquiète du rap français, ou l'histoire d'une musique sexuellement contrariée »*

**Bonjour Docteur, voilà, je suis un cleptomane. Un vrai. Je ne peux m'empêcher de voler tout, tout le temps, chez tout le monde. Même pas pour m'enrichir, juste pour le plaisir, l'excitation, l'interdit. Mais je me sens très mal après mes méfaits... je culpabilise. J'ai arrêté de rendre visite à ma mère, qui habite un petit deux pièces dans un vieil immeuble clermontois, après lui avoir dérobé sa robe de mariée qu'elle conservait comme un trésor depuis la mort de mon père. J'ai volé les deux voitures et la moto de mon seul ami. J'ai perdu trois emplois après m'être fait pincé pour différents petits larcins. Je vole également régulièrement dans les grandes surfaces, en changeant régulièrement d'enseignes pour ne pas me faire repérer par la sécurité. J'aimerais trouver un remède à cela. Qu'est-ce que je peux faire ? Est-ce qu'il y a des cachets pour me soigner ? Je suis tout à fait disposé à me faire suivre pour régler mon problème. Il est possible de prendre rendez-vous avec vous, docteur ? (Cyril, 38 ans)**

Bonjour Cyril. Vous avez raison : vous êtes malade. La cleptomanie, qui peut aussi s'orthographier avec un k, est une authentique pathologie. La personne atteinte par cette, disons, petite anomalie, ne peut s'empêcher de voler. Certes, cela permet à chaque cleptomane d'avoir une vie assez aventureuse et des milliers d'anecdotes à raconter, mais c'est aussi un moyen assez sûr d'avoir affaire à la justice. Certains antidépresseurs pourraient ralentir vos pulsions, mais le mieux serait assurément de suivre une thérapie comportementale assez lourde. Pour essayer de comprendre depuis quand vous volez, quel a été l'élément déclencheur, la nature de votre premier vol, savoir aussi si vous ressentez une excitation d'ordre sexuel quand vous passez à l'acte... Je serai ravi d'être votre praticien. En revanche, ayant

un sens développé de la propriété, et de mes biens en particulier, il est hors de question que je vous reçoive dans mon cabinet : vous seriez capable de faire une razzia, petit chenapan. Je vous propose de fonctionner par visio-conférence, façon télé-médecine. Bien entendu, cela ne changera rien au montant de mes honoraires, mais comme vous n'aurez pas à vous déplacer, vous ferez des économies.

**Cher docteur Lathan, bonjour. J'éprouve une douloureuse difficulté dans l'existence. Intellectuel ayant franchi le rubicon conduisant au troisième âge, je suis sentimentalement un être incomplet non épanoui. Et pour cause : je ne suis attiré que par des jeunes femmes. En particulier, celles ayant des origines asiatiques. Evidemment, il est difficile de trouver les mêmes intérêts, sur le long terme, entre un occidental quinquagénaire et une post-adolescente issue d'Extrême-Orient. Il me faudrait sûrement une femme de mon âge pour créer un équilibre amoureux... Mais je n'arrive pas à être attiré par les femmes de 50 ans. Je m'en sens incapable. C'est trop vieux. Je préfère les corps des jeunes femmes. Les femmes de plus de 50 ans sont invisibles pour moi. Or, comme j'ai l'habitude de le dire à haute voix, on me traite de tous les maux. Alors que je donne seulement mon avis, et que cet avis est partagé par tous les hommes de goût. Que me conseillez-vous docteur ? (Yann, 50 ans)**

Bonjour Yann, je ne peux que vous conseiller de vous taire. Quel intérêt avez-vous à énoncer à voix haute des évidences de la sorte ? Oui, bien sûr, les jeunes femmes sont, généralement, plus désirables que les femmes dépassant la cinquantaine, comme un jeune homme de 25 ans est autrement plus agréable à regarder qu'un sexagénaire, mais est-ce pertinent de scander ce genre de choses ? Iriez-vous dans un institut pour aveugles pour leur balancer : « Je trouve que vous avez des problèmes de vue ici, vous avez tort, il y a un ciel magnifique aujourd'hui ! ». Est-ce qu'il vous viendrait à l'esprit d'aller à des obsèques pour prendre le micro et dire : « Il a eu tort de mourir, la vie c'est vachement plus sympa que de finir dans une boîte en bois devant vos gueules de déterrés hypocrites ! ». Hein, Yann, est-ce que vous diriez cela ? Avez-vous déjà entendu le champion de tennis, Roger Federer, après avoir battu sèchement un adversaire mal classé, commenter la rencontre ainsi : « Il est vraiment nul. Un vrai naze. Une pipe ! Les joueurs du top 10 sont bien meilleurs que lui ». Le problème

n'est pas d'avoir raison ou tort, mais il y a un contexte et une façon d'exprimer les choses. Il vous manque du tact. Enfin, vous avez un plaisir manifeste pour la provocation, sans avoir, visiblement, les moyens de l'assumer. Cessez donc de faire l'intéressant, Yann. C'est mon conseil.

