



AUBAGNE
**Un santon à l'effigie
 de Bernard Tapie** p.5

GRÉASQUE
**Ce "gros serpent" qui
 inquiète les habitants** p.4

La Provence

N° 9469

Aubagne - La Ciotat

Jeudi 18 mai 2023

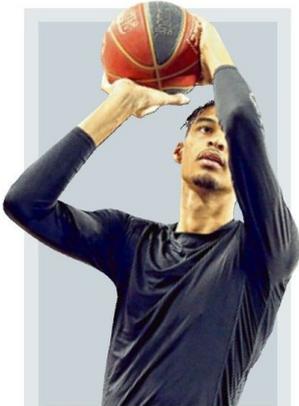


FOOT Alors qu'il lui reste un an de contrat

Quel avenir pour Payet ?

Suspendu hier (trois matches ferme plus deux avec sursis) par la commission de discipline de la LFP pour avoir giflé Yannick Cahuzac à Lens, le Réunionnais ne rejouera plus à Marseille cette saison. Refoulera-t-il un jour la pelouse du Vélodrome ? Capitaine sur le terrain, chouchou des fans, il n'entre plus dans les plans des dirigeants de l'OM p.2 & 3

/PHOTO FRANCK PENNANT



BASKET-BALL

La NBA ne parle déjà plus que de Wembanyama

Le prodige français (19 ans, 2m21) pourrait porter les couleurs des San Antonio Spurs, où avait brillé Tony Parker. p.26

/PHOTO NICOLAS VALLAURI

À Marseille, des apéros pas comme les autres

En ville ou à la plage, dans l'écrin d'un quartier tranquille ou l'effervescence d'une place animée, "La Provence" a sélectionné une quinzaine d'adresses pour trinquer avec panache!

/PHOTO FRANCK PENNANT p.10 & 11



CASSIS

Un Printemps du livre avec Claire Chazal p.6

AFFAIRE DES "ÉCOUTES"

Un an ferme pour Nicolas Sarkozy p.14



/PHOTO ANTOINE TOMASELLI

SÉCURITÉ

Ces maires au bord de la crise de nerfs p.111

C'EST LA VIE

Se protéger du soleil, ça commence maintenant p.33



/PHOTO ILLUSTRATION NICOLAS VALLAURI

RUGBY - CHALLENGE CUP (FINALE, DEMAIN)

Toulon en mission face aux Glasgow Warriors p.24



/PHOTO NICOLAS VALLAURI

LA CIOTAT

Un programme gourmand à la Chaudronnerie p.7



/PHOTO DR

"Trois cafés gourmands" en concert le 5 octobre.



0 20306 518 170 € 0

Nature

Découvrez les crêtes de Saint-Pierre-Avez

Du 24 au 29 mai, c'est la Fête de la nature. Pendant 5 jours, partout en France, reprenez contact avec la nature. Dans les Baronnies provençales, rendez-vous le 28 mai à Saint-Pierre-Avez pour une balade sur les crêtes. Pulsatille des montagnes, Miramelle du Ventoux, Fritillaire du Dauphiné... de nombreuses espèces animales et végétales sont présentes le long des crêtes montagneuses de la vallée de la Méouge, pour certaines rares, menacées et protégées. Rendez-vous devant la mairie à 9h45 pour une randonnée à la journée entre 9 et 13 km et 750 mètres de dénivelé positif.

→ Inscription au 04 75 26 79 05 jusqu'au 26 mai, 17 h. Prévoir son pique-nique.



Tourisme

L'hôtel du Parc de Cavalaire rouvre ses portes

Après de longs mois de rénovation l'Hôtel du Parc de Cavalaire-sur-mer s'ouvre à nouveau à sa clientèle. Dans une ambiance élégante et contemporaine "Feng shui méditerranéenne" entre matériaux bruts, couleurs chaudes et décoration épurée, l'établissement aux quatre étoiles est situé au cœur d'un parc de 7000 m², à quelques centaines de mètres des plages de sable fin. Les chambres et les suites ouvrent sur de généreux balcons vue mer et jardin. Signé par les cabinets Marullaz et Architectures, l'aménagement et la décoration intérieure subliment l'environnement naturel exceptionnel de l'hôtel pour un séjour plein de douceur, en toute quiétude.

