

SUISSEDIGITAL
CONNECTE NOTRE PAYS

#LA CYBERSÉCURITÉ POUR TOUS
Faites le Security Check sous securitycheck.suissedigital.ch



UN SUPPLÉMENT THÉMATIQUE DE SMART MEDIA

AOÛT '23

FOCUS.

smart
media
agency

FEMMES INSPIRANTES

Margot Robbie

D'une ferme australienne aux caméras d'Hollywood, ou comment Margot Robbie est devenue l'une des actrices les plus célèbres du moment.



En lire plus sur
focus.swiss



PROTHESE MAMMAIRE CONTRÔLE / ECHANGE

Le contrôle des prothèses mammaires est important
et remboursé par votre assurance maladie.



AESTHETICS
Plastic surgery & aesthetic medicine



RÉSERVEZ RDV
WHATSAPP

CH. RIEU 18, CHAMPEL, GENÈVE

022 732 22 23

[AESTHETICS-GE.CH](https://aesthetics-ge.ch)





Véritables histoires de réussites



Améliorer la santé, la force et l'estime de soi est la mission de Curves, un programme d'entraînement spécialement conçu pour les femmes. Quelques-unes d'entre elles qui l'ont testé et approuvé nous parlent de ce concept et de ses bienfaits.

Henriette – Aïre:

J'ai commencé chez Curves il y a plus de 10 ans. J'avais vu une annonce dans un journal pour une semaine d'essai gratuit. J'ai commencé en me disant qu'au bout de 2 semaines j'en aurais assez de tourner sur le circuit de 12 machines., mais finalement, je me suis prise au jeu. Je m'entraîne entre 2 et 3 fois par semaine. Comme nous pouvons venir comme bon nous semble durant la journée, je me note des RV dans mon agenda. Le club est très dynamique. En plus du circuit, il organise divers cours en fonction



Henriette

“ L'avantage de ce club est que chacune vient pour son bien-être et non pour se mesurer, il n'y a pas de compétition.

– Henriette

des tendances du moment: zumba, pilates, ... et des concours par équipe pour nous motiver à venir régulièrement. Il y a toujours une coach pour nous encourager et contrôler pendant la séance. Nous avons également depuis quelques années un badge qui nous permet de suivre nos performances et cela est très motivant. D'autre part, j'ai particulièrement apprécié l'engagement du club pendant la période du Covid. Nous avons toujours un lien par WhatsApp, des vidéos et même des cours en extérieur.

L'avantage de ce club est que chacune vient pour son bien-être et non pour se mesurer, il n'y a pas de compétition. Depuis le temps, je me suis également fait quelques amies au sein du club.

Marlyse – Genève:

En 2013 je me retrouve à la retraite, j'ai besoin d'activités et voilà que par hasard Curves fait de la publicité à Planète Charmilles.

Ces dames n'ont pas besoin de beaucoup d'arguments pour me convaincre. Je n'ai jamais regretté après 10 ans de club.

Je me lève le matin un peu courbaturée, je n'ai pas beaucoup de chemin à faire pour me rendre à la salle qui va m'enlever mes douleurs.

Curves est mon meilleur médicament, il me permet de rester aussi bien physiquement que moralement en forme.

L'équipe est très accueillante, toujours souriante et donne presque quotidiennement des cours auxquels je participe volontiers sans contrainte.

Un badge me permet de vérifier mes progrès et j'en ai besoin pour donner le meilleur de moi-même.



Marlyse

En plus j'y ai rencontré un groupe d'amies que je vois régulièrement.

Et ce n'est pas demain que je vais arrêter malgré mon âge avancé!

Hatixhe – Meyrin:

J'aime beaucoup le concept chez Curves, le fait que ça soit un circuit d'entraînement de 30 minutes, les machines sont adaptées à tout le corps. Le fitness propose également différents cours et un suivi chaque mois, avec une équipe au top et toujours à l'écoute et de bons conseils. Je vais m'entraîner souvent avec une amie, ce qui est encore plus motivant de faire du sport ensemble.



Hatixhe & Vania

Vania – Aïre:

J'aime beaucoup faire du sport chez Curves. Les coaches sont très accueillantes, elles me guident toujours avec professionnalisme et bienveillance sur le circuit. Grâce aux entraînements, je me sens en forme et ma qualité de vie est meilleure. Je m'entraîne très souvent avec une amie, on s'entraide, on s'amuse et on évolue ensemble.

Madeleine – Le Lignon:

Il y a un peu plus de 12 ans, des amies m'ont parlé de Curves avec enthousiasme. Pas convaincue du tout, je suis allée voir comment cela fonctionnait. Je restais dubitative.

12 ans plus tard et des heures passées chez Curves, je suis convaincue car ce système vous apporte un équilibre corporel et je peux vous affirmer que cela m'a permis de m'affiner au niveau du bas du corps et de garder une musculature essentielle pour une femme de presque 75 ans!

“ Grâce aux entraînements, je me sens en forme et ma qualité de vie est meilleure.

– Hatixhe



Madeleine

61 ch. François-Furet, 1203
022 344 14 88
curves.charmilles@gmail.com

@curvescharmilles
Curves Charmilles Genève

Curves
Fitness pour femmes

KIDS UP • BRANDREPORT

Baby-gym et cirque: la référence romande depuis dix ans

Spécialiste de baby-gym et cirque, Kids Up propose des activités sportives et ludiques à Lausanne et Genève. Les cours permettent aux enfants de progresser et de prendre confiance tout en s'amusant. Stages de vacances et anniversaires complètent l'offre.



Baby-gym: dès la maîtrise de la marche

Les enfants et leurs parents se retrouvent en petits groupes pour un moment sportif hebdomadaire. Un cours de baby-gym, c'est un accueil en chanson et en rythme, un grand parcours de motricité, puis des ateliers de motricité fine, dans trois salles distinctes. Les enfants vont sauter sur un trampoline, se balancer au trapèze, rouler, s'équilibrer sur un fil et surtout s'amuser! Chaque séance est évolutive et adaptée à l'âge des enfants.



Cirque: enfants scolarisés, ados et adultes

Toutes les disciplines sont enseignées: acrobatie, trapèze, tissu, trampoline, équilibre ou encore jonglerie... La richesse du cirque est un excellent outil pédagogique! Objectifs: développer les capacités motrices et de coordination, apprendre à travailler avec l'autre, à accepter son regard, dépasser ses limites et peurs, tout en se perfectionnant aux arts du cirque.

Un espace d'accueil permet aux accompagnants de profiter de ce moment pour se détendre ou travailler.



Pourquoi Kids Up?

La formule Kids Up, c'est une équipe qualifiée composée de psychomotriciens, de moniteurs de cirque et de gymnastique. L'esprit Kids Up, c'est un accueil bienveillant et empathique. L'expérience Kids Up, ce sont de grands espaces, des vestiaires équipés, du matériel de qualité, un parking et l'accès en transport public... Et si vous veniez tester?

kidsup

Les inscriptions sont ouvertes toute l'année.
Réservez votre cours d'essai gratuit:
www.kidsup.ch

Kids Up Lausanne

Route Cantonale 102
1024 Ecublens
021 510 12 10
info-lausanne@kidsup.ch

Kids Up Genève

Chemin de Riantbosson 11
1217 Meyrin
022 980 99 00
info-geneve@kidsup.ch

« 286 ans seraient nécessaires pour se débarrasser des lois discriminatoires et combler le fossé existant entre les femmes et les hommes »

Selon le rapport d'ONU Femmes intitulé « Paths to Equal : Twin indices on women's empowerment and gender equality » publié en juillet 2023, aucun pays n'a atteint la parité totale entre les sexes et moins de 1% des femmes et des filles vivent dans un pays où l'autonomisation des femmes est élevée et où l'écart entre les sexes est faible. Les femmes restent désavantagées, avec notamment des salaires inférieurs à ceux des hommes, tout en assumant une part disproportionnée du travail non rémunéré à la maison.

Malgré les efforts déployés par les femmes du monde entier, après la pandémie de Covid, les indicateurs relatifs aux femmes et aux filles continuent d'accuser un retard. Objectif vers la parité, où en sommes-nous aujourd'hui ? Retour sur la question avec Adriana Quiñones, responsable des droits de l'homme et du développement et directrice adjointe du bureau de l'ONU Femmes à Genève.

ONU Femmes et ses objectifs

Créée en 2010 pour accélérer les progrès dans la satisfaction des besoins des femmes dans le monde, cette organisation est aujourd'hui présente dans près de 90 pays. ONU Femmes lutte pour l'égalité des sexes et l'autonomisation des femmes. « Nous apportons un soutien international et travaillons à l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes. Nous veillons également à ce qu'elles aient accès à la justice. Trop de crimes commis contre les femmes et les filles sont ignorés ou ne font pas l'objet d'enquêtes et de sanctions adéquates », explique la directrice adjointe du bureau d'ONU Femmes à Genève.

Les droits des femmes, un état des lieux

Dans son rapport sur l'égalité entre les femmes et les hommes de juillet 2022, le Forum économique mondial annonçait que dans un contexte de crises multiples, d'augmentation du coût de la vie, de pandémie, d'urgence climatique et de conflits d'ampleur, les progrès vers la parité étaient au point mort.

Adriana Quiñones partage cet avis : « Lorsque nous examinons des indicateurs essentiels tels que la participation politique des femmes, la violence à

l'égard des femmes ou même l'émancipation économique des femmes, nous constatons que nous avons effectivement reculé dans tous les indicateurs. La violence domestique a fortement augmenté pendant la pandémie de Covid-19, même dans des pays comme l'Espagne, la France et l'Italie. Selon une étude d'ONU Femmes, plus d'une femme et d'une fille sur dix âgées de 15 à 49 ans ont été victimes de violences basées sur le genre au cours de l'année écoulée. En outre, le dernier rapport d'ONU Femmes sur le fémicide, publié conjointement avec l'ONUDC en novembre 2022, indique qu'en 2021, environ 45 000 femmes et filles dans le monde ont été tuées par leur partenaire intime ou d'autres membres de la famille. »

Elle ajoute: « Il faudrait 286 ans aujourd'hui pour se débarrasser enfin des lois discriminatoires et combler le fossé existant entre les femmes et les hommes. Nous ne devrions pas considérer les droits des femmes comme acquis et nous devons nous efforcer de les améliorer. Nous sommes dans une situation où nous avons perdu beaucoup de terrain et nous devons le regagner. »

Aller de l'avant

Le plan stratégique d'ONU Femmes comprend des objectifs clés pour renverser la situation. Il s'agit principalement de promouvoir la participation politique et économique des femmes. Il est bien établi que lorsque les femmes occupent des postes de décision au sein des institutions, celles-ci tendent à être plus inclusives et plus durables. « Il est clair que les pays dotés d'un mouvement féministe fort et d'une organisation sociale où les femmes sont présentes à la table des négociations sont ceux qui



“ Dans son rapport de 2022, le Forum économique mondial classe dans le top 4 des pays les plus proches de la parité: l'Islande, la Finlande, la Norvège et la Nouvelle-Zélande.

ont le mieux réagi à la crise du Covid-19 », confirme Adriana Quiñones. Les données de l'étude « Women in politics : 2023 » de l'ONU Femmes et de l'Union interparlementaire (UIP) montrent que les femmes sont sous-représentées à tous les niveaux de décision dans le monde. Mais que lorsqu'elles sont à la table des négociations, leurs intérêts et leurs préoccupations sont représentés et entendus.

de ces pays ont en effet récemment été dirigés par des femmes ou ont mis en œuvre des politiques d'égalité des sexes qui s'attaquent à l'inégalité structurelle dans différents domaines. Il s'agit également de pays qui se sont engagés sur la voie de la parité depuis plusieurs décennies. Les résultats de ces dispositions peuvent donc être observés aujourd'hui et expliquer le classement de ces pays.

L'émancipation économique des femmes est également un élément clé de l'égalité, de l'éducation et même de la croissance économique. Adriana Quiñones explique : « Il est essentiel d'investir dans la participation économique des femmes, car lorsqu'elles ont leur propre revenu, les résultats pour la santé éducative des enfants augmentent. De plus, si les femmes pouvaient subvenir davantage à leurs besoins et participer au marché libéral, le PIB du pays augmenterait d'au moins 25%. Les femmes seront également plus enclines à quitter la relation en cas de violence domestique ».

Garder espoir

Dans son rapport de 2022, le Forum économique mondial classe dans le top 4 des pays les plus proches de la parité : l'Islande, la Finlande, la Norvège et la Nouvelle-Zélande. Selon Adriana Quiñones, leur position est due à leur pourcentage élevé de femmes parlementaires, souvent proche des 50%. Nombre

Que nous réserve l'avenir ?

La plateforme d'action de Pékin, qui vise l'égalité des sexes et l'autonomisation des femmes partout dans le monde, fêtera son 30e anniversaire en 2024. Cet événement nous permettra d'observer les progrès réalisés au cours des trois dernières décennies. Selon Adriana Quiñones, il s'agit d'une excellente occasion de regagner le terrain perdu ces dernières années : « Le 30e anniversaire de la Conférence de Pékin ouvre de nouvelles voies pour se rassembler, réaffirmer notre engagement, raviver notre volonté politique et mobiliser l'opinion publique. Cette alliance permettra à tous de travailler dans le même sens, celui de l'égalité, mais aussi de faire en sorte que notre gouvernement rende compte de son engagement. »

Texte Maévane Mas



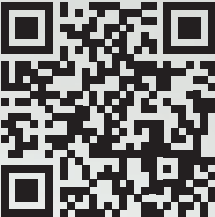
ANNONCE

MASTER CLASS

UNE LEÇON DE CHANT DE MARIA CALLAS

DE TERRENCE MCNALLY

26 SEPTEMBRE > 15 OCTOBRE



www.lesamismusiquetheatre.ch



Les Amis
musiquetheâtre
pl. du Temple
Carouge

Aucune femme ne devrait mourir pendant qu'elle donne la vie

800 femmes et plus de 8000 enfants meurent chaque jour dans le monde pendant la grossesse, l'accouchement ou peu après. 95% de ces décès surviennent dans des pays à faible revenu. Beaucoup d'entre eux pourraient être évités si les femmes et leurs bébés avaient droit à un suivi approprié. C'est ici que Women's Hope International entre en scène.

La mortalité maternelle est directement liée aux droits que les filles et les femmes ont au sein d'une société. Lorsque les filles sont mariées tôt, elles tombent souvent enceintes alors que leur corps n'est pas encore prêt pour une grossesse. Cela augmente le risque qu'elles perdent la vie lors de l'accouchement ou en retirant des séquelles physiques et psychiques à long terme.

Des changements grâce à une approche globale

L'organisation non-gouvernementale (ONG) bernoise «Women's Hope International» s'engage pour renforcer la santé et les droits des filles et des femmes. Elle s'engage dans quatre pays qui présentent tous un taux de mortalité maternelle élevé (données exprimées pour 100'000 naissances vivantes) :

- 860 Tchad
 - 620 Afghanistan
 - 267 Éthiopie
 - 123 Bangladesh
 - 7,4 Suisse
- Sources : OMS, UNICEF

Les activités de Women's Hope s'articulent autour de trois axes :

Éliminer la violence fondée sur le genre :

- L'organisation lutte contre les mariages d'enfants et s'engage contre la pratique de l'excision féminine et l'infibulation.

