

S&L

MAGAZINE



08/12/2022 - Bimensuel - France
Vendu uniquement par abonnement
Services abonnés : 0800500604

Edition M3D
Source avec AFP-RelaxNews

EDUCATION

- 3 Fréquentation record pour la Biennale de Venise après trois ans d'absence
- 4 En Allemagne, le nouveau musée d'art moderne de Berlin suscite la controverse
- 5 À Miami, vous pouvez déguster un menu gastronomique... dans la réalité virtuelle



SANTE

- 6 Le congéisme, ou quand les congés sont des jours de travail comme les autres
- 7 Le situationship, cette nouvelle relation amoureuse sans engagement
- 8 Doit-on suivre les conseils de TikTok sur la santé mentale ?



SPORT

- 9 Le jaune et le vert reviennent à la mode dans un Brésil fou de foot
- 10 Les salles privées d'escalade, premières de cordée pour doper le secteur
- 11 Trois conseils pour supporter son équipe sans (trop) stresser





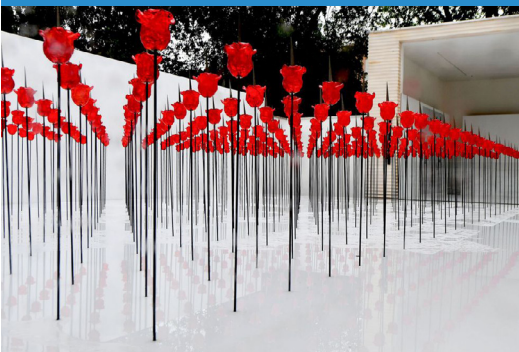
EDUCATION



Fréquentation record pour la Biennale de Venise après trois ans d'absence



Après trois ans d'attente, la Biennale de Venise a fait son grand retour dans la Sérénissime. Des centaines d'artistes ont été conviés par la commissaire Cecilia Alemani à participer à ce grand rendez-vous de l'art contemporain, qui a connu un record de visiteurs.



Plus de 800.000 billets ont été vendus pour la 59e Biennale de Venise, qui s'est tenue du 23 avril au 27 novembre.

C'est une augmentation de 35% pour les 197 jours de la biennale, comparés aux 173 jours de sa précédente édition

en 2019.

Dans le détail, 22.498 amateurs d'art se sont rendus dans la cité italienne pour participer à la semaine inaugurale de cet événement incontournable de l'art contemporain.

Les organisateurs de la Biennale de Venise affirment qu'il s'agit d'un record absolu de visiteurs pour toutes les Biennales de Venise depuis 127 ans.

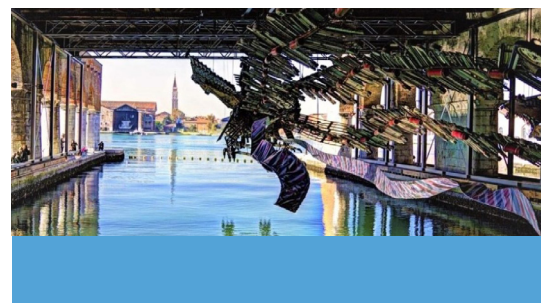
Ces chiffres sont d'autant plus impressionnants compte tenu des contraintes imposées aux voyageurs par la pandémie de Covid-19 et la guerre en Ukraine.

Un contexte géopolitique qui n'a pas empêché les amateurs d'art du monde entier de se rendre dans la cité des Doges pour découvrir cette 59e édition de la manifestation artistique. Ainsi, 59% du public de la Biennale est international, et 41% italien.

De nombreux jeunes et étudiants ont également fait le déplacement en Italie pour prendre le pouls de l'art contemporain, à tel point qu'ils représentent 30% des visiteurs.

L'exposition internationale composée par Cecilia Alemani, première Italienne à la tête de la Biennale de Venise, y est pour beaucoup.

