

LE JOURNAL
DES SOLUTIONS LOCALES

NUMÉRO SPÉCIAL - AVRIL 2020

PRESSÉ ORANGE !

LE MAGAZINE DES 1^{ÈRE} ANNÉE
JOURNALISME ISCPA TOULOUSE

L'AVENIR C'EST AUJOURD'HUI !

CES INITIATIVES QUI RENDENT LE MONDE MEILLEUR.

INTERVIEW

« Quand on aime la recherche,
on ne peut pas la laisser de côté »

> 4 - 5

SOCIÉTÉ

A.G.I.R, l'association qui forme
à une deuxième vie

> 14 - 15

ÉCONOMIE

Face à la crise, les librairies
changent de cap

> 18 - 19

SOMMAIRE



INTERVIEW

PAULINE RULLIÈRE :
RÉFÉRENCE EN CHIMIE
ORGANIQUE PAGE 4



SCIENCES #01

TOUT COMPRENDRE
SUR LES TÉLESCOPES.
PAGE 6



ENVIRONNEMENT #02

LA VOITURE ÉLECTRIQUE,
LA VÉRITABLE SOLUTION ?
PAGE 7



SOCIÉTÉ #02

NOUVELLES FORMES
DE LUTTES ET PARITÉ
PAGE 10



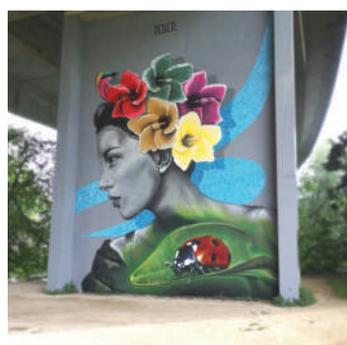
TRAVAIL #03

TÉLÉTRAVAIL, COWORKING,
L'ENTREPRISE RÉINVENTÉE ?
PAGE 16



ÉCONOMIE #04

COMMENT LES LIBRAIRES
SE DIVERCIFIENT
PAGE 18



CULTURE #05

L'IMPOSSIBLE ENTENTE
ENTRE GRAFFEURS ET
MUSÉES PAGE 21



SPORT #06

CLUB SPORTIFS :
INDISPENSABLES
BÉNÉVOLES ! PAGE 26



RÉDACTION

Directrice de la publication : Céline Griffoulière

Rédaction en chef : Pierre Vincenot

Maquette & exécution : Richard Talut, Cédric Serres, C1 Promo 2019-2020

Secrétariat de rédaction : Pierre Vincenot

J1 Promo 2019-2020 : R. Agard; T. Andre; J. Bathurst; R. Bermejo; C. Blondelle; J. Cazaux; M. Curutchet; T. Duran; E.

Ester; M. Fessard; M. Gasparini; E. Gauthier; V. Guilhamet; L. Jean; E. Jordan; L. Laberenne; D. Lacour; E. Lagarde;

E. Le Louarn; Y. Lemaire; B. Loubet; H. Martin; V. Pellegrino; J. Pied; E. Poudensan; L. Richardot; E. Salmon; M. Warnau;

Crédit photo UNE : Créative commons

186 Route de Grenade
31700 Blagnac
05 31 08 70 52

iscpatoulouse@groupe-igs.fr

EDIT ORANGE

CÉLINE GRIFFOULIÈRE



Illustration : Justine Seguin

RESTEZ CHEZ VOUS !

Notre monde économiquement globalisé découvre qu'il l'est également sur un sujet aussi essentiel que la santé de l'humanité. Nous découvrons tous avec stupeur qu'un simple virus peut remettre en cause les équilibres fragiles de nos sociétés. Pourtant si l'on explore dans notre histoire, l'épidémie que nous connaissons en ce printemps 2020, n'est qu'une pandémie de plus. Comme toute crise, elle a également ses aspects positifs. En mettant en cause nos modes de vie, elle nous

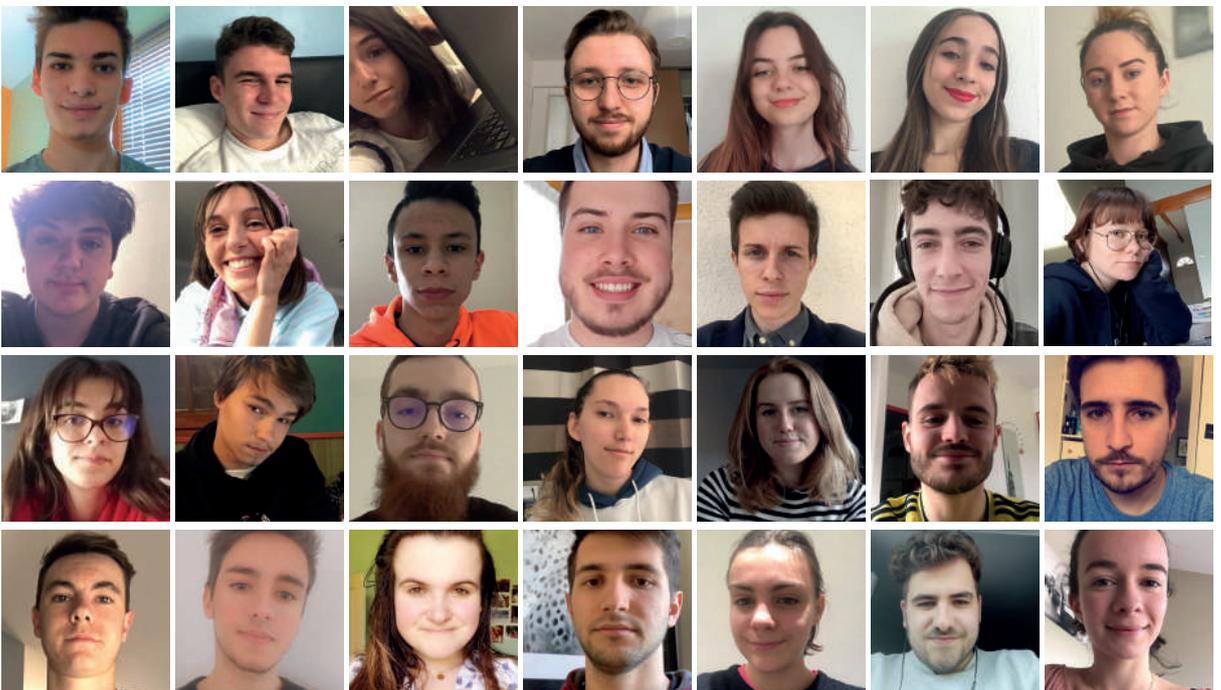
amène à nous interroger sur notre quotidien, imaginer, penser différemment et... progresser.

Dans ce magazine, vous allez rencontrer des femmes et des hommes qui tous les jours contribuent à faire évoluer notre société sur le plan technologique, dans l'entreprise, ou encore dans le monde culturel ou sportif. Allons y chercher un peu d'inspiration, l'avenir c'est aujourd'hui !



RETROUVEZ DES ARTICLES COMPLÉMENTAIRES, DES INFOGRAPHIES ET DES CARTES SUR WWW.PRESSEORANGE.NET

Magazine réalisé
et maqueté
à distance,
en période
de confinement



INTERVIEW

Pauline Rullière

LA BIO

De Grenoble à la Californie en passant par le Canada, Pauline Rullière est une scientifique qui aime les défis. Lauréate du prix l'Oréal UNESCO en 2013, elle a participé à plusieurs recherches.



Crédit : Pauline Rullière

PAULINE RULLIERE : « Quand on aime la recherche, on ne peut pas la laisser de côté »

Ancienne chercheuse à l'Université Toulouse III Paul Sabatier et scientifique pluridisciplinaire, Pauline Rullière est une référence en chimie organique et biotechnologie. Elle nous parle de son parcours, ainsi que du rôle des femmes dans le monde scientifique.

Quelle est votre formation de scientifique ?

J'ai fait une classe préparatoire puis une formation d'ingénieur à l'école Polytechnique, mais j'avais toujours en tête de faire de la recherche. Après mon école d'ingénieur, j'ai fait un Master en chimie moléculaire, également à Polytechnique. Dans ce cadre, j'ai fait mon projet de recherche aux Etats-Unis, à l'Université de Californie à San Diego. J'ai passé 6 mois dans un laboratoire américain, avec une forte dynamique. Ensuite, je me suis dirigée vers une thèse en sciences, en chimie organique, du côté de Grenoble. Pendant 3 ans, j'ai travaillé sur de la synthèse de molécules anti-cancéreuses naturelles. À Grenoble, j'ai développé également

pas mal de choses en vulgarisation scientifique, notamment à travers le Prix l'Oréal-Unesco pour les femmes et la science, que j'ai reçu en 2013. J'ai obtenu mon doctorat en 2014, et je suis partie au Canada, car en recherche, on a souvent besoin d'une expérience internationale.

Quel est votre parcours professionnel ?

Durant 2 ans, à Montréal, j'ai été chercheuse postdoctorale. J'ai fait de la chimie en flux continu, c'est-à-dire des nouvelles technologies que l'on utilise en chimie organique aujourd'hui. Je suis ensuite rentrée grâce à une bourse de retour en France de la Fondation ARC pour la recherche sur le cancer. Il s'agis-

sait d'une grosse collaboration entre des laboratoires de biologie et des laboratoires de chimie, pour étudier une nouvelle fois des molécules anti-cancéreuses inspirées de molécules naturelles marines. C'est un projet que j'ai débuté à Toulouse, en 2017, il a duré 2 ans. Fin 2019, je me suis penchée sur un projet plus proche de l'auto-entrepreneuriat, pour de la bio-ingénierie, en collaboration avec une biologiste. Je me suis intéressée à tout ce qui touche à la biotechnologie. Et aujourd'hui, je suis en congé.

Comment restez-vous connectée au monde scientifique vu que vous êtes en congés ?

D'un point de vue scientifique, je

suis toujours très connectée avec toutes les publications scientifiques, à travers le réseau que j'ai. C'est difficile de laisser ça de côté, même en congé, donc je lis beaucoup d'articles, un peu par opposition à toutes les informations grand public que l'on reçoit. Quand on est chercheuse, c'est hyper intéressant d'avoir le côté scientifique

« Même en congé, je lis beaucoup d'articles scientifiques »

« pur et dur », de savoir ce qu'il en est vraiment. Donc par exemple aujourd'hui, je lis beaucoup de revue de biologie, de chimie, pour savoir ce qu'il se passe, où en sont les différents laboratoires. De plus, il y a beaucoup de journaux qui sont en libre accès ces jours-ci, pour que les chercheurs aient une ouverture à ces données-là. Donc même en pause, on a accès à tout ça. Et quand on aime la recherche, on ne peut pas la laisser de côté, on a envie de lire.

Comment vivez-vous votre carrière en tant que femme ? Avez-vous remarqué une évolution ou des changements depuis vos débuts ?

C'est un sujet qui me touche beaucoup car j'ai reçu en 2013 le prix L'Oréal UNESCO pour les femmes et la science qui récompense des jeunes femmes chercheuses. On ne peut pas dire qu'il y ait de plus en plus de femmes dans ce domaine. À travers mon parcours, je n'ai jamais ressenti de différence entre le fait d'être une femme ou un homme. C'est peut-être aussi grâce à mon caractère qui fait que je ne me suis jamais laissée marcher sur les pieds. C'est vrai que je ne pense pas avoir été dans une situation de discrimination, où le fait d'être une femme m'a désavantagé.

La position de la femme a-t-elle évolué dans le monde de la recherche ?

Ce que je constate, c'est que mes chefs ont souvent été des hommes,

les directeurs de laboratoires aussi. Plus on monte en responsabilité, moins les femmes sont présentes. La plupart de mes collègues chercheuses ont la responsabilité des enfants. Le temps de travail des directeurs de laboratoire est lourd, il y a donc plus d'hommes qui se proposent pour ce genre de postes.

Vous avez travaillé dans différents pays, avez-vous remarqué des différences sur ce sujet-là ?

Le monde de la recherche est assez uniforme sur cette question. Je n'ai pas vu de différences sur ce point entre les pays dans lesquels j'ai travaillé. On voit toujours ce plafond de verre.

Quels sont vos projets ?

Ce qui m'intéresse beaucoup aujourd'hui ce sont les bio technologies et les bio énergies. Mon projet serait de travailler dans une start-up en gardant une dominante de recherche. C'est-à-dire faire des choses qui n'existaient pas auparavant et appliquer des résultats assez concrets. Je suis en contact avec une start-up qui réfléchit aux batteries du futur et ils ont besoins de personnes comme moi, qui on fait de la recherche fondamentale pour développer des nouvelles énergies vertes, des énergies plus écologiques...

ELIOTH SALMON / LUCE RICHARDOT



Pauline Rullière, travaillant sur la synthèse de molécules anti-cancéreuses naturelles

SCIENCES#01

L'AVENIR PASSE PAR LE TÉLESCOPE



Maquette du télescope XMM-Newton exposée à la Cité de l'Espace.