Renforcer les systèmes de santé locaux :

- Elle investit dans la formation du personnel de santé et des sages-femmes.
- Elle construit des maternités et soutient les centres de santé locaux.

- Elle promeut les maisons d'accueil pour les femmes présentant des grossesses à risque.
- **Permettre l'accès à des traitements spécialisés et prévenir les blessures à la naissance :**
- Elle mène des campagnes de sensibilisation sur le thème des fistules obstétricales et iatrogéniques.
- Elle permet aux femmes souffrant de blessures à l'accouchement de se faire opérer et les aide à se réintégrer dans la société.

L'égalité des droits : Une condition préalable

Les sociétés ne peuvent être stables et pacifiques que si tous les êtres humains participent sur un pied d'égalité à la vie politique, économique et sociale. Aucun pays au monde n'a encore atteint une véritable égalité, bien qu'il s'agisse d'un droit humain.

Women's Hope est donc convaincue qu'il est important de renforcer la place des femmes dans leur rôle de détentrices de savoir et de décideuses. L'organisation encourage activement leur implication et celle de leur entourage dans la planification, la mise en œuvre et l'évaluation des projets. Ce sont les femmes et tous les autres membres de la société de leurs pays partenaires qui connaissent le mieux les besoins existants et les solutions durables à mettre sur pied. Au Tchad, Women's Hope travaille avec l'organisation «Bureau d'Appui Santé et Environnement». Leur directeur, Dahab Manoufi, explique :

« Contrairement à d'autres projets, nous partons toujours, avec Women's Hope, des besoins de la population et développons des solutions. Ensemble, nous avons déjà construit quatre maternités. Nous ne construisons donc pas *pour* la population, mais *avec* elle. Les communautés sont fières de ce qu'elles ont accompli ».



Des moments intenses à l'hôpital Attat, Éthiopie
© Photo : Hanspeter Bärtschi/WHI

Le travail de Women's Hope vise à permettre aux communautés de mettre en œuvre les mesures de manière autonome et à long terme. Il contribue à réaliser les objectifs 3 (bonne santé et bien-être) et 5 (égalité entre les sexes) de développement durable (ODD) des Nations Unies.

L'objectif principal de Women's Hope, ce sont des femmes autonomes et en bonne santé. Car si les femmes sont plus fortes, la société est plus forte.

Avec votre soutien, nous changeons des vies.

Merci pour votre don !
IBAN : CH77 0900 0000 6052 2618
www.womenshope.ch/faire-un-don

Women's Hope International
Looslistrasse 15
3027 Bern
Schweiz



Women's Hope
International



BRANDREPORT • FONTANA



Une avocate hors du commun

On croise parfois des femmes éclairantes dont la simple présence nous permet d'envisager notre vie à l'aune de ce qu'elle a de plus beau, de plus riche, de plus intense. Découvrons, en la personne de Me Véronique Fontana, le secret de ces femmes exceptionnelles.

Me Véronique Fontana Avocate au Barreau



L'appel de la barre

Tout commence à l'âge de trois ans lorsque Véronique, débordante d'énergie, foule pour la première fois le parquet d'une école de danse. Vingt-ans plus tard, ce sera celui d'un tribunal, en tant qu'avocate. Dans ce vaste édifice dédié au droit, sa main se pose aussi sur une barre, et de là commence l'envolée d'une plaidoirie, de celles qui nous tiennent en haleine devant notre petit écran. Par quel feu cette femme est-elle habitée ? De la passion, diraient certains, de l'engagement, lanceraient d'autres ; les deux ne s'excluant pas, bien au contraire, car de cette alchimie naît l'excellence.

Un bon équilibre

Selon l'idéogramme chinois composé à la base d'un carré, au milieu d'une croix et en haut d'un cercle, l'accomplissement de l'être passe d'abord par le corps, ensuite par le cœur et l'esprit. Notre interlocutrice semble l'avoir compris, intuitivement, à travers la danse et une autre passion ; l'équitation. Ainsi, de l'enfance à l'adolescence, de l'adolescence

à l'âge adulte, de représentations en compétitions, Véronique n'a cessé de parfaire son arabesque et le saut de Brook, jusqu'aux portes du professionnalisme où elle dut choisir entre les chaussons, les étriers et le Droit. Le choix fut difficile jusqu'à ce qu'une petite voix intérieure lui souffle qu'un métier d'avocate inclut symboliquement les trois.

Inné !

« A dix ans, nous confie-t-elle, je faisais un peu de théâtre et rêvais déjà de plaidoiries enflammées. Je défendais mes camarades de classe contre toutes formes d'injustices. Je montais au créneau pour faire valoir leurs droits, je ne lâchais rien, jamais ». Treize ans plus tard, notre interlocutrice bout le feu aux salles d'audience. D'un élan spontané, assuré et créatif, cette jeune femme blonde aux cheveux longs franchit, avec brio, les obstacles qui se dressent sur le chemin d'un accusé ou d'une victime. Elle s'est donnée pour mission de défendre leurs droits, avec une volonté et un engagement sans faille. D'ailleurs, d'un point de vue étymologique, le prénom « Véronique » signifie littéralement « porteuse de victoire ».

Mais où trouve-t-elle cette énergie ?

5 heures du matin... la journée commence par du sport. Crossfit, footing ou autre ; peu importe, il faut que ça bouge, il faut faire le plein en dopamine

pour l'énergie, sérotonine pour la zen-attitude et endorphines pour le plaisir de vivre. Douche, café et framboises. Un dernier coup d'œil sur les dossiers du jour, quelques petits ajustements, et direction le tribunal. Le client est là. Me Fontana le rassure en posant sa main sur son avant-bras ; « tout se passera bien » lui murmure-t-elle. L'homme acquiesce d'un mouvement de tête, inquiet, à juste titre, car l'enjeu est de taille. Cependant, il fait confiance à son conseil, à cette femme dont les ressources et la positivité l'impressionnent depuis le premier jour d'instruction. Lunch entre deux audiences ; fruits et légumes en salade. L'après-midi est éprouvante, mais l'objectif est atteint, selon ce qui avait été convenu avec le client. Retour à l'Étude. Les dossiers du lendemain sont prêts, les collaboratrices et collaborateurs ont bien travaillé.

Une maman inspirante

Mathilde, sa fille de 25 ans, est en train de bûcher sur ses livres de droit. Il y en a partout, parsemés de petits index et de post-it en couleur. Tout comme sa mère, elle allie sport et études et se destine à une carrière d'avocate. L'étudiante est fière de sa maman avec qui elle travaille déjà, quelques jours par semaine, heureuse de partager ces moments. Elle ne saurait combien la remercier de lui avoir insufflé le goût de la vie, la foi en l'existence, l'énergie de la réussite et de l'excellence. À l'instar de sa mère, elle

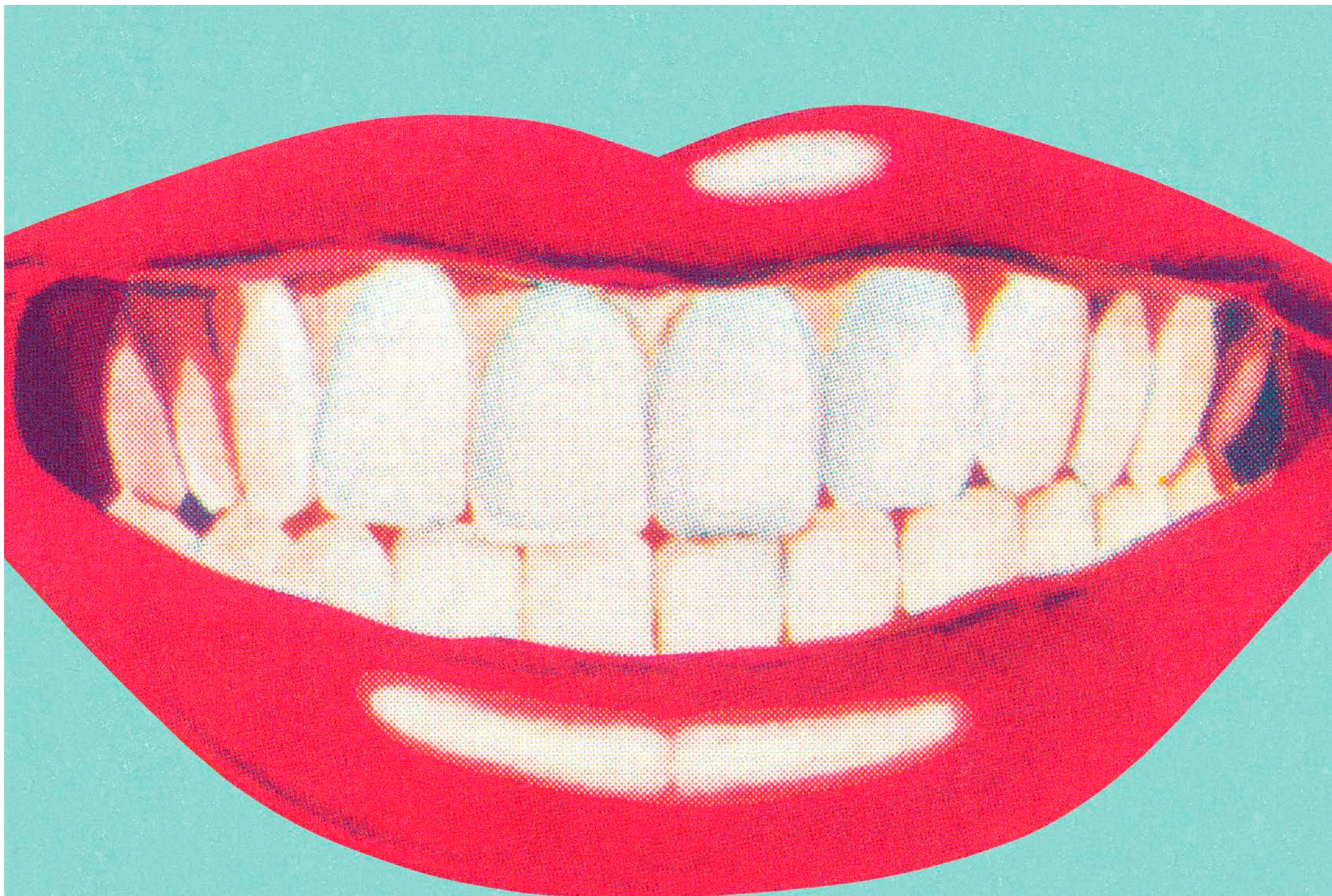
a fait de l'équitation l'une de ses passions ; membre de l'équipe suisse de saut d'obstacles de la catégorie « children » à la catégorie « espoirs élite », elle se voue maintenant au dressage. Compétitions, championnats, médailles, honneurs... la jeune fille rayonne.

Des soirées encore bien remplies

Les fins de journée sont consacrées à la détente ; balade à cheval, course à pied, escapade à la voile en été pour un moment hors du temps sur le lac, un repas léger, mais équilibré et nutritif, éventuellement un ou deux épisodes de la série Criminal ou encore, un podcast en lien avec le droit. 23h ! L'horloge murale indique qu'il est temps d'aller dormir... Pourtant, notre interlocutrice déborde encore d'énergie. Ça dépasse l'entendement ; Véronique Fontana est vraiment une femme inspirante, une avocate hors du commun, à bien des égards, et surtout, dans cette insatiable foi qui l'anime.

Texte Emmanuel Viaccoz





L'égalité des sexes au travail, un combat toujours d'actualité

Les rues des grandes villes suisses sont teintées de violet. Des milliers de personnes se promènent sur les places et dans les ruelles. Des affiches de protestation présentent des revendications et des espoirs de changement vers un monde plus juste : C'est la grève des femmes. Cette grève, qui a lieu chaque année le 14 juin depuis 2019, montre clairement qu'il reste encore beaucoup à faire en matière d'égalité des sexes. Mais de quoi s'agit-il exactement ?

Le point central de la discussion dans la société est l'inégalité salariale entre les hommes et les femmes qui prévaut toujours. Le revenu moyen des femmes est inférieur de 43,2 % à celui des hommes. Selon l'Union syndicale suisse, cela s'explique par le fait que les femmes sont surreprésentées dans les postes mal

vie familiale. Cette situation s'explique également par le manque de structures d'accueil extrafamilial des enfants en Suisse. En comparaison européenne, la Suisse est très en retard dans ce domaine. Ou, pour le dire plus clairement, la Suisse se situe à la 38e place sur 41 pays en comparaison européenne.

révèlent les statistiques de l'Institut allemand de recherche économique (DIW). Pour les psychologues, le problème réside dans le fait qu'une direction dominée par les hommes a tendance à embaucher des hommes. Ceci pour la simple raison qu'à ce niveau, le réseau de relations est principalement composé d'hommes. En Suisse, c'est dans le secteur de la finance et des assurances que l'on observe le plus souvent ce phénomène. Selon une étude de l'université de Saint-Gall, dans ces secteurs, les femmes représentent 31 % des employés parmi les cadres inférieurs. En revanche, elles ne sont plus que 16 % parmi les cadres supérieurs. La situation est différente dans le secteur MEM (industrie des machines, des équipements électriques et des métaux). Ici, la proportion de femmes est plus équilibrée, avec 19 % de cadres inférieurs et 16 % de cadres supérieurs.

Plus de difficultés à préparer sa vie d'après

Troisième point important : la sécurité financière à la retraite. Selon une étude de l'UBS, la prévoyance vieillesse est un besoin financier à long terme pour 75 % des femmes interrogées. C'est compréhensible, car les interruptions de travail et le travail à temps partiel dû à une maternité entraînent pour beaucoup une lacune dans la prévoyance. C'est là que les moyens de l'État comme l'AVS et la caisse de pension échouent clairement. Dès que la femme active passe à un temps partiel ou prend un congé, elle verse moins de cotisations au deuxième pilier. Dès le début de la retraite, la femme reçoit en moyenne 1200 francs par mois, contre 2300 francs pour l'homme. La plupart du temps, il faut alors recourir à des prestations complémentaires pour pouvoir vivre modestement. Et ce, bien que l'âge de la retraite soit désormais fixé à 65 ans pour les deux sexes.

Un long chemin

Des solutions à ces problèmes existent heureusement. L'une d'entre elles consiste à permettre le travail à temps partiel ou le partage de poste, y compris pour les postes de direction. Ainsi, les femmes auraient les mêmes chances de construire leur carrière que les hommes. Il faudrait également que les autorités éducatives, les médias et le gouvernement utilisent des ressources pour attirer l'attention sur les discriminations sexuelles dès le plus jeune âge. Parallèlement, les qualités de leadership doivent être encouragées indépendamment du sexe. Pour se faire, présenter davantage de modèles de rôles positifs et non stéréotypés sur les médias sociaux et dans la publicité est une bonne solution.

Le 1er juillet 2020, la loi fédérale sur l'égalité entre hommes et femmes a été révisée par la Confédération. Le principal changement a été l'introduction de l'obligation pour les employeurs d'effectuer tous les quatre ans une analyse interne de l'égalité salariale. Les entreprises de plus de cinquante collaborateurs qui effectuent volontairement une telle analyse peuvent s'inscrire sur une « liste blanche » consultable par le public. Les entreprises de plus de cent collaborateurs qui ne respectent pas cette obligation figurent quant à elle sur une « liste noire ». Mais le problème ici est que les entreprises soumises à l'obligation d'analyse représentent seulement 1 % des employeurs en Suisse. Or, 45 % des employés travaillent dans ces entreprises. Dans les 99 % restant, la part inexpliquée des différences de salaire est supérieure à la moyenne. L'idée pour le futur est d'abaisser cette limite afin de créer plus de transparence.

