

N° 23

JUILLET 2019

# DG FINANCES

3ÈME TRIMESTRE 2019

## Patrimoine



Comment se protéger au mieux ? :  
Le testament

## Investissement



Les fonds thématiques :  
Une idée  
d'investissement ?

## Actualité financière & commerce mondial



La Chine vs. les Etats-Unis,  
Hard ou Soft Brexit ? :  
quels freins et quelles  
opportunités?

# SCPI:

Une belle valorisation des  
produits de la maison  
Sofidy

# SOMMAIRE

- 03** **Finance** • Marchés financiers, commerce mondial, opportunités d'investissements
- 04** **Les fonds thématiques** • une solution intéressante / Focus sur un fonds thématique
- 05** **SCPI - IMMOBILIER** • Des parts de SCPI en constante revalorisation / Focus sur la SCPI Immorente
- 06** Comment se protéger au mieux ? • **Le testament**
- 07** Le Quizz DG Finances
- 08** Où sortir ? / Que lire ? / Que voir ?
- 09** La recette de chef !

Après un début d'année flamboyant, les marchés financiers ont connu au cours du mois de mai un coup d'arrêt assez brutal, caractérisé par une baisse de +/- 6% des principaux indices actions français, européens ou américains. Du côté obligataire, ce mouvement s'est traduit **par une chute à des niveaux historiquement bas du rendement des obligations d'Etat** (-0.23% pour le 10 ans allemand), et une remontée marquée du niveau de risque sur les obligations européennes à haut rendement.



C'est tout d'abord le regain de doutes sur un potentiel accord entre chinois et américains qui a inversé la tendance haussière des marchés. Alors qu'un accord semblait proche en début d'année, celui-ci paraît désormais bien loin, et la confrontation qui n'était que commerciale est devenue également technologique (Huawei d'un côté, Fedex de l'autre), et probablement idéologique. L'impact des dissensions entre ces deux pays est un réel frein à la croissance mondiale, car elles ne touchent pas uniquement ces deux zones mais tous ceux qui commercent avec elles. Nous risquons donc de continuer à vibrer au grès des tweets du Président américain et au bon vouloir de ces deux grandes puissances de trouver un accord permettant de stabiliser les attentes sur le commerce mondial.

## TAUX DE CHANGE AU COMPTANT

	EUR	USD	JPY	GBP	CHF	CAD
EUR	1.0000	1.1369	122.5180	0.8973	1.1102	1.4895
USD	0.8796	1.0000	107.7625	0.7891	0.9764	1.3103
JPY	0.0082	0.0093	1.0000	0.0073	0.0091	0.0122
GBP	1.1145	1.2671	136.5300	1.0000	1.2372	1.6601
CHF	0.9007	1.0241	110.3650	0.8081	1.0000	1.3419
CAD	0.6712	0.7632	82.2399	0.6022	0.7452	1.0000

Le mois de mai a également vu resurgir deux autres risques majeurs en Europe : **le retour de la possibilité d'un hard Brexit et les divergences entre la Commission Européenne et le gouvernement italien.**



Concernant la Grande Bretagne, la démission de Theresa May le 7 juin dernier ouvre grand la porte à des successeurs défendant une sortie rapide de l'Europe, éventuellement sans accord (Boris Johnson en tête) ce qui rajouterait encore des incertitudes sur le potentiel de croissance en Europe. Le cas italien n'est guère plus rassurant, puisqu'il stigmatise à la fois le poids de l'endettement de nos pays, et la difficulté dans un contexte de montée des sentiments nationaux d'obéir à des règles européennes.

Bien que ces différents points, associés à d'autres (baisse du baril, tensions dans les pays du Golfe...) nous incitent à beaucoup de prudence, **ils permettent également de bénéficier de nouvelles opportunités d'investissement car dans le même temps la dynamique microéconomique reste bien orientée**, ce que les dernières publications nous ont montré. Après quatre mois de hausses ininterrompues, ces dernières semaines sont venues rappeler à quel point nous évoluons actuellement dans un environnement incertain, et que les événements de marché seront encore nombreux d'ici la fin d'année.