La technologie permet d'assurer, de plus en plus, la compréhension de la galaxie dans laquelle nous vivons. Dans le but de décoder, ou simplement d'observer la voûte céleste, les scientifiques ont accès à des appareils bien particuliers.

La maquette gigantesque du télescope spatial XMM-Newton pointe vers le ciel, dans le parc de la Cité de l'Espace de Toulouse. Ce monstre noir, capable de capter les rayons X, étudie les formations d'étoiles, les trous noirs super massifs et la mystérieuse matière noire. L'engin permet de percer la sphère céleste qui a longtemps fait rêver l'homme.

Au milieu des autres super-objets ayant permis le progrès scientifique, le télescope XMM-Newton, actuellement en orbite autour de la Terre, se compose de différents instruments et de trois miroirs possédant chacun leur mission. Olivier Sanguy, journaliste spécialisé en actualité spatiale de la Cité de l'Espace, explique que « chaque longueur d'onde provenant de la

« Notre système solaire n'a pas toujours été le même que maintenant »

lumière a son style d'information et est saisie par des capteurs particuliers ». Il ajoute ensuite qu'« observer l'univers, c'est l'observer avec plusieurs sources pour être sûr des découvertes ».

LES NOUVELLES THÉORIES ET DÉCOUVERTES

Avec le télescope XMN et ses successeurs, de nouvelles théories se profilent et peuvent faire basculer les persuasions déjà fondées. Selon Olivier Sanguy, les théories permettent de « mieux comprendre notre système solaire qui n'a pas toujours été le même que maintenant ». La NASA et le CNES dévoilent, par exemple, la découverte d'exoplanètes et de leur système particulier, ensuite expliquée au public.

Ces théories ont pu être développées grâce aux télescopes et sondes capables de voir les rayonnements électromagnétiques, comme les télescopes Chandra ou Ubel, envoyés dans l'espace. « Dans ces rayonnements, on trouve les ondes radios, les infrarouges, les rayons X, les rayons gamma... émis par les mou-

vements stellaires » précise Jonathan Molinier, animateur au Parc du Cosmos, lors d'une conférence.

COMMENT FONCTIONNENT CES TÉLESCOPES ?

Si l'on s'approche de XMM-Newton ou que l'on regarde les photos des autres télescopes affichées à la Cité de l'Espace, on se rend compte que différents outils permettent d'attraper la lumière des étoiles et d'en découvrir de nouvelles. Principalement, ce sont des miroirs ou des lentilles « pas trop lourds, robustes et précis pour supporter les vibrations » qui travaillent. Selon la longueur d'onde voulue, les miroirs ne sont pas faits de la même façon, « comme les rayons X traversent les miroirs, il faut faire en sorte que ceux-ci les frôlent et rebondissent dessus » explique Olivier.

Pour aider ces miroirs à gagner en précision, des instruments sont positionnés. Ce sont les capteurs électroniques (caméras), les spectroscopes et les objectifs indépendants qui décomposent et rendent visibles les rayons pour l'œil humain. Finalement, l'œil humain est assez faible, comparé aux observatoires de la Terre.

ÉLÉONORE ESTER

ENVIRONNEMENT #02

HUMAINS ET RATS : COHABITATION FORCÉE

À Toulouse en 2016, ce sont 5489 interventions de dératisation qui ont dû avoir lieu pour contrôler la population de rats dans la ville. Depuis toujours, le rat est un animal assimilé à la saleté, la maladie et pour cause : il est porteur des gènes de la leptospirose et de la peste. De plus, son habitat naturel est l'espace urbain, là où se concentrent les populations humaines et leurs déchets.

Les rats se nourrissent des déchets que les Hommes produisent. Plus il y a de détritus, plus il y a de nuisibles. En France, les villes les plus touchées sont Paris et Marseille avec près de 2 rats par habitant. Par exemple, à Marseille, l'école maternelle de Rose-Val-Plan a été fermée en 2016 pour cause de rongeurs dans les classes.

À Toulouse, on est sur un ratio d'un surmulot par habitant. Il y a donc une lutte constante entre Homme et Rat : Guillaume Verlaget, directeur des services à la population explique comment celle-ci s'organise. « La responsabilité de cette lutte repose sur plusieurs acteurs dont la mairie, la métropole toulousaine et les particuliers évidemment dans la gestion de leurs déchets ». Mais également sur l'organisation du bâtiment car « lorsque des travaux sont réalisés en surface ou en sous-sol, cela perturbe la vie des nuisibles qui déplacent donc leurs colonies vers les habitations ». À leur tour ils perturbent notre vie économique en rongant par exemple les câbles (électricité, eau, ...).

RÉGULATION ET NON PAS EXTERMINATION

Pour limiter leur nombre, la ville travaille beaucoup sur son tri des déchets, en faisant par exemple des composts. Cette initiative est bé-

LA COHABITATION EN 5 ÉTAPES

- 1 PROTÉGER SA MAISON**
 Utilisez des produits naturels tel que la sauge, la menthe poivrée ou encore l'eucalyptus pour repousser les rats. Bouchez les potentielles entrées (trous dans le grillage, sous la maison, ...) et nettoyez vos greniers et caves.
- 2 ASSAINIR SON ENVIRONNEMENT**
 Lorsque vous disposez vos déchets, il faut faire attention à ce que les sacs soient bien fermés et tous dans votre poubelle. Évitez l'accumulation.
- 3 BLOQUER L'INVASION**
 Si des rats ont été aperçus chez vous ou dans votre quartier, vous pouvez disposer des raticides (coagulants) mais seulement sur votre terrain. Ces produits sont toxiques pour les animaux de compagnie.
- 4 APPELER UN PROFESSIONNEL**
 S'il y a des rats chez vous, faites appel à un dératisseur professionnel. Une colonie de rats qui s'est installée est très difficile à faire partir et c'est encore plus dur de l'éradiquer.
- 5 NE PAS ÉRADIQUER LES RATS**
 Les rats sont d'une part très difficile à éradiquer comme tous les animaux considérés comme nuisible, d'autre part ils sont essentiels à l'Homme. En effet ces rongeurs mangent nos déchets, jusqu'à 7 grammes par jour et par rat.

néfique pour l'environnement et la réduction des déchets malheureusement, ceux-ci attirent encore plus de rongeurs.

Le point crucial de la lutte contre ces arvicoles urbains est de ne pas les exterminer mais de réguler leur population. Ils sont utiles à l'Homme puisqu'ils mangent ses déchets, mais perturbés par celui-ci, ils envahissent son espace, devenant ainsi un danger.

La ville a donc mis en place des distributions de raticide durant les périodes où les rats sont les plus prolifiques. La mairie coordonne également des missions de sensibilisation au problème tout en maintenant un rôle de conseiller pour les habitants.

Le problème majeur reste la capacité d'adaptation des rats qui, malgré un ajustement régulier des produits, y sont de plus en plus résistants. D'autres solutions voient alors le jour comme l'insertion de furets qui les chassent. À Paris, un dératisseur privé a mis au point un traitement par neige carbonique, supposé mortel pour les rongeurs et inoffensif pour l'Homme. À New-York, la ville étu-

die la création d'un gaz chimique diminuant la fertilité des rates.

DES PRODUITS NON-TOXIQUES

Lorsque leurs invasions augmentent, la ville distribue également des raticides non-toxiques : des anticoagulants. Mais ce ne sont pas les seuls produits efficaces, il existe également des mélanges que l'on peut faire chez soi, si l'on dispose des ingrédients nécessaires. En mélangeant par exemple du sucre et de la chaux vive : le sucre sert d'appât, la chaux de poison. Une autre méthode un peu plus ancienne consiste à mélanger de la farine et du plâtre et à en déposer sur le passage des rats.

En attendant que tout cela soit au point, il existe néanmoins des produits naturels pour les tenir loin de votre domicile. À l'état naturel ou en huiles essentielles: il existe le poivre noir (ou menthe poivrée), l'angélique, la sauge, l'eucalyptus, la menthe et la citronnelle. Ils sont à déposer sur leur passage, autour de votre maison, dans leur colonie. Ces produits sont de bons répulsifs et sans danger pour vos animaux de compagnie ou vous-même.

ÉMELINE LAGARDE

ENVIRONNEMENT#02

L'ÉLECTRIQUE, UNE VÉRITABLE SOLUTION

Les véhicules électriques sont présentés comme la solution ultime. Mais sont-ils aussi propres qu'on le dit ? Pour cela, il faut tenir compte de l'ensemble du cycle de vie : de la fabrication au recyclage des batteries. De nombreux éléments entachent son empreinte écologique, autant que celui d'une voiture essence ou diesel. Résultant de l'investissement massif du gouvernement et de l'Union Européenne dans l'électrique, les ventes ne font que progresser. (4 2764 nouvelles immatriculations en 2019 - Automobile Propre)

Aucun bruit, aucune odeur, aucun gaz d'échappement ne sort de la Renault Zoé... Lorsque l'on rencontre une voiture électrique dans la rue, « l'effet propre » est immédiat. Cependant, 8 Français sur 10 pensent que « la voiture électrique ne serait pas vraiment écologique ».

« En France en 2018, d'après le Réseau de Transport d'Électricité, chaque kWh d'électricité produit génère environ 61 g de CO². »

— Sondage Odoxa 2019.

Le point noir de la voiture électrique : sa batterie. Pour sa fabrication, des métaux rares comme le cobalt, le graphite ou encore le lithium sont indispensables. Leur extraction et raffinage nécessitent de grandes quantités d'eau et de produits chimiques.

La durée de vie moyenne d'une batterie électrique est de dix ans. Quand elle est usagée, on y trouve des matières toxiques, rares, précieuses, mais aussi des acides, qui pourraient dépasser les 100 000 tonnes de déchets par an. Le paradoxe est saisissant entre ces véhicules « propres » et la fabrication



Charge de la Renault Zoé à l'aide d'une borne Rêvéo.

des batteries dites « sales », mais plusieurs solutions existent.

UNE BATTERIE PLUS VERTE

Une startup française du nom de Tiamat a mis au point une batterie sodium-ion. Cet élément chimique a l'avantage d'être 50 fois plus abondant sur terre que le lithium. On le retrouve en grande quantité dans nos océans et dans les mines de sel. La batterie est alors 10 fois plus puissante et détient une capacité de tenue dans le temps bien plus élevée. Cependant le processus d'adaptation de ces nouvelles batteries est encore en développement pour l'industrie automobile. D'ailleurs, Emmanuel Macron a promis le 13 février 2020 de débloquer 700 millions d'euros en cinq ans en faveur d'une filière franco-allemande de fabrication et de recyclage des batteries.

LES EFFORTS DES CONSTRUCTEURS AUTOMOBILES

Le groupe BMW a déclaré que pour 2020 la stratégie d'achat des matières premières pour les batteries de ses voitures électriques allaient changer. Ils proposent de « (...) restructurer les chaînes d'approvisionnement à partir de 2020 et d'acheter le cobalt et le lithium directement chez les producteurs » explique Andreas Wendt, le res-

ponsable des achats du constructeur bavarois. Cela leur permettrait un meilleur contrôle des matériaux utilisés. Ces dispositifs ont vu le jour afin d'éviter l'explosion de batteries comme certains véhicules Tesla durant l'année 2019. Des incidents qui pourraient compromettre l'avenir des véhicules électriques.

Après un tour en centre ville afin d'analyser le comportement de la voiture, il est temps de trouver la borne de recharge la plus proche. Toulouse Métropole a noué un partenariat avec Rêvéo qui propose une application pour géolocaliser les

« 3 115 points de recharge sont accessibles en Occitanie » (2019 - Les Echos)

infrastructures de recharge pour véhicules électriques.

Le chargement se fait sans encombre. Il faut compter 3€/heure ou bien souscrire à un abonnement de 12€ par an pour voir baisser de moitié le prix horaire. Résultat, trouver une zone de charge dans le centre toulousain reste faisable, l'installation croissante de ces dernières est prévue par la métropole.

ENVIRONNEMENT#02

L'AGRICULTURE EN PLEIN CŒUR DE TOULOUSE

Terreauciel est une SCOP (Société Coopérative de Production) spécialisée dans l'agriculture urbaine et qui conçoit des espaces verts les plus comestibles possible. Le but : intégrer un maximum d'espaces verts en ville, et les rendre fonctionnels.

L'agriculture urbaine permet de fournir des denrées alimentaires mais elle sert aussi à la création de nouveaux services et à l'amélioration du cadre de vie en ville. Les espaces naturels sont primordiaux pour pouvoir vivre et permettent le développement de services d'ordre sociaux, environnementaux, et économiques. Un projet comme celui de l'agriculture urbaine, c'est aussi un projet citoyen. L'introduction d'espaces verts partagés au sein d'un plan d'habitations crée un collectif d'habitants responsables.

