

## LA TECHNOLOGIE

## Les apps que les Belges préfèrent

L'introduction de l'iPhone, en 2007, n'a pas seulement fait décoller le marché des smartphones et celui de l'internet mobile. Elle a aussi lancé le concept des « apps » (applications), ces petits logiciels destinés aux appareils mobiles (smartphones, tablettes) et dont le prix va généralement de rien du tout à... pas grand-chose. En combinant les apps destinées aux appareils iOS, Android, Windows Phone et tutti quanti, on dépasserait le chiffre de deux millions d'applications différentes. Un phénomène. Selon Gartner, au niveau mondial, l'ensemble des applications devrait générer plus de cent milliards de téléchargements en 2013. Plum Consulting évalue à plus de 500.000 le nombre d'emplois créés en Europe autour du marché des apps. Mais quelles sont ces applications et qui fait quoi avec elles ? Vu la gratuité ou le faible coût des applications, on pensait que le Belge aurait été tenté d'en installer un maximum sur son appareil mobile. Mais près de 60 % des utilisateurs se limitent à moins de quinze. Et 7 % n'en installent aucune, selon l'enquête nationale conduite à la demande de Tappitic, une entreprise bruxelloise spécialisée dans la création d'apps. Quels genres d'application les Belges téléchargent-ils ? D'abord celles qui concernent les réseaux sociaux (près de 70 %). Les jeux (57,7 %) n'arrivent qu'en troisième place, à égalité avec l'information. Comment choisissons-nous les apps à télécharger ? C'est la recommandation d'un proche qui est la plus efficace (47,6 %). Avec 7 % de suffrages, la pub ne le serait guère. Inefficace ou mal aimée ? Les Belges ne veulent en tout cas pas de publicité dans leurs applications. Surtout parmi la gent féminine (85 % d'opposées). Et que fait le Belge quand il n'aime pas une app ? Il la supprime. Souvent assez vite. « Les logiciels de statistiques utilisés indiquent que 90 % des applications installées sont supprimées en moins de 90 jours », précise Christophe Chatillon, PDG de Tappitic. 90 jours pour séduire. Presque un titre de roman. Ou d'application.

PHILIPPE DESALLE



## LA CONSO

## La soupe dont raffole Jean-Philippe

« J'aime son goût corsé, présent, subtil, ainsi que sa texture épaisse qui rappelle les recettes traditionnelles. C'est mon coup de cœur. » Jean-Philippe, l'un de nos collègues graphistes au Soir, ne tarit pas d'éloges pour les nouvelles soupes Cully & Sully qu'il a découvertes chez Delhaize, « avec une préférence pour la légumes/poulet avec de vrais morceaux. C'est sûr, cette gamme sort du lot des soupes en beringot. » Préparées, selon le Lion, à base de produits frais, sans arômes, sans colorants, sans additifs, sans sucres ajoutés et sans gluten (les allergiques apprécieront), les Cully & Sully se déclinent en sept goûts, dont une carotte/coriandre/miel (notre photo) bien de saison. Mais – parce qu'il y a un « mais » – ces soupes ne sont pas données-données : 2,49 euros pour 400 g. Ouch, c'est chaud ! « Certes c'est un prix élevé mais le goût est meilleur », relativise Jean-Philippe. Et si Jean-Philippe le dit...

J.B.O.



## LE TEST

## Une nuit parmi les zombies à Walibi

C'est une maison. Une maison comme les autres, de briques rouges, avec un petit jardin. Genre bel-étage. Sauf qu'il y a des morceaux de membres humains (mal) enterrés dans la pelouse, des mares de sang qui dégoulinent des volets clos et des bruits très très flippants qui s'échappent d'un peu partout. La Villa 13 est la toute nouvelle maison hantée de la Zombie Celebration, l'impressionnant événement de Walibi qui attire, durant cette semaine de Toussaint (soit 11 jours), entre 100 et 120.000 visiteurs. Samedi soir, nous étions 16.000 à ne pas nous retourner, à foncer droit devant nous pour échapper aux 300 morts-vivants lâchés dans le parc. Dans la Villa 13, treize pièces – chambres, cuisine, salle de bain, caves... – abandonnées à une horde de psychopathes armés de hachoirs et de petites filles fantômes bercant des poupées sans tête...

Depuis 2008, Walibi fête Halloween avec ce type de Monster Festival mais depuis quatre ans, depuis l'arrivée du personnage de Marva en fait, cette ancienne star du cirque aux cheveux de Méduse et aux dents pourries –, le virage disneyen est évident. Jusqu'au dîner spectacle lancé cette année pour les nocturnes. C'est que l'équipe des opérations – dont le directeur est passé, paraît-il, par chez Mickey – bosse sur ce projet diabolique depuis le mois de juin. Quel beau métier : toute l'année, visiter des parcs, des



Jusqu'au 3 novembre 2013, à Walibi (Wavre). Nocturnes jusqu'à 21h les 31 octobre et 1<sup>er</sup> et 2 novembre. À partir de 29 euros (ajoutez 5 euros à l'entrée de certaines maisons).