## Évolution des indices depuis le 1er janvier 2019 au 28/06/19

Indices boursiers	Variation
CAC 40	+ 16.35 %
DAX	+ 16.77 %
NIKKEI	+ 6.30 %
NASDAQ	+ 20.08 %
DOW JONES	+ 13.71 %
OR	+ 10.55 %

# LES FONDS THÉMATIQUES :

Une solution intéressante dans une optique de diversification

4



Dans le contexte actuel, cette forme d'investissement peut constituer un bon moyen de diversifier son portefeuille et de profiter de leviers de performance.

## UN FOND THÉMATIQUE C'EST QUOI ?

C'est un fonds qui investit, sur le long terme, le fruit de sa collecte dans une « mégatendance ». Il repose sur l'identification d'une tendance émergente. Il doit posséder 3 caractéristiques :

- Avoir des impacts forts sur l'économie
- Offrir des applications aux entreprises
- Disposer d'une durée de vie de 10 à 15 ans

## FOCUS SUR UN FONDS THÉMATIQUE SUR L'EAU: FIDELITY SUSTAINABLE WATER & WASTE FUND

« L'histoire de l'eau et des déchets est aussi ancienne que celle de la civilisation, souligne Bertrand Lecourt, gérant du FF Sustainable Water & Waste Fund. Il n'y a pas d'économie sans eau, ni d'économie durable sans gestion des déchets. Pourtant, ces secteurs restent relativement peu suivis par les investisseurs. »

Le Gérant de portefeuille cherche à investir dans des sociétés mondiales impliquées dans la conception, la fabrication ou la vente de produits et services liés aux secteurs de la gestion de l'eau et des déchets. La stratégie bénéficie d'un environnement favorable qui profite de grandes tendances internationales telles que la croissance démographique, les contraintes environnementales, les réglementations encourageantes, les taux d'urbanisation et la création de richesse à l'échelle mondiale.

### Exposition Pays (% actif net)

	Fonds	Indice	Relatif
États-Unis	55,3	55,0	0,3
Chine	9,3	3,7	5,5
Royaume-Uni	6,2	5,1	1,1
France	5,3	3,4	1,9
Italie	4,5	0,7	3,8
Japon	4,0	7,3	-3,2
Corée du Sud	2,9	1,4	1,4
Brésil	2,7	0,9	1,8
Australie	2,1	2,2	-0,1
Thaïlande	1,7	0,3	1,4
Autres Pays	1,6	20,1	-18,4
Exposition Totale Pays	95,5	100,0	
Autre Indice/Non classé	0,0	0,0	
Exposition Totale Actions	95,5	100,0	

### Exposition Régionale (% actif net)

	Fonds	Indice	Relatif
Amérique du Nord	55,3	58,1	-2,8
Marchés émergents	16,5	12,0	4,5
Europe (hors-RU)	11,4	13,8	-2,4
Royaume-Uni	6,2	5,1	1,1
Japon	4,0	7,3	-3,2
Asie Pacifique (hors-Japon)	2,1	3,8	-1,7
Exposition Totale Région	95,5	100,0	
Autre Indice/Non classé	0,0	0,0	
Exposition Totale Actions	95,5	100,0	

### Principales positions (% actif net)

	Secteur GICS	Pays	Fonds	Indice	Relatif
AMERICAN WATER WORKS CO INC	Services collectifs	États-Unis	3,5	0,0	3,4
WASTE MANAGEMENT INC DEL	Industries	États-Unis	3,3	0,1	3,2
REPUBLIC SERVICES INC	Industries	États-Unis	3,1	0,0	3,0
AQUA AMER INC	Services collectifs	États-Unis	3,0	0,0	3,0
VEOLIA ENVIRONNEMENT	Services collectifs	France	3,0	0,0	3,0
WOONGJIN COWAY CO LTD	Biens de consommation cyclique	Corée du Sud	2,9	0,0	2,9
WASTE CONNECTION INC	Industries	États-Unis	2,8	0,1	2,8
ROPER TECHNOLOGIES INC	Industries	États-Unis	2,7	0,1	2,6
SANEAMENTO BASICO DE SP (CIA)	Services collectifs	Brésil	2,7	0,0	2,7
US ECOLOGY INC	Industries	États-Unis	2,5	0,0	2,5