DES OASIS URBAINES

L'association GreenMyCity, elle, a pour mission de développer des « oasis » urbaines. Ce sont des lieux propices au bien-être et à la détente, qui offrent un temps de pause hors des dynamiques qu'impose la vie en ville. Il est possible de retrouver sur son site web tous les acteurs et lieux de végétalisation et d'agriculture urbaine en France. Cela va du jardin familial au potager partagé en passant par les composteurs.

CHANGER SES HABITUDES

Introduire ce mode de production en ville signifie aussi proposer aux citoyens de changer en partie de mode de vie. Les habitants deviennent jardiniers. Ils ont aussi la possibilité de devenir propriétaires d'une part d'un potager partagé qui sera géré par des maraîchers. Cela devient donc une exploitation agricole quasiment professionnelle. Cette démarche permet aux citadins qui n'ont pas la main verte et les connaissances nécessaires de se lancer dans cette dynamique. Ces alternatives deviennent alors intéressantes face à une dynamique urbaine globale qui s'impose au vu de l'expansion des métropoles.



Schéma d'aménagement d'un jardin partagé

Crédit : Terreauciel

Cependant, ce type d'agriculture n'a pas pour vocation de nourrir toute une ville. Le bureau d'études de Terreauciel a constaté que seulement 20% des besoins alimentaires d'une ville peuvent être couverts avec l'agriculture urbaine. Sa vocation est donc de simplement produire quelques fruits et légumes, d'offrir également des services d'ordre pédagogiques et paysagers.

De plus, l'agriculture urbaine, sous sa forme actuelle, sous-entend des projets d'extension urbaine toujours croissants. Pour remédier à cela il faudrait repenser totalement des quartiers voire des villes entières. Se pose alors la question : vaut-il mieux créer des villes denses et compactes qui laissent la place à une péri-urbanité agréable et une ruralité proche des villes ou des villes moins denses mais étendues ?

ENORA LE LOUARN



SOCIÉTÉ#03

PARITÉ EN ENTREPRISE : TOUCHER LE PLUS DE MONDE POSSIBLE

Comment concrétiser la parité et la diversité en entreprise ? Focus sur ces acteurs de la vie toulousaine qui s'y emploient.

A l'heure où 1 femme sur 5 est confrontée à une situation de harcèlement sexuel au cours de sa vie professionnelle (IFOP, 2014), qu'en est-il de la question de la parité en entreprise ? De même, force est de constater que les inégalités salariales sont toujours bel et bien présentes, comme en témoignent les travaux d'Anne Boring, chercheuse affiliée à Sciences Po. En moyenne, les femmes gagnaient 15,7 % moins que les hommes en 2015.

Pour lutter contre cet état de fait, des acteurs de la vie toulousaine s'organisent, à l'image de ces grandes entreprises comme Thalès ou Airbus, mais aussi d'associations ou de collectifs comme Elle bouge ou En avant toute-s. Ensemble, ces personnes proposent des rencontres, des événements afin de « remettre l'Humain au centre du débat » comme en témoigne Allison Redant, manager de projet à Accenture.

«FAIRE LA PROMOTION DE LA FEMME ET DE L'HOMME»

« C'est surtout des rencontres, des échanges afin que les collaborateurs mais aussi les gens en général puissent se sentir mieux » explique-t-elle. « Les actions sont nombreuses, et portent toutes sur les questions de l'égalité, de la diversité mais aussi parfois de la parentalité », qui peut être assez contraignante en entreprise » affirme Allison. Respect de la parité donc, et à l'égard des hommes tout autant que des femmes. « C'est l'humain qui nous intéresse avant les questions du genre » conclut la manager d'Accenture. Il arrive que des associations et des entreprises agissent ainsi de



Soirée co-organisée par le réseau mixité En avant toute-s autour de l'inclusion

concert, comme lorsque Thalès Alenia Space, géant de l'industrie spatiale toulousaine, co-organise des soirées avec le réseau mixité We Are Equals.

ÉCHANGES, TABLES RONDES, CONFÉRENCES...

Projection de film, (cette fois là « Proxima » de Alice Winocour) puis échanges et tables rondes, les organisateurs proposent une réflexion commune autour de thématiques sociales en entreprise. Lors de l'introduction de la soirée, on tient à le rappeler : « Nous faisons la promotion de la femme mais aussi de l'homme. D'ailleurs 25 % d'hommes composent l'association aujourd'hui ». déclare ainsi Pascale Bermejo, manager à Thalès Alenia Space. Groupe toulousain qui, justement, finance ce type d'événements.

En avant toute-s propose aussi l'organisation de conférences, notamment autour des questions de la diversité. Sont invités parfois des philosophes pour articuler un débat autour de « philo-lunch », ateliers « repas » abordant différentes questions philosophiques.

Ces ateliers sont souvent composés de nombreuses personnes, c'est pourquoi We Are Equals propose l'organisation de formations en groupes réduits à l'égard des femmes, notamment autour des questions de la maternité ou du harcèlement au travail.

De même, le pôle management d'Accenture organise des « Cafés des parents », qui consistent en des échanges entre les parents du réseau Accenture sur différentes questions liées à la parentalité.

Enfin, du coaching spécialisé comme des goûters ou des jeux de rôle ainsi que des événements « afterwork » sont

l'essence même des projets de ces associations. Mais ces événements font-ils réellement avancer la parité et la diversité en entreprise ? « On y arrive petit à petit », déclare Pascale Bermejo. « À chaque rencontre on rappelle les chiffres de la mixité dans telle ou telle entreprise, afin de mesurer l'impact que l'on pourrait avoir d'une rencontre à une autre ». Espérons que de telles améliorations perdurent.

« Remettre l'Humain au centre du débat »

SOCIÉTÉ#02

SYLVIE LERICHE, LE COMBAT D'UNE FEMME DÉTERMINÉE ET ENGAGÉE

À 55 ans, ce n'est pas un hasard si Sylvie Leriche est manager d'une équipe de 25 personnes chez Thalès Alenia Space à Toulouse. Elle le doit à sa vocation pour le monde du spatial, qui lui est apparue très tôt comme « une évidence », mais elle le doit aussi à sa persévérance face à un monde professionnel qui ne laisse pas assez de place aux femmes.

En 1988, comme les 10% de femmes de sa promotion, Sylvie sort de l'école Supaero, dans laquelle elle avait toujours rêvé d'étudier. Étant jeune, elle « ne percevait pas comme un handicap le fait d'être une fille », même si avec du recul elle se rappelle des remarques sexistes de ses camarades d'école d'ingénieur qui lui demandaient comment elle allait faire pour élever ses enfants ?

Une fois entrée dans le monde professionnel, les obstacles arrivent les uns après les autres, et Sylvie Leriche prend cela comme « un combat, une lutte personnelle ». Avant d'avoir un déclic, il y a 5 ans lors d'une formation organisée pour les managers de son entreprise à laquelle se trouvaient uniquement 2 femmes pour 35 hommes.

S'ENGAGER POUR LES FEMMES ET LA DIVERSITÉ

C'est alors, qu'en 2016, avec une collègue, elle décide de présenter son initiative de réseau mixité « En avant toutes » au PDG de l'entreprise. Il les soutient et leur accorde un budget permettant de financer plusieurs événements annuels. Depuis, Sylvie ainsi que plus de 200 adhérents s'engagent pour les femmes et pour la diversité de genre au sein de leur entreprise. Cela à travers des conférences et des tables rondes. Elles leur permettent d'aborder différents sujets tels les



Crédit : Sylvie Leriche

Sylvie Leriche en télétravail pendant la période de confinement

problèmes dans l'environnement de travail, ou encore l'évolution professionnelle afin de permettre aux gens de parler, de sentir qu'ils ne sont pas seuls face à ces situations et de prendre confiance en eux

Très engagée et consciente que « les choses n'ont pas assez évolué depuis 30 ans », elle prend beaucoup de son temps personnel pour « se documenter sur le sujet de la mixité ou assister à des conférences » afin de pouvoir à son tour prendre et libérer la parole sur ces problématiques.

ROMAIN BERMEJO



Voulez-vous devenir la meilleure version de vous-même ?

Who you gonna call?

Franzie Jean-Louis
Personal coaching

+3 276 538 7 46
franzie@gmail.com

JA
HELPCARE

SOCIÉTÉ#03

RENOUVEAU DANS LES MOYENS DE LUTTE POUR LA CAUSE ANIMALE



Crédit : Jill Bathurst

Militant de l'association « Anonymous for the Voiceless », place du Capitole, Toulouse.

Dans un contexte politique agité, des associations prennent la question de la représentation au pied de la lettre. Focus sur les associations de défense des animaux et leurs nouveaux moyens de sensibilisation dans Toulouse.

Tous en cercle, des ordinateurs dans les mains et des masques blancs sur le visage, les membres de l'association « Anonymous for the Voiceless » diffusent en pleine ville des vidéos choquantes d'animaux dans les abattoirs. C'est en s'appuyant sur la diffusion d'images que cette association a décidé de se faire entendre. « La mise en scène attire l'attention des passants, le port de masques permet aux militants de se sentir plus en sécurité, mais aussi aux passants de moins se sentir jugés quand ils s'approchent pour regarder les vidéos », explique Mathilde, dirigeante de l'association toulousaine. S'ensuit un échange avec les personnes qui sont amenées à réfléchir sur leurs habitudes de consommation et leur comportement vis-à-vis des animaux, le tout dans une atmosphère bienveillante et non-agressive. « Nous voyons plutôt notre démarche comme le fait de planter une graine dans l'esprit des

gens à qui nous parlons. Libre à eux ensuite de la cultiver ou non » affirme-t-elle.

Toujours dans l'idée d'attirer l'attention par l'image, certaines associations comme L214 dénoncent les conditions de vie, de transport et d'abattage des animaux en s'appuyant sur des enquêtes vidéo, accompagnées d'informations sourcées. « Les enquêtes filmées ont montré une réelle efficacité » confirme Clara, membre de L214. En effet, faciles à partager, ces vidéos entraînent un impact médiatique important auprès des médias qui les ont rediffusées.

TOUCHER LES PLUS JEUNES

Aujourd'hui, les militants pour la cause animale favorisent davantage la sensibilisation par « cible ». Ils interviennent par exemple dans le secteur scolaire. Dans les collèges et lycées, l'accent est mis sur l'alimentation et la découverte de divers métiers touchant le secteur animalier (police, vétérinaires, avocats...) afin d'informer les jeunes qui commencent à réfléchir à leur avenir sur les opportunités d'emplois. Chez les plus petits, la communication est plus abstraite. « On leur montre des images de chats à adopter à la SPA et on leur explique comment s'en occuper », précise Céline, présidente de l'association les4pattounes.

De même, des organismes tels que la SPA tentent de dénicher les particuliers qui maltraitent leurs animaux à travers des enquêtes de terrain. Accompagnée de la police, la SPA intervient directement chez le particulier. C'est après un rappel des lois et des négociations qu'un procureur vient saisir l'animal si la situation n'a pas évolué.

Ainsi, ces associations, souvent abolitionnistes (prônant la disparition totale de toute forme d'exploitation et de soumission des animaux à l'homme), ne manquent pas d'idées pour atteindre leurs objectifs. Elles soulèvent des questions éthiques à l'aide d'argu-

« Nous voyons plutôt notre démarche comme le fait de planter une graine dans l'esprit des gens.

Libre à eux ensuite de la cultiver ou non »

ments étayés et proposent des solutions à mettre en œuvre aux niveaux politique et individuel. La loi sur l'interdiction du broyage des poussins et la castration à vif des porcelets d'ici 2021 reflète à elle-même l'influence du militantisme pour la cause animale dans la société qui a tendance à s'imposer de plus en plus.

SOCIÉTÉ#03

OBJECTIF BIEN-ÊTRE MALGRÉ LE HANDICAP



Crédit : IEM Paul Durand Viel

Les jeunes handicapés de l'IEM (Institut d'Éducation Motrice) de Saint-Martin du Bec sont les principaux acteurs de représentations théâtrales

La période de transition de l'adolescence à l'âge adulte est une étape charnière du parcours de vie. Elle se révèle souvent difficile pour tout individu, mais davantage lorsque s'ajoute un handicap. Au travers de différents moyens, des associations permettent à ces jeunes de s'affranchir de leur handicap.

L'Association les Jeunes Handicapés (AJH), créée à l'initiative de parents d'enfants handicapés mentaux, permet à ces jeunes d'effectuer un travail dans des structures spécialisées. Ainsi, les jeunes handicapés peuvent s'insérer dans un milieu professionnel et se sociabiliser. Elle met également en place des activités ludiques permettant aux handicapés de se divertir et de s'aérer l'esprit durant quelques heures. Les éducateurs sportifs sont là afin d'encadrer ces jeunes. Ils prennent en charge quotidiennement les handicapés et leur proposent des animations adaptées. En effet, des activités sportives (sans contact évidemment) et des ateliers d'activités manuelles sont proposés. « C'est important de les occuper. Leurs troubles sont apaisés durant

ces moments-là. De plus, c'est aussi primordial pour eux de tisser des liens sociaux et ne pas se sentir seul » nous confie Lise, éducatrice sportive au sein de l'AJH.

