// SYSTÈME D Réduisez la facture de votre mutuelle // COMPARATIF 3 PC portables

RÉPONSE À TOUT

RÉPONSE À TOUT !

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE

CONCOURS

À GAGNER
30 BONS D'ACHAT
spartoo.com

SANTÉ

Quels masques en tissu choisir?

ARGENT

CHAUFFAGE 12 ASTUCES pour payer moins cher

VRAI/FAUX

La vérité sur le compteur Linky

STOP AUX INSOMNIES

NOS SOLUTIONS pour enfin DORMIR!

www.reponseatout.com

BEL : 3.90€ - LUX : 4.70€ - DOM/S : 4.80 € - M.CAL/S : 600 CFP - POL/S : 650 CFP - CH : 6.70FS - TUN : 4.70 TND - MAROC : 36 MAD- PORT : 4.90E

L 18866 - 365 H - F: 3,90 € - RD

N°365 Novembre 2020

UNIQUE HERITAGE MEDIA

NE RATEZ PLUS AUCUN NUMÉRO, ABONNEZ-VOUS !

à partir de **36 €** par an

AVEC VOTRE **CODE PROMO**

RAT20

RETROUVEZ LES OFFRES D'ABONNEMENT SUR FLEURUSPRESSE.COM

Novembre 2020

ÉDITO

Agnès Ventadour, rédactrice en chef

Charge mentale, ça vous parle ?

Penser à tout tout le temps et surtout assurer, c'est votre quotidien. Et ça démarre, dès le réveil avec le monologue du matin : « Debout tout le monde ! Allez, à la douche ! T'es pas encore habillé ? Mange tes céréales ! Va te brosser les dents ! », enrichi depuis le Covid par : « Mets ton masque ! T'as ton gel ? » Après la livraison au pas de course de vos rejetons à l'Éducation nationale, direction le boulot. Après quatre, cinq « coudées » franches entre collègues masqués, direction votre table de travail où vous croulez sous les dossiers, pour cause de départ en retraite pas remplacé. Sans plus attendre, vous dépotez tout en pensant à 11 h que votre aîné est en partiel, à 15 h que votre cadette est en interro…17 h 30, oups, il est l'heure de filer pour accompagner la petite dernière chez le dentiste. Ensuite, place à votre deuxième journée : vérification des devoirs, des comptes bancaires, lancement de lessive, dîner, coucher de la tribu et enfin extinction des feux… Mais c'est sans compter sur votre cerveau qui est en boucle sur vos listes et plannings griffonnés dans la tête.
Et si pour une fois, vous arrêtiez d'être cet élixir de « Madame Parfaite », que vous débranchiez et réappreniez à prendre le temps de vivre… À méditer !

Grand jeu p. 44-45

Prochain numéro le 18 novembre

Profitez de nos offres d'abonnement p. 19, p. 64, p. 82.
Ce numéro comporte une offre de réabonnement, un encart kiosque Mag posé sur les exemplaires destinés aux abonnés, un encart CREACONTACT jeté sur la couverture pour la totalité des abonnés.

SOMMAIRE

6 **C'EST D'ACTUALITÉ !**

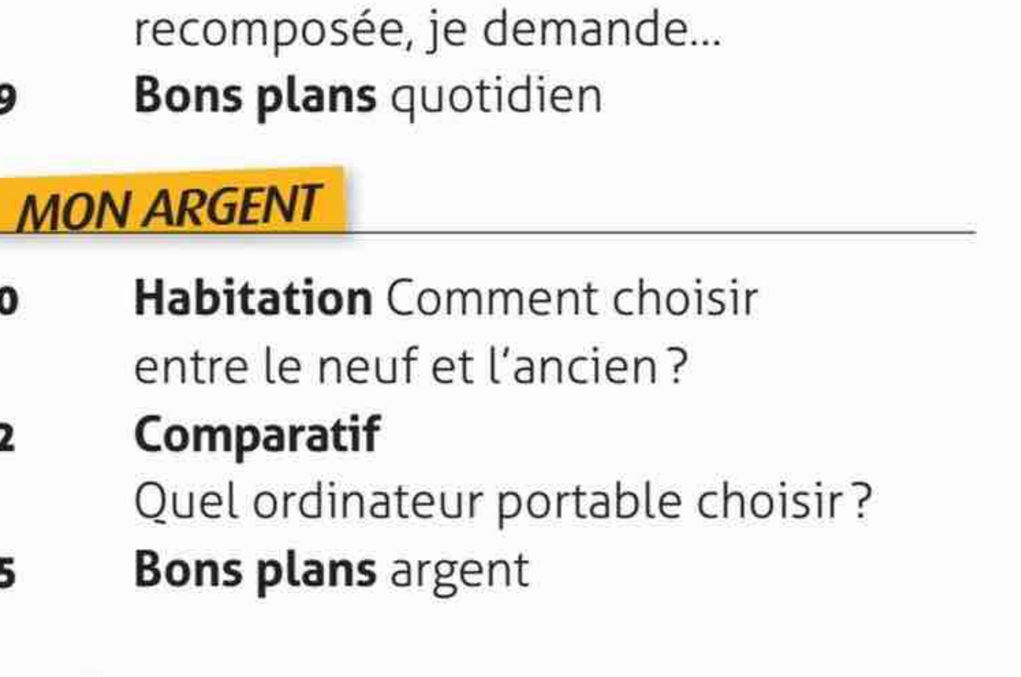
10 **LE DOSSIER DU MOIS**
14 ASTUCES POUR ENFIN DORMIR

MON QUOTIDIEN

16 **Chacun cherche son masque**
20 **Linky**
Le compteur qui met sous tension
24 **Témoignages** Dans la famille recomposée, je demande…
29 **Bons plans** quotidien

MON ARGENT

30 **Habitation** Comment choisir entre le neuf et l'ancien ?
32 **Comparatif**
Quel ordinateur portable choisir ?
35 **Bons plans** argent



Photos de couverture : © Shutterstock.

SOMMAIRE

65
Retrouvez nos bons plans dans le notebook

MON DROIT

36 **Notre expert vous répond**
38 **Lettre type** Stop aux nuisances olfactives
40 **Les obsèques en 7 questions**
43 **Actus**

MON BIEN-ÊTRE

46 **Banc d'essai**
5 rituels pour avoir des pieds de bébé

MA SANTÉ

48 **Mutuelles**
Comment réduire la facture à coup sûr ?
51 **Bons plans** santé

SYSTÈME D

52 **Données personnelles**
Attention, on vous surveille !
54 **Rouler à l'hydrogène, une réalité ou un leurre ?**
58 **Nos conseils de pro pour chauffer moins cher**
63 **Bons plans** système D

Notebook

65 **Retrouvez notre sélection de bons plans et d'adresses utiles**

Notre Médecin vous conseille

Le Docteur Pichard de la Faculté de Médecine de Paris sélectionne des Solutions Naturelles Complètes

Pour vos Yeux

Votre vue baisse ? **Vos yeux sont fatigués, rouges, piquent, pleurent ?** **Phyto-Yeux regroupe 7 actifs pour les yeux :** extraits de myrtille, de carotte, d'acérola et de souci enrichis en lutéine, vitamine A et Zinc. Les bienfaits de ces actifs se complètent et se potentialisent pour une efficacité maximum. **Phyto-Yeux protège la santé de vos yeux, les rend plus résistants et améliore l'acuité visuelle.**

Offre Spéciale Découverte : 27,20 € la boîte de 80 gélules

Pour Bien Dormir

Pour vous aider à mieux dormir et vous réveiller ainsi en pleine forme, **le Complexe Sommeil associe 7 plantes** réputées pour leurs vertus apaisantes et relaxantes : Valériane, Passiflore, Aubépine, Ballote, Escholtzia, Coquelicot, Mélisse. **Le Complexe Sommeil 7 Actifs** est l'association idéale pour vous aider à réapprendre à dormir et à retrouver naturellement un sommeil d'excellente qualité.

Offre Spéciale Découverte : 26,40 € la boîte de 120 gélules

Pour la Prostate

Comme beaucoup d'hommes après 50 ans, vous subissez les conséquences du vieillissement de la prostate : besoins fréquents d'uriner le jour et la nuit, faible débit urinaire, difficultés pour vider la vessie, gouttes retardataires gênantes. **Les «Graines de Courge Enrichies»** associent les actifs naturels connus pour leurs bienfaits sur la prostate et le confort urinaire (Extraits actifs de Graines de Courge, de Sebala Serulata, Epilobe, Racine d'ortie, Pygeum). Les effets de ces actifs naturels se complètent et se potentialisent. **C'est la formule idéale pour la prostate et ainsi pour retrouver un vrai confort de vie.**

Offre Spéciale Découverte : 28,30 € la boîte de 120 gélules

Énergie Sexuelle

Pour retrouver rapidement toute votre vitalité,

Vigueur 7 Actifs associe 7 plantes connues pour **leur action tonique et stimulante au niveau sexuel :** Gingembre, Ginseng, Vigne Rouge, Taurine, Eleuthérocoque, Sarriette, Cannelle. **Vigueur 7 Actifs** est parfaitement adapté **pour lutter contre la fatigue et la baisse de l'activité sexuelle. Vigueur 7 Actifs stimule votre vigueur pour retrouver une vie sexuelle plus harmonieuse et plus dynamique.**

Offre Spéciale Découverte : 29,50 € la boîte de 80 gélules

Circulation du Sang

Une mauvaise circulation du sang a des conséquences très pénibles : jambes lourdes et douloureuses avec des difficultés pour marcher, impatiences, fourmillements dans les bras et les mains, hémorroïdes, etc...

Le Complexe Circulation associe 7 plantes **pour une bonne circulation du sang et renforcer vos veines** : Vigne Rouge, Hamamélis, Cyprès, Fragon, Vergerette, Extraits de Cassis et de Myrtille.

Le Complexe Circulation vous aide à tonifier vos jambes, à mieux marcher, à supprimer des douleurs, etc... C'est la formule idéale et complète pour votre bien-être et votre confort de vie.

Offre Spéciale Découverte : 27,30 € la boîte de 120 gélules

Mal au dos ?

Mal au cou, aux genoux, aux mains, épaules, hanches...?

Revival, la solution du Docteur Pichard, agit sur toutes les douleurs articulaires.

Les bienfaits des Oligo-éléments sur les articulations sont prouvés par de multiples études scientifiques. Certains protègent le cartilage, d'autres fortifient les os, les tendons, les muscles. **Revival regroupe 7 Oligo-éléments Essentiels pour les articulations :** Sélénium, Zinc, Cuivre, Manganèse, Phosphore, Chrome et Calcium. **Les bienfaits de ces 7 Oligo-éléments se complètent et se potentialisent pour une efficacité maximale. Ainsi, Revival agit bien sur toutes vos douleurs articulaires. Revival apaise vos articulations raides et douloureuses et libère vos mouvements.**

Offre Découverte : 29,50 € la cure complète de 6 semaines

Ventre trop gros ?

Je veux mincir du ventre

Mais je n'y arrive pas !

Qu'il soit seulement un peu arrondi ou franchement trop gros, votre ventre ne vous plaît pas ! Votre ventre est arrondi en permanence. Même si ces rondeurs peuvent être plus ou moins gênantes, vous trouvez que votre tour de taille est trop important. Ce ventre rond est sans doute lié à un surplus de réserves en graisses mal positionnées.

Vous voulez retrouver un ventre plat

Le Docteur Pichard a mis au point avec une équipe de pharmaciens une formule naturelle spécifiquement adaptée à votre besoin.

La solution du Docteur Pichard : SupActiv Minceur 7 Actifs

SupActiv Minceur est composé de 7 Actifs qui agissent en synergie pour aider vos cellules à mieux **brûler les graisses sur le ventre :** Guarana, Noix de Cola, Garcinia, Artichaut, Chiendent, Nopal, Orthosiphon. Ainsi **SupActiv Minceur** empêche l'accumulation des graisses au niveau du ventre et bien-sûr **favorise le déstockage. Finalement SupActiv Minceur va éliminer les bourrelets en transformant les graisses en énergie. Ainsi, vous allez mincir au niveau du ventre et vous restez tonique toute la journée.**

Offre Spéciale Découverte : 28,20 € la boîte de 120 gélules

Offre Spéciale Découverte

à retourner à : **LABEL SANTE**
24 rue Saint Ferdinand - 75017 PARIS

PRODUITS CHOISIS	QTE	MONTANT

Les frais d'envoi sont offerts Total

NOM _____ PRENOM _____

ADRESSE _____

CODE POSTAL _____ VILLE _____

Règlement par chèque à l'ordre de **LABEL SANTE**

«Conformément à la loi informatique et libertés n° 78.17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant»

C'EST D'ACTUS !

Par Agnès Ventadour

0,6%

C'EST LA HAUSSE DES TARIFS RÉGLEMENTÉS DE VENTE DU GAZ DEPUIS LE 1ER SEPTEMBRE ANNONCÉE PAR LA COMMISSION DE RÉGULATION DE L'ÉNERGIE.

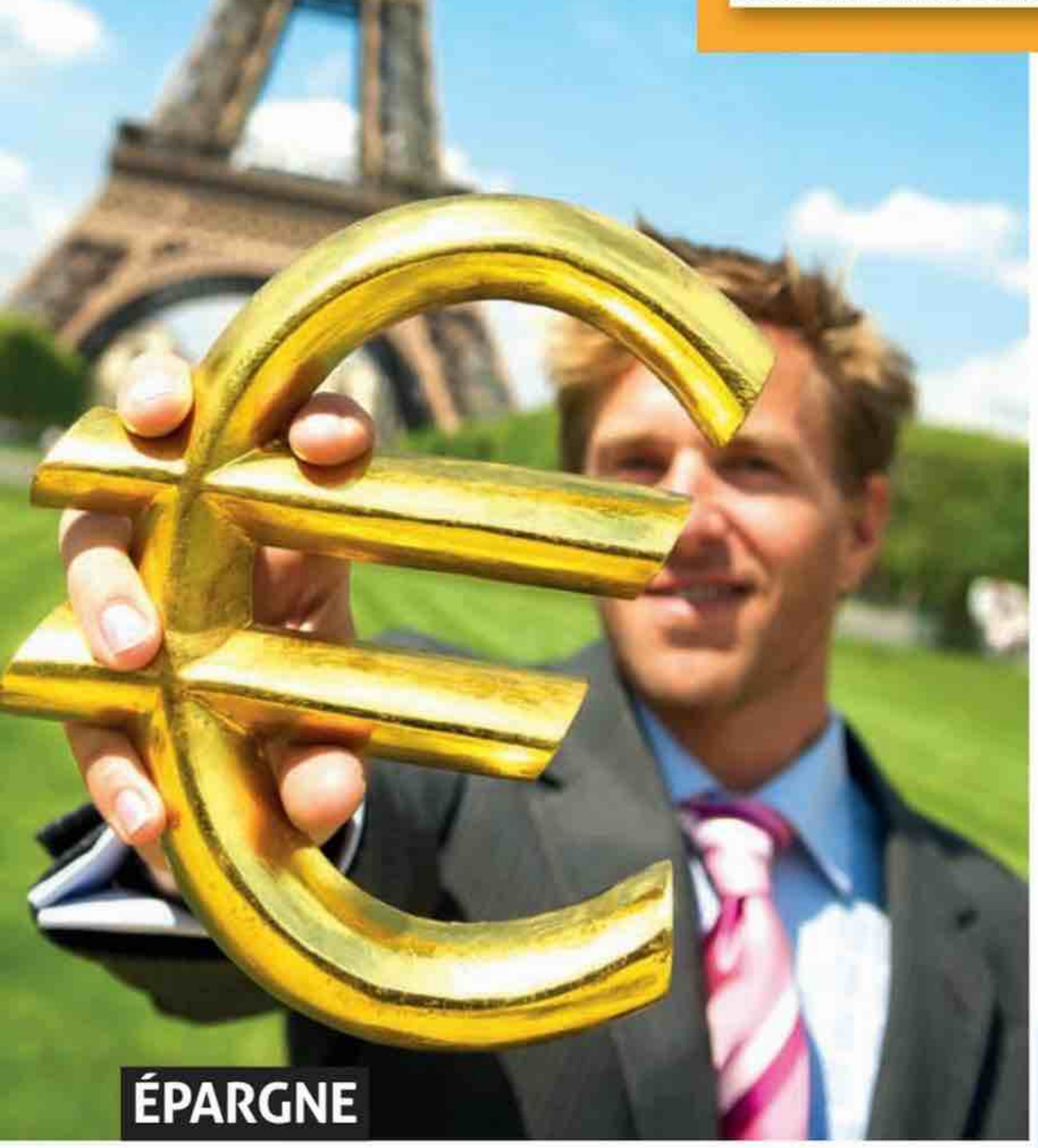
AGENDA

Pensez-y !

31 octobre Halloween
1er novembre Toussaint
2 novembre Jour des défunts
3 novembre Journée de la gentillesse
19 novembre Beaujolais nouveau
25 novembre Sainte-Catherine
29 novembre 1er dimanche de l'avent

Allo Vetolib en ligne

Du nouveau du côté de nos amis les bêtes. SantéVet propose désormais aux vétérinaires, depuis le site Vetolib, une plateforme de prise de rendez-vous en ligne et de communication clients. Pour les vétérinaires et pour leurs clients, la plateforme propose une nouvelle offre entièrement gratuite : pas d'abonnement et pas d'engagement dans le temps. Seul l'usage des SMS de relance est payé par la clinique (0,09 € HT). L'agenda de la plateforme est pratique et efficace et peut s'utiliser directement. Pour tout renseignement sur vetolib.vet, Béatrice et Émilie sont à votre service au 04 81 76 09 72 ou par mail : veterinaire@santevet.com



ÉPARGNE

LES PARISIENS SE LA JOUENT ÉCUREUIL

Coincés dans la capitale pendant le confinement, les Parisiens ont peu dépensé. Résultat, ils ont décroché la palme des meilleurs épargnants. Avec 5 500 euros mis de côté en moyenne au cours du premier semestre 2020, selon des statistiques publiées fin août par la Banque de France, ce sont les plus gros épargnants de France. Au total, entre le 31 décembre 2019 et le 30 août 2020, 37 milliards d'euros ont été placés sur des comptes de type livret A, livret d'épargne populaire (LEP), livret de développement durable (LDD) ou encore plan d'épargne logement (PEL). Reste que les écarts sont importants d'une région à l'autre.

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

ACCIDENTS À VÉLO EN FORTE HAUSSE

La mortalité à vélo est en hausse, selon la Sécurité routière.184 personnes sont mortes à vélo et 11 en trottinette en 2019. C'est la première année que la mortalité en trottinette est calculée en France. Contrairement aux idées reçues, la plupart des accidents n'ont pas lieu durant le trajet entre le domicile et le travail, mais se déroulent hors agglomération, lors des sorties de loisir. Quid du port du casque ? Pourrait-il limiter la casse ? Lorsque l'on sait qu'un casque divise par deux les risques de fracture du crâne en cas de chute sur une portière qui s'ouvre, et par trois en cas de choc latéral par une voiture à 45 km/h, tout est dit. Pour l'heure, le port du casque n'est pas obligatoire. Seuls les enfants de moins de 12 ans ont l'obligation d'en porter un, depuis 2017, qu'ils soient conducteurs ou passagers.

100 milliards

C'EST LE MONTANT DU CADEAU FAIT À LA FRANCE POUR RELANCER L'ÉCONOMIE ET LUTTER CONTRE LE CHÔMAGE POUR REPRENDRE LES MOTS DU PREMIER MINISTRE FRANÇAIS JEAN CASTEX.