Le Compartiment cherche à intégrer des critères environnementaux, sociaux et de gouvernance dans ses investissements et dans le processus de contrôle des risques ce qui se traduit par un portefeuille dont les caractéristiques durables sont globalement supérieures.

Le portefeuille comprends entre 35 et 50 valeurs, les « meilleures », selon le gérant, dont l'approche est celle du bottom up. Autrement dit, la structure du portefeuille reflète ses choix de sociétés.



# SCPI - IMMOBILIER :

Des parts de SCPI en constante revalorisation

5

Nous avons le plaisir de vous informer que les **SCPI IMMORENTE**, **SOFIPIERRE** et **EFIMMO** ont revalorisé leur prix de souscription.

A compter du 10 juin 2019, le prix de souscription de la **SCPI IMMORENTE** passe de 330€ à 337€, soit une hausse de **+2,12%**. La valeur de retrait passe quant à elle de 297€ à 303,30€.

A compter de ce même jour, le prix de souscription de la **SCPI EFIMMO** passe de 230€ à 237€, soit une hausse de **+3,04%**. La valeur de retrait passe quant à elle de 207€ à 213,30 €.

A compter du 1er juin, de la **SCPI SOFIPIERRE** passe de 605€ à 615€, soit une hausse de **+1.65%**. La valeur de retrait passe quant à elle de 544.5€ à 553,5€.



## FOCUS SUR LA SCPI IMMORENTE : La référence des SCPI Murs de commerce

Créée en 1988 par Sofidy, la SCPI Immorente s'est d'abord concentrée sur les murs de commerces avant de se diversifier sur d'autres classes d'actifs : bureaux, hôtels, campings.

Elle a également élargi son périmètre géographique puisque elle est investie en Belgique, aux Pays-Bas ainsi qu'en Allemagne ou elle est d'ailleurs propriétaire des murs de la mairie de Hambourg.

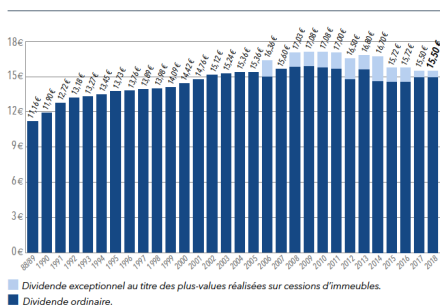
Avec une capitalisation de 3 milliards d'euros et plus de 2 000 unités locatives, Immorente est le champion de la diversification.

La société de gestion Sofidy reçoit régulièrement le prix du meilleur gestionnaire par la profession.

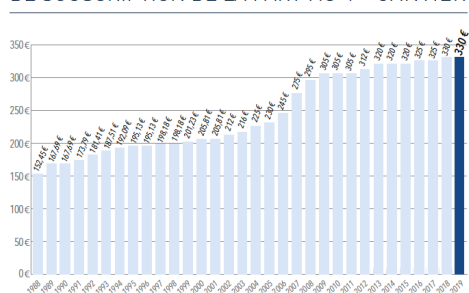
### LES + :

- Forte capitalisation
- Délai de jouissance attractif
- Gestionnaire reconnu pour sa prudence