Quelque 213 artistes représentant 58 pays ont exposé leurs oeuvres dans «The Milk of Dreams» («Le lait des rêves», en français), dont 180 qui participaient pour la première fois à cette grand-messe de l'art contemporain





EDUCATION



En Allemagne, le nouveau musée d'art moderne de Berlin suscite la controverse



À l'heure où le milieu de l'art se mobilise autour de la crise climatique et de ses répercussions, le nouveau musée d'art moderne de Berlin fait polémique. Des experts des milieux de la culture et de l'architecture critiquent vivement ce projet ambitieux pour son impact environnemental.

Le Musée du XXe siècle, conçu par les «starchitectes» suisses Herzog et de Meuron, est en chantier depuis 2019.

Il s'agit, en réalité, d'une extension de la Neue Nationalgalerie, sous la forme d'un espace d'exposition qui contiendrait une collection d'oeuvres modernistes signées, entre autres, par Gerhard Richter, Joseph Beuys et Ernst Ludwig Kirchner.

Ce projet ambitieux est estimé à 450

millions d'euros, soit plus du double de son montant initial de 179 millions d'euros, d'après le Guardian.

La construction de ce nouveau musée, dont la forme lui a valu les surnoms de «la grange» ou «la tente à bière», a pour but de donner à Berlin un rôle de prescripteur dans l'art moderne. Il permettrait à la capitale allemande de venir se mesurer à Londres et le Tate Modern, ou encore à New York et au MoMA.

Le Musée du XXe siècle ne fait toutefois pas l'unanimité dans les milieux de l'art et de l'architecture allemands. Ces derniers mois, de nombreux experts ont pointé du doigt l'efficacité énergétique du bâtiment, ainsi que l'utilisation du béton pour sa construction.

En effet, ce matériau serait responsable

de 7% des émissions de gaz à effet de serre mondiales.



«Si elle était un pays, l'industrie cimentière serait en quatrième, voire en troisième position, du classement des pays les plus émetteurs de GES», affirme l'Association mondiale du ciment et du béton dans un rapport datant de 2021.



EDUCATION



À Miami, vous pouvez déguster un menu gastronomique... dans la réalité virtuelle



Chaque décembre, le monde de l'art se donne rendez-vous à Miami pour sa célèbre semaine dédiée à l'art. L'occasion de découvrir des performances artistiques toutes plus originales les unes que les autres. L'une d'entre elles suscite particulièrement d'engouement puisqu'elle mêle art, gastronomie et réalité virtuelle.

Il s'agit de Aerobanquets RMX, une expérience immersive créée par l'artiste Mattia Casalegno en collaboration avec le chef Chintan Pandya, étoilé au Michelin.

Elle propose aux fins gourmets de visualiser le goût grâce à la réalité mixte, cette technologie qui permet d'interagir avec le monde réel tout en visionnant des choses qui ne sont pas là.

Mattia Casalegno et Chintan Pandya se sont inspirés d'un livre de recettes de F. T. Marinetti datant de 1932, «The Futurist Cookbook», pour imaginer une expérience gastronomique dans laquelle les textures et les saveurs semblent prendre vie.

Les participants d'Aerobanquets RMX sont invités à goûter une sélection d'amuse-bouches aux noms figuratifs, imaginée par Chintan Pandya.

Selon ARTnews, on y trouve une «mousse d'espairs rôtis», «une perle qui a le goût de la première fois que vous vous êtes mordu les lèvres» ou encore une tarte qui évoque le «sifflement que le vent fait à travers une serrure de porte par un froid d'après-midi d'automne».

Ces plats prennent tout leur sens grâce au casque VR Meta Quest 2 que

portent les participants de l'expérience durant la dégustation.

Ces équipements les propulsent dans un univers virtuel dans lequel ils sont guidés par la voix de l'autrice de livres de cuisine et présentatrice de l'édition américaine de «Top Chef», Gail Simmons.

Ils peuvent également se laisser porter durant leur repas par une bande sonore composée par le musicien italien MartuxM spécialement pour Aerobanquets RMX.