VEHICULER DE L'ESPOIR

D'autres associations permettent à ces jeunes de partir en vacances l'été. C'est le cas de l'organisme Les Jeunes Handicapés de Charlesbourg, créé en 1980, qui offre des loisirs adaptés à des jeunes présentant des déficiences physiques

« L'Association Dominique a été une véritable bouffée d'oxygène »

et/ou intellectuelles.

Ces associations tentent par ailleurs de soulager les parents. Ces derniers sont confrontés au handicap de leur enfant au quotidien et ont parfois du mal à gérer. L'Association Dominique permet aux parents de rencontrer des spécialistes de l'autisme dans le but de mieux les former à la pathologie. « L'Association Dominique a été une véritable bouffée d'oxygène, elle nous a apporté beaucoup d'espoir sur

l'avenir de notre fille », reconnaît Sylvie, maman de Jade souffrant de troubles épileptiques.

PARENTHÈSE ENCHANTEE

Pour les enfants, les moments passés au sein de ces associations sont des parenthèses enchantées. L'Association Soleil Pour Tous met au service de jeunes handicapés un accompagnement personnalisé à partir de 3 ans jusqu'à l'âge adulte. Ils interviennent à domicile mais proposent aussi des sorties basées sur la découverte de la nature et de l'environnement. Des initiatives qui redonnent le sourire à ces jeunes. « A Soleil Pour Tous, je me plais bien », confie Victorien avant d'ajouter « J'aime y aller un weekend sur deux ».

Tous ces organismes fournissent un travail remarquable qui ne serait pas possible sans l'aide des pouvoirs publics. Mais c'est surtout grâce à la générosité des particuliers et de leurs dons que ces associations peuvent continuer à apporter de l'espoir aux jeunes handicapés.

SOCIÉTÉ#03



Crédit : Clara Blondelle

Hangar dans lequel se passent la vente d'objets.

Ils sont 80, ils travaillent pour la communauté d'Emmaüs de Labarthe-sur-Lèze et celle-ci le leur rend bien. Ce sont les compagnes et compagnons d'Emmaüs. L'association qui s'apparente plus à une micro-société s'autofinance, elle a son propre système, allant même jusqu'à proposer une retraite aux compagnons de longue date. Le responsable du site, Benoît de Richemont préfère parler de reconstruction plutôt que de réinsertion et il explique pourquoi.

Samedi 15h, le hangar de 5000m² est en pleine effervescence. Les voitures vont et viennent, deux personnes gèrent le parking pour éviter les problèmes. En rentrant, on se croirait dans une brocante géante. Les compagnons s'activent pour prendre en charge les clients. Benoît arrive essoufflé, il nous amène dans son bureau pour être plus au calme.

Lorsqu'on demande au jeune responsable si son association pratique la réinsertion sociale il fronce les sourcils. « On utilise peu le mot réinsertion pour plusieurs raisons... » Puis il reprend : « Quand on parle du mot réinsertion, on considère souvent que réinsérer quelqu'un c'est lui permettre d'avoir un appartement et un travail. Or aujourd'hui on le voit bien, il y a des gens qui

ont un appartement et un travail - souvent au SMIC - et qui galèrent chaque fin de mois. Ils sont isolés des liens sociaux et familiaux. Si c'est ça la réinsertion je ne suis pas sûr qu'elle soit très attrayante. » Il explique ensuite que lorsqu'une personne quitte Emmaüs pour retrouver un mode de vie plus conventionnel, on parle de sortie de la communauté et non de réinsertion

« S'IL Y A DE LA PLACE, LES PERSONNES PEUVENT RESTER D'UN JOUR À TOUTE LA VIE »

Beaucoup de personnes décident de rester dans la communauté : ils sont les « retraités d'Emmaüs ». Ces individus sont depuis longtemps dans la communauté qui prend en charge leur logement et leurs repas. Au sein de la communauté, l'accueil est inconditionnel ou du moins, le principe est qu'il le soit. Mais Benoît précise qu'il y a avant tout une

nécessité d'équilibre. « L'accueil inconditionnel n'a de valeur que s'il est vu en considération du groupe. » Il explique que tout est calculé en fonction de la capacité du groupe. Il est souvent difficile par exemple d'accueillir des personnes avec de trop gros problèmes psychiatriques.

« Pour autant, ce n'est pas la règle car certaines personnes une fois sous traitement s'intègrent très bien », dit-il. Puis il reprend : « Sur les trois sites de Toulouse, il y a 40 nationalités différentes, il y a autant de spécificités dans le parcours des gens. » On comprend que le travail de Benoît n'est pas seulement d'administrer le site. Il a, avec toute son équipe, le devoir de veiller à la bonne entente et à la cohésion du groupe.

CLARA BLONDELLE



FOCUS

L'homme d'une trentaine d'années nous explique qu'il est tombé amoureux d'Emmaüs il y a quelques années lors d'une mission de bénévolat de 3 semaines. « La première semaine, les gens ne me parlaient pas vraiment... Puis un jour, je ne lui avais rien demandé, et un homme m'a raconté toute son histoire. Je suis rentré chez moi chamboulé et j'ai décidé d'en faire mon métier. »

SOCIÉTÉ#03

A.G.I.R. L'ASSOCIATION QUI FORME À UNE SECONDE VIE

Pour les personnes en difficulté, l'association Emmaüs A.G.I.R. (Association Garonnaise d'Insertion par la Récupération) développe des actions de solidarité en faveur de l'insertion par l'activité et la création d'emplois. C'est notamment le cas dans la friperie Mur&Em de Muret.

« Je suis rentrée dans l'association Emmaüs A.G.I.R. avec un contrat aidé », voici les premiers mots de Sandrine Lou, responsable de la friperie Mur&Em à Muret. Ce contrat, d'une durée d'un an et renouvelable une fois, est réalisable sur toutes les formations demandées.

Cependant, pour en bénéficier, la personne doit être inscrite à Pôle Emploi depuis deux ans et, durant cette période, ne pas avoir travaillé.

Dans le cas de Sandrine, une maladie l'empêchait de poursuivre son métier de fleuriste. Elle a donc « intégré le poste de salarié avec un contrat aidé », explique-t-elle. Après avoir renouvelé son contrat, elle devient, en 2018, la responsable de la friperie. « C'est maintenant à moi d'accueillir de nouvelles personnes et de les former. »

« C'est maintenant à moi d'accueillir de nouvelles personnes et de les former. »

« FORMATION DE DEMANDEURS D'EMPLOIS EN DIFFICULTÉ »

La boutique regorge d'articles dans chaque recoin. « Nous prenons tout ce qui est vêtement, maroquinerie, linge de maison, bibelots, mais nous n'achetons et ne troquons rien », explique Sandrine. Les dons sont ensuite triés et séparés. D'un côté ce qui va être revendu sur place et de l'autre, les articles invendables, récupérés tous les jeudis matin par la société Vertex, membre d'Emmaüs, pour être

broyés et recyclés en panneaux d'isolation destinés aux logements sociaux.

« Il ne faut surtout pas que les particuliers trient les

textiles qu'ils veulent donner de ceux qu'ils vont jeter, parce que ça fait d'autant plus de déchets brûlés et sans seconde vie » insiste-t-elle. Le cas est identique pour la maroquinerie, les chaussures récupérées en mauvais état seront données à l'école de maroquinerie de Muret, afin que les apprentis puissent s'entraîner dessus.

En résumé, quiconque, faisant un don ou achetant des articles de la friperie, contribue à l'insertion professionnelle et participe à l'économie solidaire de l'association.

ASSOCIATION EMMAÜS A.G.I.R.



Qui sont-ils ?
Un groupe de bénévoles volontaires crée en 2009 l'association Emmaüs A.G.I.R. (Association Garonnaise d'Insertion par la Récupération).



Création d'emplois
Emmaüs A.G.I.R. accompagne et aide chaque salarié à construire son projet professionnel en proposant des CDI, CDD, contrats d'apprentissage et de professionnalisation.



Dons et achats
Grâce aux dons de textiles et chaussures ainsi que les achats, des actions de solidarité sont développées.



Système de tri et de revente
Les dons sont triés et revendus sur place. Les articles invendables sont récupérés pour être recyclés en panneaux d'isolation destinés aux logements sociaux.



6 boutiques en région toulousaine
De 3 boutiques avec 9 salariés en 2009, l'association accueille aujourd'hui 36 salariés dans 6 boutiques différentes.

" Emmaüs c'est toutes les cultures, toutes les religions, toutes les éducations. "

MANON WARNAU

ENVIE DE SE METTRE AU VERT ?...



FORMATIONS DIGITALES EN DÉVELOPPEMENT DURABLE

COLLABORATION AVEC DES EXPERTS
MODULES E-LEARNING
PARTICULIERS OU PROFESSIONNELS

MY
GREEN
TRAINING
BOX

mygreentrainingbox.fr

TRAVAIL #04

COWORKING ET TÉLÉTRAVAIL : LE BUREAU RÉINVENTÉ

Banale, répétitive mais commune à de nombreux français, la formule « métro, boulot, dodo » impacte directement le secteur du travail. Pourtant, d'autres façons de travailler existent, à l'instar du télétravail ou du « coworking » venues tout droit de la Silicon Valley. Des méthodes qui ont, en France, particulièrement séduit la catégorie des employés.

Un bureau attiré, enfermé entre quatre murs, voilà un environnement de travail désuet pour certains. En effet, depuis quelques années les espaces coworking se développent en France (Voir sur www.presseorange.net) tout comme le télétravail. Avec l'accroissement des travailleurs indépendants et l'avènement des nouvelles technologies dans le monde de l'emploi, ces nouvelles formes de travail sont de plus en plus prisées. Synonyme de liberté, de partage et de créativité, ces « bureaux partagés » permettent à de nombreux entrepreneurs, de travailler dans un lieu équipé, et ce, avec d'autres « coworker ».

« LE TÉLÉTRAVAIL ME PERMET DE PROFITER DE MA FAMILLE »

Le coworking ne permet pas seulement d'avoir un environnement de travail, il favorise également les interactions sociales entre travailleurs. C'est ce dont nous fait part Andreas, 35 ans, consultant en politique de développement durable. N'ayant besoin que de son ordinateur et « d'une connexion internet », il explique son attirance pour le coworking « il n'y a pas de lieu spécifique associé au travail » mais aussi, pour son aspect social : « Ensemble, on partage un café, un repas et un espace de travail ». Malgré tout, la cohabitation peut s'avérer compliquée : « les es-



Modèle de coworking (réalisation personnelle).

paces sont parfois surchargés, par exemple, lorsque des entreprises privatisent une partie pour faire un séminaire de team building avec de la musique et un mégaphone » décrit le consultant.

Comme pour le coworking, le télétravail atteste d'un avantage social, cette fois-ci lié à la famille. Stéphane Martin, 50 ans, ingénieur en électronique l'explique, « le télétra-

« Il n'y a pas de lieu spécifique associé au travail »

vail me permet de profiter un peu de ma famille ». Par ces différentes formes de travail, le travailleur évite de s'enfermer seul devant son ordi et remet de l'humain dans son travail.

CADRE DE TRAVAIL ORIGINAL

Télétravail et coworking riment aussi avec un environnement « unique ». À la maison, les distractions pourraient vite devenir un problème. À l'image de Stéphane,

qui travaille régulièrement depuis chez lui et doit se concentrer malgré la présence de ses proches : « Nous sommes trois à la maison mais j'arrive à m'isoler assez facilement ». Pour le coworking le cadre est évidemment plus adapté au travail, avec de grands espaces, pour éviter le brouhaha, le respect est de mise. En effet dans certains « coworks » il y a des règles comme à HarryCow où travaille Andreas : « dans la pièce où je suis, la règle c'est que les gens ne parlent et ne téléphonent pas ». Dans, d'autres salles, le téléphone et les discussions sont acceptées.

Ces nouvelles façons de travail attestent d'une révolution dans le monde professionnel. Une révolution qui pourrait s'accélérer dans le futur. Le confinement lié au coronavirus a en effet obligé l'ensemble des travailleurs à télétravailler.

ENZO GAUTHIER

TRAVAIL#04

4 IDÉES POUR AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Né sous le nom de « qualité de vie au travail », ou QVT, il y a dix ans, l'intégration et la formation d'un salarié sont essentielles. Les grandes comme les petites entreprises mettent ainsi en place différentes stratégies pour améliorer les performances et la santé de leurs salariés.

Améliorer sa qualité de vie au travail est un véritable challenge pour les salariés comme pour les employeurs. Une bonne QVT est essentielle. D'après Pierre Vandebossche, responsable des ressources humaines (RH) à LDC volailles, « Le salarié qui se sent bien au travail est un salarié performant ». Différentes méthodes sont donc à leur disposition. « On ne passe plus que 12% de notre vie au travail » a déclaré Jean Viard, sociologue, à l'Obs. Il est donc primordial de s'y sentir bien. Quatre axes principaux découlent de la QVT.

