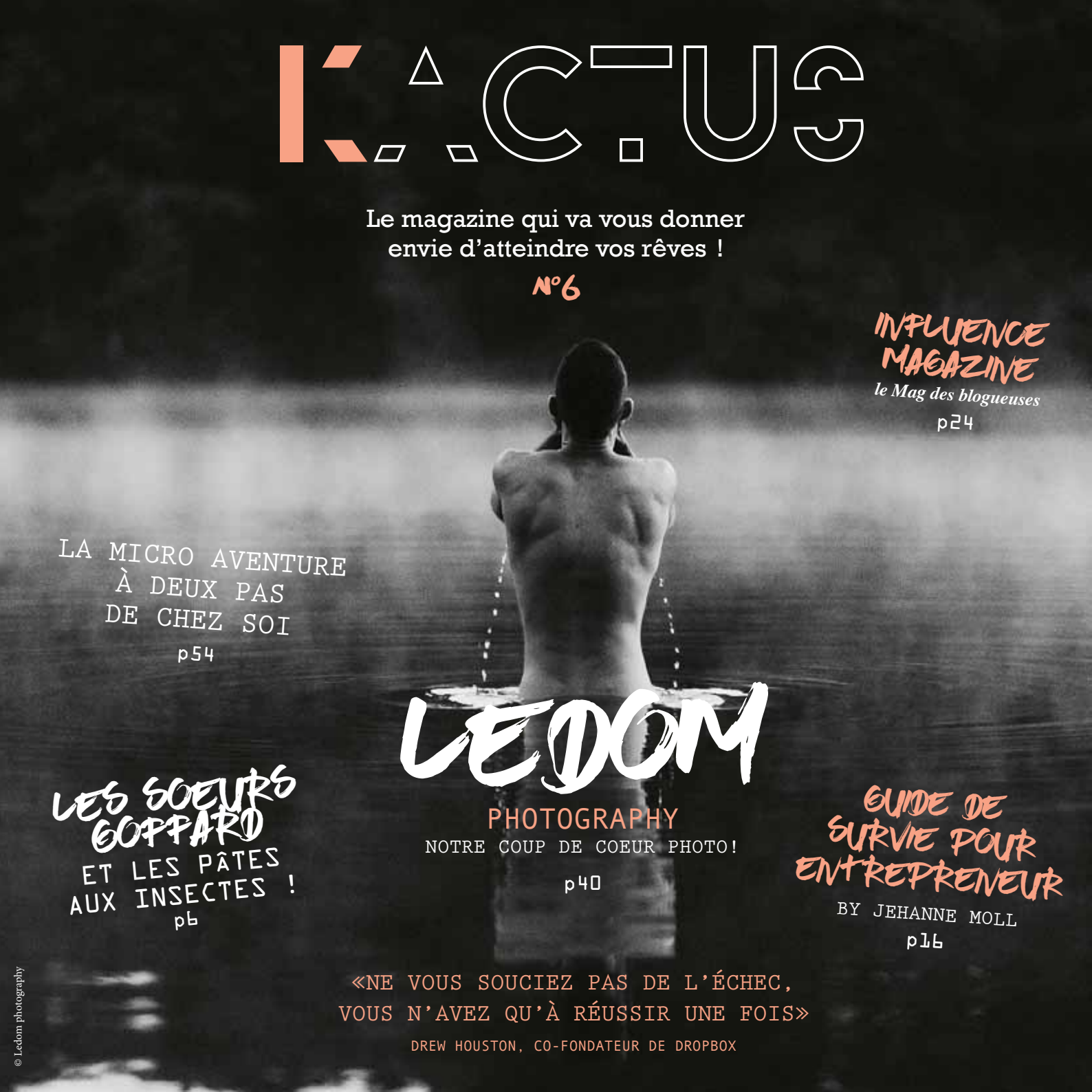
L.A.C.T.U.S

Le magazine qui va vous donner
envie d'atteindre vos rêves !

N°6



INFLUENCE MAGAZINE
le Mag des blogueuses
p24

LA MICRO AVENTURE
À DEUX PAS
DE CHEZ SOI
p54

LEDOM
PHOTOGRAPHY
NOTRE COUP DE COEUR PHOTO!
p40

LES SOEURS GOTTARD
ET LES PÂTES
AUX INSECTES !
p6

GUIDE DE SURVIE POUR ENTREPRENEUR
BY JEHANNE MOLL
p16

«NE VOUS SOUCIEZ PAS DE L'ÉCHEC,
VOUS N'AVEZ QU'À RÉUSSIR UNE FOIS»
DREW HOUSTON, CO-FONDATEUR DE DROPBOX

© Ledom photography

LA CHRONIQUE

DE GEORGES. D

DÉFAUT DE FABRICATION

Si j'étais un gadget, je serais un Tamagotchi. J'aurais été construit à la chaîne. En Chine. Par les mains malhabiles d'un enfant exploité. Je finirais dans une solderie glauque d'un quartier interlope aux abords d'une gare de seconde zone.

Si j'étais une plante, je serais la Conium Maculatum.

Si j'étais une voiture, je serais une Mercedes-Benz W140 immatriculée 688 LTV 75. Et j'irais m'encastrer à toute blinde sur le treizième pilier du Pont de l'Alma.

Si j'étais un préservatif, je serais troué.

Si j'étais une arme, je serais un riot-gun. On ne m'utiliserait qu'une seule fois. Le 27 septembre 1985. Sur le parking du Delhaize d'Overijse.

Si j'étais une ville, je serais Berchtesgaden. L'air bavarois c'est tellement vivifiant.

Si j'étais un animal, je serais un lemming. Je partirais en vacances à Etretat. En groupe. Les vacances c'est toujours mieux quand on est nombreux.

Si j'étais un symbole religieux, je serais une croix. Enflammée. Le feu, ça réchauffe. Les cagoules aussi.

Si j'étais une partie du corps, je serais l'oreille d'Evander Holyfield. Le sexe de John Wayne Bobbitt. L'auriculaire gauche d'Édouard-Jean Empain. La tête de Jean-Baptiste. Le ventre de Yukio Mishima. Et le péroné d'Oscar Pistorius.

Si j'étais un meuble, je serais une chaise. Electrique. L'électricité c'est la pointe du progrès.

Si j'étais une chanson, je serais « Blue Monday ».

Si j'étais un outil de cuisine, je serais un couteau à huîtres. On ne m'utiliserait que le jour de la Saint-Sylvestre et je me vengerais en entaillant profondément la paume de l'oncle Albert qui convulserait, exsangue, sur la moquette du salon.

Si j'étais une formule, je serais C4H10FO2P.

Si j'étais un avion, je serais un Mitsubishi Zero. Sans parachute. Car, c'est prouvé scientifiquement : un parachute c'est totalement inefficace quand on crie « Banzai ! ».

Je dois avoir un défaut de fabrication. Mon obsolescence est programmée à moins de trois minutes. Je vous demande de vous arrêter. Un instant. Juste. Un. Instant.

Vous pouvez reprendre une activité normale.

RETROUVEZ GEORGES D.

LEGEORGESD

Brasserie C, le rêve de deux passionnés
4-5

Sensink : Plus de 20 ans d'expérience dans les Ressources Humaines
10-11

Influence Magazine : Le magazine des blogueuses.
24-25

Cocoon coiffure - Centre du bien-être capillaire
36-37

Le Clos du gourmet : la fromagerie au top !
48-49

Trekking et Voyages : la micro aventure à deux pas de chez soi !
54>56

Kactus est une marque enregistrée à l'Office Benelux de la Propriété intellectuelle (OBPI).

Droits de reproduction du concept, des textes et illustrations réservés pour tous pays.

Kactus ne peut être tenu responsable des erreurs de reproduction ou d'impression, des erreurs présentées dans les informations qui lui sont données, des problèmes de copyright liés aux éléments transmis par les annonceurs présents dans ses pages.

Contact : **info@kactus.be**

BRASSERIE C

LE RÊVE DE 2 PASSIONNÉS!

« On reconnaît une bonne bière à son absence de défaut et à la passion de son brasseur! »

Un travail né d'une passion, on adore ça chez Kactus. Découvrez l'interview des fondateurs de la Brasserie C, Renaud et François, située en plein cœur de la Cité Ardente !

© Michaël Radi

COMMENT A GERMÉ L'IDÉE DE CONCEVOIR LA BRASSERIE C?

« Notre parcours démarre par une rencontre entre Renaud et moi-même durant nos études en Agronomie. Pendant les cours de Brasserie, on s'est vite rendu compte que nous avions une passion pour ce chouette produit. Ce mariage entre créativité et rigueur, de partir de produits de la terre et arriver à un produit fini si chouette! Nous avons donc fait quelques tests dans de petites cuves chez mes parents... Nous avons ensuite fait goûter notre produit à nos proches. Le résultat étant assez chouette, et nos boulots respectifs commençant à ne plus trop nous plaire, nous avons réfléchi à commercialiser notre bière. Une étude marketing, un business plan, une étude de marché et une émission TV (suivant des gens qui créaient des entreprises) plus tard, nous nous sommes lancés. L'accueil du public a vraiment été super et, depuis, nous menons gentiment notre barque en progressant d'année en année à notre rythme. »

Quand on leur demande leurs plus grandes difficultés, les deux liégeois mentionnent la recherche des financements et l'endroit où implanter leur Brasserie. « Par manque de fonds et par prudence, nous avons toujours voulu démarrer petit et ne pas prendre de risque. Ce qui allonge fortement les démarches. De plus, nous ne sommes pas issus de familles d'entrepreneurs et n'ayant pas abordé ces points durant nos études, cela nous a demandé pas mal d'effort et de travail pour maîtriser tous les mécanismes de création d'une entreprise et le fonctionnement d'une société. »

UN COUP DE MAIN UTILE ?

« Job'In ! Ils nous ont aidé pour les démarches permettant d'obtenir une bourse pré-activité ainsi que pour les démarches de pré-création d'entreprise. »

Ils fabriquent désormais plus de 10 bières différentes : 5 en leur nom (Curtius, Torpah 30, Torpah 60, Torpah 90, Black C) et 8 en collaboration avec The Huggy's Bar. « Depuis le mois de mai 2017, l'équipe des THB nous a confié la réalisation intégrale de leur carte de bières, un sacré défi ! Nous avons donc eu l'occasion avec eux d'expérimenter la création de ces bières imaginées par eux ; IPA, Triple, fruitée, blanche, noire... Le challenge maintenant est de pouvoir alimenter un nombre de restaurants toujours grandissant ! Mais on est prêt ! C'est pour nous surtout une belle aventure avec des partenaires fidèles. »

L'HISTOIRE DE « LA CURTIUS »?

« La Curtius est le mariage de deux de nos centres d'intérêt. Liège, qui est une ville formidable, et la Bière. Une bière que nous voulions accessible, bien équilibrée, d'une qualité extrême et différente de ce qui existait déjà. L'histoire de Curtius est l'histoire de notre entreprise, elle est le point de départ de tout et c'est elle qui nous tire en avant chaque jour. »

QUE PROPOSEZ-VOUS D'AUTRES À LA BRASSERIE C?

« Les activités de la Brasserie C sont nombreuses. Tout d'abord, et bien évidemment la possibilité de déguster nos bières dans l'endroit où elles sont fabriquées qui, par chance, est réellement un lieu magnifique. Nous proposons également avec l'aide et le talent de notre chef Fabrice Malpas un Lunch de qualité tous les midis du mercredi au samedi avec une carte singulière qui fait la part belle aux produits locaux et de saison et qui plus est se renouvelle toutes les quinzaines. Nous proposons en soirée nos « Tapas » fabriqués sur place et conçus pour accompagner parfaitement nos bières.

© Michaël Radi

Bien entendu, des visites de notre atelier de production sont organisées chaque week-end et 2 fois par mois, nous organisons désormais des Ateliers Zytho pour tout comprendre de la bière et de sa dégustation. Nous avons également un petit magasin où nous proposons nos produits à la vente mais aussi d'autres produits locaux. Et enfin, nous avons aussi une partie réceptif d'entreprise ou de groupe. »

UN CONSEIL À UN JEUNE QUI VEUT SE LANCER?

« Être passionné, miser sur le qualité et bien se faire conseiller! »

Brasserie C
Impasse des Ursulines 14
4000 Liège
04 266 06 92

bymaite

Jobin
info@jobin.be • www.jobin.be
Avenue Blonden 29 • 4000 Liège
04 344 06 01

GOFFARD SISTERS

Sophie et Géraldine Goffard se sont lancées dans l'aventure d'entrepreneures au début de la trentaine. L'ainée, c'est Géraldine et la rawette et ben c'est fatalement Sophie ! La première était gestionnaire de marchés publics et la seconde a été dans le monde des médias pendant plusieurs années au moment où elles ont choisi de tout laisser tomber pour se lancer dans l'aventure de Aldento. Elles ont, comme beaucoup d'autres à cet âge, fait le tour de leur job et n'y trouvaient plus de sens ...

La grande question qui me vient en tête c'est : mais pourquoi se lancer dans la production de pâtes aux insectes? Non, elles ne sont pas spécialement accro à Koh Lanta...

Comme c'est souvent le cas pour la plupart des petites filles, les deux soeurs aimaient jouer à se faire à manger. Aux fourneaux, on retrouvait souvent Sophie qui, comme elle le rappelle si bien, «cuisinait des trucs dégueulasses à sa soeur... qui les mangeait».

Un autre élément déterminant : les parents ! «Ils nous ont initiées très jeunes à goûter, à re-goûter et à se faire notre propre avis en osant dépasser les aspects visuels parfois rebutant de la nourriture. Ce qui a éveillé notre curiosité et qui, de manière naturelle, a amené Géraldine lors de son voyage au Bénin à goûter des plats et préparations d'insectes.... et que finalement ce n'est pas plus étrange que manger des crustacés ou des moules et escargots... Il faut toujours goûter avant de dire qu'on n'aime pas!»

Le déclic concernant l'alimentation est arrivé avec une prise de conscience : «que mange-t-on, quelle est l'origine de ce qui se trouve dans nos assiettes? Qui est la personne qui a produit cet aliment ?». Une information alarmante les a également effrayées : l'industrie alimentaire coûte plus cher à notre planète que de mettre des autos sur la route. Comment réduire ça ? Cela passe aussi par notre assiette... Manger moins de viande et varier son alimentation leur a semblé être une évidence.

Les deux jeunes femmes se sont ensuite renseignées sur les alternatives et ont découvert qu'1/3 de la population mondiale mangeait des insectes de manière régulière/ quotidienne.

Parmi les avantages environnementaux liés à l'impact positif de l'élevage des insectes, il y la diminution de la quantité d'eau d'où moins d'énergie et également moins de gaz à effet de serre.

TRAVAILLER AVEC SA SŒUR ? GOOD OR BAD IDEA?

Elles trouvent que c'est une force car elles sont complémentaires de manière naturelle. En terme de business, tout s'est fait de manière intuitive : Géraldine a pris le lead sur la gestion de la production et l'administratif et Sophie s'occupe de la partie plus commerciale (faire les dégustations, assurer les marchés, les foires et salons) et le suivi de la comptabilité.

Dans 5 ans, nos sisters se voient un peu comme les «Mamas Goffard». Elles trouveront d'autres sources alimentaires à valoriser, auront agrandit l'atelier, créé de l'emploi, initier l'élevage des insectes comestibles... (Elles ne vont pas s'ennuyer, c'est certain!)

Retrouvez toutes les infos sur leur site : **www.goffardsisters.com**

UNE ANECDOTE MARQUANTE?

