

TYPODEPOIVRE



GÉRALDINE LEPOIVRE

GRAPHISTE · ILLUSTRATRICE · FREELANCE

PORTFOLIO : WWW.TYPODEPOIVRE.COM

COMPTE INSTAGRAM : [@TYPODEPOIVRE](https://www.instagram.com/TYPODEPOIVRE)

CONTACT : 06 08 52 12 41 · ge@typodepoivre.com



BOOK

À PROPOS

P. 2

CURRICULUM VITAE

P. 3

ÉDITION

P. 4

ILLUSTRATION

P. 25

IDENTITÉ VISUELLE

P. 53

COMMUNICATION VISUELLE

P. 62

© D. R. · SEPTEMBRE 2025



GÉRALDINE LEPOIVRE

GRAPHISTE · ILLUSTRATRICE
DIRECTRICE ARTISTIQUE
MAQUETTISTE

100% FREELANCE



MAQUETTISTE
·
ILLUSTRATRICE

DANS LES DOMAINES
DE L'ÉDITION,
DE L'AUDIOVISUEL
ET DU CULTUREL.

GRAPHISTE
·
DIRECTRICE ARTISTIQUE

EN COMMUNICATIONS
CULTURELLE,
INSTITUTIONNELLE
ET CORPORATE.

ÉDITION

- × création de maquette
- × exécution de la mise en page
- × suivi de fabrication

ILLUSTRATION

- × style gravure et traditionnel
- × cartographie, pictogrammes
- × graphiques didacticiels

IDENTITÉ VISUELLE

- × création graphique
- × recherche iconographique
- × charte graphique

COMMUNICATION VISUELLE

- × direction artistique
- × conception graphique
- × déclinaisons de documents

Que vous soyez une entreprise,
une multinationale, une institution,
un particulier ou une association,
n'hésitez pas à me contacter
pour toute question ou commande.



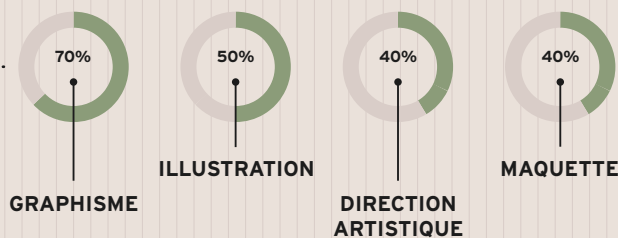
CURRICULUM VITAE

née en 1979 à Paris
habite à Fontainebleau [77] | France
06 08 52 12 41
ge@typodepoivre.com

FORMATION

1999 > 2003 LISAA | L'Institut Supérieur des Arts Appliqués | Paris
1998 > 2000 Deug d'Arts Plastiques | Sorbonne Saint-Charles | Paris
1998 Atelier de Sèvres | École préparatoire aux grandes écoles d'arts | Paris
1997 Baccalauréat Scientifique | Melun [77]
1993 > 1995 École des Arts du Spectacle | Le Pré-Vert | Sarlat [24]

ACTIVITÉ



RÉFÉRENCES

Adecco Training	Éditions Marabout	Huttopia
Agence Item	Éditions Nathan	Joseph Karam Architecte
Agence Pearl	Éditions Niv	L'Agence Française
Altedia Training	Éditions Pyramyd	Laurent & Laurence
BNP Paribas	Éditions Passage Piétons	Leroy Merlin
Carrefour France	Éditions Sélection Reader's Digest	Lunii - La Fabrique à Histoires
Chanel	Éditions Tana	Mairies et Comcom [77]
Chantelle	Éducation nationale	Mairie de Mantes-la-Jolie [78]
École de la Philanthropie	Fédération Française d'Aviron	Observatoire des Inégalités
EDF-Enedis-ERDF	Fédération de La Ligue [75]	Office National des Forêts [77]
Éditions Buchet & Chastel	Fondation Olga Spitzer	Publicis
Éditions Copyright	Groupe Holcim	Smitom-Lombric [77]
Éditions du Chêne	Groupe Marie-Claire	Sun'r Volterres
Éditions Hachette	Groupe Panzani	Teragir
Éditions du Huitième Jour	Groupe Sanofi Aventis	TF1 Productions
Éditions Leduc.s	Groupe Total	Uniqlo
Éditions Lonely Planet	Groupe Vinci	Vénus Productions
Éditions Magnard	Hermès	etc.

GÉRALDINE LEPOIVRE
TYPODEPOIVRE

GRAPHISTE
ILLUSTRATRICE



FREELANCE



DEPUIS
2003



MON PORTFOLIO
WWW.TYPODEPOIVRE.COM



MON INSTAGRAM
[@TYPODEPOIVRE](https://www.instagram.com/TYPODEPOIVRE)

CORDES DE MON ARC

ÉDITION
ILLUSTRATION
IDENTITÉ VISUELLE
COMMUNICATION VISUELLE
WEBDESIGN



TYPOQUI ?

Graphiste, directrice artistique, maquettiste et illustratrice : j'ai plusieurs cordes à mon arc et j'applique la même exigence graphique à chacune d'elle.

J'apprécie particulièrement le travail typographique et rendre les informations visibles : "mettre en valeur le fond par la forme" est mon *credo*.

Aujourd'hui je développe davantage l'illustration via la cartographie, les fresques, la gravure, les graphiques didacticiels : illustrations vectorielles et traditionnelles.

Je suis efficace, structurée et réactive, je m'adapte aux demandes des clients tout en conservant ma "griffe" graphique.

LOGICIELS



ÉDITION

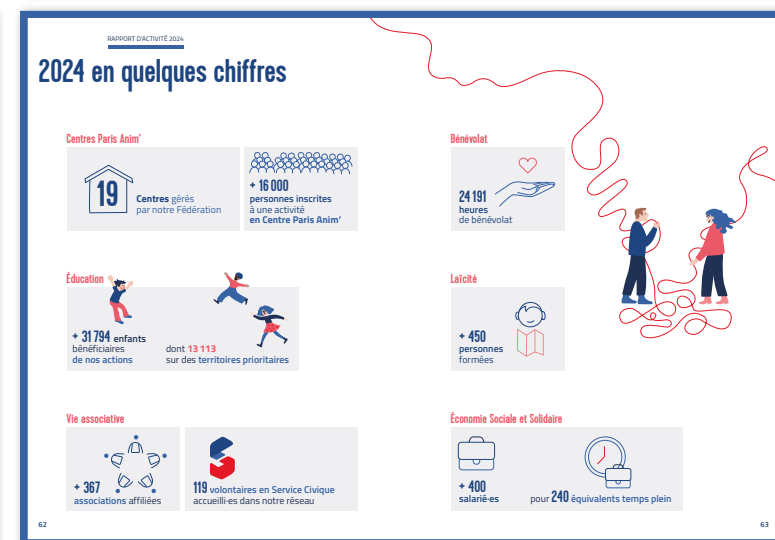
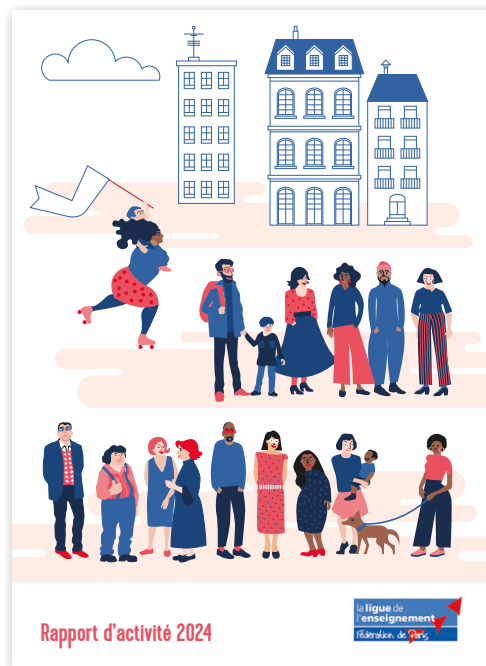




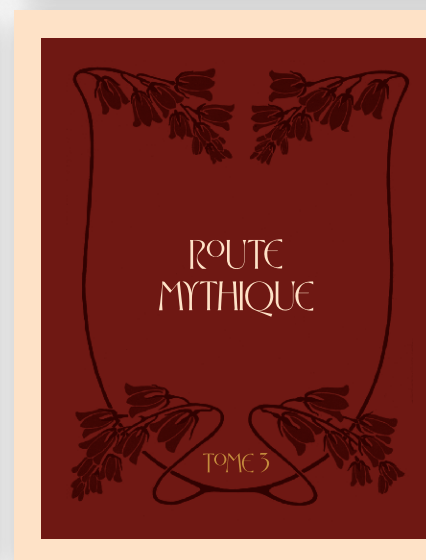
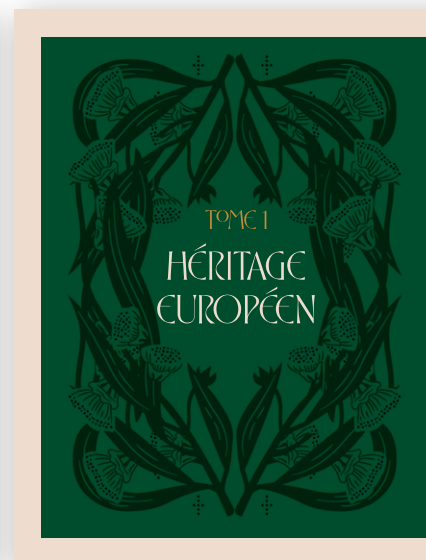
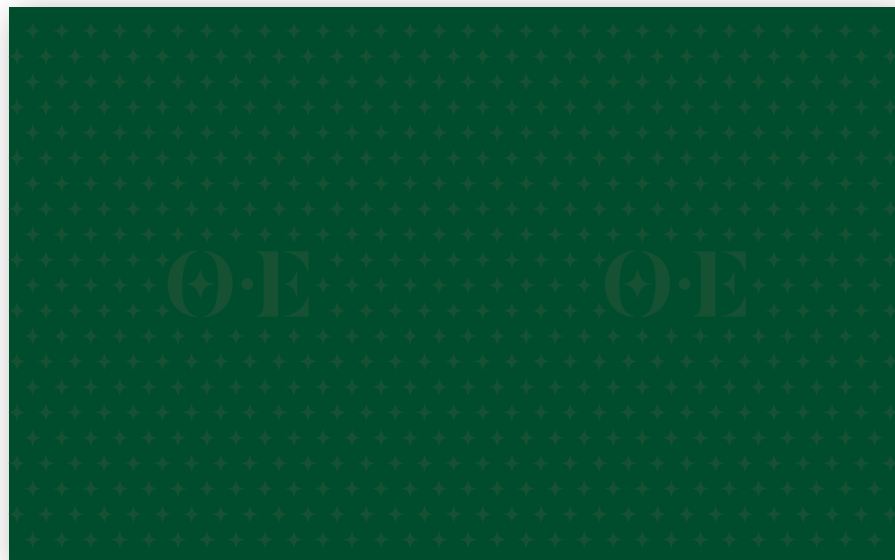
10



32

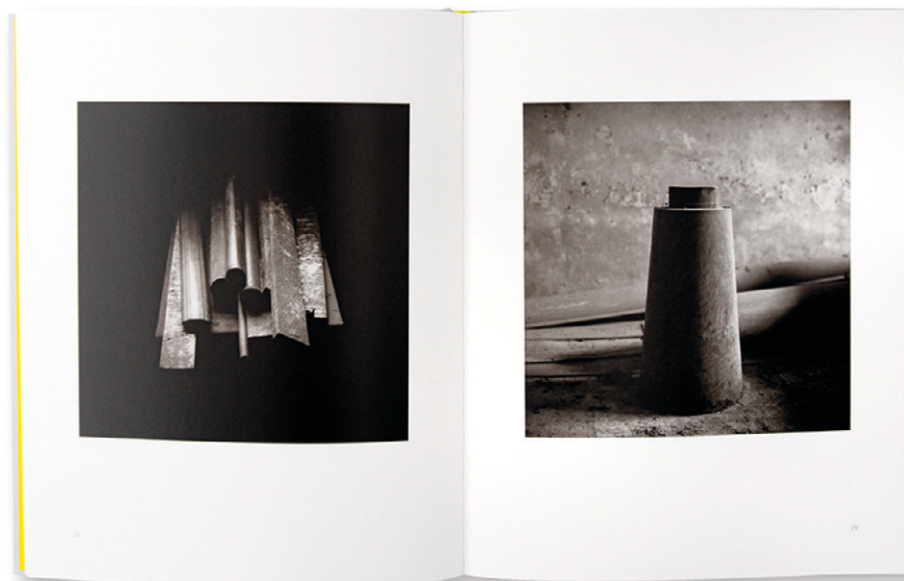
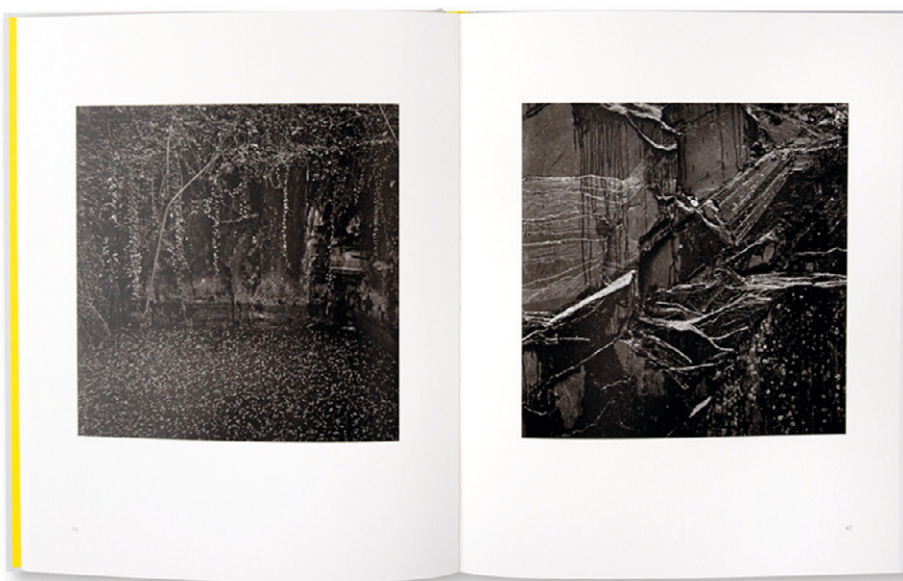


17



PHILIPPE KOHN

"AU PLUS PRÈS"
DA + MISE EN PAGE
2021



SUMMARY

Beyond the difficulty that many firms face while deploying artificial intelligence (AI), apprehensions and fears associated with AI pose a serious threat to its development. These fears are a **challenge that companies have to face** in order to use AI and allow society to benefit from it. That is where ethics comes into play by incorporating the use of technology into a strong value system, companies can dispel customer and employees' ones.

In the long term, **including ethics into their business model** allows companies to **foster value creation** and reach their objectives, all while taking into account the **people affected by AI**. That is why ethics is a primary asset to be developed and a significant competitive advantage.

This paper seeks to identify the **fears** that need to be addressed, the **principles** that need to be provided, and the **concrete applications** for an AI that is both trustworthy and ethical. **It delivers a vision of how companies can position themselves in order to handle the challenges posed by an ethical AI.**

INTRODUCTION: OVERCOMING AI DEVELOPMENT CHALLENGES 5

1. EMERGENCE OF AI AND RENewed INTEREST: AN OVERVIEW 13

1.1. There is worry around AI 14

1.2. These worries stem from centuries of myths around humans and machines 16

1.3. The current state of AI 20

1.4. Fears around AI: are they legitimate concerns? 25

2. AI AND MANING 29

2.1. AI as a "pharmakon" 30

2.2. Will AI make us less human? 31

2.3. Could we lose control over AI? 33

3. THE RISE OF ETHICAL CONCERNS AROUND AI 35

3.1. Ethics: looking for answers in a complex world 36

3.2. An overview of ethical AI issues 37

Autonomy: respecting human autonomy 38

Responsibility: determining who is responsible for what AI does 39

Transparency: making AI's decision-making process transparent 40

Well-being: ensuring that AI is beneficial to our lives 41

Equity: creating a fair AI 42

Privacy: respect for the private lives of citizens 43

Technical robustness: ensuring that AI is robust, safe and secure 44

3.3. Ethics and AI around the world in 2021 45

4. THE BENEFITS OF AN ETHICAL AND TRUSTWORTHY AI: CONCRETE APPLICATIONS 47

4.1. Selected applications of AI and their ethical dimension 48

Agriculture 48

Military 49

Justice 49

Healthcare 50

Consumer goods 51

Education 51

Communication 52

Industry 52

Finance and banking 53

Where is it urgent to implement AI ethical principles? 55

4.2. Ethical AI development in other domains 56

Art and good laws 57

Democracy 58

Religion 59

New ways to integrate ethics into AI development 60

5. DREAMQUARK, ETHICS AND AI 67

5.1. Our story 68

5.2. Our vision 69

5.3. Our mission 70

5.4. Our lines of research 71

BIBLIOGRAPHY 103

INTRODUCTION

Overcoming AI development challenges

Fears and limitations

There are a few reasons why AI and in particular neural-networks can be worrying:

The Black Box effect: we do not generally understand how these algorithms make their decisions, and the process is not explained. This is referred to as the "black box effect".

Unfair decisions being replicated at large scale: our lack of understanding, and the great speed at which these algorithms work, make it difficult to stop unfair decisions from being made by the machines and to notice or fix unconscious biases that the developer may have had.

The algorithms' ability to **beat humans on some tasks**: playing board games, playing video games, quickly analyzing large amounts of data. This is worrying to those who fear that humans may lose their place in the world.

Lack of understanding: public opinion tends to have a hard time grasping the way AI works, sees it as a topic for geeks or researchers, and is usually worried about what it does not understand well.

AI models also have **limitations**:

- They do not work well when data does not exist or is available in small quantities.
- They are often unable to explain their decisions.
- They are unable to extrapolate: they do not adapt easily from tasks they know how to perform to new tasks which are similar.
- They do not have any common sense, like humans do.
- They are not ecologically reliable in the long term as they consume a significant amount of energy.

Despite these challenges which remain to be overcome, AI is at a crucial stage: it has begun moving from the labs towards the first customer and enterprise solutions. Most innovations generate significant benefits when they move from the labs and start being used by the public, which also reduces the worries associated with these innovations.

The quick adoption of AI

More and more startups are integrating AI into the solutions they offer their customers. As of 2020, 30% of fintech companies specialized in artificial intelligence had managed to grow.

Many recent products offered by large tech companies are based on AI: virtual marketingplaces, vocal assistants such as Google Assistant, online meeting platforms such as Facebook Portal.

AI is widely used by banks to assist customers - chatbots, such as the chatbot "Ella" created by Bank of America, are a good example of this. Banks also use AI to deploy new cases in order to reduce the cost of operations. AI is useful to wealth management firms as well: it allows them to create recommendation engines for their customers.

In 2018, the FDA (the US Food and Drug Administration) approved the use of AI to help diagnose health issues in the US. Insurance startups such as Oscar Health also release applications with AI to ease onboarding, reduce the burden of compliance or automate repetitive tasks.

The 4 main challenges of deploying AI

While many use cases in production already work well, and while most large companies have already deployed at least one use case in production, there are four aspects to consider in order to successfully deploy AI on a large scale:

1. **Performance of the AI:** is my AI solution functional? Am I meeting the minimum requirements on critical metrics for my use case? Am I solving the customer's problem, and what is my success rate? Is there a return on investment?
2. **Compliance of the AI solution:** am I meeting the legal and regulatory requirements?
3. **Deployment of the AI:** am I successfully deploying my solution? Is it easy to maintain?
4. **Widepread adoption:** is it used by my customers? Is it useful? Does it generate trust?

To overcome these four challenges, companies such as DreamQuark want to **democratize** artificial intelligence technologies. In order to do so, they are working to remove the technical aspects required to build an AI machine-learning algorithm, in particular the process of coding the solution. As a result, people with little to no technical skills in machine-learning will be able to develop their own AI applications, and the first challenge will be easier to overcome.



To overcome the second challenge, some AI solutions are beginning to integrate **explainability** as a core feature. Lack of transparency is the main issue which most of the recent AI solutions share. While they are valuable for solving use cases which other, more accessible algorithms are unable to solve, these non-explainable solutions cannot be widely adopted. They do not meet the regulatory criteria as they cannot explain how their algorithms make their decisions.

DreamQuark has been able to address this challenge successfully on several decision-making and recommendation-based applications, but we are working on ways to provide deeper insight into the logic of machine-learning algorithms.

The third challenge lies in the **deployment and integration** of the algorithms, as well as in the constant maintenance of the machine-learning algorithm, since their performance evolves every time they receive new data. Pre-carved Software as a Service (SaaS) applications remove the burden of installing a use case and make this step easier. Application Programming Interfaces (APIs) can also be used to further integrate the algorithm with existing applications.