2 000 milliards de dollars

C'EST CE QUE APPLE PÈSE À LA BOURSE. VISIBLEMENT, LA CRISE N'EST PAS PERDUE POUR TOUT LE MONDE. POUR PREUVE, LE CHIFFRE D'AFFAIRES D'APPLE A PROGRESSÉ DE 11 % ET PEUT S'ENORGUEILLIR DE SA CAPITALISATION BOURSIÈRE, À 2 000 MILLIARDS DE DOLLARS, QUI PÈSE PLUS QUE TOUT LE CAC 40 RÉUNI.

Insolite

Des baskets Lidl revendues à prix d'or

Incroyable, mais vrai : des baskets Lidl ont été vendues sur eBay 58 fois leur prix. D'ailleurs, l'enseigne Lidl n'en revient encore pas. Des baskets, chaussettes, claquettes et autres T-shirts Lidl Belgique se sont vendus comme des petits pains à des prix défiant toute concurrence: 3,99 € les claquettes, 12,99 € les baskets, 3,99 € le T-shirt et 0,99 € les chaussettes. Des vêtements arborant fièrement le logo bleu, jaune et rouge de Lidl ont soudain vu leur cote s'envoler et ont été revendus à prix d'or sur eBay. Une enchère d'une paire de baskets est même montée à 755 €. Un nouveau cas typique du succès de la culture populaire.

PHOTOS © SHUTTERSTOCK

C'EST D'ACTUS !

Par Agnès Ventadour

ENDETTEMENT

C'EST REPARTI !

Selon le dernier pointage publié par la Banque de France (à fin mars 2020), l'endettement des ménages français s'élève à 1 489 milliards d'euros. Rapporté à leur revenu disponible brut cumulé, cela donne un taux de 98,08 %. Autrement dit, la dette des ménages représente 358 jours de revenus (après prestations sociales et impôts). En dix ans, l'encours de dette des ménages a enflé de 49 % tandis que les revenus n'ont augmenté « que » de 20 % environ. Conséquence, le taux d'endettement a gagné 20 points dans l'intervalle. (Source : Mieux vivre votre argent)

EuroMillions

Un Français a décroché le jackpot de 157 millions

Il s'en souviendra longtemps celui qui a misé et décroché la timbale en France et a remporté le fabuleux jackpot de 157 millions d'euros de la loterie européenne EuroMillions. Il est le seul à avoir trouvé les cinq bons numéros (4, 8, 10, 33, 46) et les deux bonnes étoiles (8 et 11). C'est le troisième plus gros gain remporté par un Français à ce jeu.

250 000

C'EST LE NOMBRE DE JOUETS ET FOURNITURES SCOLAIRES DE CONTREFAÇON, NOTAMMENT DES FAUX LEGO, SAISIS PAR LES DOUANIERS FRANÇAIS. BELLE PRISE !

Alimentation

Jambon : le rose n'est plus tendance

Bonne nouvelle ! Le magazine *60 Millions de consommateurs* a testé une trentaine de jambons blancs pour évaluer leurs qualités nutritionnelles et a constaté qu'ils affichaient moins de nitrites. Vous savez cet additif de synthèse, potentiellement responsable de cancers, qui a déclenché une vague de protestation. Face à ce tollé, les industriels ont réduit les quantités de nitrites de sodium (E250) et de potassium (E249) qui donnent la couleur rose au jambon.

HABITAT

L'HEURE EST À LA RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE

Pour bon nombre d'entre nous, entreprendre des travaux est souvent décourageant car ils sont complexes à comprendre, à estimer et à réaliser. Pour vous aider, nous avons demandé conseil à Cozynergy, opérateur global en rénovation énergétique. Voici six étapes essentielles pour réussir sereinement et efficacement la rénovation énergétique de votre logement.

1. Déterminer les travaux à réaliser

Vous devez déterminer vos besoins en matière de travaux. Faites réaliser une étude thermique de votre logement par un expert agréé.

83 % des personnes qui ont réalisé des rénovations estiment qu'ils ont amélioré leur confort thermique.

2. S'appuyer sur un expert

La rénovation énergétique ne s'improvise pas. Entourez-vous de professionnels qui savent observer un réel effet sur les économies d'énergie réalisées sur la facture.

50 %, c'est le pourcentage d'économies d'énergie possibles grâce à une isolation efficace de votre maison.

3. Identifier les bonnes subventions

De nombreuses aides de l'État existent. Le site Faire.fr, lancé par le gouvernement, vous permet d'estimer le montant dont vous pouvez bénéficier grâce aux plateformes de simulation gratuites.

100 %, c'est le pourcentage que peut atteindre le financement d'un projet de rénovation énergétique grâce à ces aides !

4. Choisir des professionnels agréés

La réalisation des travaux par des artisans agréés garantit une rénovation énergétique respectueuse des règles techniques en vigueur. Les entreprises labellisées RGE assurent le particulier de la fiabilité et de la qualité des travaux. Ce dispositif reconnu par l'État ouvre droit à l'attribution de certaines aides publiques pour les particuliers.

123 entreprises sont labellisées « RGE offre globale » en France pour vous accompagner dans vos rénovations.

5. S'assurer d'un suivi

Avant d'engager les travaux, il est important de vous assurer que le prestataire garantit les contrôles et la maintenance post-installation pour les maintenir en bon état et s'assurer de leur pérennité.

15 % des ménages seulement ayant réalisé des travaux ont bénéficié d'informations et d'accompagnement.
(Source : Ademe)

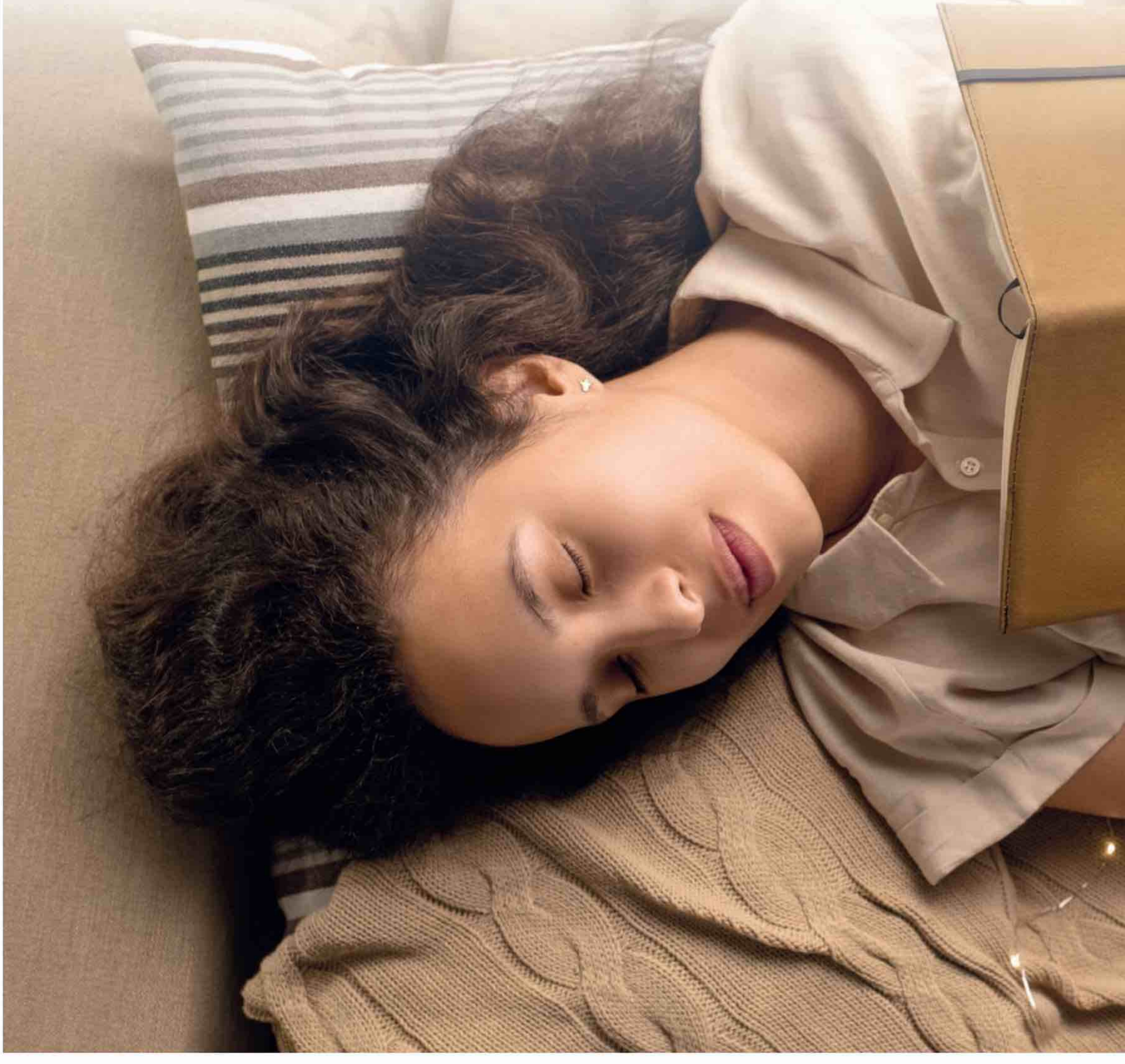
6. Adopter les bons gestes

Après avoir rénové votre logement, vous devez adopter les bons gestes qui vous permettront de faire des économies. Cela passe notamment par la bonne utilisation des nouveaux équipements mis en place et une adaptation de vos habitudes de consommation à ces derniers.

PHOTOS © SHUTTERSTOCK

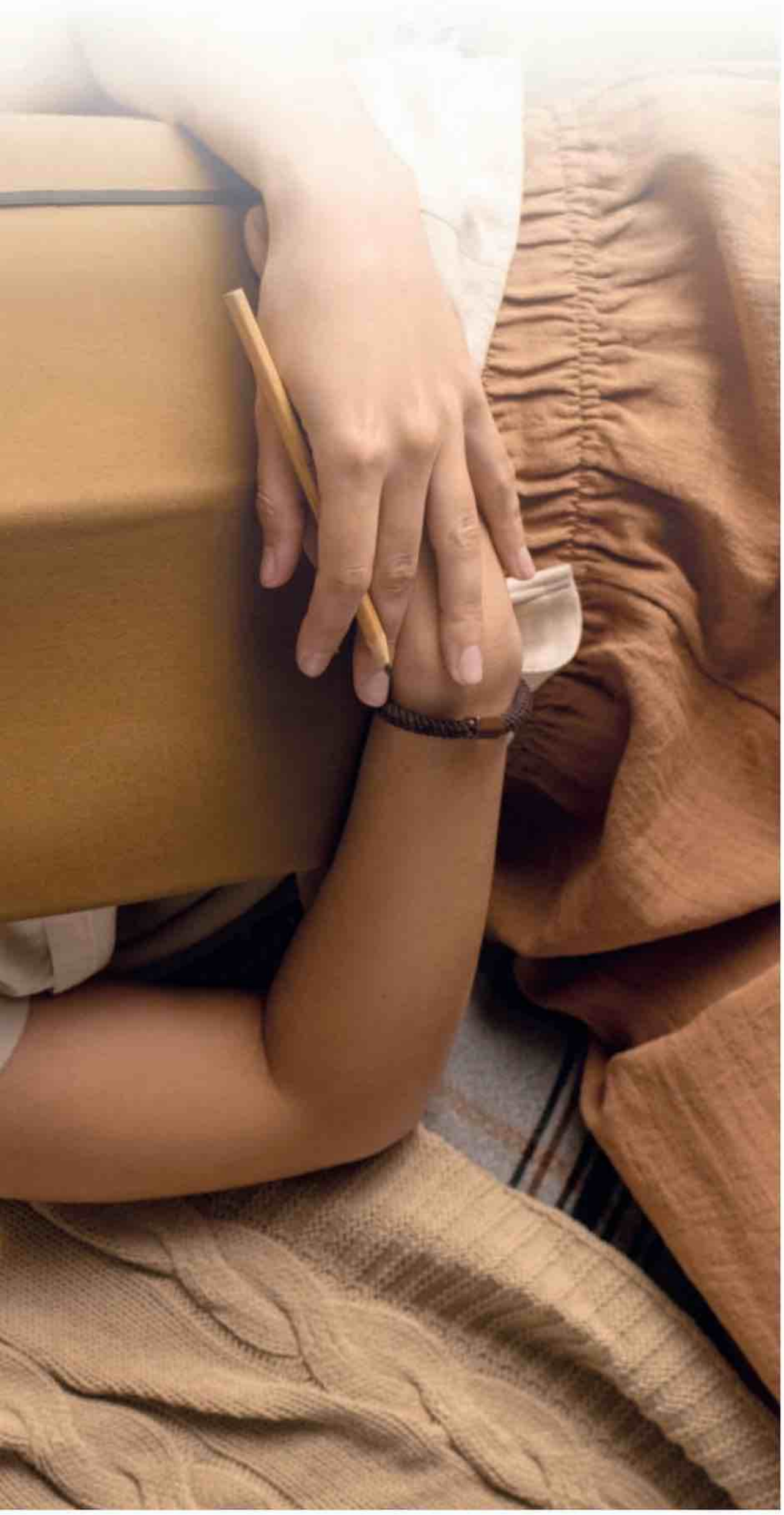
14 astuces pour enfin

Un Français sur quatre se plaint de troubles du sommeil. Quand mauvaises nuits et difficultés à s'endormir s'enchaînent, les conséquences sur la santé peuvent devenir sérieuses. Si vous multipliez les insomnies, que vous guettez avec anxiété les aiguilles de votre réveil sans trouver le sommeil, pas de panique ! Mieux dormir, c'est possible et ça s'apprend.



© SHUTTERSTOCK

dormir

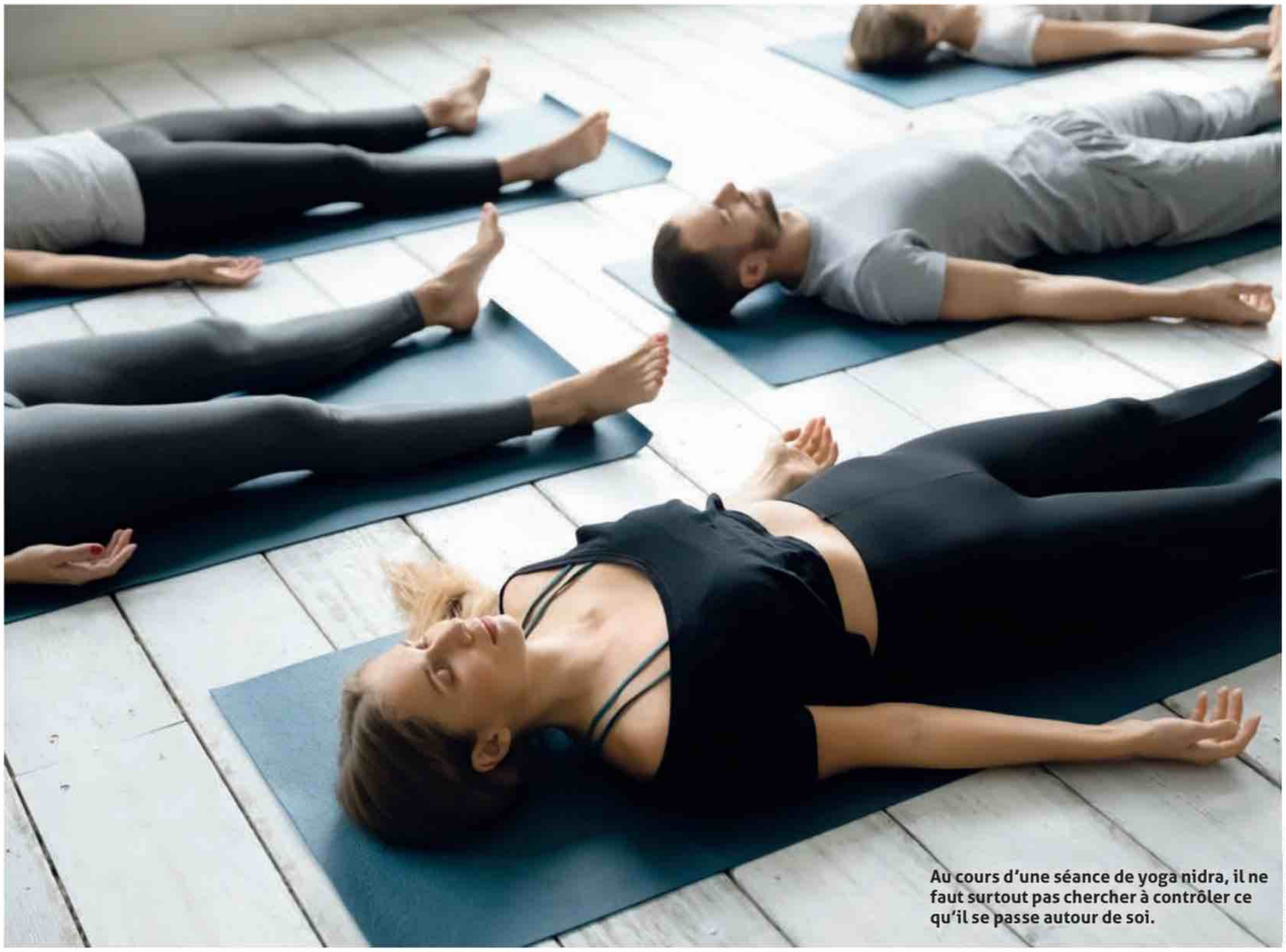


1. Mollo sur les écrans!

Télévision, ordinateur, tablette, smartphone… leur luminosité bleue retarde la production de mélatonine (hormone du sommeil) et perturbe le sommeil. Pour vous donner toutes les chances de mieux dormir, évitez de surfer sur les réseaux sociaux avant le coucher, privilégiez la lecture d'un vrai livre papier plutôt que sur une tablette, et coupez les notifications sur votre téléphone.

2. Changer de matelas

Aujourd'hui, c'est simple comme bonjour et moins coûteux qu'avant. Les technologies en matière de literie ont largement évolué et plusieurs marques vendent des matelas en ligne plutôt performants : Tediber, Simba, Kipli, Casper… Notre chouchou : le matelas Eve (599 euros), reconnaissable à ses bords jaunes et à mémoire de forme, livré roulé et compressé dans une box, qu'on peut tester 100 jours. Encore mieux : le surmatelas épais de 5 cm composé de deux couches de mousse (l'une « ultra-résiliente », l'autre à mémoire de forme) aide à dissiper la chaleur du corps et évacuer l'humidité. Les réveils sont plus doux et le sommeil réparateur. Un bon compromis si vous souffrez de l'inconfort d'un matelas vieillissant ou trop dur. À partir de 149 euros sur evematelas.fr.



Au cours d'une séance de yoga nidra, il ne faut surtout pas chercher à contrôler ce qu'il se passe autour de soi.

© SHUTTERSTOCK

3. Instaurer un rituel

Pour mieux lâcher prise et s'abandonner au sommeil, un rituel de relaxation peut aider : écouter une musique qui détend, sentir une odeur qui vous plaît, lire quelques pages d'un livre, prendre un bain tiède (37 degrés maximum) deux heures au moins avant le coucher, une tisane dans le salon avec une lumière tamisée…

4. Se faire masser

C'est le moment de réclamer à votre moitié un petit massage du crâne ! Cette partie du corps possédant moult terminaisons nerveuses, la masser vous procurera un sentiment immédiat de sécurité, d'accompagnement, favorisant l'endormissement.

5. Pratiquer un sport

Si l'activité physique est pratiquée au moins quatre heures avant de vous coucher, tout roule ! Le sport vous aidera à entrer plus vite dans un sommeil profond et à mieux récupérer. Sans compter les bénéfices sur le moral et la santé !