FAVORISER LES BONNES RELATIONS

Le premier est la pratique managériale. Elle s'intéresse aux relations entre les salariés et encourage la communication. « La société a évolué ces dernières années. La communication se fait de plus en plus rare et compliquée. Les salariés sont de plus en plus individualistes dans leurs comportements » précise Pierre Vandebossche. La start-up Kiff est ainsi un bon compromis. Elle permet de distribuer des « Kiff » pour s'encourager entre salariés et cultiver la positivité au sein de l'équipe.

CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

La conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle est le second axe. Il comprend ainsi les aménagements d'horaires, le télétravail, la facilité de prise de congés en cas de besoin et le droit à la déconnexion. En effet, comme en cette période pour le moins inédite qu'est le confinement, des entreprises encouragent le télétravail. Les entreprises doivent donc être en mesure de rebondir sur chaque situation et de s'adapter en fonction des conditions de chacun.

UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL AGRÉABLE

Le troisième axe qui découle de la qualité de vie au travail est l'environnement de travail. La mise en place d'espace de travail agréable (lumière, réduction du bruit, lieu convivial...) devient donc un point essentiel pour les managers. La start-up Nap & Up propose donc des cocons pour avoir un temps de repos dans une bulle sans bruit et obscure. Beaucoup d'entreprises favorisent leur QVT en instaurant des moments fédérateurs tels que des séminaires ou encore des manifestations inter-entreprises. Zenest propose ainsi des séances de massage ou de yoga individuelles ou groupées pour aider les salariés à se détendre.

UNE MEILLEURE HYGIÈNE DE VIE

Ce dernier axe intègre ainsi la santé des salariés et

leur sécurité. Manger mieux et pratiquer un sport en font donc partie. Des salles de sport telles que Ense-nat Coaching proposent du coaching en entreprise. Par ailleurs, la start-up Totem permet aux entreprises de disposer d'un coin snack avec des produits bios et locaux. Elle rentre donc dans une logique de bien manger. Se sentir bien au travail et dans sa vie quelle qu'elle soit est donc essentiel. « L'enjeu de la QVT est donc primordial. » déclare Pierre Vandebossche.

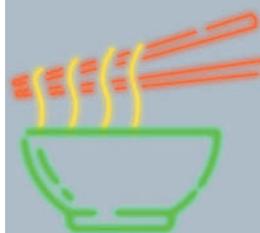
JADE PIED

START-UP POUR LE BIEN ÊTRE AU TRAVAIL

4 des plus innovantes

KIFF

Créée en 2014, cette start-up se base sur la motivation des salariés au travail. Elle propose ainsi aux salariés d'attribuer à un de leurs collègues un "kiff". Ceux-ci se transforment ensuite en récompenses (cadeaux, argent, dons aux associations).

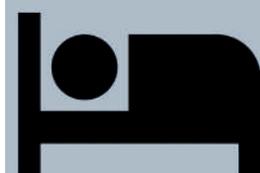


TOTEM

Créée en 2017, Totem propose de mettre à disposition des mini-caféterias remplies de snacks sains, diététiques et gratuits. Elle permet ainsi aux salariés de mieux manger au sein de leur entreprise.

ZENEST

Massage à domicile ou au travail, c'est ce que propose Zenest. Un massage express de 10 à 15 minutes, habillé, par un praticien, peut aider les salariés à se détendre.



NAP & UP

Besoin d'une petite sieste ? Nap & up propose des cocons permettant aux salariés de faire une petite pause et être plus performant pour la suite de la journée.

ÉCONOMIE#05



Les librairies doivent diversifier leurs ventes pour prospérer.

FACE À LA CRISE, LES LIBRAIRIES CHANGENT DE CAP

Depuis quelques années, Internet ne cesse de précariser les librairies indépendantes, qui voient leurs clients se tourner vers les achats en ligne. Si certaines bénéficient d'une réputation solide, d'autres doivent passer par des chemins détournés pour survivre.

Il suffit de se remémorer la liquidation judiciaire de la librairie toulousaine Castéla en février 2012 pour comprendre l'ampleur des dégâts du e-commerce sur le monde du livre. Certes, la fermeture de la grande enseigne ne s'expliquait pas uniquement par la baisse de consommation des livres en boutique, mais l'événement mettait enfin en lumière la recrudescence des achats en ligne et ses dégâts sur le marché physique. La même année, l'ObSoCo publiait un sondage aux

chiffres alarmants. Les habitués de librairies déclaraient acheter environ 45 % de leurs livres sur Internet. En 2019, la part d'Internet avait progressé de onze points selon une nouvelle étude. C'est pour lutter contre cette crise, donc, que certains libraires sont aujourd'hui forcés de se diversifier.

Dans le Gers, la Librairie-Tartinerie propose un service de petite restauration depuis son ouverture en 2000. Si le service ne représente qu'un quart du chiffre d'affaires, du moins permet-il d'attirer la clientèle et de faire de la boutique un « un espace d'échange d'idées », comme l'explique Hélène Bustos, la future propriétaire du commerce. « [La librairie] propose ce service depuis sa création, donc on ne peut pas vraiment parler de diversification. [...] Mais la volonté de départ était de faire en sorte que les gens

viennent passer un bon moment, pas juste acheter un livre. »

ACHETER EN LIGNE, RÉCUPÉRER EN MAGASIN, RECEVOIR À DOMICILE...

Alors, pour survivre à la crise, certaines librairies sont forcées de se conformer aux attentes de la société, et de jouer sur le même terrain que leurs plus gros concurrents en ligne. C'est le cas de la librairie Privat, située à Toulouse, qui a décidé d'ouvrir un site internet pour permettre aux clients d'accéder au catalogue, de commander en ligne et de venir récupérer leur ouvrage en boutique ou directement chez eux. « Il faut se mettre à niveau constamment, explique un vendeur de la librairie Privat. Aujourd'hui, une entreprise, quelle qu'elle soit, n'a aucune visibilité si elle ne se tourne pas vers internet

et les réseaux sociaux. »

Mais ce n'est pas tout. Partout sur la toile commencent à pulluler des associations de librairies en ligne. Ces nouveaux commerces, de plus en plus nombreux (place-deslibraires.fr, lalibrairie.com, leslibraires.fr...), proposent aux clients d'acheter sur internet et de récupérer leur commande dans la librairie participante la plus proche de chez eux, ou de se faire livrer directement à domicile. « Il ne faut pas penser qu'on va rééduquer les clients sur leur manière de consommer, explique Thomas Le Bras, qui représente leslibraires.fr. Nous sommes vraiment un service complémentaire pour ceux qui ont déjà le réflexe d'acheter en librairie. » La plupart des librairies les plus petites, celles qui ne peuvent pas se permettre une entrée sur internet, se tournent donc vers ces associations de librairies. Les sites envoient un stock de livres aux librairies participantes, que ces dernières délivrent aux clients qui viennent chercher leurs achats en magasin. L'opération permet aux petites boutiques de recevoir un faible pourcentage sur les commandes, mais aussi de s'attirer de la visibilité et une clientèle nouvelle.

DU TABAC AU LIVRE

Alors, parfois, la vente de livres est dispensée par des maisons de la presse, qui font de la librairie une nouvelle corde à leur arc, en plus du tabac, de la presse ou des jeux

à gratter. Ces boutiques, qu'on appelle des librairies, mais qui en fait sont loin d'en être, se développent de plus en plus pour subvenir à la crise provoquée par le commerce en ligne.

« Notre librairie n'a pas trop de problèmes parce qu'elle est diversifiée et ne vend pas que du livre », explique David Dominique Bertal, le gérant de la Maison de la Presse de Fronton. Lui-même admet que la vente de tabac reste son premier générateur de chiffre d'affaires, environ 60%, et que la presse et les livres se partagent le reste.

Il faut dire que la seconde librairie de Fronton, qui vendait exclusivement des livres, a fermé définitivement ses portes quelques mois auparavant. Dépôt de bilan.

« Le problème, explique David Dominique Bertal, c'est que notre marge sur les livres scolaires est de 15%, et de 30% sur des romans. Il faudrait donc en vendre beaucoup pour gagner ce qu'il nous faut. » Pour autant, le gérant de la Maison de la Presse avance que son commerce a gardé une âme de vivre-ensemble. C'est peut-être ça, au final, l'esprit de la librairie.

THOMAS ANDRÉ

LA RÉVOLUTION DES LISEUSES

Le marché du livre recule en France, pourtant les liseuses connaissent un succès toujours constant. Ces appareils apparus au milieu des années 2000 auraient dû révolutionner le monde du livre. Qu'en-est-il ?

Après un pic de popularité au début des années 2010, on aurait pu croire que la « folie des liseuses » s'estomperait. Les chiffres sont moins clinquants aujourd'hui, mais l'ebook représente toujours une alternative très populaire au livre traditionnel. Si la liseuse ne représente que 5% du marché du livre, elle n'en reste pas moins l'alternative la plus plébiscitée par les Français. Ainsi, la proportion d'ebooks est passée de 5% en 2012 à 21% en 2017. Les fabricants français redoublent d'inventivité pour rendre leurs produits plus attractifs (écran couleur...). « Je lis quotidiennement, [...] ma liseuse a remplacé ma bibliothèque » témoigne Sylvie Sousa, adepte de cette technologie. Les liseuses séduisent principalement un jeune public (10% des jeunes ne lisent que par ce biais selon le Syndicat national des éditeurs) et restent donc des produits phares. Pour autant, la révolution semble peiner à se lancer.

DORIAN LACOUR

UNE PETITE FAIM ?
UN PETIT BUDGET ?

- PIZZAS/ PANINIS
- PLATS CHAUDS
- SALADES
- VIENNOISERIES
- BOISSONS CHAUDES & FROIDES

LA PETITE FAIM CAFETERIA

ECONOMIE#5**LA SURVIE ÉCONOMIQUE DES CINÉMAS INDÉPENDANTS**

S'adapter à la modernité, tel est le défi qu'aujourd'hui, bon nombre d'institutions tentent de relever. Les cinémas indépendants ne dérogent pas à la règle. Positionnés en proie de leur temps, ces défenseurs du 7e art s'efforcent d'exister dans un milieu urbain embrasé par la concurrence.

C'est au détour des quartiers de la ville rose que l'on peut apercevoir les fameux « cinémas de rues » comme certains aiment les appeler. Semblant tout droit sortis du siècle dernier, ces véritables théâtres numériques font resplendir leurs âmes en se parant des plus beaux atours que possède le cinéma. Or le charme ne suffit pas de nos jours.

En effet, le véritable enjeu est à l'heure actuelle la question économique. À première vue, il semble difficile de rivaliser avec les grandes enseignes, cependant, et jusqu'à preuve du contraire, les cinémas indépendants sont toujours bien présents en 2020. En effet, des enseignes telles que « L'American Cosmograph » ou encore « ABC Cinéma » font office de résistance à Toulouse.

À ce sujet, Marc, directeur du cinéma ABC Toulouse, confie que leurs revenus viennent à 85% de la vente de tickets et à 15% du soutien du CNC (Centre National du Cinéma et de l'image animée). Il en va de même chez l'American Cosmograph qui avance les mêmes chiffres. Les deux dirigeants s'accordent à dire que l'aide du CNC leur est précieuse et que sans elle, la situation serait bien plus compliquée.

L'ART ET LE PROFIT

Ce soutien du CNC vient du fait qu'à Toulouse, les cinémas indépendants (pour une majorité), possèdent la classification « Arts et effets », leur permettant d'accéder



Marc, directeur du ABC cinéma Toulouse.

à des subventions parfois conséquentes.

Lorsque l'on se rend sur le site de l'American Cosmograph on peut y voir écrit ceci : « Nous ne diffusons pas de publicité, l'heure indiquée est celle du début de film. Soyez à l'heure : une fois le film commencé, nous ne vous laissons plus entrer en salle. »

« Rester amoureux du cinéma, voir cela comme de l'art et non comme du commerce. »

Cette phrase traduit la concurrence régnant entre les cinémas de quartier et les enseignes conséquentes telles que le Gaumont à Toulouse. Côté ABC, Marc souligne le fait que la concurrence « se tient bien, pour l'instant », il ajoute cependant avec regret que le ticket des cinémas tel que le sien ne pourra jamais baisser, « ce serait courir à notre perte »

affirme-t-il. Il conclut en soupirant que le prix risque même de monter à l'avenir.

Chez l'American Cosmograph, la question de l'avenir jette aussi un froid. Le dirigeant s'avoue « craintif » pour le futur, « ajoutez à notre petite taille la pression foncière qui plane dans le centre-ville toulousain et vous comprendrez les difficultés que nous éprouvons » précise-t-il.

Dans cette enseigne, la place coûte 7 euros soit presque autant que le Gaumont mais sans publicités. Selon ses dires, le but du Gaumont est de prendre de la place et d'écraser la concurrence.

Finalement, les deux enseignes indépendantes sont catégoriques sur un sujet : il faut privilégier les films « fragiles » et rester amoureux du cinéma, voir cela comme de l'art et non comme du commerce.