The fourth challenge is **widespread adoption** by the customers of the company which has chosen to implement an AI-based solution. AI algorithms are all the more easily adopted if they are both valuable and useful. Explainability, fairness and performance help create that trust. To achieve this result, solution providers aim to connect new AI solutions with pre-existing applications used by the clients. Solution providers also offer post-implementation solutions which can be replicated in order to solve specific and recurring problems.

Finance and banking

The financial services industry was one of the first industries to significantly invest in the development of **modern AI-based applications, with increasing investments after 2014**. The insurance industry was **quick to invest** but hedge funds and investment banks rapidly followed.

Artificial intelligence is a great asset in the finance and banking industry. In several ways, IT **CAN HELP CONCEIVE NEW PRODUCTS, IT CAN IMPROVE CUSTOMER SERVICE, IT CAN REDUCE THE COST OF RISK AND COMPLIANCE, IT CAN HELP INVEST IN FINANCIAL MARKETS**. The massive amounts of data as well as the significant level of digitization in the industry are significant enablers for drawing benefits from AI.



Conception of new products
Insurance, banks, hedge funds and asset managers all generate revenue through a diverse portfolio of products: insurance products to cover risk, financial products to manage the wealth or the daily financial needs of customers, providing access to corporate and government bonds, mortgages, and more.

Exciting AI development appearing and profitable products is an essential skill for banks and insurance companies. It allows them to extend the reach of their capabilities or succeed in new regions, and it is more important than ever in an industry which has recently become more competitive, less profitable, and needs to be transformed under the digital and environmental transition.

Since banks and insurance companies cannot protect their products with patents, they need to release new products more frequently, sell them for less, or make the products particularly useful to retain their customers.

Creating a new product requires a careful analysis of the risk it covers: specific insurance risk, risk of default, risk of liquidity, interest rate risk, risk of loss, prudential risk, etc. AI CAN BE A **STRONG ASSET TO MODEL THE RISK OF INSURANCE COMPANIES NEED TO MANAGE FOR THEIR CLIENTS**, which means they can also manage new risks more easily, release new products quickly, reduce the cost of risk or take market shares by selling more attractive products. Increased access to data and its effective treatment by AI are powerful enablers for banks and insurance companies to become more competitive.

Multiple trends are affecting the conception of new products in the financial services industry:

The use of **new emerging data** has enabled banks and insurance companies to better model existing risks and provide discounts to certain types of customers based on the data they shared. Some ways to model risk are: using telematics to assess the risks associated with driver behaviour, using satellite data to better estimate risks associated with house insurance or farming, using mobile data to create financial services products for African or Indian citizens, using internet website data to create credit products for small businesses, and more.

Artificial intelligence has allowed financial services to release products with more attractive digital experiences. These products use intelligent applications, capable of recording a large amount of data, and enable new services, such as an effortless onboarding experience, faster treatment of customer requests, first instances of a credit by sharing data from other applications. As a result, customer service is much more effective. For instance, if a customer is unhappy, AI enables "fast claims" under certain conditions, such as when the cost threshold is low or when a significant climate event occurs, customers can be paid back in less than two hours.

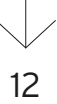
The quick development of AI has enabled a more careful analysis of new risks, making them insurable. By using data from social networks, open data, and data from connected devices, insurance companies have been able to create differentiated prices to attract more customers with lower risk, thus increasing their market shares and pricing.

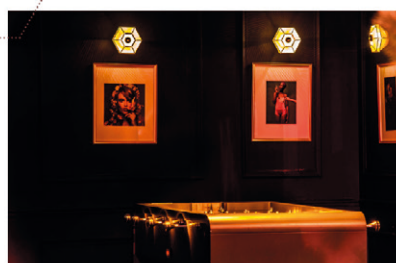
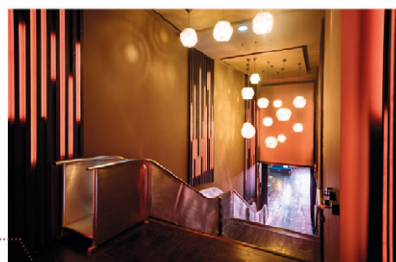
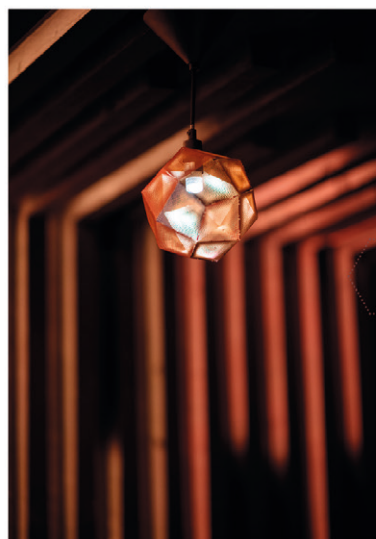
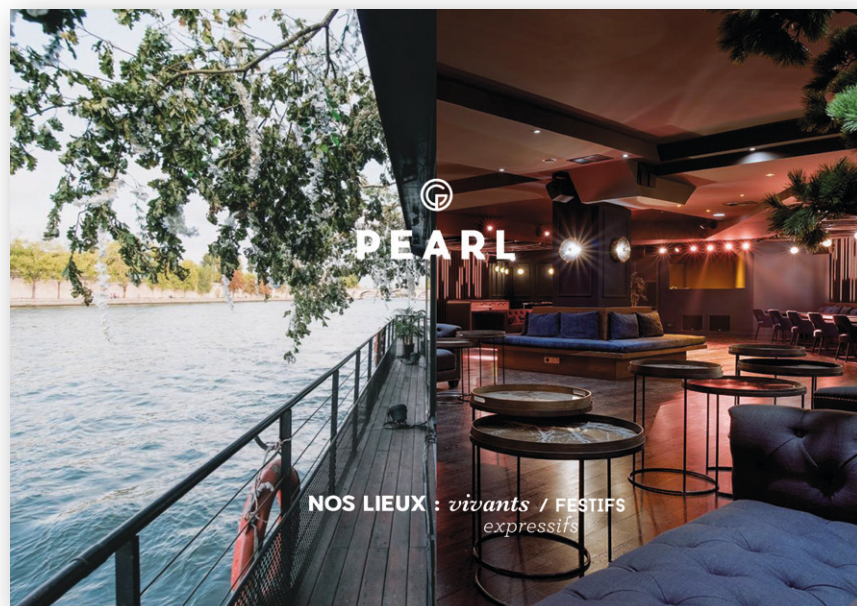
This is particularly true for specialty insurance companies: since they cover very specific risks, such as droughts, meeting a Tesla car, having a specific disease, missing a plane, and so on, their pool of customers is relatively small, and risks need to be managed more carefully. The introduction of advanced algorithms, coupled with the gathering and analysis of a larger and more specialized set of data, can help these companies create more competitive products. AI can therefore give **specialised insurance companies** an edge in comparison to more generalised companies.

Teals is a striking example of this. The company has gathered a great amount of data about its customers and its cars; this data allows them to model their drivers' risk in order to propose embedded car mechanisms to reduce that risk and the cost of insurance. This is very beneficial for customers who have a hard time finding competitive insurance products in generalised insurance companies. It is also beneficial for Teals, because it can generate extra revenue more easily and create customer loyalty.

This principle applies to several financial products which are not yet profitable because assessing the risk behind them is too difficult. More advanced AI and new sets of data help solve this issue: they create desirable opportunities for the financial services sector, either by helping them release entirely new products, or by allowing them to remove exclusion clauses from existing contracts.

AI can also allow new business models to emerge. For example, car insurance providers have released new offerings labelled "pay as you drive", "pay how you drive", or "pay when you drive". These offers are appealing to customers who wish to pay only when they need to pay a higher premium, and they are beneficial to insurance companies which need to adapt to new forms of mobility.





Étape 4

Améliorer vos lettrages

En matière de sketchnoting, le lettrage est primordial.

1. Les titres permettent de structurer votre planche.
2. Les textes facilitent la relecture.

Le tout devant permettre de hiérarchiser les informations et de mieux les retranscrire et les mémoriser.



NON, VOTRE ÉCRITURE N'EST PAS NULLE !

Votre écriture naturelle n'est pas lisible ? Ou même si elle l'est, peut-être estimez-vous qu'elle n'est pas « jolie ».

La première règle en la matière est simple : **RA-LEN-TI-SSEZ !**

Mieux encore : sketchnotez au crayon à papier, puis repassez au stylo ou au feutre calmement. Si vous craignez de loupier des informations ou que ne pouvez compter sur votre mémoire à court terme, c'est la meilleure façon de procéder. Les dessinateurs ne passent-ils pas par une phase de crayonné ?

COMMENT PROCÉDER ?

Pour commencer, prévoyez trois niveaux hiérarchiques. Le premier niveau sera constitué de grandes majuscules. Le deuxième niveau de petites majuscules. Le dernier niveau c'est le texte « normal », c'est donc votre écriture naturelle.

Ce faisant, chaque élément est immédiatement repérable dans votre planche.

TITRE
SOUS-TITRE
Texte

À partir de ces seuls éléments, vous pouvez déjà réaliser des planches de sketchnotes efficaces.

Conseil : utilisez une autre couleur que le noir pour les titres. Cela permettra de les repérer sur la planche en un coup d'œil.

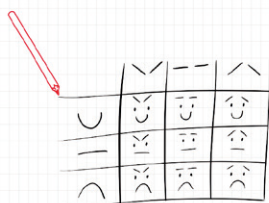
Les émotions

Pour imprimer des émotions sur un visage, aussi simple soit-il, nous avons besoin de deux éléments seulement :

- 1. la position et l'orientation des sourcils ;
- 2. la forme de la bouche.

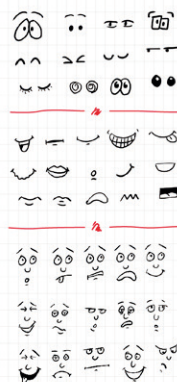
Dans le tableau ci-dessous, nous avons dessiné les sourcils et la forme de la bouche en entrée, puis appliqué ces dispositions sur deux yeux toujours représentés de la même manière.

☐ Voyez comme à partir de ces deux seules variables, nous arrivons à imprimer une expression différente sur un visage !



Vous pouvez ajouter un peu de complexité en jouant sur :

- 1. la forme des yeux ;
- 2. la position des paupières (œil ouvert, fermé, mi-clos) ;
- 3. des éléments accessoires : éclairs, fumée sortant des oreilles, tourbillon matérialisant l'étourdissement, etc.



J'ai suivi une formation en scribing durant laquelle j'ai appris plusieurs choses :

1. Mon problème de mémoire était d'abord dû à un **défaut de concentration**.
2. Dessiner fait du bien ! C'est à la fois **fun, relaxant et très efficace** !
3. Il n'est **pas nécessaire d'être un bon dessinateur** pour être un bon scribeur : il suffit de mettre en place sa propre stratégie de prise de notes (plus ou moins textuelle), sa propre grammaire visuelle et ses propres règles pour parvenir à des résultats à la fois esthétiques et efficaces.



J'ai par la suite découvert que cette technique de prise de notes était également utilisée sur papier (feuilles volantes, carnets, bloc-notes) à des fins plus personnelles et qu'elle portait un nom : **les sketchnotes**.



J'ai étudié les bonnes pratiques, commencé mes premières planches de sketchnotes, copié ce qui me plaisait. J'ai vite remarqué que non seulement **je re-prenais du plaisir à prendre des notes** mais qu'en plus, et c'était bien là l'objectif premier, **mon taux de mémorisation avait fait un bond impressionnant** !

Concrètement, à titre personnel, plusieurs jours, semaines et même plusieurs mois après, **je suis désormais capable de restituer les informations clés d'un événement**. J'ai depuis découvert, via les sciences cognitives, pourquoi les sketchnotes sont si efficaces : vous le découvrirez dans le premier chapitre de ce livre.

www.sketchnotes-facile.com



Je vous ai dit que, si vous ne faisiez rien de particulier, au bout de trois jours, vous ne gardiez en mémoire que 10 % des informations d'un événement. Si vous utilisez les sketchnotes, le fait d'allier éléments visuels et textuels fait que vous pouvez faire passer ce taux à 65 % ! Soit une augmentation de 550 % !

Plusieurs années se sont écoulées depuis ma découverte des sketchnotes et mon enthousiasme n'est toujours pas retombé, bien au contraire ! Depuis, j'ai créé et j'anime un site Web, **SKETCHNOTES - Facile** ! et une communauté de plusieurs milliers de passionnés.



Si vous êtes arrivé à cette page, c'est que vous êtes, vous aussi, tombé dans la marmite et j'espère vous permettre de rapidement gagner en confiance pour réaliser vos premières planches de sketchnotes ou améliorer vos pratiques si vous utilisez déjà cette formidable méthode de prise de notes.

J'AI HÂTE DE PARTAGER AVEC VOUS MA PASSION DES SKETCHNOTES !

ALORS, C'EST PARTI !



Sketchnote
Time

Améliorez de plus de 500 %
vos capacités de mémorisation !

CHÊNE

Choc culturel



Où ça?
Vous allez vous
retrouver, vous
retrouverez pas!



Emulle-ogue

L'autre jour, j'ai vu
des gens du même
âge que moi, dans
une épicerie, qui
étaient...
Où ça?



Même...
C'est du...
Où ça?



Même...
C'est du...
Où ça?



Même...
C'est du...
Où ça?



Même...
C'est du...
Où ça?



Sois belle et ne respire pas



Ben, tu es belle, n'est-ce pas?



Ben, tu es belle, n'est-ce pas?



Damian

Te penses-tu
être...
Où ça?



Où ça?
C'est du...
Où ça?



Même...
C'est du...
Où ça?



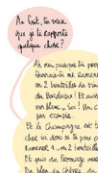
Même...
C'est du...
Où ça?



Même...
C'est du...
Où ça?



Fille ingrate



Où ça?
C'est du...
Où ça?



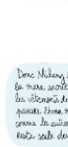
Où ça?
C'est du...
Où ça?



Où ça?
C'est du...
Où ça?



Où ça?
C'est du...
Où ça?



Où ça?
C'est du...
Où ça?



Où ça?
C'est du...
Où ça?



Où ça?
C'est du...
Où ça?



Où ça?
C'est du...
Où ça?