“ Le 1er juillet 2020, la loi fédérale sur l'égalité entre hommes et femmes a été révisée par la Confédération.

rémunérés. Mais il est également intéressant de noter que, selon le Bureau fédéral de l'égalité, il existe une différence de 18,3 % entre les salaires moyens des hommes et des femmes. En y regardant de plus près, 55,9 % de cette différence est explicable. En d'autres termes, il y a une différence de formation, d'exigences ou d'années de service. Mais cela signifie aussi que 44,1 % des différences ne sont pas justifiées. Un fait qui ne devrait pas exister sous la loi sur l'égalité, entrée en vigueur en 1996. La critique porte également sur le fait que le faible revenu des femmes est également dû au fait qu'elles effectuent plus de travail non rémunéré que les hommes, c'est-à-dire des tâches d'assistance et ménagères. Souvent, le passage au travail à temps partiel est pour beaucoup de femmes la seule solution pour concilier travail et

Les femmes dans les postes de direction

Le deuxième point concerne la position des femmes dans les postes de direction. Ou plutôt leur absence. En examinant cette situation, certains faits peuvent être observés : Sur dix femmes occupant des postes de direction, seules trois ont des enfants. Le travail de direction et le temps partiel, dont dépendent de nombreuses femmes, sont apparemment difficiles à trouver. La plupart des promotions à des postes de direction supérieurs ont lieu entre 31 et 40 ans. C'est précisément à cette période que la plupart des femmes réduisent leur temps de travail. Le plafond de verre est également toujours présent dans le monde du travail moderne. Dans les 200 plus grandes entreprises allemandes, seuls 14,7% des membres du conseil d'administration sont des femmes. C'est ce que

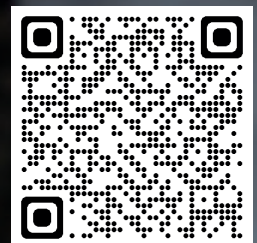
silver audition

Votre aide auditive Phonak à prix imbattable !

Mieux entendre pour mieux vivre

À quand remonte la dernière fois que vous vous êtes complètement immergé dans une conversation, quelle que soit la personne qui parle ou le bruit autour de vous ? Il est temps de corriger votre ouïe et de profiter pleinement de la vie.

Économisez jusqu'à 3000 francs sur une paire d'aides auditives Phonak ! Essai gratuit de 3 semaines. Possibilité de réglage à distance. Pour plus d'infos : www.silveraudition.ch/fr.



PHONAK

Silver Audition noté 4,9 / 5 en moyenne par plus de 150 avis clients.

Votre santé et bien-être, notre préoccupation

Activ Fitness • Acuitis • Akyado • Alain Afflelou • Audika • Centre Médico-Dentaire Balxert
 Jean Louis David • Kiko Milano • La Boutique du Coiffeur • Louis Philipp Coiffure • Lush • Marionnaud
 Médicentre • Migros • Nature & Découvertes • Peggy Sage • Pharmacie Principale • Rituals
 Saint's Barbershop • Sephora • The Body Shop • Visilab

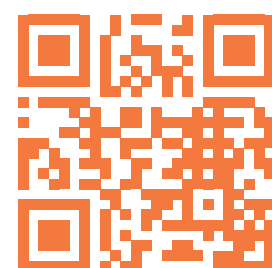
    **BALEXERT.CH**



START YOUR INTERNATIONAL CAREER

BACHELOR AND MASTER PROGRAMS IN:

- International Management
- International Relations and Diplomacy
- Digital Media
- Business Analytics
- Computer Science



in   f

Double degree with University of Plymouth (UK)



« Dans le théâtre, il y a des valeurs de liens qui sont aujourd’hui plus importantes que jamais »

Permettre aux enfants d’exprimer leur individualité tout en travaillant en groupe et en s’aidant les uns les autres, tel est ce que propose l’école d’arts Apolline. Dans son offre d’activités variées, l’école met à disposition des cours de théâtre dispensés par l’humoriste et comédien suisse Mirko Rochat à Morges et Yverdon. Il nous en parle dans cette interview.

Mirko Rochat
Humoriste et comédien



Mirko Rochat, comment êtes-vous arrivé sur une scène ?

Au début de l’année 2012, j’ai commencé à jouer dans des Comedy Clubs et des scènes ouvertes après mes journées de travail en tant qu’horticulteur. Je n’avais jamais pris de cours de théâtre et n’étais jamais monté sur une scène auparavant.

Quel est votre parcours depuis ?

Pendant deux ans, j’ai joué sur ces plateaux d’humour à raison d’une fois par semaine jusqu’au moment où mon entourage m’a poussé à aller plus loin en travaillant sur un spectacle. J’ai donc diminué mon temps de travail pour me concentrer sur la création de mon premier spectacle que j’ai lancé en mars 2017 et joué pendant trois ans. Cela m’a permis de voir si ce que je proposais plaisait au public.

Aujourd’hui, vous êtes notamment professeur au sein de l’école d’arts Apolline. Quels cours y dispensez-vous ?

Je donne des cours de théâtre et de comédie. L’école propose également des cours de chant, de musique, de dessin, de mangas. Les possibilités sont multiples !

Au début, était-ce facile pour vous d’enfiler la casquette de professeur et de vous retrouver face à des enfants ?

Il s’agissait pour moi d’une opportunité. Évidemment, j’avais quelques appréhensions car je n’avais jamais fait ça auparavant et n’étais pas moi-même passé par une école. J’étais toutefois très curieux

d’essayer. Je suis aussi quelqu’un de très scolaire. J’achète beaucoup de livres pour apprendre et donner une structure à mes cours. Ensuite, j’y vais beaucoup à l’instinct. C’est aussi ça le théâtre, laisser place à l’imaginaire et à la création !



À quel type de public vos cours sont-ils destinés et, concrètement, en quoi consistent-ils ?

Mes cours sont proposés aux enfants entre 6 et 17 ans qui ont envie de s’essayer à ce milieu.

Au début de la première année, les enfants apprennent à se connaître entre eux. J’ai mis en place un suivi dans lequel ils se familiarisent les uns avec les autres et vont au-delà de leur timidité. Cette année, nous avons fait énormément d’exercices différents qui regroupent tout l’univers du théâtre, de l’improvisation, de la diction et de l’articulation. On apprend aussi à poser sa voix, à avoir confiance en soi et à lâcher prise. À partir de janvier, nous avons commencé à travailler des petites pièces à présenter lors d’un spectacle au mois de juin. J’y suis toujours allé progressivement en prenant en compte la progression des enfants et ce qu’ils avaient envie de faire.

Que vous apportent ces cours et surtout le travail avec les enfants ?

J’ai un bon feeling avec les enfants en général. Cela m’apprend aussi une forme de pédagogie. J’ai dû apprendre à composer avec leur caractère et leur âge. Il faut leur inspirer confiance, voir comment ils évoluent et comment ils se sentent.

Quelles valeurs leur sont transmises ?

Dans le théâtre, il y a des valeurs de liens qui sont aujourd’hui plus importantes que jamais. Avec l’utilisation des écrans, la capacité d’attention des enfants est réduite. Les cours se font sans téléphone. Entre eux, les enfants apprennent à se coordonner en équipe. Nous prônons la liberté dans les envies qu’ils ont. L’idée est qu’ils ne retrouvent pas l’autorité qu’ils peuvent avoir à l’école, mais que ces cours soient une réelle bouffée d’oxygène tout en leur apportant des clés pour l’avenir.

En quoi les cours aident-ils les enfants à mieux comprendre leur corps et leur environnement et à, finalement, grandir ?

Le théâtre regroupe de la diction, de la confiance en soi, de la respiration et du positionnement. Les enfants sont obligés de faire exister des choses qui n’existent pas, et donc à se concentrer. Ils prennent conscience de l’espace. La communication est aussi essentielle dans le théâtre, il faut écouter ce que l’autre dit pour pouvoir lui répondre. Je mets beaucoup de bienveillance dans mes

cours. Si au début les enfants sont timides, on les voit s’ouvrir peu à peu. J’avais eu une élève très timide qui se mettait souvent en retrait. Au fil des mois, elle s’est lâchée, au point de se révéler lors du spectacle de fin d’année et d’être celle qui est la plus sortie de sa zone de confort.

Quels conseils donneriez-vous à quelqu’un qui hésite à s’inscrire à des cours de théâtre ?

Le principal conseil que je peux donner est d’essayer, surtout qu’avec l’école, il est possible de faire un premier cours d’essai sans engagement. Il faut surtout se faire confiance et se dire que cela peut être un réel atout pour plus tard. Il faut oser !

Avez-vous de nouveaux projets ?

Je suis en train de jouer mon deuxième spectacle « En toute discrétion », avec toute une galerie de personnages et de sketches. Je serai le 22 septembre à Lonay, le 29 septembre à Genève au théâtre du Caveau, le 7 octobre à Chamoson et le 30 novembre à Lausanne. J’aime que les gens viennent s’amuser et, finalement, faire du lien !

Interview Léa Stocky

Apolline
Ecole d’arts
Route de Pallatex 5
1163 Etoy
+41 (0) 21 651 09 99
info@apolline.art
www.apolline.art/fr
mirkorochat.com

APOLLINE
— ÉCOLE D’ARTS —





LAUSANNE MÉDITERRANÉES – LIBAN
RUST + BLU FIEFER + KHANSA JE 05.10

HANIA RANI MA 10.10



toutes les dates sur docks.ch

musique live lausanne



« Nous avons créé la société pour donner une voix aux femmes »

Margot Robbie fascine le public au cinéma depuis qu'elle a tenu tête à Leonardo DiCaprio dans *Le loup de Wall Street*. En tant que copropriétaire de la société de production LuckyChap Entertainment, l'Australienne fait également partie de ceux qui encouragent les femmes à Hollywood. Dans une série d'interviews pré-pandémiques, l'actrice se confie sur son parcours.

Novembre 2017, la saison des récompenses bat son plein à Hollywood. Margot Robbie fait le buzz avec son film *I, Tonya*, son film sur la patineuse artistique américaine controversée Tonya Harding, dont l'ex-mari a planifié une attaque contre sa concurrente, Nancy Kerrigan, en 1994. L'actrice australienne est particulièrement fière de ce long métrage, car il s'agit du premier de sa société de production LuckyChap Entertainment, fondée trois ans auparavant avec ses trois colocataires. Le quatuor de producteurs comprend l'ancien assistant réalisateur Tom Ackerley, avec lequel Margot Robbie est désormais mariée depuis six ans. « Tout le monde me demande ce que ça fait d'être mariée, mais personne ne me demande ce que ça fait d'être l'une des plus jeunes actrices/productrices à avoir signé un contrat avec un studio », déclarait la jeune femme, alors âgée de 27 ans, soulignant ainsi le rôle banal auxquelles les femmes sont souvent reléguées.

Margot Robbie se bat contre cette vision réductrice, tant en tant que femme d'affaires qu'à l'écran depuis sa grande percée au cinéma dans *Le loup de Wall Street* de Martin Scorsese il y a dix ans. La vingtaine, blonde et folle, avide d'argent, monstrueuse... Les descriptions de personnages qui résument les rôles féminins en ces termes simples ne lui suffisent pas. Pas même lorsqu'il s'agit d'incarner l'anti-héroïne de DC Comics Harley Quinn dans le film *Suicide Squad* : « Chaque personne n'est pas qu'une seule chose, mais un million - le produit de ses origines et des différentes situations », explique-t-elle. « Tout cela contribue à déterminer qui on devient. Harley Quinn est folle. Mais pas seulement. C'est mon travail de montrer qu'elle est bien plus que cela ».

C'est pourquoi elle repousse ses limites pour ses rôles. Bien sûr, elle n'a pas réussi à faire un triple axel dans le rôle de Tonya Harding : « Même les cascadeurs ne peuvent pas le faire », dit l'actrice en riant. Chez elle, en Australie, elle faisait plutôt du surf, mais elle avait quand même de l'expérience en patinage : « Quand j'ai déménagé à Los Angeles, j'ai rejoint une équipe de hockey sur glace », explique-t-elle. « Je ne savais pas vraiment patiner, mais avec toutes les protections, je ne sentais pas du tout les chutes sur la glace. En patinage artistique, tout me faisait alors nettement plus mal ».

Les bosses et les blessures font partie du quotidien de Margot Robbie. D'ailleurs, les plateaux de tournage ne sont généralement pas très glamour : « Les plateaux de tournage sont de réels chantiers », dit-elle. « On porte de lourdes bottes et des vestes d'hiver épaisses pour se tenir chaud ». Quelques fois par an, elle se met toutefois sur son 31, que ce soit pour une première de film ou une cérémonie de remise de prix. Étonnamment, elle a du mal à parler en public : « Je déteste devoir faire quelque chose en direct », dit-elle en frissonnant. « Si je dois faire un discours lors d'un mariage, je panique et ma voix tremble. Cela surprend toujours tout le monde, parce que l'apparence fait tout de même partie de mon travail ».

Elle se sent apparemment plus à l'aise pour convaincre des réalisateurs de l'engager pour leur film. Elle a déjà travaillé en quelques années avec des réalisateurs



célèbres comme David O. Russell (*Amsterdam*), Damien Chazelle (*Babylon*), David Yates (*The Legend of Tarzan*) et Quentin Tarantino (*Once Upon a Time in Hollywood*). « J'ai écrit à Quentin Tarantino pour lui dire que j'adorais ses films et que j'aimerais le voir travailler. Je crois que j'ai proposé de travailler un peu dans l'équipe de cuisine pour pouvoir venir sur le plateau », sourit-elle. « Je n'avais aucune idée si la lettre allait lui parvenir ou pas ». C'est pourquoi elle a été étonnée lorsqu'il lui a proposé un rendez-vous peu de temps après. Il lui a parlé du projet *Once Upon a Time in Hollywood* avec Leonardo DiCaprio et Brad Pitt, qui n'en était encore qu'au stade de l'écriture. Finalement, il lui a donné le rôle de l'actrice Sharon Tate. Cette dernière était enceinte lors d'une série de meurtres perpétrés par le culte de Charles Manson en 1969. « Mes attentes quant au fait de travailler avec lui étaient très élevées, et il s'est surpassé », s'est enthousiasmée Margot Robbie dans une interview sur le film en 2019.

Margot Robbie a récemment montré à quel point les feux de la rampe pouvaient détruire une vie en tant que starlette ambitieuse des années 1920 dans *Babylon*

“ **Tout le monde me demande ce que ça fait d'être mariée, mais personne ne me demande ce que ça fait d'être l'une des plus jeunes actrices/productrices à avoir signé un contrat avec un studio.** ”

– Margot Robbie, actrice

et dans *Bombshell*, un film sur la politique de genre effarante et le harcèlement sexuel chez Fox News. Bien qu'elle soit arrivée à Hollywood jeune et sans attaches familiales, elle n'a jamais perdu pied dans la vie réelle. « Avec le recul, je suis vraiment contente de ne pas avoir grandi dans l'industrie du cinéma », déclare-t-elle en revenant sur son propre parcours. « Bien sûr, Hollywood semblait loin, mais une fois que j'y ai mis le pied, j'ai été très reconnaissante de la façon dont j'ai grandi ».