Sophie : «Dans les dégustations en magasin, le corps qui dit quelque chose et la bouche dit autre chose. Un monsieur d'environ 60 ans vient à notre stand, ne lit pas le roll-up sur lequel la description du produit se trouvait, prend une verrine sans me poser de question, déguste puis, quelques secondes après, son regard se pose sur le roll-up et là il crache tout sur mon plateau et me hurle que c'est honteux et qu'on devrait me mettre en prison... Mais malgré tout, en 3 ans, il y a une belle évolution. On a eu beaucoup de soutien presse au lancement de notre projet. Les gens viennent vers nous pour goûter, ils ont envie de tester et sont curieux !»

LES PLUS BEAUX COMPLIMENTS?

« Félicitations les filles, c'est couillu »

«C'est bon ! Ce n'est pas juste un aliment «Eco» qu'on mange pour faire une bonne action, là on le cuisine pour le plaisir !»

Retrouvez la recette des mafaldine Aldento aux deux choux par Myriam Baya (du Blog « La Cuisine C'est Simple ») en page 59

MANGERS DES INSECTES ? OUI MAIS...

Les deux jeunes entrepreneuses devaient trouver un aspect qui donne envie aux personnes de goûter les insectes. Elles ont opté pour un plat qui ne nécessite pas spécialement l'ajout de viande et qui est facile à composer : des pâtes à base de farine d'insectes.

Après un programme de 11 semaines d'accélération de start-up, elles ont bénéficié du soutien financier de Boost-up, effectué des analyses avec un laboratoire de la région de Liège, prototypé le produit, fait des études de marché et ont finalement constitué la Société. La commercialisation a débuté en janvier 2015. Au début, elles fabriquaient un jour/ semaine dans un atelier à Namur, ce fut ensuite deux jours/ semaine et, fin 2016, elles ont équipé leur propre atelier à Liège où elles fabriquent leur produit 5 jours/ semaine.

bymaite

AXEL RONS

LUMINAIRES

MOBILIERS

SUR-MESURE

Axel Rons, un informaticien devenu créateur de mobilier et de luminaires sur-mesure !

Créatif depuis toujours mais cadenassé dans un métier qui bridait cet instinct, Axel a décidé de changer de vie suite à deux événements : les travaux qu'il a dû réaliser dans sa maison et la rencontre avec une coach de vie !

« J'ai travaillé pendant 15 ans en tant qu'informaticien. Mais les dernières années étant moins gratifiantes, je commençais à regarder ailleurs. Et j'ai eu la chance de recevoir mon C4 inopinément. Quelques années auparavant, j'avais acheté une ancienne maison que je retapais et cela m'a permis d'apprendre la plomberie, l'électricité, la maçonnerie… et le travail du bois ! Grâce au (grand) coup de pouce d'une life coach (www.free-your-mind.be) j'ai démarré mon activité de création de mobilier et luminaires en bois et métal (formation suivie), d'abord avec la Smart puis via Job'in ».

Tu as choisi de te faire encadrer par Job'In, que t'ont-ils apporté?

« Enormément ! Savoir se présenter (pitch), des contacts pro, des infos très importantes pour un nouvel indépendant grâce à leurs formations ciblées, un suivi régulier et donc un coup de boost quand cela est nécessaire, recadrer, remotiver et féliciter quand c'est opportun etc. ».

Son temps, Axel le partage entre la conception des projets, les obligations administratives et les contacts avec les clients. Il commence ses journées entre 4h et 6h du matin (OMG !) jusque 9h dans son bureau pour gérer le côté administratif, réaliser les devis et les créations en 3D de projets potentiels, la recherche de contacts clients et la planification des tâches. Ensuite, il se rend dans l'atelier de 9h à 13h puis y retravaille entre 15 et 17h en fonction des visites clients ou des achats de matériaux. La journée s'achève entre 18h et 19h.

« Mon expérience la plus originale a été de participer au salon Made In Asia à Namur Expo l'année dernière. J'y étais présent avec mes bornes arcade revisitées (jeux vidéo) intégrées dans des meubles. Et je me suis retrouvé dans un univers complètement inconnu avec des visiteurs déguisés en Pokemon, en stars de manga, en steampunk ou en Harry Potter ».

Parmi ses créations les plus originales, Axel a conçu l'aménagement intérieur (couchage, rangements, kitchenette) d'une camionnette d'une personne qui voulait partir en vacances avec son véhicule de travail.

Que préfères-tu dans ton job?

« J'aime relever des défis grâce au travail sur-mesure. Proposer des solutions qui épatent et étonnent le client. Et puis être libre de créer ce que j'ai imaginé, c'est vraiment top ! »

Si tu pouvais changer des choses, qu'aurais-tu fait différemment?

« Je ne regrette pas le passé. Il est la base de ce qu'on est maintenant et si notre vie actuelle nous plait, c'est grâce aux choix fait précédemment. Il n'y a pas d'erreur commise, juste de l'expérience acquise ».

AXEL RONS
+32 476/34.99.51
WWW.AXELRONS.COM

bymaite

Jobin design
info@jobin-design.be
www.jobin-design.be
Rue Paradis, 78 - 4000 Liège
04 229 27 50

SENSINK

Plus de 20 ans d'expérience dans les Ressources Humaines

Depuis toute petite, cette maman de 2 garçons de 10 et 12 ans a toujours essayé de comprendre la complexité humaine. Plus tard, avec des yeux de sociologue, elle s'est passionnée pour la force de l'intelligence collective et s'est fortement intéressée au fonctionnement des systèmes (entreprises). Son intuition la mena à penser que, lorsqu'il y avait des dysfonctionnements, la solution venait du terrain, de la base. Petit à petit, elle put approcher les Ressources Humaines et apporter cette vision et la mettre en pratique.

Spécialisée dans le réveil de potentiels, le développement de l'Être, le coaching, le burn-out, le management, la communication, Anne Burniaux a 20 ans d'expérience dans le domaine des Ressources Humaines : plus précisément dans le déploiement de la motivation, l'autonomisation des personnes et la formation.

« Avant de créer SENSINK, j'ai travaillé durant 7 ans comme Directrice des ressources Humaines au sein de Brussels South Charleroi Airport et 4 ans comme Responsable recrutement, formation et gestion des carrières d'une entreprise aéronautique, SONACA. Depuis 2009, je suis consultante RH, formatrice et coach, j'interviens dans des entreprises de toutes tailles, tant en Belgique qu'à l'étranger. J'ai fait des études de master en sociologie (UCL et Universität Wien) ainsi qu'un master après master en gestion des conflits, médiation (Universités internationales). Depuis, je me forme continuellement à tout ce qui touche le mode de fonctionnement humain. »

« JOB'IN m'a surtout aidée sur l'aspect commercial et marketing. Quand on est expert dans son domaine et que l'on passe indépendant, cela demande de développer une multi-potentialité, de multi-casquettes que l'on n'a pas forcément expérimenté auparavant. JOB'In m'a permis d'ouvrir mon cadre de référence sur des aspects importants en termes de positionnement commercial et marketing pour une société telle que la mienne. Intuitivement mon idée du marché s'est avérée correcte, c'est plutôt la réflexion sur la manière d'aborder le marché qui a été importante. »

Une journée-type ?

Plutôt un agenda arc-en-ciel !

Des rdv individuels d'accompagnement type coaching ou mentoring aux rdv chez un client pour un nouveau projet en passant par les formations données à une équipe en vue de déployer son potentiel et ses compétences du cerveau droit, les interviews des personnes pour s'assurer du match avec leur profil et l'entreprise ou encore les feedback à un CEO ou au DRH, Anne trouve quand même le temps pour déjeuner avec une amie ou faire une séance de sport ou de méditation !

Un petit remontant ?

« J'adore le chocolat noir accompagné d'une tisane bio, lire me procure beaucoup de plaisir et me nourrit profondément. »

Que ferais-tu si tu avais 1 million d'euros?

« J'irais probablement vivre au Canada, pays magnifique point de vue de la nature et avangardiste pour ce qui concerne mes passions l'Humain, le Coaching etc .Je continuerais à travailler comme indépendante et je ferais de la recherche. J'offrirais à mes enfants la possibilité de voyager dans des endroits particuliers pour ouvrir leur cadre de référence à d'autres cultures, paysages, expériences. »

Anne Burniaux
+32 477 597 616
a.burniaux@sensink.be
www.sensink.be

bymaite

Jobin
info@jobin.be • www.jobin.be
Avenue Blonden 29 • 4000 Liège
04 344 06 01

“CES TALKS TEDX VOUS DONNERONT ENVIE D’ENTREPRENDRE”

“Ideas worth spreading”, ou “des idées qui méritent d’être diffusées”, telle est la baseline des conférences TED (Technology, Entertainment and Design). Témoignages, anecdotes, études… Les talks TEDx sont de véritables sources d’inspiration, pour tout entrepreneur (en devenir) ou simple curieux.

Voici une liste non exhaustive d’exposés pour faire le plein d’inspiration.

01
SCOTT DINSMORE - HOW TO FIND WORK YOU LOVE

« Plus de 80% des gens n’aiment pas leur travail”. Scott a quitté un job qu’il détestait pour découvrir ce qui sépare les 20% de gens avec un travail passionnant des autres 80%. Il a créé un blog pour booster les gens à trouver un métier qui leur plait. En 2012, à San Francisco, il donne 3 pistes pour identifier les choses qui “nous font nous sentir en vie».

02
MAYA PENN - MEET A YOUNG ENTREPRENEUR, CARTOONIST, DESIGNER, ACTIVIST…

Maya témoigne qu’il n’y a pas d’âge pour entreprendre. A 3 ans, elle dessine des cartoons et des dessins animés. A 4 ans, elle sait comment monter et démonter un ordinateur. « À 8 ans, j’ai pris mes idées et j’ai monté ma propre entreprise, ‘Les Idées de Maya’. Je fais des vêtements et accessoires bons pour l’environnement. J’ai maintenant 13 ans et j’ai créé mon entreprise en 2008».

03
LEILA HOTEIT - 3 LESSONS ON SUCCESS FROM A ARAB BUSINESSWOMAN

« Quand les femmes ont des enfants, leur place est à la maison ». Être une femme/ingénieure/avocate/maman à Abu Dhabi n’est pas de tout repos, mais c’est possible ! La preuve, dans cette conférence de mai 2016, où elle partage 3 leçons apprises durant sa carrière.

04
ADAM GRANT - THE SURPRISING HABITS OF ORIGINAL THINKERS

«Les plus grands originaux sont ceux qui échouent le plus, car ils essayent le plus. Vous avez besoin de beaucoup de mauvaises idées pour en avoir quelques bonnes». Humour et bons conseils sont au menu de ce talk donné en 2016, comptabilisant plus de 7 millions de vues. Adam Grant livre 3 habitudes inattendues partagées par les «originaux».

www.ted.com

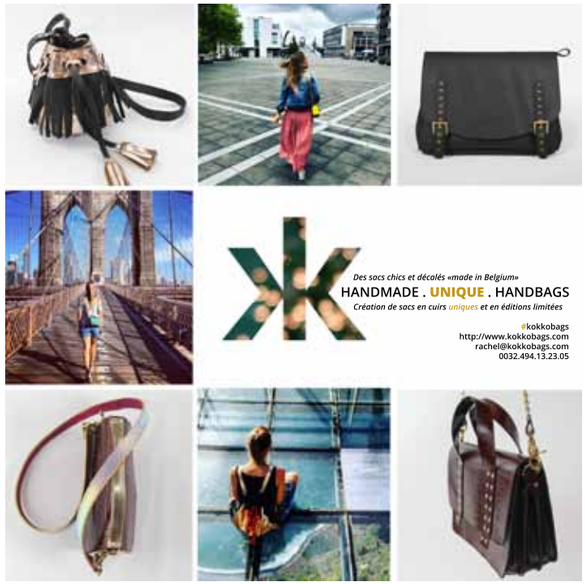
ucm Province de Liège

Atelier Crahay
COUTURE

Attentive aux tendances et à la qualité des matières, Clarisse Crahay a créé Atelier Crahay en 2015 où elle réalise et confectionne des foulards fait main afin d’habiller vos tenues pour être chic et élégante.

Depuis 2018, l’Atelier Crahay dispose de 12 points de vente distribuant ses créations de foulards pour adultes, et 10 pour la commercialisation de la gamme “enfants”.

ATELIERCRAHAY.BE / INFO@ATELIERCRAHAY.BE



Des sacs chics et décalés «made in Belgium»
HANDMADE . UNIQUE . HANDBAGS
Création de sacs en cuirs uniques et en éditions limitées

#kokkobags
http://www.kokkobags.com
rachel@kokkobags.com
0032.494.13.23.05

fleur de Lice

Josette Thonon a un beau parcours d'entrepreneure, elle fait partie de ces passionnés qui ont commencé à 20 ans à suivre leur voie et qui ne s'en sont jamais détourné. « J'avais 20 ans lorsque j'ai rencontré un métier à tisser et ce fut un coup de foudre. Je cherchais ma place et ce fut une révélation pour moi. Je me suis inscrite à l'Académie des Beaux-Arts de Liège et j'ai obtenu le diplôme de l'enseignement artistique, section Tapisserie-dessin. En parallèle, j'ai suivi des cours et stages de perfectionnement notamment chez Philharmonie à Liège. J'ai enseigné le tissage aux cours du soir de cette même Académie pendant 2 ans, avant de m'investir dans la vente de produits Bio. Sans jamais arrêter de tisser, c'est en 2014 que je suis revenue à mon premier amour en construisant petit à petit un projet professionnel autour de ma passion. »

© Fleur de lice

© Fleur de lice

© Fleur de lice

Ce petit sac est la créa préférée de Josette avec une grande ouverture (22 x 22 cm), finitions en cuir tannage végétal, sangle réglable, poche intérieure, doublure coton. 60% laine + 12,5% soie + 22.5% lin - teintures naturelles.

La particularité de son job est de faire fonctionner un atelier de tissage éthique et accessible qui utilise uniquement des matières naturelles : fibres animales ou végétales. Cette adepte du jardinage et de la gymnastique douce a développé son projet suite à un besoin de reconnaissance et de transmission.

Son défi ? Démystifier la fabrication d'un tissage en proposant des visites participatives et des cours. Dans son atelier, il est aussi possible de réaliser soi-même ou de faire réaliser son tissu, son tapis ou sa tapisserie.

Cette maman de 4 enfants a bénéficié de l'aide de Job'In afin de développer son activité. « Ils m'ont apporté l'ancrage dans la réalité économique tout en respectant mes valeurs et une préparation solide avant l'ouverture. »

« Je n'ai pas vraiment de journée type. L'essentiel pour moi est de tisser et ou de filer chaque jour : c'est cela qui me nourrit ! »

Josette a un bon conseil à appliquer au quotidien : « Soyez ouvert à l'imprévu ! Il y a quelques jours, juste entre les deux fêtes, j'ai reçu un appel téléphonique pendant le temps de midi : un monsieur souhaitait visiter mon atelier. Il semblait pressé. Il cherchait un cadeau «cacahuète» pour sa soeur. Il s'est montré très intéressé par mon atelier et en a oublié son budget. Il m'a acheté un sac tissé avec du chanvre Wallon filé main ! »

Jobin
info@jobin.be • www.jobin.be
Avenue Blonden 29 • 4000 Liège
04 344 06 01

Que préfères-tu dans ton job?

«L'équilibre entre la solitude de la création: tisser des liens avec les fils et les rencontres: tisser des liens avec les gens !»

Son rêve ? Notre tisserande malmédienne rêve d'avoir quelques moutons de race locale dans le champ derrière chez elle... Ben quoi, je rêve bien d'avoir une licorne !

www.fleurdelice.be

Josette Thonon
+32(0)499 41 29 84

62, rue devant les grands moulins
B-4960 Malmedy

info@fleurdelice.be

bymaite

Guide de survie POUR entrepreneur

Entreprendre, c'est une aventure carrément folle. C'est oser donner vie à tes rêves et, dans la majeure partie des cas, c'est un grand saut dans l'inconnu, un sacré voyage hors de sa zone de confort.