→ 8041 Avenue des Orangers, 83240 Cavalaire-sur-Mer
Renseignements et réservations sur hotelduparc-cavalaire.com



Peau, cheveux, nutrition... comment se protéger du soleil ?

Les professionnels nous donnent leurs conseils pour profiter du soleil sans en subir les conséquences

Seule présence à un effet positif sur notre humeur. Le voir briller nous rend plus heureux, c'est scientifiquement reconnu. Certains le qualifient même d'antidépresseur naturel... Si ses rayons savent réchauffer notre peau et notre cœur, le soleil peut également causer des désagréments sur notre état de santé, voire se montrer dangereux. Dermatologue, diététicienne ou encore coiffeuse nous donnent leurs conseils pour ne profiter que des bienfaits du soleil.

PROTÉGER SA PEAU POUR ÉVITER LES DANGERS

Bien qu'il soit source de vitamine D, indispensable à la bonne fixation du calcium, le soleil est dangereux pour la peau, on ne le dira jamais assez. Outre le vieillissement cutané de la peau, il accroît considérablement le risque de développer des cancers et plus particulièrement le risque de mélanome. À ce propos, "c'est dans l'enfance que nous avons le maximum d'exposition solaire. Avant 16 ans, on a plus de 60% de l'exposition qu'on aura au cours d'une vie", rappelle le professeur Christophe Bedane, spécialiste en dermatologie. C'est pourquoi, "les enfants doivent être plus photoprotégés que les adultes. Quant aux plus petits (moins de 2 ans), ils doivent éviter toute exposition directe afin de limiter les risques de développer plus tard



Protection solaire, huiles, lunettes de soleil et chapeau sont préconisés dès les premiers rayons. /PHOTO DR

une maladie. Puisqu'on sait que les coups de soleil douloureux dans l'enfance sont des marqueurs de faire des cancers à l'âge adulte". Un bon conseil : éviter au maximum de prendre des coups de soleil en s'exposant de manière progressive, sauf entre 12h et 16h, selon sa sensibilité solaire. Quant à la photoprotection, les vêtements, notamment les "anti-solaires" (y compris le chapeau et les lunettes) sont la meilleure des protections.

À défaut, la crème solaire reste une arme indispensable pour se protéger des UV. "On utilisera plutôt les écrans minéraux chez l'enfant, et des combinaisons de filtres et d'écran solaire chez l'adulte", précise le médecin qui rappelle l'importance de bien choisir son produit. "Quand vous avez un indice 50, cela signifie qu'il faudra 50 fois plus de temps pour avoir le même coup de soleil que si vous n'aviez rien mis sur la

peau". Mais attention, "cela ne fonctionne que si l'on a appliqué l'écran de manière correcte, c'est-à-dire 2 milligrammes par cm². Or, en pratique, on ne met que le tiers, voire le quart de cette protection". En résumé, "la crème retarde simplement les effets délétères du soleil mais ne l'annule pas. Ce n'est pas magique".

BIEN MANGER POUR SUBLIMER SON TEINT

Le secret d'une peau dorée réside aussi dans l'assiette. "Il faut privilégier des aliments riches en bêta-carotène (ou pro vitamine A)", explique Rebecca Chocron, diététicienne nutritionniste, basée à Marseille. "Il s'agit d'un antioxydant de la famille des caroténoïdes que l'on retrouve principalement dans des produits d'origine végétale. Il participe au bon fonctionnement de l'organisme. On le retrouve notamment dans la carotte, l'aliment ef-