Le chemin vers Hollywood était certes loin, mais pas long : Margot Robbie naît le 2 juillet 1990 dans la région australienne de la Gold Coast, où elle et ses trois frères et sœurs passe la majeure partie de leur enfance dans la ferme de leurs grands-parents. Ses parents se sont séparés lorsque Margot avait cinq ans. Sa mère lui racontait des histoires pour s'endormir qui favorisaient l'imagination de la jeune fille et l'empêchaient encore plus de dormir. Son premier souvenir de cinéma est *George of the Jungle* avec Brandon Fraser dans le rôle principal.

Elle a aimé le film - et l'odeur du pop-corn frais au cinéma : « Mais à l'époque, ma mère avait apporté son propre pop-corn de la maison dans un Tupperware, car elle trouvait le pop-corn du cinéma trop cher. Alors, bon gré mal gré, nous avons dû en manger ».

Enfant déjà, Margot Robbie était ambitieuse et avait un bon sens des affaires : elle volait par exemple les jouets de ses frères et essayait de les vendre au bord de la route. Son rêve de devenir actrice semblait alors plutôt inaccessible. Néanmoins, à l'âge de 18 ans, elle décroche ses premiers rôles dans des films australiens et dans le célèbre soap opera *Neighbours*, dans lequel Kylie Minogue et Russell Crowe ont également débuté leur carrière. Sa capacité à s'imposer fait ses preuves : « Quand on me dit que quelque chose n'est pas possible, je le veux encore plus », confirme-t-elle. Elle n'a jamais fréquenté d'école de théâtre, mais a travaillé pendant deux ans avec un coach de dialecte pour atténuer son accent. « J'étais de la campagne. Je ne sais même plus si je pourrais encore parler comme ça, mais ça sonnait un peu comme Crocodile Dundee ».

En 2011, elle arrive à Hollywood et décroche immédiatement un rôle important dans la série *Pan Am*, aux côtés de Christina Ricci sur les pilotes et les agents de bord de la compagnie aérienne américaine dans les années 60. La série a certes été arrêtée après la première saison, mais a confirmé la carrière de Margot Robbie. Lorsqu'elle s'est vue sur un poster géant à Times Square à New York, elle a arrêté un passant et s'est fait photographier devant. Sa famille a alors compris que le métier d'actrice était plus qu'un passe-temps : « Il était alors clair que je n'irais plus à l'université. Ils sont venus me voir sur les plateaux et ont vu qu'il y avait un énorme business derrière ».

Un business dans lequel LuckyChap Entertainment s'est entre-temps également bien établi : *I, Tonya* a été une première étape encourageante. La série dramatique a reçu trois nominations aux Oscars : pour la meilleure actrice (Margot Robbie), la meilleure actrice dans un second rôle (Allison Janney) et le meilleur montage (Tatiana S. Riegel). Allison Janney a même remporté l'Oscar pour son rôle de la mère acariâtre de Harding. La société a également produit le thriller psychologique nommé aux Oscars *Promising Young Woman* (2020), écrit et réalisé par Emerald Fennell, avec Carey Mulligan dans le rôle principal. Carey Mulligan y joue une femme qui se venge de tous ceux qu'elle tient pour responsables du destin tragique d'une amie d'enfance. L'intimidation, le harcèlement et les hommes toxiques qui ne sont pas tenus de rendre des comptes sont les principaux thèmes du film. Emerald Fennell a reçu un Oscar pour son scénario. « Nous avons créé la société pour donner la parole aux femmes et raconter des histoires de femmes », explique Margot Robbie en 2019 à propos de ses objectifs en tant que productrice. « Nous travaillons principalement avec des femmes et les films couvrent différents genres et tailles de budget. Nous connaissons les statistiques du cinéma : les femmes sont massivement sous-représentées. De nombreuses personnes, dont je fais partie, veulent désormais changer cela ».

La société de Robbie se consacre ensuite à un personnage aussi emblématique que controversé, Barbie. La comédienne Amy Schumer devait d'abord jouer la célèbre poupée, d'après un scénario de Diablo Cody (*Young Adult*). Mais les avis sur la manière d'aborder les clichés autour de Barbie divergeaient trop au sein de l'équipe. Avec LuckyChap Entertainment à bord, une nouvelle approche a été trouvée : La scénariste et réalisatrice Greta Gerwig (*Ladybird*) raconte une histoire dans laquelle une Barbie est bannie du pays rose fuchsia parce qu'elle n'est soi-disant pas assez parfaite. Elle arrive ainsi dans le monde réel et découvre que la perfection est une perception individuelle. Margot Robbie joue le rôle de Barbie et Ryan Gosling incarne Ken. « Barbie est associée à beaucoup de critiques et de nostalgie », reconnaît Margot Robbie dans le magazine britannique Vogue. « Mais cela permet aussi de l'aborder sous de nombreuses facettes passionnantes ». Greta Gerwig a réservé quelques surprises à cet égard. Le risque a été largement récompensé : Barbie a été un succès au box-office et Margot Robbie empoche désormais 50 millions de dollars de salaire et de participation aux bénéfices.

Texte **Marlène von Arx**
Images **HFFA**



80e cérémonie des Golden Globes le 10 janvier 2023 avec Brad Pitt



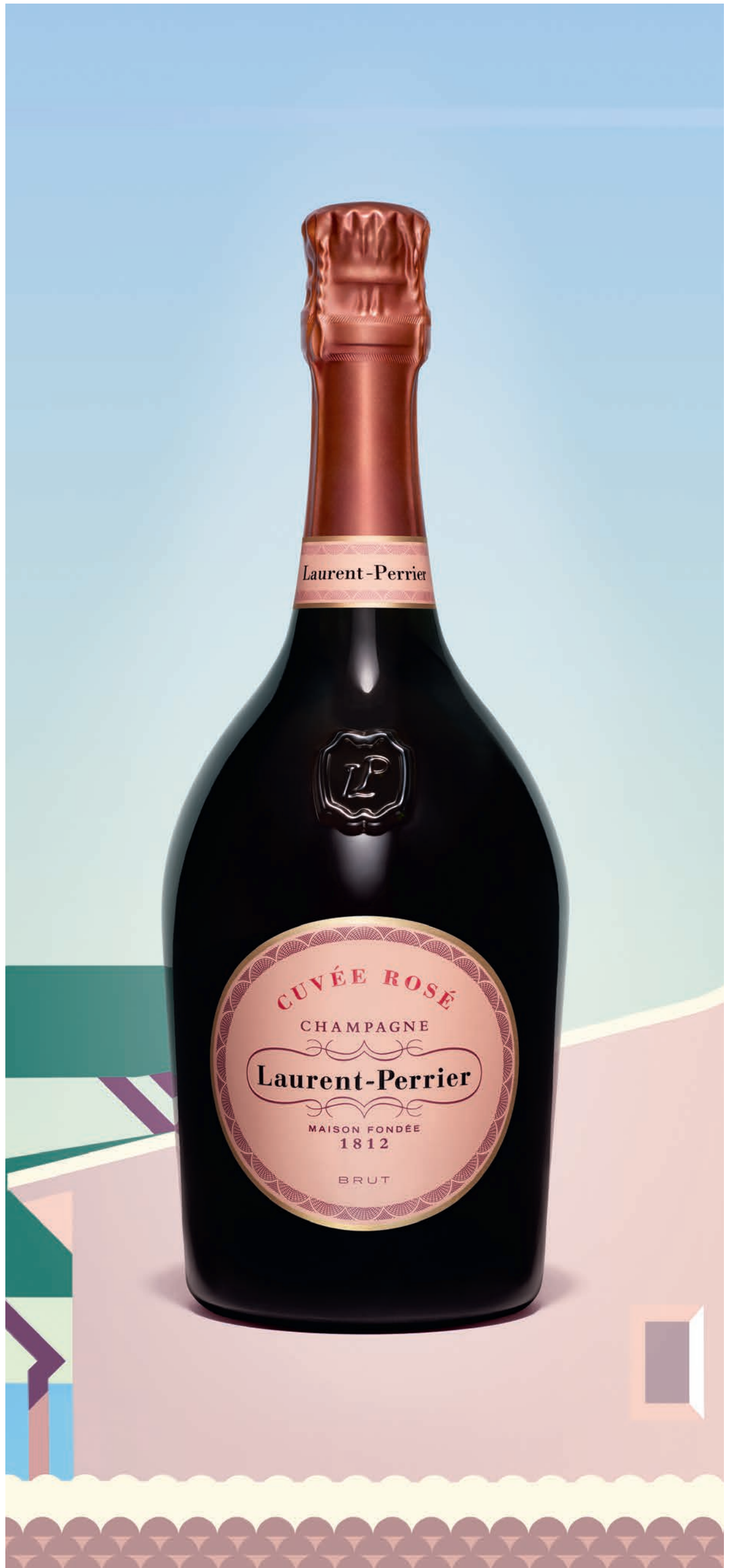
*Le Byblos
Saint-Tropez*



MAISON FAMILIALE INDÉPENDANTE

Laurent-Perrier

Cuvée Rosé, choisie par les meilleurs.



Aimer et chérir son corps

« Tous les corps sont des bons corps », tel est le slogan prôné par les militantes de plus en plus nombreuses du Body Positive. Cette tendance libératrice soutient que la beauté n'est qu'une construction sociale et invite les femmes à retrouver une relation de bienveillance et de respect avec leur corps.

Le mouvement est aujourd'hui prôné par de nombreuses femmes et féministes qui se montrent fièrement avec leurs imperfections et invitent tout un chacun à adopter une attitude indulgente envers eux-mêmes. C'est notamment le cas sur les réseaux sociaux avec des comptes francophones tels que celui d'Amal Tahir.

Nous avons justement eu l'opportunité de discuter de cette thématique avec cette jeune créatrice de contenu et coach en développement personnel de 27 ans. Déterminée, ouverte d'esprit et ambitieuse, Amal aborde sur différentes plateformes des sujets encore tabous tels que la sexualité, la contraception, le développement personnel, le Body Positive et la confiance en soi. Son message s'adresse principalement aux femmes qui remettent en question les normes actuelles de la société et qui souhaitent voir les mentalités évoluer.

Aimer son corps, enfin !

Dans le Body Positive, il est souvent dit que l'essentiel est d'accepter son corps tel qu'il est. Toutefois, Amal voit les choses autrement: « C'est une phrase que je ne comprends pas et qui n'a selon moi aucun d'intérêt. J'accepte qu'il n'y ait plus mon plat préféré au restaurant ou qu'il ne fasse pas beau aujourd'hui. Mais le corps n'est pas là pour être accepté, il est là pour être aimé, respecté, chéri. » Pour elle, le plus important est plutôt de remercier son corps et de le comprendre. « En écoutant les signaux de son corps, on lui montre

qu'on le respecte et seulement alors l'amour de soi suivra. Cela ne veut toutefois pas dire que la confiance en soi devient inébranlable. On peut en effet avoir de mauvais jours, des soucis de santé, voir son corps changer et ne pas l'aimer. Mais le chérir, le comprendre et le gratifier, ce sont des piliers qui permettent d'entretenir une relation saine avec son corps peu importe les changements qu'il subit », affirme Amal.

Il s'agit donc avant tout de se réapproprier son corps et d'être indulgent envers soi-même. La créatrice de contenu explique d'ailleurs qu'aujourd'hui, « on parle davantage de Body Neutrality, car il est normal de ne pas toujours être positif avec son corps et de ne pas l'aimer constamment. L'idée est principalement de ne pas remettre l'entière responsabilité de sa valeur sur son aspect physique. »

Bienveillance et respect, un parcours non sans embûche

Malgré l'engouement pour ce mouvement positif, le



L'été et le « Summer Body »

Le Summer Body, une idéologie morphologique qui apparaît sur le web ou dans les magazines de mode dès le mois de janvier en vue de la saison estivale, propose comme objectif d'avoir un corps esthétique et athlétique à exhiber fièrement durant l'été. Cette notion prend la forme d'un challenge, d'une épreuve qu'il faut être prêt à affronter. En somme, « le Summer Body c'est faire passer au deuxième plan tout le fun de l'été ! », s'exclame Amal. La jeune entrepreneuse pointe d'ailleurs du doigt ce concept: « C'est un mouvement très dangereux car il fait appel à la perte de poids ou au changement physique très rapide, ce qui n'est pas optimal. Cela peut ouvrir la porte à des problèmes de santé tels que les troubles du comportement alimentaire et cela nourrit cette idée que les gens ont un avis à donner sur notre corps. »

Le Body Positive, est-ce uniquement pour les femmes ?

À cette question, Amal répond: « Bien sûr que non ! » La culture de la diète et de la maigreur n'est effectivement pas réservée qu'aux femmes. Les hommes en sont aussi victimes, mais différemment et de manière plus silencieuse. Amal explique que la société va aussi « rendre glamour toutes sortes de caractéristiques chez les hommes qui ne seront pas perçus comme charismatiques chez les femmes. » Par exemple, le petit ventre d'un homme sera toujours mieux perçu que celui d'une femme. Toutefois, les troubles du comportement alimentaire ne font pas de sélection et touchent également beaucoup d'hommes.

Un avenir sans normes de beauté

Avec le retour de la mode minceur notamment sur le réseau social TikTok et le hashtag Y2K, abréviation pour Year 2000, faut-il s'inquiéter d'un retour vers le ultra skinny? Ce n'est pas une question qui préoccupe Amal Tahir. Elle voit même ce retour de mode d'un bon œil: « Il y a quelques années, la mode était au skinny, puis les formes ont été valorisées. Dans les deux cas, des morphologies ont été laissées de côté, rendant les femmes mal à l'aise avec leur corps. Aujourd'hui, avec ce retour de l'héroïne chic à la Kate Moss, les skinnies sont à nouveau à la mode, sans pour autant prendre le dessus sur la mode des formes. »

Elle ajoute: « Dans mon idéal, il n'y a pas de normes de beauté. J'ai l'impression qu'aujourd'hui cela a beaucoup évolué et que chacun arrive à trouver sa place. Toutefois, des évolutions sont encore à faire au niveau des représentations des femmes rondes tant dans la mode qu'au cinéma, dans la musique ou au théâtre. J'espère qu'un jour les normes de beauté seront abolies et qu'on comprendra que chaque personne a un corps qui diffère des autres. »

Texte **Maévane Mas**

ANNONCE





Opticiens passionnés
depuis 1984

berdoz-vision.ch



CHALET DE GRUYÈRES SA TRADITION & BIEN-ÊTRE



Pour une balade dans la nature, une excursion familiale, un heureux événement, un séminaire ou une sortie d'entreprise, laissez-vous tenter par la magnifique cité médiévale de Gruyères. Notre maison vous reçoit dans un cadre hors du temps, pour un séjour dépaystant, à Gruyères. L'accueil et le bien-être de nos hôtes sont primordiaux pour un séjour réussi. Envie de profiter de la vue panoramique sur les Préalpes et le Château de Gruyères autour d'un verre ou d'une excellente fondue AOP ? Notre Table des Chevaliers en est le lieu idéal.

Informations et réservations :

Réservation d'un séjour à l'hôtel :

hoteldegruyeres@gruyereshotels.ch / +41 (0) 26 921 80 30

Réservation d'une table au restaurant :

chalet@gruyereshotels.ch / +41 (0) 26 921 21 54

Où nous retrouver : Ruelle des Chevaliers 7, CH-1663 Gruyères

www.gruyereshotels.ch

www.gruyereshotels.ch





Le vrai luxe plutôt que l'illusion de la grandeur

À l'Hôtel Spitzhorn de Gstaad, les étoiles ne sont pas vraiment importantes. D'autant plus lorsqu'il s'agit de satisfaire les clients. Michel Wichman, locataire et hôte du Spitzhorn, nous présente l'établissement ainsi que ses valeurs comme une hospitalité authentique qui dépasse souvent les attentes des clients.