Quand on ne sait pas par où commencer, on apprécierait avoir un guide de survie pour savoir par où mener sa barque en évitant le naufrage !

Telle une boussole qui te guidera dans l'aventure, on te dresse une liste non-exhaustive de conseils pour survivre en milieu entrepreneurial, un univers pas si hostile.

© Jehanne Moll

S'entourer

Lancé, tel un aventurier dans la jungle de l'entrepreneuriat, ce ne sont pas des serpents, des piranhas ou des mygales auxquels tu vas devoir faire face, mais une certaine dose d'imprévus, de remises en questions, de décisions à prendre et de stratégies à adopter.

Choisis bien tes équipiers d'aventure: une amie pour te détendre avec un bon verre de vin, un autre avec qui t'énerver de temps en temps, ton ou ta chérie pour te faire à manger autre chose que des Deliveroo ou des mueslis à 22H, une mère patiente qui va t'écouter des heures durant au téléphone. Bref, pour l'égo c'est cool de se la jouer solo, mais en vrai, t'as quand même besoin de tes proches dans ton dos.

Réseauter

Tu te demandes parfois ce qui se cache derrière les abréviations F.A.R, R.J.E, et tu ne comprends pas bien pourquoi un événement s'appelle Café Numérique ? C'est que tu n'as pas encore plongé dans le bain du networking.

Certains te diront que c'est une manière de faire croire que tu travailles alors que tu papotes un verre à la main, mais c'est parce qu'ils ne savent pas à quel point c'est important d'élargir son réseau professionnel (mais aussi de boire un verre).

Quand tu réseautes, tu rencontres des personnes qui partagent les mêmes centres d'intérêt que toi, tu peux parler de ton activité, développer des potentiels partenariats et saisir des opportunités (un verre à la main, donc).

Respirer

Etre entrepreneur, ça prend du temps, beaucoup de temps. En général, c'est comme si tu étais en couple avec ton projet. Tu dors avec lui, tu manges avec lui, tu penses à lui tout le temps... Un peu comme si tu étais marié. Mais toutes les bonnes choses peuvent être consommées avec modération. C'est comme pour préserver ton couple: tu as besoin de pauses, de moments sans ton/ta chéri(e) pour mieux le/la retrouver. C'est pareil avec ton entreprise. Laisse-la de temps en temps à la maison et profite en pour voir des potes, sortir, courir, lire, faire du sport, visiter des expos. Bref, fais respirer ton cerveau !

Selectionner

Ton projet, c'est ton bébé. Et personne ne sait mieux qu'un parent ce qui est bien pour son bébé, right ? Même si on te suggère de soumettre tes idées à des personnes qui sauront vraiment t'aiguiller, il n'y a que toi qui sais ce qui est bon pour toi. Choisis avec qui tu travailles et avec qui tu ne veux pas travailler. Sois exigeant et assume tes choix. Apprends à décider seul pour être fier de toi. N'hésite pas à t'entourer des meilleurs pour te porter et dire non à ceux avec qui tu as un mauvais feeling, même si la terre entière te les recommande. C'est toi le chef, ou c'est pas toi le chef ?

© Jehanne Moll

Célébrer

En résumé, fête tes petites victoires, tes avancées, tes contrats signés, tes nouveaux partenariats, ton nouveau logo, ton chiffre d'affaire qui s'emballe. Fête-le en t'octroyant un nouvel investissement pour ton entreprise, une journée off, une soirée, un resto, un petit verre (mince, on va croire que je suis alcoolique), une fête, ton dessert préféré. Ce que tu veux mais chaque victoire mérite d'être kiffée à sa juste valeur.

S'organiser

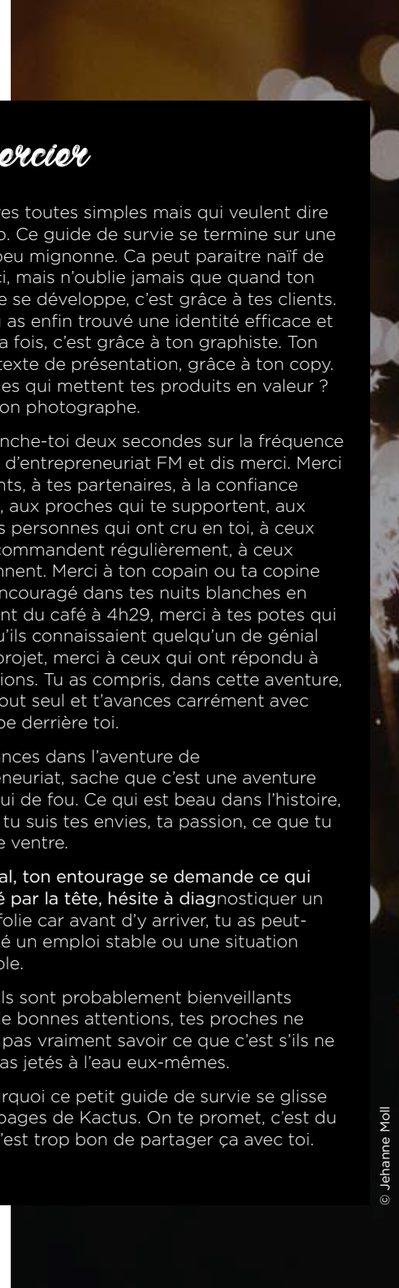
On t'arrête tout de suite jeune padawan, si tu penses que « les indépendants c'est trop cool, ils peuvent dormir super tard, avoir congé quand ils veulent et en plus ils sont super riches », on t'arrête directement. Oui, c'est vrai, tu gères ton temps, donc techniquement tu prends congé quand tu veux. Tu peux même faire les magasins un lundi à 10H37 pendant que tes amis pestent sur la reprise de la semaine, c'est vrai.

Tu peux aussi aller te balader ou profiter des thermes déserts en semaine. Mais si tu veux assurer et donc tenir sur le long terme, tu dois t'organiser, gérer tes journées, planifier et anticiper. On ne te demande pas d'être aussi strict qu'un militaire mais tu vas mettre ton réveil à 7h00 du matin maximum dès demain. Et que ça saute !

byjehanne

hello@jehannemoll.com

jehannemoll.com



© Jehanne Moll

Remercier

Cinq lettres toutes simples mais qui veulent dire beaucoup. Ce guide de survie se termine sur une note un peu mignonne. Ca peut paraitre naïf de dire merci, mais n'oublie jamais que quand ton entreprise se développe, c'est grâce à tes clients. Quand tu as enfin trouvé une identité efficace et canon à la fois, c'est grâce à ton graphiste. Ton superbe texte de présentation, grâce à ton copy. Des images qui mettent tes produits en valeur ? Grâce à ton photographe.

Alors branche-toi deux secondes sur la fréquence gratitude d'entrepreneuriat FM et dis merci. Merci à tes clients, à tes partenaires, à la confiance accordée, aux proches qui te supportent, aux premières personnes qui ont cru en toi, à ceux qui te recommandent régulièrement, à ceux qui reviennent. Merci à ton copain ou ta copine qui t'as encouragé dans tes nuits blanches en t'apportant du café à 4h29, merci à tes potes qui ont dit qu'ils connaissaient quelqu'un de génial pour un projet, merci à ceux qui ont répondu à tes questions. Tu as compris, dans cette aventure, t'es pas tout seul et t'avances carrément avec une équipe derrière toi.

Si tu te lances dans l'aventure de l'entrepreneuriat, sache que c'est une aventure de fou. Oui de fou. Ce qui est beau dans l'histoire, c'est que tu suis tes envies, ta passion, ce que tu as dans le ventre.

En général, ton entourage se demande ce qui t'es passé par la tête, hésite à diagnostiquer un coup de folie car avant d'y arriver, tu as peut-être quitté un emploi stable ou une situation confortable.

Même si ils sont probablement bienveillants et plein de bonnes attentions, tes proches ne pourront pas vraiment savoir ce que c'est s'ils ne se sont pas jetés à l'eau eux-mêmes.

C'est pourquoi ce petit guide de survie se glisse dans les pages de Kactus. On te promet, c'est du vécu et c'est trop bon de partager ça avec toi. Let's go !

UN BUREAU D'ARCHITECTES 100% FÉMININ

© Wolfs Architecture

© Wolfs Architecture

© Wolfs Architecture

Même si nous avons le même nom de famille, « Wolfs Architecture » n'a rien à voir avec moi ! J'ai rencontré ces deux superwoman dans leur bureau situé à Soumagne (Liège) et, dès que je les ai vues, j'ai compris qu'elles avaient un énorme point fort en tant qu'entrepreneures : leur complémentarité !

ARIELLE

Études d'architecture à Lambert Lombard (bachelier) et université de Liège (Master).

2013 : début de la collaboration avec Cécile (et depuis, elles vécurent très heureuses et eurent beaucoup de projets). D'un point de vue privé, Arielle est à la recherche du Prince Charmant (mais a un super chat)! Dès qu'elle en a l'opportunité, elle part découvrir de nouvelles villes. "Je suis une vraie petite guide lorsque je pars dans un endroit... Quand j'ai un peu de temps j'aime bien cuisiner de bons petits plats ou de bons desserts... j'avoue que ce j'aime par-dessus tout c'est les manger ! »

CÉCILE

Études d'architecture à l'Institut Lambert Lombard à Liège + diplôme complémentaire en journalisme à l'Université de Louvain. A partir de 2003 : ouverture du bureau d'archi + collaboration avec plusieurs rédactions de magazine d'architecture et d'aménagement intérieur. Cécile est en couple et maman de deux enfants : «Nous avons des jumeaux garçon/ fille de 5 ans et demi... et ces deux-là font la paire ! Ils savent que leur maman « dessine des maisons » et viennent souvent s'asseoir à mon bureau pour me commander leur « maison idéale!». Pour se maintenir en forme, elle mise tout sur le fitness et la course à pied (avec une troisième mi-temps obligatoire).

Les points forts de Cécile par Arielle: « Cécile est très perfectionniste, elle a une belle culture architecturale, et a toujours une envie débordante d'approfondir et d'aller plus loin dans tout ce que l'on entreprend au bureau. C'est très enrichissant de travailler à ses côtés. »

Les points forts d'Arielle par Cécile: « Arielle est débordante d'énergie positive, elle aime son travail et a de grandes facultés dans de nombreux domaines... ce qui est essentiel dans ce travail polyvalent ! Elle apporte énormément dans les projets du bureau mais également à mon équilibre professionnel grâce à ses initiatives et son tempérament très réaliste qui me canalise quand il le faut. »

LEURS CRÉAS PRÉFÉRÉES

Cécile : La « Maison du Port » à Anvers de Zaha Hadid ou l' « Opéra de Lyon » de Jean Nouvel.

Arielle : Le musée Solomon R. Guggenheim de Frank Lloyd Wright à New-York.

UNE ANECDOTE

Cécile : "J'ai été prise d'un vertige monstrueux en descendant d'un échafaudage. Ne sachant plus bouger, j'ai dû m'assoir 10 minutes (en bloquant évidement toutes les personnes qui descendaient derrière moi)... J'ai attendu quelques mois avant de remonter sur un échafaudage mais depuis lors, plus besoin « échaf-sitting » ! »

Arielle : « Lors d'un premier contact avec un potentiel nouveau client, ce dernier m'a demandé si au lieu de me verser des honoraires (€), il ne pouvait pas plutôt me payer en bouteilles de vin Je lui ai évidemment répondu que ce n'était pas négociable... Par contre, s'il tenait réellement à me remercier pour mon travail en plus de mes honoraires, j'appréciais le champagne ! »

QUE PRÉFÈRES-TU DANS TON JOB?

Cécile : « Sa polyvalence et sa culture! Nos missions sont très vastes, ce qui nous permet de traiter de nombreux domaines : de la création au chantier en passant par l'administration, le technique, la gestion d'un budget ou encore le contact social. Et puis c'est en domaine qui a une riche histoire et qui ne cesse d'évoluer et ça, c'est mon dada ! »

Arielle : « Ce qui est très riche dans le métier d'architecte c'est qu'il offre de multiples facettes, que tous les projets sont différents et que même s'il y a un côté administratif (un peu répétitif et moins fun) les journées passent et ne se ressemblent pas ! »

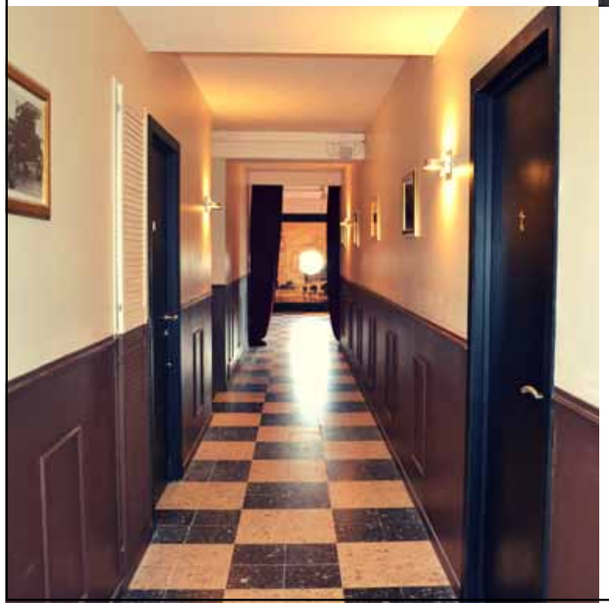
wolfsarchitecture.be

bymaite

ESCAPE THE ROOM

GET OUT! LIÈGE

GET OUT LIÈGE
LE JEU D'ÉVASION GRANDEUR NATURE !



Ce jeu d'évasion grandeur nature mettra à l'épreuve vos aptitudes à la cohésion et au jeu en équipe !

CHOISISSEZ VOTRE INTRIGUE
À ce jour, quatre intrigues dans des décors différents sont proposées. « Les secrets de la Panic Room », où vous vous retrouvez en 1963, lors de l'assassinat de JFK. « L'Affaire Cunningham » vous plonge à la fin des années 90, à Londres, où une série de meurtres ignobles se sont produits. «L'atelier Tesla» vous renvoie lors de la révolution industrielle, et la dernière vous propulse dans «Le fort» en France, au Moyen Âge.

L'OBJECTIF ?
Sortir de la pièce remplie d'indices en 60 minutes.

VOS ALLIÉES ?
Votre perspicacité de détective et votre équipe.
Sortirez-vous à temps?

72 Avenue Blonden 4000 Liège
+32 4 222 20 32
contact@getoutliege.be
www.getoutliege.be

ÊTRE, (S)AVOIR OU FAIRE ? THAT IS NOT THE QUESTION !

Le verbe avoir est tout entier contenu dans le verbe savoir. On peut toutefois plus justement écrire l'inverse : le verbe savoir est le contenant du verbe avoir. C'est intéressant à plus d'un titre. En effet, qu'est-ce que le savoir, qu'est-ce qui caractérise le savoir ? Est-ce avoir des connaissances, avoir des compétences, avoir du goût pour quelque chose, ce qui s'approche au plus près de l'étymologie latine du mot, sapere c'est-à-dire avoir de la saveur. Le savoir induit-il plutôt une « tête bien pleine » ou une « tête bien faite» ? Est-il universel ou se nourrit-il de l'expérience vécue, chacun organisant alors son savoir en fonction de ses intérêts et de ses besoins ?

Le savoir est également intimement relié aux verbes être et faire. Ne parle-t-on pas de savoir-faire, de savoir-être ?

Beaucoup de questions et une seule réponse sous la forme d'une autre question : pourquoi choisir ? Qu'il existe des savoirs de nature différente, liés aux processus de connaissance utilisés pour les produire, est d'une richesse inouïe.