Je ne supporte plus le lait, je suis devenu allergique

~~~~~  
FAUX  
mais...

S'agit-il d'un effet de mode ? Tout comme le gluten (voir page 24), le lait de vache est actuellement dans la ligne de mire des consommateurs, qui sont de plus en plus nombreux à s'y déclarer allergiques. Et puisque le lait fait partie de notre régime alimentaire occidental, certains le troquent contre d'autres boissons aux noms similaires, comme le lait de chèvre ou de brebis, ou encore les boissons de riz, de soja, d'amande que l'on ne peut plus officiellement appeler lait mais qui en conservent les usages de consommation.

### LA VÉRITABLE ALLERGIE

Et cette épidémie d'allergies, est-elle bien réelle ? Les personnes concernées évoquent des nausées et des maux d'estomac. Mais l'allergie à proprement parler ne relève pas d'un simple désordre gastrique passager. Il s'agit d'une réaction immunitaire pathologique à un aliment, en l'occurrence la protéine de lait, chez un individu prédisposé génétiquement. Comme si l'organisme de cette personne considérait l'aliment en question, alors dit allergène, comme une substance à combattre. Comme s'il ne le supportait plus. Confronté à cet allergène, le système immunitaire produit des anticorps et la réaction allergique se manifeste. Les symptômes peuvent affecter la peau, le système respiratoire ou le système digestif, jusqu'à induire des réactions générales de l'organisme très graves, et parfois fatales, comme le choc anaphylactique. C'est pourquoi, lorsque l'allergie est avérée, on exclut les protéines de lait de vache de l'alimentation du nourrisson tout en lui apportant les nutriments dont il a besoin (le calcium, notamment) par d'autres voies.

Cette allergie aux protéines de lait ne touche cependant que 3,5 % de la population, et concerne particulièrement les très jeunes enfants durant les 6 premiers mois de la vie, la plupart d'entre eux en guérissant entre l'âge de 2 et 5 ans. Il est donc très rare que des adultes en soient affectés. Les personnes décrivant des symptômes après l'ingestion de produits laitiers seraient-elles des affabulatrices ? Évidemment non ! Mais l'erreur vient probablement d'une confusion sémantique entre l'allergie aux protéines de lait de vache, que l'on vient d'évoquer, et l'intolérance au lactose.

### L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE

Le lactose est le sucre contenu dans le lait et dans ses produits dérivés. Pour être digéré, il nécessite une enzyme, la lactase, normalement produite par l'intestin. Quand ce n'est pas le cas ou quand la lactase n'est pas produite en quantité suffisante, le lactose n'est pas digéré correctement et finit par fermenter dans le côlon sous l'action de bactéries, ce qui peut provoquer des douleurs, des gaz et des diarrhées. À l'inverse de l'allergie aux protéines de lait, l'intolérance au lactose est très rare chez l'enfant, mais elle se développe avec l'âge, devenant ainsi plus fréquente chez l'adulte. Si les symptômes sont désagréables, cette intolérance ne présente pas de risques de complications.

Pour en avoir le cœur net, évitez de consommer tout produit laitier pendant 2 semaines et voyez si les symptômes régressent ou non. Dans le premier cas, il peut s'agir d'une intolérance ou d'une susceptibilité passagère, suite à une gastroentérite, par exemple. N'hésitez pas à en parler à votre médecin, qui pourra vous proposer un test. Et si l'intolérance est avérée, n'oubliez pas de vous supplémenter en calcium.

### IL FAUT CONSOMMER 3 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR

C'est une moyenne ! Le graal des produits laitiers, c'est le calcium qu'ils contiennent. Un minéral essentiel à la croissance des plus jeunes et nécessaire pour conserver des os solides. Ainsi, le Programme national Nutrition Santé suggère de consommer 3 produits laitiers par jour, jusqu'à 4 pour les enfants et les seniors. Par « produits laitiers », on entend le yaourt, le fromage et le fromage blanc. Si la crème et le beurre sont fabriqués à partir du lait, ils sont surtout considérés comme des produits gras, et la crème glacée comme un aliment sucré.

Emma Strack préface de Michel Cymes

## VRAI OU FAUX : les idées reçues en médecine

Les réponses aux questions que l'on se pose tous !

**L'exercice, ça fait maigrir** Le soleil fait disparaître l'acné

**Le cœur est situé à gauche**

On peut devenir accro à la morphine

**C'est la nuit qu'un enfant grandit** **La bière, ça désaltère**

**Il y a plus d'accouchements les nuits de pleine lune**

**On peut être accro au footing**

Les hommes et les femmes ne réfléchissent pas de la même façon

**L'homme descend du singe**

**On ne peut avoir la varicelle qu'une fois dans sa vie**

**L'homme n'utilise que 10% de son cerveau**

**L'être humain est doté de cinq sens**

**Ménopause = chute de la libido**

**L'ananas brûle les graisses**

**Une femme enceinte a envie de fraises**

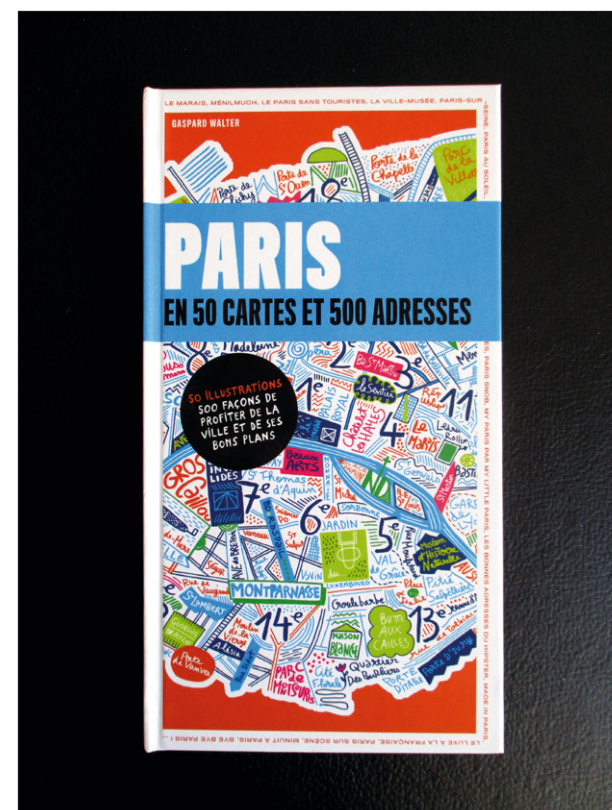
**La soupe fait grandir**

**Le sucre rend les enfants hyperactifs**

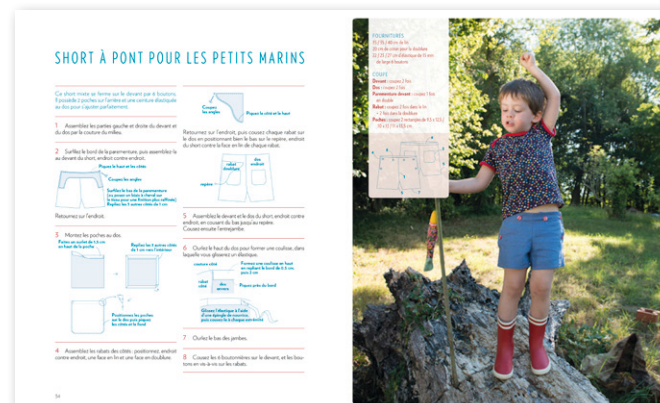
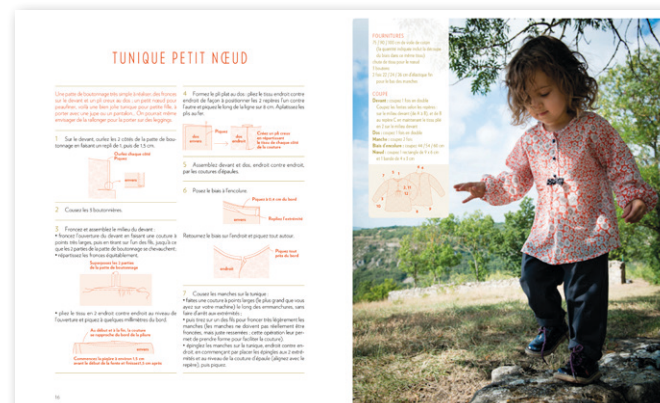
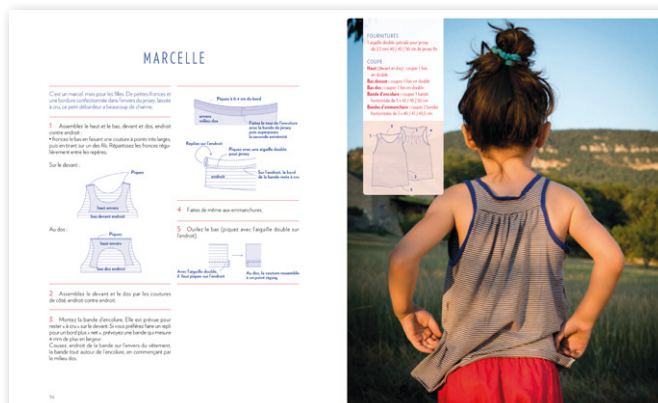
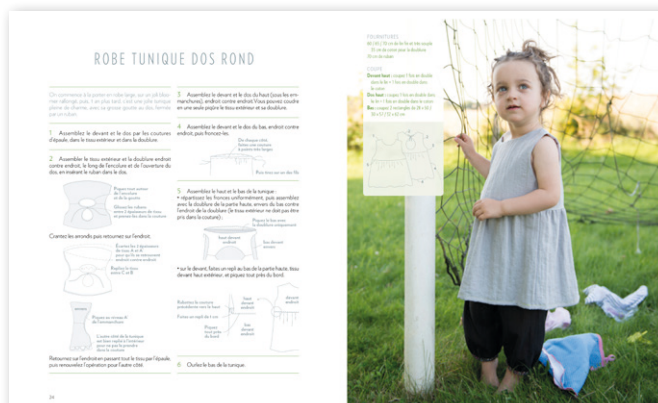
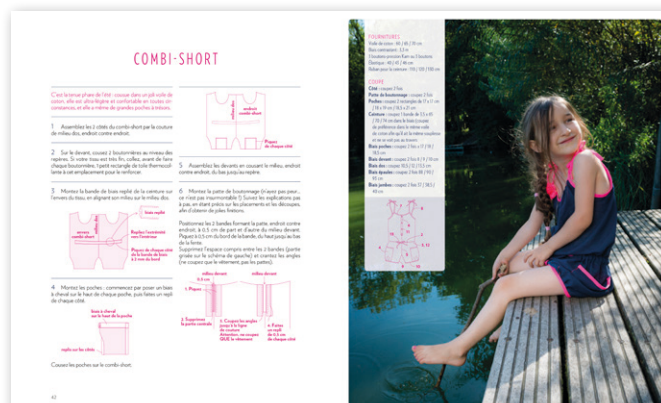
**Le gingembre est aphrodisiaque**

CHÊNE