Michel Wichman, dans une de vos déclarations vous soutenez que «les étoiles sont au firmament». Qu'entendez-vous par là ?

Les étoiles sont au firmament et non pas à un panneau à l'entrée d'un hôtel car, de nos jours, le nombre d'étoiles est de moins en moins lié à la qualité de l'hôtellerie. Notre équipe se préoccupe uniquement des clients et fait de son mieux pour qu'ils soient satisfaits. C'est pourquoi les évaluations en ligne de nos visiteurs sont beaucoup plus significatives que nos étoiles pour nous. L'hôtel pourrait même se voir attribuer huit étoiles mais cela ne changerait rien car nous favoriserons toujours une hospitalité authentique et sincère ainsi qu'un service impeccable. D'ailleurs, c'est précisément par ces caractéristiques et ces valeurs que nous souhaitons nous démarquer et démontrer la qualité de notre établissement. C'est pour cette raison que nous avons rejeté les quatre étoiles que l'Hôtellerie Suisse envisageait de nous attribuer.

N'est-ce pas un inconvénient, surtout concernant la perception de l'extérieur ?

Non, pas du tout. Même si parfois nous pensons ne pas être à la hauteur, nous dépassons toujours les attentes de nos clients. Les visiteurs deviennent ainsi des habitués enthousiastes et fidèles. Nous proposons une forme d'hospitalité contemporaine et durable, qui laisse les étoiles à leur place - dans le ciel - et nous plaçons toujours le bien-être des hôtes au cœur de notre activité.

Cependant, il reste vrai que les étoiles aident certains invités à choisir leur destination. Et pourtant, vous vous êtes «contenté» d'ouvrir un hôtel trois étoiles. Pourquoi ?

À mon avis, parallèlement au monde du grand tourisme hôtelier super riche et classique, Gstaad doit se développer davantage en termes de nouveaux concepts pour l'avenir. À Gstaad, il manquait un hôtel trois étoiles qui offrait un service exceptionnel. Avant d'être hôte du Spitzhorn, j'ai travaillé pendant huit ans comme directeur au Grand Hôtel Bellevue Gstaad (aujourd'hui Le Grand Bellevue). Lorsque je travaillais au Grand Hôtel Bellevue, mon équipe et moi, nous concentrions toujours sur le bien-être de nos hôtes. Toutefois, alors que cela devrait être une évidence, la satisfaction du client a fini bien souvent par passer en deuxième place dans de nombreux hôtels de luxe.

Dans ces cas, la chasse aux étoiles associée aux efforts et sacrifices visant à attirer un grand nombre de célébrités a conduit à une situation qui ne permettait pas à un invité «lambda» de se sentir à l'aise dans l'établissement.

Pourquoi avez-vous choisi le Spitzhorn pour votre nouvelle mission ?

Dès le début, ma femme et moi avons pu aider à façonner l'âme de l'hôtel Spitzhorn. En tant que locataires, nous avons repris un établissement de l'assurance La



Bâloise qui correspond parfaitement à notre idée d'un hôtel moderne. Pas de posture guindée, pas d'illusion de grandeur. Nous privilégions une atmosphère détendue et une cordialité authentique. En 2014, le «Times» a même écrit qu'il s'agit d'un moyen de «réinventer Gstaad pour les skieurs au budget plus modeste».

Qu'est-ce qui différencie le Spitzhorn d'autres hôtels

de la même catégorie ou d'une catégorie supérieure ?

Nous pensons qu'il ne faut «pas toujours vouloir plus, mais aspirer au meilleur». C'est le principe directeur de notre hôtel trois étoiles supérieur. À mon avis, il n'est pas possible de comparer un hôtel à un autre car chaque établissement possède son propre charme et sa propre identité. Finalement, ce qui compte c'est l'âme de l'hôtel, tout est une question de niveaux, notre hôtel

est d'un degré plus spacieux, les couloirs sont plus larges, les chambres plus lumineuses, les boissons plus grandes, le champagne plus pétillant, le temps est meilleur, les enfants sont plus heureux, les montagnes plus hautes, la piscine s'avère plus accueillante, les prairies alpines plus colorées et les visages de notre équipe sont plus rayonnants. Ce qui fait la différence c'est aussi notre facture qui, malgré le confort offert, rayonne d'une modestie particulière. Nous nous concentrons uniquement sur le client et son bien-être. Tout ce dont nos visiteurs ont besoin est à leur disposition. Nous offrons donc le vrai luxe plutôt qu'une illusion de grandeur.

Qu'est-ce qui distingue l'offre culinaire du Spitzhorn ?

Les plats les plus populaires des Alpes ou «The Best of the Alps» d'Allemagne, d'Autriche, de Suisse, d'Italie et de France attendent nos visiteurs ! Nous avons mis au point les meilleures recettes, qui convainquent par des ingrédients frais, souvent locaux, et forment un menu simple mais très savoureux. Nous proposons par exemple des soupes spéciales, des poissons locaux, des classiques alpins, des rôtis copieux et des desserts gourmands ainsi que des spécialités saisonnières.

Vous décrivez votre établissement comme un hôtel trois étoiles qui comporte une infrastructure quatre étoiles. Qu'est-ce qui confère à cette dernière sa grande qualité ?

Notre hôtel est en effet un trois étoiles supérieur avec une infrastructure quatre étoiles dans un environnement cinq étoiles. Cela fait aussi partie de notre slogan. Lorsque nous avons ouvert l'hôtel Spitzhorn en décembre 2013, «la légèreté de l'être» a également trouvé son expression architecturale. En tant que chalet-hôtel, l'établissement ne choque pas et se fond harmonieusement dans l'un des plus beaux paysages alpins de Suisse. Les chalets enchantent parce qu'ils absorbent les couleurs et les formes de leur environnement rendant l'ensemble «léger». Quant à nos intérieurs, il a été difficile de laisser transparaître l'esthétique très particulière du monde extérieur. Nos décorateurs d'intérieur ont créé une œuvre d'art étonnante. Les 50 chambres et les 110 lits de l'établissement offrent les meilleures vues sur la région. L'hôtel comprend aussi une salle de jeux pour les enfants, une cuisine saisonnière de brasserie dans le restaurant ainsi qu'une zone de bien-être, un fitness, une piscine, un sauna/bain à vapeur, des soins Kneipp et des massages.

www.spitzhorn.ch



Monte-personnes et monte-escaliers: «Conseillés par des experts et montés par des professionnels»

Les conditions de vie à la maison peuvent très vite changer – une petite mésaventure, un accident ou une maladie peuvent soudain être la cause d’une mobilité réduite. Lorsque monter les escaliers devient un obstacle insurmontable, des solutions angoissantes telles que l’abandon de son domicile et le déménagement en maison de retraite peuvent être évoquées. Toutefois, avec un monte-escalier, il est possible de rester chez soi.



Sièges élévateurs pour escaliers droits et tournants, montés en quelques heures sur place.

La société Högg Liftsysteme propose des solutions idéales pour toute personne à mobilité réduite et garantit un délai de livraison court pour les sièges élévateurs droits et courbes.

- Les sièges élévateurs droits sont disponibles du stock et montés sur l’escalier du client en quelques heures.
- Grâce à la technique actuelle des rails modulaires, le mono-siège curviligne avec son rail ultra-étroit de seulement six centimètres est aussi prêt à être monté en trois semaines environ.
- Les mesures sont prises avec précision sur place, sur l’escalier. Le dessin est immédiatement établi et, sur cette base, les différents segments pré-fabriqués peuvent être préparés tout de suite.

Les règles de sécurité de ces sièges élévateurs répondent aux exigences les plus strictes. Chaque siège élévateur est homologué.

Gamme complète de monte-escaliers suisses

Le vaste assortiment de la société Högg Liftsysteme, propose des monte-escaliers, des élévateurs pour chaises roulantes, des plateformes élévatrices et des ascenseurs. Les spécialistes fabriquent chaque ascenseur sur mesure car chaque maison, qu’elle soit ancienne ou nouvelle, est individuelle tout comme les besoins des personnes concernées.

Le conseil détaillé et gratuit a lieu au domicile du client ou au sein de la société Högg Liftsysteme. Chaque modèle est disponible pour une visite et un essai, ce qui garantit une recherche de solution optimale. Les différents types d’ascenseurs



L’élévateur domestique E50 – disponible à un prix avantageux - convient parfaitement pour l’intérieur et l’extérieur.

sont disponibles pour l’intérieur et l’extérieur à des prix intéressants. Selon le type d’ascenseur, le montage ne prend que quelques heures.

Même après l’installation, les clients peuvent compter sur un service fiable et de qualité. Un fonctionnement impeccable du monte-escalier ou de l’ascenseur est garanti par un service de piquet 24h/24.

Et avec les trois sites Lausanne – Saint-Gall – Berne – le client peut être servi encore plus rapidement et de manière optimale, que ce soit pour un premier conseil à son domicile ou après le montage par le service clientèle respectif.

Route de Bellevue 7
CH-1029 Villars-Ste-Croix
Tél 021 800 06 91
www.hoegglift.ch

HÖGG
LIFTSYSTEME

Lausanne Saint-Gall Berne

www.confort-lit.ch

Confort-lit

DEPUIS 1989

34 ans

Le spécialiste du lit rabattable

Votre partenaire qualité et confort en **ameublement & literie**

Av. de Grandson 60
1400 Yverdon-les-Bains
024 426 14 04

Rue Saint-Martin 34
1005 Lausanne
021 323 30 44

Route des Fluides 3
1762 Givisiez
026 322 49 09

« La femme moderne utilise sa voix pour exprimer ses valeurs et ses besoins »

Interview Léa Stocky Images mäd

Roumaine d'origine, Française par mariage et Suisse par le destin, Andrea Delannoy s'engage chaque jour pour une société plus juste et plus égalitaire, tant dans son travail de consultante qu'au sein de son association. Cheffe d'entreprise et maman de deux jeunes filles, celle qui se définit comme visionnaire, pragmatique et persévérante nous explique dans cette interview les raisons de son combat.

Andrea Delannoy, quel est votre parcours professionnel ?
Je suis économiste avec une formation post-universitaire en politique et économie à l'université de Genève. Avant d'arriver en Suisse, j'ai été auditrice à la Cour des comptes en Roumanie. Depuis mon arrivée dans le pays en 2003, mes activités ont toujours été liées aux femmes et aux jeunes, dans le conseil et la promotion des métiers MINT auprès des jeunes filles notamment. Actuellement, je conseille des femmes dans leur développement professionnel avec mon entreprise EOS consulting, au sein de laquelle j'aide les femmes à réaliser leurs aspirations professionnelles. Je suis enfin engagée corps et âme dans l'association MOD-ELLE que j'ai fondé en 2018 et dont le but est d'ouvrir l'horizon des jeunes au-delà des stéréotypes de genres et de les encourager à poursuivre leurs rêves.

En quoi votre position d'économiste est-elle éclairante pour mettre en avant les problématiques liées à la question de l'égalité des genres et des chances dans le monde du travail ?
J'ai pu comprendre les raisons économiques qui ont été mises en évidence pour montrer comment l'égalité profiterait aux entreprises et à la société en général. J'ai promu ces arguments car cela ne fait plus aucun doute que nous sortirons tous gagnants d'une société où chacun et chacune peut trouver sa propre place.

Selon vous, quelle est la définition d'une femme moderne ?
Une femme moderne est une femme qui choisit son mode de vie et utilise sa voix pour exprimer ses valeurs et ses besoins. Elle a confiance en ses capacités, en sa valeur et en sa voix et elle les emploie pour atteindre ses objectifs. Il est important que les femmes osent s'exprimer, mais dans notre société, elles sont plutôt invitées à la réserve.

Sur le marché du travail suisse, quelles sont les plus grandes différences entre les femmes et les hommes ?
Les femmes et les hommes ne sont pas considérés de la même manière sur le marché du travail. Notre société suisse continue d'encourager une vision traditionnelle avec des rôles hétéronormatifs. Pendant que les hommes poursuivent leur carrière professionnelle, les femmes doivent constamment se battre pour concilier vie de travail et vie de famille et font l'objet de discriminations. Les médias présentent les femmes qui réussissent comme étant sans enfants, ce qui laisse



penser qu'une femme doit choisir. Il est important de rappeler que les stéréotypes sont des constructions sociales et ne reflètent pas la complexité des individus. Leur déconstruction est aujourd'hui nécessaire pour permettre à tout le monde de s'épanouir pleinement.

Vers quels métiers se dirigent davantage les femmes ?
Les femmes en Suisse s'orientent vers des métiers qui permettent cet équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Les métiers du social et du care sont largement féminisés car ils répondent aux stéréotypes. Les femmes ne veulent pas forcément se retrouver entourées d'hommes notamment en raison du fameux syndrome de l'imposteur qui leur fait penser qu'elles ne sont pas à la hauteur, comme dans les métiers MINT.

Comment les stéréotypes de genre influencent-ils les choix de carrière des jeunes ?
À l'âge où les jeunes effectuent leur premier choix professionnel, ils ont déjà intégré les stéréotypes de genre qui biaisent leur décision. Plusieurs études internationales, dont celles de l'OCDE, ont montré que les stéréotypes se cristallisent dès l'âge de 5/6 ans. En conséquence, les enfants éliminent dès l'école primaire des métiers qui auraient pu leur plaire. Cela amène à une ségrégation verticale en Suisse, où les filles et les garçons se dirigent vers des métiers

socialement acceptés. Les stéréotypes touchent aussi les jeunes hommes qui osent encore moins que les femmes la transgression : ils craignent d'être ridiculisés et rejetés s'ils choisissent des métiers dits féminins.

Finalement, comment et pourquoi ces stéréotypes se sont-ils construits ?
Les stéréotypes de genre sont à la fois vieux comme le temps et en même temps produits en continue, pour correspondre à l'ordre social souhaité. Dès la petite enfance, nous sommes socialisés pour adopter des comportements et des rôles qui sont conformes aux attentes du genre assigné. L'éducation, les médias, les cultures et les traditions participent tous à la création et à la transmission des stéréotypes, ce qui fait que personne n'y échappe. Les constructions sociales sont enracinées dans des structures de pouvoir historiques qui ont donné aux hommes un statut de supériorité sociale et politique par rapport aux femmes. Il faut en prendre conscience pour pouvoir en démarrer la déconstruction. Je souhaite voir de mon vivant une société inclusive, plus juste et plus heureuse !

Y a-t-il eu des évolutions ces dernières années ? Certains métiers se sont-ils davantage féminisés, et d'autres masculinisés ?
Heureusement, on constate une évolution. Si la Suisse a commencé le travail sur la diversité plus

tard que les autres pays européens, je suis heureuse de voir le travail accompli. Je salue d'ailleurs les femmes qui ont rendu cela possible.

Si la féminisation des métiers dits masculins est en cours, la ségrégation verticale, le fameux plafond de verre, reste une réalité plus difficile à éradiquer à cause des rapports historiques de pouvoir. Pour les hommes, le chemin de la déconstruction des stéréotypes est encore très long pour qu'ils osent transgresser les attentes de leur genre.