Si le savoir n'est pas l'apanage des Ecoles et des Universités, il en est quand même le fondement et la raison d'être. Le savoir-faire le complète très utilement et s'acquiert en remettant incessamment l'ouvrage sur le métier. Le savoir-être, c'est une autre histoire. Longtemps absent de l'ADN des lieux d'instruction, laissé aux soins des autres sphères de la vie, il est impossible aujourd'hui, pour l'Ecole et l'Université, d'en faire l'économie.

A HEC Liège, nous avons développé depuis 2010 les Ateliers de Compétences. Ils comptent aujourd'hui environ 80 ateliers thématiques différents permettant à l'ensemble des étudiants, de bachelier et de master, de prendre un peu de temps et de recul pour se connaître, pour s'arrêter sur son « être », pour développer ses soft skills, en fonction de ses goûts, de ses envies, de sa nature profonde.

Faire éclore ses compétences relationnelles, sa créativité, son esprit d'entreprendre, son esprit critique et éthique, son sens de la communication, voilà bien des objectifs passionnants et chargés de sens. Par ces ateliers, les compétences acquises deviennent le fruit des propres expériences de chacun.

Dans un monde de plus en plus uniformisé, où il suffit de tendre la main pour avoir un accès aux connaissances qui produisent le savoir, ce qui rend différent est bel et bien, encore et toujours, lié à l'être, au nom et au verbe.

Nathalie HOSAY
Responsable des Relations Extérieures et de la Communication

HEC Liège - Université de Liège

INFLUENCE, LE SUPER MAG MADE IN... LIÈGE !

Dans Kactus, on vous parle souvent de tout sauf des autres magazines (ben quoi, c'est quand même la concurrence hein). On a décidé de faire une exception pour un projet qu'on a découvert récemment et qui est porté par une jeune femme qui a, elle aussi, un sacré culot.

Elle, c'est Pauline, diplômée en journalisme en juin 2017 à l'Ulg.

Lui (le mag), c'est «Influence».

© Influence

«A la recherche du perfecto parfait, du liquid lipstick infaillible ou encore de l'accessoire déco indispensable, on préfère les articles de nos blogueuses fétiches aux pages des magazines de mode. Et pourquoi pas finalement lier l'un et l'autre? Influence, c'est un peu ça. Un entre deux bien pensé qui allie les repères de la presse féminine et la créativité des principales blogueuses actives en Belgique francophone. Le tout dans le partage, la proximité, l'authenticité pour un contenu mais aussi un format bien plus à l'écoute des lecteurs.»

Pauline a créé son projet pendant ses études et en a fait son Mémoire de création.

Elle a commencé par lancer 4 éditions numériques à partir de janvier 2017 et, vu le succès rencontré (plus de 3.500 téléchargements), elle a lancé la version print en octobre 2017. On la rejoint totalement quand elle nous dit que «dans la presse, c'est une crise de contenu et non pas de support!».

La plus grosse difficulté rencontrée par notre entrepreneure en herbe (enfin, c'est déjà une prairie hein pour faire tout ça), c'est le manque d'expérience. Même si elle considère que cette lacune est aussi un atout car elle ose davantage en étant dans ce cas.

«Le VentureLab et notamment Luc Pire m'aident beaucoup sur le côté marketing (négociations etc.). J'apprends tous les jours! Je suis parfois trop perfectionniste... Par exemple, dans ma communication sur Insta, si ce n'est pas parfait, j'évite de poster alors qu'il vaut mieux le faire même si l'image n'est pas excellente.»

Pauline a un accord tout neuf avec le Groupe Vers l'Avenir. Ils la soutiennent financièrement et logistiquement ce qui lui permet de s'octroyer un petit salaire tous les mois.

Une team de 25 personnes!

«Elles sont géniales ! Chacune a une approche différente et c'est très enrichissant. On est très complémentaires.» Parmi les blogueuses d'Influence, on retrouve :

- DRINKANDLIPSTICK || **www.drinklipstick.com** ;
- MILKYWAYSBLUEYES || **milkywaysblueyes.com** ;
- THEWILDGIRL || **thewildgirl.com** ;
- ANNIESTYLEDIARY || **anniestylediary.com**
- RASPBERRYLIPSTICK || **raspberrylipstick.com** ;
- WHATIHEARTABOUT || **whatiheartabout.com**
- ESTELLOO || **estelloo.com** ;
- POTIMANON || **potimanon.com** ;
- BARBARA SCHOUMACHER || **www.instagram.com barbaraschoumacher**

bymaite

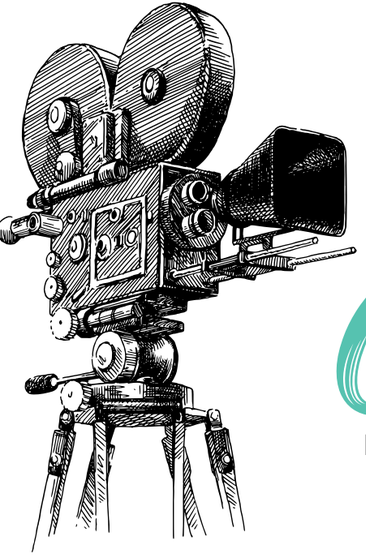
© Influence

Un conseil? «C'est en faisant qu'on apprend ! Il faut bien s'entourer et avoir les bonnes « armes »»

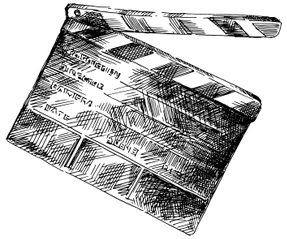
Un rêve ? «Gérer un gros groupe de presse : j'ai d'autres idées de magazines à développer !»

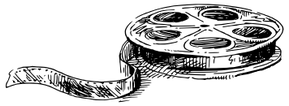
Le plus beau compliment reçu ? : «Qu'Influence est une pépite!»

Découvrez Influence sur http://in-fluencemagazine.be



Otra Vista





le projet 100% Pure hand made product de deux passionnés !

Jérémy et Noël, ce sont deux mecs bien cool qui se complètent parfaitement (un peu comme le fromage et le vin rouge : ils forment une bonne équipe) ! En plus d'être nés le même jour, ils sont aussi les fondateurs de la Société Otra Vista, une agence de communication vidéo (ou une société de production audiovisuelle, c'est comme tu veux) «100% Pure hand made product». D'un côté, il y a des études en com, un Erasmus en Espagne et un Master en médiation culturelle pour Jérem (c'est celui qui n'a plus un poil sur le caillou) et de l'autre, il y a un Master en Vidéographie et un voyage d'un an en Amérique Latine pour Noël (ben oui, c'est celui qui a des cheveux, t'aurais pu le deviner...).

(Jérémy) « Ado, je piquais toujours la caméra de mes parents pour aller faire du skate, pour ramener des images de vacances mais je n'aurais jamais pensé que j'en ferais mon métier il y a encore 6 ans! »

(Noël) « En rétho j'ai fait un test d'orientation. Sur une table j'ai dû choisir 1 photo parmi 60. J'ai pris un photographe et le gars m'a dit «Voilà, tu prendras des photos»... J'ai bien ri en sortant de là mais au final je n'en suis pas si loin... »

Quand Decathlon est ton premier gros client !

(Jérémy) «Notre premier gros contrat, c'était avec Decathlon pour couvrir toute l'ouverture du magasin de Verviers avec un tas de projets, de la sous-traitance, etc. Jusque-là, on avait sorti 2 aftermovie pour le village voisin et 2 capsules Web pour des amis (je caricature...) et là BOUM: gros projet sérieux... Comment gérer ça? J'ai écrit à une boite de prod Lyonnaise pour avoir un devis...Je raconte la suite? Bon ok... On a pris toutes les infos, on en a fait notre propre offre avec la boule au ventre qu'elle soit acceptée. Elle l'a été, ça s'est super bien passé et depuis on bosse avec Decathlon Belgique mensuellement! (Shame on us, I know).»

Que préfères-tu dans ton job?

(Noël) «Chaque projet est différent. Ça bouge tout le temps et on fait énormément de rencontres. C'est un travail très enrichissant où l'on ne s'ennuie jamais! Je suis simplement content de pouvoir me dire que je ne vais jamais travailler avec les pieds de plomb! »

(Jérémy) « Rien à redire. On s'éclate en filmant, en inventant de nouvelles histoires... C'est un métier où la part de relationnel est aussi importante que la technique et la production en tant que telle. D'ailleurs je trouve le mot «métier» réducteur dès qu'on ne parle plus de tâche unique. Derrière le mot, il y a tellement de facettes... Je ne voudrais pas faire autre chose actuellement (Dju c'est beau) ! Ce dont je suis le plus fier, c'est d'être parti d'une envie: celle d'être indépendant professionnellement et de l'avoir liée à une passion jusqu'à en faire un vrai métier (un truc sérieux quoi avec des clients, des collaborateurs, toussa...). C'est plus une satisfaction personnelle qu'une fierté: on n'a jamais tout à fait l'impression de «bosser»! »

Quand ils ne bossent pas, tu risques de croiser nos deux réalisateurs sur un skate ou en train de faire du snowboard... avec une bière à la main évidemment 😉

Quand tu sais que Jerem s'achèterait « un terrain dans le Nevada pour tirer à l'arme lourde sur des bidons d'essence, en se promenant en Hummer entouré de filles, elles aussi payées » s'il gagnait un million d'euros, tu hésites quand même à composer son numéro de téléphone pour l'engager... puis tu te rappelles qu'en fait, il est, tout comme Noël, complètement passionné par son job et, croyez-moi, ça se ressent dans leurs réalisations !

N'hésitez pas à consulter leur site

WWW.OTRAVISTAPROD.COM

bymaite

Le portrait de Noël selon Jerem

« Il est technique et précis, il est posé et puis il est né le 24 avril 1986, comme moi (c'est sûrement là qu'il m'impressionne le plus!). Il fait partie de ces personnes qui, parfois, font des petits bruits inutiles. Genre taper avec son pied au sol (alors qu'il ne joue même pas de batterie!), faire «clicker» son bic en continu...Il ne s'en rend pas compte mais quand t'es dans un bureau et que tu montes ou que tu te concentres sur une idée, moi, ça me perturbe! S'il n'était pas là, je serais obligé d'arrêter de dire aux clients en rendez-vous: «Faire apparaitre une maison du sol ? Pas de problème oui!» ou « Mais bien sûr que nous sommes capables de faire entrer la caméra par une fenêtre fermée en feu». Le magicien d'After Effect, c'est lui. »

Le portrait de Jerem selon Noël

« Il a la tchatche, le contact facile avec les gens et sait les mettre directement en confiance. Je déteste sa façon de constamment me battre à Tony Hawks Pro Skater alors que je pense être bon. C'est aussi difficile de le faire changer d'avis une fois qu'il a une idée. Sans lui, je serais probablement toujours en train de combiner travail «normal» et «freelance». Je ne veux pas trop lui faire d'éloges sinon il va prendre la grosse tête mais notre rencontre a changé pas mal de choses pour moi. »

PORTRAIT D'UNE FEMME

ET SI À 29 ANS, ON VOUS DÉCLARAIT PENSIONNÉ(E) ?

COMMENT RÉAGIRIEZ-VOUS / AURIEZ-VOUS RÉAGI ?

Mal sans doute. Ou peut-être penseriez-vous que c'est digne des plus grandes « jokes » de toute l'histoire du système belge. Votre réponse serait donc sans doute à la limite de l'acceptable, voire du « politiquement correct ».

C'est pourtant bien ce qui est arrivé à Laura Simal, 29 ans seulement, atteinte du Syndrôme Delhers Danlos et d'Ostéogenèse imparfaite (plus communément appelée maladie des os de verre). Ça vous dit quelque chose ? Non je présume. On n'en dit jamais assez sur ce genre de choses.

Voici son histoire (Tum tum Cfr. New-York Unité Spéciale. Ok je sors...).

Et oui, si vous vous posiez la question, on peut bien rire de tout, pas vrai Laura ?

C'est d'ailleurs ce qui lui permet de tenir le coup jour après jour (avec des amis comme moi, comment ne pas se fendre la poire ?... Modestie, quand tu nous tiens).

Il y a 3 ans tout juste, on est parvenu à mettre un nom sur la maladie dont souffre Laura : le Syndrôme d'Elhers-Danlos, maladie orpheline et génétique qui peine à être reconnue malgré la souffrance quotidienne qu'elle engendre. Reconnue, j'insiste. Car malgré tous les courriers envoyés et les démarches réalisées auprès des divers organismes de financement et remboursement, Laura peine à trouver une aide quelconque.

Vous l'aurez compris, le cas de Laura ne se termine pas en conte de fées (du moins pour l'instant).

Entorses, luxations, fractures à répétition, douleurs hyper-invalidantes font donc partie intégrante de sa vie aujourd'hui. Plus concrètement, Laura a mal partout et ce, tout le temps.

Les journées de Laura sont donc rythmées au fil des séances de kinésithérapie, de rendez vous médicaux, d'allers/retours à l'hôpital et de ses recherches désespérées pour tenter de convaincre, ne serait-ce qu'une seule personne.

« Continuer à sourire me permet te tenir »

Mais malgré tout, Laura ne baisse pas les bras. Que du contraire. Elle se bat pour que ses soins soient davantage pris en charge. C'est d'ailleurs pour cela qu'elle commence à faire bouger les choses en mettant sur pied un évènement qui lui permettra de récolter des fonds.

Lauxilia.

L'ASBL « Lauxilia » a été créée pour elle, par ses proches (amis et famille) et a vu le jour le 6 octobre 2017, à la suite de cet évènement organisé au Park Inn Liège Airport sous la direction de Quentin Bertrand et de son équipe dévouée.

(J'en profite pour remercier une fois encore, au nom de Laura, toutes les personnes présentes durant cet évènement. Merci au nombreux sponsors et partenaires. Et merci à tous ceux qui, de près ou de loin, sont/ont été présents pour elle).

VOYEZ PLUTÔT, QUELQUES EXEMPLES CI-DESSOUS :

« Ni homme, ni ménopausée ». Ces deux mots résument à merveille les réponses reçues de la plupart des organismes vers lesquels elle s'est tournée pour obtenir de l'aide.

Prenons l'exemple de son médicament « Foresteo » (qui traite l'ostéoporose). Il coûte 358 euros pour 28 jours de traitement. Lorsqu'il est remboursé, il coûte 7.99 euros (super vous direz-vous ! Et non...), Laura ne rentre pas dans les conditions parce que c'est **une femme qui n'est pas encore ménopausée** (et heureusement, vous vous imaginez ? Ce n'est pas parce qu'elle s'appelle SIMAL que tout devrait aller ainsi... Je sors pour la seconde fois).

Elle se tourne ensuite vers les firmes pharmaceutiques produisant ses médicaments, qui répondent ne rien pouvoir faire et lui conseillent de se tourner vers la mutualité.

Ce que Laura fit... Mais ce qui ne changea rien. Elle ne rentre pas non plus dans les conditions INAMI, et cetera, et cetera.

Ah oui, j'oubliais... Laura est déclarée pensionnée du Service Public belge depuis octobre 2017.

L'ASBL « Lauxilia » commence petit à petit à mettre en place d'autres évènements pour soutenir Laura dans son combat. : soirées à thème, pièces de théâtre, vente d'objets divers, etc.

Dans un second temps, l'ASBL « Lauxilia » espère pouvoir en aider d'autres qui, comme elle, sont atteints de maladies rares et commencent à perdre espoir et confiance en la justice de notre pays.

La «Positive Attitude» par Laura Simal

« Je pense tous les jours qu'il y a pire que moi, que pour le moment j'ai mes jambes et mes bras. Même si mon corps me fait souffrir tous les jours, je profite de ce qu'il me permet encore de faire. Je fais le nécessaire pour m'entourer des bonnes personnes. J'ai la chance d'avoir beaucoup d'amis sur lesquels je peux compter et c'est le principal.

Il faut vivre au jour le jour sans trop se poser de questions, même si ce n'est pas facile.