SANTE



Le congéisme, ou quand les congés sont des jours de travail comme les autres



Télétravail, semaines de quatre jours, horaires aménagés ... Le travail devient de plus en plus flexible. Le congéisme est l'une des manifestations de ce phénomène. Il consiste à se servir de ses vacances ou de n'importe quel autre moment non-travaillé pour avancer sur certaines tâches professionnelles.

Travailler pendant ses congés peut paraître une idée saugrenue, mais elle fait de plus en plus de chemin à l'heure où la flexibilisation du travail met à mal l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

Ce concept fait penser à celui du «workcation», ce mot-valise issu de la contraction de «work» (travail) et «vacation» (vacances). Sauf que ces deux termes ne renvoient pas aux mêmes réalités : le congéisme

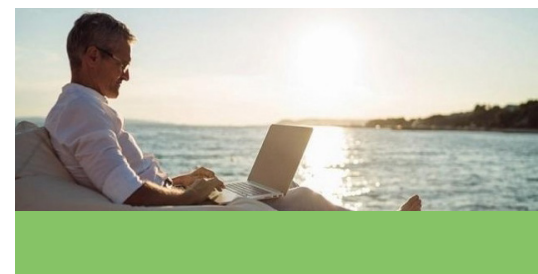
est une pratique délétère qu'adoptent certains employés anxieux face à une charge de travail qu'ils jugent insurmontable, tandis que le workcation concerne les travailleurs nomades qui veulent joindre l'utile à l'agréable. Malgré le développement de nouvelles technologies et organisations, le travail devient plus intense et stressant.

De nombreux salariés se plaignent d'être débordés et ont du mal à se concentrer pour réaliser certaines tâches qui nécessitent toute leur attention.

Un tremplin vers le burn-out

Résultat : beaucoup sont contraints de travailler en dehors de leurs horaires de bureau, voire même pendant leurs jours de congé. Des concessions comme le fait d'être

joignable depuis les pistes de ski ou de trier ses 180 mails non lus entre l'achat de deux cadeaux de Noël semblent assez anodines, mais elles peuvent conduire à un état d'épuisement professionnel sur le long terme. En effet, le congéisme est la consécration de l'état de veille permanente dans laquelle se trouvent certains salariés qui ont peur de rater quelque chose durant leur absence (ce que les anglophones appellent le «FOMO»), ou qui n'osent pas poser des limites dans un monde du travail hyperconnecté.





Le situationship, cette nouvelle relation amoureuse sans engagement



Être en couple, sans vraiment l'être, c'est le concept du «situationship». Cette relation «sans prise de tête» se situe dans une «zone grise», entre l'amitié et l'amour. Si elle s'installe dans le temps, elle peut faire souffrir l'un des partenaires.

On connaissait la «friendzone», comprendre une amitié qui ne se transformera pas en relation amoureuse. Mais dans certains cas, la barrière entre l'amitié et l'amour se mélange pour se transformer en zone grise. Certains l'appellent la «situationship», la contraction des mots «situation» et «relation» en anglais.

Sur le réseau social TikTok, le hashtag #situationship cumulent plus de 1,5 milliard de vues.

La situationship peut se caractériser comme une relation «sans prise de tête», où deux partenaires n'ont pas de termes pour définir ce qui les lie.

Entre amitié, amour et relation légère, il n'est pas question d'engagement mais de vivre l'instant présent.

Au fil de la relation, les expériences s'accumulent et cette situation semble de plus en plus similaire à celle d'un couple.

Les deux personnes passent beaucoup de temps ensemble, ont des relations intimes, sans pour autant que la question de l'engagement ne se pose. Après un certain laps de temps, cela peut créer de la frustration et faire souffrir l'un des deux partenaires.

Pour savoir si vous êtes dans ce type de relation, l'idéal est de faire le point sur ce que vous vivez avec votre partenaire.

Sur son compte Instagram, Hansaji Yogendra conseille de penser à ce que vous attendez de cette relation, puis de faire une liste de vos priorités et de voir si votre relation s'y inscrit. Si ce n'est pas le cas, «acceptez l'idée que vous avez peut-être laissé partir cette personne», écrit-elle.