6. Dîner malin

L'idéal est de dîner léger et trois heures avant le coucher. Consommez de préférence des légumes, des pâtes, du pain blanc, du poisson… et tout ce qui peut contenir du tryptophane qui aide à la production de sérotonine. À éviter : les plats épicés, gras, et l'alcool, qui risquent de causer des micro-réveils.

7. Adopter le yoga

Vous connaissez le yoga nidra ? Il s'agit d'une forme de yoga pratiquée allongé, les yeux fermés, à la recherche d'une profonde détente. On l'appelle aussi le yoga du sommeil. Le professeur Matthieu Waddell l'assure : faire une heure de yoga nidra équivaut à quatre heures de sommeil ! Pour découvrir le nidra,

YouTube regorge de vidéos. À noter aussi que des postures de yoga simples qui ne sollicitent pas les muscles et qui misent sur l'étirement peuvent aussi aider à trouver le sommeil. Exemple : le tailleur, le bébé heureux, la posture du ventre en torsion, la posture de l'enfant…

8. S'autoriser la sieste

Elle est excellente pour la santé à condition de la pratiquer entre midi et 14 h, au moment du « creux méridien » (où arrive ce fameux coup de barre qui fait baisser la productivité) et pas plus d'une demi-heure. La sieste permet la récupération partielle du manque de sommeil, mais elle n'est pas pour autant un remède miracle aux fortes carences en sommeil.

9. S'endormir à deux

Pour viser l'harmonie, placez votre main sur le haut du torse de votre partenaire et respirez avec lui, sur le même rythme. Petit à petit, vous allez vous apaiser et vous endormir en vous calant sur sa respiration.

5 QUESTIONS À…

BENJAMIN LUBSZYNSK

COACH ET THÉRAPEUTE, IL FAIT DORMIR CHAQUE MOIS DES CENTAINES DE MILLIERS DE PERSONNES GRÂCE À SES VIDÉOS. IL EST ÉGALEMENT L'AUTEUR DE « BIEN DORMIR, ÇA S'APPREND » AUX ÉDITIONS DU ROCHER. POUR LUI, DES GESTES SIMPLES COMBINÉS À DES TECHNIQUES COMME L'HYPNOSE PEUVENT AIDER À RETROUVER LE SOMMEIL.

***Réponse à tout !* : L'hypnose s'adresse-t-elle à tout le monde ?**
Benjamin Lubszynsk : Oui. On peut recourir à l'hypnose quels que soient nos problèmes de sommeil, même si les soucis ne sont pas installés. L'hypnose ne crée aucune dépendance et n'est pas risquée. Contrairement aux idées reçues, elle est de plus en plus « non autoritaire » et le guidage se fait en douceur, sans brusquer ni imposer quoi que ce soit.

R. à T. : Peut-on prévenir les troubles du sommeil ?
B.L. : Oui, grâce à la relaxation, mais ça demande un peu d'entraînement. L'appli Petit Bambou est très intéressante pour commencer, grâce à ses exercices courts quotidiens. Trois minutes matin, midi et soir est l'idéal. Si la relaxation est pratiquée quotidiennement, elle viendra renforcer le système parasympathique (partie du système nerveux), quelle que soit la méthode utilisée : cohérence cardiaque, méditation, sophrologie, relaxation de Jacobson, Qi gong…

C'est vraiment la régularité qui prime. La plupart des gens croient qu'ils ne peuvent pas dormir, mais souvent ils se trompent et le problème peut se régler assez simplement.

R. à T. : Comment avoir un rythme de sommeil régulier ?
B.L. : Il est important de bien repérer le moment où l'on commence à être fatigué pour s'endormir au bon moment, ce sera plus facile. Évitez le bruit, la présence d'une horloge sur la table de chevet (ça stresse !), les lumières dans la chambre, une température trop élevée… S'endormir avec une séance d'hypnose ou un audiolivre sont également des solutions. Le matin, il faut bien ouvrir les fenêtres et s'exposer le plus possible à la lumière. Si la situation ne le permet pas, il est possible de compenser le déficit de soleil en achetant une lampe de luminothérapie. 15 minutes de marche matin et soir sont aussi très efficaces pour mieux dormir. Dans tous les cas, il faut éviter la sédentarité.

R. à T. : Vivre avec un conjoint qui travaille en horaires décalés peut altérer le sommeil. Des conseils ?
B.L. : Avoir deux couettes, voire deux matelas pour éviter de faire bouger l'autre lorsque l'on se couche en décalé. Opter pour un bracelet ou une montre type Apple Watch pour se réveiller avec des vibrations (afin d'épargner le conjoint !). Se faire le plus discret possible lorsque l'on rentre dans la chambre. Même en couple, il ne faut pas transiger sur son sommeil !

R. à T. : Quand consulter un médecin ?
B.L. : Lorsque toutes les astuces citées plus haut ne marchent pas et que les troubles s'intensifient, en particulier si vous souffrez d'obésité, de dépression, de troubles de l'anxiété, etc.

Les séances d'hypnose et de relaxation de Benjamin Lubszynski consacrées au sommeil sont à visionner sur sa chaîne YouTube.

© SHUTTERSTOCK

10. S'offrir un bon réveil

Oubliez le réveil catastrophe ! S'il vous faut une vingtaine de minutes pour sortir du lit, mettez votre réveil un peu plus tôt et offrez-vous quelques précieuses minutes pour mieux émerger. Vous pouvez par exemple vous asseoir au bord du lit et faire des mouvements d'étirement, ou un peu de méditation. En bref : prenez votre temps ! Si vos réveils sont bons, votre sommeil n'en sera que meilleur.

11. Respecter son sommeil

Inutile d'aller vous coucher tôt si vous ne ressentez aucun signe de fatigue. Le sommeil s'organise en cycles, donc si vous ratez votre cycle, c'est comme pour le train : on prend le suivant ! Si vos yeux commencent à picoter, que vous piquez du nez devant votre livre, que vous bâillez : c'est l'heure de vous diriger vers les bras de Morphée. Essayez de vous coucher toujours dans le même créneau ou à la même heure pour respecter votre rythme. En revanche, si vous ne dormez que 6 heures par nuit et comptez tout rattraper le week-end lors d'une grasse matinée, votre sommeil restera malmené.

12. Choisir la bonne température

19 degrés. C'est la température idéale dans la chambre à coucher. Sous la couette, si vous êtes frileux des pieds, osez les chaussettes ! Des scientifiques ont démontré que réchauffer ses extrémités favorisait la vasodilatation de petits vaisseaux et donc de la circulation sanguine. De quoi vous mettre dans de meilleures conditions pour vous endormir.

13. Opter pour un appareil à dormir

Dodow est un métronome lumineux qui promet de vous plonger dans les bras de Morphée en moins de 10 minutes. Ce petit boîtier rond et tactile se déclenche simplement en l'effleurant et se place sur la table de chevet. Une fois en position allongée sur le dos, il suffit de vous concentrer sur le halo lumineux généré par le boîtier : prenez une inspiration quand le halo s'étend, une expiration quand il rétrécit. Une manière intéressante de se détourner du stress de l'endormissement, qui alimente les insomnies. Autre piste : le Hoomband, un bandeau sonore qui utilise la technologie de l'auto-hypnose. Facile à enfiler, il vous murmure à l'oreille histoires et méditations guidées pour raccourcir la phase d'endormissement. Ses écouteurs extra plats et enveloppés dans le textile favorisent le confort. Ces deux appareils coûtent 49,90 euros et sont vendus chez Nature et Découvertes, Amazon, Fnac, Darty…

Par Nina Briand

14. Les applis pour dormir sur vos deux oreilles

On en a testé trois, on vous en parle.

MON COACH SOMMEIL

La promesse : analyser nos habitudes (alimentation, heure du coucher, du réveil…) pour évaluer leur impact sur le sommeil et ainsi l'améliorer.

On aime : l'appli est ultra simple à utiliser et claire.

Le bémol : les siestes, le travail de nuit… sont des données qui ne sont pas prises en compte.

Notre avis : l'appli permet d'observer nos habitudes et c'est pertinent. Conçue par le Réseau Morphée, composé de professionnels spécialisés dans les troubles du sommeil, elle a le mérite de nous orienter vers le temps de sommeil idéal.

SLEEP CYCLE

La promesse : analyser notre sommeil, détecter ses différentes phases en analysant sons et vibrations émis par l'utilisateur grâce à l'accéléromètre (il suffit de poser le téléphone sous l'oreiller).

On aime : l'appli sert aussi de réveil dans un intervalle de 30 minutes avant l'heure programmée pour un réveil plus naturel et moins difficile.

Le bémol : quelques bugs si le téléphone est posé sous l'oreiller et que le sommeil du conjoint est perturbé, mais globalement ça marche bien. L'abonnement premium est payant, 29,99 euros par an.

Notre avis : mieux vaut ne pas trop compter sur le capteur de mouvements qui ne déterminera pas forcément très bien les différents cycles de sommeil, mais la fonction réveil est intéressante.

CALM

La promesse : trouver la détente pour favoriser l'endormissement grâce à des sons (piano, rivière, oiseau, vent, pluie…), des histoires pour s'endormir, des sessions de méditation…

On aime : les sessions « Daily Calm » de 10 minutes qui explorent chaque jour un nouveau thème, les séances de respiration, le large choix de sons.

Le bémol : au-delà de la période d'essai gratuite de 7 jours, il faut payer 49,99 euros par an pour accéder à l'ensemble de la bibliothèque premium.

Notre avis : incontournable à la fois pour retrouver le sommeil, mais aussi pour lutter contre l'anxiété, le stress…

Santé
Chacun cherche son masque

Porter un masque est devenu obligatoire dans les lieux publics ou en vase clos. *Réponse à tout !* fait le point pour vous aider à trouver le masque lavable et réutilisable qui vous convient. Suivez le guide.

© SHUTTERSTOCK

Depuis le déconfinement, des masques jetables ou en tissu sont arrivés sur le marché. Le gouvernement préconise le port du masque dit « grand public », lavable et réutilisable, dont il a encadré la production, et que les industriels français ont été incités à fabriquer. Toutefois, le Haut Conseil de la santé publique recommande le port d'un masque chirurgical pour les personnes à risque. Quel que soit votre choix, vous devez porter des masques qui respectent des normes précisées dans le décret du 10 juillet 2020 fixé par un arrêté. Ainsi, les masques chirurgicaux tout comme les masques textiles à usage non sanitaire doivent respecter des exigences en termes de filtration ou de respirabilité. Retenez que le masque chirurgical est obligatoire dans les cabines d'avion (sauf pour les enfants de moins de 11 ans), il n'est donc pas possible de voyager en avion avec un masque grand public en tissu.

Le Beau Masque

Fabrication : 100 % coton, 100 % français. Ce sont des tissus vosgiens.
Normes : ils sont contrôlés et certifiés AFNOR et DGA et labellisés SFE*.
Filtration : ce masque a démontré une efficacité supérieure à 90 % pour des particules de 3 microns émises par la personne portant le masque.
Lavable et réutilisable : 10 fois. Passe en machine à 60 °C. Bonne respirabilité.
Confort et esthétique : respiration aisée, confortable et offre un large choix de couleurs, unies, à motifs.
Prix : à partir de 4,90€. www.lebeaumasque.fr

* Label Savoir Faire Ensemble, qui a établi que le produit « Le Beau Masque » répond aux exigences de qualité et d'origine de fabrication française.

Masques directs

Fabrication : 100 % coton
Norme : conforme aux spécifications AFNOR Spec 76-001 et IFTH ; tissu validé par la DGA.
Filtration : perméabilité à l'air à dépression, efficacité de protection aux aérosols, filtration garantie.
Lavable : 10 lavages en machine. Repassage recommandé.
Confort et esthétique : bonne respirabilité. Existe en coloris noir.
Prix : 25 € les 5 masques. masques.direct

« Le masque chirurgical est obligatoire dans les cabines d'avion, il n'est donc pas possible de voyager avec un masque grand public en tissu »

Thuasne Activ'security

Fabrication : en tricot préformé hypoallergénique.
Normes : avec 99 % de capacité de filtration, il répond aux exigences de l'ANSM et de l'AFNOR.
Filtration : grâce à sa construction symétrique des tissus, l'utilisateur se protège et protège les autres. La respiration est facilitée grâce à une poche d'air centrée sur la bouche et le nez et qui évite la formation de buée.
Lavable et réutilisable : pendant 2 mois. Il passe en machine à 60 °C. Séchage en sèche-linge et repassage.
Confort et esthétique : très bonne respirabilité, doux pour la peau. Sa coupe anatomique couvre bien du nez au menton. Les liens passent derrière la tête. Un seul coloris : bleu nuit avec un liseré orange.
Prix : 14,95€. www.thuasne.shop

LA SAGA DES MASQUES

Les masques de type FFP : ils ont la plus importante filtration. Ils protègent leurs porteurs et sont supposés être réservés aux professionnels de santé dans des circonstances particulières (actes invasifs), et demeurent donc peu utilisés par la population générale.

Les masques dits chirurgicaux : ils sont jetables et utilisés en milieu médical. Ils sont théoriquement destinés à éviter que leur porteur contamine une tierce personne (un patient, par exemple). Mais, dans le cadre d'une épidémie, ils sont aussi utilisés pour offrir une protection à leur porteur contre les « gouttelettes » porteuses du virus.

Les masques en tissu, lavables et réutilisables : ce sont entre autres les masques dits « grand public », dont le gouvernement a encadré la production, et qui doivent répondre à des normes de filtration légèrement inférieures à celles des masques chirurgicaux.

PHOTOS : © SP

Le Mask français

Fabrication : il se compose d'un tissu préfiltrant lavable en machine et de filtres amovibles et échangeables longue durée.
Norme : conformité
Filtration : avec une filtration des particules ultrafines (inférieurs à 0,3 micron), le virus est filtré. En effet, le diamètre des microgouttelettes émises par voies respiratoires varie de 5 à 150 microns.
Les filtres ne sont pas lavables, mais jetables.
Confort et esthétique : design moderne
Prix : à partir de 39 € avec deux filtres. lemaskfrancais.com

Chacun cherche son masque

Naturalia

Fabrication : fabriqués en France et testés par la direction générale de l'Armement, les masques sont en polyester polyamide, ce qui leur permet de ne pas perdre de microparticules au lavage, et les encres utilisées sont écologiques.
Normes : en conformité avec la norme OEKO-TEX 100 et répondent aux exigences de l'AFNOR.
Filtration : ils permettent de se protéger et de protéger les autres en réduisant le risque de propagation de postillons et de bactéries, mais aussi de limiter la pollution.
Lavable et réutilisable : 50 fois. Lavage en machine et à la main.
Confort et esthétique : bonne respirabilité, doux sur la peau. Design moderne. Il existe en plusieurs modèles unis, motifs originaux.
Prix : 8,50 €. En magasin et sur www.naturalia.fr

SIGNE DISTINCTIFS

Le masque dit « grand public » est reconnaissable au logo « filtration garantie – testé X lavages » affiché sur l'emballage et/ou dans la notice d'utilisation ou affiché sur le lieu de vente. Cette dernière doit d'ailleurs être fournie au client ou, à défaut, être affichée sur le lieu de vente et sur le site du professionnel.

Isko Vital+

Fabrication : 100 % coton biologique doux et écologique, sans latex et est hydrofuge.
Norme : conforme aux normes internationales et notamment EN ISO 9001 et EN ISO 13 485.
Filtration : il assure une protection antimicrobienne grâce à la technologie de réduction des odeurs Sanitized tout en préservant l'environnement.
Lavable et réutilisable : 30 fois. Passe en machine (40 à 60 °C) ou lavage à la main.
Confort et esthétique : bonne respirabilité. Le masque est conçu pour être porté pendant de longues périodes au cours de la journée, en gardant une résistance efficace au virus. Design moderne avec large choix de couleurs et de motifs
Prix : Pack de 3 : 15 € / Pack de 6 : 29€ / Pack de 9 : 44 €.
www.iskovital.com

Mon masque français

Fabrication : en tissu 100 % coton 3 plis 3 couches. Ainsi, il y a 2 couches 100 % coton et 1 couche polyester avec barre nasale et insert pour filtre. Ils sont confectionnés exclusivement en France.
Norme : ils sont fabriqués selon les recommandations AFNOR SPEC S76-001.
Filtration : il se compose d'un tissu préfiltrant lavable en machine et de filtres amovibles et échangeables, fonctionnels trois jours au minimum en usage intensif. Il se veut efficace aussi bien contre les poussières et les particules fines que contre les virus et les bactéries.
Confort et esthétique : bonne respirabilité, design moderne. Il existe deux collections : Masquottes et Masques solidaires. Ils proposent de nombreux styles aux coloris et motifs tendance.
Lavable et réutilisable : 50 fois
Prix : 7,90 € l'unité.
mon-masque-francais.fr

Par Ange Saint Flour

UNIQUE HERITAGE MEDIA

OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE

à partir de 36 € par an

COCHEZ LA FORMULE CHOISIE

☐ FORMULE **DÉCOUVERTE**

12 numéros - 1 an — **36 €** ~~46,80 €~~ -23 %

☐ FORMULE **PREMIUM**

12 numéros - 1 an **+ 4 nos cahiers de jeux** — **42 €** ~~56,80 €~~ -26 %

POURQUOI S'ABONNER ?

- Tarif avantageux
- Livraison gratuite en France
- Je peux changer de formule
- Accès gratuit à la version numérique dans votre espace client

ABONNEZ VOUS SIMPLEMENT SUR INTERNET FLEURUSPRESSE.COM

AVEC VOTRE CODE PROMO **RAT20**

OU

PAR TÉLÉPHONE
03 44 62 43 63
Du lundi au vendredi de 9h à 18h.

OU PAR COURRIER À RETOURNER ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÈGLEMENT :

RÉPONSE À TOUT
B1307 – 60643 CHANTILLY CEDEX

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

E-mail indispensable pour accéder à la version numérique de votre abonnement.

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Fleurus Presse

☐ Carte bancaire n°

|_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Expire fin |_|_|_|_|

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES

* Tarif de référence : prix de vente au numéro. Offre d'abonnement valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2020. Pour l'étranger, nous consulter. FLEURUS PRESSE RCS B 338 412 463. Les informations recueillies dans ce bulletin sont nécessaires au traitement de votre commande et sont destinées à nos services internes. En cochant la case, je refuse de recevoir les offres commerciales de la part de Fleurus Presse et d'Unique Héritage Media ☐. Vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suspension des données vous concernant (loi « informatique et libertés » du 06/01/1978). Photos non contractuelles.