« Comment mon état va-t-il évoluer ? », « Est ce que je vais parvenir à régler toutes mes factures ce mois-ci ? » Si je me pose ces questions, je ne vis plus.

Je préfère donc plutôt penser aux choses positives qui m'entourent et profiter de chaque petites choses positives du quotidien, pour essayer de ne jamais penser au négatif. »

Si, vous aussi, vous souhaitez réagir, soutenir Laura dans son combat, parlez-en autour de vous. Ou bien, faites un geste.*

Plus nombreux nous serons, mieux ce sera. Comme Laura, je suis persuadée qu'ensemble, on est 100X plus fort !

*Numéro de compte de LAUXILIA: BE85 0689 0810 2206

by cycy

XPO 253

GALERIE CONCEPT

UN ÉVÉNEMENT À ORGANISER ?
IL VOUS MANQUE UNE SALLE ?
DÉCOUVREZ XPO253 !

En plein cœur de la Cité Ardente, Valérie Giacon et Aldo Aprile organisent des événements sur mesure pour votre entreprise ou soirées privées.

L'originalité ? De jour, l'espace est un salon de coiffure et une galerie d'art et, de nuit, elle se transforme en lieu de réception !

160 m² avec un bar, une ambiance lounge, une belle terrasse et un jardin, l'endroit idéal pour passer une soirée d'exception.

Formule sur mesure selon votre budget !

NOUVEAU CONCEPT SUR LIÈGE !

Rue Sainte Marguerite, 253
4000 Liège

0474 31 54 66

Aldo.aprile@hotmail.com

Xpo253.blogspot.be

BESOIN D' AIDE POUR CRÉER UN SITE WEB QUI A DU **SWAG** ?

ekko STUDIO

GRAPHISME

WEB DESIGN

TRADUCTION

EKKOSTUDIO.COM

LOCATION LIÈGE
BUREAU PARTAGÉ / COWORKING

15€/JOUR - 140€/MOIS*

Plusieurs postes de travail disponibles **6 rue des Augustins à 4000 Liège** (à deux pas du centre de Liège, proche de la gare et des grands axes, spacieux, lumineux et calme).

120 m² comprenant :
un grand espace de bureaux,
une salle de réunion et espace sofa cosy pour discuter,
un atelier de sérigraphie à disposition,
une cuisine équipée et toilettes.

Infos & visites : bonjour@dac-collectif.be

*internet, ménage, chauffage, eau, électricité et mobilier disponible inclus.

HORS SERVICE

Une comédie de Marc Andreini, Camille Fernandez et Maïté Wolfs
Mise en scène de Marc Andreini

avec
Camille fernandez
& Maïté Wolfs

Vous êtes-vous déjà retrouvé coincé dans un ascenseur?

C'est amusant pendant une minute, agaçant après 5 et très vite, la panique vous prend.

Lou et Victoria, deux jeunes trentenaires, amies de longue date, vont vivre cette expérience déroutante qui va mettre en péril l'estime qu'elles ont l'une pour l'autre.

Partagées entre stupeur, doutes, colères, acharnements et renoncements, elles nous renvoient à nos propres craintes : que ferions-nous dans la même situation ?

Ce spectacle est avant tout une comédie, car nous rions des les voir se débattre contre l'adversité mais c'est aussi une invitation à réfléchir à nos propres aspirations et au temps que l'on perd à ne pas les suivre.

PROCHAINES DATES

15 mars : Le Clandestin à Anderlecht
23 mars : Complexe Lascène à Neupré
24 mars : Le Petit Chapeau Rond Rouge à Bruxelles
4 mai : Complexe Lascène à Neupré
26, 27 et 28 mai : Comédie en Ile à Liège
15 septembre : Fléron

PERSONAL BRANDING
Comment faire ?

Se construire un bon Personal Branding est devenu indispensable pour réussir dans le digital. Sur les réseaux sociaux, vous n'êtes qu'un nom et une photo. La plupart des personnes susceptibles d'interagir avec vous ne vous connaissent pas. Vous ne les avez jamais rencontrées et vous ne les rencontrerez peut-être jamais.

Alors, comment faire en sorte que ces personnes découvrent à quel point vous êtes formidable?

Car oui, vous êtes formidable. C'est sûr. Votre maman a toujours raison.

Pour un bon Personal Branding, il vous faut :

- Quelques expériences insolites
- Une rasade de rêves à réaliser
- Une bonne poignée d'humilité
- Une cuillère à café de confiance en soi
- Une branche d'auto-dérision
- Un zeste d'ouverture d'esprit

J'ai bien dit : une cuillère à café de confiance en soi. C'est comme pour la cannelle, si t'en mets trop, ça devient écœurant, on ne sent plus que la cannelle.

C'est pour moi le problème récurrent des pros qui s'essaient au Personal Branding. Leur communication se résume à un étalage de leurs qualités et compétences sur les réseaux sociaux. «Regardez comme je suis fort, vous avez vu tous les clients que j'ai, et puis, l'autre jour, j'étais invité chez truc, et je connais très bien machin etc.».

Aux pratiquants de ces rites onaniques, je vous adresse ce message : Vous saoulez tout le monde. Peut-être qu'en Belgique, on dénigre la réussite. Mais pour le coup, on s'en fout un peu de vos exploits.

Avant de poster quoique ce soit sur les réseaux sociaux, demandez-vous d'abord si c'est ce que les gens ont envie de voir sur leur fil d'actualité. Désirez-vous assister au concours de celui qui a la plus grosse sur votre timeline en rentrant du boulot ? NON !

On veut des rires, des larmes, des échecs, des réussites. On veut des belles histoires avec de vrais humains dedans.

Vous êtes formidable parce que vous avez souffert pour y arriver. Vous avez connu des centaines d'échecs avant de réussir. C'est là que vous devenez intéressant auprès du parfait inconnu. Prouvez vos compétences par votre parcours.

Je le répète : Personne ne vous connait sur les réseaux sociaux. Ainsi, même si vous avez un parcours tout lisse et pas très intéressant (grandes écoles, enfance dorée etc.), rien ne vous empêche d'agrémenter votre parcours de quelques anecdotes croustillantes. L'essentiel est de susciter un attachement de la part des internautes.

Lucas Beguin

InYourBrand

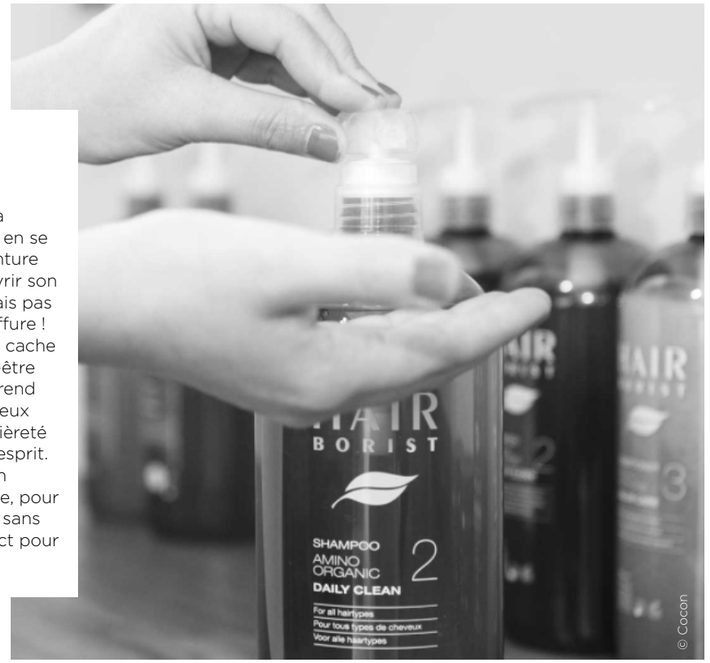
www.inyourbrand.co

THE BODY SHOP®

COCOON COIFFURE

CENTRE DU BIEN-ÊTRE CAPILLAIRE

Il y a quelques mois, Jessica Bocchino a réalisé son rêve en se lançant dans la grande aventure de l'entreprenariat pour ouvrir son propre salon de coiffure. Mais pas n'importe quel salon de coiffure ! Derrière Cocoon coiffure se cache un véritable centre de bien-être capillaire. Un concept qui prend vie aux racines de nos cheveux pour se répandre dans l'entièreté de notre corps et de notre esprit. Jessica offre à ses clients un moment de bien-être unique, pour souffler et s'évader. Le tout sans produit chimique par respect pour vos cheveux et votre santé.



© Cocon

RENCONTRE.

Quel est l'élément différenciateur de Cocoon Coiffure par rapport aux autres salons ?

« Je ne travaille qu'avec des produits naturels (huiles essentielles, colorations végétales, etc.).

La coloration végétale, par exemple, n'est composée que de racines, de feuilles, de baies, de pétales, de pistils de fleurs broyées ou de plantes micronisées.

J'ai également voulu faire de ce salon, un endroit au cadre intimiste où le temps s'arrête afin que chacun de mes clients puisse s'y sentir bien, un peu comme à la maison. »

QUELLE EST LA CHOSE QUI TE FAIT SORTIR DU LIT LE MATIN ?

« Quand mon réveil sonne, ce n'est pas la motivation pour affronter une nouvelle journée qui me manque... En effet, je n'ai jamais l'impression de devoir « aller travailler »... Toute la journée, je reçois un à un chacun de mes clients comme l'on reçoit une bonne copine. Je n'ai tellement pas l'impression de travailler que j'en perds parfois toute notion du temps (rires). »

QUELLE EST L'ASPECT QUE TU AIMES LE PLUS DANS TON JOB ACTUEL ?

« J'adore le contact et l'échange que mon métier me permet d'avoir avec mes clients. Même si au premier regard, une coupe de cheveux a l'air d'être quelque chose de simplement esthétique, celle-ci reflète souvent une personnalité, une façon de vivre, un état d'esprit... C'est pour quoi, dans le salon, les langues se délient souvent et je suis parfois très surprise du parcours de certaines personnes. »

POURQUOI AVOIR MISÉ SUR LE BIEN-ÊTRE ET LES PRODUITS NATURELS ?

« Mon objectif est d'éliminer au maximum ce qui est superflu en matière de cosmétique.

Je ne pense vraiment pas que dépenser des fortunes pour ressembler aux images (retouchées) des magazines soit un symbole quelconque de féminité.

J'ai toujours trouvé les femmes plus belles au naturel et c'est le message que j'aimerais faire passer à mes clientes.

Et puis...la coloration végétale existe depuis des années. Il s'agit donc simplement d'un retour aux sources qui, en prime, fait du bien à notre si précieuse planète. »

JOB'IN T' A ACCOMPAGNÉ TOUT AU LONG DE CETTE AVENTURE. QUEL A ÉTÉ LA FORCE POUR TOI D'UN TEL ACCOMPAGNEMENT ?

« Job'In m'a offert un accompagnement personnalisé qui m'a aidé à concrétiser mon projet. Et ce, surtout grâce à ses formations qui m'ont permise de développer mes compétences. Créer sa société en passant par une couveuse d'entreprise est très enrichissant. Je le conseille à tous les lecteurs de Kactus qui désirent sauter le pas ! »

Jobin
info@jobin.be • www.jobin.be
Avenue Blonden 29 • 4000 Liège
04 344 06 01

SI TU AVAIS LE POUVOIR DE REMONTER LE TEMPS, CHANGERAIS-TU QUELQUE CHOSE DANS TON PARCOURS ?

« À l'heure actuelle, je ne regrette rien et même si j'en avais l'occasion, je ne changerais rien. Je m'épanouis chaque jour un peu plus à travers ce métier. Et surtout le plus important à mes yeux, je peux enfin dire que je me sens réellement à ma place. »

UN CONSEIL POUR LES LECTEURS DE KACTUS QUI, COMME TOI, N'ONT QU'UNE ENVIE : SE LANCER DANS LA GRANDE AVENTURE DE L'ENTREPRENARIAT ?

« N'attendez pas le moment parfait ! Foncez.... »

Rue des Corbeaux, 32 4610 Beyne-Heusay

0465 25 39 91

byflo

© Cocon

© Victor shop

© Victor shop

victor shop

Au départ, vente en ligne et démos uniquement, ce Victor a fait du chemin depuis sa création ! Découvrez Céline Ainseur, à la tête de ce concept, et plongez-vous dans l'univers cocoon de son magasin, ouvert depuis peu (décembre 2017) à Waremme.

Un endroit cocoon pour un magasin de vêtements ?! Oui c'est bien ça !

En poussant les portes de cet ancien bureau d'assurance (situé dans une magnifique maison de maître), on s'y sent comme chez soi. Des vêtements bordant chaque mur de l'établissement, une élégante et imposante table blanche alignée au milieu pour y découvrir des ensembles harmonisés à la perfection, des cactus en veux-tu en voilà (pour notre plus grand plaisir), etc. Bref. Il ne manque plus que la tasse de chocolat chaud, la télé et et on y passe toute l'aprem (oui, le gros plaid, elle le propose déjà!)

Quel est ton parcours professionnel ?

« Je suis diplômée en marketing (option Sales) de la Artevelde Hogeschool de Gand. En sortant de l'école, j'ai trouvé un job comme commerciale chez Jet Import dans le monde du retail.

J'ai ensuite travaillé chez Gaming1 comme Account Manager, agence dans laquelle je travaille depuis plus de 3 ans maintenant. Depuis 2 ans, Victor's Shop proposait des vêtements tendance à petits prix via son e-commerce et lors de ventes à domicile. Depuis décembre, nous avons ouvert un magasin à Waremme. Nous (ma sœur et moi) y proposons des vêtements, de la déco, des plantes grasses et des cactus. »

Victor 's Shop ? Mais au fait, c'est qui ce Victor ?

« Victor, c'est le prénom du petit garçon de ma sœur, mon adorable filleul !

Le projet de créer un site pour de la vente en ligne est né à la fin de sa grossesse. J'ai voulu lui faire ce petit clin d'œil. »

Un site de vente en ligne lancé en 2015, des démos à domicile et maintenant un magasin !

L'idée du magasin m'est venue lors d'une démonstration à domicile. De nombreuses clientes nous demandaient où elles pouvaient nous trouver. Certes, la page Facebook permet facilement de nous retrouver, mais il nous manquait le plus important : le contact et la dimension humaine de cette activité ; choyer et conseiller nos clientes ! Le but du magasin est vraiment de faire en sorte que l'on se sente chez soi, à la maison et encore mieux, dans son dressing. On essaie vraiment de proposer un lieu chaleureux et familial car, à la base, il s'agit tout de même d'une affaire de famille.

Ce que j'adore le plus, c'est de m'occuper d'une cliente qui a envie de prendre son temps, de rester, d'échanger autour d'un bon café ou d'un verre de cava (évidemment 😉).

Pourquoi travailler dans la mode maintenant ?

Ça fait un peu « cliché » mais j'ai grandi dans ce monde . Ma maman a également un commerce à Tongres et j'ai toujours eu envie de lancer mon propre concept.

Comment devient-on gérante d'un magasin de vêtements en plus de son boulot en 4/5 ?

« Je ne pense pas que difficile soit le bon mot, je dirais plutôt mouvementé ! Je n'ai en effet pas le temps de m'ennuyer ! Ma sœur, ainsi que mon père, m'aident également dans ce projet et heureusement ! C'est important d'avoir quelqu'un sur qui compter.

Pouvoir mixer les deux est vraiment important pour moi car je garde mon job que j'adore (avec de super collègues) et à côté de ça, j'ai la chance de lancer mon propre projet. »

Des vêtements, des bijoux et déco à gogo et ...des Kactus ! Euh Cactus (sorry) What else?!