SANTE



Doit-on suivre les conseils de TikTok sur la santé mentale ?



Sur TikTok, les conseils pour améliorer sa santé mentale, lutter contre son anxiété ou déceler les symptômes d'une dépression sont monnaie courante. Suivis par des millions d'utilisateurs, ces conseils sont-ils vraiment sans danger ?

Les jeunes utilisent de plus en plus les réseaux sociaux comme un moteur de recherche. Sur TikTok notamment, les contenus concernant la santé mentale font partie des plus populaires de la plateforme, si bien que le géant chinois a lui-même créé une page dédiée au «bien-être mental» si vous tapez dans la barre de recherche «mental health» («santé mentale»).

Face à cet océan de contenus, la question reste de savoir si ces conseils sont bien pertinents ou plutôt

trompeurs. C'est pourquoi la plateforme PlushCare, spécialisée dans la prise de rendez-vous de médecins et des thérapeutes, a analysé 500 vidéos TikTok ayant en légende les hashtags #mentalhealthtips et #mentalhealthadvice, en juillet 2022.

Avec l'aide des professionnels de santé, qui ont en moyenne 15 ans d'expérience et une formation dans les 50 meilleures écoles de médecine aux États-Unis, la plateforme a souhaité déterminer si ces conseils étaient corrects ou présentaient des risques pour le bien-être de l'utilisateur.

Selon les résultats, 83,7% des conseils à propos de la santé mentale sur TikTok sont trompeurs. Si plus de la moitié (54%) des conseils contiennent des informations exactes, un peu moins d'un tiers (31%) regorgent

d'informations inexactes. Pire, 14% des contenus contiennent des informations potentiellement dangereuses. Par ailleurs, parmi les vidéos analysées, seuls 9% des créateurs sont qualifiés pour venir en aide aux personnes en difficulté.





SPORT



Le jaune et le vert reviennent à la mode dans un Brésil fou de foot



Petit haut jaune à liseré vert, pantalon pattes d'éph, maquillage et vernis à ongles également aux couleurs du Brésil: Julia Barbosa est prête à soutenir la Seleçao en quête d'un sixième titre Mondial.



Cette étudiante en marketing de 24 ans a soigné son look dans les moindres détails pour encourager son équipe nationale dans un bar à Sao Paulo. «Je vais mettre une tenue différente à chaque match», dit-elle à l'AFP.

La prochaine, ce sera un haut de bikini et un short, vert et jaune, bien entendu.

La fièvre de la Coupe du Monde s'est emparée sur le tard d'un Brésil qui sort tout juste d'une campagne électorale ultra-polarisée.

Les couleurs du drapeau ont longtemps été récupérées par les partisans du président d'extrême droite Jair Bolsonaro, qui arborait des maillots de l'équipe nationale lors de meetings et manifestations.

Bolsonaro battu au second tour par Luiz Inacio Lula da Silva il y a un mois, la page politique commence à se tourner. L'espoir de voir le Brésil remporter au Qatar le tant attendu «hexacampeonato», la sixième étoile sur le maillot qui mettrait fin à 20 ans de disette, a remis au goût du jour le «Brazilcore», un mouvement de mise

en valeur de l'«essence brésilienne» dans la mode.

«Fierté»

Des stars comme les chanteuses pop Anitta ou Ludmilla, ouvertement pro-Lula, avaient déjà commencé ces derniers mois à utiliser des tenues aux couleurs du drapeau lors de leurs concerts.

Ce mouvement «a pour but de redonner aux gens la fierté de porter les couleurs nationales (le jaune, le vert et le bleu), qui appartient à tous les Brésiliens, au-delà des préférences politiques», explique Katia Lamarca, coordinatrice d'un cursus de mode à l'Institut européen de Design (IED) de Sao Paulo.