Comment garantir plus de diversité et d'inclusivité dans l'emploi ?
Le seul moyen d'implémenter des changements durables est de passer par des politiques publiques en faveur de l'égalité et de la diversité. Les initiatives privées sont aussi les bienvenues, même si elles ne seront pas suffisantes pour des changements sur le long terme.

Quelle est la mission de l'association Mod-elle et quelles sont les actions que vous menez ?
Nous luttons contre les stéréotypes de genre qui influencent les aspirations des enfants et limitent les choix de carrière des jeunes. Nos actions s'inscrivent dans les Objectifs de développement durable des Nations Unies. Notre projet Modèles d'Avenir propose aux enseignants de l'école primaire des activités ludiques avec des professionnelles inspirantes qui vont dans les classes et discutent avec les enfants afin de leur montrer un avenir professionnel affranchi des stéréotypes de genre. Notre communauté compte plus de 180 femmes professionnelles venant de tous horizons et de tous niveaux, de l'apprentie à la directrice générale. Elles transmettent aux enfants la passion et le plaisir qu'elles ont de pratiquer leurs métiers.

En quoi est-ce important pour les enfants et les adolescents d'avoir des modèles ?
Pour se développer, les enfants s'inspirent de ce qu'ils voient dans leur quotidien. Il est difficile d'imaginer un futur dont vous ignorez l'existence ou qui vous paraît inatteignable. Nous leur faisons découvrir de manière tangible les multiples choix de carrière et comprendre comment on peut y parvenir.

Avez-vous l'occasion de discuter avec des jeunes filles qui assistent aux interventions de l'association ? Quels sont leurs retours ?
À chaque fois que je vais en classe, c'est pour moi une source d'énergie énorme. J'en ressors encore plus décidée de promouvoir ces rencontres précoces. On peut vivre en direct l'expression des stéréotypes car les enfants sont spontanés et sans filtre. Je crois que je vais finir par écrire un livre avec toutes les anecdotes (*rites*). Quand des femmes exerçant un métier dit masculin interviennent en uniforme, telles que des pilotes d'avion ou des policières, beaucoup pensent qu'elles sont en réalité déguisées. Ils font des yeux ronds. Une fois, un jeune garçon, impressionné par une policière, s'est exclamé : « Je vais être policière aussi ! » Ces rencontres profitent aux enfants et aussi aux femmes qui interviennent. Toutes celles qui sont allées en classe n'ont qu'une envie, y retourner ! C'est une source de grande richesse.

Les enseignants préparent la rencontre en amont et essaient de voir si les enfants ont déjà des idées de ce qu'ils aimeraient devenir. Après notre passage, ils reprennent la discussion pour aborder les thèmes de la diversité.

Nous sommes présents dans les écoles primaires du canton de Vaud depuis 2018 et nous avons démarré le projet dans le canton de Genève cette année, avec l'aide du département tuteur (DIP) et du Bureau de promotion de l'égalité et prévention des violences. Nous sommes toujours à la recherche de professionnels de tous les horizons. Mon rêve serait d'aller à la rencontre des enfants de tout le pays !

Si vous avez envie de transmettre des informations sur votre parcours à la nouvelle génération, vous pouvez donner une heure de votre temps aux enfants de votre région avec l'association MOD-ELLE :

mod-elle.ch
078 601 03 42





KissKiss.ch,
du plaisir
en un clic

**KissKiss.ch,
spécialiste des jouets pour adultes
et lingerie sexy.
La référence en matière de plaisir
féminin depuis plus de 15 ans !**

KISSKISS.ch

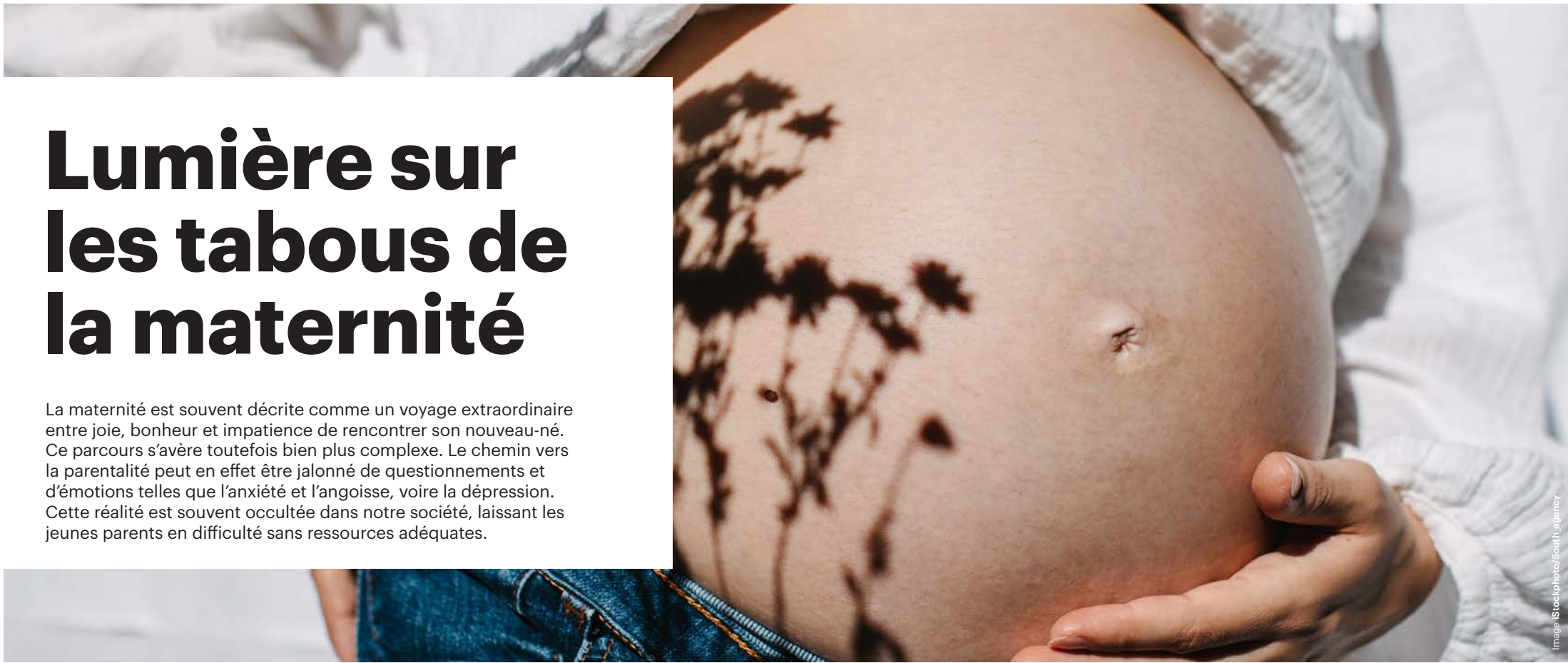
10%

DE RÉDUCTION
SUR L'ENSEMBLE
DE VOTRE COMMANDE*

CODE

WOMEN10

*10% de réduction sur l'ensemble de la commande, valable jusqu'au 30.09.2023, une utilisation par client, offre non cumulable.



Lumière sur les tabous de la maternité

La maternité est souvent décrite comme un voyage extraordinaire entre joie, bonheur et impatience de rencontrer son nouveau-né. Ce parcours s'avère toutefois bien plus complexe. Le chemin vers la parentalité peut en effet être jalonné de questionnements et d'émotions telles que l'anxiété et l'angoisse, voire la dépression. Cette réalité est souvent occultée dans notre société, laissant les jeunes parents en difficulté sans ressources adéquates.

Noémie Faure
Psychologue
en périnatalité



Catherine Monziès
Sage-femme
indépendante



Noémie Faure, psychologue en périnatalité dans différents centres pluridisciplinaires et dans les associations Dépression Postpartale Suisse et Né Trop Tôt, également membre du Comité de pilotage pour l'établissement de lignes directrices sur la dépression périnatale, revient sur le sujet. Catherine Monziès, sage-femme indépendante dans un centre pluridisciplinaire, donne un éclairage à travers son regard de sage-femme.

Noémie Faure, quels sont aujourd'hui les différents enjeux de la maternité?
La maternité soulève aujourd'hui de nombreuses questions aux niveaux psychologique, social, économique et politique. La grossesse et le post-partum sont des moments charnières à divers égards sans que les futurs parents en aient réellement conscience. Cette période sensible est effectivement passée sous silence. Nous construisons alors des représentations de la parentalité décalée de la réalité, ce qui peut être délétère et compliqué à vivre. En Suisse notamment, nous sommes laissés seuls face à cela, car la société estime que les aspects familiaux sont du domaine du

privé, alors que les questions autour de la grossesse et du post-partum sont des enjeux de santé publique.

Quelles peuvent être les difficultés rencontrées pendant la grossesse et la période post-partum?
Pendant la période périnatale, on assiste à une véritable révolution psychologique où des mécanismes psychiques, cérébraux et endocriniens se mettent en place permettant aux futurs parents d'augmenter leurs capacités d'adaptation. Mais ces changements ont un coût: ils rendent les parents

Comment se fait-il qu'un tel silence règne autour de cette période de vulnérabilité?
L'un des problèmes majeurs est que l'on ne considère pas la grossesse et le post-partum comme des étapes de vie sensibles alors qu'ils le sont, en premier lieu sur le plan psychologique. Or, rien n'est défini en termes de guidelines sur les soins psychiques post-partum. Par ailleurs, beaucoup de stéréotypes de genre ressortent à cette période et créent énormément de souffrance dans les familles. Nous avons des représentations très ancrées de ce qu'est une bonne mère ou un bon père, et beaucoup

dans leur corps: je constate que prendre en compte la vulnérabilité psychique des co-parents favorise la cohésion dans le couple. C'est une façon de se dire «on est dans le même bateau, ensemble».

Quels conseils prénataux et postnataux donnez-vous aux jeunes mamans?
Bien s'entourer, communiquer avec son ou sa partenaire, demander du soutien (logistique et émotionnel), avoir des moments de vrai repos, identifier et communiquer ses besoins, parler de ses difficultés avec son entourage et ses professionnels de confiance. Dans notre culture, demander de l'aide est perçu comme une faiblesse et chacun pense que les autres se débrouillent sans aide. Alors que tout assumer seul est impossible.

“ L'anxiété périnatale touche 10% à 20% des femmes.

plus vulnérables. Cette vulnérabilité est indispensable pour créer notamment le lien d'attachement au bébé mais en même temps, elle prédispose à l'apparition de troubles psychologiques. Ce qui est fascinant, c'est que de tels changements sont observés également chez les pères et chez les parents adoptants. En termes de santé mentale, près de 15% des mères et 10% des pères font une dépression périnatale. L'anxiété périnatale touche quant à elle 10% à 20% des femmes. En plus de ces taux élevés, le suicide est la 2ème cause de mortalité maternelle dans l'année qui suit la naissance. Je pense que cela souligne bien à quel point la santé mentale périnatale est une période de vulnérabilité et qu'il s'agit d'en faire un enjeu de santé publique et une priorité de soin plutôt qu'un tabou.

d'éléments reposent sur la mère. J'entends souvent «si maman va bien, bébé va bien». Je comprends l'intention derrière cette phrase, mais je trouve la charge mentale terrible à porter pour la maman. Notre vision de la maternité est très lacunaire, comme s'il n'existait que la dyade mère-enfant. Alors qu'il y a tout un écosystème, et notamment généralement un co-parent. Cela vient questionner le congé paternité: le message véhiculé au travers de ces deux seules semaines de congé est que le père n'est qu'une aide momentanée. Les jeunes mères ont dès lors l'impression qu'elles doivent y arriver seules, ce qui n'est pas possible. Cette vision fait souffrir les mamans, mais enferme aussi les pères. Il est nécessaire de relever que les pères aussi vivent des changements importants, même

Catherine Monziès, quel est votre regard de sage-femme sur ces enjeux autour de la maternité?
Le travail de sage-femme est complexe et s'inscrit dans une vision globale de la famille, aussi bien sur les aspects physiques et obstétricaux qu'émotionnels et de soutien. Nous avons aussi en charge le travail de préparation à l'accouchement et à la parentalité en expliquant la physiologie des processus. Dans la pratique des visites post-partum à domicile, on est régulièrement confronté au désarroi des parents face aux bouleversements psychologiques de cette période. Les sages-femmes jouent alors un rôle important de soutien et de coordination entre les différents professionnels. J'observe aussi que les deux semaines de congé paternité (à mon sens le strict minimum) harmonisent déjà la relation de co-parentalité. C'est un premier pas, mais il faudrait bien plus! Plus on mettra de moyens en termes de santé publique, mieux les prochaines générations se porteront: la périnatalité est un investissement pour le futur.

Interview **Maébane Mas**

BRANDREPORT • BABY IMPULSE

La vitrification des ovocytes: une chance pour la femme d'aujourd'hui!

Dans un monde en constante évolution de plus en plus de femmes jonglent entre leur carrière professionnelle, leur vie privée et leur désir de fonder une famille. Cependant, de nombreux facteurs peuvent influencer le moment propice pour concevoir un enfant.

Loïse Sarda
Coordinatrice



Heureusement, grâce aux avancées médicales, la vitrification ou cryoconservation des ovocytes est devenue une solution précieuse pour les femmes qui souhaitent repousser leur maternité tout en préservant leur fertilité.

Dans cet article, nous explorerons la vitrification des ovocytes et son rôle dans la liberté de choix de la femme d'aujourd'hui.

Comprendre la vitrification des ovocytes
La vitrification des ovocytes est une technique de congélation rapide et efficace qui permet de

préserver les ovocytes d'une femme à des fins de fertilité future. Contrairement aux anciennes méthodes de congélation, la vitrification garantit une meilleure viabilité et survie des ovocytes après décongélation, ce qui accroît considérablement les chances de réussite d'une fécondation ultérieure.

Initialement, la vitrification des ovocytes a permis aux femmes exposées à une chimiothérapie ou une intervention chirurgicale pouvant altérer leur fertilité, de conserver la possibilité d'avoir des enfants.

Liberté de choix
La vitrification des ovocytes offre aux femmes une liberté de choix précieuse. Elle leur permet de repousser la maternité jusqu'à ce qu'elles se sentent prêtes, sans avoir à se soucier de la diminution naturelle de leur réserve ovarienne liée à l'âge. Cela signifie que les femmes peuvent se concentrer sur leur carrière, réaliser leurs objectifs personnels et prendre le temps de rencontrer son partenaire, tout en préservant leurs options de fertilité pour l'avenir.

Afin de maximiser les chances de succès il est conseillé d'y avoir recours avant 35 ans.

Le parcours
La vitrification des ovocytes est la dernière étape d'un processus de prise en charge défini.

Dans un premier temps, nous explorons la fertilité de la patiente à travers un bilan gynécologique et hormonal complet. À la suite de cette évaluation, un traitement hormonal adapté et contrôlé est proposé. Il s'agit de stimuler les ovaires sous surveillance échographique régulière. L'objectif de cette étape est de maximiser le nombre d'ovocytes de bonne qualité sur un cycle en cours. Après le déclenchement médicamenteux de l'ovulation les ovocytes seront extraits des ovaires en ponctionnant les liquides folliculaires qui les contiennent. Cette étape est réalisée au bloc opératoire de la Clinique des Grangettes. Enfin, les ovocytes seront ensuite traités et vitrifiés puis stockés dans un récipient contenant de l'azote à -196°C.