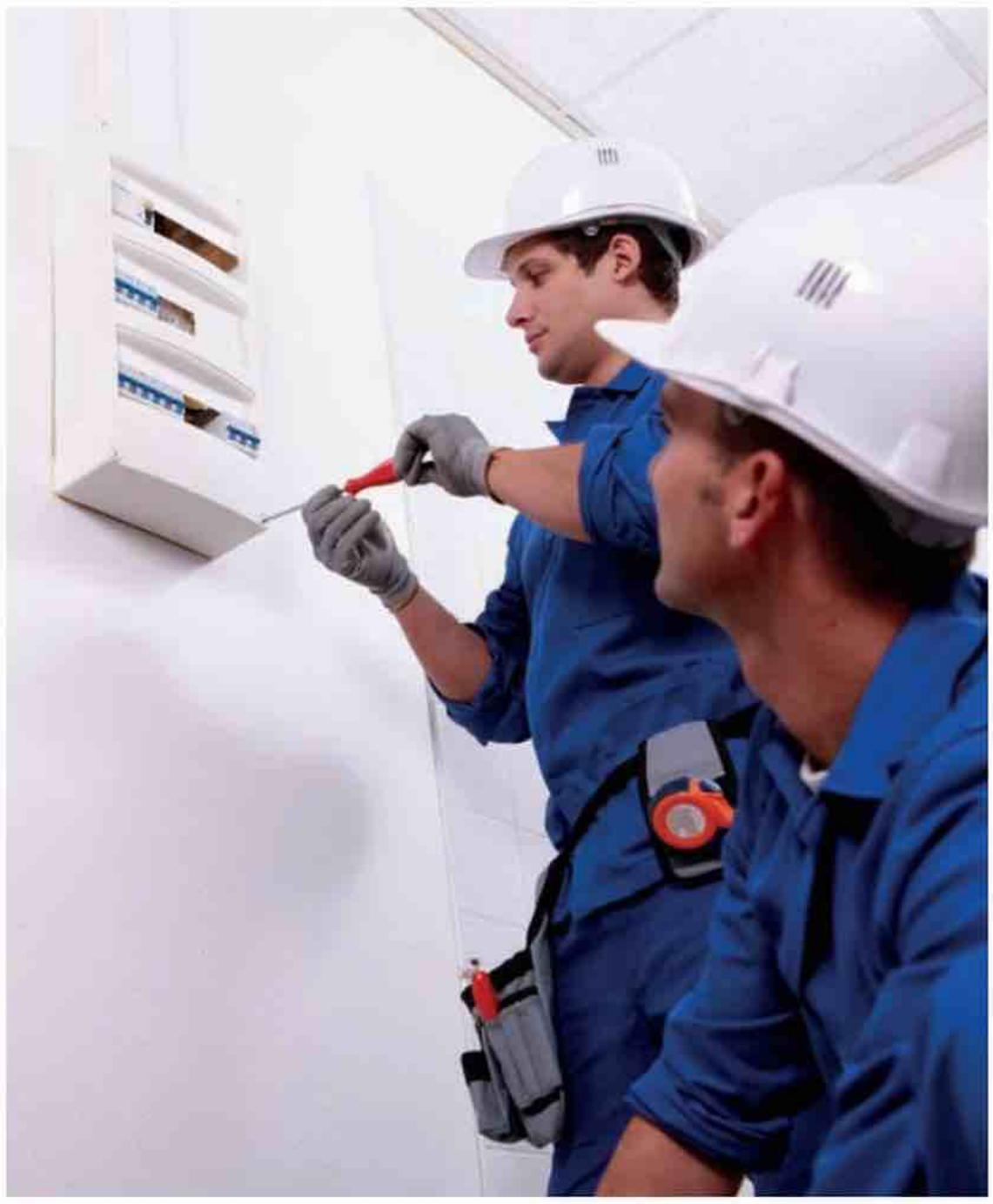
LINKY
Le compteur qui met sous

Déployé à marche forcée par Enedis depuis cinq ans, le compteur intelligent Linky suscite beaucoup de controverses. Certains Français refusent sa pose. Mais en ont-ils vraiment le droit ?

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

tension

Il est vert, une jolie couleur, et pourtant ses détracteurs voient rouge. Mais que se passe-t-il avec le compteur Linky ? Dangereux, coûteux, intrusif... cet objet est accusé de tous les maux depuis quelques années par des associations de consommateurs, des collectifs de citoyens et même des élus. Nous sommes pourtant 24 millions de Français à être aujourd'hui équipés de ce compteur nouvelle génération dit intelligent ou communicant. Son déploiement par Enedis, filiale d'EDF, a commencé en 2015 après une période d'expérimentation dans certains territoires. L'un des premiers objectifs est de répondre au besoin de modernisation des réseaux d'électricité et « d'accompagner l'essor des énergies renouvelables, l'évolution des modes de consommation, tout en garantissant la sûreté du système électrique, et donc une continuité de l'alimentation », selon Enedis.



Comment ça fonctionne concrètement ?

Ce dispositif connecté fournit directement nos données de consommation d'électricité à Enedis. Grâce à un système de signaux haute fréquence (le courant porteur en ligne ou CPL), cette transmission est automatique. Plus besoin qu'un technicien vienne relever le compteur. Les facturations se font sur la base de données réelles et non plus estimées. Pour le consommateur, les démarches sont simplifiées en cas d'emménagement ou de modifications de puissance par exemple et les pannes plus rapidement diagnostiquées. Il a également accès à ses données de consommation électrique sur un espace personnel. Enedis met en avant le fait que cette maîtrise de la consommation permettrait de faire des économies. Encore faut-il ouvrir un compte sur le site dédié...

Payé par les consommateurs

Pour ses détracteurs, ces quelques avantages sont finalement très limités en comparaison des inconvénients. Le premier concerne la tolérance moindre de dépassements de puissance. « Ainsi, il est estimé que 37 % des usagers consomment au-delà de leur puissance d'abonnement. Or, les compteurs actuels supportent ces dépassements ponctuels sans disjoncter, ce qui n'est pas toujours le cas des compteurs Linky. De nombreux usagers pourraient avoir à souscrire à une puissance plus élevée, donc à un abonnement plus cher », souligne le sénateur PCF Fabien Gay dans une question adressée au gouvernement. Pas vraiment d'économies à court terme donc pour le consommateur. Pire, il risque de voir augmenter ses factures au fil du temps. Pourquoi ? Parce qu'Enedis qui investit 5,7 milliards d'euros pour remplacer tous les compteurs va se rembourser, avec intérêts, dès 2021 auprès des usagers. Un montage financier que dénonçait la Cour des comptes dès 2018 estimant que l'entreprise empocherait au passage une marge de près de 500 millions d'euros. Pour cette dernière, « les conditions de rémunérations d'Enedis sont généreuses et devraient être revues ».

Linky est aussi dans le collimateur des défenseurs de la vie privée. Le compteur serait non seulement intelligent, ▶

mais aussi très bavard. Grâce aux données qu'il collecte tous les jours, il connaît nos habitudes. Il serait ainsi possible de déduire les heures de lever et de coucher, les périodes d'absence ou le nombre d'occupants du logement.

Mise en demeure de la CNIL

« On pense qu'à terme, Linky permettra de révéler quel type d'appareil est en cours d'utilisation. Des entreprises lorgneront sur ces données, notamment des mutuelles qui pourraient être intéressées par le fait qu'on a des problèmes de sommeil, car on se lève cinq fois par nuit », affirme Philippe Martin, président d'AALGA Bretagne (Association anti Linky Gazpar Aquarius de Bretagne). En février dernier, la présidente de la CNIL a d'ailleurs mis en demeure EDF et ENGIE en raison du non-respect de certaines des exigences relatives au recueil du consentement à la collecte des données de consommation issues des compteurs communicants Linky, ainsi que pour une durée de conservation excessive des données de consommation.

Des dangers qui restent à prouver

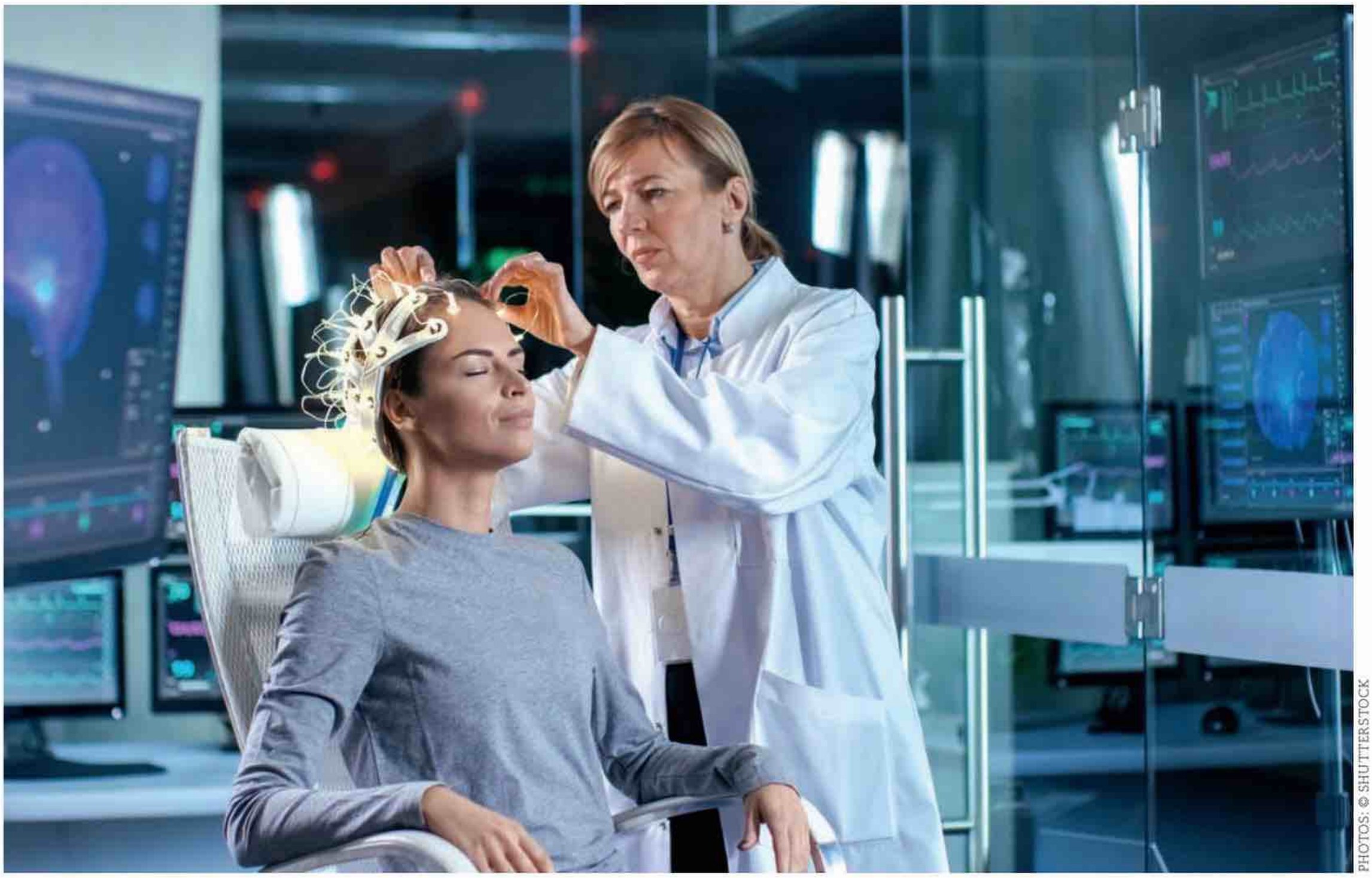
Concernant les dangers, la presse se fait aussi régulièrement l'écho d'incendies suspects intervenus

« Il serait ainsi possible de déduire les heures de lever et de coucher, les périodes d'absence ou le nombre d'occupants du logement »

après la pose du Linky. Or Enedis rappelle sur son site que « le matériel a subi de nombreux tests auprès des constructeurs » et que « le risque d'incendie peut exister pour tout matériel ou installation électrique. Il est totalement indépendant du type de compteurs posés ». L'entreprise reconnaît néanmoins que « s'agissant de la pose d'un compteur, la qualité du geste technique de serrage mécanique des câbles d'arrivée électrique est primordiale ». C'est pourquoi elle sensibilise les techniciens afin qu'ils le réalisent parfaitement.

Exposition aux ondes

Du point de vue sanitaire, il existe des craintes liées à l'exposition aux champs électromagnétiques émis



PHOTOS: © SHUTTERSTOCK

DES VOLS D'ABONNÉS FACILITÉS ?

Selon l'UFC Que Choisir de la Marne, il y aurait une recrudescence des vols d'abonnés. Et Linky y serait pour quelque chose. Des fournisseurs d'électricité n'hésiteraient pas à subtiliser des abonnés à leurs concurrents. Ils auraient seulement besoin de connaître la référence du compteur – ou point de livraison (PDL) – puis de communiquer l'information à Enedis, le gestionnaire du réseau de distribution, qui s'occupe de transférer l'abonné à son insu. La démarche serait facilitée par les compteurs Linky, sur lesquels le PDL est accessible directement depuis le menu déroulant.

par le dispositif connecté. De nombreuses personnes électro-hypersensibles, un syndrome reconnu officiellement par l'ANSES, pointent du doigt Linky et alertent sur la souffrance engendrée pour elles. Pourtant, selon l'Agence nationale des fréquences (ANFR) qui a mené des études sur le terrain, le niveau d'exposition aux ondes émises par les compteurs électriques intelligents est largement inférieur aux valeurs limites réglementaires. Les associations anti-Linky n'en démordent pas et affirment qu'il est possible de refuser sa pose. Plusieurs municipalités, en France, ont même pris des arrêtés en ce sens mettant en avant le principe de précaution. Mais qu'en est-il vraiment ?

Pas si simple de refuser

Selon un décret d'août 2010, la « mise en œuvre de compteurs communicants par les gestionnaires de réseaux électriques » est obligatoire. Notons toutefois que le texte ne précise pas le type de compteur ni la marque Linky. Cependant, dans la pratique, il est très difficile de s'y opposer comme tentent de le faire de nombreuses municipalités avec des arrêtés d'interdiction. Toutes ont en effet été déboutées par la justice. Le Conseil d'État a statué que cela ne relevait pas de leur compétence. De leur côté, les opposants qui mettent en avant les risques liés aux champs électromagnétiques ont remporté une petite victoire en 2019. Un juge des référés du Tribunal de grande instance de Toulouse a autorisé le refus du compteur pour 13 plaignants électro-hypersensibles, certificat médical à l'appui. La cour d'appel de Toulouse a ensuite imposé à la société d'installer chez elles des filtres contre les courants porteurs.

Faire jouer le droit à la propriété

Il reste un moyen plus simple de refuser Linky sans pour autant aller au tribunal. Il suffit (simplement) que le compteur ne soit pas situé sur l'espace public ou dans un endroit accessible. En appartement, c'est raté... Enedis est en effet tenu de respecter le droit à la propriété comme l'a rappelé le ministère de la Transition écologique en février 2020. Si vous refusez au technicien d'entrer chez vous, il ne pourra pas changer l'appareil. Toutefois, « ceux qui s'opposent à l'installation du boîtier Linky dans leur habitation ne pourront prétendre à bénéficier des avantages tarifaires que l'appareil propose et les prestations actuellement gratuites, comme les relevés de compteur par les agents qui leur seront alors facturées », ajoute le ministère.

Par Solenne Durox

Témoignages
Dans la famille recomposée,

La vie de famille recomposée génère parfois des conflits liés à l'arrivée de nouveaux « frères et sœurs », d'un beau-père, d'une belle-mère… Autant de relations humaines qu'il faut apprendre à gérer. *Réponse à tout !* est allé à la rencontre de ces parents et enfants qui vivent ou ont vécu la famille recomposée.

je demande...

Christina, 44 ans.

« Nos enfants respectifs sont très différents »

J'ai deux enfants d'une première union. Mon compagnon également, et ensemble nous avons eu un petit Léo. On peut dire que nous sommes l'exemple même de la famille recomposée ! Mes filles ne voient plus leur père depuis cinq ans. Elles ne s'entendent pas avec sa nouvelle femme et on ne peut pas dire qu'il ait fait grand-chose pour tenter d'arranger la situation. Quant aux filles de mon compagnon, nous les avons en garde alternée, une semaine sur deux. Autant dire que cette semaine-là, nous sommes sept à la maison et ce n'est pas toujours facile à gérer. Je passe sur le côté organisationnel (ménage, courses, préparation des repas) car tout le monde met la main à la pâte.
En revanche, ce qui est compliqué, ce sont les relations entre nos enfants. Les filles ne peuvent pas être plus opposées, surtout les aînées (la mienne a 16 ans et celle de mon compagnon 17). L'une est excessivement studieuse, toujours enfermée dans sa chambre à réviser, l'autre est en échec scolaire. C'est comme si elles cherchaient chacune à attirer notre attention dans les extrêmes. Plus l'une travaille, plus l'autre fait n'importe quoi. Évidemment, elles se chipotent sans cesse, se reprochant d'être pour l'une « trop feignasse » et pour l'autre « trop intello ». Elles ne partagent rien, n'ont pas les mêmes goûts. Alors, nous devons faire avec, apprendre à composer, sans enfoncer ni privilégier... C'est un travail d'équilibriste à plein temps.

Clémentine, 15 ans.

« Ma belle-mère ne m'a jamais aimée »

Mes parents ont divorcé quand j'avais à peine un an. Très vite, mon père s'est installé avec Justine et je passais une semaine sur deux chez eux. Puis ma mère est partie à l'autre bout de la France et mon père a demandé ma garde exclusive qu'il a obtenue. On peut croire que Justine allait m'élever et m'aimer comme sa propre enfant. Absolument pas. Elle n'a jamais été tendre avec moi. Quand mes deux sœurs sont arrivées, à deux ans d'intervalle, je me suis sentie totalement infantilisée. Soudain, on me traitait comme un bébé. Même encore aujourd'hui, mes sœurs ont 6 et 9 ans, et moi 15, et je dois me mettre en pyjama à 18 h, manger avec elles le soir à 19 h, et me coucher à 20 h. On ne dîne jamais en famille. Ma belle-mère dit que le soir, c'est son temps à elle et qu'elle a le droit de se réserver un tête-à-tête avec mon père... Mes repas sont les mêmes que mes sœurs, qui mangent clairement moins que moi. Autant dire que j'ai tout le temps faim ! Je ne suis pas maltraitée, mais je ne suis pas heureuse c'est sûr. La plupart du temps, mon père ne voit pas comment Justine me traite. Quand il s'en aperçoit, ils s'engueulent. Du coup, ça devient compliqué, car ça ne fait que renforcer cette haine qu'elle éprouve à mon égard. Avant que je parte en vacances cet été chez ma mère, Justine m'a dit qu'elle souhaitait que je ne revienne pas à la rentrée et que je reste vivre chez ma mère. J'en ai pleuré, mon père m'a vue. Je n'ai pas osé lui dire ce qui s'était passé. Je ne veux pas qu'ils se disputent encore à cause de moi. Je suis malheureuse, mais pour autant je ne veux pas aller vivre chez ma mère. Ici, c'est ma vie, j'y ai tous mes amis. Si je partais, mon père serait tellement malheureux lui aussi. Et je ne veux pas qu'il souffre...

Dans la famille recomposée, je demande…

Christopher, 32 ans.

« Mon beau-père m'a adopté »

Je n'ai que peu de souvenirs de mon père biologique. Il a quitté ma mère et nous a abandonnés quand je devais avoir 3 ans. Je n'ai jamais cherché à le retrouver. Lui non plus d'ailleurs ! Deux ans après son départ, ma mère s'est installée avec un homme, papa de trois garçons plus âgés que moi. J'avais alors 5 ans, et eux 9, 12 et 15 ans. J'ai tout de suite adoré avoir des « frères », des aînés de surcroît. Ils m'ont eux aussi tout de suite adopté et nous étions très unis. Je peux dire avec le recul que j'ai eu de la chance. De ce que je vois autour de moi, les familles recomposées, ce n'est jamais trop évident. Mes frères venaient un week-end sur deux et la moitié des vacances. Ça ne devait pas être facile pour mon beau-père de ne voir ses fils qu'à ce rythme-là, tandis que moi j'étais là à plein temps. Mais jamais il ne me l'a fait ressentir. C'est un homme bon et juste. Ma mère est vraiment tombée sur une perle rare. Quand j'ai eu 18 ans, mon beau-père m'a demandé si j'aimerais porter son nom de famille, et il m'a donc offert ce magnifique cadeau : devenir officiellement son fils en m'adoptant. J'ai accepté bien évidemment. Trop heureux d'obtenir un statut officiel, une reconnaissance familiale. Il en a parlé à ses trois enfants qui ont trouvé formidable que l'on soit tous enfin unis. Aujourd'hui, je remercie chaque jour mon père pour ce qu'il a fait le jour de ma majorité. Je l'aime profondément, il est le seul et unique papa que j'ai dans ma vie.