SPORT



Les salles privées d'escalade, premières de cordée pour doper le secteur



Mode passagère ou véritable lame de fond? L'escalade se développe à vitesse grand V en France, dopée par des salles privées plus conviviales que les gymnases à l'ancienne, qui attirent de plus en plus d'adeptes.

«C'est vraiment le sport populaire du moment», estime Zoé Armbruster, suspendue aux prises bleues de la lumineuse salle d'Arkose Nation à Paris.

Cette grimpeuse de 33 ans, qui a commencé aux Etats-Unis, a déchanté en revenant s'installer il y a 6 ans dans la capitale française. Pour continuer, elle a dû s'inscrire en fédération. Mais récemment, le nombre de salles privées a «explosé, c'est fou, tout le monde s'y met !».

Depuis cinq ans, il y a clairement une

accélération», confirme à l'AFP Grégoire de Belmont, et cela se ressent au sein d'Arkose: la chaîne, qu'il a cofondée en 2013, possède désormais 21 salles et prévoit d'en ouvrir 4 supplémentaires en 2023.

Leur «climbing loft» de Nation, avec sa verrière industrielle, ses gros canapés, son restaurant et sa microbrasserie, est emblématique de ces nouvelles salles privées, offrant pour la plupart des murs de bloc, où grimpent sans être assurés surtout les jeunes actifs CSP+ de 25-35 ans.

La France compte désormais environ 200 salles marchandes et plus de la moitié se sont développées «ces dix dernières années», selon Ghislain Brillet, président du jeune syndicat de l'Union des salles d'escalade.

En deux décennies, le secteur est passé de quelques salles isolées tenues par

des passionnés à de gros réseaux d'acteurs, avec chacun leur ligne, plus sport ou bobo.

«Le numéro 1 en nombre de salles c'est Climb'Up (29 salles), en chiffre d'affaires c'est Arkose», détaille M. Brillet, «puis on retrouve derrière, dans un mouchoir de poche, Vertical'Art, les salles de cordes Altissimo et Block-Out».





SPORT



Trois conseils pour supporter son équipe sans (trop) stresser



Avec l'arrivée des matchs à élimination directe de la coupe du monde de football, la tension est énorme pour les supporters dans les stades, les bars ou devant leur téléviseur. Pour les aider à profiter tout de même de ces instants sous haute tension émotionnelle, voici quelques astuces.

Le ventre crispé dès 14 heures, le maillot tricolore porté fièrement sur les épaules, et la peur intrinsèque de se faire éliminer du mondial de football. On ne parle pas d'un joueur, mais bien d'un supporter !

Mais comment aborder le plus sereinement possible cette rencontre? Comment rester calme devant un match ?

Voici quelques conseils d'Anthony Mette, auteur du livre «Préparation mentale du sportif».

Se préparer au pire des scénarios On le sait tous, le sport n'est pas une science exacte et partir favori peut être synonyme de désillusion.

Le préparateur mental conseille d'anticiper les scénarios catastrophes pour garder espoir dans les moments difficiles.

C'est ce qu'on appelle des boucliers. «Plus le supporter sait anticiper les moments-clés d'un match, plus il va repérer les failles et être utile pour soutenir l'équipe». Quand on sait qu'au stade les supporters peuvent influencer sur le match de 20% à 30%, selon le préparateur, ça vaut le coup de se préparer.

Penser à respirer «Tout le stade retient son souffle».

C'est un réflexe naturel en cas de tension, mais qui s'avère contre-productif pour rester calme. Une mauvaise oxygénation crée de la

noradrénaline, aussi appelée l'hormone du stress.

Parmi les effets indésirables, elle accélère le rythme cardiaque et ralentit la digestion. Pour aider à retrouver son souffle, le coach propose de faire des exercices de respiration au cours de la journée.

Prendre le temps d'inspirer et d'expirer lentement et profondément peut aider à garder son calme lors d'un match tendu.

Rester fair-play : plus facile à dire qu'à faire, surtout dans un sport où le chambrage fait partie de la culture.