## ÉTIQUETTE POUR BAGAGES

- 1 Reproduisez le patron page 89 sur le tissu.
- 2 Sur la partie (A), découpez une bande de 3,5 à 4 cm comme indiqué et assurez les angles à 45°.
- 3 Marquez les bords de la bande envers comme envers et pliez à la marque au point droit à 0,2 cm de la bande.
- 4 Placez la machine à coudre sur l'épave et cousez la bande au tissu en sautant au point droit et en suivant le pli au point droit. Marquez la bande intérieure au point droit et en sautant au point droit à 0,2 cm de la bande.
- 5 Sur un des grands côtés de la partie (B), faites un ours de 0,5 cm envers et cousez au point droit à 0,2 cm de la bande.
- 6 Rabattez la bande en sautant à la machine au point droit de chaque côté du bord à 0,2 cm du bord et cousez la bande.
- 7 Placez (B) et (C) et (D) endroit comme endroit et glissez la bande entre les deux segments de tissu et cousez la bande. Placez la machine au point droit sur tout le pourtour à 0,2 cm du bord.
- 8 Remettez pour terminer tout le pourtour à 0,2 cm du bord.
- 9 Glissez une étiquette cartonnée de 3,5 à 4 cm pour donner votre nom et votre adresse.
- 10 Piquez.
- 11 Sur la bande, assurez le cordon de la sangle.

Photo



## BRACELET BRELOQUE

- 1 Comme sur votre l'épave, le tissu est découpé dans la bande de la bande de tissu. C'est ce qui se trouve sur l'épave et permet aux bracelets de tissu d'être simples.
- 2 Placez votre bande de tissu en deux dans le biseau et marquez le pli au fer à repasser. Marquez ensuite chaque bord de la bande avec l'épave au point droit à 0,2 cm du bord et cousez les deux bords (voir la photo).
- 3 Placez une lanière sur un anneau fer à l'angle des plis et cousez au point droit à 0,2 cm du bord.
- 4 Formez l'anneau avec les anneaux de la bande autour de votre poignet.

Photo



## SAC FOURRE TOUT

- 1 Reproduisez le patron page 84 sur le tissu et sur la toile noire. Découpez, en repassant 0,2 cm de marge surcous.
- 2 Assemblez les deux côtés du sac en repassant la bande de 10 cm de large, endroit comme endroit, en sautant à la machine au point droit à 0,2 cm du bord.
- 3 Placez l'épave des angles à 45° en sautant à la machine au point droit de chaque côté du bord, pour terminer les deux côtés à l'envers à 0,2 cm du bord. Placez à la machine sur une épave pour découper les deux parties à 0,2 cm du bord.
- 4 Remettez le sac et rabattez la doublure en suivant les mêmes indications. Rabattez la doublure dans le sac et cousez les deux côtés envers, et glissez les bords.
- 5 Placez le tissu à l'endroit sur les deux segments de tissu sur toute la longueur de la doublure du sac et découpez. Placez la machine à coudre tout le long du bord à 0,2 cm du bord.
- 6 Placez la bande de la doublure dans le sac et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord et cousez la doublure au point droit à 0,2 cm du bord.
- 7 Remettez l'anneau au centre de 0,2 cm sur le point droit (voir la photo) et cousez la doublure au point droit à 0,2 cm du bord.
- 8 Placez les anneaux de la doublure sur les côtés du sac à 1 cm du bord. Placez la machine à coudre tout le long du bord à 0,2 cm du bord.
- 9 Placez la machine à coudre tout le long du bord à 0,2 cm du bord.

Photo



## BROCHE FLEUR

- 1 Placez la bande de tissu en deux dans le sens de la largeur endroit comme endroit et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 2 Faites un ours et l'endroit sur forme et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 3 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 4 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.

Photo



## PORTE-CARTES

- 1 Formez la bande sur toute sa largeur en sautant à la machine au point droit sur les deux grands côtés et sur une des extrémités à 0,2 cm du bord.
- 2 Placez le tissu à l'endroit sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord. Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 3 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 4 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.

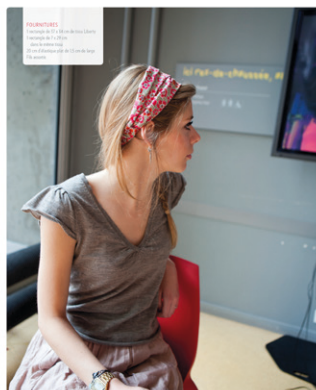
Photo



## BANDEAU LARGE EN LIBERTY

- 1 Placez le grand rectangle de tissu endroit comme endroit dans le sens de la largeur et cousez la machine au point droit à 0,2 cm du bord.
- 2 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 3 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 4 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 5 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 6 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 7 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 8 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 9 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 10 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.

Photo



## TROUSSE DE TOILETTE

- 1 Reproduisez le patron page 87 sur les deux rectangles de la doublure (l'un de 10 cm).
- 2 Placez le tissu à l'endroit comme endroit et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 3 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 4 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 5 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 6 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 7 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 8 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 9 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 10 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.