CULTURE#06

MUSICOTHÉRAPIE : UN LANGAGE QUI PEINE À TROUVER SON AUDITOIRE

Créer une communication unique, apaiser, comprendre : telles sont certaines des possibilités de la musicothérapie. Analyse de cette pratique encore peu connue et reconnue.

Dans notre quotidien, les notes ne sont jamais loin. Dans la grande partition qu'est notre vie, leurs bienfaits sont souvent insoupçonnés. En effet, utilisée comme remède, la musique soigne de nombreux maux. « La musicothérapie c'est pouvoir établir une communication unique. Nous sommes tous et toutes des êtres de musique, elle est là, dès l'origine de la vie », explique Alice Berthomieu musicothérapeute et pédo-psychiatre.

ÉTABLIR UNE CONNEXION

Handicap, détresse, anxiété, la musicothérapie vient en aide à de nombreux patients. Il existe deux méthodes : active et réceptive. Ainsi, via le toucher, l'expérimentation, et l'échange avec son thérapeute, le patient établit un nouveau rapport à la musique. Il découvre, ou redécouvre les instruments et les sons. Pour certains, cela permet d'échanger sans parler, pour d'autres, cela peut stimuler une mémoire endommagée. Le but est de mieux se comprendre pour se soigner. On peut résumer cette méthode en déclarant que la musique est un langage. Tout ce qui est entendu ou joué a une signification.

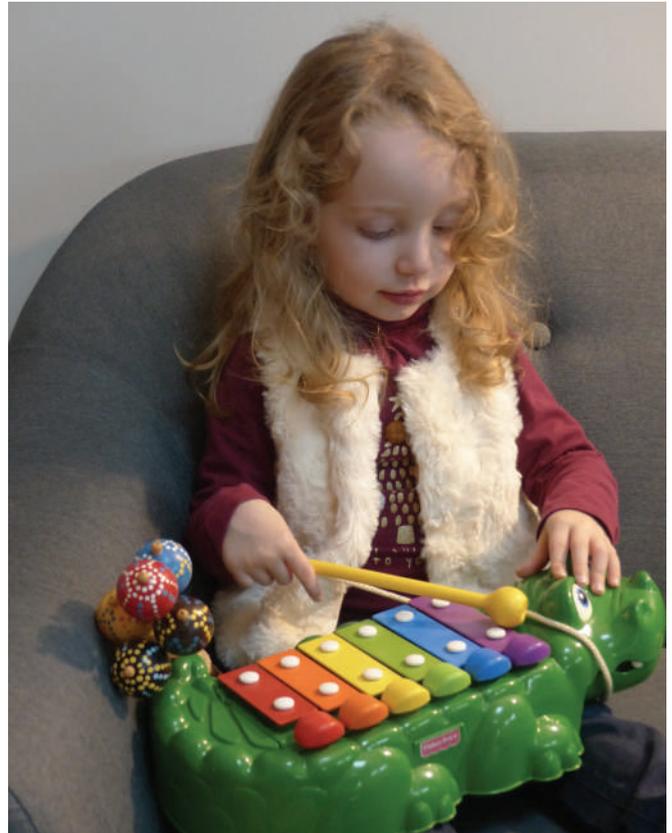
ET SUR LE CORPS ?

La méthode repose sur deux piliers : la musique et l'histoire du patient. Les effets sur le corps sont alors circulatoires. Le tempo de la musique influence notre physiologie. La respiration s'accélère tout comme la pression sanguine et le rythme cardiaque. Enfin, neurones, hippocampe et amygdales sont stimulés. Des faits scientifiques sont donc reconnus, mais la pratique manque pourtant de reconnaissance.

QUEL STATUT ?

Écouter de la musique dans la voiture, sous la douche, dans sa chambre, ce n'est pas de la musicothérapie. Pour en faire, il faut obligatoirement un thérapeute. Malgré cela, la profession n'est pas considérée comme un métier à part entière. Les musicothérapeutes ne peuvent exercer que sur ordonnances, ce sont les psychologues qui les recommandent à leurs patients, ou bien les EHPAD qui font appel à eux. On ne décide pas soi-même de faire cette thérapie. De plus, seulement trois séances par an sont remboursées par la sécurité sociale. La thérapeute confie que, même en diminuant

« La musicothérapie c'est pouvoir établir une communication unique. Nous sommes tous et toutes des êtres de musique »



Lana, 2 ans et 4 mois en séance de musicothérapie

©Louane JEAN

les tarifs, les familles des patients sont toujours en détresse. La Fédération Française de Musicothérapie (FFM), travaille sur l'obtention d'un statut auprès de l'Etat.

UN MÉTIER, QUELLES ÉTUDES ?

Pour exercer ce métier, il est nécessaire d'avoir l'un des diplômes ou certifications délivrés par des centres agréés par la fédération. Alice Berthomieu possède un Certificat de l'Atelier de Musicothérapie de Bordeaux, acquis après trois ans d'études. « La musique est réellement une manière d'aider, je l'ai observé, j'en suis convaincue, c'est pour ça que je fais ce métier » explique-t-elle. L'avancée des techniques et les recherches dans le secteur de la musique montrent bien que cette thérapie est efficace.

Ainsi, malgré ses preuves de réussites et la multiplication des formations en France, la profession n'est pas reconnue par l'État ni parfaitement ancrée dans nos habitudes.

CULTURE#06

LE LONG CHEMIN DU GRAFF
VERS LES MUSÉES

Toulouse est connue pour être l'une des capitales du graffiti en France. Cependant, malgré la renommée acquise par certains graffeurs toulousains (Mosquito, 2Pon), le monde de l'art traditionnel semble toujours tourner le dos au street-art.

« Les gens nous donnent du crédit, mais pour les musées ou les expo-sants c'est encore compliqué ». Voilà comment Baptiste, un graffeur toulousain âgé de 25 ans et spécialisé dans le street-art, résume la situation. En effet, ces dernières années, le tabou autour du graffiti semble avoir reculé. La ville de Toulouse organise chaque année depuis 2017 le Graff Tour, une visite guidée de la ville rose pour faire découvrir aux badauds certaines des plus belles réalisations des graffeurs toulousains.

En plus de cela, il arrive que les organismes publics fassent appel à des artistes urbains. Par exemple lors du ravalement de façade d'un mur anti-bruits de l'échangeur des Ponts-Jumeaux en juillet dernier, dix graffeurs toulousains (Dely, Reso, 2Pon, Snake...) ont été sol-

licités. Cette année, coronavirus Covid-19 oblige, le Graff Tour est annulé. Un coup dur pour les street artistes toulousains qui y voient une belle opportunité d'exposition.

DÉNIGRÉS PAR LE MONDE
DE L'ART

Les portes des musées restent pourtant fermées à énormément de graffeurs. Certes, les galeries d'art exposent de plus en plus leur travail, mais cela ne suffit pas à leur

donner de la visibilité. « Le problème des graffeurs, c'est que le monde de l'art les dénigre encore », estime Émile Pouille, étudiant en art à l'École supérieure des métiers artistiques de Toulouse. « On voit de plus en plus d'expositions de graff, mais toujours en petit comité, on est pas vraiment mis en lumière » abonde Baptiste. Rares sont les musées toulousains à programmer des expositions de graffiti, et à l'exception du festival Rose Béton qui ouvre la porte du musée des Abattoirs à quelques graffeurs, il semble que « les arts ne veulent pas se mélanger » témoigne Émile.

« Les arts ne veulent pas se mélanger. »

Même dans une ville comme Toulouse, qui a été l'un des berceaux du graff en France, les musées restent souvent inatteignables pour les artistes urbains. « Je pense que beaucoup de conservateurs de musées ont encore une vision « vieux jeu » de l'art. « Certes ils s'ouvrent aux nouveautés, mais lentement, et ils préfèrent toujours la high-tech au graff, qui sonne trop street pour eux... » s'apitoie Émile, qui est aussi un passionné de street art à côté de ses études. Les musées centrés sur le graffiti sont rarissimes (il n'en existe aucun

à Toulouse), et de toute manière « le public traditionnel des musées, c'est triste à dire, mais il ne s'intéresse que très peu au graff... » comme le dit Baptiste.

« NOTRE TERRAIN D'EXPRESSION,
C'EST LA RUE »

Au final, aucun des deux partis ne semble réellement prêt à s'ouvrir à l'autre. Les graffeurs privilégient toujours l'art urbain à l'art « type musée », et les musées privilégiant toujours les arts majeurs au street art. Le graff trouve ses bases dans la culture hip-hop, issue des quartiers populaires pauvres du Bronx. Le temps a bien sûr passé, et Banksy est devenu une superstar planétaire depuis, mais les racines du graff restent inchangées. Le musée « représente pour beaucoup un vieil art qui n'intéresse pas les jeunes » dicit Émile.

À Toulouse, les graffeurs semblent bloqués dans cet entre-deux complexe. D'une part les pouvoirs publics les exposent et redoutent le blason de leur art, d'autre part, les musées gardent leurs portes closes au graffiti. Dans cette situation, les perspectives d'avenir sont extrêmement floues, mais ce n'est de toute manière pas ce qui intéresse les graffeurs. « Notre terrain d'expression, c'est la rue, on n'a rien contre les musées j'y vais souvent moi, mais ce n'est pas là-bas que je veux être exposé de toute manière » confirme Baptiste.



Crédit : @rebebestagram

Peinture murale à l'occasion du Festival Jardins de traverse de Poitiers, France.

DORIAN LACOUR

CULTURE#06

MUSIQUE : FAIRE DES HITS À PETIT PRIX !

Avec l'émergence du rap en France, de nombreux jeunes « talents » cherchent à percer. Pour cela, ils se tournent vers des studios d'enregistrement qui se multiplient, et décident de se lancer, le tout à prix cassé.

Avec le succès de plusieurs personnalités toulousaines, telles que Foé, Bigflo et Oli, ou encore Jain, beaucoup s'imaginent en tête d'affiche. Les studios d'enregistrement se multiplient à Toulouse ces dernières années, donnant une chance à la nouvelle génération. Les producteurs ont bien compris que le business était là, et ont baissé les prix pour s'adapter aux besoins de tous. Il y a seulement dix ans, la location d'un studio coûtait entre 200 et 260 € l'heure. Aujourd'hui, plus accessible pour tous, le prix varie entre 30 et 45 € de l'heure. Une évolution de taille ! C'est une lutte de tous les instants pour proposer le meilleur matériel, les meilleurs ingénieurs son, les meilleures maquettes, au meilleur prix. Certains comme Studio Rimshot proposent des locations pour des répétitions ou des sessions d'essai comme le studio Expérience.



Studio Rimshot à Toulouse

Crédit : Maeva Crurtchet

PAS LES MÊMES MÉTHODES, MAIS LE MÊME OBJECTIF

« Depuis la création des premiers studios en 1970, nos services n'ont jamais été autant demandés. », explique Rayn, ingénieur son et responsable du studio Rimshot. Marc Dubézy, directeur de CDM Studio, explique que son évolution sur le marché de l'enregistrement se modifie constamment : « Les studios n'étaient pas demandés, il y a encore quelques années. Depuis l'explosion de certains artistes, les jeunes croient à une percée dans le milieu musical et nous sommes complets pratiquement tous les jours. Une explosion de taille, mais explicable. »

Plus qu'une passion, ces jeunes artistes rêvent d'en faire leur métier. Neo, jeune rappeur toulousain, raconte comment il a choisi son studio : « J'ai connu le studio Rimshot sur Internet. Les équipements et les avis m'ont plu, et je n'ai pas hésité à réserver une session. Une séance après, au vu du professionnalisme de l'équipe, j'ai tout de suite voulu travailler avec eux, et ça commence à porter ses fruits ». Pascal Ménard, musicien dans un groupe, confie que le studio Expérience est « sympathique » et qu'ils ont un excellent « rapport qualité/prix ». Il s'y rend toutes les semaines et n'est jamais déçu.

MAEVA CURUTCHET

BDE Bagheera

Pour une vie associative
rugissante de surprises



BDE Bagheera



Bdebagheera



CULTURE#06

L'URBEX, UNE VOLONTÉ CONSERVATRICE



Nathan, urbexeur, contemple le paysage à travers une grande fenêtre d'une maison de retraite abandonnée.

Crédit : Elisa Jordan

L'exploration urbaine, connue sous le nom de « urbex », est une activité consistant à visiter des endroits construits par l'homme mais aujourd'hui abandonnés. Cette pratique est illégale puisqu'elle inclut également la visite de lieux interdits. Cependant, les pratiquants estiment qu'ils participent à la mémoire de ces lieux et souhaitent préserver cette activité.

« S'imprégner du lieu, s'imaginer l'endroit vivre, et laisser place à l'imaginaire ». C'est ainsi que Thomas vit sa passion : l'urbex. Cet étudiant aime être surpris par les endroits qu'il visite. Il se conforme donc aux deux règles de l'urbex : ne rien abîmer sur le lieu visité et ne jamais divulguer son emplacement.

