



ON APPLAUDIT!

Mieux dans leurs baskets

L'association Kabubu aide les exilés, en particulier les femmes, à créer du lien par le sport.

Nina Dabboussi, 24 ans, s'investit avec fougue dans sa mission au sein de Kabubu, jeune association née en 2018 dont le nom évoque à lui seul tout un continent. Celle-ci aide demandeurs d'asile, réfugiés et migrants à trouver, grâce au sport, leurs marques dans l'Hexagone. Sa botte de sports dans la pratique habituelle de

couple mixte – son père a dû fuir son pays, le Liban, à cause de la guerre. Elle rejoint d'abord l'association dans le cadre du service civique puis s'y engage totalement en devenant responsable des programmes. Parmi eux figure Potenti'elles, consacré aux femmes. « Les exilées ne représentaient que 5% des participants à nos activités et nous avons cherché à comprendre pourquoi. » Les obstacles identifiés sont culturels et liés à un parcours « qui abîme autant le corps que l'esprit. Certaines s'isolent après avoir perdu leurs amies en quittant leur pays, d'autres ont longtemps été interdites de mixité... » Pour les aider à retrouver foi en elles, le programme, sur dix mois, inclut un cours de yoga hebdomadaire et, un week-end sur deux, la découverte d'un nouveau sport : foot, badminton... Et puis il y a aussi des ateliers de danse avec des Marion et moi nous efforçons de détecter des centres d'intérêt communs et nous leur lançons des défis, comme réaliser une chorégraphie. Du coup, elles se retrouvent autour d'un verre afin de choisir leur musique, au parc pour répéter... On voit naître de profondes amitiés. » À la fin du programme, le groupe Kabubu Girls sur WhatsApp permet de consolider cette bienfait sante sororité. Quant aux différences linguistiques, Nina est formelle. « Le sport a cela de merveilleux qu'il com pose un langage universel. Et des mots compris de travers sont surtout prétexte à rire toutes ensemble! »

– Sophie Berthier

En swahili (parlé en Afrique de l'Est et en Afrique centrale), le kabubu est une lutte traditionnelle pratiquée au Congo, mais le mot désigne aussi une philosophie qui fait du sport le ciment de l'ouverture aux autres, de l'amitié.

www.kabubu.fr

La Ville M
cultive son jardin
secret et accueillant
en plein Paris.

A VOTRE SANTÉ Le mobilier prend l'air

Elle ne manque pas d'air, cette petite table d'appoint qui joue sur deux tableaux : la santé et la déco. Clairement inspirée du design scandinave, tout en lignes sobres et tons neutres (gris ou blanc), elle intègre sous son plateau circulaire un purificateur capable d'assainir l'atmosphère d'une pièce de 20 mètres carrés. Au prix d'un léger ronronnement lorsqu'elle fonctionne à sa puissance maximale, elle aspire et retient dans ses trois filtres, poils, poussières ou pollen, tandis qu'un capteur détecte la qualité de l'air ambiant pour ajuster automatiquement la vitesse de ventilation. On se détend et on respire! – S.Be.

● Table Starkwind (149€)