Photo



## BROCHES CUPCAKES

- 1 Tracez le motif choisi page 84 sur le tissu de la bande de tissu. Marquez les dimensions de la bande et en sautant à la machine au point droit à 0,2 cm du bord.
- 2 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 3 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 4 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 5 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 6 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 7 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 8 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 9 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.
- 10 Placez la machine à coudre sur la bande et cousez la bande au point droit à 0,2 cm du bord.

Photo













- ▶ Préménopausse, ménopausse : physiologie et troubles 58
- ▶ La sexualité et ses difficultés 62
- ▶ L'ostéoporose 66
- ▶ Les traitements de la ménopausse 67

---





## LA CURIEUSE

Son cocktail : Le N°1

**U**s journées ne comptent que 24 h. Il faut se rendre à l'évidence : vous n'aurez pas assez de toute une vie pour faire tout ce que vous aimez faire. Retourner à la fac, prendre votre appartement en noir, faire le tour du monde en hélicoptère, aller pour Juliette, les Kundera en VO, faire de la real TV, taper à la porte de votre patron habillé en pingouin et lui présenter votre démission dans une cage de singes féroces...

**T**outes ces possibilités vous laissent un goût amer car elles sont infinies, alors que vos journées se ressemblent toutes. Ne changez pas ! C'est pour ce petit grain de fée que l'on vous apprécie tant, pour ces grands yeux d'enfant que vous portez sur le monde que vous êtes si angélique.

**S**ur pour l'instant, vous souhaitez explorer quelque chose de vraiment nouveau et faire palpiter vos papilles, essayez donc le N°1, un cocktail renversant, éblouissant et détonnant. Tant pour vous, à votre image, il est unique... mais vous êtes pas mal non plus dans votre genre !



## L'ESOTERIQUE

Son cocktail : le Black Pearl

**U**ous êtes un peu... comment dire ?... différente. Vous ne faites rien sans avoir écouté votre horoscope du jour. Vivement l'année prochaine de toute façon, vu que vous êtes actuellement en année 9... C'est ainsi que vous l'avez à vos copines, qui n'y comprennent rien de toute façon : « Mais oui, enfin, l'année 9, celle du blocage, de la remise en question, quel ? » Lorsque vous êtes à côté de vos pompes, cela ne peut être dû à un coup de fatigue passager. Non, non, c'est juste « une collision planétaire en Maison 8 ». Supersticieuse, vous ne sortez jamais sans vos charms ornés pour protéger des mauvaises énergies.

**P**our trouver votre ancre, en bonne Capricorne que vous êtes, vous allez former le double et sortir de votre barrière à la recherche du Diable ascendant Vierge, signe complémentaire par excellence, dit les astres.

**T**outefois, mettez toutes les chances de votre côté et résistez à l'envie de commander une bière d'attaché. Prenez plutôt un Black Pearl. Ce cocktail mystique au bleu profond tirant vers le noir vous inspirera tellement qu'après un verre, Jupiter vous donnera la faculté de marcher à quatre pattes. Dingue !

101

## Le N°1

alcools au requinquant

## PRÉPARATION

Au shaker

## TYPE DE VERRE

Verre à Martini

## CE QU'IL VOUS FAUT

- 1 fraise
- 1 feuille de basilic frais
- 1 cl de jus de carotte
- 1 cl de liqueur de framboise
- 1 cl de triple sec
- 4 cl de gin
- 8-10 glaçons (dans le shaker)



102

## LA CURIEUSE

## À VOUS DE JOUER !

Essayez le basic, et le basic démission dans le shaker à l'aide d'un clip. Versez les ingrédients à la paille de carotte, secouez bien et servez.

## LE CONSEIL DU BARMAN

Avant de servir, laissez bien le contenu du shaker de marbre à obtenir le moins de bruit possible dans le verre.



103

## Le Black Pearl

alcools au requinquant

## PRÉPARATION

Au shaker

## TYPE DE VERRE

Verre à Martini

## CE QU'IL VOUS FAUT

- 5 feuilles de menthe fraîche
- 1 cl de carotte bleu
- 1 cl de liqueur de mirabelle
- 1 cl de liqueur de litchi
- 4 cl de gin
- 8-10 glaçons (dans le shaker)



104

## L'ESOTERIQUE

## À VOUS DE JOUER !

Mettez le menthe aux 3 glaçons. Mettez des glaçons dans le shaker jusqu'à 2/3. Ajoutez le gin, shaker énergiquement et servez en filtrant doucement, afin d'éviter les éventuels morceaux de menthe dans votre verre.

## LE CONSEIL DU BARMAN

Remplissez le menthe par de la brande délicate comestible ou des fleurs de violettes, et déposez avec délicatesse une framboise dans le verre à l'aide d'une cuillère. Ce cocktail vous fera rentrer dans une belle transe que vous ne pourrez plus vous en passer lors de vos prochaines soirées.



105

## LA VINTAGE

Son cocktail : le Breakfast Martini