Cependant, beaucoup négligent cette ligne de conduite. « De nombreuses personnes viennent vandaliser, faire des concours de airsoft, organiser des soirées illégales jusqu'à démolition des lieux », confie Thomas. « Il y a aussi beaucoup d'antiquaires qui, dès la connaissance d'un nouvel endroit, viennent prendre les objets pour les vendre ».

Garder la localisation d'un lieu abandonné secret est donc fondamental pour sa préservation.

RESPECTER L'HISTOIRE DU LIEU

Sur ce point, les amoureux de l'urbex sont formels : les explorations doivent avant tout respecter « l'histoire » de l'endroit. Il est donc interdit de donner une adresse à un copain ou une connaissance, le cercle de l'urbex est très étroit et compte le rester. « Je n'aimerais pas que l'activité se développe car on voit très bien l'effet de la localisation quand elle est donnée sur internet. Quand l'information de tel lieu ou tel lieu est donnée sur le net, l'endroit est mort, grand max deux mois après. »

Antoine, photographe toulousain, possède un compte instagram dédié à l'urbex. Pour ce professionnel de la photo, l'exploration urbaine fait partie intégrante de sa vie puisqu'il dédie son métier à l'urbex. A l'instar de Thomas, dévoiler des informations sur les lieux à explorer est, pour les mêmes raisons, impensable. « C'est contraire à mes principes et à mon action sur le patrimoine. »

OUTILS MODERNES OU DÉSUETS

D'après l'expérience de Thomas, « les traces d'abandon sont parfois difficiles à déceler ». D'une boîte aux lettres remplie de prospectus, aux jardins délabrés en passant par

les volets et fenêtres depuis longtemps fermés, de nombreux signes peuvent être reconnus comme étant une marque d'abandon, mais aucun d'eux n'est totalement fiable. Thomas combine donc ses observations avec d'autres outils. Il utilise Google Map pour constater l'état de la toiture. « S'il y a beaucoup de mousse apparente ou si les tuiles sont cassées, alors les chances que le bâtiment soit abandonné augmentent. » Il se sert également d'un simple bout de papier, qu'il place dans le seuil de la porte d'un endroit sur lequel il enquête. « Si, au bout de quelques mois, le papier n'a pas bougé, alors on y va. » Il précise que toute exploration est dangereuse, pour la recherche du lieu comme pour la visite en elle-même. Le jeune urbexeur tient particulièrement à mettre en garde les novices de l'exploration urbaine quant aux dangers de fouiller des bâtiments abandonnés. Lui-même s'est retrouvé en fauteuil roulant pendant trois mois après une chute de sept mètres lorsqu'un vieux plancher s'était affaissé sous ses pieds.

CULTURE#06

INSTAGRAM : QUAND L'@ S'EMPRE DU DESSIN

Matyas Lemoine et Léa Stasse, respectivement **@chatou_9** et **@mel.anga** sur Instagram, sont passionnés de dessin et utilisent la plateforme pour faire connaître cet art.

Comme dans toutes les formes d'arts, le dessin connaît ses évolutions. Dans la technique, dans les matériaux et dans sa diffusion. Pour Léa et Matyas, dessiner est un passe-temps, une passion, un moyen d'expression. Les jeunes artistes ont commencé à poster leurs œuvres sur Instagram par curiosité et avec l'envie d'avoir des avis plus neutres que ceux de papa et maman. Selon Léa, Instagram est à la fois utile et pervers. Utile, car cela lui donne de la visibilité, de nombreux avis et critiques, et une vitrine unique qui lui permet de se créer un carnet d'adresse. Pervers, car avoir une communauté installe une pression sur la fréquence de publication, sur la diversité des créations. Il faut captiver quand le scroll est fatal.

C'EN EST FINI DU CRAYON ET DU PAPIER

Les alliés actuels de nos dessinateurs Instagram sont la tablette et



Autoportrait des deux dessinateurs : @chatou_9 et @mel.anga

le stilet. Nos deux créateurs reconnaissent pourtant attacher une symbolique forte au crayon, au fusain, et au physique. « C'est par là qu'on commence » avouent-ils.

RÉUSSITE AU BOUT DU SCROLL

Malgré cela, les avantages du numérique sont trop nombreux pour être ignorés. Artistiquement, « Cela nous permet de créer, les possibilités sont quasi infinies » reconnaît Matyas. Pour Léa, cela représente même un piège, on se noie dans le perfectionnisme.

Malgré ses parts d'ombre, lorsque



Crédit : @mel.anga / @chatou_9

la vitrine réseaux fonctionne, l'édition n'est pas loin. @l'homme étoilé, @nadou peuvent en témoigner. Instagram peut propulser un dessinateur en quelques jours, la diffusion étant fulgurante. Léa raconte d'ailleurs ses récompenses au festival d'Angoulême, son expérience acquise, mais ajoute « que juger le dessin est très difficile ». Entre propulsions et parts d'ombre, la relation dessins-réseaux s'avère complexe malgré une complémentarité évidente.

LUCAS LABERENNE / LOUANE JEAN



Deux Strips de @mel.anga qui décrivent certains moments de sa vie

SPORT#07

LE BÉNÉVOLAT, CLÉ DE VOÛTE DU FOOTBALL FRANÇAIS

Ils sont essentiels à la pratique sportive. Chaque weekend, 400 000 bénévoles s'investissent et permettent au football d'exister. Ils sont à tous les niveaux d'organisation d'un club. Pourtant, face au manque de reconnaissance ainsi qu'aux contraintes administratives, beaucoup d'entre eux baissent les bras. Une véritable menace pour ces structures locales, dont la survie est basée sur l'altruisme et la solidarité de quelques membres passionnés.

« Les bénévoles, véritables animateurs de nos associations sportives, sont aujourd'hui plus que jamais essentiels à l'organisation et à l'animation du football français. » Ce sont les mots de Noël Le Graët, président de la FFF dans un édito pour l'association « So Bénévole ». Loin de la puissance des clubs professionnels, les clubs amateurs survivent uniquement grâce à l'engagement de leurs membres. Le football ne se limite pas aux 90 minutes de match. Les tâches sont nombreuses, allant de l'entraînement, de la formation des jeunes, à la préparation des repas, sans oublier le nettoyage des vestiaires et la recherche de sponsors.

« Les clubs amateurs ont besoin du bénévolat pour exister, se développer et s'enrichir de l'expérience de chacun » explique Célia Costamagna, présidente du Labarthe FC. Les fonctions sont nombreuses et pourtant, on observe chaque année une baisse des effectifs de bénévoles sur l'ensemble du territoire. C'est souvent les mêmes personnes qui s'occupent des tâches pénibles. Beaucoup de joueurs esquivent ces corvées, qui pourtant les concernent directement. Cela entraîne un « ras le bol » chez certains bénévoles. Cette menace



Sébastien Cléménçon, éducateur dévoué lors d'un tournoi de jeunes à Labarthe-Rivière (31)

plane sur le futur de certains clubs, véritables lieux de vie et de partage.

UN MANQUE D'IMPLICATION ET DE RECONNAISSANCE

Depuis plusieurs années, les clubs peinent à motiver des personnes tout au long de la saison. Les bénévoles n'ont d'autre choix que de multiplier les fonctions pour la survie de leur équipe. C'est le cas de Bastien Zaina, éducateur U7 au club de Lavaville, mais également joueur senior et membre du

« Les clubs amateurs ont besoin du bénévolat pour exister, se développer et s'enrichir de l'expérience de chacun »

bureau. « C'est le manque de dirigeants chez nous qui m'a poussé à devenir éducateur. Je suis très satisfait de cette expérience même si je consacre énormément de mon temps libre au football » explique-t-il. Pour autant, réitérer l'expérience l'an prochain n'est pas encore une

certitude pour lui, « Pour continuer l'année prochaine, il faut que les entraînements aient lieu le samedi matin à cause de mon travail. » Outre les problèmes de planning, vient aussi le manque de reconnaissance qui pousse certains à baisser les bras. C'est ce que rapporte Alain Sentignan, dirigeant à l'ES Franquevielloise : « Je trouve qu'il y a un réel manque de reconnaissance, notamment depuis quelques années, beaucoup oublient vite l'importance de notre travail ». Il ne faut pas négliger que c'est sur leur temps libre que ces passionnés se consacrent à la vie de ces clubs : « Nous ne faisons pas ça pour la reconnaissance, mais le comportement de certains peut nous dissuader de continuer » ajoute-t-il. Célia Costamagna fait le même constat : « Le bénévolat n'est pas reconnu à sa juste valeur, y compris par les instances directrices. » Inverser la tendance serait bénéfique à tous ceux qui, chaque week end, font vivre le sport.

SPORT#07

LA THÉRAPIE SPORTIVE POUR LUTTER CONTRE LE CANCER

Une diminution du stress, des douleurs et de la fatigue... Les bienfaits de l'activité physique en cancérologie sont aujourd'hui certains. Il est conseillé de débiter une activité sportive dès que possible après la chirurgie ou pendant les traitements. Certaines études révèlent une réduction de 50 % sur les récives de cancer en pratiquant du sport.

Plusieurs études scientifiques démontrent l'intérêt de pratiquer une activité physique adaptée après un diagnostic de cancer. Le sport permet en effet d'améliorer la qualité de vie, le pronostic de la maladie et de diminuer le risque de récive et de mortalité. « Afin d'obtenir de vrais résultats pour le cancer du sein, il faut dépenser 9 Met (unité de mesure de l'intensité physique) par semaine, ce qui correspond à 3 heures de marche à un rythme régulier », explique un oncologue toulousain.

Obtenir les résultats escomptés n'est pas si simple. Bien au contraire, c'est une épreuve. Chris-

tine, 43 ans, témoigne de son expérience, alors qu'elle était atteinte d'un cancer du sein. « J'étais sportive mais le rythme imposé par le corps médical était compliqué. Avec une opération et de nombreux examens, c'était un défi de tous les jours. Il m'a fallu accepter de passer de 7-8 heures de sport par semaine à quelques minutes de marche à allure réduite vu les nausées et les douleurs. La douleur physique était dure, mais l'acceptation de cet état en revanche était plus difficile », raconte-elle.

PRÈS DE 4 200 PATIENTS SUIVENT LA THÉRAPIE SPORTIVE

Pour faire pratiquer la thérapie sportive aux 4 200 patients en France, il faut des professionnels comme Guillaume Renaud, praticien en thérapie sportive pour l'association Cami Sport. « On a la chance de pouvoir travailler avec les hôpitaux, cela nous fournit des locaux pour travailler dans de bonnes conditions. C'est essentiel pour nous, car la thérapie dure plus de 6 mois et il y a plus de 200 patients engagés à Toulouse ac-



Entraînement à l'escrime pour se reconstruire.

tuellement », explique-t-il. Par son expérience professionnelle, il recommande à toutes les personnes souffrantes de suivre la thérapie sportive : le sport n'est pas bon que pour le moral et le physique, il sauve aussi des vies !

MARCO GASPARINI

LE CAMPUS IGS TOULOUSE-BLAGNAC
ET SES 1600 ÉTUDIANTS
S'ENGAGENT POUR LE DÉVELOPPEMENT DURABLE !

Achats responsables

Consommation
d'énergie

eco

Campus Attitude

Citoyenneté

Biodiversité

SPORT#07

TOULOUSE : L'AUDIODESCRIPTION SPORTIVE, UNE PREMIÈRE EN FRANCE

Cette saison, à Toulouse, les personnes atteintes de cécité ont la possibilité de se rendre en tribune lors des rencontres sportives et de vivre le match en audiodescription. Découverte de ce projet innovant mené par des étudiants en collaboration avec la Mairie.

La magie du sport est universelle et doit être vécue par tous de la même façon. En 2016, des élèves de l'Université de Toulouse Jean-Jaurès ont réfléchi à ce sujet dans le cadre d'un devoir. Rapidement, l'idée de pouvoir commenter des matchs en audiodescription, est devenue leur objectif premier. Pour ce faire, ils créent un organisme : Immers'ON. Ce n'est qu'en décembre 2018, que, Marine Solles, Analie Chaslin, João Paolo Duarte-Pinto et Corentin Cougoule sont rentrés en contact avec la Mairie de Toulouse, pour traiter de la faisabilité du projet. En collaboration avec leur référent, Maxime Arcal, des contacts ont été établis avec le Toulouse Football Club.

Après de nombreuses heures de travail acharné, la consécration arrive le 31 mars 2019. Ce soir-là, le Toulouse Football Club accueille au Stadium, le Paris Saint Germain pour le compte de la 30ème journée de Ligue 1. Des étudiants de l'école de radio Sudformadia étaient présents avec leur micro pour décrire le match à destination des malvoyants dans les tribunes. C'est le début des commentaires réguliers en audiodescription au Stadium.

POUR SES DÉBUTS, LE SUCCÈS EST AU RENDEZ-VOUS !