### HISTORIQUE DU DIVIDENDE ANNUAL PAR PART

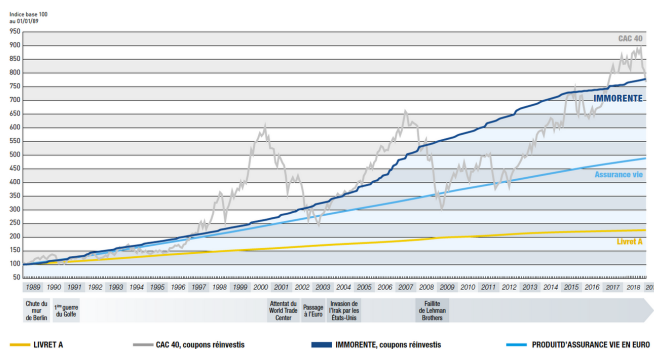


### HISTORIQUE DU PRIX DE SOUSCRIPTION DE LA PART AU 1<sup>ER</sup> JANVIER



## IMMORENTE

Évolution sur 30 ans : régularité et performance\*



\* Les performances passées ne préjugent pas des performances futures.

### PERFORMANCES SUR 10 ANS

Les performances passées ne préjugent pas des performances futures.

En Euros	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Prix de part au 1 <sup>er</sup> janvier	295,00	305,00	305,00	305,00	312,00	320,00	320,00	320,00	325,00	330,00	330,00
Prix de part acquéreur moyen	303,76	305,00	305,00	308,87	313,76	320,00	320,00	320,87	325,00	328,00	330,00
Variation du prix acquéreur moyen	+ 5,16%	+ 0,41%	-	+ 1,25%	+ 1,56%	+ 1,95%	-	+ 0,27%	+ 1,27%	+ 0,91%	+ 0,61%
Résultat par part <sup>(1)</sup>	16,83	16,69	16,04	15,83	15,25	15,65	14,78	14,63	14,41	15,02	15,04
Dividende ordinaire <sup>(2)</sup>	16,08	16,08	15,84	15,72	15,12	15,60	14,76	14,52	14,40	15,00	15,00
Dividende exceptionnel	0,95	1,00	1,24	1,28	1,38	1,20	1,94	1,20	1,32	0,50	0,50
Dividende global	17,03	17,08	17,08	17,00	16,50	16,80	16,70	15,72	15,72	15,50	15,50
Taux de DVM <sup>(3)</sup>	5,61%	5,60%	5,60%	5,50%	5,26%	5,25%	5,22%	4,90%	4,84%	4,73%	4,70%
Report à nouveau annuel <sup>(3)</sup>	0,75	0,61	0,20	0,11	0,13	0,05	0,02	0,11	0,01	0,02	0,04
Report à nouveau cumulé <sup>(3)</sup>	4,14	4,49	4,23	3,79	3,47	3,28	3,07	2,86	2,57	2,11	2,20

(1) Taux de distribution sur la valeur de marché : dividende brut avant prélèvement obligatoire versé au titre de l'année N (y compris acompte exceptionnel) rapporté au prix de part acquéreur moyen de l'année N.  
(2) Rapporté au nombre de parts ayant jouissance sur les 12 mois de l'exercice.  
(3) Report à nouveau rapporté au nombre total de parts en circulation à chaque fin d'exercice.

### CHIFFRES CLÉS AU 31/12/2018

Capitalisation	2 936 159 490 €
Nombre de parts	8 897 453
Nombre d'associés	32 301
Surface total (en m <sup>2</sup> )	1 182 772
Nombre d'unités locatives	2 086
Taux d'occupation financier moyen 2018	94,00 %
Nombre de parts en attente de revente	0

• TRI depuis l'origine  
(30 ans) : **9,52 %**  
• TRI sur 15 ans :  
**8,53 %**

### CHIFFRES CLÉS PAR PART AU 31/12/2018

Prix de souscription	330,00 €
Valeur de retrait	297,00 €
Valeur de réalisation	279,88 €
Dividende ordinaire 2018	15,00 €
Dividende exceptionnel 2018	0,50 €
Report à nouveau	2,20 €
Taux de distribution sur valeur de marché <sup>(1)</sup>	4,70 %

### Qu'est-ce que c'est ?

Le testament est un acte juridique permettant d'**organiser la succession** de ses biens après sa mort, de préciser le sort de votre corps (enterrement, crémation, ...), de choisir un tuteur pour ses enfants, de désigner la personne chargée d'exécuter vos dernières volontés ou encore de désigner l'exécuteur testamentaire.