Jonas, 46 ans.

« Ma femme n'aime pas mes filles »

Mon premier mariage a été un véritable échec. J'ai découvert que ma femme me trompait alors qu'elle était enceinte de nos jumelles. Un an après la naissance, elle est partie avec son compagnon à plus de 400 km. De mon côté, j'avais rencontré une fille formidable, qui a accepté de traverser la France, de tout quitter, pour venir s'installer avec moi et mes filles. Nous avons obtenu la garde, et sincèrement j'étais heureux d'offrir un foyer équilibré à mes jumelles. Très vite, nous nous sommes mariés et nous avons eu deux enfants, deux autres filles ! C'est à partir de la naissance de la deuxième que tout s'est détérioré. Elle parle mal aux jumelles, les traite comme des moins que rien. Elle se permet de fouiller dans leurs affaires, jusqu'à lire leurs carnets intimes ! Je ne sais pas comment faire pour que tout redevienne comme avant. Je sais que ma femme aimerait un autre enfant. Comme j'en ai déjà quatre, c'est hors de question pour moi. Et je crois qu'elle me le fait payer au quotidien, au travers de mes jumelles. Elle se venge sur elles. Ça me rend malade, mais plus je protège mes filles, plus ma femme m'en veut, m'accusant de ne pas la soutenir « elle ». Parfois j'aimerais avoir le courage de la quitter, mais je ne veux pas faire vivre encore une séparation à mes filles.

© SHUTTERSTOCK

Vanessa, 26 ans.

« J'ai fini par le quitter »

Nous avons 15 ans d'écart. J'avais 21 ans quand je l'ai rencontré. Il vivait seul depuis le décès de sa femme, et ses deux filles étaient élevées en partie par leur grand-mère paternelle. Moi, je n'avais pas d'enfants, mais en tant qu'assistante maternelle, j'avais quand même une certaine expérience. Et surtout j'aime les enfants ! Mais ça ne s'est jamais passé comme je l'avais imaginé. Je me suis installée dans leur vie. Ma présence a permis aux filles de revenir vivre à plein temps chez leur père (qui en raison de son travail devait souvent s'absenter). Elles m'ont fait vivre un enfer. Du haut de leurs 10 et 12 ans, elles ne m'adressaient la parole que pour me demander de laver leur linge ou exiger des plats particuliers lors des repas. Le reste du temps, elles m'ignoraient littéralement. J'étais comme un fantôme dans ma propre maison. Je n'ai finalement jamais réussi à établir de communication avec elles. Quand elles étaient toutes les deux, elles se moquaient de moi, je sentais leurs grimaces dans mon dos. Je me suis rendu compte à quel point elles me jalousaient. Elles avaient perdu leur mère alors qu'elles n'avaient que 2 et 4 ans. Et depuis, elles vivaient en fusion avec leur père, quand elles n'étaient pas chez leur grand-mère. Je n'avais pas ma place. Mon compagnon a bien essayé de leur expliquer que je ne remplacerais jamais leur maman, il n'y a rien eu à faire. Au bout de cinq ans, j'ai craqué et je suis partie. Depuis, nous vivons notre amour à distance. J'ignore pour combien de temps encore... Je suis totalement sortie de la vie de ses filles qui de toute façon ne veulent clairement pas de moi.

Jade, 20 ans.

« L'arrivée de ma demi-sœur m'a fait beaucoup de bien »

Je ne supportais pas l'idée qu'un homme puisse prendre la place de mon père. Alors, je faisais tout pour montrer à mon beau-père qu'il ne comptait pas, qu'il n'était rien, et surtout qu'il n'arrivait pas à la cheville de mon papa. Lequel m'avait quand même quasi abandonnée en allant s'installer loin de moi. Je ne le voyais que durant les vacances, mais je voulais tellement qu'il m'aime que je pensais qu'en lui montrant que je refusais de vivre avec un autre homme, il allait m'aimer davantage ! Avec le recul, c'était totalement stupide et méchant pour mon beau-père, mais à l'époque je n'en avais pas conscience. Toujours est-il que je lui menais une vie d'enfer. Je faisais tout pour que lui et ma mère se séparent. Heureusement, ça n'a jamais fonctionné ! En fait, quand ma petite sœur est née, soudain, je n'ai plus ressenti ce besoin de tout faire foirer. Je me suis sentie investie d'une mission : j'étais l'aînée et je me devais de protéger et aimer ce bébé. Dès lors, on est devenu une vraie famille. J'ai grandi aussi, et en grandissant, j'ai compris beaucoup de choses. Mon beau-père ne m'en a jamais voulu. Je me suis excusée auprès de lui il y a quelques années. Je l'ai remercié aussi de m'avoir supportée !

Dans la famille recomposée, je demande…

Sébastien, 55 ans.

« J'ai appris à me taire »

Papa divorcé avec deux grands enfants, il y a quinze ans j'ai rencontré Laure, elle-même maman de deux fillettes de 10 et 13 ans. Nous les avions en garde alternée, tandis que mes fils avaient déjà quitté le domicile pour poursuivre leurs études. Mais ma présence a toujours dérangé les filles de ma compagne. Alors, j'ai appris à prendre sur moi, à ne jamais rien dire. Car je savais que si j'avais osé dire ce que je ressentais ou si j'avais osé les recadrer, ma conjointe ne l'aurait pas toléré et m'aurait quitté. En fait, je n'avais jamais droit au chapitre. C'est compliqué et rabaissant, vous savez. Mais mon amour pour ma chérie était plus fort et je me disais que ça valait le coup de la mettre en veilleuse plutôt que de prendre le moindre risque. Au fil des années, les filles en grandissant ont commencé à se détendre avec moi. Jusqu'au jour où, je m'en souviens comme si c'était hier, l'une d'elles alors âgée de 17 ans m'a avoué avoir eu peur durant des années que leur mère les oublie pour ne se consacrer qu'à moi. Cette confidence m'a beaucoup touché. Depuis, les rapports sont devenus plus sains, plus apaisés. Et je ne regrette pas de n'avoir rien dit durant toutes ces années.

Camélia, 35 ans.

« Je suis en manque d'intimité »

Quand je l'ai rencontré, je savais que je prenais le « package ». C'est-à-dire lui et ses deux grands garçons de 14 et 16 ans. Moi j'étais célibataire, sans enfants, et j'avais toujours rêvé d'une grande famille. Nous avions les garçons une semaine sur deux. Ils m'ont très vite acceptée, et depuis ça se passe très bien. Sauf que quand notre fille est née, j'ai ressenti ce besoin de me recentrer sur MA famille, non que les garçons n'en fassent pas partie, mais depuis que Louise est arrivée dans ma vie, je ne vois plus les choses de la même façon. Par exemple, quand elle est née, à la maternité, mon compagnon est tout de suite allé chercher ses fils pour leur présenter leur petite sœur. Je n'ai pas supporté de ne pas avoir ne serait-ce qu'une journée, seule avec juste mon conjoint et notre enfant. Je voulais vivre ce moment d'intimité avec mon chéri et notre bébé, et non avec les enfants d'une autre. J'ai de plus en plus de mal à supporter leur présence. Ils sont gentils, adorables avec Louise, mais plus les jours passent, plus j'ai du mal. Comme si un instinct de protection, que je ne me connaissais pas, me poussait à privilégier uniquement ma fille et leur père. Je sais que mon comportement est très exclusif. Je vois un psy depuis peu pour essayer de comprendre d'où ça vient, car je m'en veux beaucoup, sans arriver à passer outre.

© SHUTTERSTOCK

Par Arcadie Renson

Par Agnès Ventadour

Vélotaf

T'AS TON GILET AIRBAG

Véritable révolution dans un monde où le cycliste n'a toujours eu comme protection que le casque sur la tête, voilà le premier airbag cycliste qui offre enfin la sécurité !

Conçu par la société haute savoyarde Helite, ce premier gilet airbag léger pensé pour les cyclistes, se porte très facilement par-dessus ses vêtements et se déclenche en cas de chute en une fraction de seconde pour recouvrir l'ensemble de la partie supérieure du corps. La veste suit les mouvements du cycliste en temps réel et détecte les chutes et les accidents grâce à ses capteurs intégrés. La veste garantit une protection optimale de trois zones vitales du haut du corps : le thorax, le cou et le dos. L'airbag est constitué de nylon ultra résistant qui ne se déchire pas lors du gonflage.

Comment ça marche ?

L'airbag B'Safe utilise un algorithme et deux capteurs capables de distinguer les mouvements normaux d'un cycliste de ceux d'un accident. Le capteur CDU *(crash detection unit)*, intégré dans la veste, analyse les mouvements du cycliste en temps réel et le capteur selle SDU détecte les chocs. Quand un choc ou un mouvement anormal est détecté, les deux capteurs communiquent entre eux et analysent la situation. La veste est composée d'un airbag invisible intégré (16 à 20 litres selon la taille), d'un capteur CDU placé à l'intérieur de la veste qui analyse les mouvements du cycliste en temps réel (GPS, gyroscope et accéléromètres), d'une cartouche de gaz qui permet de

gonfler l'airbag en cas d'accident ou de chute et qui se recharge facilement. La veste est aussi 100 % autonome : aucun câble ne la relie au vélo. La batterie est autonome plus de 7 jours pour le gilet et plus de 5 ans pour le capteur selle. Lorsqu'un accident est détecté, l'airbag se gonfle en 80 ms et le cycliste est protégé. Le volume de protection de l'airbag est de 16 L. Pour activer le système, il suffit de mettre la veste par-dessus sa tenue, de fermer le zip jusqu'en haut et d'appuyer rapidement trois fois sur le bouton ON/OFF.
Prix public conseillé : 690 €, en vente en ligne sur : cyclist.helite.com et dans les magasins partenaires.

Utile

JE ME PROTÈGE

Casque Abus

Le Hyban 2.0 Ace offre une excellente protection grâce à sa construction solide en coque rigide ABS. La coque extérieure est directement moulée au casque en EPS, garantissant une solidité à toute épreuve. Le casque possède de nombreux réflecteurs sur tous ses côtés. Il est aussi équipé d'une grande lumière LED rouge à l'arrière du casque qui rend visible à 180°. Le casque Hyban 2.0 Ace d'Abus. Prix 109,99 €.

Feu arrière Knog

Voilà un feu arrière parfait pour être vu de jour comme de nuit grâce à ses 100 lumens et son motif graphique. Ce Blinder Grid de Knog est un feu arrière à LED puissant qui a pour atout de se recharger facilement par USB. Prix : 36,99 €. Sélection sur : www.lecyclo.com

© S.P.

Investissement
Entre le neuf et l'ancien,

Entre le prix à estimer, le secteur à étudier et l'impact de la fiscalité, quels sont les avantages et les inconvénients entre le neuf et l'ancien pour réaliser le meilleur placement immobilier ?

À LIRE

Le Mémo de l'immo de Olivier Marin
Ce guide pratique est un ouvrage qui indique les repères, donne de bons conseils pour bien acheter et vendre et un utile carnet d'adresses de l'immobilier. *Éditions du Mécène, 192 pages, 15 €.*

Prix du bien : avantage à l'ancien

Le prix moyen d'un logement ancien en France tourne autour de 3000 €/m². Il y a bien sûr de fortes disparités selon les zones géographiques. Selon les chiffres des notaires, la valeur moyenne d'un appartement ancien s'envole à plus de 10000 €/m² à Paris. Viennent ensuite Bordeaux et Lyon dont les valeurs se situent autour de 5000 €/m². Puis Nantes, Rennes, Toulouse, Strasbourg, Lille, Marseille, Montpellier (entre 2500 €/m² et 3500 €/m²). Une série de villes où l'on peut devenir propriétaire pour moins de 2500 €/m² : Angers, Le Havre, Dijon, Nancy, Nîmes, Poitiers, Saint-Étienne. Enfin, dès que l'on s'éloigne des métropoles économiques attractives, les prix décrochent et chutent. Parallèlement, le prix moyen du neuf en France se situe autour de 4500 €/m² en régions et 5000 €/m² en Ile-de-France.

Rendement locatif : avantage à l'ancien

Pour réaliser un investissement locatif, Stéphane Desquartiers, président de La Maison de l'Investisseur est catégorique : « Dans l'ancien, on a plus de rentabilité. Le choix est plus important. En revanche, l'inconvénient majeur est que l'on a plus d'impôts à payer (revenus fonciers, tranche marginale d'impôt et CSG). Pour ceux qui payent peu ou pas d'impôt, privilégiez toujours l'ancien. Idéalement en meublé. » Par exemple, une astuce est d'investir dans une petite surface en centre-ville et de la louer durant neuf mois à un étudiant (location étudiante) puis les trois derniers mois de l'année en meublé (type location touristique saisonnière) afin de s'assurer de solides rendements autour de 7 à 8 %.

Économies d'impôt : avantage au neuf

Une bonne connaissance du marché est un plus : « L'ancien demande plus d'implication personnelle pour trouver le bien, le rénover. *A contrario*, il n'y a jamais de travaux à réaliser dans le neuf. Mais la rentabilité est moindre. Avec l'investissement locatif en Pinel, le rendement moyen se situe entre 3 et 4 %. Mais ici, pour le coup, les impôts viennent booster l'opération. Puisque dans ce cas, on génère des économies d'impôt », précise

comment choisir ?

Stéphane Desquartiers. En Pinel, vous bénéficiez d'avantages fiscaux avec des réductions d'impôt de 12 % à 21 % sur le prix du bien et vous pouvez le louer à vos ascendants/descendants. Ensuite, vous payez selon un échelonnement très précis, en plusieurs fois, jusqu'à la fin du chantier.

Livraison : le neuf pénalisé

Pour le neuf, certains aspects sont à anticiper : « Il faut faire attention aux retards dans la commercialisation et dans la livraison du bien », prévient Franck Vignaud du Laboratoire de l'Immobilier. La Fédération des promoteurs immobiliers fait état de plusieurs milliers de logements bloqués en France par des recours aux permis de construire (administratifs et contentieux). D'autre part, la crise sanitaire du coronavirus, les effets du confinement et les élections municipales ont décalé ou reporté des opérations. Cependant, certains promoteurs proposent des garanties en cas de retard, sous forme d'indemnisation.

Valeur verte : le neuf haut la main

« Dans le neuf, le logement est en parfait état et vous n'aurez pas de travaux à y effectuer durant une dizaine d'années. C'est un logement qui est très performant sur le plan énergétique. À titre d'exemple, un logement construit dans les années 70 consomme entre cinq et six fois plus d'énergie pour le chauffage et la production d'eau chaude », souligne Franck Vignaud.

Frais de notaires : avantage au neuf

Un intérêt supplémentaire du neuf par rapport à l'ancien réside dans le fait que les droits de mutation à titre onéreux (« frais de notaires ») sont réduits. Ils représentent 3 à 4 % du prix du bien dans le neuf, contre 7 à 8 % dans l'ancien. De nombreuses communes proposent aussi l'exonération de taxes foncières durant deux ans. Cela représente l'équivalent de deux mois de loyer à économiser en tant qu'investisseur. Autre intérêt, on peut personnaliser son logement et parfois modifier l'agencement des pièces. Il y a aussi souvent des places de parking, ce qui n'est pas le cas dans de vieux immeubles. Enfin, les charges de copropriété sont moins élevées que dans l'ancien.

3 QUESTIONS À…

OLIVIER MARIN

RÉDACTEUR EN CHEF DE FIGARO IMMO

© D.R.

Réponse à tout ! : **Pour un investissement immobilier, quels sont les secteurs à privilégier ?**

Olivier Marin : Que ce soit dans le neuf ou l'ancien, la règle d'or pour investir est de toujours se projeter, se rendre sur place et étudier le marché locatif à la loupe. Il faut bien mesurer l'état de l'offre et de la demande, comparer, sélectionner. Dans le neuf, si la projection est plus difficile, renseignez-vous sur la pertinence des projets urbains (emplois, commerces…) et dans quel environnement l'opération résidentielle va voir le jour. Investissez plutôt dans un centre-ville ou un secteur bien desservi par les transports. Il faut toujours penser à la revente, c'est la clé d'un investissement gagnant.

RàT : À quoi faut-il être particulièrement attentif lorsque l'on achète dans le neuf ?

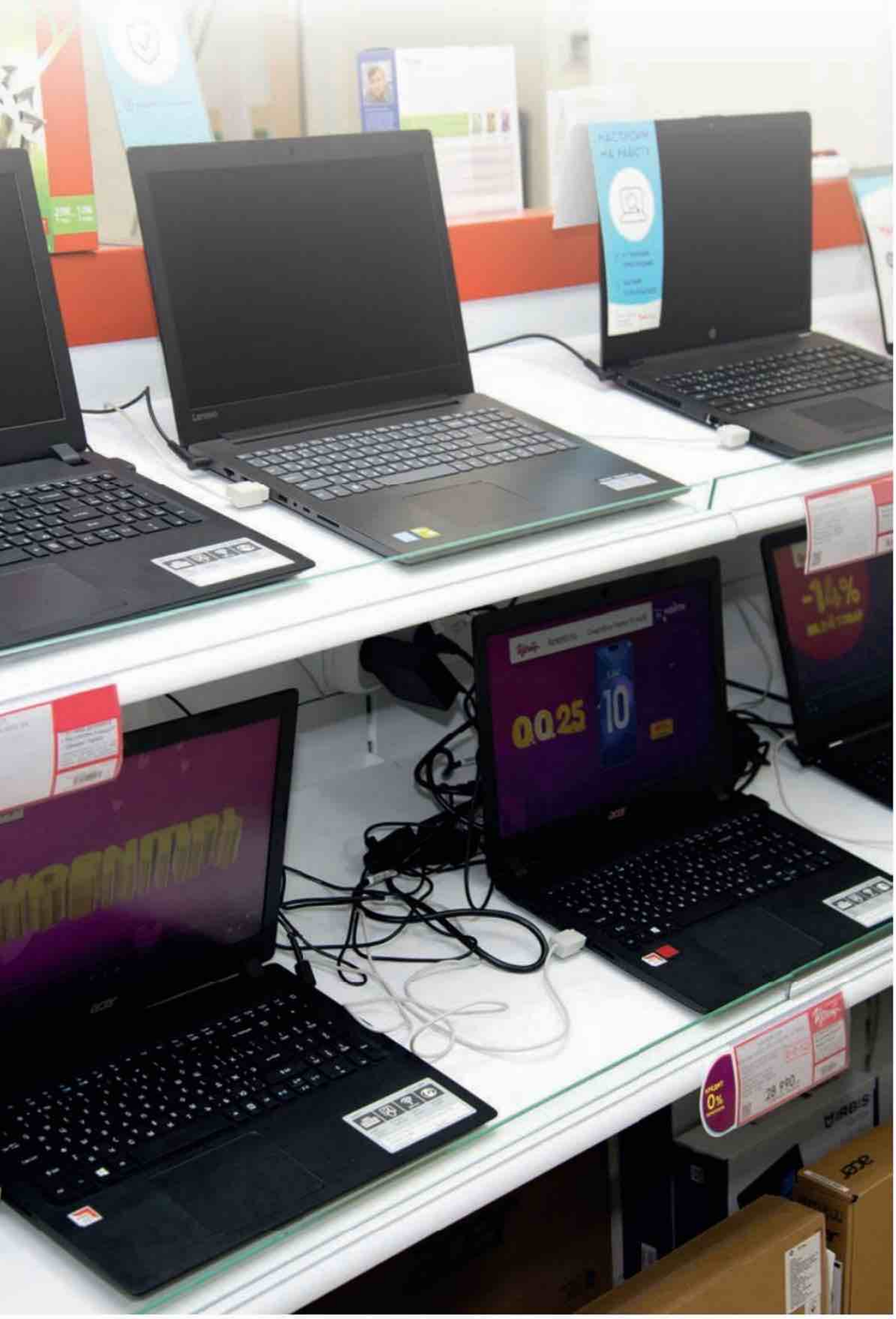
OM : Dans un futur immeuble collectif, vous devez tenir compte du rythme de la commercialisation du programme de logements (un promoteur immobilier ne peut lancer un chantier si la moitié du programme n'a pas été précommercialisée). Il est essentiel de vous rendre sur place pour vous faire une idée à partir de la maquette ou de la perspective qui vous sont présentées. Il faut faire preuve d'imagination et se projeter. Un bien neuf situé près des commerces, des écoles et desservi par les réseaux de transports doit conforter votre choix. L'emplacement est un élément déterminant à prendre en compte, tout comme la réputation du promoteur.