Et après?
Lorsque le désir d'enfant est exprimé, les ovocytes sont dévitrifiés puis inséminer avec le sperme du conjoint. Les embryons résultants de cette procédure sont pour certains transférés en intra utérin.

Loïse SARDA
Responsable Administration
Coordinatrice parcours patient
T : 078 894 37 65
Email loisesarda@babyimpulse.ch
www.babyimpulse.ch
www.hirslanden.ch/fr/clinique-des-grangettes/home.html

babyimpulse
Laboratoire de biologie de la reproduction

« À plus de 50 ans, comment faire d'une transition un accélérateur de carrière ? »

Spécialisé dans l'accompagnement aux transitions professionnelles, Oasys Consultants est un cabinet de conseil créé en 2007 et basé à Lausanne, Genève, Neuchâtel et Fribourg. Dans l'interview qui suit, sa Directrice générale Carine Dilitz et sa Directrice Béatrice Elattar, nouvellement associées, expliquent pourquoi Oasys est un véritable accélérateur de carrière, notamment pour les personnes de plus de 50 ans.



Carine Dilitz et Béatrice Elattar, quelles sont les missions d'Oasys ?

Notre mission est d'accompagner les individus et les organisations en transition afin de contribuer à leur développement. Nous sommes présents pour tout type de personnes et de sociétés, des collaborateurs.trices peu qualifiés.es aux dirigeants.es, des petites structures aux moyennes et grandes et dans tous les secteurs d'activité : l'industrie, l'horlogerie, les services, les structures publiques ou encore les ONG.

Quelles sont les valeurs de l'entreprise ?

Nous créons des programmes sur-mesure en plaçant l'humain au centre. À cela s'ajoute une recherche constante de l'excellence, qui se traduit par des services de qualité premium et des résultats à la clé.

L'association des sociétés de transition de carrière (ACF) dont vous faites partie a publié les statistiques 2021 en ce qui concerne la transition des 50+. Quels sont les résultats ?

En 2021, le temps de recherche d'un emploi pour les personnes de plus de 50 ans a un peu diminué. Conscientes des enjeux de se repositionner en tant que quinquagénaires ou plus, elles se mobilisent d'autant plus dans leurs démarches. Ces personnes sont plus résilientes, agiles et élargissent leurs horizons en termes de marché cible : choisir un CDD au lieu d'un CDI, travailler sous forme de mandat, faire du consulting, créer sa propre structure etc. Les entreprises se rendent aussi compte que leurs expériences et compétences sont très utiles et à valoriser. De plus, le chômage a encore baissé en Suisse et la situation est plutôt propice à l'emploi.

Pourquoi les personnes de plus de 50 ans choisissent-elles de se reconvertir professionnellement ?

Dans certains cas, elles réalisent que leur secteur d'activité n'offre pas de perspectives et qu'il faut donc trouver des voies alternatives. D'autres se rendent compte qu'elles ne souhaitent plus dépendre d'une hiérarchie et qu'elles veulent davantage de liberté. La reconversion professionnelle peut également résulter de la volonté de trouver des voies alternatives. Cette tendance n'est d'ailleurs pas propre aux quinquagénaires.

Vers quels domaines les personnes de plus de 50 ans se réorientent-elles et quels sont leurs projets ?

Les domaines du développement durable, de l'écologie et de l'environnement sont particulièrement prisés. Les quinquagénaires essaient de s'investir dans des marchés avec des opportunités telles que le secteur technologique ou les secteurs du médical et du pharmaceutique.

Quels sont les défis que rencontrent les quinquagénaires en reconversion professionnelle ?

Les principaux défis sont les préjugés qui laissent penser que les quinquagénaires s'adaptent difficilement et qu'ils maîtrisent moins les nouvelles technologies. Il y a aussi la question des charges sociales qui alourdissent la masse salariale des entreprises. Cependant, il faut toujours prendre en compte la stabilité, la valeur ajoutée et l'engagement qu'apportent les personnes de plus de 50 ans. Il s'agit aussi pour elles de combattre leurs propres préjugés : elles ne doivent pas se brader sur le marché et valoriser ce qu'elles ont accompli jusqu'à présent.

Comment accompagnez-vous leur transition professionnelle ?

Nous adaptons nos programmes à chaque personne et offrons aux quinquagénaires un accompagnement sur mesure pour un repositionnement sur le marché ou pour la création d'une entreprise. Nous disposons également d'une entité spécifique pour les dirigeants.es avec des thématiques et une approche correspondant à leurs besoins.

Un accompagnement en transition de carrière se déroule sur plusieurs mois et est composé notamment de séances individuelles et d'ateliers thématiques en groupe. Pour celles et ceux moins à l'aise avec

les outils technologiques, nous les accompagnons dans l'utilisation des outils digitaux. Nous accordons une attention particulière au développement du réseau et à la manière de se positionner. En effet, il s'agit d'aller proposer ses services et ses compétences et parfois de créer le besoin et l'intérêt chez son interlocuteur bien plus que de répondre à des offres d'emploi.

Pouvez-vous donner des exemples concrets de reconversions réussies ?

Un candidat de presque 60 ans issu de l'industrie a pris la direction d'une école privée. Autre exemple, un cadre bancaire quinquagénaire a créé un « bed and breakfast ».

Que conseilleriez-vous à des personnes de plus de 50 ans qui souhaiteraient donner un coup de boost à leur carrière ?

Il est dans un premier temps important d'effectuer un bilan de son parcours, de ses compétences métier et personnelles transférables. Dans un second temps, il est primordial de confronter ses perceptions avec des acteurs des secteurs d'activité potentiels ciblés. Au besoin, il ne faut pas hésiter à se faire accompagner par un.e coach ou un.e consultant.e. L'échange permet en effet d'être challengé et d'élargir sa vision pour trouver de nouvelles idées.

Plus d'informations sur www.oasys.ch



Interview Léa Stocky

Depuis plus de 14 ans, la parfumerie en ligne genevoise www.1000parfums.ch vous propose les plus grandes marques à des prix exceptionnels*.



Avis Vérifiés

AVIS DE NOS CLIENTS
★★★★★ 9.7/10 Excellent

*remises jusqu'à 70%

1000 PARFUMS
swiss e-shop



022 860 15 15
contact@1000parfums.ch





Obtenir une peau en bonne santé à tout âge

Tout au long de notre vie, notre peau évolue et se renouvelle. Rougeurs, rugosités, tâches pigmentaires et boutons peuvent apparaître et persister. Bien que certains produits disponibles en magasin suffisent parfois à traiter ces apparitions cutanées, il est essentiel de savoir quand consulter un professionnel.



Dr. Daniel Perrenoud
Expert en dermatologie

Le Dr Daniel Perrenoud, ancien chef de clinique à l'Hôpital Universitaire de Genève (HUG) et au Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), est un expert renommé en dermatologie. Dans cette interview, il partage son expertise sur les problèmes cutanés et explique comment les aborder. En tant que fondateur d'un centre spécialisé en dermatologie générale ainsi qu'en dermato-esthétique et lasers, le Dr Perrenoud offre ses conseils pour prendre soin de sa peau.

Dr Daniel Perrenoud, quels sont les signes les plus courants d'une peau en mauvaise santé ?

Les pathologies les plus courantes sont l'acné, les verrues et les mycoses. Aussi, les grands syndromes dermatologiques sont le psoriasis, l'eczéma, les allergies, les réactions médicamenteuses et les manifestations cutanées de maladies virales. Il peut aussi s'agir de rougeurs, de rugosités, de croûtes, d'irrégularités pigmentaires, donc de taches brunes ou rouges, de boutons, de plaques, etc.

Quand devrait-on consulter un dermatologue plutôt que de traiter le problème soi-même ?

Ce que redoute chaque dermatologue, c'est que le

patient passe à côté d'un mélanome. Il est donc important de consulter dès qu'il y a une lésion nouvelle qui persiste, qui s'étend avec des bords irréguliers et qui ne guérit pas avec les moyens de la pharmacie de ménage. De manière plus générale, si de la fièvre apparaît ou qu'il y a du pus, des rougeurs autour d'une plaie ou d'une piqûre ou encore si un abcès est douloureux, il s'agit de consulter.

Aussi, certains jeunes ont une acné très inflammatoire et la traitent uniquement avec des soins homéopathiques et des régimes alimentaires inappropriés. Le retard de prise en charge dermatologique précoce et efficace que cela induit me navre particulièrement. Il est toujours plus compliqué, plus long et plus cher de traiter des cicatrices que d'empêcher leur apparition.

Quels sont les soins médicaux les plus recommandés pour les personnes ayant de l'acné ?

Les peelings doux tels que les exfoliants et les gommages à microbilles sont très utiles en tant que traitement contre l'acné légère ou pour l'entretien afin d'éviter la récurrence à la suite d'une acné plus importante. Pour les acnés hormonales, il existe des traitements qui rendent la glande sébacée moins sensible aux hormones circulantes.

Lorsque cela s'aggrave, des traitements externes tels que le peroxyde de benzoyle peuvent être recommandés. Des antibiotiques anti-acné peuvent aussi être très efficaces contre l'acné inflammatoire. Pour les cas graves, il existe des thérapies physiques avec de la lumière ou des traitements oraux avec des dérivés de vitamines A.

Les peelings médicaux sont-ils la solution ?

Pour moi, les peelings médicaux profonds sont réservés aux peaux très endommagées, car ils modifient la texture de la peau, engendrent une perte de la pigmentation et nécessitent des pansements de grands brûlés pendant plusieurs semaines. Cela demande une prise en charge très spécifique. Pour ces différentes raisons, je ne pratique plus de peeling aussi important et les ai remplacés par des lasers microfractionnés non-ablatifs.

Quels sont les soins les plus pratiqués sur les peaux vieillissantes ?

Aujourd'hui, une tendance se dessine clairement. Mes patients sont principalement des personnes soucieuses de leur hygiène de vie globale et qui viennent faire des soins préventifs ou d'entretien pour éviter plus tard le lifting et la chirurgie. La clientèle cherche à bien vieillir. Il existe pour cela des produits à cheval entre les cosmétiques et la pharmaceutique : les cosméceutiques.

Au niveau des traitements esthétiques, les plus utilisés sont les injections de gel d'acide hyaluronique, le botox, les lasers et les autres techniques basées sur l'énergie. Ces techniques non invasives maintiennent la peau dans un état plus jeune et en bonne santé en diminuant le nombre de cellules dites sénescences. On ne peut pas empêcher de vieillir, mais on peut maintenir une certaine jeunesse de la peau. Il est primordial pour moi que ces interventions soient naturelles et ne se remarquent pas au premier coup d'œil. Elles doivent flatter la personne, pas la transformer.

Vous parlez des lasers fractionnés ablatifs et non-ablatifs. Existe-t-il des risques importants lors de la pratique de tels soins ?

Les lasers fractionnés ont révolutionné notre

approche. Nous ne faisons presque plus de lasers dits de resurfacing et la dermabrasion profonde à la meule rotative a été abandonnée depuis des années. Avec ces derniers, il existait de grands risques de cicatrices, de brûlures et de dyschromies. Les lasers fractionnés, ablatifs ou non-ablatifs, permettent d'aller en profondeur sans aggraver trop largement la peau, ce qui réduit grandement les risques. Aujourd'hui, les lasers non-ablatifs microfractionnés sont tellement fins qu'ils ne font même plus de trous. Ils sont extrêmement efficaces pour gommer les cicatrices et peuvent être utilisés pour le photorajeunissement. Cela est vraiment révolutionnaire.

Justement, quelles sont les innovations récentes dans le domaine des soins dermatologiques médicaux ?

Pour les maladies cutanées, des avancées majeures se sont faites avec les thérapies ciblées qui bloquent les molécules importantes de la pathologie. Avec une injection tous les deux mois, on arrive par exemple à améliorer de 75%, voire de 100% le psoriasis de certains patients.

Pour conclure, nous vivons une réelle révolution dermatologique. Nous observons déjà une régression des métastases des mélanomes avancés, ce qui est une grande avancée. Nous allons aussi voir apparaître de plus en plus d'individualisation des traitements. La recherche de molécules et de compléments alimentaires qui nous permettent de bien vieillir est aussi en plein développement.

Texte **Maévine Mas**



Le collagène - une puissante protéine anti-âge

Des rides, de la sécheresse ou un manque d'éclat ? Le collagène peut être considéré comme une réponse à de nombreux signes de vieillissement de la peau.

Les préparations au collagène sont partout et font désormais partie des soins de beauté quotidiens des experts en beauté, au même titre que les sérums et les crèmes hydratantes.

Mais qu'est-ce que le collagène exactement ? Parmi les milliers de protéines présentes dans le corps humain, le collagène est la plus courante. Cette puissante molécule a de nombreuses fonctions précieuses : il s'agit du principal composant du tissu conjonctif, de la peau, des cheveux, des ongles, des os et des articulations. Il sert d'ossature structurelle qui maintient les cellules ensemble et joue un rôle crucial pour nous maintenir jeunes et en forme.

Le collagène est surtout omniprésent dans la peau, où il assure à la fois la fermeté et l'élasticité - des propriétés qui lui ont valu la réputation d'être une sorte d'élixir. Alors que le collagène est le plus abondant dans le corps jusqu'à l'âge de vingt ans, il a tendance à diminuer à partir du milieu de la vingtaine. À chaque année de vie, le corps produit moins de collagène, ce qui accélère le processus de vieillissement et l'apparition des rides.

Des avantages scientifiquement prouvés

Pour réduire les effets du vieillissement de la peau, les experts recommandent la prise de poudre de collagène hydrolysé. De nombreuses études cliniques montrent qu'elle retarde le vieillissement de la peau en améliorant les structures du collagène et en stimulant la production de collagène par l'organisme. Pour un résultat optimal, il est important d'utiliser du collagène de haute qualité et de faible poids moléculaire.

D'autre part, une étude récente a montré que la prise de poudre de collagène peut protéger la peau des dommages causés par les UV et agir comme un écran solaire de l'intérieur.

Le Dr Diana Cerutti, spécialiste genevoise de l'esthétique préventive, insiste sur la nécessité de soutenir la peau. Selon elle, les préparations à base de collagène, comme celles de la marque suisse Collamin, devraient être incluses dans tout programme de beauté, car elles sont les plus efficaces pour cibler les couches les plus profondes de la peau.

Apprécié par les célébrités

L'effet rajeunissant du collagène est prouvé depuis longtemps chez les célébrités. L'actrice américaine Jennifer Aniston est la preuve vivante de ces effets positifs. Elle a révélé à plusieurs occasions que

“ Il est nécessaire de protéger la peau de l'intérieur avec une préparation de collagène de haute qualité, comme Collamin.

– Dr. Diana Cerutti, spécialiste de l'esthétique préventive



la prise de collagène était son secret pour garder sa peau jeune et ferme. Tout ce qu'il faut, c'est de la patience et de la constance pour obtenir des



résultats tangibles, qui se manifestent généralement après quatre à six semaines d'utilisation quotidienne.

Comment choisir le collagène approprié ?

Compte tenu du grand choix disponible sur le marché, le choix de la bonne préparation peut être difficile. Une petite recherche permet de trouver le collagène de Collamin. La marque lucernoise propose une série de compléments qui sont développés et fabriqués en Suisse. Les produits Collamin offrent une efficacité maximale pour la peau grâce à leur combinaison unique de collagène hautement biodisponible et de nutriments spécifiques respectueux de la peau. En outre, Collamin n'utilise que du collagène issu de l'élevage bovin durable et du collagène marin certifié MSC.