### Pourquoi faire un testament ?

Vous choisissez et ne subissez plus, la destination de vos biens après votre décès.

### Qui peut faire un testament ?

Pour avoir la capacité d'écrire un testament, il faut **avoir une capacité juridique** (+ de 18 ans ou être émancipé) et **une capacité de fait** (être reconnu sain d'esprit). Les majeurs sous tutelle ne peuvent établir de testament qu'après autorisation du juge des tutelles ou du conseil de famille

### Les différents testaments :

- Le **testament olographe** : le plus courant, peu de formalisme et donc à bas coût. Il peut être fait seul.
- Le **testament authentique** : fait devant un notaire et 2 témoins. Le testateur dicte le testament qui est écrit ou tapé à l'ordinateur.



### Puis-je modifier mon testament par la suite ?

Dans les cas où le testateur a omis de formuler une volonté ou souhaite modifier une volonté, il dispose de deux possibilités :

- Réécrire un nouveau testament, ce qui annulera le précédent automatiquement si le changement dans le contenu est important.
- Etablir un testament complémentaire (un «codicille») afin d'éviter les rajouts sur le testament initial et qui doit **être manuscrit, daté et signé de la main du testateur.**

### Puis-je exclure un membre de ma famille de mon testament ?

Le testateur peut disposer de l'ensemble de ses biens. Il existe cependant certaines règles à respecter. **Une personne ne peut pas déshériter ses enfants.** Une « réserve » est obligatoirement donnée aux enfants. Le reste, la quotité disponible pourra être disposé par le testateur comme bon lui semble.

Depuis 2007, **le conjoint survivant ne peut pas être exclu du testament.**

### Après ma mort, mon testament peut-il être remis en cause ?

On observe fréquemment des contestations au motif que le testateur n'était plus capable juridiquement au moment de la signature du testament. Cependant, il revient à la personne qui conteste le testament de prouver que ce dernier était inapte au moment de la signature du testament. On retrouve aussi des contestations basées sur le fait que le testateur aurait été manipulé par un tiers. Cf. affaire **Johnny : son testament controversé**



## LE SAVIEZ-VOUS ?

### Dans quel cas le testament peut-il avoir une utilité ?

- **En cas de famille recomposée :** *Cas concret rencontré au sein du cabinet début 2019*

M. est marié sous le régime de la séparation de biens, 73 ans et père de 2 enfants issus d'une précédente union. Madame a 65 ans, et n'a pas d'enfants. Elle a une mère et deux frères. Une donation entre époux prévoit une attribution de l'usufruit de la quote-part du patrimoine détenu par le défunt. En cas de décès de Monsieur, Madame détiendra donc la pleine-propriété de sa quote-part des biens détenus en indivision avec Monsieur ainsi que la quote-part détenue par Monsieur, mais en usufruit. **Quelle est l'incidence lors du décès de Madame ?** Les enfants de Monsieur ne sont pas héritiers légaux de Madame. A son décès, le patrimoine détenu par Madame en pleine propriété **sera donc attribué à sa maman et ses frères.**

**Est-ce une solution souhaitable ?** Cela dépend des objectifs des clients, mais cela génèrera **une indivision entre les enfants de Monsieur et la famille de Madame.**

**Y-a-t-il une solution pour favoriser les enfants ?** Oui, la rédaction d'un testament qui déroge aux règles de la dévolution légale et qui permet dans ce cas d'attribuer aux enfants de Monsieur la pleine-propriété des biens détenus par le couple en indivision

- **En cas de PACS :** Conseil patrimonial donné à un couple pacsé sans testament, du cabinet DG FINANCES, en juin 2019 : **La rédaction d'un testament pour protéger le partenaire survivant.**