RàT : Et dans l'ancien ?

O.M : Avant d'acheter un appartement, il est essentiel de se concentrer sur les points les plus importants. Il est possible de gagner et perdre sur tous les tableaux : prix, financement, frais, travaux. Un achat immobilier se concrétise progressivement. Au-delà d'effectuer plusieurs visites à différentes heures de la journée pour repérer de possibles nuisances, il est essentiel d'anticiper d'éventuels travaux.

Quel ordinateur portable

Avec le confinement, de nombreuses personnes ont été amenées à faire du télétravail. La fermeture des écoles a aussi obligé les familles à gérer les cours à distance. L'ordinateur portable semblant mieux adapté à ces activités, voici nos conseils pour trouver le vôtre.



L'ordinateur portable est devenu l'objet de toutes les attentions durant le confinement. Prises parfois au dépourvu, certaines familles ont dû partager en urgence l'unique ordinateur portable du foyer entre les enfants et le parent obligé de travailler à domicile. Pas simple. Si dans la plupart des cas, il s'agit de travaux bureautiques (que ce soit pour le télétravail ou les devoirs à la maison), tous les ordinateurs ne présentent pas les mêmes performances. D'où l'idée d'en changer pour un modèle plus récent. Si elle a un coût (achat d'un nouveau PC), cette option présente deux avantages. Premièrement, le foyer disposera de deux ordinateurs (ce qui évitera les crises de nerfs pour la répartition des accès). Deuxièmement, les PC récents sont plus performants, ce qui permet de gagner en confort pour le télétravail, mais aussi pour l'école à distance : applications qui se lancent plus rapidement, moins de ralentissements, capacités de stockage, connexions plus rapides… Reste à choisir le modèle capable de satisfaire toute la famille pour un usage bureautique (les critères de performance étant plus exigeants pour les jeux vidéo, ils ne seront pas abordés dans cet article). Nous allons donc nous focaliser sur les usages courants tels que le traitement de texte, la réalisation de tableaux de chiffres ou encore la création de présentations PowerPoint. Pour

© SHUTTERSTOCK

choisir ?

tous ces usages, un ordinateur d'entrée de gamme peut suffire. Mais si vous en avez les moyens, optez plutôt pour un modèle de moyenne gamme, le haut de gamme n'étant pas du tout nécessaire (sauf à faire plaisir au vendeur du rayon informatique…).

Les points à vérifier

À la différence d'un ordinateur de bureau, il n'est pas toujours évident d'augmenter les connexions d'un portable. Il est donc très important que le modèle retenu dispose du minimum syndical, soit deux (voire trois) prises USB 3.0 et un port Ethernet (pour le raccorder à votre box afin de disposer d'une meilleure connexion qu'avec le Wi-Fi).

La présentation des touches du clavier est importante. Sur certains modèles, elles sont trop petites ou pas assez espacées, ce qui peut entraîner une multiplication des fautes de frappe. L'emplacement du trackpad, servant à diriger le curseur de la souris, est parfois décentré par rapport à la barre d'espace, ce qui peut être déconcertant. N'hésitez pas à vous rendre dans un magasin pour tester plusieurs modèles. Le clavier et le pavé tactile doivent vous offrir une sensation agréable au toucher. Si vous comptez utiliser votre ordinateur en fin de journée, dans l'obscurité la plus totale ou la pénombre, privilégiez un clavier rétroéclairé.

La puissance du processeur

C'est l'élément clé, quel que soit le modèle de PC (portable ou fixe). À la fois cœur et cerveau de l'ordinateur portable, il donne toute sa puissance à la machine. Les processeurs (ou puces) peuvent comporter de 2 à 4 cœurs. Plus le nombre est élevé, plus l'ordinateur est en mesure de faire fonctionner plusieurs programmes simultanément de manière fluide. Mais attention, plus le processeur est puissant, plus l'ordinateur sera cher. Encore une fois, limitez-vous à des modèles de moyenne gamme. Le haut de gamme est réservé à des usages particuliers : jeu vidéo, montage vidéo, usage professionnel.

Le poids

Si vous êtes amenés à vous déplacer régulièrement avec votre ordinateur, le poids est un critère à ne pas négliger. Si le poids moyen d'un ordinateur portable se situe autour de 3 kilos, sachez qu'il existe des modèles pesant entre 1,5 kg et jusqu'à moins de 1 kg grâce à leurs composants réduits ou leur batterie moins lourde. C'est le cas des Apple MacBook, mais leur tarif est prohibitif (plus de 1100 euros) ! Il existe également des ordinateurs fonctionnant sous Windows tout aussi fins et légers, appelés parfois Ultrabook.

L'écran

Quel que soit l'usage, le choix de la taille de l'écran est important, mais pas primordial. C'est lui qui définira votre confort de lecture et facilitera la mise en page de vos documents. La taille de l'écran varie de 10 à 18 pouces (28 à 45 cm). Ne prenez pas trop petit, car travailler plusieurs heures avec un petit écran ▶

© SHUTTERSTOCK

PC PORTABLE ET TÉLÉTRAVAIL

Pour faire du télétravail dans de bonnes conditions, il est essentiel d'avoir un ordinateur bien réglé. Ouvrir plusieurs onglets de Firefox, des fichiers Excel et Word et échanger des courriels, voire assister à une visioconférence… Pour que votre ordinateur ne soit pas trop ralenti, pensez à désactiver des applications qui se lancent automatiquement au démarrage. Pour les repérer sous Windows 10, allez dans « Paramètres » et ensuite « Applications de démarrage ». Vous pourrez ainsi désactiver certains logiciels qui ont un « impact élevé » selon Windows.

Quel ordinateur portable choisir ?

devient vite fatiguant. Comme pour le confort du clavier, n'hésitez pas à comparer différentes tailles dans un magasin.

Le disque dur

Les PC portables sont de plus en plus équipés d'un disque SSD, ce qui les rend très rapides et performants dans l'exécution des tâches lourdes. Avec un tel disque dur, Windows se lance plus rapidement. Un confort vite appréciable. Apparus plus récemment, certains PC portables intègrent un disque dur de faible capacité et proposent un stockage en ligne (dans le cloud). Cette option est pratique, car vous pouvez accéder à vos documents n'importe où, du moment que vous avez une connexion Internet. Mais ne prenez pas de risques : investissez dans un petit disque dur externe afin de sauvegarder vos fichiers. Si vous n'avez pas d'accès Internet (ou s'il est faible), vous pourrez toujours les ouvrir et les sauvegarder dans ce périphérique.

La question de l'occasion

Étant donné les prix de certains modèles, vous pourriez être tentés d'en acheter un beaucoup moins cher sur des plateformes qui publient des petites annonces de particuliers. Nous ne vous conseillons pas cette piste. Les PC portables sont des appareils fragiles, au niveau notamment de l'écran et de leurs charnières et trop de personnes font l'erreur de prendre leur PC portable par l'écran… Par ailleurs, une chute peut avoir altéré le bon fonctionnement d'un composant et le vendeur ne vous le dira peut-être pas. Si vous souhaitez un appareil d'occasion, nous vous conseillons d'aller sur des sites qui revendent des PC reconditionnés comme Back Market ou Certideal.

TOP 3

1. *Acer Aspire 5 A515-54G*

Voici un modèle élégant. Il intègre une configuration performante adaptée au multitâche : processeur Intel de toute dernière génération, 8 Go de RAM, carte graphique MX250 et disque dur SSD de 1 To (1000 Go). Sa connectique est plus complète que celle du Huawei : Ethernet, Wi-Fi 6, HDMI et Bluetooth.

700 €

Les ⊕ Excellente autonomie (9,5 h), excellent du rapport qualité/prix.

Les ⊖ Pas de lecteur de cartes SD, haut-parleurs pas top, manque de luminosité de l'écran.

2. *Huawei MateBook D 14 2020*

Cet ultraportable (1,38 kg) impressionne par son design très réussi. Mais ce n'est peut-être pas sa caractéristique la plus déterminante. Il se distingue plutôt par l'affichage Full HD de son écran 14 pouces, la performance de son processeur AMD 4 cœurs, ses 8 Go de mémoire vive DDR4 et son disque dur SSD de 512 Go. Sa connectique est correcte : port USB-C, USB-3.0 et 2.0, HDMI et une prise jack. Il dispose bien sûr du Wi-Fi et du Bluetooth.

650 €

Les ⊕ Rapport qualité/prix, connectique capteur à empreinte digitale.

Les ⊖ Touchpad pas très efficace, un seul port USB 3.0, autonomie de 6 h.

3. *Asus Vivobook S412*

Les Vivobook ont toujours été des valeurs sûres chez Asus. Cet ultraportable (1,4 kilo) dispose d'un écran de 14 pouces, d'un processeur Intel Core i5-8265U (4 cœurs) et de 8 Go de RAM. En termes de connectique, il propose un port USB Type-C 3.1, deux ports USB Type-A 3.0, un port HDMI ainsi qu'un lecteur de cartes microSD. Atout majeur : son pavé numérique intègre un petit réseau de LEDs. Lorsqu'on les active, on bénéficie d'un pavé numérique (numpad) : pratique lorsque l'on doit taper un numéro de carte bleue !

570 €

Les ⊕ Écran satisfaisant, puissance, connectique, numpad très pratique.

Les ⊖ Rendu des couleurs, autonomie décevante (moins de 5 h).

Par Philippe Richard

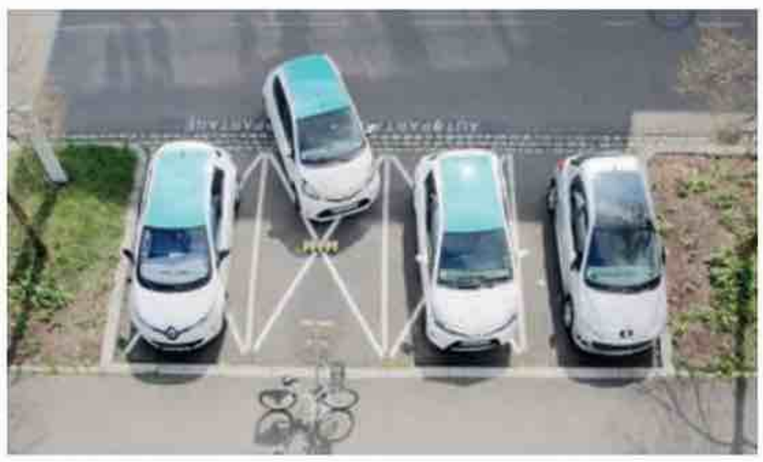
Par Agnès Ventadour

Banco

L'AUTOPARTAGE, J'ADHÈRE !

Pratique et écologique, l'autopartage est avant tout une alternative à la voiture individuelle et une véritable source d'économie. On a testé Citiz.

Précurseur de l'autopartage en France, Citiz vous permet de choisir un véhicule près de chez vous ou de votre travail, en fonction de votre trajet ou de vos envies. Les services locaux du réseau Citiz sont présents dans plus de 110 villes avec 1 400 voitures partagées. Pratique et économique, ce service de proximité remplace la voiture personnelle dont on ne se sert pas tous les jours. Il permet de louer une voiture en libre-service pour une heure, un jour, avec ou sans abonnement. Exit les tracas de l'assurance, de l'entretien, de l'assistance, City s'occupe de tout.



Comment ça marche ?

C'est très simple. Une fois inscrit auprès d'un service local Citiz, il vous sera délivré un badge qui vous donnera accès aux autres services locaux du réseau, sans frais d'inscription ou d'abonnement supplémentaires. Ouvert 24 h sur 24, vous pouvez réserver à l'avance ou à la dernière minute. À l'aide de votre badge ou de votre smartphone, il ne vous reste plus qu'à déverrouiller votre voiture. Bien entendu, vous devez faire un état des lieux à l'aller et au retour. Pour suivre le coût de votre escapade, rien de plus facile : apparaîtront sur votre facture les heures réservées et les kilomètres parcourus. Notez que la possession d'une voiture coûte en moyenne 5 700 euros par an (d'après la DGCCRF), la location en autopartage Citiz sera plus économique si vous n'utilisez pas une voiture tous les jours et si vous parcourez moins de 10 000 km par an.

© DR

Alerte

LA VOITURE FAIT SON COME-BACK

Dans un contexte de crise sanitaire totalement inédit, le secteur de l'automobile s'est retrouvé à l'arrêt en raison d'une chute brutale des ventes de voitures neuves pendant toute la durée du confinement avec seulement une légère reprise à partir du mois de juin.

Malgré des décisions de plus en plus radicales dans certaines villes de France pour diminuer le nombre de voitures dans les grandes villes comme à Paris ou Bordeaux, la crise sanitaire a bousculé les habitudes de déplacement des Français avec le grand retour de la voiture. Elle est perçue comme un espace protégé, permettant de fuir la promiscuité des transports en commun. Selon une étude du comparateur d'assurance Les Furets, en partenariat avec l'Institut YouGov, près d'un Français sur cinq (19 %) déclare utiliser plus souvent sa voiture pour ses déplacements quotidiens, notamment les familles avec enfants (23 %). Ce regain d'intérêt pour la voiture se traduit dans les intentions d'achat avec un Français sur cinq qui envisage d'acheter une voiture au cours des six derniers mois. Les Français désirent avant tout remplacer leur véhicule vieillissant (48 %) et la majorité (51 %) projette d'acheter un nouveau véhicule de moins de 20 000 euros.

CONSEIL Juridique

Notre expert vous répond

Une question juridique ? Des conseils pour régler un litige ? Envoyez vos questions à notre expert sur reponseatout@fleuruspresse.com

Par Carole Caillaud

Trouvez les lois et articles cités sur Legifrance.gouv.fr

POSTE

Quelle est la durée de validité des timbres ?

Mon grand-père, qui est décédé, gardait tout et avait tendance à stocker beaucoup de papiers. En triant son bureau, j'ai retrouvé des tas de vieux timbres en francs. Je me suis renseigné et ils n'ont pas de valeur pour un collectionneur. Je voudrais savoir si je peux encore les utiliser pour mon courrier plutôt que de les jeter à la poubelle.

RÉPONSE À TOUT !

Ils sont valables sans limitation de durée

Les « timbres Marianne » sans valeur faciale sont valables pour les courriers allant de 0 à 3 000 grammes sans limitation de durée. Ainsi, un « timbre Marianne », acheté en 2015 au prix de 0,76 €, valable pour une lettre prioritaire de moins de 20 grammes, peut toujours être utilisé en 2020 pour affranchir une lettre de moins de 20 grammes, même si le tarif a augmenté. Les timbres émis depuis 1849, libellés en francs et en anciens francs, restent aussi valables. Mais il convient de rajouter si nécessaire un complément pour obtenir le tarif actuel en euros correspondant au poids du courrier. Les timbres commémoratifs des années 1920, ceux de la Caisse d'amortissement, certains timbres de bienfaisance au profit de la Croix-Rouge et de ceux à l'effigie de Philippe Pétain ne peuvent en revanche plus être utilisés.

FOIRES ET SALONS

Peut-on changer d'avis après avoir signé une commande dans une foire ?

Je suis allée dans une foire commerciale à la recherche d'une bonne affaire pour remeubler mon salon. Je me suis laissé embarquer par la force de persuasion du vendeur et j'ai fini par signer un bon de commande pour un ensemble canapé, fauteuils et table basse. Après coup, je réalise que ça n'était pas une si bonne affaire. Puis-je annuler ma commande ?

RÉPONSE À TOUT !

Aucun délai légal de rétractation ne s'applique

Dans une foire ou un salon, tout achat est ferme et définitif. Cela doit d'ailleurs être clairement mentionné sur un panneau. Il existe cependant deux cas où vous pourrez malgré tout revenir sur votre achat. D'une part, si vous avez souscrit un crédit pour en financer l'achat. Vous disposez alors de 14 jours de réflexion pour changer d'avis. D'autre part, si vous avez été sollicitée chez vous par un courrier, une publicité dans votre boîte aux lettres ou invitée par téléphone à vous rendre à cet événement. Le démarchage à domicile est, en effet, assimilé par la loi à une vente à distance. Encore faudra-t-il que vous ayez gardé l'invitation reçue pour prouver la sollicitation.

STATIONNEMENT

Peut-on demander l'enlèvement d'une voiture ventouse ?

Cela fait plus d'un mois qu'une voiture est stationnée devant chez moi. Je n'ai vu personne y entrer et elle n'a pas bougé. Elle occupe une place de parking alors que ces dernières sont rares dans ma rue. Une voiture a-t-elle le droit de rester stationnée sans limite de durée en ville ? Est-il possible de demander son enlèvement, car je ne peux plus me garer devant chez moi ?

RÉPONSE À TOUT !

Au-delà de 7 jours en continu, vous pouvez demander l'enlèvement

Un véhicule ne doit pas stationner de manière ininterrompue plus de sept jours sur la voie publique et ses dépendances (article L 417-1 du code la route). Dans certaines villes, cette durée peut être réduite à 24 heures par arrêté municipal. La sanction encourue est une contravention de 2e classe et une amende forfaitaire de 35 euros. Le maire peut alors procéder à la mise en fourrière du véhicule. Contactez la mairie ou les services de police municipale ou de gendarmerie. Indiquez-leur le numéro d'immatriculation du véhicule et les indications figurant sur la carte verte du certificat d'assurance. Une mise en demeure sera adressée au titulaire de la carte grise l'informant que son véhicule sera mis en fourrière s'il ne le bouge pas.

POLLUTION VISUELLE

Peut-on faire interdire l'éclairage d'une enseigne la nuit ?

Je viens d'emménager dans un nouvel appartement et j'ai découvert que la pharmacie qui est dans la rue laisse son enseigne allumée toute la nuit. Ma chambre à coucher donne sur cette enseigne. Je n'ai pas de volets et à travers les rideaux la lumière verte passe et me gêne pour dormir paisiblement. Que puis-je faire ?

RÉPONSE À TOUT !

Les enseignes lumineuses doivent être éteintes de 1 h à 6 h du matin

Les nuisances lumineuses sont reconnues en France depuis la loi Grenelle I (loi n° 2009-967 du 3 août 2009). Afin de les réduire, des règles s'appliquent. L'éclairage des enseignes lumineuses est interdit, quelle que soit la taille des agglomérations entre 1 heure et 6 heures du matin. Toutefois, les commerces en activité entre minuit et 7 heures du matin peuvent allumer leur enseigne une heure avant l'ouverture et la laisser allumée jusqu'à une heure après la fermeture. Seules les pharmacies ouvertes 24 h/24 sont autorisées à les laisser allumées la nuit. En outre, les enseignes clignotantes sont interdites, sauf pour les pharmacies et les services d'urgence des hôpitaux. Si ces règles ne sont pas respectées, parlez-en d'abord au pharmacien, puis adressez-vous à la mairie qui pourra intervenir.