JULIE HUON

expos, visionner un max de films d'horreur et autres bouquins terrifiants pour imaginer ces lieux infestés de méchants. Pour découvrir *Insomnia*, *Project Z*, *Virus-Z1*, la *Zombie River* ou la *Villa 13*, il faudra vous armer de deux choses : de courage (une heure de file minimum) et de calme (non, en aucun cas, on ne file un coup de boule aux acteurs qui vous hurlent « RHAAAAA » dans le creux de l'oreille). On retiendra donc de cette machiavélique soirée : quelques bleus gagnés en rampant dans les tunnels, un gros mal de gorge à force de hurler (dans les maisons ou les attractions – idéalement on alterne zone hantée/Loup Garou/zone hantée/Dalton Terror/zone hantée/Cobra...), une belle chute due à un imbécile surgi de nulle part avec sa grosse tronçonneuse, un regard noir lancé à un militaire stressé, avec son masque à gaz, sa mitraillette et ses « GO ! GO ! » irritants, une grosse frustration d'avoir loupé la brebis ensanglantée (« Quoi ? T'as pas vu la brebis ensanglantée » ?

Grrr, ben non), une seconde chute à cause des gens derrière qui ont paniqué bêtement mais aussi de belles parties de fou rire, un réel émerveillement devant le souci du détail accordé aux décors et le bonheur de passer, toutes jambes ballantes sur le Vampire, à 80 km/h et 32 mètres du sol, juste, tout juste sous le feu d'artifice...

ANNE-SOPHIE LEURQUIN

## En automne, la déprime tu chasseras

L'heure d'hiver a sonné. Avec elle, les journées raccourcissent et la luminosité diminue. Du coup, notre moral plonge. Heureusement, il existe des parades.

« J'ai si sombre, je commence à manquer de punch. » Cette phrase, vous l'avez sans doute entendue récemment au bureau ou à la maison. Avec le changement d'heure, l'été indien s'en est définitivement allé. Et une menace nous guette : celle de la dépression saisonnière. Ses symptômes : fatigue, déprime, ralentissement, besoin de sommeil, baisse de la libido, absence d'intérêt, tendance à la boulimie... Super-programme.

Mais au fond, est-ce qu'elle existe vraiment, cette déprime automnale ? « Bien sûr », répond Jérôme Vermeulen, psychologue clinicien et auteur d'articles sur le sujet. *La physique permet d'expliquer le phénomène. La rotation de la Terre autour du Soleil et sur elle-même explique la baisse de luminosité en automne.*

Et pour cause : là où en été, on est exposé à une moyenne de 100.000 lux (l'unité de mesure du rayonnement lumineux) durant une journée ensoleillée, ce chiffre tombe à moins de 5.000 en automne et puis en hiver. « Cela a des répercussions sur la physiologie humaine. La lumière joue un rôle dans la production de la mélatonine, souvent appelée l'hormone du bien-être. »

Le phénomène est assez répandu en Belgique. On estime que 6 % des personnes entre 15 et 30 ans sont victimes de dépression saisonnière. Les femmes seraient plus touchées. Mais cela nous concerne tous, à des degrés divers.

Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres au manque de rayons lumineux. Mais la baisse de luminosité n'est peut-être pas l'unique facteur de déprime automnale. « Au cabinet, je vois défiler beaucoup de personnes pour qui la

période septembre-octobre est difficile, explique Sophie Van Oost, psychologue. *C'est un moment qui symbolise la rentrée. Pour les patients sans projet ou sans travail, cela peut être très dur. L'approche des fêtes joue aussi sur le moral des patients avec une situation familiale difficile.* » Et la psychologue d'insister : « Oui, le manque de lumière influe sur certaines personnes. Mais pour d'autres, il faut creuser des pistes différentes, car la déprime peut être liée à un contexte extérieur. »

## En Belgique, 6 % des gens de 15 à 30 ans sont victimes de dépression saisonnière

Justement, déprime ou dépression ? Comment faire la différence entre le petit coup de blues et un problème plus conséquent ? « Le professionnel de la santé est à même de déterminer le degré de la plainte du patient, assure Jérôme Vermeulen. Cela dépend de l'amplitude et de la place que la déprime prend dans la vie de la personne. Si elle a du mal à se lever le matin, mais que, une fois le petit café avalé, elle se met en route, c'est que c'est juste un petit ralentissement lié à la saison, mais pas une dépression automnale à proprement parler. » Les psychologues et les psychiatres sont donc à même de trancher, mais aussi le médecin traitant. En clair, l'intensité, la persistance et la répétition des symptômes permettent de poser le diagnostic médical.