« J'ai toujours été fan de vêtements et de décoration, j'ai donc décidé d'élargir notre offre en proposant certains articles tendance ainsi que des plantes/cactus. Le rôle du magasin est vraiment de faire découvrir notre univers. Alors, peu importe la manière, chaque cliente peut y trouver son bonheur, même en repartant avec un petit cactus. »

Comment sélectionnes-tu les vêtements que tu proposes ?

« Je fonctionne au coup de cœur ! Le but est de proposer des articles qui me ressemblent, des vêtements que je peux porter ou de la décoration qu'on pourrait retrouver chez moi. »

À l'allure d'un dressing ouvert, digne de ceux que l'on retrouve dans les bons vieux Box-Offices américains, cette boutique waremmienne sort du lot ! Aucune pression de la part des vendeuses, que du contraire ! Un accueil chaleureux, des conseils personnalisés et des vêtements tendance à petits prix, choisis selon les coups de cœur de Céline... Ce magasin ne peut que fonctionner et c'est ce qu'on lui souhaite !

Rendez-vous sans plus attendre les mercredi, jeudi soir, vendredi soir et samedi toute la journée. Découvrez les horaires complets sur leur page Facebook @Victor's Shop !

Rue de Huy 48 4300 Waremme
victors-shop.be

by cycy

© Victor shop

© Victor shop

© Victor shop

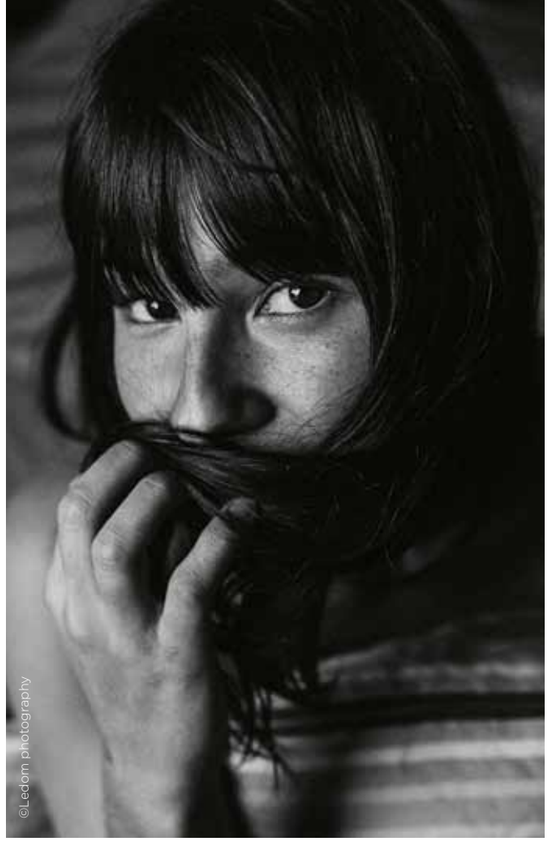
LEDOM PHOTOGRAPHY

Dominique Smitz alias Ledom n'a pas un parcours d'artiste classique : des études en électricité industrielle puis en programmation d'automate et de maintenance industrielle, notre sympathique liégeois s'est lancé dans des cours en architecture d'intérieure.

Son premier job : A 26 ans, en tant que dessinateur, conseiller en aménagement et vendeur dans un magasin de mobilier du côté de la frontière belgo-allemande.

Le déclic : « Lorsque le magasin de mobilier dans lequel je travaillais a fermé, un ami m'a proposé de le rejoindre dans la boite où il travaillait pour du support technique à distance dans le domaine de la projection de cinéma. 3 années là-bas m'ont malheureusement emmené vers un sérieux burn-out. Cela m'a pris 2 ans pour m'en remettre et m'apprendre que je devais me respecter davantage et me reposer! C'est durant ces deux années que j'ai commencé à penser à un autre projet de vie professionnelle sous forme d'une passion que je m'étais découvert : la photo! Je me suis lancé dans le métier de photographe avec comme moto principal, de me respecter. »

« Si je devais déterminer le caractère exceptionnel de mon travail artistique, c'est uniquement par son incroyable banalité… »



ENTRE 6H30 ET 9H30 : WAKE UP !

« J'allume l'ordi pendant que je déjeune, je regarde ma «to do list» et je bosse jusque 19h, parfois 22-23h! En gros, le travail de photographe indépendant qui ne sous-traite pas, c'est 10% de prise de vue et le reste principalement de l'ordi que ce soit tri, retouche, administratif, etc. Je fais un peu de réseautage dès que possible. »

« J'étais parti au Burkina Faso afin de soutenir, avec un reportage photo, l'association bénévole d'un ami (« Ekhoes asbl »). Un soir, je suis parti du village où nous étions avec une mobylette locale afin de réaliser des clichés de la voie lactée avec vue sur un gué. J'arrive donc le soir avant le coucher du soleil, j'effectue quelques tests et clichés et j'attends ensuite avec mon appareil sur pied que la nuit tombe. Les pêcheurs s'activent à la nuit tombée et pêchent à la lampe, la voie lactée se lève juste devant moi et je multiplie les poses longues avec les pêcheurs et leurs lampes en avant plans.

Pendant toutes ces heures, je n'arrêtais pas de regarder autour de moi afin de ne pas me faire attaquer par des bandits, chose qui arrive très souvent là-bas. A un moment, je repère une bande qui se regroupe à côté de ma mobylette à 100-200 m de là où je suis. D'abord, je prends peur pour la mobylette et pour mon retour, mais je vois qu'ils ne s'y intéressent pas vraiment et qu'ils sont plutôt en train de discuter. Je remarque qu'ils sont armés et qu'ils se dirigent alors vers moi! Ne les trouvant pas agressifs et un village étant juste à côté du gué, je ne panique pas (trop). Je me retrouve face à une douzaine de personnes armées (fusils à pompe, de chasse et de machettes) qui me demande ce que je fais là!

J'explique donc que je viens du village d'à côté, que je suis là pour une association et que je fais des photos des étoiles! Après avoir vu les photos, ils m'expliquent qu'ils me prenaient pour un bandit qui repérait les marchands qui se rendait justement ce soir-là au plus grand marché bovin du coin, pour les voler à leur retour ! Ces personnes constituaient une milice populaire, autorisée par l'état. Cette dernière prenait parfois des libertés de torture, jugement et exécution lorsqu'ils découvrent un bandit effectif! Ouf ! »

Ce futur papa d'un petit « mecton » rêve d'acheter cette petite maison sur une île de Fjords en Norvège qui est uniquement accessible par barque pour la modique somme de 4.300.000 kr (couronnes) ! Je vous entends déjà « en euros, stp ? ». Boh, j'en sais rien, j'ai la flemme.

ledomphotography.com
fb : ledomphotographybe
insta : @ledomphotography

bymaite

Aurore 85-65-94 et antiquaire

© Manon Lincé

J'ai rendez-vous avec Aurore Morisse dans la boutique d'antiquités WALESA, rue hors château. C'est le magasin de ses parents, c'est un peu le sien aussi maintenant. On est samedi, il fait froid, il est (trop) tôt, j'ai le nez qui coule.

« J'bois un café chez Dolci's, ramène-toi j'te paie un croissant »

Voilà pourquoi j'aime Aurore ! ...Elle me paie des trucs.

Je me retrouve attablé avec un pain au chocolat (je voulais pas de croissant), à 50m de la boutique. « J'te préviens, j'ai la crève depuis 1 semaine, j'ai la voix d'une maquerelle de la rue Varin ». On fera avec.

Avec Aurore, Kactus inaugure la première interview podcast d'une (longue?) série. Je ne vous fait profiter que d'une sélections d'extraits, l'interview en entier est en ligne.

Le café terminé, nous nous installons dans sa boutique, dans deux gros fauteuils Bergère Louis XV en laine rouges, oui mÔsieur ! Et nous partîmes, oui l'ambiance me donne envie d'utiliser le passé simple, nous partîmes pour environ 1 heure de discussions. De ses débuts dans le mannequinat à 13 ans, en passant par son parcours scolaire, ses complexes, sa soeur jumelle (elle aussi mannequin) pour terminer par le métier familial qu'antiquaire.

Ses débuts, elle les fait avec sa soeur. La maquilleuse qui habite à côté de chez elle l'a dit à ses parents, « vos filles, elles seront mannequins ». Oui d'accord mais bon, Aurore elle a 13 ans, puis elle est toute mince. Et depuis qu'un garçon lui a fait une réflexion sur ses jambes en cure-dents lors de la photo de classe, elle met des pantalons et puis c'est tout. Mais bon, Alice insiste et puis c'est en Vinâve d'Ile, c'est pas Milan...

Sauf que 6 mois plus tard, Alice est à Paris et Aurore ...à Milan.

Drogue, alcool, argent...ok je fais du racolage. Plus sérieusement, débarquer à 13 ans et demi à Milan, seule. Etre logée dans une grande maison avec des inconnues, toutes bien plus âgées ; ça forge un caractère. Non, d'abord ça faire pleurer, beaucoup.

3 mois plus tard, retour à Bruxelles, dans l'agence bien connue « Dominique Models » pour signer un... La porte du magasin s'ouvre, une dame entre. Aurore se lève et va à sa rencontre.

« CzeĐĐ », dit la dame.

« CzeĐĐ, wszystko w porzĐdku? »... répond Aurore.

Donc mannequin, antiquaire, parlant français, anglais, italien....et polonais. Elle me dira après parlez l'allemand et un peu le mandar... Bref, excessivement énervant.

Les renseignements pris, la dame sort, Aurore revient. « Un autre café ? ». Evidemment, on a une interview à finir. On doit encore aborder le parcours scolaire, la passion familiale pour l'art et les antiquités, le livre qu'elle écrit sur la mode, ses trop petites jambes (apparemment elle y tient), les projets qu'elle soutient gratuitement parce que liégeois et qu'elle les aime, etc.

Au final, une bonne heure de discussion, que... je vous laisse découvrir via le podcast !

bysteph

© Le grenier de Welesa

© Le grenier de Welesa

TON NOUVEAU SITE DE PERSONNALISATION TEXTILE!

SMARTEX PRÉSENTE STANLEY/STELLA

_ LA **MARQUE BELGE STANLEY/STELLA** RÉVOLUTIONNE LE MARCHÉ DU TEXTILE PUBLICITAIRE EN METTANT EN VALEUR L'ASPECT MODE DU PRODUIT ET LA QUALITÉ PREMIUM DU TISSU.

_ CES **PRODUITS ÉTHIQUES** PROPOSENT DES COUPES ACTUELLES ET NE DEMANDENT QU'À ÊTRE PERSONNALISÉS.

_ DÉCOUVREZ NOS COLLECTIONS ET SERVICES SUR **WWW.SMARTEX.BE** OU DANS NOTRE SHOWROOM À JUPILLE.

SMARTEX
RUE DE LIÈGE 141 - 4020 JUPILLE
TÉL : +32471804374
MAIL : INFO@SMARTEX.BE

HORLOGERIE *ANCIENNE*

Si vous passez Chaussée des Prés dans le célèbre quartier d'Outremeuse, vous avez peut être déjà remarqué une devanture assez discrète mais intrigante, sous l'enseigne « Horlogerie Ancienne », vous pouvez découvrir dans notre vitrine des pendules et montres « comme on en fait plus » !

Grace à un rare stock de fourniture et outil unique en son genre, l'atelier d horlogerie vous propose :

LA RÉPARATION
Restauration complète d'horloge, pendule, montre gousset et montre bracelet.

L'ACHAT-VENTE
d'art horloger, montre et outillages.

NOUVEAU !
Nous vous proposons aussi la réparation ou révision sur les montres de luxe.

HEURES D'OUVERTURE
lundi et jeudi de 13h à 17h

04 344 19 16 • Horloger Jean-Marie Louis à Liège • horlogeriejmlouis • **www.horlogerie-louis.be**

SCRIPTUS : l'aventure d'une «Travel & coffee addict »

Identification

Frédérique (alias Fred) Henrottin

- 32 ans (et déjà l'impression d'avoir vécu plusieurs vies)
- Graduat en communication à la haute école Léon Eli Troclet)
- 10 ans dans la communication corporate (résultats : une solide expérience, la capacité à travailler en plusieurs langues (dont le néerlandais) et la certitude qu'elle n'est pas faite pour s'épanouir en entreprise
- 2015 : elle quitte son job avec pour objectif de mettre son goût croissant pour la communication web au service de différents clients (création de Scriptus et de son blog Yummy-Planet)

« Concrètement, mes services vont de la rédaction des textes pour des sites web à l'accompagnement d'entreprises qui ont besoin d'un coup de main pour développer leur communication sur leur site web, leur blog et les médias sociaux. Je réalise pour eux des reportages et rédige des contenus sur leurs activités, leurs projets, leurs clients… J'ai remarqué quand je travaillais en entreprise que c'était un problème récurrent pour de nombreuses structures : on a mis en place les outils pour communiquer (site web, blog, page Facebook…) mais on ne sait pas quoi raconter et on n'a pas le temps de créer du contenu ! »

«Travel & coffee addict», Fred a eu un coup de cœur pour la Guadeloupe…

« Mon meilleur café et l'un des plus beaux voyages de ma vie concordent : il y a quelques années, j'ai visité la Guadeloupe et j'ai séjourné chez Vanibel, un producteur de café et de vanille. Leur arabica est considéré comme l'un des meilleurs du monde et produit en petite quantité, dans l'exploitation familiale et dans le respect de l'environnement. Tous les ingrédients étaient réunis pour rendre ce voyage inoubliable : la rencontre avec la famille Nelson, propriétaire du domaine, leur engagement pour le tourisme durable, leurs produits d'exception, la beauté de la Guadeloupe, le soleil… »

Les 3 étapes les plus importantes de sa vie

- Sa décision de quitter son emploi
- La création de son blog
- La rencontre avec son compagnon il y a 11 ans (ils mènent la plupart de leurs projets - dont le blog - ensemble !)

Un rituel au quotidien?

« Chaque jour avant de m'endormir, je repense aux événements positifs de la journée. Même quand on a passé la pire des journées, il y a au moins un élément positif à en retirer ! »

Tu ne vas jamais te coucher sans…?

« Lire quelques pages d'un livre. »

Être indépendante, une évidence pour toi?

« Oui, je pense que c'est inscrit dans mes gènes. J'ai toujours mené des tas de projets et j'ai besoin de la liberté que m'offre le statut d'indépendante pour pouvoir les réaliser de manière optimale. Je ne me retrouve absolument pas dans l'organisation de la plupart des entreprises d'aujourd'hui, j'ai besoin de croire en ce que je fais et je veux pouvoir dire « non » aux projets qui ne me correspondent pas pour faire de la place aux collaborations où j'amène une réelle valeur ajoutée. »

Un conseil à quelqu'un qui veut absolument être indépendant mais qui ne sait pas dans quoi se lancer?