Stop aux nuisances olfactives

Votre voisin entrepose et fait brûler ses ordures dans son jardin, de ce fait vous subissez la fumée et les odeurs de brûlé. Voici la marche à suivre afin que vous n'ayez plus à subir ce trouble de voisinage.

© SHUTTERSTOCK

LA GESTION DES DÉCHETS

C'est aux communes d'assurer l'élimination des déchets. À cet effet, des conteneurs ou des poubelles spécifiques sont mis à disposition des particuliers.Des ramassages ou déchetteries peuvent être prévus pour certains déchets (encombrants, déchets verts). Le tri sélectif est recommandé pour permettre le recyclage, mais il n'est pas obligatoire. En revanche, le dépôt d'ordures ailleurs qu'aux endroits prévus constitue une infraction passible d'une amende pouvant atteindre 1 500 euros. C'est le cas également si vous sortez vos poubelles dans la rue en dehors des créneaux horaires prévus ou que vous déposez vos sacs d'ordures à même le sol.

BRÛLER SES DÉCHETS EST INTERDIT

Le fait de brûler à l'air libre ses déchets est interdit par l'article 84 du règlement sanitaire départemental type. Il en est de même pour les déchets végétaux, même dans un incinérateur de jardin. Cependant, pour les déchets verts, des dérogations peuvent exister selon les communes s'il n'y a pas de déchetterie ou de collecte sélective des déchets verts, s'il y a une obligation de débroussaillement ou si un plan de prévention des risques incendie de forêt (PPRif) s'applique.

FAITES UNE RÉCLAMATION ÉCRITE

L'interdiction de brûler ses déchets est justifiée par le fait que cela dégage des substances toxiques pour les êtres humains et l'environnement (des particules fines notamment). En outre, cela engendre des troubles de voisinage (odeurs et fumées) et des risques d'incendie. Si malgré vos réclamations votre voisin persiste, demandez-lui par courrier de cesser ce trouble en lui rappelant la réglementation. S'il continue, vous pouvez avertir le service d'hygiène et de sécurité de la ville pour qu'il intervienne.

Lettre pour demander à son voisin de cesser de brûler ses déchets

(À envoyer en recommandé avec avis de réception)

Votre nom
Adresse

Nom de votre voisin
Adresse

Madame, Monsieur,

Depuis... vous entreposez et brûlez au fond de votre jardin certaines ordures ménagères et des déchets verts qui dégagent de la fumée et des odeurs fortes et désagréables. Celles-ci envahissent notre jardin et notre maison.

Comme je vous l'ai indiqué, conformément à l'article 84 du règlement sanitaire départemental, il est interdit de faire brûler des déchets à l'air libre.

Par conséquent, je vous demande de bien vouloir faire cesser immédiatement cette nuisance.

À défaut, je me verrai dans l'obligation d'en référer au maire de notre commune pour qu'il fasse appliquer la réglementation en vigueur.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, mes sincères salutations.

Signature

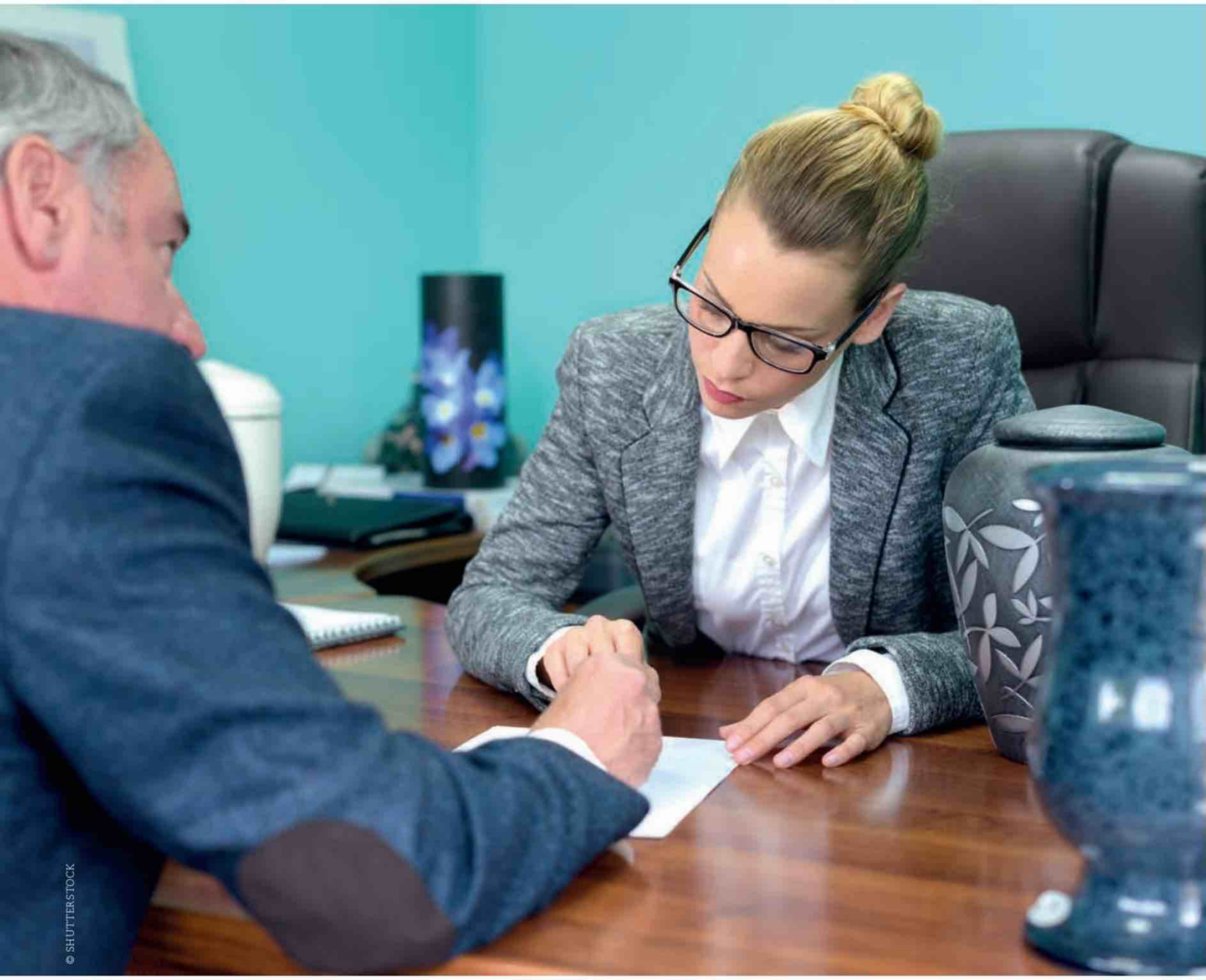
BON À SAVOIR

Brûler des déchets verts à l'air libre peut être puni d'une amende de 450 euros maximum.

Par Carole Caillaud

Les obsèques en 7 questions

Dans les moments qui suivent le décès d'un proche, on est souvent démunis face aux nombreuses démarches à effectuer dans des délais stricts. Le juriste de *Réponse à tout!* vous dit tout ce que vous devez savoir pour vous y préparer.



© SHUTTERSTOCK

1. Quel délai doit-on respecter pour organiser les obsèques ?

Vous disposez de 6 jours après le décès (hors dimanche et jours fériés) pour organiser les obsèques. Si la personne est décédée chez elle, le corps peut y rester jusqu'aux obsèques ou être transporté dans une chambre funéraire. À l'hôpital ou en maison de retraite, c'est l'établissement qui se charge de la conservation du corps. Mais vous pouvez demander un transfert du corps à vos frais dans les 48 heures.

• Vous devez contacter au plus vite une entreprise de pompes funèbres et vérifier si le défunt avait souscrit un contrat obsèques. Dans ce cas, tout est pris en charge par le contrat et l'entreprise désignée.

• Récupérez le permis d'inhumer auprès de la mairie. L'inhumation peut avoir lieu dans la commune du défunt ou là où il possède une concession. À défaut, il faut une autorisation du maire qui peut refuser.

• Prenez contact avec l'église, le funérarium, le crematorium et le cimetière pour connaître les disponibilités.

• Contactez les journaux locaux au moins 48 heures avant la cérémonie, si vous souhaitez faire publier un avis de décès.

« Vous devez contacter au plus vite une entreprise de pompes funèbres »

2. Opter pour l'inhumation ou la crémation ?

Avant même de fixer les détails de la cérémonie (civile ou religieuse) , vous devrez choisir un mode de funérailles.

• **L'inhumation** consiste à mettre le cercueil en pleine terre ou dans un caveau. Elle nécessite d'acquérir une concession dans le cimetière d'une commune dont le tarif varie selon les villes et la durée (15, 30 ou 50 ans renouvelables). Il s'agit d'un emplacement dans un cimetière, sur lequel vous pourrez faire creuser un caveau, poser une stèle, édifier une tombe. Vous avez le choix entre une concession individuelle réservée à une personne, une concession familiale où pourront reposer votre conjoint ou concubin, vos ascendants et descendants, vos frères et sœurs, votre belle famille ou encore une concession collective qui accueille seulement les personnes figurant au contrat de concession quel que soit leur lien. Les concessions sont généralement temporaires : 15, 30 ou 50 ans, renouvelables. Il existe des concessions perpétuelles, mais cela est de plus en plus rare, surtout dans les grandes villes où l'on manque de places. Le tarif varie selon les communes, les cimetières, la durée du contrat. Il peut aller de 100 euros pour une concession de 15 ans à 20 000 euros pour une perpétuelle.

• **La crémation** est réalisée dans un crematorium puis les cendres sont remises dans une urne à la famille qui peut les inhumer en terre ou dans une sépulture au sein d'un cimetière ou encore les disperser. Si le défunt a fait part de souhaits particuliers, vous devez strictement les respecter.

À savoir : En vertu de l'article 433-21-1 du Code pénal, tout individu convaincu d'avoir organisé des obsèques en contradiction avec les directives du disparu, dont elle avait pourtant connaissance, risque six mois de prison et jusqu'à 7 500 euros de dédommagement.

3. Peut-on librement choisir le cimetière ?

En principe, pour avoir le droit d'être enterré dans le cimetière d'une commune, il faut soit y être domicilié, soit y être décédé, soit avoir des personnes de sa famille qui y sont inhumées. Le fait d'y posséder une résidence secondaire ou d'y être né ne suffit pas. Toutefois, c'est le maire de la commune qui décide. Si le cimetière dispose de suffisamment de places libres eu égard au nombre d'habitants, il peut donner son aval pour vous céder une concession dans le cimetière de sa commune.

4. En cas de crémation, où les cendres seront-elles conservées ?

Il n'est pas possible de conserver les cendres d'une personne à domicile. Elles doivent soit être déposées ▶

PEUT-ON SE FAIRE ENTERRER DANS SON JARDIN ?

Cela est très rare et possible uniquement en dehors des agglomérations. Il est nécessaire d'obtenir l'autorisation du préfet du département où se trouve la propriété et du maire de la commune.

Les obsèques en 7 questions

© SHUTTERSTOCK

- dans un cimetière (une tombe, un jardin cinéraire ou une case de columbarium), soit être dispersées dans un espace aménagé à cet effet dans le cimetière ou en pleine nature ou dans la mer, mais pas sur la voie publique ou dans un lieu public (square, parc, rivière ou fleuve).

5. Comment choisir l'entreprise de pompes funèbres ?

Vous trouverez la liste des différentes entreprises de pompes funèbres à la mairie ou dans les chambres mortuaires des établissements de santé. Faites-vous accompagner par un proche moins affecté par le deuil et qui aura plus de recul pour négocier le meilleur tarif. Demandez deux ou trois devis. Ils doivent détailler les services courants. Cela peut se faire par téléphone.

6. Quelles prestations assurent les pompes funèbres ?

Elles se chargent de toutes les démarches entre le décès et les obsèques. Les prestations obligatoires sont peu nombreuses : un cercueil et la location d'un corbillard. Il faut y ajouter les frais d'inhumation ou de crémation à régler à la commune. Le reste vient en supplément : transfert du corps en chambre funéraire, soins de conservation du corps, mise en bière, porteurs pour le cercueil, maître de cérémonie, fleurs, démarches administratives, avis de décès, faire-part, etc. Comptez entre 2 000 euros et 5 000 euros.

QUE FAIRE EN CAS DE DÉSACCORD ENTRE LES MEMBRES DE LA FAMILLE SUR LA NATURE OU L'ORGANISATION DES OBSÈQUES ?

En règle générale, en cas de désaccord, le dernier mot est attribué au conjoint ou à la conjointe de la personne décédée. Mais cette règle n'est pas immuable et il se peut que les parents, par exemple, fassent prévaloir leur choix. Si le désaccord persiste, un juge peut être saisi en urgence afin de déterminer les réelles volontés du disparu. Il doit statuer dans les 24 heures. Il convient de saisir le tribunal judiciaire du lieu du décès en référé. Un avocat n'est pas nécessaire.

7. Comment payer les pompes funèbres ?

Si elles n'ont pas été payées à l'avance par le biais d'une convention ou assurance obsèques, les frais funéraires sont à la charge des héritiers. L'entreprise de pompes funèbres peut demander à la banque du défunt de débloquer jusqu'à 3 050 euros sur les comptes du défunt. Pour régler le reste de la facture, vous pouvez éventuellement faire appel à la mutuelle santé du défunt qui prévoit souvent le versement d'une aide.

Par Carole Caillaud

Par Carole Caillaud

L'OBSERVATOIRE DES LOIS

➔ Copropriété
Jusqu'au 31 janvier 2021, à titre dérogatoire, les assemblées de copropriété peuvent se tenir de manière totalement dématérialisée par visioconférence ou téléphone. Si cela n'est pas possible, les décisions peuvent être prises par le biais d'un vote par correspondance.
Ordonnance n° 2020-595 du 20/05/2020

➔ Don de congés
Un salarié peut désormais renoncer à ses jours de congés payés ou de RTT non pris en faveur d'un collègue qui vient de perdre un enfant ou une personne dont il avait la charge effective et permanente, de moins de 25 ans.
Loi n° 2020-692 du 08/06/2020

➔ Épargne salariale
Les victimes de violences conjugales peuvent débloquer par anticipation leur épargne salariale, afin d'avoir rapidement les moyens de s'éloigner de leur agresseur en cas d'urgence et de faire face aux changements matériels imposés par leur situation.
Décret n° 2020-683 du 4/06/2020

© SHUTTERSTOCK

Un congé indemnisé en cas de décès d'un enfant

Afin d'accompagner les familles après le décès d'un enfant de moins de 25 ans, le congé prévu par le Code du travail passe de 5 à 7 jours. En outre, la loi a créé un « congé de deuil » de huit jours supplémentaires fractionnables, soit 15 jours en tout, pour partie pris en charge par la Sécurité sociale. Ce congé est étendu aux travailleurs indépendants et aux agents publics. Une allocation forfaitaire sera en outre versée aux familles en cas de décès d'un enfant à charge, dont le montant sera fixé par décret.
Source : Loi n° 2020-692 du 8 juin 2020

1000 €

C'est le montant en dessous duquel un commerçant ne peut pas refuser le règlement en espèces. En revanche, il peut vous demander de faire l'appoint, refuser les gros billets de 200 ou 500 euros ou refuser un paiement avec plus de cinquante pièces de monnaie.
Art. L.112-6 et D.112-3 du code monétaire et financier.

DROIT 2.0

www.internet-signalement.gouv.fr
Si vous souhaitez signaler des propos racistes tenus sur Internet (réseaux sociaux ou forums par exemple), vous pouvez utiliser ce service en ligne du ministère de l'Intérieur appelé Pharos. L'incitation à la haine raciale est en effet un délit puni par la loi.

LIVRE DU MOIS

POUR FAIRE FACE À LA PERTE D'AUTONOMIE D'UN PROCHE
Quand un parent devient dépendant, il est nécessaire de trouver des solutions pour l'accompagner et le protéger. Vous trouverez toutes les informations nécessaires pour agir sereinement : conseils simples et accessibles, adresses pour faciliter vos démarches, témoignages.
Dépendance, Le guide pratique 2020. Anna Dubreuil, Prat Éd. 19 €

Retrouvez plus d'infos sur www.reponseatout.com

JOUEZ AVEC RÉPONSE À TOUT !

À GAGNER

du 21 octobre au 17 novembre 2020

30 BONS D'ACHAT DE 50€

spartoo.com

Fashion victim, BCBG ou plutôt décontractée : tous les goûts sont permis ! Sur Spartoo, vous trouverez forcément la pièce qui vous fera plaisir, parmi plus de 5000 marques de chaussures, vêtements et sacs...

www.spartoo.com

POUR JOUER, RÉPONDEZ À NOS 2 QUESTIONS

PAR TÉLÉPHONE **0892 68 68 05** Service 0,60 € /min + prix appel

VOUS SAUREZ IMMEDIATEMENT SI VOUS AVEZ GAGNÉ !

ou PAR SMS EN ENVOYANT **ACHAT** AU **74400***

0,75 € par SMS + coût d'un SMS X 4

Tous les lots sont attribués par « instants gagnants ». Règlement disponible sur ml.digitalvirgo.fr ou gratuitement sur demande écrite à l'adresse du jeu: « Service Client – « Jeu Réponse à Tout parution 365 « Spartoo » - Libre Réponse 94119 -13629 Aix en Provence 1 ». Remboursement appel ou sms conformément au règlement du jeu par mail à rembrat@sedeco.intnet.mu. La valeur des lots est indiquée à titre unitaire indicative. Photos non contractuelles. Conformément à la règlementation sur la protection des données personnelles, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant en écrivant à l'adresse du jeu.

5 RITUELS pour avoir

Voilà une partie du corps qui est souvent délaissée, et pourtant, en contact quasi permanent avec des chaussettes, collants ou chaussures, nos pieds portent notre poids, subissent des compressions, des frottements et des chocs à répétition. Bref, ils souffrent. Nous avons testé cinq soins pour vous aider à faire le bon choix.

© SHUTTERSTOCK

NOS ASTUCES BEAUTÉ

En quelques minutes, à vous les beaux pieds lisses à la peau souple et douce dont vous rêvez! Le soin des pieds le plus essentiel est l'hydratation. Et le moment propice pour les chouchouter, c'est le soir avant de vous coucher. Badigeonnez-les de crème hydratante ou nourrissante ou d'huile de massage. Puis, massez-les et enfilez des chaussettes pour dormir afin de conserver les bienfaits du soin. Si vous avez des callosités, effectuez un gommage une fois par semaine pour les éliminer. Pour obtenir de bons résultats, il vous suffit de faire trempette dans une bassine remplie d'eau tiède salée pour ramollir la peau. Ensuite, vous procédez au gommage doux. À la râpe, préférez le gant de hammam ou une pierre ponce en insistant sur les zones les plus sèches. C'est plus long, mais ça donne de meilleurs résultats. Attention aux zones de fissures, poncez doucement après avoir passé une crème émolliente.