**Que se passe-t-il en cas de décès pour un partenaire pacsé si aucun testament n'a été mis en place au préalable ?** En l'absence de testament, les partenaires ne peuvent pas hériter. En effet, les personnes pacsées sont considérées comme des **tiers** par rapport à la succession de l'une et de l'autre. Le partenaire, qui souhaite léguer ses biens à sa mort au profit de l'autre, **doit faire un testament.**

**Est-il possible de léguer l'ensemble de ses biens au partenaire survivant ?** S'il n'existe pas d'**héritier réservataire (enfants)**, il est possible de **léguer l'ensemble de ses biens** au partenaire survivant. En présence d'héritiers réservataires, le legs ne peut dépasser la **quotité disponible** (ne doit pas excéder **1/2 des biens si 1 enfant, 1/3 des biens si 2 enfants et 1/4 des biens si 3 enfants ou plus.**)

**Qu'en est-il des droits de succession ?** Comme pour le régime des successions entre époux, les biens reçus par testament par le partenaire survivant sont totalement exonérés de droits de succession.

- **Pour protéger son conjoint** (augmentation des droits par attribution de la QD, attribution préférentielle d'un bien...)
- **Pour gratifier un légataire non héritier légal** (ex : association, personne étrangère à la famille...)
- **Avantager un enfant** (en valeur ou en nature)

Pour toute aide à la rédaction d'un testament, n'hésitez pas à contacter le cabinet DG Finances.



# LE QUIZZ DGfinances

Placements financiers, fiscalité, immobilier, assurance vie, bourses & marchés

## 1/ Comment sont calculés les droits de succession supportés par le conjoint survivant ?

- a. Exonération totale
- b. Application du barème successoral après abattement de 100 000€ sur l'actif net
- c. Forfait de 20% sur la somme excédant 152 500€

## 2/ L'épargne sur une assurance vie est :

- a. Bloquée jusqu'au décès du titulaire
- b. Bloquée pendant 8 ans
- c. Disponible à tout moment

## 3/ Comment avantager un maximum son conjoint après son décès ?

- a. Rédiger un testament en faveur de son conjoint
- b. Souscrire des contrats d'assurance vie afin de transmettre une épargne
- c. Etre marié sous le régime de communauté universelle avec clause d'attribution totale au dernier vivant

## 7/ On peut donner à ses enfants en franchise de droits en faisant :

- a. Un présent d'usage
- b. Un préciput
- c. Une donation au dernier vivant

## 4/ Parmi ces types de revenus, lequel n'est pas soumis au prélèvement à la source ?

- a. Les pensions de retraite
- b. Les allocations chômage
- c. Les indemnités de congé maladie
- d. Les plus-values immobilières

## 5/ Quel est l'investissement le plus performant sur le long terme ?

- a. Les obligations
- b. Les actions
- c. L'immobilier

## 6/ Qu'est-ce que le taux neutre ?

- a. Un taux reposant sur mes seuls revenus d'activité
- b. Un taux qui est le même pour chaque contribuable le choisissant
- c. Un taux égal à 0

## LES RÉSULTATS



1/ a. Exonération totale : Le conjoint survivant et les partenaires liés par un PACS sont exonérés de droits de succession. On peut aussi être exonéré en qualité de frère/soeur du défunt sous 3 conditions : avoir vécu avec le défunt durant les 5 ans précédant son décès, être célibataire/veuf/divorcé ou séparé de corps et être âgé de + de 50 ans ou atteint d'une infirmité empêchant de travailler

2/ c. Disponible à tout moment

3/ c. Etre marié sous le régime de communauté universelle avec clause d'attribution totale au dernier vivant

4/ d. Les plus-values immobilières : Le prélèvement à la source concerne la quasi totalité des revenus (salaires, pensions, allocations chômage ou maladie, revenus des indépendants...). Les plus-values immobilières font exception : elles font l'objet d'une taxation spécifique. C'est aussi le cas des gains de placement soumis à la "flat tax" de 30% (intérêts de livrets, dividendes...)