fet bronzant numéro 1". En effet, "sa teneur en bêta-carotène est très élevée et il favorise un effet bonne mine. Ensuite, vient le poivron et notamment le rouge, puis la tomate. C'est un aliment intéressant car la tomate est également riche en eau et aide à lutter contre le dessèchement de la peau. Enfin, la patate douce qui contient aussi de la B6 indispensable pour réguler la sécrétion de sébum, est à favoriser. Côté fruits, la mangue, l'orange, source de vitamine C, l'abricot, et surtout le sec, sans oublier le melon lui aussi très riche en eau, vous aideront à sublimer votre peau. Et une peau bien hydratée, est une peau qui va bronzer sagement".

HYDRATER SES CHEVEUX POUR CONSERVER L'ÉCLAT

Parce qu'ils sont, eux aussi, en première ligne face au soleil, les cheveux ont besoin d'être protégés. Et pas seulement à la plage.

"Cela passe par de l'hydratation", assure Marie-Pierre Cartier, coiffeuse expérimentée. "Pour les cheveux naturels, il faut privilégier les huiles. C'est-à-dire l'huile d'argan ou encore l'huile de ricin... En revanche, si votre cheveu a été coloré, il faudra opter pour un shampooing et un après shampooing antioxydant qui aidera à refermer les écailles. Et pour les cheveux décolorés, fragilisés, il est nécessaire de les réparer et reconstruire le cheveu en profondeur. Il faut dans ce cas opter pour des produits protéinés". L'usage des produits solaires pour la peau, comme le monoï, est déconseillé sur le cheveu car cela va graisser le cheveu. Si le soleil n'a pas d'impact sur la chute de cheveu, il contribue au dessèchement. Alors n'hésitez pas à vous couvrir les cheveux en accordant la couleur de votre foulard à votre tenue ou à votre maillot...
Laura CIALDELLA

Chaque xxx

xxx



SPORT ET ALIMENTATION

Préparer et sculpter son corps pour l'été

C'est bientôt l'heure de se mettre en maillot de bain, et par la même occasion, celle de perdre les petits kilos superflus. D'ailleurs, les rendez-vous s'enchaînent dans le cabinet de Rebecca Chocron, diététicienne nutritionniste. "Il n'y a pas régime miracle", met-elle en garde. "Mais il y a bien des aliments capteurs de graisses. Ce sont des légumes qui libèrent dans les intestins des molécules lipophiles. Elles ont le pouvoir de se fixer aux graisses présentes dans notre assiette et d'empêcher leur digestion et leur stockage dans l'organisme". Parmi ces aliments, on retrouve le brocoli "qui va freiner l'assimilation des glucides", les haricots verts "riches en eau, diurétiques, ils facilitent la digestion et ont un effet rassasiant assez fort". Il y a également le chou vert "cru, cuit, en salade... il aide vraiment à capter le gras et très faible en calorique". Enfin, côté céréales, "le son d'avoine est très riche en fibre soluble et va permettre de limiter l'absorption des graisses par l'or-

ganisme, tout comme l'aubergine qui aidera en plus à éliminer les toxines".

À cela, ajoutez une petite routine sportive. "Il faut faire de l'exercice", assure Jérôme, coach sportif. "Cela peut être de la course à pied, du padel, du yoga, des pilates pendant 45 minutes, une à deux fois par semaine pour commencer. Il faut trouver un sport qui nous convienne et dans lequel on prend du plaisir". Et pour ceux qui auraient du mal à se décider, "optez pour du cardio ou bien encore de la boxe. C'est un sport complet qui fait travailler l'ensemble du corps... et qui fait transpirer".

Enfin, si vous souhaitez sculpter votre corps, passez au renforcement musculaire. Pompes, abdos, gainage s'avèrent très efficaces. "Il faut commencer par des petites séries de 10 puis augmenter petit à petit. Attention à ne pas trop en faire trop vite, la blessure vous priverait totalement d'exercice".

L.C.

Sur laprovence.com
Plus de bons plans,
plus d'idées...