**S**oyez dans votre petite robe Courmages à peine défilée déchirée à l'heure Quatrez, vous subirez le vintage. Tout a commencé quand vous avez ressorti les vieilles fringues de Mère qui, une fois dénigrées et légèrement customisées, vous ont rendus uniques. **B**ien, vous avez tout compris, mais n'en profitez pas pour redonner une seconde vie à tout. Le tableau de Mère oui, vous savez, les deux cercs s'abaissent devant un coucher de soleil mouve, la gaine de Tatie Gaudin (que vous n'avez pas embrassée petite à cause de la moustache) et autres trésors peuvent rester au grenier... Par bonheur, c'est mieux.

**M**ême chose pour votre cocktail, le **Breakfast Martini** : le triple sec et la confiture d'orange (la seule chose que vous pouvez prêter à Tatie Gaudin) lui donneront ce petit côté rétro qui fera toute la différence.

106

## LA VINTAGE

## À VOUS DE JOUER !

Mettez les ingrédients dans le shaker, ajoutez énergiquement 8 à 10 secondes et versez dans le verre.

## LE CONSEIL DU BARMAN

Pour un Breakfast Martini au tonon à rouler, mais super tendresse, servez votre cocktail accompagné d'un bon gilet.



107

## Le Breakfast Martini

alcools au requinquant

## PRÉPARATION

Au shaker

## TYPE DE VERRE

Verre à Martini

## CE QU'IL VOUS FAUT

- 1 c. à c. de confiture d'orange
- 1 cl de triple sec
- 1 cl de jus de citron
- 4 cl de gin
- 8-10 glaçons (dans le shaker)



108



## LA TIMIDE

Son cocktail : le Sex on the Beach

**A** chaque fois que vous demandez quelque chose, personne ne comprend jamais rien tellement vous n'avez pas parlé fort. Et vous ne comprenez plus les situations qui vous font transpirer à grosses gouttes et rougir comme une écrevisse. Vous avez tout essayé : le fa, le je, le gong, les massages ayurvédiqes, le microchips, les lunettes de soleil, le cache-nez... rien n'y fait. Vous ragez intérieurement.

**A**llez, vite, plan ! Prenez l'exemple sur votre copine La système D et n'y pensez plus ! Oubliez que vous êtes venue avec des copines (qui vous ont lâchées pour danser sur les tables) et servez votre cocktail en vous donnant une conférence. Le côté « je dédicienne de la tête tellement je kiffe trop la musique de ce club » ça marche ! On dit de se prendre le pied droit dans son pied gauche et on sort dignement... Pas grave, vous ferez mieux la prochaine fois.



109

## LA TIMIDE

## À VOUS DE JOUER !

Mettez tous les ingrédients dans le shaker hormis le sirop de fraise. Secouez énergiquement et versez dans le bistro. Ajoutez le sirop de fraise et dégustez du tout.

## LE CONSEIL DU BARMAN

Attention ! Ce cocktail doit et aussi se tout comme du petit lait et peut vous conduire à faire des choses violentes dans la plage avec des glaçons non moins violents. De quoi vous déstabiliser en priant. Si vous souhaitez personnellement ce cocktail, ajoutez le sirop de fraise à la fin de la mouture à obtenir un joli effet lactaire. Vous pouvez également déposer un morceau de pain ou d'orange sur le bord du verre.



110

## Le Sex on the Beach

alcools au requinquant

## PRÉPARATION

Au shaker

## TYPE DE VERRE

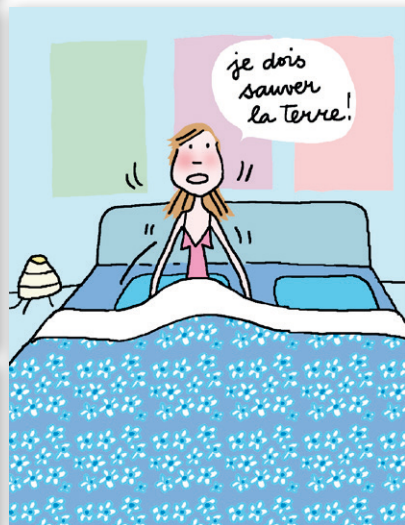
Tumbler

## CE QU'IL VOUS FAUT

- 1 cl de sirop de fraise
- 6 cl de jus de carotte
- 6 cl de jus de citron
- 2 cl de liqueur de pêche
- 4 cl de vodka
- 8-10 glaçons (dans le shaker)



111



## L'ENGAGÉE

Son cocktail : le Bloody Mary

**G**az à effet de serre, pluies acides, diminution des réserves d'eau de la planète : c'en est trop ! C'est en tout cas le constat que vous avez fait un beau matin d'avril en vous réveillant au milieu d'une décharge sauvage que vous n'aviez pas vue la veille en plantant votre tente. Aujourd'hui, suspendue à 40 m au-dessus du vide, vous voici en train de crier banderole déployée, que les termites cypriotes ont elles aussi le droit de vivre. Bordeline, sans cesse dans l'action et la revendication, vous êtes une paresseuse reconverte, l'une de celles qui, à trop faire la sieste, s'est soudain prise de compassion pour les acariens qui habitaient dans son lit.

**T**out au fond de vous bat un cœur qui aimerait bien que l'on s'engage un peu à son côté. Pour vous donner toute l'énergie nécessaire à votre combat, essayez le **Bloody Mary** dynamisant. Uniquement à base de produits bio, of course.



112

## Le Bloody Mary

alcools au requinquant

## PRÉPARATION

Directement dans le verre

## TYPE DE VERRE

Tumbler

## CE QU'IL VOUS FAUT

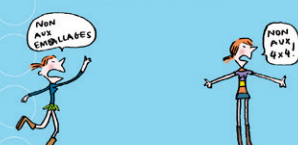
- 0,5 cl de jus de citron
- 0,5 cl de sauce Worcestershire®
- 2-3 gouttes de Tabasco® rouge
- 1 pincée de sel au céleri
- 4 cl de vodka
- 12 cl de jus de tomate
- 3-4 glaçons



113

## LE CONSEIL DU BARMAN

Pour une déco « total recyclage » - eh oui, on pense à vous -, utilisez un morceau de branche de céleri. Croquant et goûteux, le céleri accompagne divinement bien la tomate. Sachez en outre que ce cocktail est idéal pour se remettre des lendemains de cuite... ou pour oublier que vous êtes toujours suspendue à 40 m au-dessus du vide... Ahhhhhhhhaaaaa !

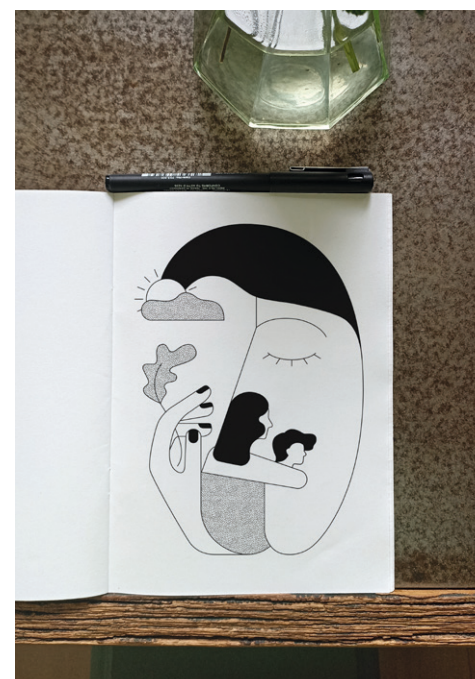
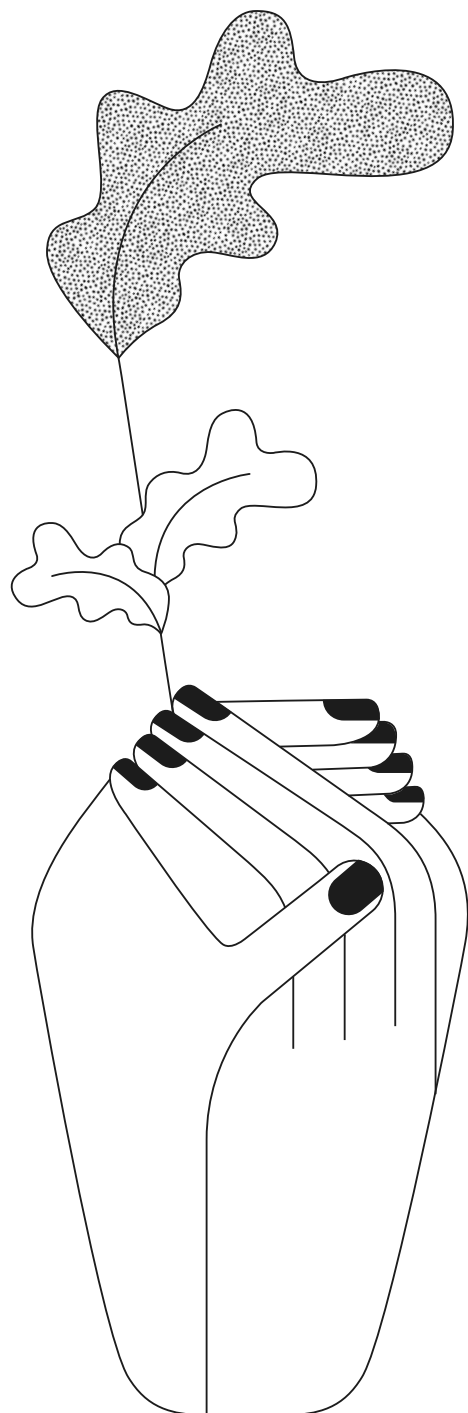


114

ILLUSTRATION



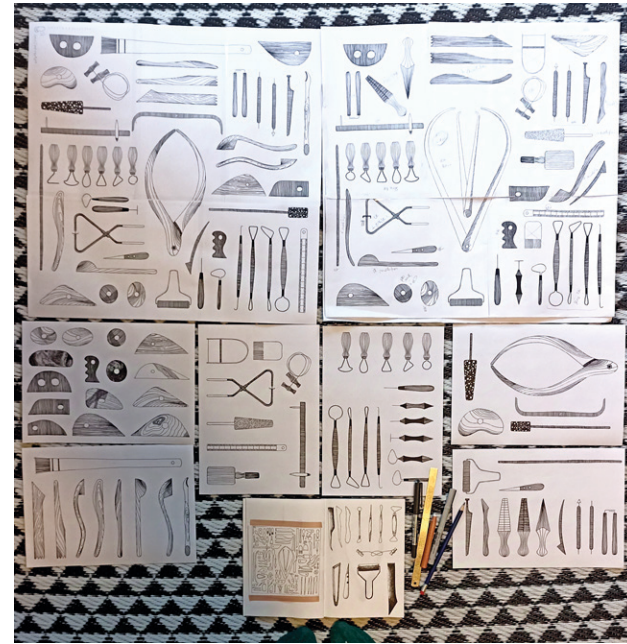
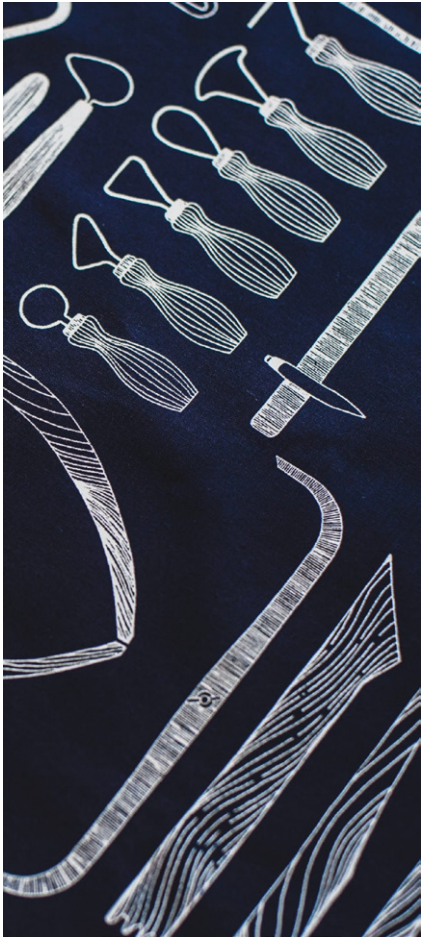




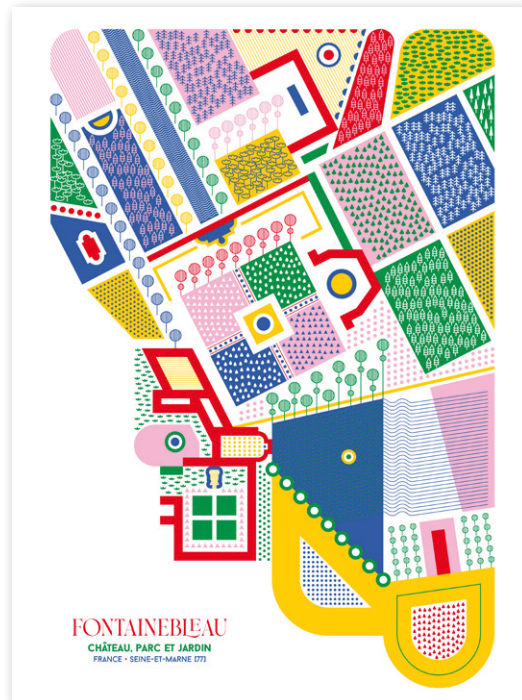
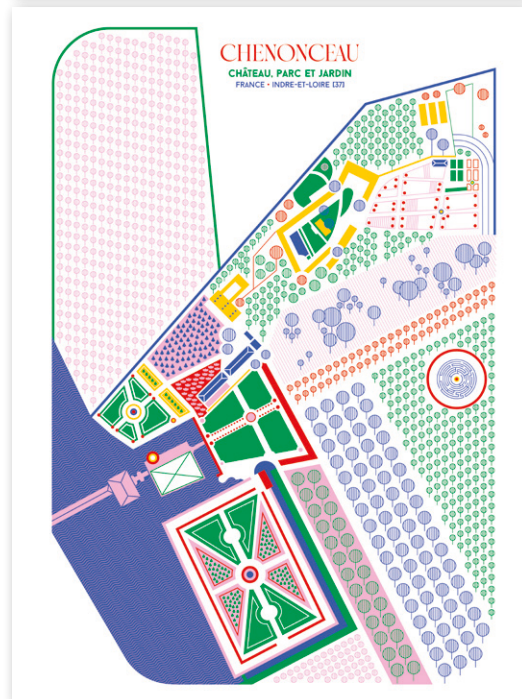
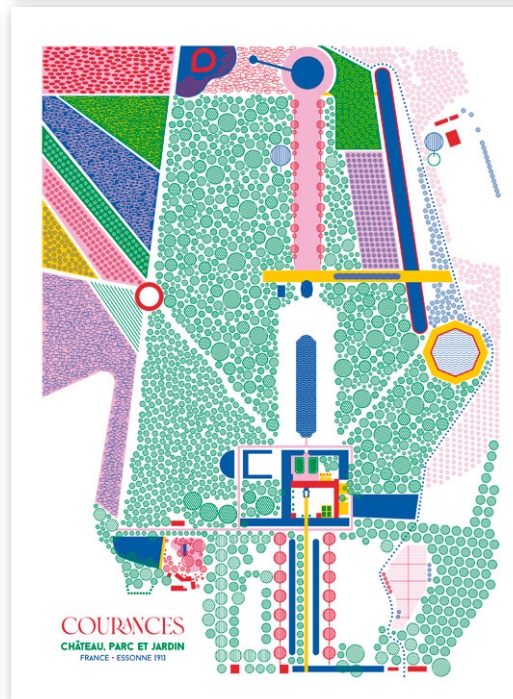
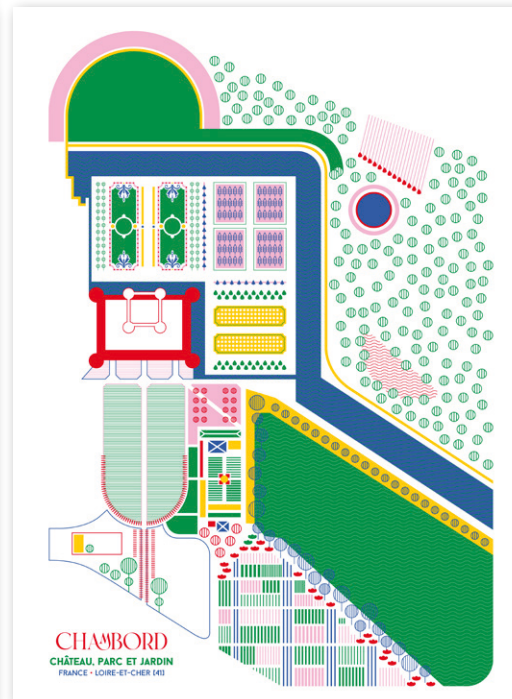








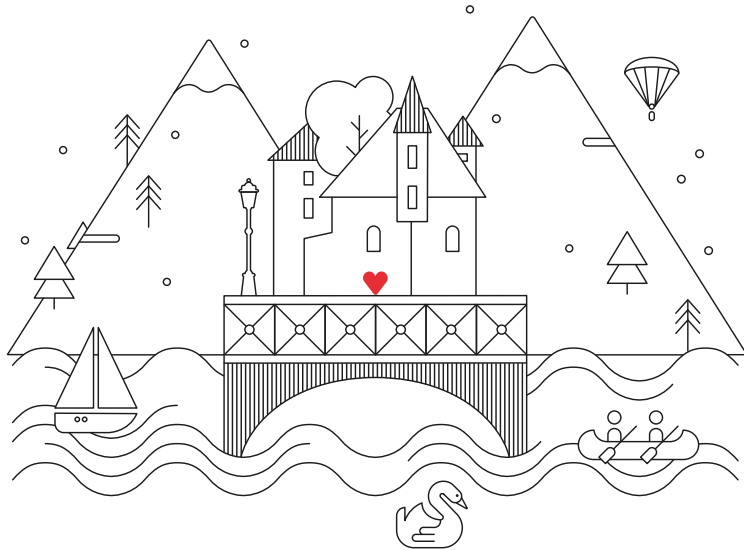


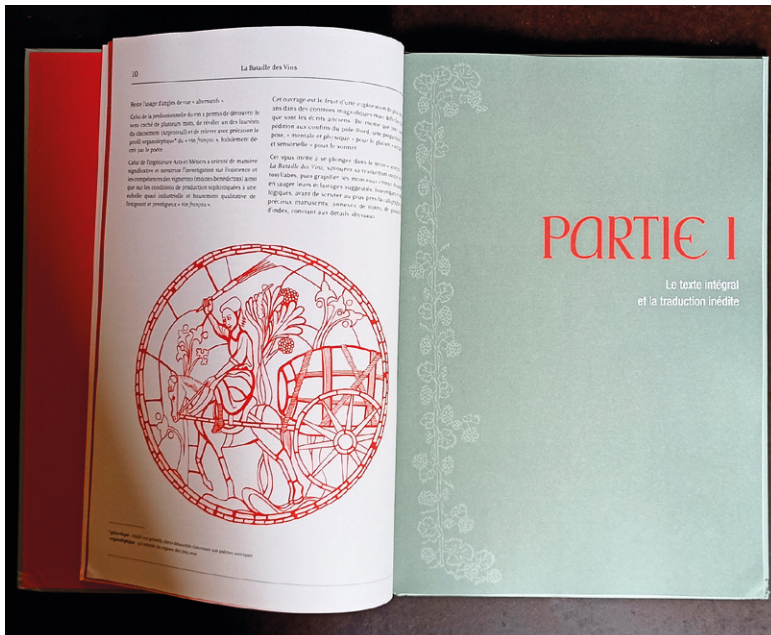




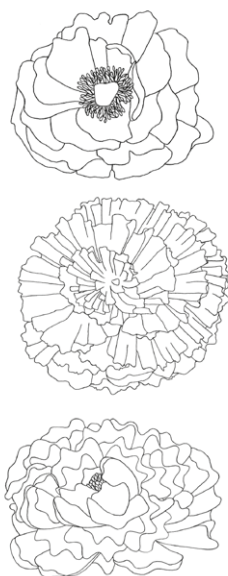




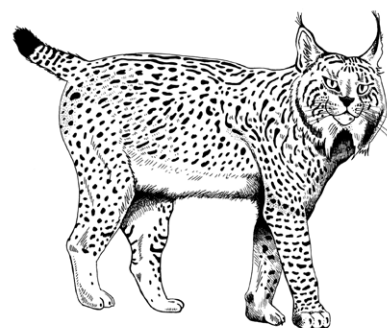
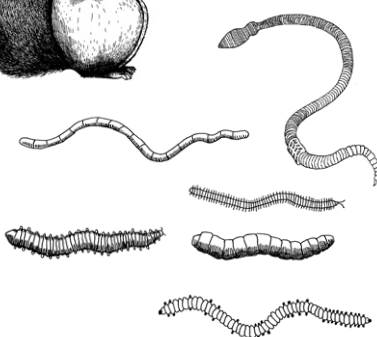