Durant plusieurs mois, seuls les matchs de football du TFC ont bénéficié de ce dispositif d'audiodescription. Face au succès naissant de ce projet, les quatre étudiants ont décidé d'étendre, cette saison, les commentaires aux matchs de



Charles Déqué et Bastien Rodrigues, deux étudiants de l'ISCPA Toulouse, commentent, au Stadium, le match de rugby du Stade Toulousain - Clermont.

handball. Désormais, le club toulousain du Fenix, peut proposer à ses supporters, la possibilité de suivre les rencontres à domicile à l'aide d'un casque et d'une application mobile.

Analie Chaslin, une des créatrices, se dit « fière du parcours effectué avec ce projet. En cette année 2019, les retours sont très positifs à propos des commentaires proposés par nos étudiants.

Cela nous permet d'envisager la suite sereinement, en espérant pouvoir étendre ce dispositif, aux matchs de rugby du Stade Toulousain, à Ernest Wallon, et pas seulement au Stadium, quand ils y jouent. »

RIEN À VOIR AVEC LES COMMENTAIRES TÉLÉVISUELS

Ce service mis à disposition des personnes atteintes de cécité est une nouvelle forme de journalisme. En effet, il n'est en rien semblable aux commentaires télévisuels que peuvent proposer BeIN SPORTS, par exemple. Le commentateur spécialisé handball de la chaîne, Thomas Ferro Villechaize, explique que « l'audiodescription permet de

pouvoir atteindre un public inaccessible en temps normal. Il est difficile pour nous de diffuser nos commentaires directement dans les salles, car nous ne décrivons pas en détail les actions. Or, pour les malvoyants et non-voyants, les commentaires doivent être très précis pour que ceux-ci parviennent à suivre le match dans les meilleures conditions. L'audiodescription est essentielle et indispensable ! »

Ainsi, ce projet est une belle initiative permettant à des personnes handicapées de mieux s'intégrer dans la société.

MATHIS FESSARD



SPORT#07

TRANSPLANTÉS : FAITES DU SPORT !



Crédit : Jean-Christophe Voise



JC Voise, transplanté, aux Jeux Nationaux de Dôle, 2019. Epreuve de lancer de poids.

La médecine pousse désormais à associer sport et transplantation. De nombreuses associations (Trans-Forme, Athlé 632, Fédération Française d'Handisport, etc.) mettent tout en œuvre pour permettre aux transplantés de faire du sport. Il y a en France 57 000 greffés. 1 200 se sont présentés aux derniers jeux mondiaux des transplantés (à Newcastle, Angleterre).

Dans le froid glacial, l'affluence est faible autour de la piste d'athlétisme des Quéfets à Tournefeuille. Qu'importe, Jean-Christophe Voise s'entraîne, javelot en main.

Cet athlète multi-médaillés aux derniers jeux mondiaux a une particularité : il est greffé du cœur.

Son objectif : retrouver goût au sport après une lourde opération du cœur en 2017, qu'il a surmontée « étape par étape ». Deuxième objectif de Jean-Christophe Voise : inciter les transplantés à faire du sport après une greffe.

« Les transplantés, c'est un peu comme une grande famille », dit-il. Le président de son club, ATHLE632, Yves Bellanger avoue que lorsque Jean-Christophe Voise cherchait une école d'athlétisme, il y a eu « une certaine appréhen-

sion, ce cas ne s'étant jamais présenté ». Désormais, l'association se sent « prête à accueillir d'autres transplantés ».

Aujourd'hui, la transplantation n'est plus un « miracle ». Les médecins ont changé leurs discours et prescrivent l'activité sportive.

Trans-Forme organise les jeux mondiaux, nationaux et européens. Pour son président, Olivier Coustère, l'évolution de ces dernières années est « plus que positive ». Il insiste sur l'augmentation

« Avant d'accueillir notre premier athlète transplanté, il y a eu une certaine appréhension »

des greffés inscrits aux jeux (record prévue pour l'édition nationale à Narbonne en mai, en suspens à cause du coronavirus), mais surtout sur « l'énorme augmentation de la médiatisation » depuis quelques années. Olivier Coustère veut mobiliser les hôpitaux pour prescrire l'activité physique aux transplantés. Cette année, aux jeux nationaux, les CHU de France auraient dû relever un nouveau défi : celui

d'avoir le plus de représentants possibles.

ENCORE DU PROGRÈS À ACCOMPLIR

« Il n'y en a jamais assez » pour le président de Trans-Forme et seuls « le bouche à oreille et les affiches » permettent d'ouvrir la grande famille du sport à de nouveaux transplantés. Il explique aussi le manque de médiatisation (qui cependant est en hausse constante) et de public par le fait qu'un « transplanté ce n'est pas spectaculaire, cela n'attire pas ».

Yves Bellanger insiste : « les transplantés et le sport ne sont pas une fédération, juste une association en France, avec un statut intermédiaire, sans vraies structures ». Il ajoute que s'il y avait plus de transplantés informés, « on serait plus ouverts à les accueillir » qu'aujourd'hui.

Finalement, l'objectif de la pratique du sport est de respecter la chance de se remettre debout. C'est d'être « comme une grande famille », de contrarier les effets néfastes des médicaments dans une « compétition » qui n'en a que le nom.

SPORT#07

QUAND LES MALVOYANTS JOUENT AU FOOT

Le cécifoot est un handisport assez méconnu du grand public. Il est pratiqué par des athlètes déficients visuels. Ce handisport suit les règles de la FIFA avec des aménagements pour tenir compte du handicap des joueurs.

Ce n'est pas un entraînement comme les autres. Le ballon est composé de grelots à l'intérieur, les joueurs annoncent des « voy » (« je suis là » en espagnol) dans tous les sens et portent tous un masque. Bienvenue dans l'univers du cécifoot. Univers dans lequel les participants s'affrontent à 4 contre 4 joueurs non-voyants avec leur gardien qui est, lui, valide, dans un terrain délimité par des barrières gonflables ou en plastique empêchant le ballon de sortir. Arnaud, ancien international français et joueur actuel du Toulouse Football Cécifoot, raconte : « On s'imagine le terrain dans la tête. »

Mais Arnaud et ses coéquipiers ne sont pas seuls sur le terrain. Un guide est présent derrière le but de l'adversaire pour les aider à situer la cage adverse. Depuis le bord du terrain, l'entraîneur oriente ses protégés et le gardien les guide pour la zone défensive.

SPORT OLYMPIQUE

Depuis 2004, le sport est devenu officiellement un sport paralympique. C'est d'ailleurs pendant les JO Paralympiques de 2012 à Londres qu'Arnaud a obtenu avec l'Équipe de France sa médaille d'argent. Il raconte ce moment comme « l'un des meilleurs de sa vie ».

Malgré tout, ce sport reste amateur, même à haut-niveau. Mais d'après Alexis Salles, le coach du Toulouse Football Cécifoot, les équipes encadrantes se rajeunissent. « Le niveau d'accompagnement se calque désormais sur ce qu'il se fait dans le sport valide », explique l'entraîneur qui dirige l'équipe depuis 6 ans.

En plus de cela, la Fédération Française de Handisport a depuis, l'an



L'équipe du Toulouse Football Club Cécifoot.

dernier, mis en place une page Facebook. On y trouve les résultats des compétitions nationales ainsi que ceux de l'Équipe de France.

«UN SAC PLASTIQUE AUTOUR DU BALLON»

Arnaud est passionné de foot et de sport en général, ce qui l'a poussé à pratiquer le cécifoot. Il avoue : « petit, je jouais déjà dans le jardin de mes parents avec un sac plastique autour du ballon pour pouvoir jouer ». Ce système l'a ensuite poussé à venir s'entraîner dans un

« Le cécifoot permet d'améliorer l'estime qu'ils ont d'eux-même »

club. Il s'exprime sur ses premiers pas qui n'ont pas été aussi compliqués que ce qu'il n'avait imaginé. « Je me suis entraîné une semaine, je suis parti en compétition la semaine d'après et j'inscrivais mon premier

but, les débuts de rêve ».

« AMÉLIORER L'ESTIME DES JOUEURS »

Arnaud invite tous les jeunes handicapés « à ne pas hésiter à venir taper dans le ballon ». Le cécifoot aide à connaître des personnes et surtout développer son esprit d'équipe. Même discours du côté de son coach. Selon lui « le cécifoot permet, comme les autres disciplines handisport, à ses pratiquants, d'améliorer l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes au travers de progrès et de performances ». Il ajoute que « c'est l'amélioration de l'estime de soi qui les aide à trouver leur place dans la société ». Le cécifoot ne possède qu'une dizaine d'équipes en France. Un énorme frein à son développement qui pourra, peut-être, un jour, être rattrapé par le rayonnement que pourrait offrir les clubs professionnels de football à cette discipline.

SPORT#07

UN MAILLOT POUR LA VIE, CHAMPION DE LA BONNE ACTION

L'association « Un maillot pour la vie » fête ses 20 ans. Depuis 2000 cette association, créée à Toulouse par Sam Essediri, ancien cancérologue, cherche à redonner le sourire aux enfants malades par la solidarité et les valeurs du sport.

Fabien Pelous, Tony Parker, Cheslin Kolbe... Ces grands sportifs ont un point commun : ils donnent de leur temps pour l'association « Un maillot pour la vie ». Environ 25 000 malades ont pu bénéficier des animations et rencontres qui ont lieu dans les hôpitaux. « Un Maillot pour la vie » réalise également des rêves d'enfants. Depuis 20 ans, 12 000 enfants ont été invités à assister à de grands événements sportifs tels que les Jeux Olympiques, Roland-Garros, matchs NBA et bien d'autres.

Pour financer ses actions, l'association vend aux enchères les maillots que les sportifs partenaires donnent lors des événements. Les quelques 7 000 sportifs partenaires ont toujours participé de manière bénévole et souvent spontanée. Ils collaborent également avec des entreprises qui, dans le cadre de programme RSE (Responsabilité sociale des entreprises),



Visite des rugbymen du Castres Olympique le 19 février 2014.

mettent des bénévoles à disposition. L'association compte aussi les dons de particuliers pour faire vivre leurs actions. À l'origine toulousaine, l'aura de Un maillot pour la vie a pris de plus en plus d'épaisseur. Elle s'exporte à l'international avec des franchises au Canada et en Russie.

REMONTER LE MORAL DES ENFANTS MALADES

« L'objectif est de remonter le moral des enfants par leur passion et les valeurs du sport », explique le président de l'association. Toutes

ces actions ont donc des répercussions positives pour les enfants malades. En plus d'avoir la chance d'assister à de grands événements sportifs ou de rencontrer leurs idoles, les enfants apprennent à se serrer les coudes. Dans le contexte difficile qu'implique une maladie, les enfants peuvent sociabiliser et partager des moments inoubliables entre eux. Les soignants des hôpitaux observent ainsi un retour positif sur les patients, mais aussi sur les parents, qui peuvent laisser retomber la pression.

ELIOT POUDENSAN

BDS
IG'SPORT

VS

ON GAGNE
ON PERD
MAIS ON LE FAIT EN EQUIPE

✉ BDS@CAMPUS-IGS-TOULOUSE.FR

f BDSIGSTOULOUSE

📷 BDSIGSPORT

— GROUPE IGS

X

_ TOULOUSE

_ LYON

_ PARIS

X

iscpa!

JOURNALISME
COMMUNICATION
PRODUCTION


GROUPE IGS

_ INSTITUT SUPÉRIEUR DES MÉDIAS

X

MON AVENIR E-MEDIA

+

ÉCOLE DE JOURNALISME

Presse écrite, web, télévision, radio...

BACHELOR : DE BAC À BAC +3

X

CYCLE MASTÈRE PROFESSIONNEL* :
DE BAC+3 À BAC +5

ÉCOLE DE COMMUNICATION

Événementiel, publicité, créa, digital...

BACHELOR : DE BAC À BAC +3

X

CYCLE MASTÈRE PROFESSIONNEL* :
DE BAC+3 À BAC +5

ÉCOLE DE PRODUCTION

Cinéma, télévision, musique, spectacle vivant..

BACHELOR : DE BAC À BAC +3

X

CYCLE MASTÈRE PROFESSIONNEL* :
DE BAC+3 À BAC +5

_ ISCPA PARIS 01 80 97 65 80 - ISCPAPARIS@GROUPE-IGS.FR - ISCPAPARIS

_ ISCPA LYON 04 72 85 71 73 - ISCPALYON@GROUPE-IGS.FR - ISCPALYON

_ ISCPA TOULOUSE 05 31 08 70 55 - ISCPATOULOUSE@GROUPE-IGS.FR - ISCPATOULOUSE



WWW.ISCPA-ECOLES.COM

*Le terme «Cycle Mastère Professionnel» désigne un niveau de fin d'études à Bac+5

Établissements d'enseignement supérieur technique privés (Lyon-Toulouse) Etablissement d'enseignement supérieur privé (Paris) - 04/2019 Direction Marketing et Communication Groupe IGS - Document non contractuel. L'ISCPA se réserve le droit d'apporter toute modification qu'il jugera nécessaire. - Crédits photos : Shutterstock