YOU ARE
COLLAMIN®

Collamin est disponible dans les pharmacies et les drogueries suisses ainsi que sur www.collamin.ch.

Dr. Diana Cerutti
spécialiste en esthétique préventive



Questions/réponses avec le Dr. Diana Cerutti

Quand est-il conseillé de prendre du collagène ?

Je le conseille à partir de 25 ans pour lutter contre les facteurs qui peuvent provoquer un vieillissement prématuré, comme le stress oxydatif, l'exposition au soleil et les dommages environnementaux. Je le conseille en particulier aux personnes qui sont confrontées à des rides, à une peau sèche, à la cellulite ou à des vergetures. Dans ce cas, le collagène a pour effet de renforcer le tissu conjonctif relâché.

Pourquoi avez-vous choisi Collamin plutôt qu'une autre marque ?

J'ai choisi Collamin parce qu'il contient des substances actives de haute qualité. Elle est également facile à utiliser, car elle se présente sous forme de poudre et peut être facilement mélangée à une boisson. De plus, je connais personnellement l'entreprise suisse et la source de production, je peux donc leur faire confiance à 100%.

Quels sont les nutriments - en plus du collagène - que vous considérez comme importants pour maintenir une peau saine ?

La vitamine C, l'acide hyaluronique, les acides gras oméga-3, le zinc et la biotine sont des éléments incontournables de toute routine de soins de la peau. Collamin Derm'Nutrition contient tous ces ingrédients puissants, ainsi que du collagène hydrolysé et du collagène tripeptide, ce qui en fait la préparation de soins de la peau la plus avancée sur le marché.

À quoi peut-on s'attendre après quelques semaines de prise quotidienne ?

Une barrière d'hydratation améliorée, une peau visiblement plus claire et un teint plus jeune. La prise quotidienne est essentielle pour obtenir des résultats optimaux.

« J’ai maintenant la sensation d’être vraiment utile »

Humaine, attentive, organisée et parfois exigeante, Sophie Bedoian est fière d’être à la tête des Pompes Funèbres Générales de Genève. Aînée d’une fratrie de trois filles et maman d’une adolescente de 15 ans, elle a grandi dans une famille soudée et proche, à la fois dans les bons comme dans les mauvais moments. C’est peut-être d’ailleurs ce qui l’aide à se donner chaque jour à 100% dans son travail.



Sophie Bedoian, quel est votre parcours professionnel ?
Après la filière scolaire classique, je ne savais pas trop où me diriger professionnellement. Ma passion pour la gastronomie m’a conduit naturellement dans la magnifique école hôtelière de Monsieur Paul Bocuse à Lyon, dans laquelle j’ai appris ce qu’est un véritable accueil, une réelle qualité de service et d’écoute, mais aussi à être polyvalente et efficace ! L’hôtellerie restauration est une formation extrêmement complète.

Pourquoi avez-vous choisi de travailler dans le secteur des pompes funèbres ?
C’est une histoire de famille. Mon père est entré dans la société en tant qu’assistant funéraire en 1987 et il est maintenant Directeur Général. Depuis toute petite, j’ai toujours connu les Pompes Funèbres Générales et l’agence de Carouge. Ma mère l’a rejoint en 2001 comme Directrice Administrative. Pour ma part, je me suis lancée dans cette activité en 2006, après mes études, car il me manquait quelque chose : aider les gens qui en ont besoin !

L’hôtellerie restauration est un très beau métier mais cela reste un métier assez superficiel dans son contact avec la clientèle : personne ne m’a jamais pris dans les bras lorsque j’apportais un plat, aussi trois étoiles puisse-t-il être ! *(rires)*

L’aspect humain et authentique de notre profession fait de cette activité une vocation plus qu’un réel travail. J’ai maintenant la sensation d’être vraiment utile.

Qu’aimez-vous le plus dans votre travail ?
C’est vraiment ce côté humain que j’aime le plus.

Lorsque la famille vous serre dans ses bras pour vous remercier d’avoir été son pilier durant cette courte et intense période d’organisation de funérailles.

J’aime aussi le côté organisation très cadrée. Je vous ai dit que j’étais exigeante ... ?

Pouvez-vous décrire une de vos journées types ?
La mort ne prévient pas, elle n’a pas de planning : nous devons constamment nous adapter. De mon côté, je jongle aussi avec les tâches administratives, la gestion du personnel, la gestion des agences... Cela peut être un peu sportif, mais je sais que je peux compter sur mes équipes et sur mes parents que j’appelle parfois à la rescousse pour prendre le relai administrativement.

Si vous deviez changer de carrière, que feriez-vous ?
Sincèrement, je n’en ai aucune idée ! Trouver un métier aussi complet et qui vous apporte autant, c’est compliqué !

Vous êtes directrice des Pompes Funèbres Générales de Genève. Comment conciliez-vous vie professionnelle et vie privée ?
Je suis là de bonne heure le matin pour la mise en route, mais je pars un peu plus tôt le soir pour être présente pour ma fille. C’est important pour moi d’être là pour elle, surtout à son âge, même si elle comprend les contraintes qu’implique mon poste. En contrepartie, c’est un métier qui fait prendre conscience de la fragilité de la vie, alors pendant les jours de congé, on croque la vie à pleines dents... on vit !

Le secteur des pompes funèbres est souvent considéré comme un milieu composé majoritairement d’hommes. Est-ce difficile d’y faire sa place en tant que femme ?
Je n’ai pas l’impression que ce soit difficile, en tout cas pas chez nous aux PFG à Carouge.

Au contraire, mes collaborateurs font tous preuve de bienveillance. Je n’ai eu aucune difficulté pour être acceptée dans l’entreprise, ni par mes confrères.

Ce qui est drôle, c’est lorsque je suis avec l’un de mes collaborateurs et que les familles pensent qu’il est mon directeur parce que c’est un homme. Cela nous fait tous rire. D’ailleurs, je ne corrige pas... je laisse faire, parce que ça n’a pas beaucoup d’importance, en tout cas à mes yeux ! *(rires)*

Le secteur de la mort est soumis à de nombreux clichés. Comment faites-vous pour rester positive et motivée dans votre travail ?
Ah oui les clichés ! Ils ont la vie dure ! Effectivement, l’image des métiers du funéraire, ce sont des hommes en noir, presque austères, avec le corbeau qui tourne comme dans Lucky Luke (rires) ! Mais les temps changent ! On essaie d’accueillir les familles avec un sourire chaleureux et, personnellement, je ne suis pas habillée toute en noir... et je n’ai pas de corbeau !

On a aussi l’impression que l’on vit dans la tristesse en permanence, dans un lieu sombre qui fait peur... encore une fois, non ! Oui la tristesse et le chagrin font partie de notre quotidien, mais il y a aussi beaucoup de jolis moments : des familles qui se réconcilient autour de notre table, des familles qui se sont perdues de vue et qui se retrouvent, des échanges d’anecdotes sur le défunt qui, même si nous ne le connaissons pas personnellement, peuvent nous faire sourire et/ou nous tirer une larme. La reconnaissance des familles, c’est ça notre motivation ! Et tant que nous sommes motivés, nous pouvons rester positifs et surmonter toutes les tristesses du monde !

Avez-vous déjà dû faire face à des situations difficiles et si oui, comment avez-vous réussi à y faire face ?
Nous n’avons pas le choix que de rester professionnels,

même si l’émotion nous gagne. Nous avons des décès tragiques, des jeunes, des moins jeunes et à chaque fois, l’émotion de la famille nous rattrape à un moment ou un autre.

Dans ces moments-là, avoir une équipe familiale, soudée et présente est le plus important. Nous pouvons compter les uns sur les autres, sur l’expérience de l’un, sur l’écoute de l’autre. Nous communiquons énormément et c’est ça qui fait notre force et nous permet de faire face aux situations les plus difficiles !

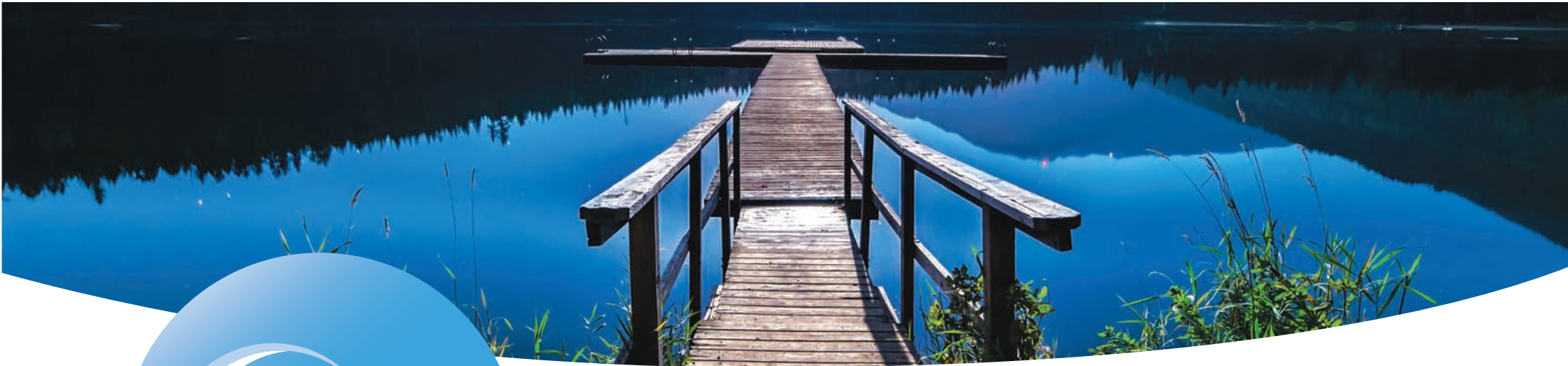
En quoi est-ce important de parler de la mort ?
Parce que s’il y a bien une chose dont on est sûr dans ce monde, c’est ça... On ne sait pas quand, on ne sait pas comment, mais c’est une fatalité ! Nous rencontrons trop de familles qui n’ont jamais parlé avec leur proche disparu de ses volontés et pour qui la mort était un sujet tabou. De ce fait, ces familles ne savent pas si ce qu’elles organisent est vraiment en adéquation avec la volonté de son défunt et le deuil ne se fait pas sereinement.

Parler de la mort et prévoir ses obsèques ne font pas mourir ! Mais cela permet de tranquilliser ses proches, que ce soit dans l’organisation pure des obsèques (inhumation, incinération, cérémonie religieuse ou laïque, etc.) ou d’un point de vue financier.

Parce que faire un contrat de prévoyance, c’est aussi soulager financièrement ses proches. Et à l’heure actuelle, ce n’est pas rien.

Avez-vous de nouveaux projets ?
Personnellement ou professionnellement ?

Dans les deux cas, oui j’ai plein de nouveaux projets ! Mais... chut ! Pour l’instant c’est un secret...



AZUR PRÉVOYANCE FUNÉRAIRE
Gardien de vos volontés depuis 2002
Et vous ? Vous l’imaginez comment votre dernier voyage ?



CAROUGE & PETIT-LANCY
Tél. 022 342 66 22 | www.azur-prevoyance.ch

- ☐ Veuillez me contacter pour une étude personnalisée, sans engagement de ma part, de ma prévoyance funéraire
- ☐ Je souhaite recevoir une documentation sur vos contrats de prévoyance

Nom : Prénom : Tél :

Adresse :N° postal : Lieu :

Merci de retourner ce coupon à : Azur Prévoyance Funéraire SA Route de Saint-Georges 79 - 1213 Petit-Lancy | Tél. 022 342 66 22

La beauté de l'art, l'art de la beauté.



RIVOLI.CH

La Collection

UNE SÉLECTION DE PRODUITS DE SOIN
À L'EFFICACITÉ PROUVÉE, ENTIÈREMENT
CONÇUS ET MANUFACTURÉS EN SUISSE.

RIVOLI
GENÈVE

POUR EN SAVOIR PLUS,
FLASHEZ-MOI.





**Geneva
Business School®**
Real Business. Responsible Leaders.

Congratulations to our Graduates of 2023 Geneva Campus

Bachelor of International Management

Ahmed Ali I. A. T. Abdelrahman	International Relations	Sudan
Ahmed Tarek A. M. Mosleh	International Management	Egypt
Caduane J. De Carvalho Feijó	International Management	Angola
Jean-Kakan Hanson	International Finance	United States
Maksym Dudryev	International Finance	Ukraine
Mark Shaposhnik	Digital Marketing	Ukraine
Maryna Mysliuk	International Management	Ukraine
Meibelyn Rodriguez Mosquera	Entrepreneurship	Colombia
Rami Sami Bazzi	Entrepreneurship	United States
Sakhizwe Tembukiso Dlamini	Entrepreneurship	Eswatini
Walter-Andrew F. Tchakounte	Entrepreneurship	United States
Yu-Hsiang Cheng	International Finance	Taiwan
Zeynep Duru Gültekin	International Management	Turkey
Zhangir Mardan	International Management	Kazakhstan

Master of International Management

Ádám Vajk Fekete	International Relations	Hungary
Alexandra Inès Bustos Iliescu	Digital Marketing	Switzerland
Allen Behlok	Sports Management	Lebanon
Andrea Wulandari Irawan	International Relations	Indonesia
Apurva Lakhanpal	International Relations	Indian
Arber Pacolli	Digital Marketing	Kosovo
Aube Ariane Chia Yapi	International Finance	Ivory Coast
Bless Golez	International Management	Philippines
Caroline Mayr	International Relations	Austria
Celeste Josephine Marie Leleu	International Relations	France
David A. Arthur Pelliccione	International Finance	Canada
Eduardo Cavo	Sports Management	Switzerland
Elie Fayad	Digital Marketing	Lebanon
Gervais A. Njoulme Massango	International Finance	Cameroon
Gulum Serbetci	International Finance	Turkey
Hella J. Tvetene Andreassee	International Relations	Norway
Jean-Baptiste V. D. Casanova	International Finance	France
Julie Justine Duplain	Digital Marketing	Switzerland
Kevin Cappelli	International Management	Italy
Konstantinos Mavros	Sports Management	Greece
Lucie Elora Besse	Digital Marketing	Switzerland
Milana Taraeva	International Finance	Switzerland
Mohamed Karim Khanfir	Digital Marketing	Tunisia
Ramona Teodora Glanda	International Finance	Serbia
Samuele Elia Fumagalli	International Finance	Italy
Selina Michelle Dreide	International Relations	Germany
Tucker Robert Wilcox	International Management	United States
Vishal Gupta	International Management	India
Vishishth	Digital Marketing	India
Yu-Ting Tai	Digital Marketing	Taiwan

Bachelor of Business Administration

Utkarsh Singh	Entrepreneurship	India
---------------	------------------	-------

International Executive MBA

Danica Miklja	Switzerland
Pinar Tas	Turkey

Master of Business Administration

Ann Mary Jose	India
Maricara P. Jan Bueno Gonzales	Philippines
Mateo Rafael Barba Davila	Ecuador
Neha Shukla	India
Nirjan Sharan	India
Roaa Mohammed A. Alkahtani	Saudi Arabia
Yanai Cohen	Israel
Yoonjoo Kim	South Korea

Doctorate of Business Administration

Thi Quynh Chi Nguyen	Vietnam
----------------------	---------