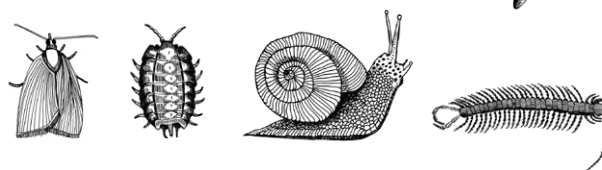
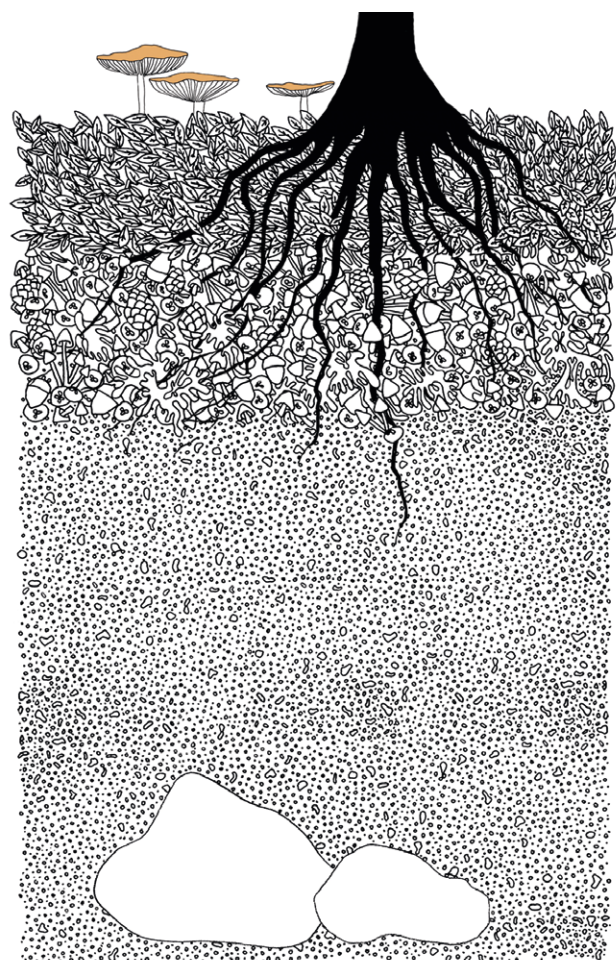




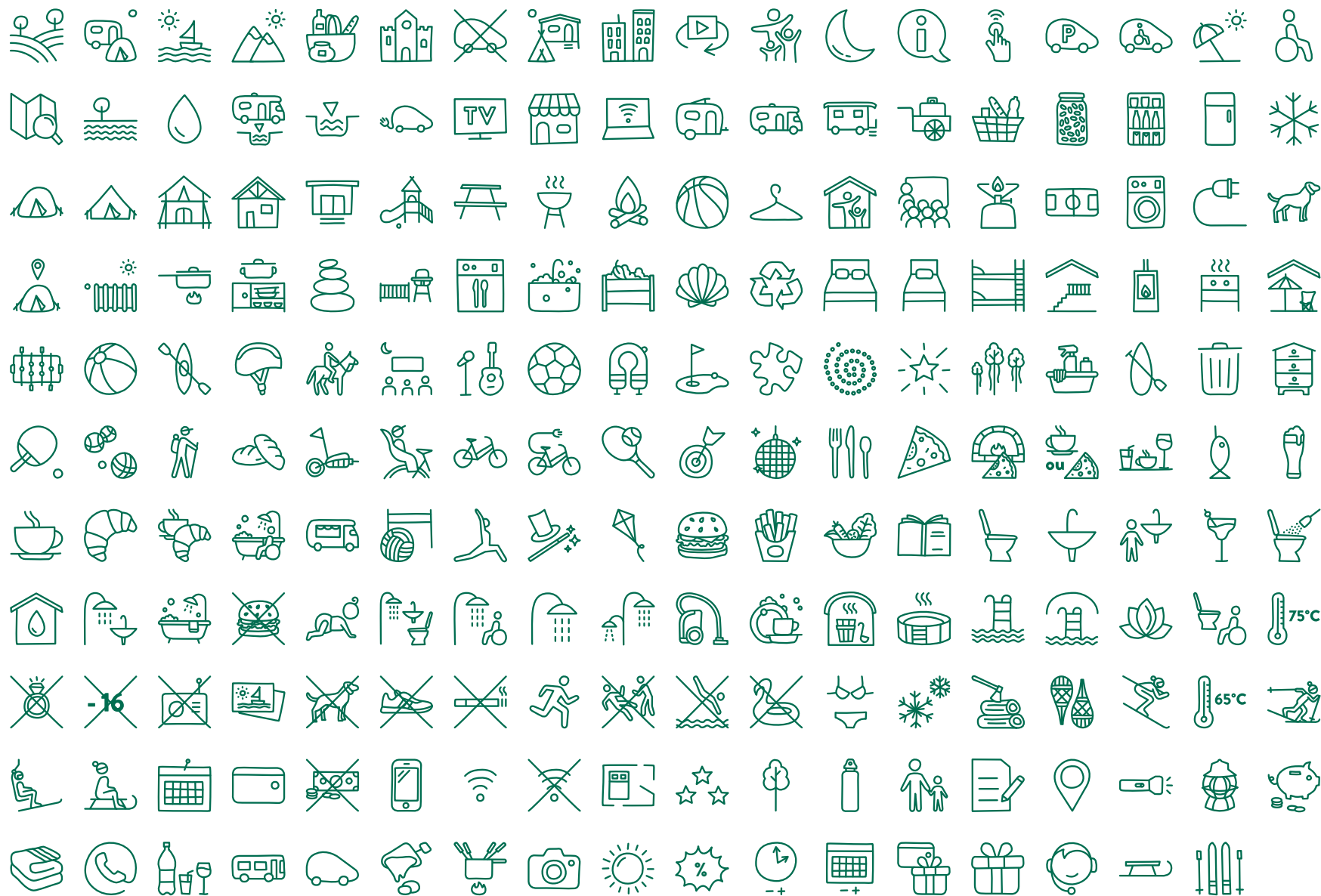


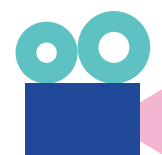
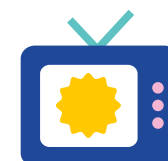
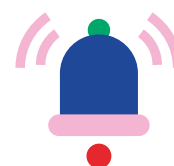
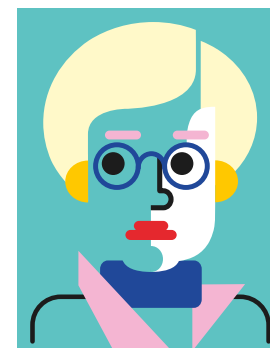
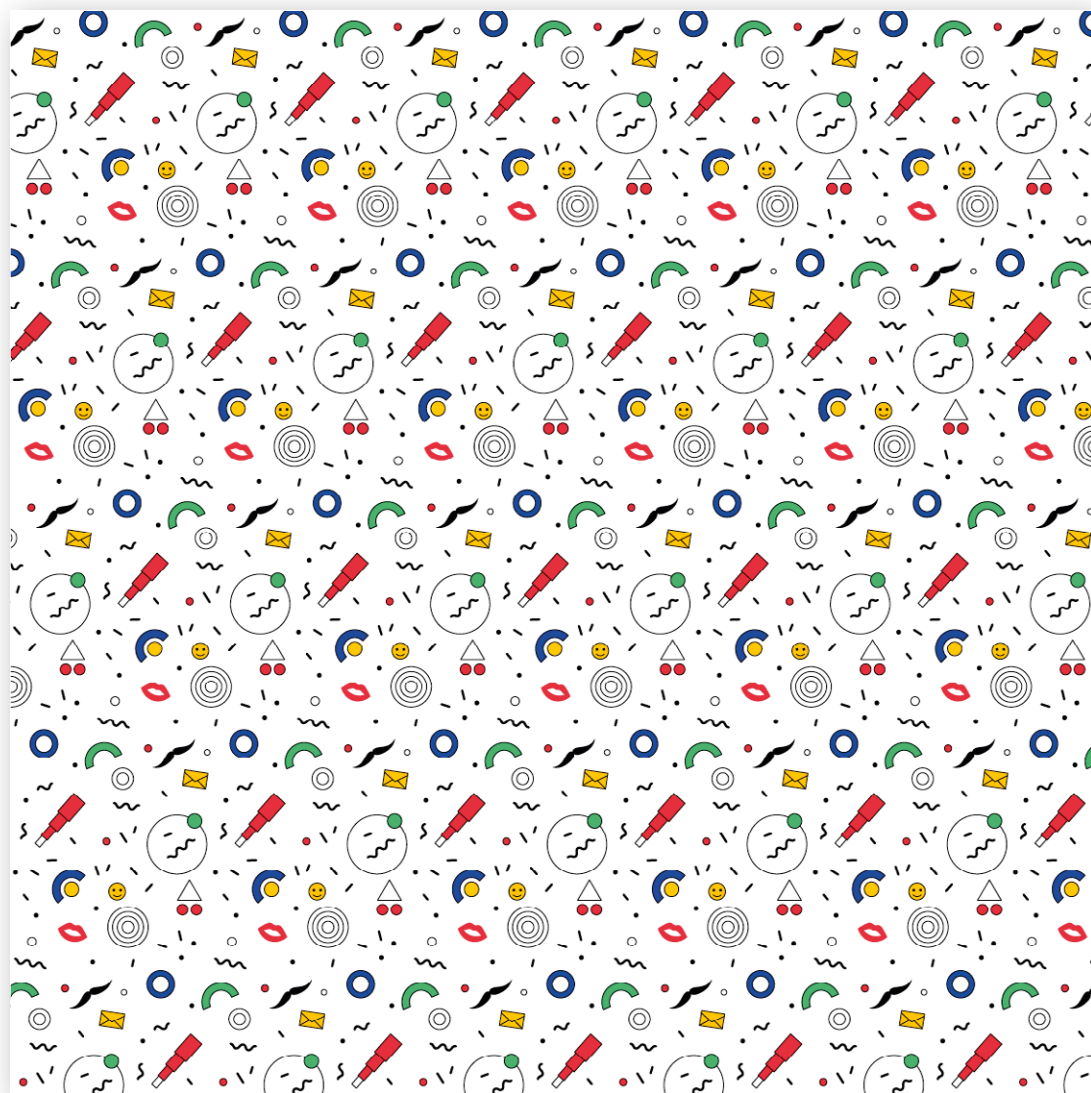


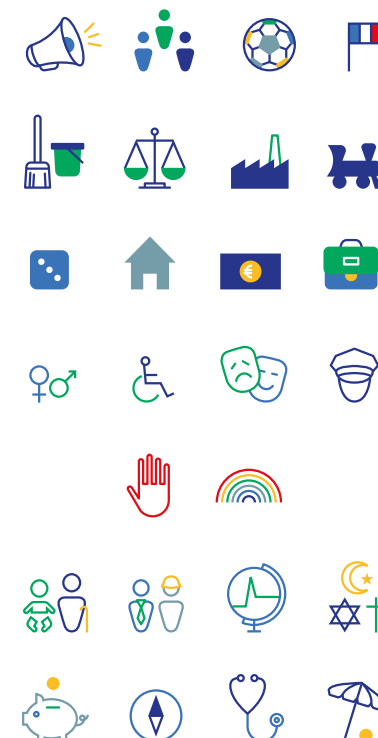
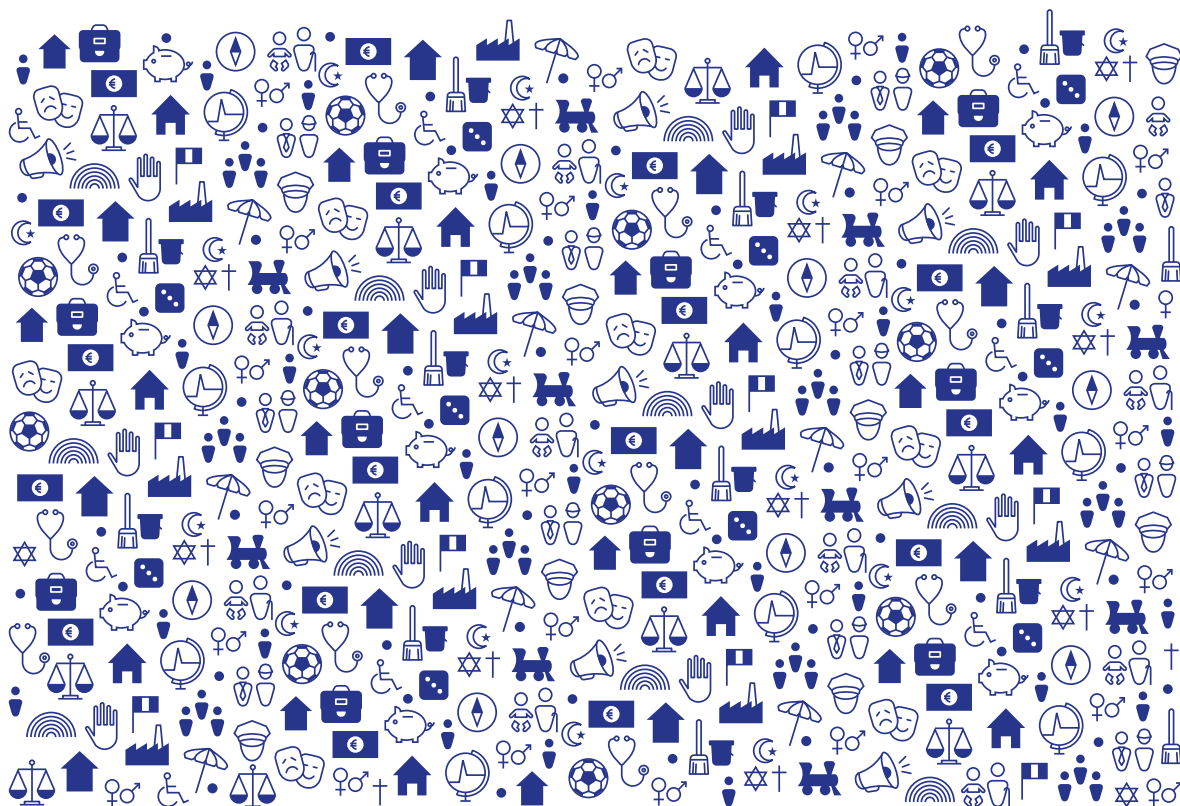




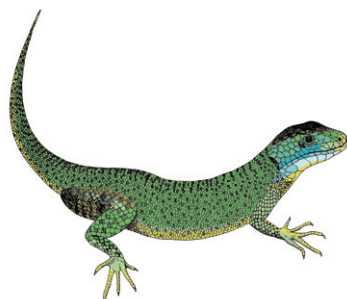
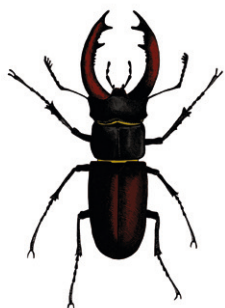
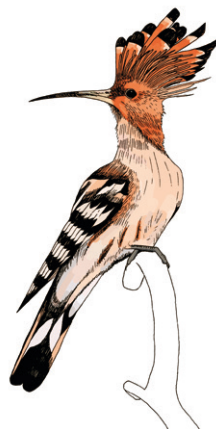






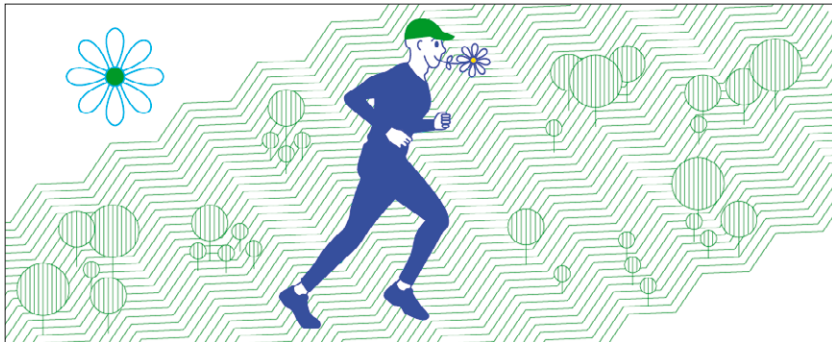
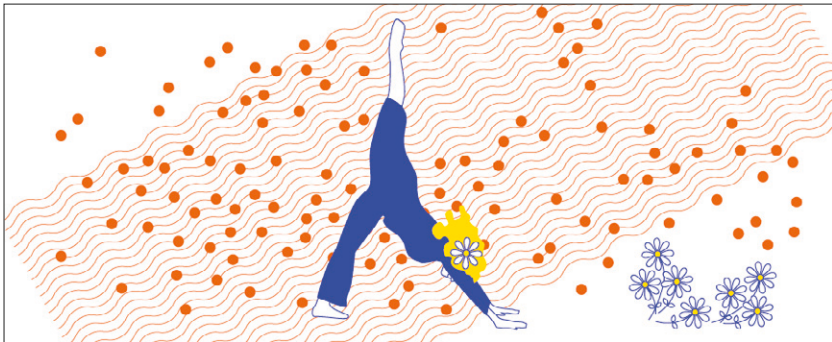
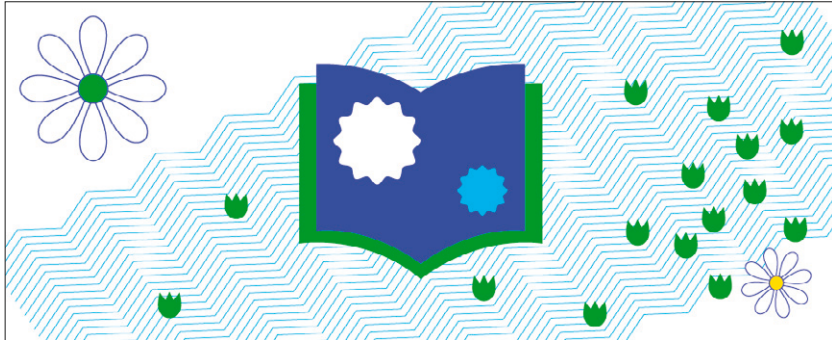


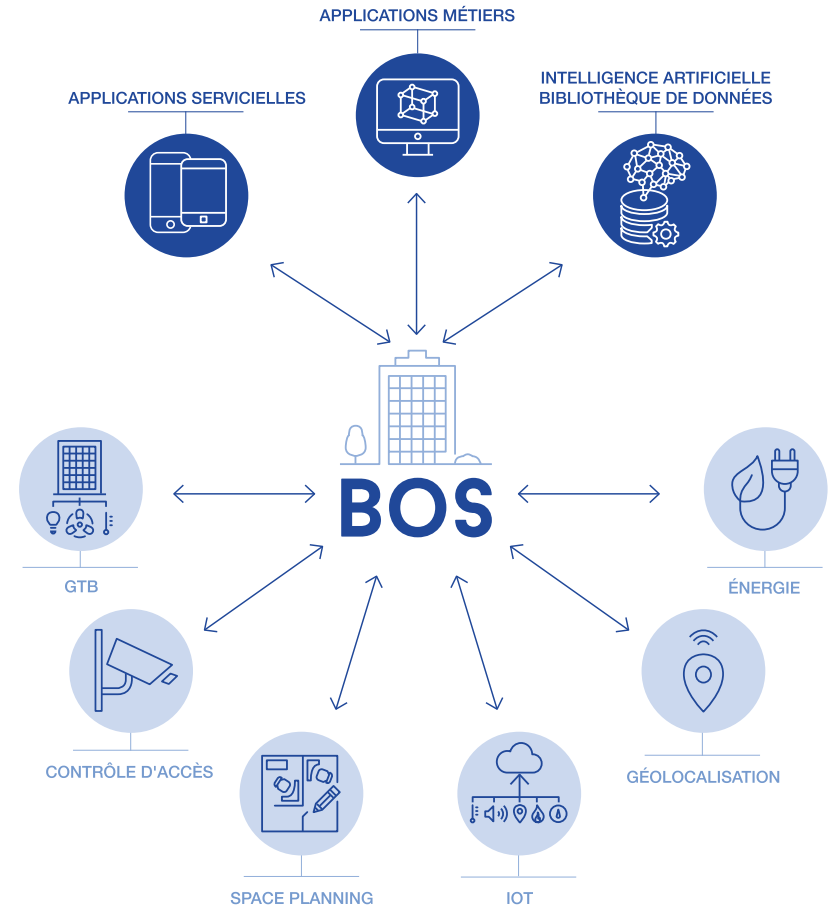




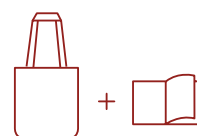
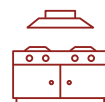
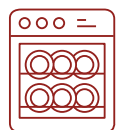
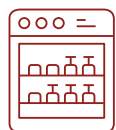


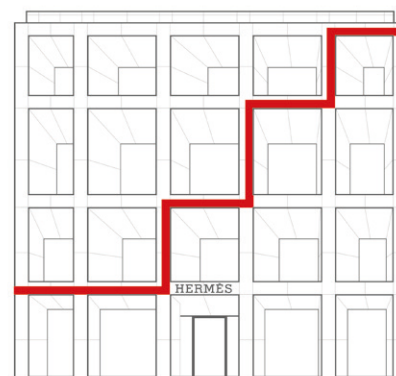
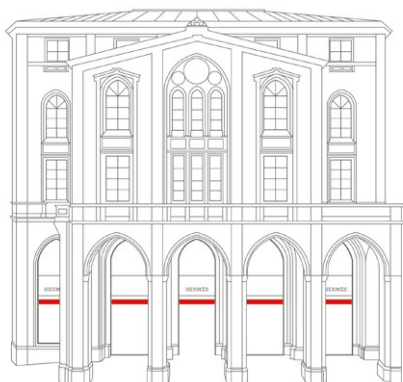
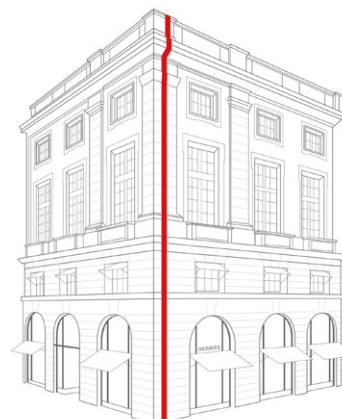




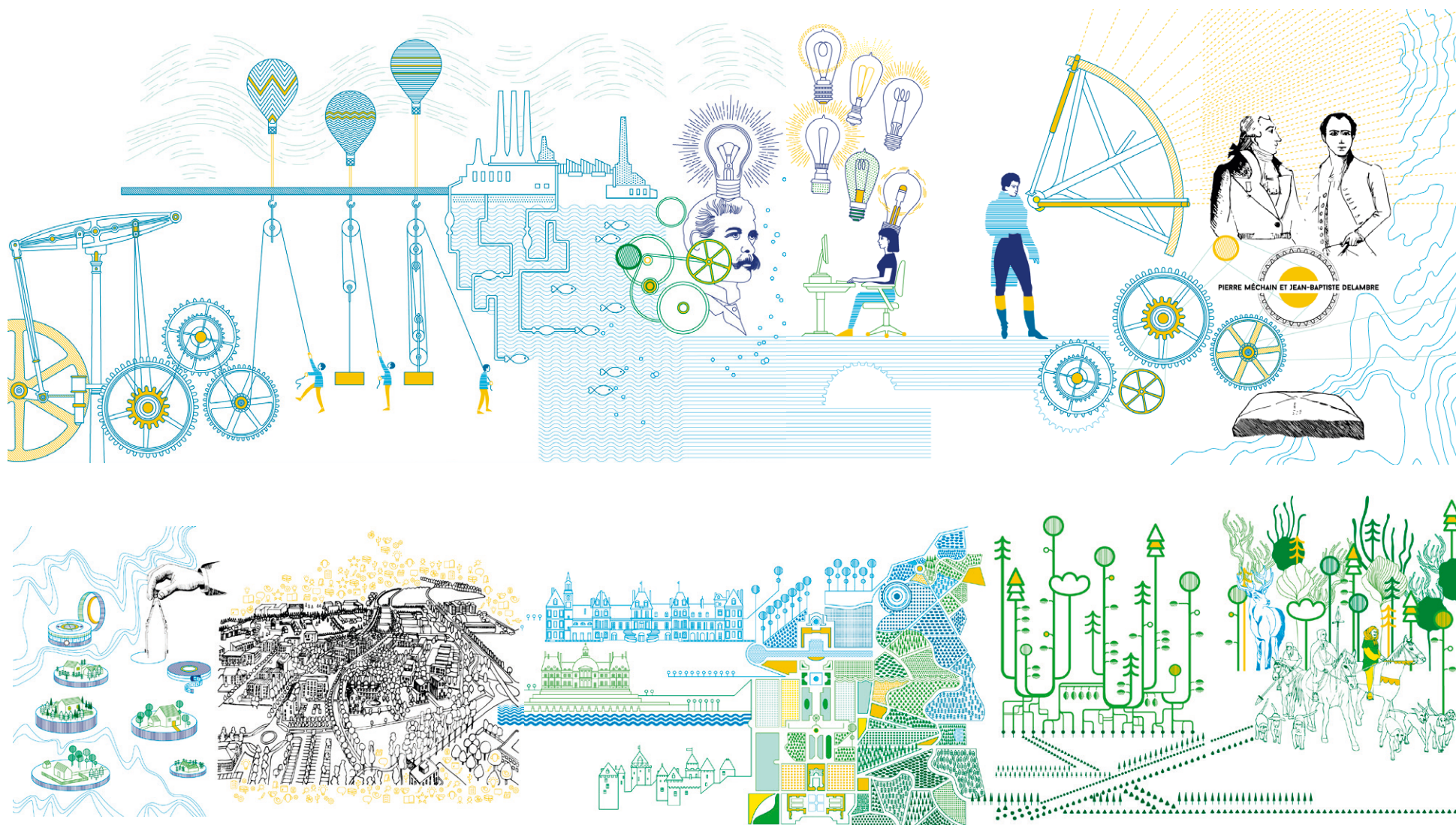






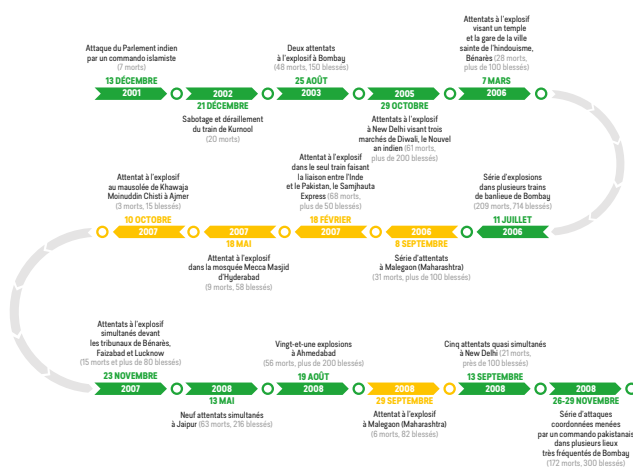
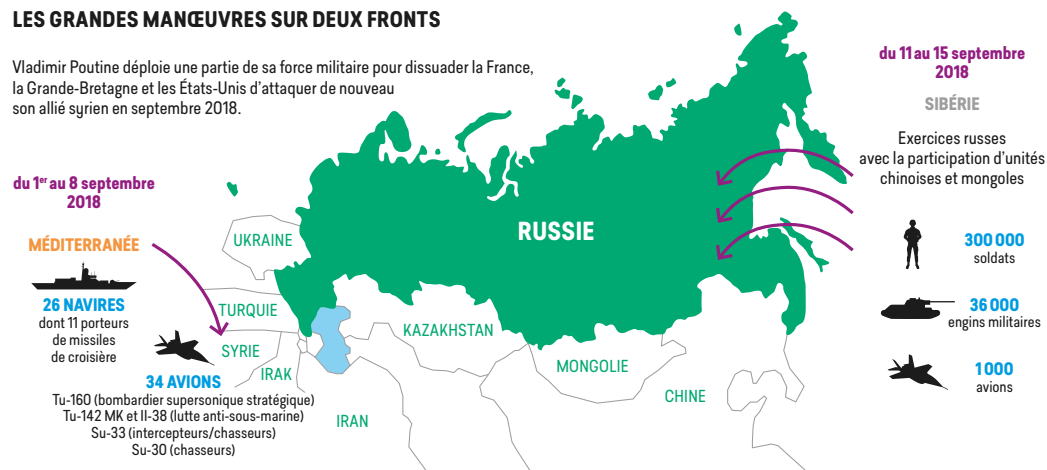






## LES GRANDES MANŒUVRES SUR DEUX FRONTS

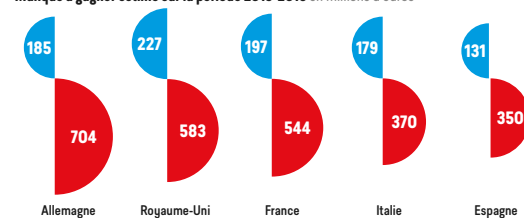
Vladimir Poutine déploie une partie de sa force militaire pour dissuader la France, la Grande-Bretagne et les États-Unis d'attaquer de nouveau son allié syrien en septembre 2018.



## Pertes fiscales dans l'UE causées par Google et Facebook

Chiffres et estimations tirés du rapport d'un eurodéputé publié en septembre 2017

Manque à gagner estimé sur la période 2013-2015 en millions d'euros

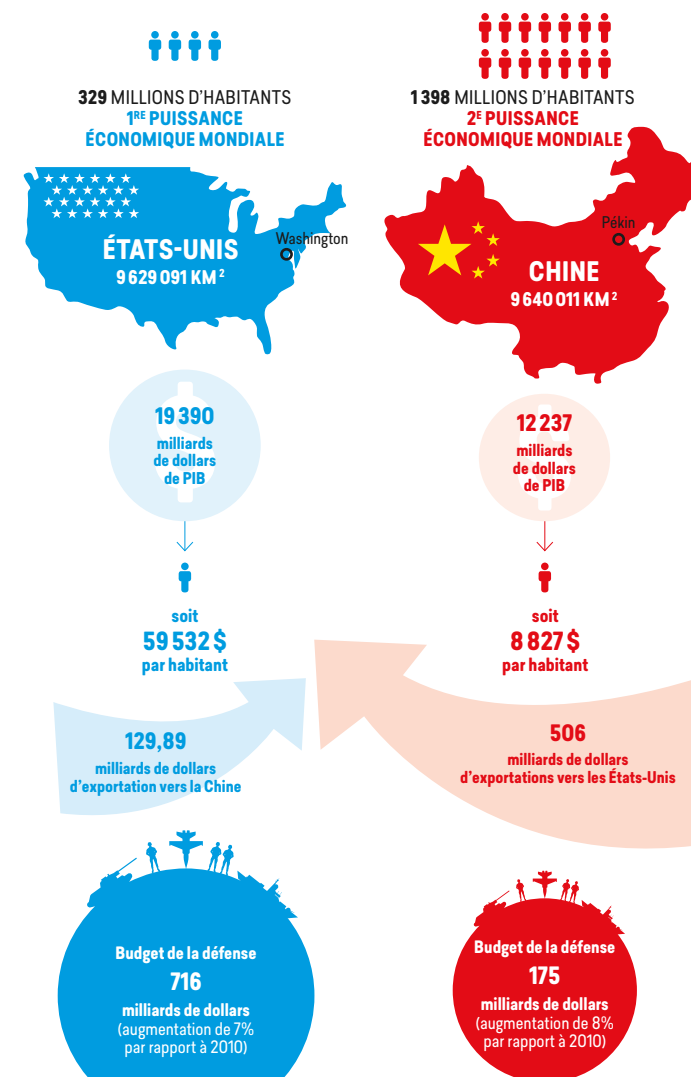
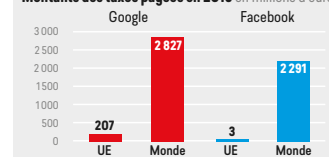


Montant non imposé à :



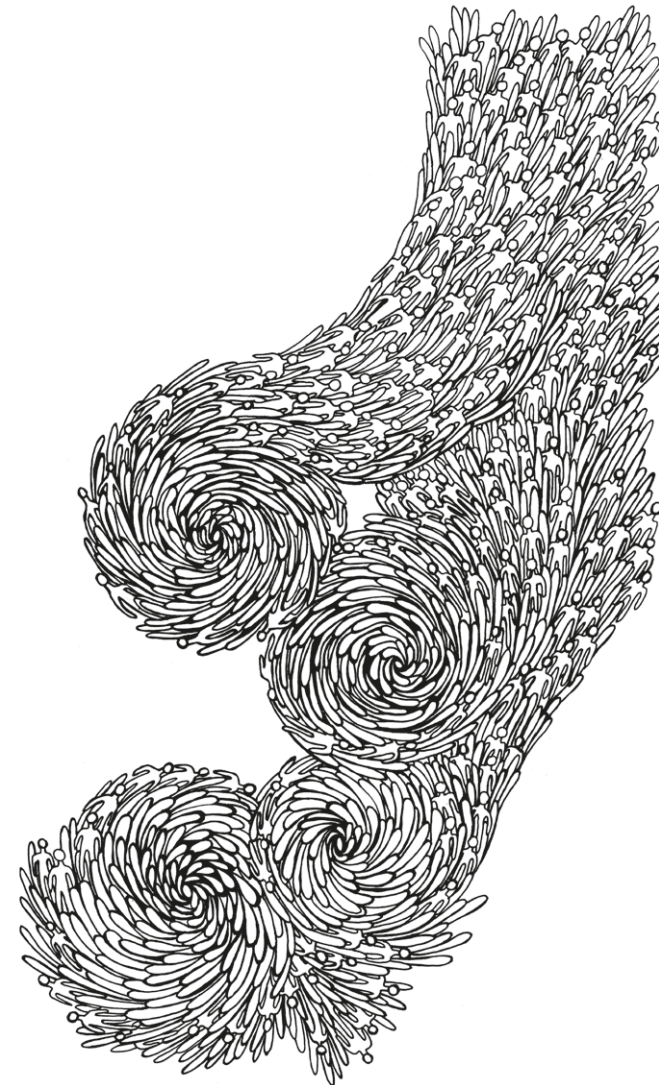
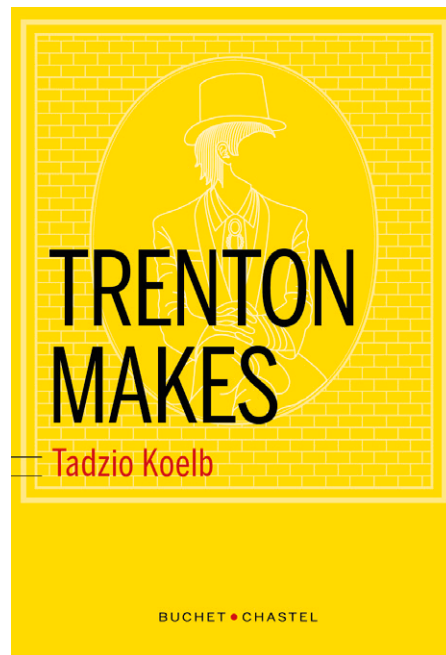
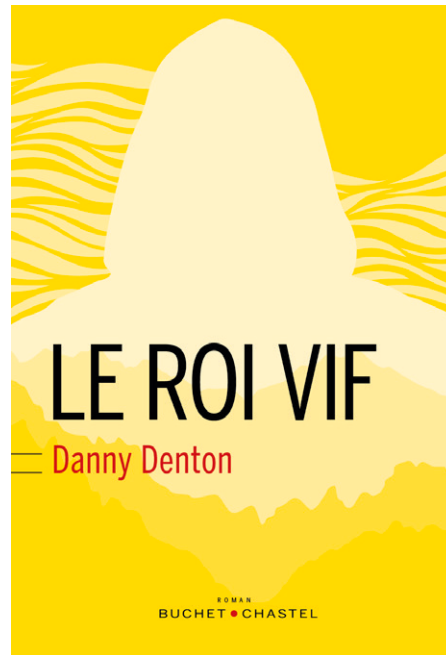
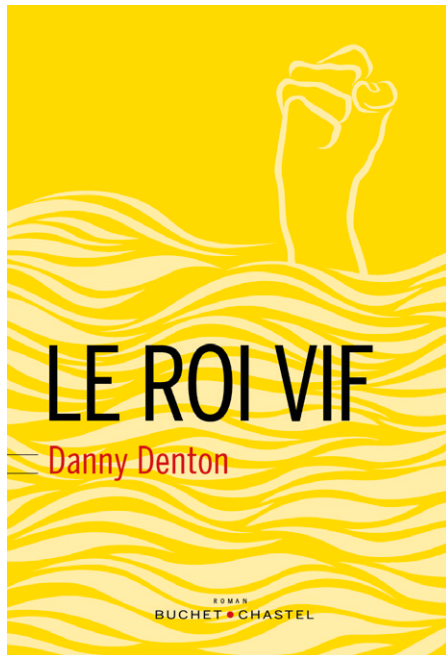
Source : Paul Tang « Tax Revenue Loss from Google and Facebook », Parlement européen, septembre 2017.

Montants des taxes payées en 2015 en millions d'euros



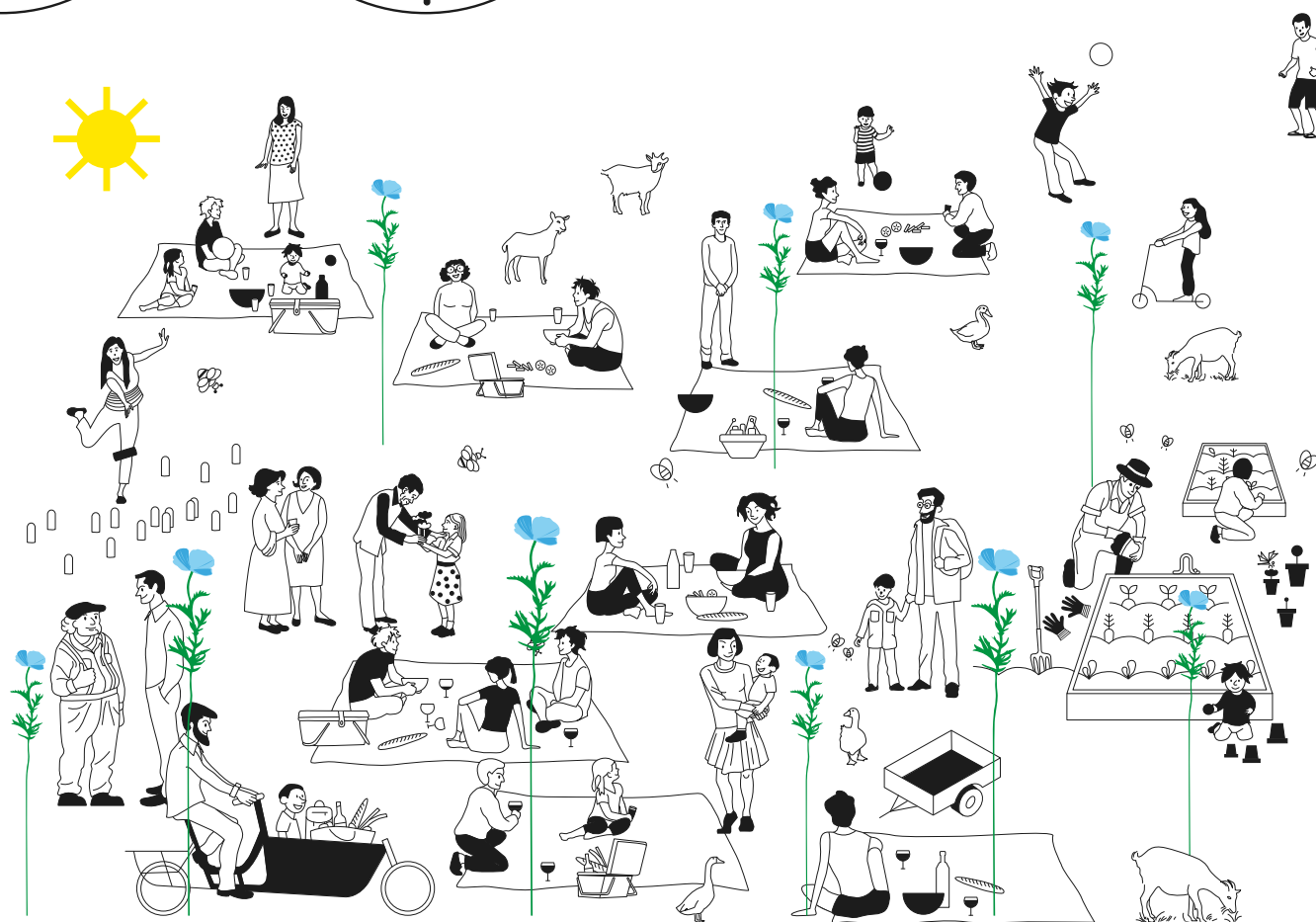
Source : Banque mondiale, 2018.



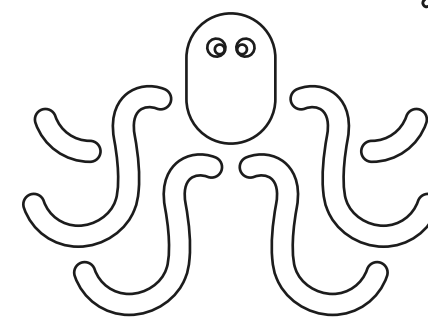
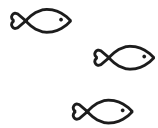
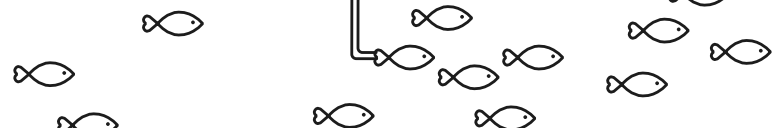
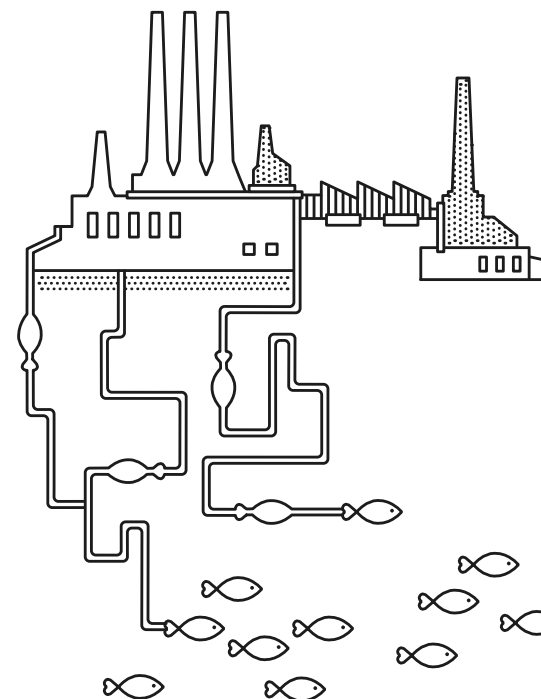
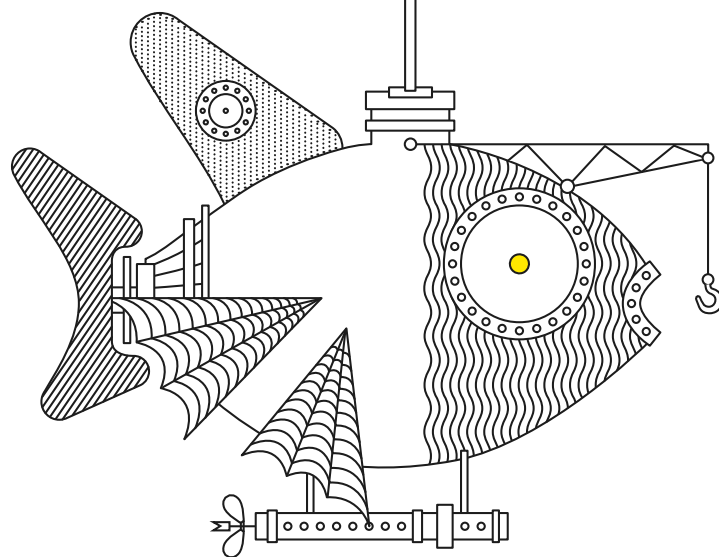
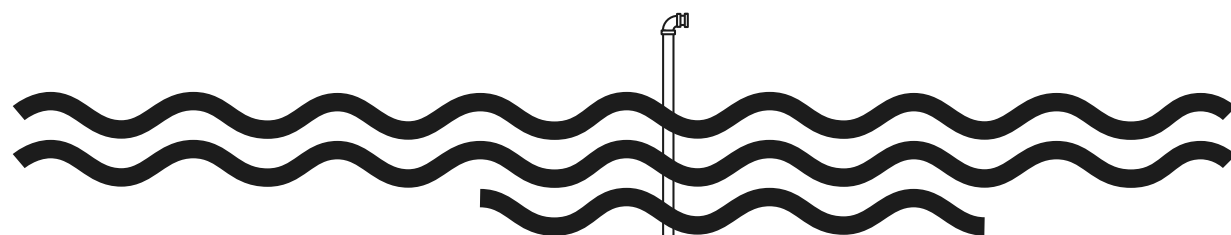


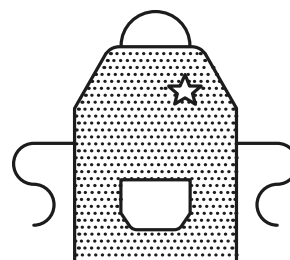
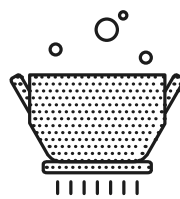
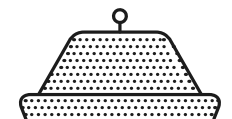
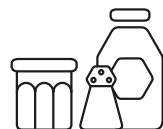
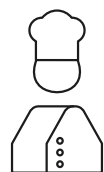
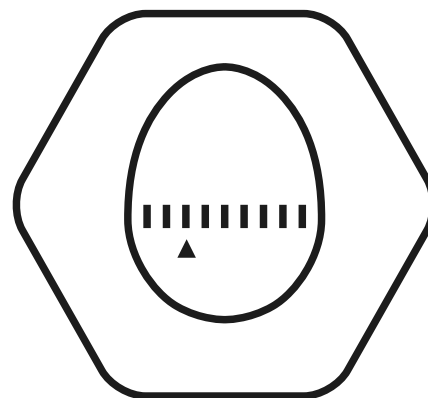
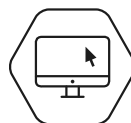
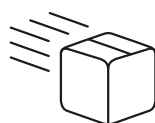
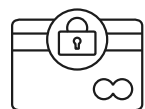
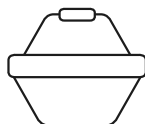
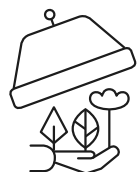


la  
manufacture

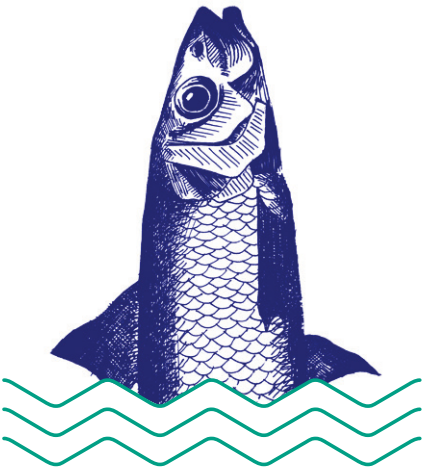
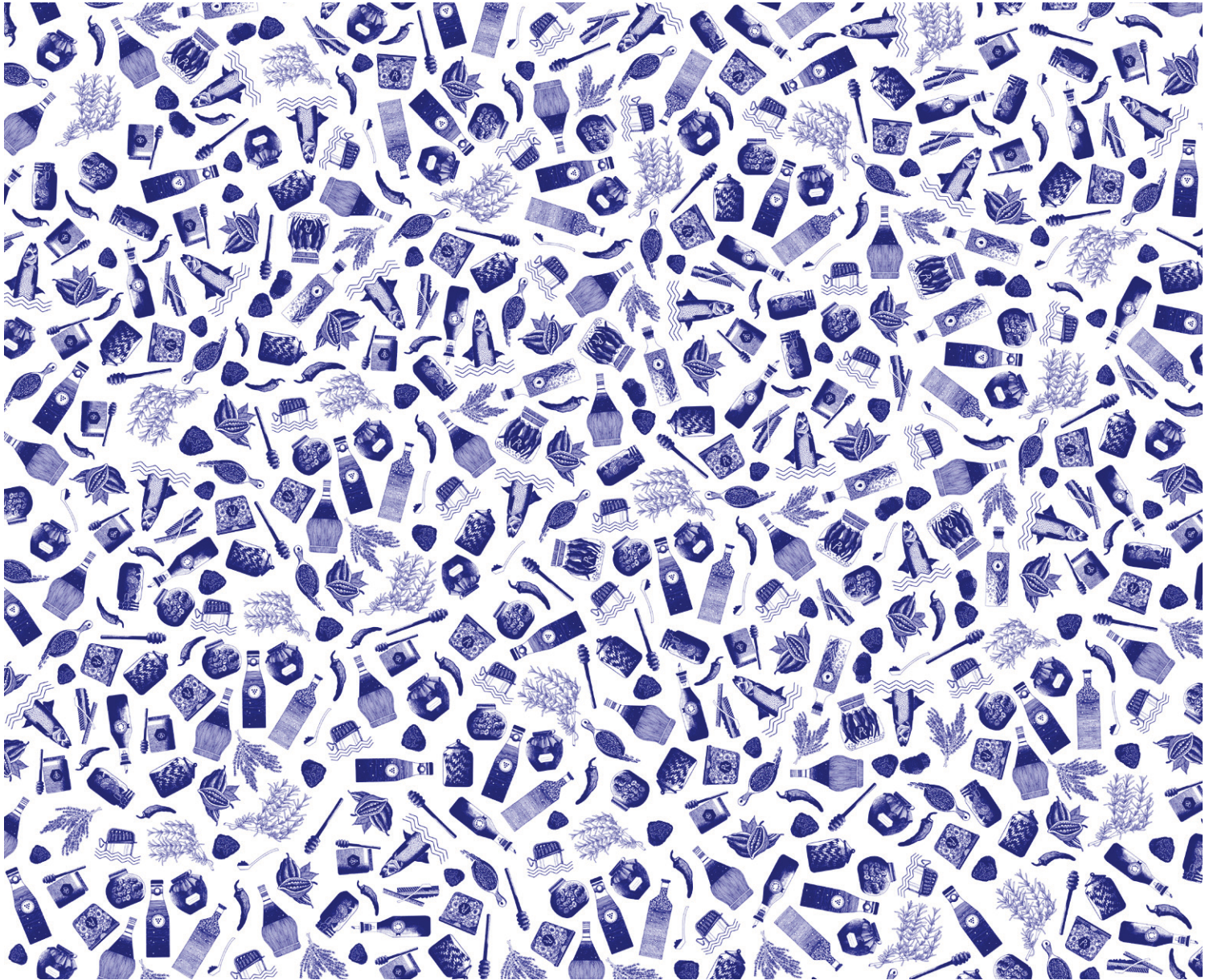


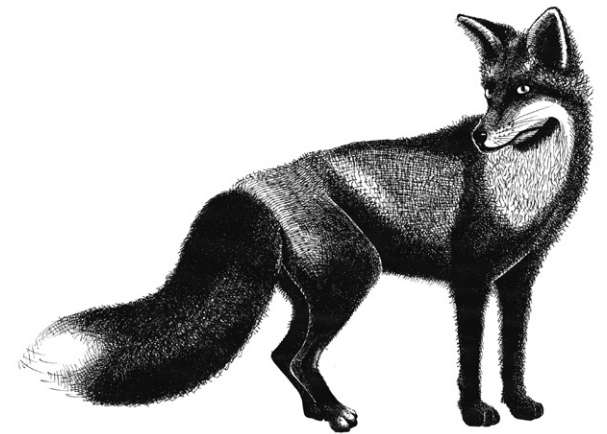
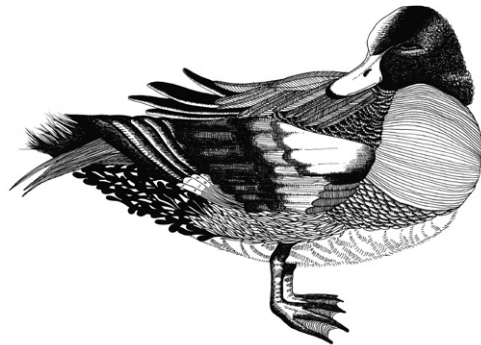
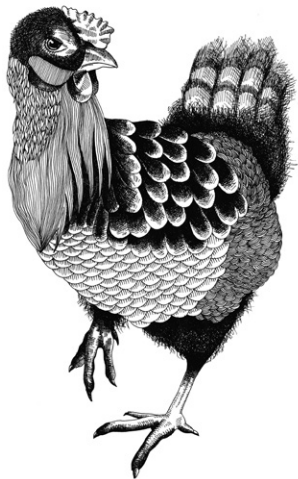
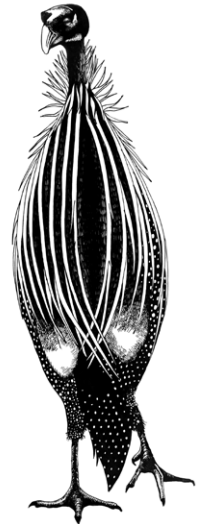
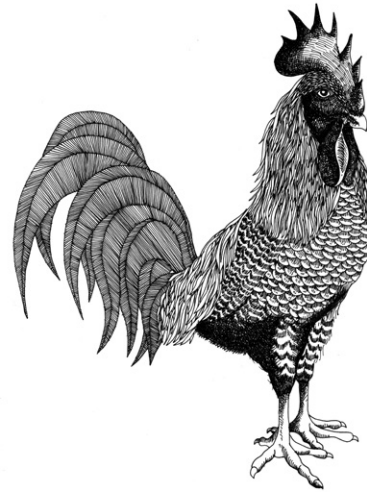
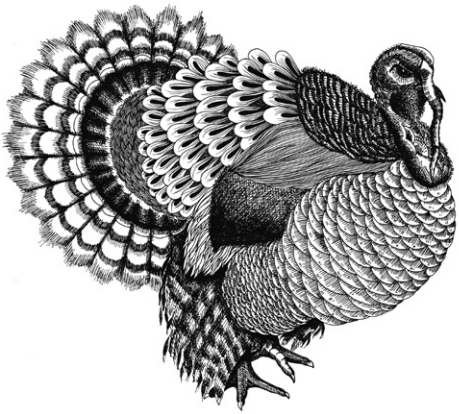




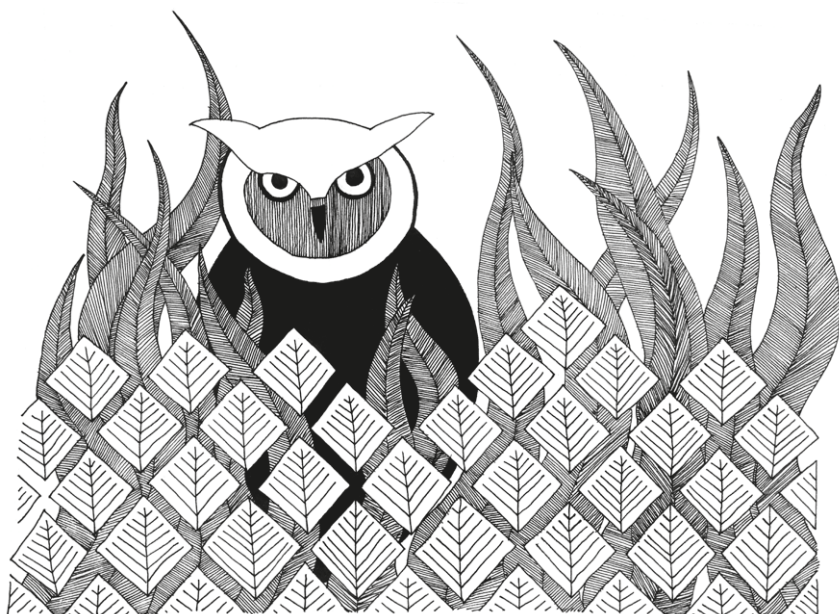
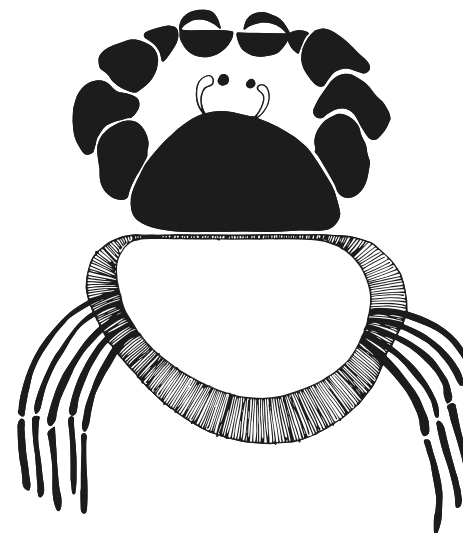
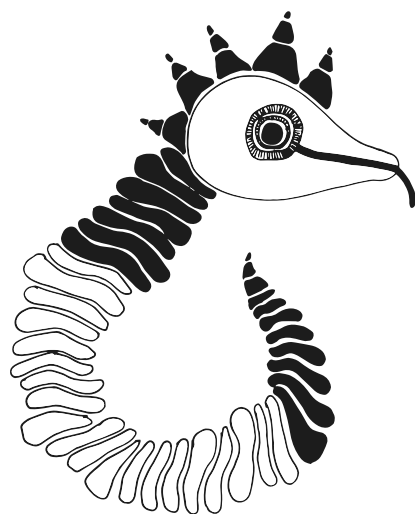
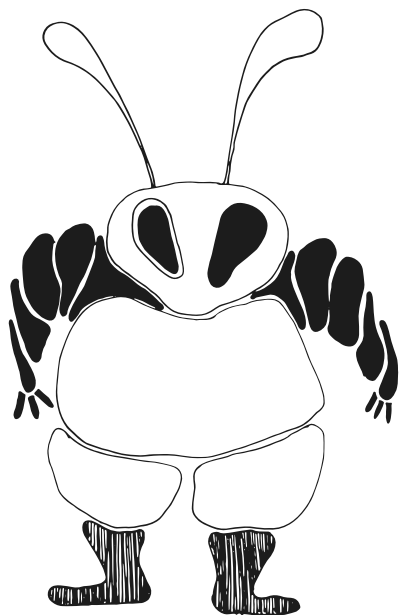










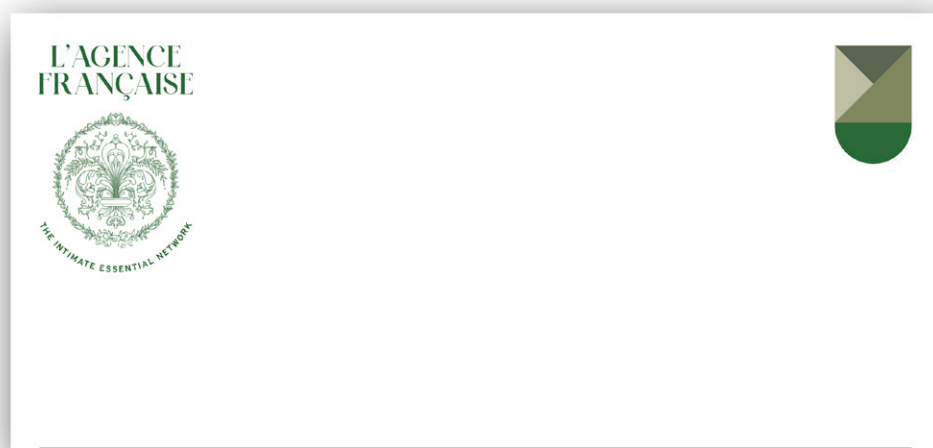


IDENTITÉ VISUELLE



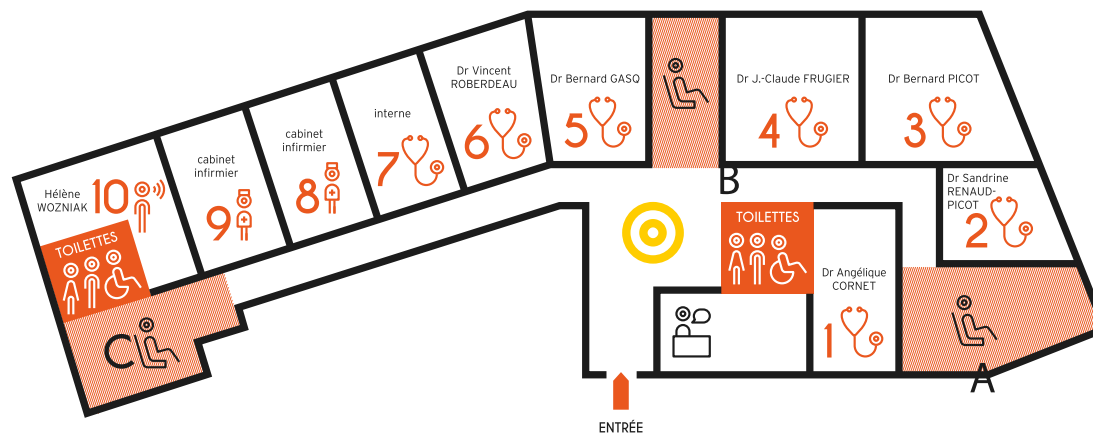


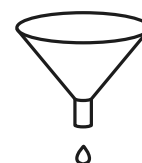
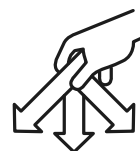
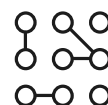
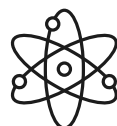
# L'AGENCE FRANÇAISE



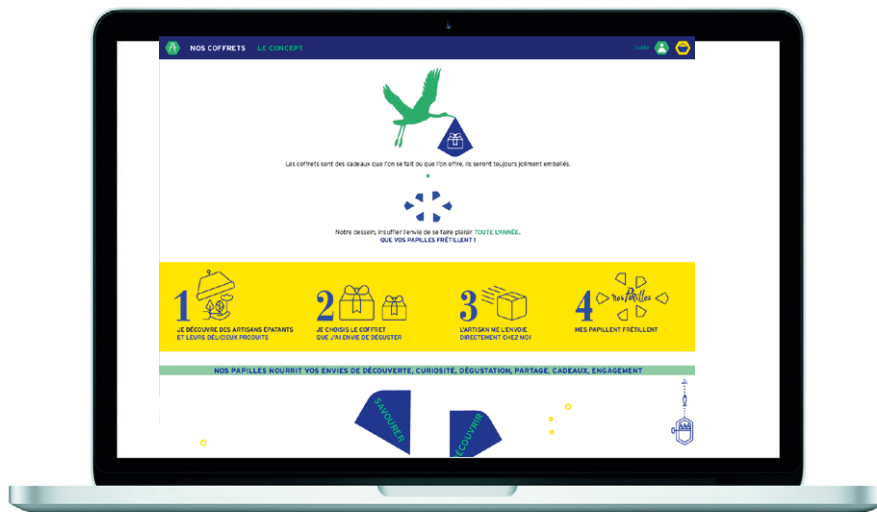
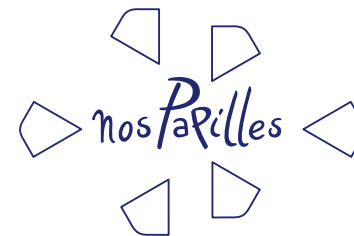
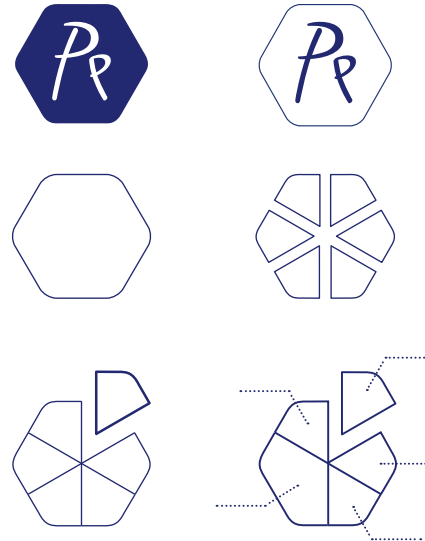
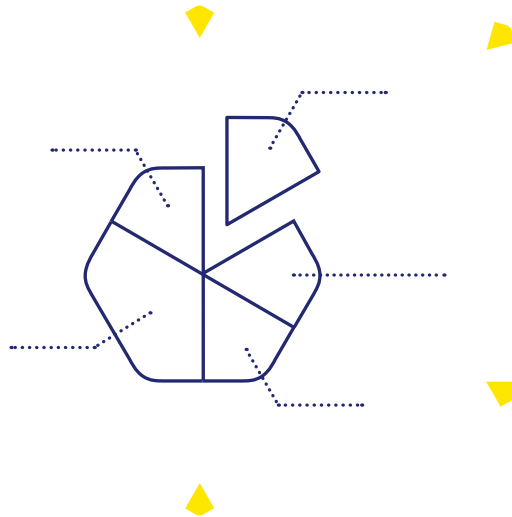


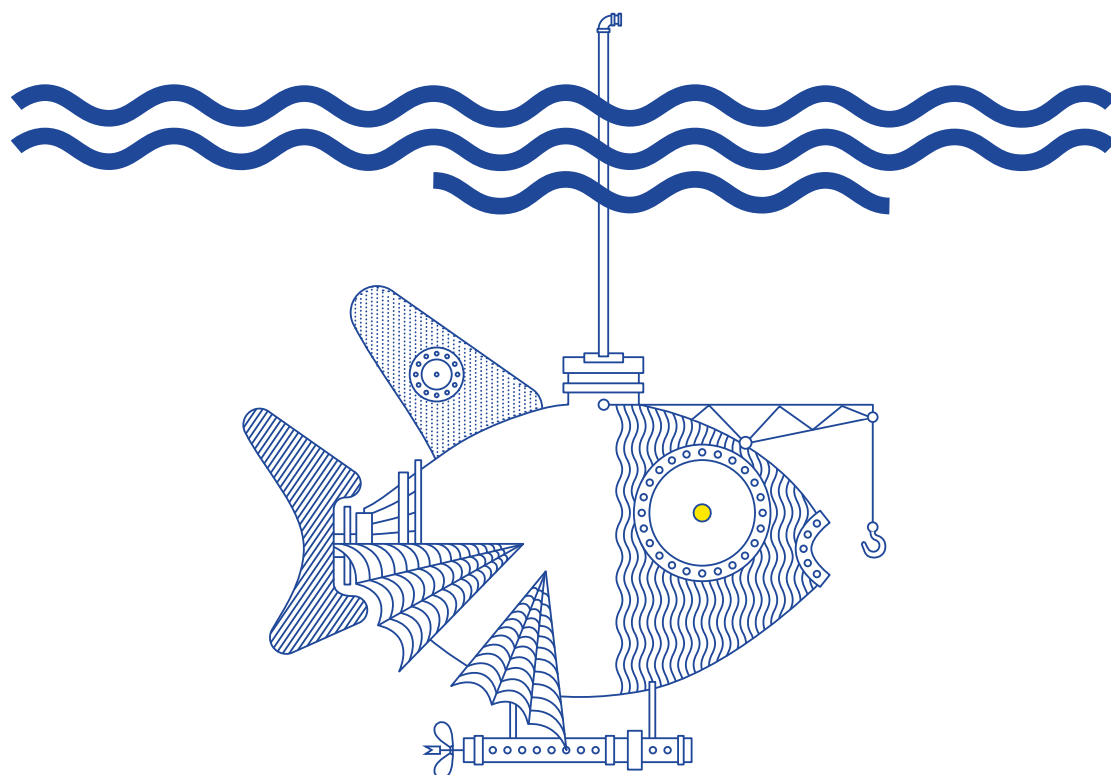
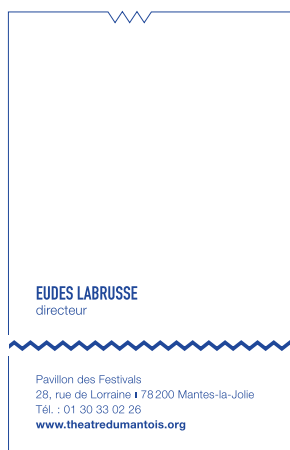




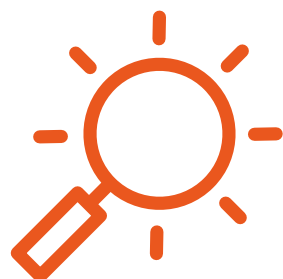












marie-  
laure  
doucet  
conseil



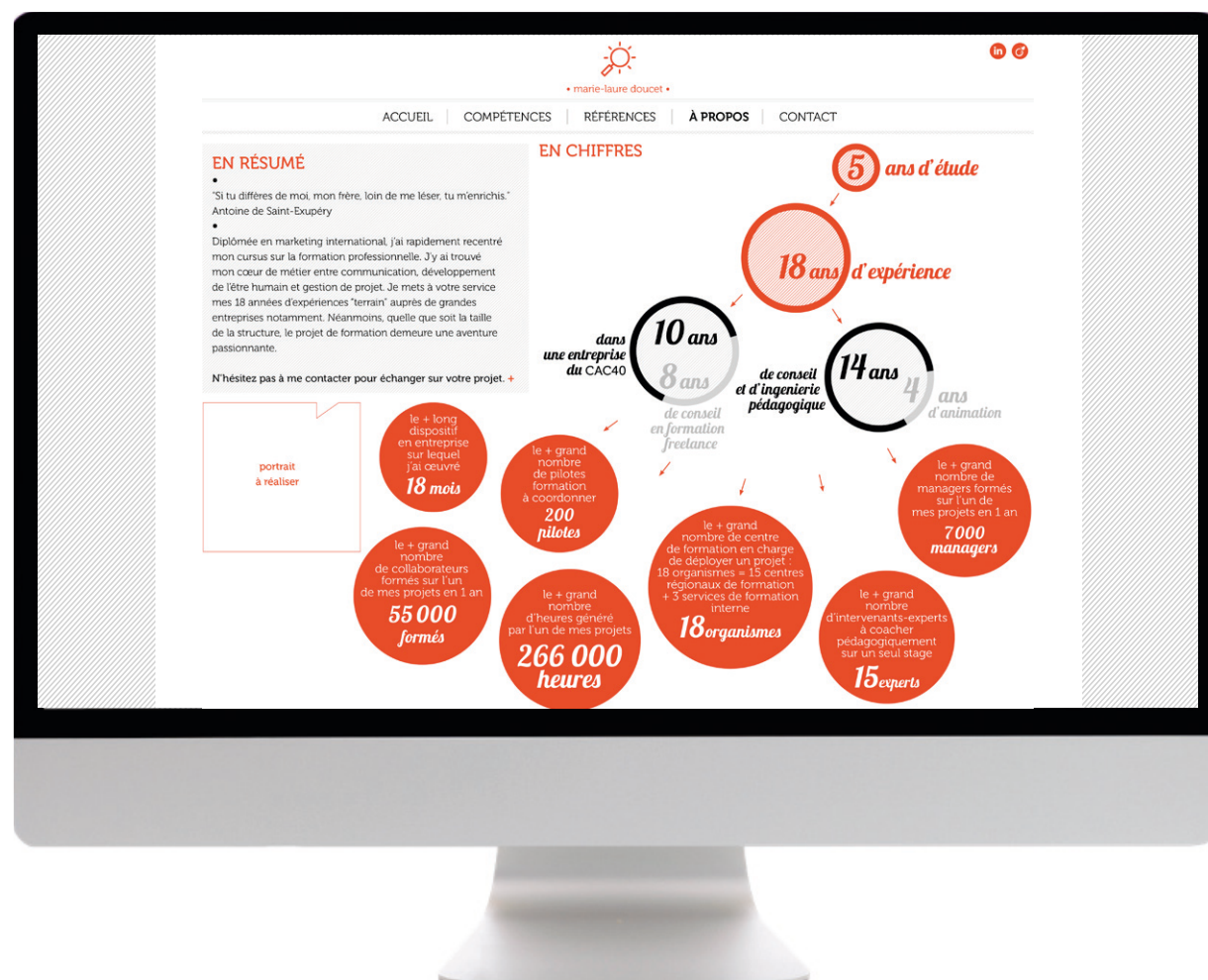
marie-  
laure  
doucet  
conseil

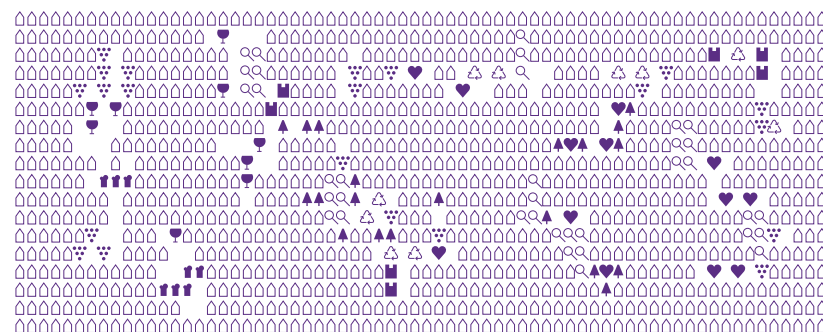
Marie-Laure Doucet  
conseil en formation  
professionnelle



[www.mld-conseil.com](http://www.mld-conseil.com)

Pélagie • Duzer  
Route de Davidon  
0690 730 795 97115 Saint-Rose  
@marie\_laure\_doucet@yahoo.fr

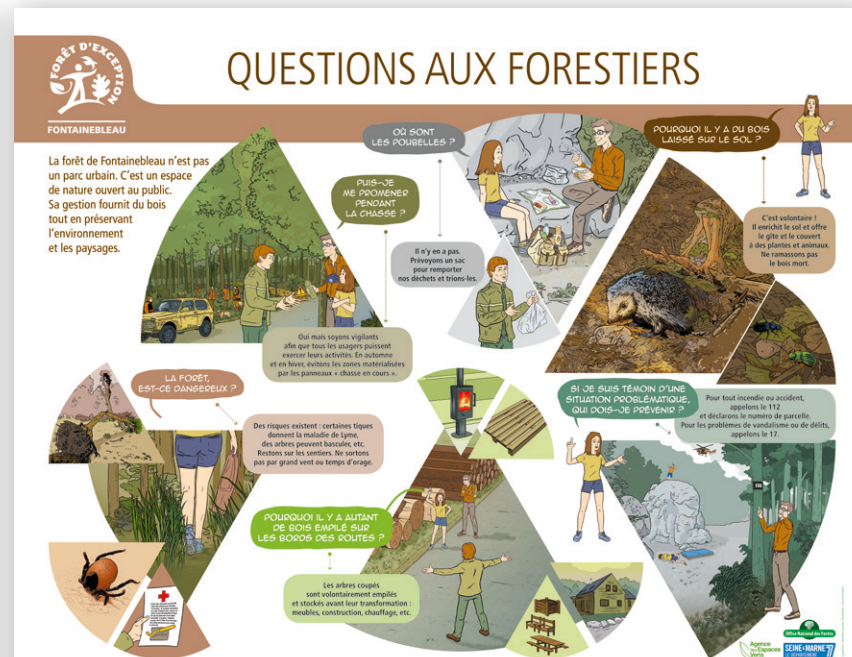
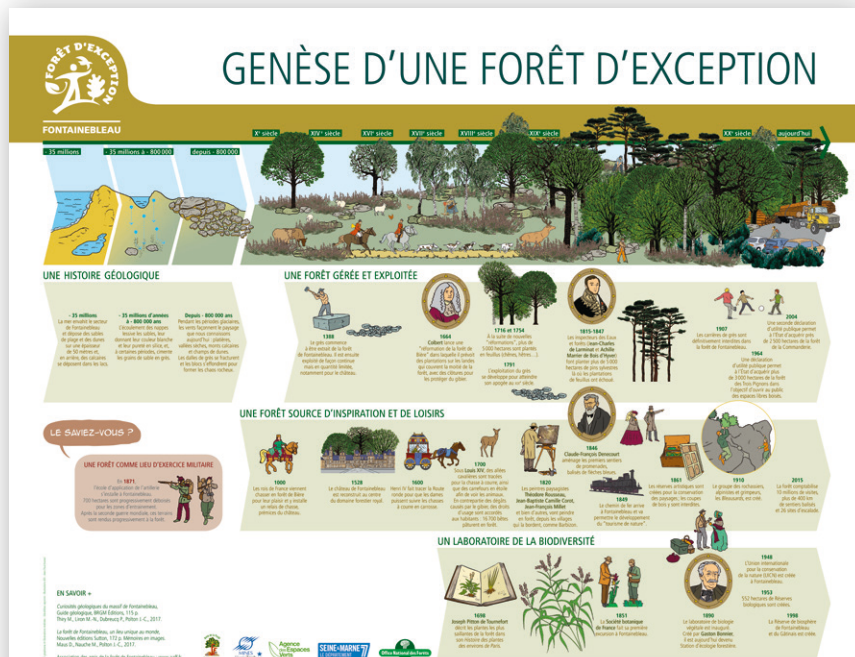
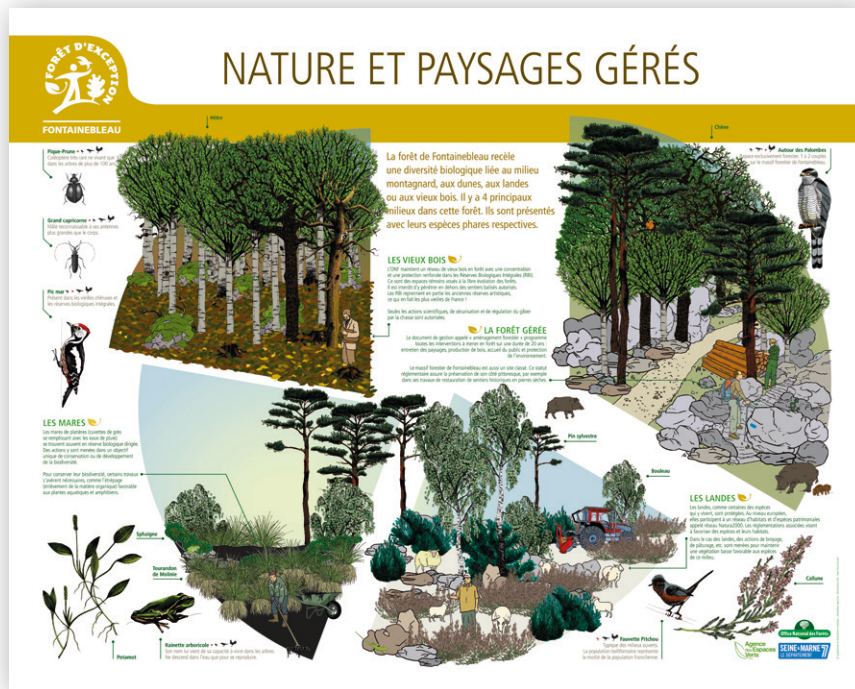




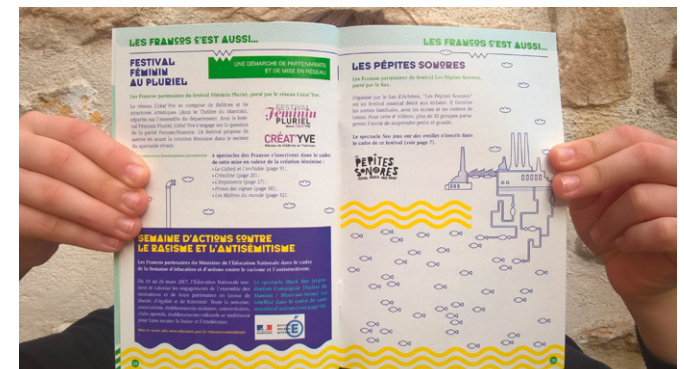


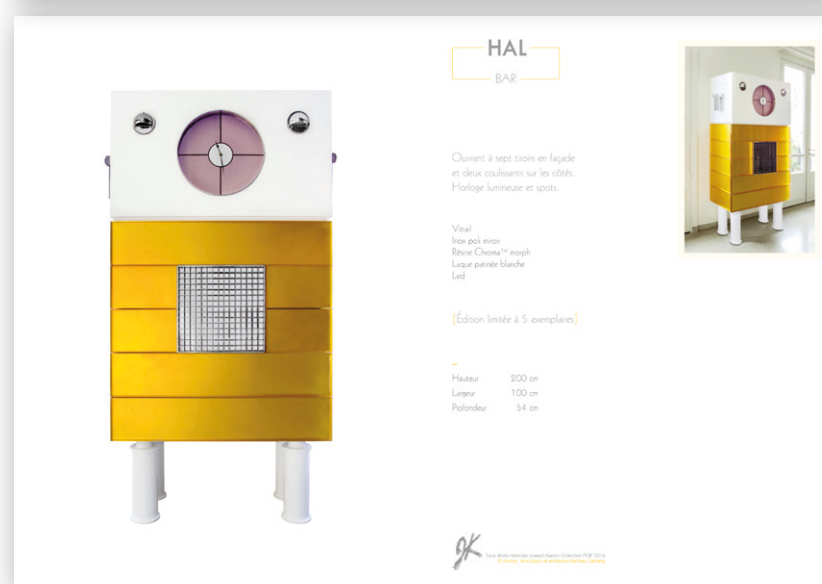
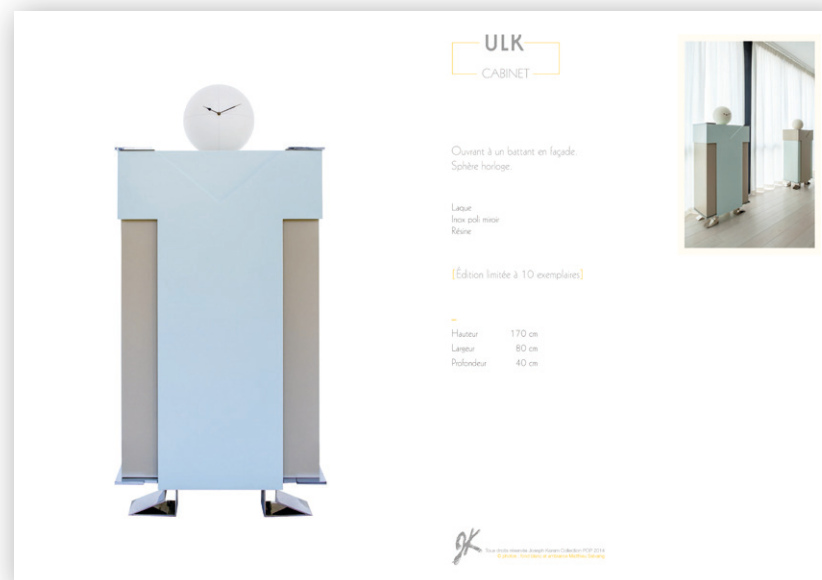
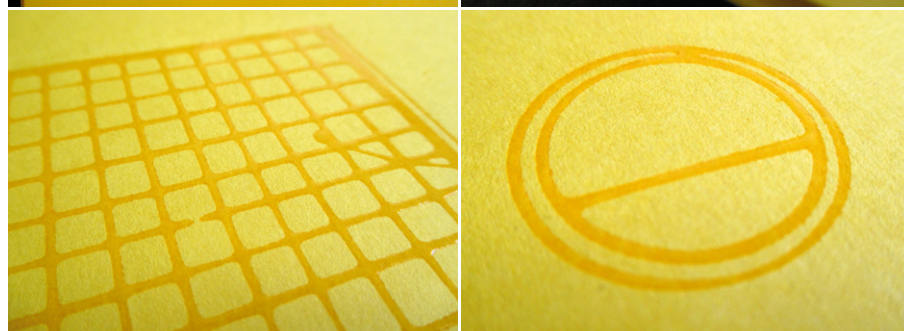
COMMUNICATION VISUELLE













# editorial



Welcome to the 2G&R Project Leader training course

You are going to take a three week training course which aims to further develop your management and execution of integrated 2G&R studies in order to improve productivity (reliability, utility, timeliness, quality).

Moving from a specialised technical role to one involving organisation and supervision does not just happen on its own. It requires increasing your skills or even developing new ones.