Pour le traitement, d'autres pistes sont envisageables avant de se lancer dans une thérapie ou une prise d'antidépresseurs. Un éventail de bons plans pour un automne plein de punch. ■

ANN-CHARLOTTE BERSIPONT

## ALIMENTATION

## Des protéines tu mangeras

Les aliments interviennent dans la synthèse de la sérotonine, l'hormone cousine de la mélatonine, qui fait défaut aux victimes de dépression saisonnière. « On peut stimuler cette hormone de manière naturelle en choisissant les bons aliments », explique Céline de Sart, diététicienne. Les protéines animales entrent en jeu dans la synthèse de la sérotonine : poisson, œuf, fromage... « Il faut bien mastiquer pour que l'organisme les assimile bien. » La diététicienne précise : « Les oméga 3 influencent aussi l'équilibre émotionnel. Or nous ne pouvons pas le développer nous-mêmes, cela doit venir d'un apport extérieur. Je conseille donc tout ce qui est noix, fruits oléagineux, huiles de colza ou de noix, à conserver au frigo. » D'autres aliments peuvent aider : les bananes, les épinards ou le chocolat noir (pour le magnésium), les céréales complètes (pour la vitamine B), les viandes ou les jaunes d'œufs (pour le fer). Encore un conseil, tout simple : veiller à une bonne hydratation. « En hiver, le froid accentue la déshydratation, il suffit de 2 % de manque d'eau pour observer une baisse des capacités physiques et intellectuelles. »

## LUMINOThÉRAPIE

## La lumière qui guérit tu testeras

Vous les connaissez peut-être, ces faux soleils du matin. Ils se présentent sous la forme de panneaux, de casques ou de lunettes. Il faut les utiliser au réveil, de 15 à 30 minutes selon le support. Ces appareils sont en libre circulation dans le commerce, à partir de 70 à 80 euros. Il vaut mieux entamer le traitement le plus tôt possible sur la saison. Après cinq jours, on considère que les bienfaits se font déjà sentir. Variante : les simulateurs d'aube qui augmentent lentement la luminosité de la chambre au réveil. Pour Jérôme Vermeulen, « cela n'a pas d'effet thérapeutique, cela permet juste un réveil en douceur ». Le psychologue avertit : « Certains laissent l'appareil allumé toute la journée, ce n'est pas du tout fait pour ça. Les gens ne sont pas assez sensibilisés. Certes, il n'y a pas d'effets secondaires énormes. Mais on risque de dérégler son horloge biologique. » De toute façon, avant de se lancer dans la lumninothérapie, il vaut mieux en parler à son médecin.

## HYGIÈNE DE VIE

## Ton nez dehors tu pointeras

Il faut sortir ! « Le premier réflexe, c'est de prendre l'air, même s'il fait froid, explique le psychologue Jérôme Vermeulen. Il est bon d'aller s'aérer durant la pause de midi par exemple, d'aller se promener une demi-heure dehors. Le gros souci de notre société, c'est qu'on vit à l'intérieur. Et la lumière artificielle traditionnelle n'influence pas la production de mélatonine. Celle qu'on utilise pour la lumninothérapie exploite des longueurs d'onde bien spécifiques. » D'autres conseils : travailler le plus près possible de la fenêtre, aller dormir tôt, passer des moments privilégiés avec des personnes proches. A la maison, ouvrir les rideaux pour laisser entrer la lumière et, si vous repeignez votre salon, opter pour des couleurs claires. Une dernière devise, et non des moindres : accordez-vous des petits plaisirs au quotidien.

## TÉMOIGNAGE

## « Chaque année, je manque de punch »

Isabelle, 27 ans, souffre de dépression saisonnière depuis toujours. « Je suis très sensible au manque de lumière. Dès qu'il commence à faire gris, je suis touchée. Dès le quatrième jour de pluie, je n'ai pas d'énergie, je dors tout le temps et je déprime... J'ai toujours appréhendé l'automne. » Depuis trois ans, la jeune femme combat son problème avec la lumninothérapie. « J'utilise des lunettes trente minutes tous les matins, le temps de me mettre en forme. Cela me donne du punch et cela règle mon cycle de sommeil. » Elle prend en outre des vitamines D, du magnésium ou du millepertuis. Lorsqu'on lui demande si elle pratique la lumninothérapie sur avis médical, elle répond par la négative : « Il n'y a pas d'effet secondaire donc je ne me prive pas. » Un avis que ne partagent pas les spécialistes (lire notre conseil « lumninothérapie »). Pour Isabelle, le rythme humain se ralentit naturellement en hiver. Mais la société ne permet pas de le respecter. « Je trompe mon organisme, mais c'est pour un mieux. »

A.-C.B.