5/ b. Les actions : Selon l'INSEE, au cours du siècle dernier, le capital investi en actions a été multiplié par 31, déduction faite de l'inflation. Par comparaison, l'or a seulement permis de préserver le capital de l'inflation alors que les obligations ont perdu 60% de leur valeur.

6/ a. Taux reposant sur mes seuls revenus d'activité : Il promet donc de préserver la confidentialité, mais s'avère très pénalisant pour la plupart des contribuables car il est basé sur le barème d'un célibataire sans enfant. Et s'il s'avère favorable, il faut verser tous les mois un complément au fisc, à calculer soi-même.

7/ a. Un présent d'usage : permet de gratifier son enfant lors d'occasions particulières (anniversaire, Noël, réussite d'un examen...). Son montant doit rester raisonnable (ne doit pas dépasser 1,5% à 2% du patrimoine du donateur sous peine d'être requalifié par le fisc et donc taxé).

## Vous avez ...

**2 réponses justes ou moins :** Vous semblez débiter en gestion de patrimoine ? : " Dans un monde qui change constamment, l'habileté la plus importante à acquérir est d'apprendre à apprendre"

**Entre 3 et 4 réponses justes :** Poursuivez vos efforts ! : " Plus vous savez, plus vous avez à apprendre"

**Entre 5 et 6 réponses justes :** Vous y êtes presque, dans peu de temps vous deviendrez un as en la matière !

**7 réponses justes :** La gestion de patrimoine n'a plus de secrets pour vous !



**DGfinances**  
Conseil en Gestion de Patrimoine

**Cabinet DG Finances**  
**10 RUE DES JARDINS - 57515 ALSTING**  
**310 RUE DE LA MONTAGNE - 57200 SARREGUEMINES**  
**03 87 27 28 20**  
**WWW.DGFINANCES.COM**



# Inspiration estivale 2019

## OÙ SORTIR

### SAAR-SPEKTAKEL 2019 ? DU 2 AU 4 AOÛT 2019 ▪ SAARBRÜCKEN (le long de la Sarre)

La Sarre sous un tout autre angle : une foule d'attractions et d'informations sur l'eau ainsi que des sports nautiques dans une ambiance maritime, voici ce que vous découvrirez au Saar-Spektakel.

Voyage d'aventure sur une péniche, canoë-kayak sur les lacs de la région ou voile en haute mer - les clubs de sports aquatiques montrent ce que l'on peut faire sur et dans l'eau !

Non seulement des **informations techniques sont à l'ordre du jour mais aussi des spectacles aquatiques** tels que la course de bateau-dragon chinois ou le sauvetage dramatique d'un plaisancier. Le soir, **un show gigantesque de son et lumières** attend les environ 320 000 spectateurs que l'on compte tous les ans à cette manifestation.

**Cette année encore, cet événement attirera de nombreux visiteurs de près et de loin. Il y a le ciel, le soleil et... la Sarre.**

Pour plus d'informations rendez-vous sur le site : [www.saarspektakel.de](http://www.saarspektakel.de)



## QUE LIRE ?

### Delphine de Vigan Les grâces



On connaît la belle formule d'Alexandre Dumas : « Il y a des services si grands qu'on ne peut les payer que par l'ingratitude. » Avec ses personnages, **Delphine de Vigan** refuse cette allégation.

« Je suis orthophoniste. Je travaille avec les mots et avec le silence. Les non-dits. Je travaille avec la honte, le secret, les

regrets. Je travaille avec l'absence, les souvenirs disparus (...) Je travaille avec les douleurs d'hier et celles d'aujourd'hui. Les confidences.

Et la peur de mourir.

Cela fait partie de mon métier.