This course is intended for future 2G&R Project Leaders, but also for current 2G&R Project Leaders who would like to optimise their management approach. In both cases, it is intended for senior managers with a solid grounding in Reservoir and/or Geology, and/or Geophysics. The course is therefore based on exchanging experiences between the participants and on group discussions of case studies. The objective is more to address everyday issues and the necessary expertise than the acquisition of knowledge per se.

This diary will help you to keep track of what you have learnt throughout the course. A sheet summarising the key points will be handed out at the end of each presentation.

You will therefore be able to fill in a individual development form. Its purpose is to transform what you have learnt into what you are going to do.

Enjoy the course.

The technical coordinator  
The course designers  
The training team

# contents



**The job of a 2G&R Project Leader** p. 11

01 | Role and tasks p. 13

02 | Network of skills p. 21

03 | Key interpersonal skills p. 29

**The workflow** p. 45

01 | General ideas / key messages on the workflow (content, loop,...) p. 47

02 | Adapting the workflow (objectives, constraints,...) p. 53

03 | Adapting the workflow to a specific context and thematic p. 57

**Key points of the workflow** p. 63

01 | Data Management for Studies p. 65

02 | Major field Review p. 69

03 | Geomodel p. 73

04 | Simulation (init, hm, forecast) p. 79

05 | Drawing up the RMPs and monitoring input p. 85

06 | Reserves / Resources p. 89

07 | Uncertainties p. 93

08 | 4D p. 101

**Individual development form** p. 105

**Personal action plan** p. 127

## Synthesis

Adapting the workflow to a specific context and thematic

4/4



## Key points of the workflow

## The role and missions of the 2G&R Project Leader



1/5

2G&R project leadership does not just happen. To be able to conduct integrated 2G&R studies, it is necessary to move on from a specialised technical role to one involving organisation and supervision. Whereas for the former it is all about optimising and broadening skills in a specific area to help progress with a project, the skill set of a 2G&R Project Leader is more about using the related skills. It is necessary to embrace a latter vision of the project, the organisation and your management style. The role, mission, challenges and quality process... so many aspects that will be dealt with in this summary sheet in order to explain this position and the multiple skills it requires.

### The role of the 2G&R Project Leader

Conducting integrated 2G&R studies that meets the objectives set by the client within the timeframe and to the highest technical standards.

### The missions of the 2G&R Project Leader

#### Technical missions

##### Preparing for and designing study

- Analysing needs
  - Reviewing previous models
  - Reviewing recent data sets
- Analysing objectives
  - Identifying data that may be missing
  - Integrating the vision of the subsidiary / identifying the needs in terms of operational assistance
  - Anticipating difficulties / the need for short cuts
  - Understanding specialists' involvement
- Finding a balance between new methods / works, industrial lead times

##### Conducting study

- Using the various available techniques and tools
- Facilitating technical exchanges between functions / specialists
- Ensuring the integration of the activities (conducting summaries / managing interfaces / ensuring feedback)
- Mastering the major types of modelling: 3D grid / FF Sector models / tools...

Team and cross-cutting management

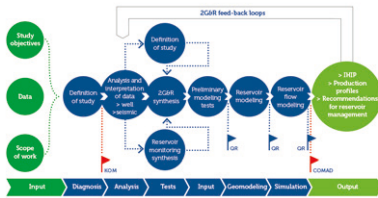
## Synthesis

Key messages on the workflow

1/3



Each 2G&R integrated study is different and its organisation has to be adapted. This is one of the key tasks of the 2G&R Project Leader. However some guidelines have been developed in order to help her/him in this process and to help her/him not to forget any important step.



This general workflow can be displayed as above and is generally split into 10 main steps:

- phase 1: Definition of study
- phase 2a: Well data interpretation
- phase 2b: Seismic data interpretation
- phase 3a: 2G synthesis (structural model)
- phase 3b: 2G synthesis (sedimentological model)
- phase 4: Reservoir synthesis
- phase 5: 2G&R synthesis
- phase 6: Preliminary modelling tests
- phase 7: Reservoir modelling
- phase 8: Reservoir flow simulation

All this procedure and workflow is well described in the 2G&R field study intranet

DEV/GIS/2G&Rheldstudy  
(<http://gprnet.epi-corp.local/Field-Study/index.html>)

## 03 Key interpersonal skills for 2G&R Project leader

A wide variety of interpersonal skills are required for the role of 2G&R Project Leader, given that it involves project management, people management in both a hierarchical and non-hierarchical context, working as part of a team and encouraging team work. However, three skills are particularly essential: leadership, cooperation and the ability to manage change.

These interpersonal skills are not specific to project management, but they will play a key role in any project's success. It is possible to destroy a technically perfect project through poor people management.

The following sheets offer concrete suggestions on how to optimise and develop each of these three key interpersonal skills.