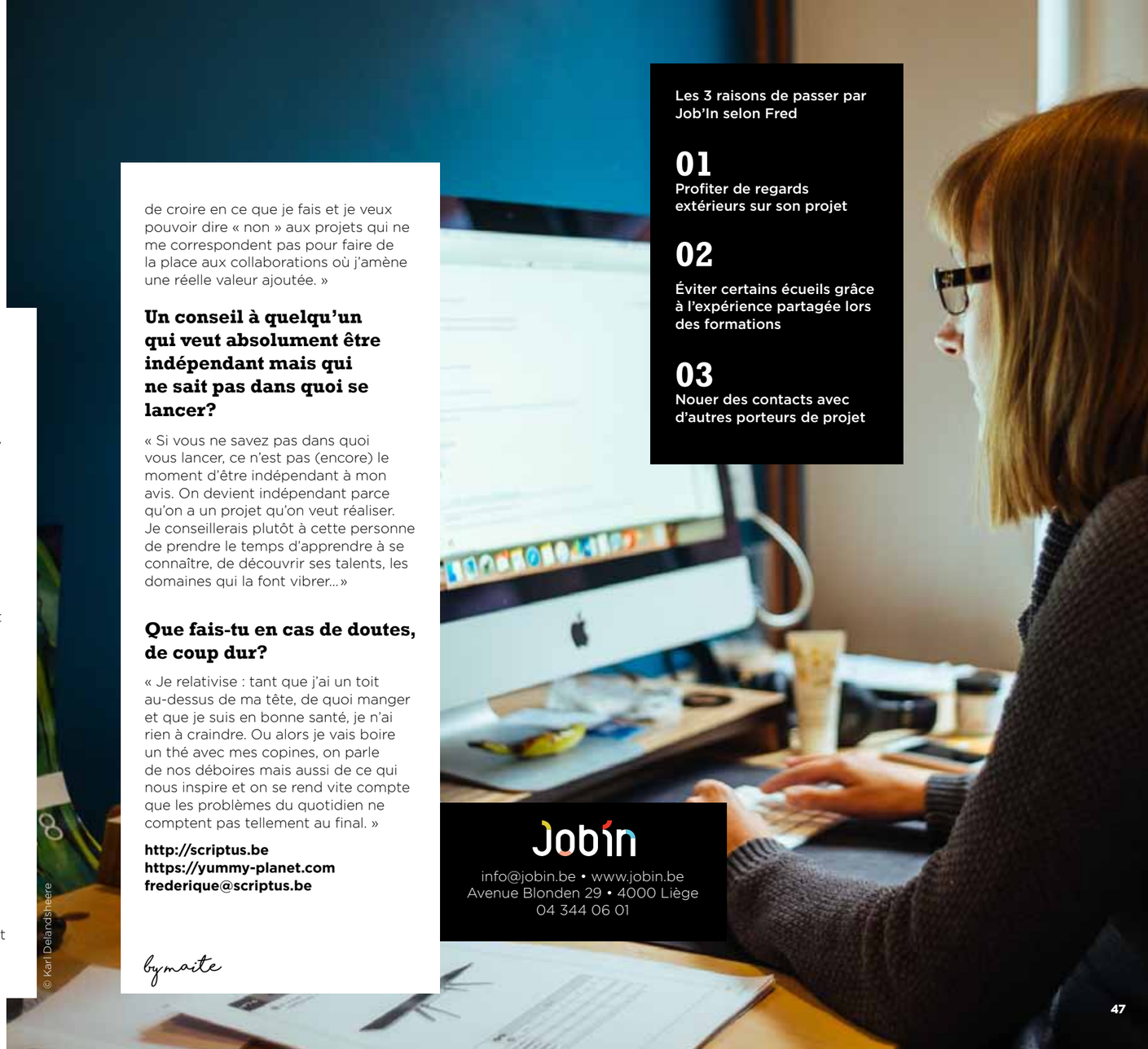
« Si vous ne savez pas dans quoi vous lancer, ce n'est pas (encore) le moment d'être indépendant à mon avis. On devient indépendant parce qu'on a un projet qu'on veut réaliser. Je conseillerais plutôt à cette personne de prendre le temps d'apprendre à se connaître, de découvrir ses talents, les domaines qui la font vibrer… »

Que fais-tu en cas de doutes, de coup dur?

« Je relativise : tant que j'ai un toit au-dessus de ma tête, de quoi manger et que je suis en bonne santé, je n'ai rien à craindre. Ou alors je vais boire un thé avec mes copines, on parle de nos déboires mais aussi de ce qui nous inspire et on se rend vite compte que les problèmes du quotidien ne comptent pas tellement au final. »

http://scriptus.be
https://yummy-planet.com
frederique@scriptus.be

bymaite



© Karl Delandsheere

Les 3 raisons de passer par Job'In selon Fred

01
Profiter de regards extérieurs sur son projet

02
Éviter certains écueils grâce à l'expérience partagée lors des formations

03
Nouer des contacts avec d'autres porteurs de projet

Jobin
info@jobin.be • www.jobin.be
Avenue Blonden 29 • 4000 Liège
04 344 06 01

BREBIS, VACHE OU BUFFLONNE ?

On a découvert la pétillante Linda notamment lors des un an de Kactus. Perfectionniste, experte dans son domaine et super sympa, elle n'a pas toujours été derrière le comptoir de son magasin de fromages situé à Liège... et n'a d'ailleurs pas toujours vécu en Belgique !

En France, notre compatriote (enfin, elle est quand même normande à la base) possédait deux restaurants dans lesquels elle « travaillait » déjà les frometons. Passionnée par ces derniers, elle s'installe à Liège en 2012 et se forme auprès d'un professionnel qui lui cèdera son magasin par la suite.

Notez tout de même que notre fromagère a pris sa toute première cliente pour un homme lors de son premier jour à la fromagerie (oui, oui, on sait : vous avez certainement déjà vécu une situation similaire).

UNE JOURNÉE-TYPE :

Tous les matins, petit tour dans la chambre d'affinage pour voir l'évolution des fromages qu'elle affine. Selon notre spécialiste, chaque fromage a sa particularité et a besoin de soin durant tout le processus d'affinage.

Après la séance de « soin », Linda prépare ses commandes et met en place sa vitrine.

Ouverture du magasin à 10h : Accueil des clients, conseils personnalisés (si vous y entrez, elle ne manquera pas de partager sa passion avec vous !).

A cela, ajoutez la réception des nouveaux fromages livrés toutes les semaines (de France, Italie, Angleterre, Suisse, Belgique...), la gestion de la comptabilité, le nettoyage etc.

3 FROMAGES COUPS DE CŒUR :

- Le Cheddar (pas n'importe lequel!)
- Un fromage de brebis du Berry appelé Sakura.
- Le camembert (on vous l'a dit, elle est normande)

Pour une raclette ou pour un souper fromages (avec la baguette, le beurre et tutti quanti), filez voir Linda 😉

187, Boulevard Emile de Laveleye
4020 Liège
04 342 19 77

www.closdugourmet.be

bymaite

© Nana au collier rouge

Mes cosmétiques véganes

Dans le Kactus Mag volume 3, je vous révélais mon envie de passer aux cosmétiques sans cruauté animale. Je vous expliquais comment déterminer si un produit est cruelty-free ou non. Dans ce volume, j'ai envie de partager avec vous une autre petite révolution dans ma salle de bain : les cosmétiques véganes.

Sans renter dans les détails de mes choix de vie, avec le temps et des documentaires, beaucoup de petites choses ont commencé à changer dans ma manière de consommer. Et comment vous dire, mon envie de me tartiner le corps avec du squalène de requin est devenue inexistante. J'ai donc décidé de m'intéresser aux cosmétiques véganes de plus près et de partager avec vous mes découvertes.

Qu'est-ce qu'un cosmétique végane ?

L'industrie de la beauté utilise une ribambelle de produits dérivés des animaux. Les plus connus étant les produits de la ruche comme de la cire d'abeille, du miel ou de la gelée royale. Il y a aussi la catégorie des ingrédients plus « exotiques » comme la bave d'escargot, le venin de serpent ou le bain au lait d'ânesse à la Cléopâtre. Il y a également le rouge cochenille qui n'est rien d'autre qu'un colorant naturel à base d'insectes écrasés que l'on trouve principalement dans des rouges à lèvres. On utilise aussi régulièrement lanoline, élastine, kératine et squalène qui peuvent être d'origine végétale ou animale. Un cosmétique végane est un cosmétique qui ne contient aucun ingrédient d'origine animale. Comment identifier un produit végane ?

Apprendre à lire les listes d'ingrédients

Vous pouvez apprendre à lire les listes d'ingrédients, cela prend un peu de temps et beaucoup de patience, mais cela vous aidera à déterminer par vous-même ce que vous consommez. Pour me faciliter la tâche, j'ai créé des petites fiches avec les ingrédients clefs que je veux éviter. Le seul problème avec cette technique est que parfois l'origine d'un produit n'est pas spécifiée.

Choisir un label

Comme pour les cosmétiques sans cruauté, il existe des labels plus ou moins strictes concernant les cosmétiques véganes. Mes préférées sont Vegan Society et PETA cruelty-free and vegan. Cependant, beaucoup de petites marques, bien que véganes, n'ont simplement pas le budget pour être affiliées à un label.

Acheter sur un site végane

Que ce soit pour l'alimentaire ou pour les cosmétiques, la magie d'internet nous offre la possibilité d'acheter nos produits sur des sites spécialisés où les vendeurs ont minutieusement sélectionné les produits proposés. En Belgique, je connais deux belles initiatives Billie-blue et Green Niche tous deux offrant une sélection de cosmétiques véganes. Billie-blue propose diverses marques d'autour du monde. Green Niche est axé sur les cosmétiques européennes de niche.

© Nana au collier rouge

© Nana au collier rouge

♥ Mes coups de cœur véganes

L'effluve envoûtant du parfum Lust de Lush, le coup d'oxygène du gommage Self, l'évasion olfactive des savons Douce Angevines et la douceur des savons de La Savonnerie du Nouveau Monde. Dans ma routine, il y a aussi une huile démaquillante toute douce signée Oh Lou Lou !, l'hydrolat de rose d'Ayda le sérum hydratant IplusM et l'huile éclat de Pure Skin Food.

by anais
lananaaucollierrouge.be

DIY 67

COUSSIN POUR ORDINATEUR

- Une fine planche en bois
- Une scie sauteuse
- Du papier abrasif
- Du tissu
- Des ciseaux
- Un crayon
- Un mètre
- Une machine à coudre
- Du fil et une aiguille
- Des épingles
- De la ouate de remplissage
- Des bandes de velcro
- Une agrafeuse
- Du vernis pour bois

Pour débuter, choisissez la forme que vous voulez donner à votre support pour ordinateur. J'ai choisi de reproduire la forme du célèbre coussin de chez Ikea qui est la plus adaptée à mon utilisation. Mais vous pouvez très bien imaginer une autre forme.

Dessinez la forme sur la planche en bois et découpez-la délicatement à l'aide d'une scie sauteuse (attention, c'est un outil dangereux!).

Une fois la forme découpée, passez un peu de papier abrasif sur les coins pour qu'ils soient bien lisses. Déposez une couche de vernis sur une des faces afin de protéger votre bois si vous déposez une tasse ou un verre humide.

Prenez votre tissu et dessinez-y deux fois la forme de votre support à l'aide d'un crayon ou d'une craie pour tissu si vous en avez une. Découpez les deux formes en laissant au moins 2 cm en plus pour la couture.

Découpez une longue bande de tissu pour créer l'épaisseur de votre coussin. La bande que j'ai découpée fait +- 6cm. Il faut que la bande fasse le contour de votre support. Si, comme moi, votre bande de tissu n'est pas assez longue, vous pouvez coudre deux bouts ensemble.

Epinglez votre bande à votre première forme à l'aide d'épingles, et assemblez le tout avec votre machine à coudre. Attention de travailler avec les « jolis » côtés à l'intérieur. Il faudra retourner l'ouvrage par la suite. Faites de même avec la seconde forme, fixez-la à l'autre côté de la bande avec des épingles et ensuite cousez l'ensemble avec la machine à coudre en laissant une ouverture pour pouvoir retourner le tout. Mettez encore une fois le joli côté à l'intérieur.

Retournez votre tissu. Vous avez maintenant votre tissu dans le bon sens. Remplissez votre coussin avec de la ouatte de remplissage ou l'intérieur d'un coussin que vous n'utilisez plus. Ne mettez pas trop de remplissage, il ne faut pas que le coussin soit trop bombé. Refermez l'ouverture de votre coussin en le cousant à la main.

Déposez ensuite une partie de la bande velcro sur votre coussin et cousez-la.

Vous pouvez en mettre plusieurs pour être certain que le support tienne bien.

Disposez le support en bois sur le coussin et placez quelques petits repères au crayon pour fixer l'autre partie de velcro sur le bois et vous assurer que celles-ci soient aux mêmes endroits.

Fixez la deuxième partie de velcro en l'agrafant à votre support en bois.

Vous pouvez maintenant assembler les deux parties!

© I do it myself

© I do it myself

Retrouvez ce DIY et beaucoup d'autres sur **www.idoitmyself.be** !

Partagez vos créations sur les réseaux sociaux :
TWITTER • FACEBOOK • INSTAGRAM
avec le #idoitmyselfbe !

N'hésitez pas à m'envoyer vos photos par e-mail (hello@idoitmyself.be)!

Vous pouvez utiliser l'application Smartphone **« Openrunner »** et télécharger le tracé pour l'utiliser hors ligne.

TREKKING & VOYAGE

« La Micro Aventure à deux pas de chez soi »

Je m'appelle Maxime et je suis l'auteur du blog Trekking et Voyage.com sur lequel je raconte mes escapades, que ce soit en Belgique ou à l'étranger. Et comme je le dis souvent sur mon blog : il n'y a pas toujours besoin d'aller loin pour voir de belles choses... Notre pays est rempli de cachettes secrètes que j'adore découvrir et explorer au détour d'un sentier. Le sud du pays et plus particulièrement la Gaume et l'Ardenne en sont les meilleurs exemples. Mais les pays limitrophes offrent également différentes possibilités d'exploration que ce soit à pied, à vélo, à cheval,ou sur l'eau et sont très souvent accessibles au commun des mortels.

C'est ce qu'on appelle la Micro-Aventure...

© trekkingetvoyage

UNE AUTRE FAÇON DE VOYAGER

C'est en 2016 que j'ai découvert ce concept imaginé il y a quelques années par le britannique Alastair Humphreys (aventurier de l'année 2012 par National Geographic). Le fait est que j'ai toujours adoré bouger, explorer, passer des moments dans la nature et je pratiquais donc cette façon de voyager depuis des années sans m'en rendre compte! Cela m'a directement réconforté et l'idée m'a séduite de par sa simplicité et sa polyvalence. La Micro Aventure rassemble donc ces activités de plein-air **accessibles et réalisables par n'importe qui.** Même si chacun reste libre d'adapter l'activité à son niveau, on écarte les sports « extrêmes » nécessitant des gros efforts physiques ou de l'entrainement.

LA NATURE, UNE PLAINE DE JEU À CIEL OUVERT

L'idée est juste de vivre l'espace d'un week-end ou d'un court séjour une **expérience saine et dynamique** qui vous sortira de votre rythme de vie habituel ceci **sans vider votre compte en banque, sans vous faire voyager à l'autre bout du monde et sans chambouler votre organisation.**

Les Micro Aventures peuvent se pratiquer seul(e), en couple ou entre amis. Le tout est d'avoir un peu d'imagination et de savoir ce que l'on peut et ne peut pas faire une fois dans la nature. Car oui, la présence de la **Nature** est selon moi primordiale. Elle favorise le bien-être, l'équilibre des énergies du corps et la reconnexion de l'esprit avec celui-ci.

Personnellement dès que je suis sur le pas de la porte de ma maison et mon sac sur le dos, je m'évade volontiers sur les sentiers qui mènent à la forêt. J'y plante ma tente, j'y fais un feu, je m'ouvre une bière, découpe le saucisson, j'écoute les braises crépiter et je suis heureux...

UN EXEMPLE PARMI TANT D'AUTRES

Les idées de Micro Aventures ne manquent pas ! Vous pouvez prendre les transports en commun jusqu'à l'arrêt ou la station la plus éloignée de la ville, celle qui se trouve près de la forêt. Vous pouvez également fixer un rendez-vous à vos amis à l'entrée d'un parc ou au sommet d'une colline, en journée, le soir. Cela peut aussi être une descente en canoë, en kayak, construire une cabane, y loger, etc. Il faut juste s'équiper correctement afin d'optimiser l'expérience. Des bonnes chaussures de plein-air, une bonne veste, un endroit où dormir si on plante sa tente (attention : on ne dort pas n'importe où en Belgique). Il y a de nombreux blogs qui regorgent d'infos intéressantes pour nourrir vos aventures. Mais cela peut aussi passer par des offices de tourisme ou des sites et applications de Smartphones (j'utilise Openrunner) pour trouver des tracés classés par activité...