**Docteur Lathan, je suis une jeune femme bien née, avec une belle situation, je suis grande, fine, et je plais aux hommes. J'ai tout pour être heureuse en couple, mais je reste une célibataire endurcie. En effet, tout ce qui m'excite, c'est de séduire les hommes des autres femmes. Surtout de mes amies. C'est d'ailleurs affolant de constater à quel point un homme, marié ou pas, amoureux ou pas, ami ou pas, peut succomber facilement. Et à quel point, ces hommes sont capables de garder un secret. Hier soir, je faisais le calcul : autour de moi, j'ai un groupe de 6 bonnes copines. Je leur ai piqué au moins deux fois un mec chacune. Qu'est-ce que vous en pensez docteur ? Vous pensez que j'ai un problème affectif ? Vous me prenez pour une garce ? Vous êtes marié, Charles ? Bisou. (Amal, 26 ans)**

Ma très chère Amal, je note, en premier lieu, que vous n'avez pas froid aux yeux. Vous avez le courage d'affirmer vos désirs, la finesse de les analyser, et la fougue pour y accéder malgré les difficultés inhérentes à eux. Pas facile de n'être attiré que par des hommes déjà en couple, pire encore quand il s'agit des compagnons de vos meilleures amies. J'imagine combien chaque repas, entre amis justement, doit être lourd de doubles-sens, et chargé en tension sexuelle. En ma qualité de docteur expérimenté, spécialisé dans les relations humaines, je ne pense rien véritablement de votre comportement, et je ne me permettrais assurément pas de vous qualifier de grosse garce. Ce serait grotesque. Mais si vous insistez... je souligne que votre comportement est peu amical envers vos amies, voire un tantinet sadique. Et visiblement, il traduit un gros manque de confiance en vous, comme si vous deviez impérativement vous prouver que vous êtes en capacité de faire au moins aussi bien que les autres. On peut aussi déceler une forme d'immaturation, une absence d'imagination, et un goût pour le désastre. Et sans doute, sous certains aspects, une nymphomanie contrariée... voilà, ce sera tout pour une première analyse épistolaire. Sinon, non, je ne suis pas encore marié.

Contact : [ledocteurlathan@gmail.com](mailto:ledocteurlathan@gmail.com)



# RE-USED

SECOND LIFE COTTON

REPLAY  
HYPERFLEX™

**UNIVERSAL**

Avenue Ernest-Cristal - Clermont-Ferrand - à la pointe du Km-lancé

\*Photo et logo non contractuels. Certaines marques et remises ne sont disponibles qu'au magasin de Clermont-Fd





VOUS ÊTRE UTILE

## ASSUREZ<sup>(1)</sup> VOTRE COCON FAMILIAL EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

**DU 1<sup>ER</sup> AU 31 MARS 2021 INCLUS  
PROFITEZ D'1 MOIS OFFERT<sup>(2)</sup>**  
pour toute souscription d'un contrat Assurance Habitation.<sup>(1)</sup>

### Communication à caractère publicitaire.

(1) Assurance Habitation est un contrat de BPCE ASSURANCES, Société Anonyme au capital de 61 996 212 €, immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Paris n° B 350 663 860, entreprise régie par le Code des assurances ayant son siège social au 88 avenue de France- 75641 Paris Cedex 13, et distribuée par la Caisse d'Épargne.

(2) Offre valable sur l'ensemble des Caisses d'Épargne pour toute souscription d'un contrat d'Assurance Habitation du 01/03/2021 au 31/03/2021 inclus. 1 mois offert sur le montant annuel de la prime (hors taxe attentat et assistance, lissé sur 12 mois). Offre valable uniquement la première année de souscription.



Caisse d'Épargne et de Prévoyance d'Auvergne et du Limousin, Banque coopérative régie par les articles L512-85 et suivants du Code monétaire et financier, Société Anonyme à Directoire et Conseil d'Orientation et de Surveillance – Capital social de 360 000 000 euros – Siège social : 63, rue Montlosier 63000 Clermont-Ferrand – 382 742 013 RCS Clermont-Ferrand – Intermédiaire en assurance immatriculé à l'ORIAS sous le n° 07 006 292 – Titulaire de la carte professionnelle « Transactions sur immeubles et fonds de commerce » n° CPI 6302 2016 000 008 503 délivrée par la CCI du Puy-de-Dôme. Crédit photo : Getty Images



**CAISSE D'ÉPARGNE**  
D'Auvergne et du Limousin