Mais ce qui continue de m'étonner, ce qui me sidère même, ce qui encore aujourd'hui, après plus de dix ans de pratique, me coupe parfois littéralement le souffle, c'est la pérennité des douleurs d'enfance. Une empreinte ardente, incandescente, malgré les années. Qui ne s'efface pas. ».

Michka est en train de perdre peu à peu l'usage de la parole. Autour d'elles, deux personnes se retrouvent : Marie, une jeune femme dont elle est très proche, et Jérôme, l'orthophoniste chargé de la suivre.

## QUE VOIR ?

Alors que les beaux jours reviennent, il semblerait que le temps soit aussi propice à la musique en plein air !

Depuis le 16 mai, l'**Harmonie municipale de Metz** organise une série de **concerts gratuits en plein air** à l'occasion des « **Concerts sur place** ».

Cette harmonie composée de 55 musiciens dirigée par **Arnaud Tutin** propose un programme riche et varié : Classique, Latino, Jazz, Pop-Rock ...

### Quand et où?

- Le Dimanche 7 juillet - 17H au Parc de la Roseraie à la Grange-aux-Bois
- Le Dimanche 14 juillet - 17H à l'Esplanade (dans le cadre de la Fête Nationale)

### Plus d'informations ?

Rendez-vous sur le site: <https://tout-metz.com/concerts-gratuits-harmonie-municipale-metz-2019-1117.php>





# Inspiration estivale 2019

ET POUR FINIR, LA RECETTE DU  
CHEF !

## Crumble Paléo fraise-rhubarbe-pistache



Préparation : 15 min  
Cuisson : 45 min  
Pour 6 personnes

Fraises : 300g  
Rhubarbe : 300g  
Poudre d'amandes (ou amandes entières que vous mixez) : 200g  
Pistaches (non grillées, non salées) : 100g  
Miel (ou sirop d'agave) : 30g  
Huile de coco : 20g  
Jus de citron : 1 cuillère à soupe  
Vanille : Quelques pincées



- Commencez par préchauffer votre four à 180°C
- Préparez votre pâte à crumble en broyant grossièrement 150g d'amandes (le reste ira dans le fond du plat), les pistaches, le miel et l'huile de coco. Vous obtenez un mélange sableux. Réservez.
- Lavez et équeutez les fraises. Et coupez-les en 2.
- Lavez et épluchez la rhubarbe. Coupez-la en petits tronçons d'environ ½ cm.
- Mettez les fraises et la rhubarbe dans un saladier. Arrosez de jus de citron et de vanille.
- Dans un plat à gratin, étalez les 50g restant de poudre d'amande. (Elle absorbera le jus des fruits).
- Disposez dessus de façon équitable les fruits coupés.
- Puis la pâte à crumble.
- Enfournez
- Si vous voyez que le dessus colore trop, baissez votre four à 150°C et couvrez le crumble d'une feuille de papier sulfurisé.



Et voilà ! Vous pouvez déguster ce crumble aussi bien tiède que froid.



Avec cette délicieuse recette paléo (sans gluten, sans beurre ni sucre raffiné), vous pouvez même vous faire plaisir en y ajoutant un sorbet minute à la fraise (paléo) !



**Préparation 5 min (pour 1 litre de sorbet)**  
Pour cela il vous faut :

450g de fraises surgelées — 1 banane — 100ml de lait de coco — 1 cuillère à soupe de jus de citron (ou citron vert) — 2 cuillère à soupe de miel ou sirop d'érable (facultatif) — 1 blender puissant avec option "glace pilée" si possible !

- Mettez le tout dans un blender, commencez doucement avec la fonction glace pilée (sinon alterner la fonction start/stop toutes les quelques secondes)
- Mélangez de temps en temps à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule
- Servez tout de suite ou versez le sorbet dans un récipient hermétique et mettez-le au congélateur. Dans ce cas, placez un film alimentaire sur la surface du sorbet avant de fermer le couvercle (afin d'éviter la formation de cristaux). Sortez le 10 à 20 min avant de le servir afin qu'il ramollisse un peu et retrouve son onctuosité !