ILLUSTRATION INFOGRAPHIE LE SOIR - JEAN-PHILIPPE DEMONTY

## L'OBJET



## La maison façon Barbapapa

Wolfgang Bregentzer et Benoît Letellier ont conçu le « Bubble Project », une alternative à la construction traditionnelle dominée par les angles. « Dans la nature, les sphères dominent : nids, terriers, coccons... Nulabri n'est rectiligne », explique Wolfgang Bregentzer, historien et sculpteur qui utilise un minimum de matière pour un maximum de solidité. « On part d'un sac de plastique qu'on soude pour former un cube. On le gonfle ensuite avec un ventilateur. Les arêtes deviennent courbes. On projette ensuite de la mousse isolante qui durcit la forme. En plus d'un mode de construction nouveau, c'est aussi une nouvelle manière de vivre l'espace. » Bienvenu dans la maison de Barbapapa.

BERNARD PADOAN

## LE MOT

## Publicité

Après Facebook, Twitter et Pinterest, le prochain réseau social à être envahi par des campagnes publicitaires devrait être Instagram. Dès cette semaine, les utilisateurs de l'application mobile dédiée aux photos découvriront, au beau milieu de leur timeline, de nouveaux posts sponsorisés par des marques. Dans un premier temps, seuls les utilisateurs résidant en Amérique du Nord seront concernés. Mais, à en croire la direction d'Instagram, la publicité devrait progressivement s'étendre à d'autres zones du globe. (E.F.)

## LA MARQUE



## De Karmeliet s'envoie en l'air

La compagnie aérienne Brussels Airlines a décidé de mettre les chefs étoilés belges à l'honneur. A partir du mois de novembre, parmi les trois menus qui seront proposés aux passagers de ses vols intercontinentaux en « business class », l'un aura été composé par un grand nom de la gastronomie de notre pays. C'est Geert Van Hecke (notre photo), du Karmeliet à Bruges (trois macarons au guide Michelin) qui ouvre le bal, avec notamment en entrée de l'« anguille de Damme fumée, sauce au yaourt et à l'estragon, mousseline de fenouil » et, comme plat, des « crevettes à la brugeoise, curry de patates douces accompagné par des pois mange-tout cuits à la vapeur ». Les amateurs de bières se laisseront emmener au septième ciel par une « Brugge Tripel », l'une des favorites de Geert Van Hecke, qu'il utilise fréquemment dans sa cuisine. Les menus proposés par le chef brugeois varieront au fil des semaines. Au printemps 2014, c'est un chef issu de la province du Luxembourg qui lui succédera.

## LA SORTIE



## Carl et Martin, deux grands chefs de demain

Le 9 septembre dernier, la presse et, dans la foulée, le grand public découvraient Génération W, un nouveau noyau culinaire wallon. Pas vu passer l'info ? Il s'agit d'une association de 10 chefs en vue, de Sang-Hoon Degeimbre de La Grappe d'Or, qui entendent « témoigner le plus largement des valeurs de la gastronomie, de la créativité, de l'humain en terre wallonne ». Bravo. Ce noyau, par définition, est appelé à s'élargir. C'est une bonne chose car nombre des chefs fondateurs n'ont plus vraiment besoin de visibilité. On soumettrait volontiers deux candidatures qui redorent le blason du terroir wallon à la sagacité du collectif. A Namur, Carl Gillain (photo de gauche) – justement passé par les cuisines de l'Air

du Temps – fait pétiller la Meuse grâce à l'Agathopède, restaurant situé dans le premier boutique-hôtel, The Royal Snail, de la ville. L'approche ? Une gastronomie qui n'oublie pas la générosité de la cuisine en famille. Pour preuve, la presa – de l'échine de porc – de Bellota fondante, servie avec un mémorandum condiment à l'ail, rappelle les sensations maternelles d'un gigot de 7 heures. L'autre adresse, Uppkök, fait valoir une situation moins favorable, en bord de nationale. L'adresse de Martin Hubaut (photo de droite) est pourtant captivante en raison de sa stricte obédience à un dogme locavore – pas besoin d'aller chercher des ingrédients au bout du monde – et à un catéchisme de l'épure – un produit central auquel répond au moins un légume. Dans l'assiette, le maquereau taille un bout de gras avec une laitue romaine grillée. C'est un peu « La Scandinavie débarque à Sart-Bernard ». On en redemande.

MICHEL VERLINDEN

Agathopède, 23, av. de la Plante, 5000 Namur, 081/57.00.23, agathopede.com. Ouvert de 12h à 14h et de 19h à 21h, fermé sam. midi, dim. soir et le lundi.

Uppkök, 4, chaussée Nationale, 5330 Sart-Bernard, 081/5120.23. Ouvert de 12 à 14h et de 19h à 21h30, fermé mercredi midi, samedi midi et dimanche.