Foncez !

Voici une idée de Micro Aventure que vous pourrez exploiter et qui vous emmènera au cœur des Cantons de l'Est, en Belgique. Les alentours du plateau des Hautes Fagnes et de l'Hertogenwald se prêtent en effet à merveille à ce genre d'expédition d'un week-end. Il s'agit d'une randonnée en boucle relativement accessible dans les alentours du Lac de la Gileppe et à travers les contrées sauvages, d'un bivouac en pleine forêt et d'un retour au parking le lendemain.

FICHE RANDONNÉE

20 km. Veillez à bien rester sur les sentiers et éviter les zones de quiétude du gibier.

300 m

300-

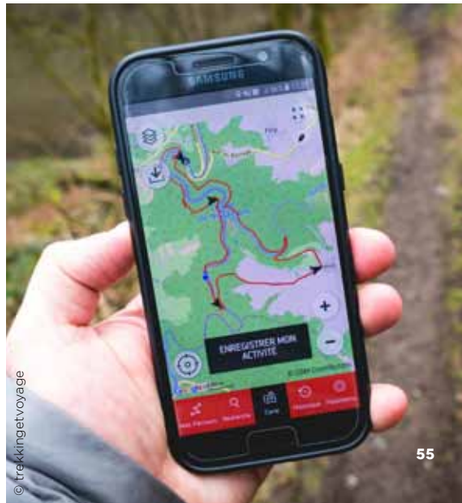
517m

DESCRIPTIF

Prenez la direction de la **Baraque Michel,** près de Jalhay. La route N68 abrite le **parking « Drossart »** (D) entre la Baraque et Eupen, vous pourrez y laisser votre véhicule.

La randonnée d'une vingtaine de kilomètres est facile et se pratique sur chemin praticable dans une majeure partie du tracé. Elle vous plongera directement dans l'Hertogenwald, la plus grande forêt domaniale de Belgique.

Le lac de la Gileppe, première étape de l'aventure, a des airs d'étendues aquatiques norvégiennes. Le calme et la sérénité y règnent en maître pour vos offrir une vue et une ambiance magnifique...



© trekkingetvoyage

© trekkingetvoyage

© trekkingetvoyage

© trekkingetvoyage

Vous remontez ensuite le sentier vers la N68 pour la traverser et redescendre par le bois vers la Soor, une rivière qui prend sa source près de la Baraque Michel.

Le sentier le long de la rivière est agréable et vous fera remonter et passer à l'aire de bivouac de la Bergerie, votre endroit de camp pour la nuit. L'endroit est proche d'un chemin carrossable mais inaccessible en voiture, c'est d'ailleurs formellement interdit. Il fait partie des aires de bivouac légales proposées dans le canton par le Département de la Nature et des Forêts. Surveillé, il faudra cependant veiller à garder le lieu propre et en bon état. Cela commencera par ne laisser aucune trace et respecter la quiétude des lieux, vous êtes dans une zone convoitée par le gibier…

Votre tente est montée et votre sac de couchage déplié ? Ouvrez-vous une bière et profitez… Faire un feu est possible, soyez juste prudent. Vous pouvez aussi vous abritez sous le toit et profiter du confort des tables et bancs… Mais les vrais préfèrent la chaleur des flammes, c'est ça l'aventure.

Après une bonne nuit, retrouvez le parking par le sentier balisé qui remonte le long du Fossé d'Eupen, puis vers « Waroneux ».

BONNE AVENTURE !

Plus d'infos et d'idées de week-end sur **www.trekkingetvoyage.com**

© trekkingetvoyage

LE MYSTÈRE HENRI PICK

C'EST DE QUI ?

De David Foenkinos, un auteur Français de 44 ans, qui a débuté comme professeur de guitare. Il a en effet, étudié la musique autant que les Lettres (à la Sorbonne tout de même !)

Après plusieurs tentatives infructueuses, son envie de monter un groupe de musique s'essouffle et laisse la place à l'envie de percer dans l'écriture. Et c'est tant mieux pour nous, lecteurs !

Après plusieurs manuscrits refusés par les éditeurs (vous verrez, ce détail a son importante pour la suite), Foenkinos trouve son style et sera finalement publié chez Gallimard dès 2002.

Le livre qui a fait le plus parler de lui est certainement « Le potentiel érotique de ma femme », mais c'est « La délicatesse », paru en 2009, qui a remporté le plus grand succès (dix prix littéraires à lui tout seul). Ce titre a été adapté au cinéma en 2011 par l'auteur et son frère Stéphane, et les personnages principaux incarnés par Audrey Tautou et François Damiens.

Ses romans, généralement bien accueillis par les critiques littéraires, ont remporté un franc succès. Certains ont même valu de nombreux prix à leur auteur, et ont été traduits dans une quarantaine de langues.

ÇA PARLE DE QUOI ?

L'histoire débute en Bretagne, avec un personnage, bibliothécaire de son état, qui décide d'adapter une initiative américaine et de dédier l'un de ses rayons aux manuscrits refusés par les éditeurs. Il n'y a qu'une seule règle : l'auteur qui n'a pu être publié doit venir déposer lui-même le manuscrit.

Un jour, une jeune éditrice Parisienne en vacances dans la région, ainsi que son fiancé écrivain découvrent dans cette section peu banale une vraie pépite. Il s'agit d'une magnifique histoire d'amour, mêlée à l'agonie d'un grand auteur russe. L'ouvrage aurait été rédigé par un certain Henri Pick… Nos tourtereaux partent alors à la recherche de son auteur, voulant le faire signer. Mais ils apprennent que celui-ci est mort deux ans auparavant. Après enquête auprès de sa famille, il s'avère qu'Henri n'aurait jamais écrit autre chose que des listes de courses… Aurait-il eu une vie secrète ? Est-il réellement l'auteur du roman refusé ? Le récit est auréolé de doute et laisse la place à une formidable enquête, mêlant la comédie, le policier, parfois même le drame, parce que l'extraordinaire du roman de Pick réside dans la relation que chaque lecteur peut établir avec celui-ci, faisant de chacun de nous l'auteur potentiel du livre dont il est question.

Bernard Pivot le résume ainsi : « Le récit d'une supercherie littéraire. Astucieuse, amusante, cruelle. »

MON AVIS

Une très très belle découverte ! Conseillée par une amie connaisseuse, j'ai vraiment accroché à l'histoire, me suis prise au jeu et ai mené l'enquête. On ne se lasse pas des rebondissements, de la variété des personnages et des narrateurs. On ne peut que s'identifier aux passages universels du roman d'Henri Pick que nous décrit si bien David Foenkinos.

De plus, et c'est un plaisir plutôt rare, on ne voit pas le dénouement arriver. Le mystère se clôture d'une façon inattendue mais vraiment convaincante. De plus, le style est agréable et aérien. Cela ajoute à l'envie de mener l'enquête auprès des différents personnages et de ne plus lâcher le roman. Les deux premiers chapitres démarrent timidement, mais l'auteur y plante un décor nécessaire. Il convient de s'accrocher pour savourer la suite.

Il s'agissait de mon premier livre de cet auteur. Mais à quelques heures seulement de la dernière page, je peux vous assurer qu'il ne s'agira pas du dernier !

Petit plus pour nos lecteurs masculins : cette fois, promis, il ne s'agit pas d'un livre « de fille » !

David FOENKINOS,
Le mystère Henri Pick,
Gallimard, 2016.

byjac

LES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

Question du jour : « Au magasin, comment fais-tu pour choisir le produit qui finira dans ton caddie ? » Celui qui est le moins cher ? Celui qui est habillé du meilleur packaging ? Celui que tu as vu à la télé avec un acteur trop sexy ? Celui que tu as l'habitude de prendre ? Celui qui contient le moins d'additifs ? Dilemme !!!

Voici quelques conseils pour t'aider à décrypter les emballages alimentaires :

1. La liste des ingrédients

Dans la liste, les ingrédients apparaissent dans l'ordre décroissant de quantité présente dans l'aliment. Plus c'est court, mieux c'est ! (Enfin, ça dépend de quoi on parle.)

Si je prends l'exemple d'une pâte à tartiner quelconque, voici la liste des ingrédients : sucre, huile de palme, noisettes 13%, cacao maigre 7,4%, lait écrémé en poudre 6,6%, lactosérum en poudre, émulsifiants lécithines (soja), vanilline. Autrement dit, l'ingrédient majoritaire est… le sucre ! Entre nous, j'espère que personne ne se dit que cette pâte à tartiner quelconque est un joyau pour notre santé.

Si tu prends le temps de regarder la liste des ingrédients d'un produit que tu souhaites acheter, tu peux être surpris : certains aliments soi-disant « sains » ne le sont, en fait, pas du tout.

Tout ça pour dire qu'il faut au maximum éviter les produits transformés !

Les rois de la fin de liste, ce sont les additifs alimentaires (les E…). Ce sont des ingrédients ajoutés intentionnellement aux denrées alimentaires dans le but d'en faciliter le processus de fabrication ou d'en améliorer l'apparence, le goût, la conservation… Ce sont sans doute les substances les plus controversées car ils sont dits cancérigènes, allergisants, perturbateurs endocriniens… Et ce qui est super dangereux, c'est que les interactions entres les additifs ne sont pas connues. Un peu comme quand tu fais des mélanges dans le « Carré » à Liège, tu fais des trucs bizarres sans trop comprendre la raison.

2. Attention aux dates limites

À consommer jusqu'au… = date limite de consommation (DLC)

Cette mention concerne les aliments très périssables comme la viande, le poisson frais, etc. Cette date dépassée, il est déconseillé de manger le produit !

Sauf (car oui, c'est comme la langue française, il y a toujours des exceptions) les yaourts, les fromages blancs. Ceux-ci peuvent être consommés jusqu'à 1 mois après cette date.

À consommer de préférence avant le… = la date limite d'utilisation optimale (DLUO)

Elle indique la date au-delà de laquelle les qualités organoleptiques (goût, odeur…) et nutritionnelles risque d'être altérées, sans pour autant constituer un danger pour ta santé. Donc, même si cette date est dépassée, tu peux manger le produit !

La réponse du jour était donc : « Celui qui contient le moins d'additifs pardi ! »
Challenge accepted ?

By Hélène Debaiffe
helene.debaiffe@gmail.com
Diététicienne nutritionniste

MAFALDINE ALDENTO AUX DEUX CHOUX

Une recette de Myriam Baya (du Blog « La Cuisine C'est Simple ») !

Trouvez les malfadine Aldento sur **www.goffardsisters.com**

LA LISTE DES COURSES POUR 2 PERSONNES

- 200g de malfadine Aldento® fumées au bois de hêtre
- 3 branches de cavolo nero
- 3 grandes feuilles de chou vert
- 1 gousse d'ail écrasé
- Huile d'olive
- 100 à 150g de pancetta pour apporter de la saveur et le côté salé mais ce n'est pas indispensable puisque les pâtes sont sources de protéines
- Sel et poivre du moulin
- Parmesan pour le service

Portez à ébullition une casserole d'eau salée. Retirez les côtes des feuilles de chou vert et des feuilles de cavolo nero. Plongez-les dans l'eau bouillante et laissez-les cuire 2 à 3 minutes. Retirez le chou de l'eau bouillante à l'aide d'une écumoire (conservez l'eau pour la cuisson des pâtes) puis plongez-les immédiatement dans une eau additionnée de glaçons afin de stopper la cuisson. Dans une poêle ou une sauteuse, faites revenir la gousse d'ail entière dans un filet d'huile d'olive pour la parfumer.

Ajoutez les fines tranches de pancetta et laissez-cuire quelques minutes, le temps qu'elles colorent légèrement. Versez les feuilles de chou grossièrement coupées, remuez, salez (légèrement car il y a la pancetta) et poivrez. Réservez le tout au chaud le temps de cuire les pâtes. Une fois al dente, égouttez-les (conservez un peu d'eau de cuisson) avant de les ajouter dans la poêle avec le reste. Remuez en ajoutant un peu d'eau de cuisson puis servez immédiatement avec un peu de parmesan râpé.

CY

Héritière des doux caractères de ses deux parents (ironique), elle ne se cachera pas de vous dire les fins fonds de sa pensée. Une passionnée (cinéma, danse, shopping), qui aime les bonnes choses (surtout les frites-mayo-compote), et qui aime surtout les partager avec les autres.

ELSA

Le parfait mélange entre le charme de l'Italie et le caliente de l'Espagne. Elle vous emmenera dans les meilleures adresses de notre belle cité ardente et vous entraînera jusqu'au bout de la nuit.
PS : Si vous la croisez, demandez-lui de vous faire goûter un de ses fabuleux cocktails maison !

FLO

Emballée par tout et pour n'importe quoi (mais surtout par tout !), elle vit à du 300km/h et ne s'arrête jamais ! Amoureuse transie de l'image sous toutes ses formes et des bons restos, elle ne peut garder la même coupe de cheveux plus
de quelques mois (long, court, blonde, ombré, brune, auburn, frange, permanente, carré, dégradé... tout y est passé !).

HÉLÈNE

Si elle te surprend les mains sales, malheur à toi ! Elle ne badine pas avec l'hygiène dans une cuisine. La pâtisserie est son arme secrète. On raconte qu'elle a séduit son copain comme ça. Quand son ventre crie famine, elle crie « PITAAAANCE » à qui veut bien l'entendre ! La diététicienne-nutritionniste de Kactus, c'est elle !

JAY

Jay Passe les 3/4 de son temps à scruter les nouveautés cinématographiques. Pourtant il a un métier, j'te jure.
Chante souvent faux ...et seul. Mais il aime ça. A une sacrée mémoire cinématographique. Qui joue quoi dans quel film avec quels acteurs, quel producteur, et quelle musique; lui il le sait ! Et il va le partager avec toi.
Merci qui ?

JOFFREY

Si tu es dans une file d'attente, c'est toujours avec lui que tu papoteras en maudissant la loi de Murphy disant que la file que tu choisis sera d'office maudite. Aussi étrange que cela puisse paraître : si tu as une question et que Joffrey est dans le périmètre parmi tant d'autres, c'est à lui à qui tu t'adresseras. Sûrement grâce à sa bonne bouille !

JU

Prof de français, elle ne pouvait qu'aimer lire... De la Bible du sexe aux Liaisons Dangereuses en passant par les livres de Baillon, Gavalda ou encore Musso, elle nous donne une seule envie : découvrir !
Elle aime te corriger quand tu parles, surtout si tu emploies le subjonctif imparfait (malheureux !).

MAÏTÉ

Déborde de projets (ben quoi, on ne vit qu'une fois hein). Est folle de son chien-hamster (chihuahuaaaaa). Appelle son papa « mon chou » et elle ne sait pas pourquoi et considère sa voiture comme une personne (elle s'appelle Henriette) Sinon, elle a plusieurs personnes dans la tête et est plutôt sympa.

MANON

Maman de Twins de 3 ans, elle goupille son temps. Sa vie de mums, la photo, le graphisme et kactus.
Un peu grossière par moment (mais ça passe toujours bien).
Elle a étudié le graphisme et la publicité aux Beaux-Arts !

STEPH

A un 18ème degré et déborde de cynisme. Ta gueule.

Va te rappeler l'existence de films/séries cultes et te faire découvrir l'actu visuelle à sa façon. D'une manière générale, il n'aime pas les gens. Ou alors, quand ils sont loin. Ou alors très beaux. Ou très drôles. En fait ça va encore quoi...

K.CUS

Ne pas jeter sur la voie publique.
Magazine trimestriel gratuit - **n°6** - Février 2018
Éditeur responsable : Maïté Wolfs - Rue Pierre Curie, 173 - 4630 Soumagne
Graphic Designer : Manon Lincé - manonlince.be

IMPRIMÉ PAR offz.be