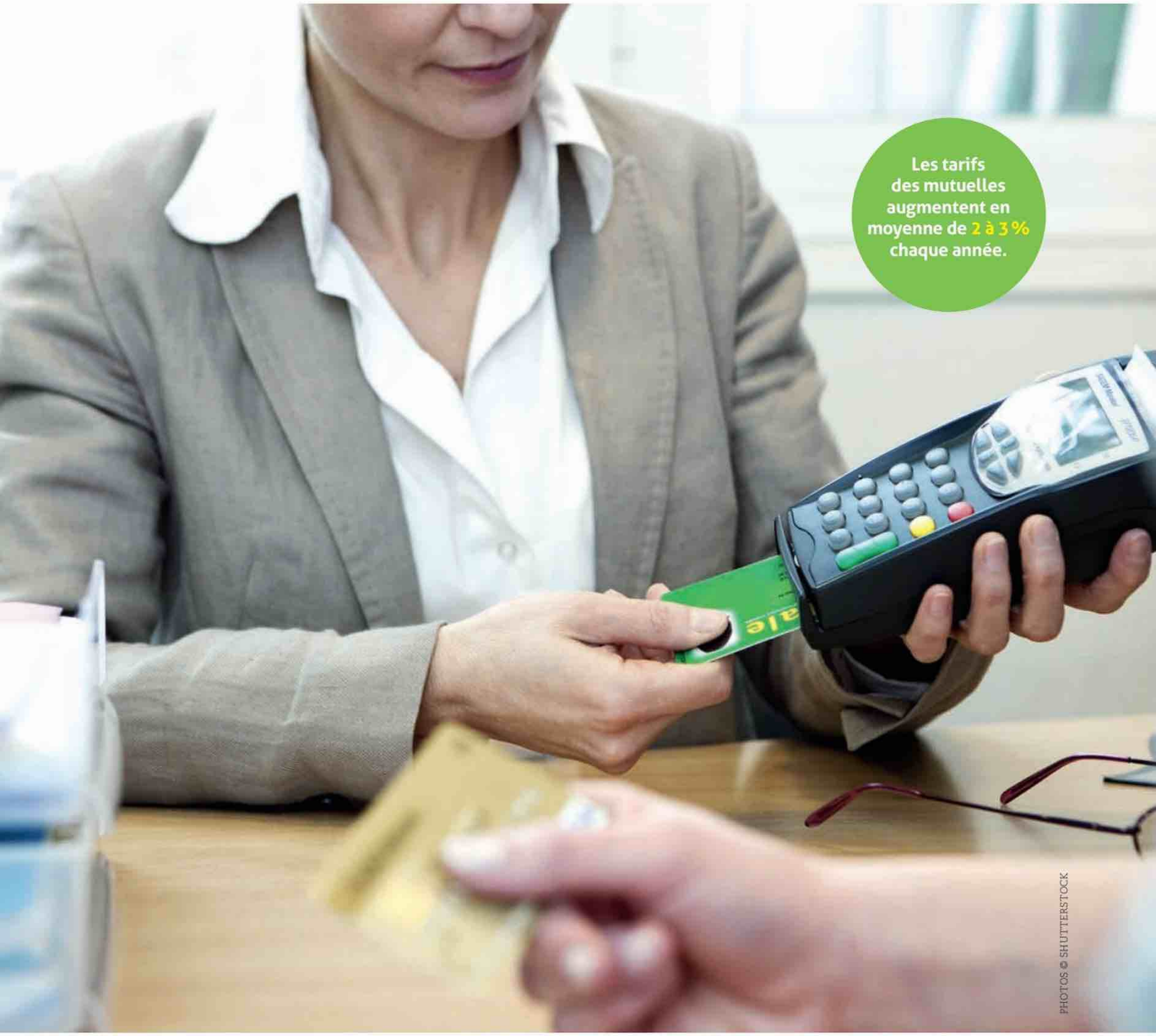
des pieds de bébé

CRÈME POUR LES PIEDS RÉCONFORTANTE FEET GOOD OOLUTION Tube de 50 ml **PRIX : 18 €**	Riche et réconfortante, cette crème se distingue par sa texture qui pénètre facilement. Composée d'huiles végétales bio, beurres végétaux bio, eaux de fruits bio, extraits huileux bio, huiles essentielles… sa recette vegan, cruelty-free, 100 % d'origine naturelle et garantie sans perturbateurs endocriniens assure en prime une action rafraîchissante.	**SES +** On peut déposer le tube Feet Good vide gratuitement à La Poste grâce à l'enveloppe T préalablement fournie par oOlution. Une fois réceptionné dans un centre d'aide au travail, il y sera nettoyé, puis recyclé en chaises de jardin.	**SES -** Texture un peu collante
NECTAR NOURRISSANT D'ÂME NATURE AKILÉINE Tube de 75 ml **PRIX : 9,50 €**	Doté d'actifs hydratants, anti-inflammatoires, antioxydants et protecteurs à 98 % d'origine naturelle, ce nectar nourrissant agit rapidement. Bourré de beurre de karité, riche en acides gras, alcool terpénique, phytostérol et vitamines, il hydrate, protège la peau et la nourrit en profondeur pour lui redonner élasticité et douceur. Sans oublier les bienfaits de la cire d'abeille blanche hydratante, antioxydante et protectrice et de l'huile raffinée d'olive qui répare la peau grâce à ses acides gras essentiels.	**SES +** Une hydratation longue durée.	**SES -** Son parfum.
BAUME POUR LES MAINS & LES PIEDS KAZIDOMI Pot de 50 ml **PRIX : 11,45 €**	Ce soin contient du beurre de karité brut aux puissantes vertus régénératrices et réparatrices. Le baume renferme également de l'huile de jojoba hydratante, nourrissante, cicatrisante et anti-âge ainsi que de la cire d'abeille.	**SES +** Il convient à tous les types de peau. Fluide et pénétrant, il se révèle être une excellente base.	**SES -** Son parfum peu présent.
BAUME CORPS & LÈVRES PAULA'S CHOICE Pot de 14,17 g **PRIX : 15 €**	Cet onguent se révèle idéal pour nourrir et assouplir les zones très sèches du corps et donc des pieds. Dès la première utilisation, son mélange d'huiles végétales adoucissantes et nourrissantes non parfumées donne à la peau une sensation de douceur comme jamais auparavant.	**SES +** Son format minimaliste.	**SES -** Son prix
MASQUE EXFOLIANT POUR LES PIEDS EN TISSU LOUA Vendu à l'unité **PRIX : 3,90 €**	Ce masque SOS prend l'apparence de chaussettes qu'on laisse simplement poser une heure. Pas de différence au moment de le retirer, du moins en apparence, mais, au bout de quelques jours à peine, la magie opère sous nos yeux ébahis. Sous l'action à retardement du Complexe Peeling Intense élaboré à partir d'acides de fruits, les peaux mortes commencent à peler de manière spectaculaire ! Les zones rugueuses sont délogées Cela peut durer jusqu'à 8 jours pour les plus épaisses.	**SES +** Son format nomade et très pratique.	**SES -** Son prix.

Par Agnès Ventadour

Mutuelles
Comment réduire la facture

Bonne nouvelle : dès le 1er décembre 2020, les adhérents pourront résilier leur mutuelle après un an d'engagement, à tout moment et sans frais. Pour vous guider dans votre recherche de complémentaire santé, *Réponse à tout !* a recueilli les conseils du comparateur Hyperassur.



Les tarifs des mutuelles augmentent en moyenne de 2 à 3 % chaque année.

PHOTOS © SHUTTERSTOCK

à coup sûr ?

1. Évaluer ses besoins

Listez précisément vos besoins actuels et anticipez vos besoins futurs : le montant des cotisations dépend principalement de votre profil et des niveaux de garanties choisis. Faites le point sur votre situation personnelle : souhaitez-vous couvrir tous les membres de votre famille sur un même contrat ? Êtes-vous bientôt à la retraite ? Attendez-vous un enfant ? Interrogez-vous sur vos habitudes de consommation des soins : consultez-vous régulièrement un médecin spécialiste (dermatologue, cardiologue, etc.) ? Êtes-vous un adepte de la médecine douce ?

Conseil de pro

Julien Fillaud, directeur général d'Hyperassur rappelle que « vous devez analyser les dépassements d'honoraires de vos médecins habituels : inutile de prendre une mutuelle à 300 % sur les soins courants si votre médecin ne majore ses tarifs que de 150 %. Vous paierez des cotisations plus élevées sans couvrir un besoin réel. »

Étudiez chaque type de soin : suivez-vous un traitement médicamenteux ? Avez-vous besoin de lunettes ou de prothèses dentaires ? En cas d'hospitalisation longue durée, préférez-vous une clinique privée, une chambre particulière ? Faites le tour d'horizon de vos besoins et de ceux de votre famille : ce sera votre feuille de route.

Soins courants : médecine, pharmacie, analyses…
Optique : lunettes de vue, lentilles, chirurgie de l'œil…
Dentaire : prothèses ou implants, orthodontie…
Hospitalisation : chambre particulière, forfait journalier…

2. Comprendre les remboursements

Le rôle de la complémentaire santé est de compléter les remboursements de l'Assurance Maladie, totalement ou en partie, selon le niveau de protection choisi. Les remboursements appliqués par votre complémentaire santé varient selon les postes de soins (soins courants, optique, dentaire et hospitalisation) et les garanties souscrites : elles s'expriment en pourcentage de la base de remboursement de la Sécurité sociale (ex. : 200 % de la BR) ou en euros (ex. : forfait 150 € par an). Elles peuvent inclure le remboursement de la Sécurité sociale ou l'exclure.

« Pour une meilleure prise en charge, optez pour un forfait exprimé en euros »

Conseil de pro

En cas de garanties exprimées en pourcentage, ne vous laissez pas impressionner par des pourcentages élevés car les tarifs de référence de la Sécurité sociale sont souvent bas. Par exemple, en optique, l'Assurance Maladie rembourse très mal les lunettes de vue : le tarif de référence pour une monture est 2,84 €. Pour une meilleure prise en charge, optez pour un forfait exprimé en euros.

3. Être attentif aux limites de garanties

Parcourez avec attention les clauses du contrat. Regardez si des délais de carence s'appliquent : il s'agit d'un laps de temps pendant lequel vous ne pouvez pas bénéficier des garanties souscrites. Certains soins seront donc à votre charge durant cette période.

Examinez ensuite les éventuelles exclusions, c'est-à-dire les prestations pour lesquelles la complémentaire santé ne propose pas de remboursement.

Dernier point : vérifiez si les remboursements proposés par l'assurance santé s'entendent comme incluant ou excluant les remboursements de la Sécurité sociale. Dans le cas où ils sont inclus, il faut déduire la part de l'Assurance Maladie, ce qui est moins avantageux pour l'assuré.

4. Analyser les services complémentaires

Chaque assureur peut proposer une gamme de services supplémentaires qui peut faire la différence, ▶

Mutuelles. Comment réduire la facture à coup sûr ?

COMBIEN COÛTE UNE PAIRE DE LUNETTES ?

ADULTES : 2 verres simples coûtent en moyenne **100 €** et le prix d'une monture est très variable selon les marques (de quelques dizaines d'euros à plusieurs centaines).

ENFANTS : 2 verres coûtent environ **55 €.**

▶ selon vos besoins ou votre situation personnelle. Certaines mutuelles peuvent être affiliées à un réseau de soins regroupant des professionnels de santé avec lesquels elles ont négocié des tarifs préférentiels. D'autres peuvent mettre à la disposition de leurs adhérents des plateformes de téléconsultation ou proposer des garanties assistance (garde d'enfants, aide à domicile…).

5. Comparer les contrats

Les comparateurs d'assurances tels que Hyperassur vous permettent d'apprécier simultanément plusieurs contrats sur des critères équivalents. Vous pouvez ainsi évaluer le prix et les niveaux de garanties pour chacun des postes clés : soins courants, optique, dentaire et hospitalisation.

Conseil de pro

Il existe de très nombreux acteurs sur le marché et les plus connus ne sont pas toujours les plus performants. Ne vous laissez pas influencer par la notoriété d'une mutuelle. Le comparateur Hyperassur facilite aussi vos démarches d'adhésion en rassemblant toutes les informations sur une même plateforme. Si une offre vous intéresse, vous pouvez :
- recevoir un devis par e-mail,
- être rappelé par un conseiller,
- souscrire en ligne, lorsque l'assureur le permet.

www.hyperassur.com

MUTUELLE EFFICACE APRÈS 50 ANS

Après la cinquantaine, les problèmes oculaires deviennent plus fréquents. On parle le plus souvent de la presbytie qui rend difficile la vision de près sans correction alors que d'autres maladies peuvent également survenir.

- **La cataracte :** la vision est brouillée et voilée et, à un stade avancé, il est nécessaire d'opérer.
- **Le glaucome :** la vision périphérique est brouillée. Cette maladie concerne 10 % des personnes de plus de 70 ans.
- **La dégénérescence maculaire ou DMLA :** c'est une perte progressive de la vision centrale. La prévention est importante car les dommages sont la plupart du temps irréversibles.

Passé 50 ans, il est recommandé de souscrire une complémentaire santé avec une couverture étendue en optique. Votre assurance complétera les remboursements de la Sécurité sociale. Elle prendra ainsi en charge des soins qui pourraient vous coûter très cher car non remboursés par l'Assurance Maladie.

Par Agnès Ventadour

Par Agnès Ventadour

Stress, quand tu nous tiens !

À l'aide !

ON DÉSTRESSE EN BEAUTÉ

En cas de stress, qui est en première ligne ? Votre peau, bien sûr. Ne subissez plus les attaques, passez à l'action !

Avec le surmenage, vos cellules sont sous pression. Elles se jettent sur les réserves du derme pour se nourrir. Ces réserves s'épuisent vite et la peau finit par être carencée en éléments essentiels: oligo-éléments, sels minéraux, vitamines et magnésium. Stressée, la peau se fragilise, s'irrite et ne supporte plus les agressions extérieures. À ce stade il est temps de réagir. Voilà une solution beauté que l'on a testée, la crème lissante aux 4 acides hyaluroniques anti-rides bouclier stress de Dr Pierre Ricaud. L'effet est rapide. Elle cible le vieillissement naturel et le vieillissement induit par le stress lié au mode de vie intense appelé exposome émotionnel. Outre cette protection contre le stress, elle stimule les mécanismes naturels de la peau grâce à sa formule enrichie en 4 acides hyaluroniques qui visent à réduire l'apparence des rides en les lissant et en repulpant de l'intérieur. Sa texture moelleuse, non grasse, laisse un fini poudré sur la peau et une délicate odeur d'amande. La peau est défroissée, lissée, comblée et repulpée pour une efficacité immédiate mais aussi au fil des heures et des jours.

La crème lissante aux 4 acides hyaluroniques anti-rides bouclier stress de Dr Pierre Ricaud. Informations sur www.ricaud.com

J'AI TESTÉ

PISTOLET DE MASSAGE, GADGET OU VRAI PLUS ?

Par les temps qui courent, on a bien besoin de se relaxer. Nous avons testé le pistolet de massage Jolt, très prisé des kinés et ostéos.

Le pistolet de massage est un outil vibrant et percussif, parfait pour les sportifs mais pas que… Les sédentaires y trouvent leur compte également, en mode détente. Ce massage au pistolet permet de réduire l'inflammation, de dénouer le muscle à partir de vibrations et de percussions plus ou moins rapides en fonction de la vitesse choisie. Il est idéal en récupération après un effort, en cas de douleur ou pour aider à la relaxation après une journée de travail.

Comment ça marche ?

Une fois le pistolet paramétré avec la bonne vitesse, déterminez l'endroit à masser. Ayez le bon geste. Utilisez la main droite si vous souhaitez masser l'épaule gauche et la main gauche pour l'épaule droite. Pour le dos, allongez-vous sur le ventre, retournez le pistolet, sur le côté et massez votre dos. Évitez de le faire assis ou debout car une partie des muscles va stabiliser la colonne vertébrale et vous perdrez tout le bénéfice de relâchement et détente car vous serez en mode contraction. Pour les cuisses, faites-le en position relâchée. Asseyez-vous ou allongez-vous, ne soyez surtout pas debout car vos muscles resteront contractés.

Il ne reste plus qu'à tester la vitesse qui vous convient. Pour commencer, privilégiez les vitesses basses. Le temps de massage est de 5 à 10 minutes.

VERDICT : il est très efficace pour la récupération musculaire et aide à la relaxation.

© SP.

Données personnelles Attention, on vous surveille !

Les informations sur notre vie privée et nos comportements sur Internet ont beaucoup de valeur. Elles permettent notamment aux entreprises de nous proposer des publicités ciblées, mais leur traitement est très encadré. Info ou intox ?

© SHUTTERSTOCK

Fuites à tous les étages ! Il ne se passe pas une semaine sans que l'on apprenne qu'une entreprise a été victime d'un pirate qui a entraîné une fuite de données personnelles ou sensibles. Et contrairement aux idées reçues, la taille de l'entreprise ne compte pas.

État des lieux

En février 2020, une étude a montré que les 100 plus grands aéroports mondiaux protègent mal les données et que des documents aussi sensibles que des passeports se sont retrouvés dans la nature ! Une autre enquête publiée fin janvier 2020 a révélé que l'antivirus Avast espionnait ses utilisateurs pour collecter des données personnelles afin de les revendre à certains tiers comme Microsoft, Google, Pepsi... Face au tollé, le PDG d'Avast a décidé de fermer sa filiale (Jumpshot) chargée de cette collecte. Cette affaire doit plus que jamais sensibiliser les particuliers, mais aussi les entreprises, à cette règle d'or : « Quand un service ou un logiciel appartenant à un éditeur est proposé gratuitement, c'est l'utilisateur qui est le produit ! » En clair, toutes les données stockées/récupérées par ce service ou logiciel peuvent être revendues à des tiers ou exploitées à des fins commerciales. L'exemple le plus emblématique est Gmail. Google scanne le contenu des e-mails pour proposer ensuite de la publicité ciblée. C'est son business model, comme celui de Facebook. De gigantesques volumes

de données sont ainsi récupérés en permanence par des sites, des logiciels (et des applications pour smartphone). Toutes ces données sont ensuite monnayées.

Hypermarchés de la donnée

De nombreuses entreprises achètent ainsi d'importants fichiers auprès des Data brokers, des sortes d'hypermarchés de la donnée. La situation évolue, lentement, mais favorablement. Trop d'abus et plus de transparence ! Ces deux termes résument les enjeux du RGPD (règlement général sur la protection des données à caractère personnel). Obligatoire depuis mai 2018, c'est une réponse technique et juridique à l'évolution rapide des technologies de récupération et d'analyse de la donnée.

Protection renforcée

Ce texte européen renforce la protection de la vie privée de tous les Européens. Toutes les entreprises (même si elles sont américaines ou chinoises par exemple), traitant de données personnelles de citoyens européens, doivent limiter les données recueillies. Elles doivent aussi assurer la sécurité de ces fichiers. C'est la raison pour laquelle, en janvier 2019, Google a été condamné en France par la CNIL à une amende record de 50 millions d'euros. La Commission nationale de l'informatique et des libertés lui reprochait un « manque de transparence, une information insatisfaisante et l'absence de consentement valable pour la personnalisation de la publicité ». De façon globale, les entreprises et les sites ne peuvent plus récupérer directement ou indirectement (via notamment les cookies) autant d'informations personnelles qu'auparavant. Ils ne doivent recueillir que les données strictement nécessaires à leurs activités. Ils doivent également obtenir le consentement « explicite » et « éclairé » des personnes. En un mot, ils doivent vous informer précisément sur les données qu'ils souhaitent obtenir, leur finalité et la durée de conservation. Autant dire que deux ans après l'entrée en application du RGPD, les entreprises sont loin d'être en conformité…

Informer les salariés sur le RGPD

Selon l'étude « 2020 Data Risk & Security Report » de Netwrix (éditeur de logiciels spécialisé dans la sécurité des données sensibles) publiée en février 2020, 77 % des entreprises françaises ne savent pas si elles ne traitent que les informations « utiles » ou obligatoires. Le RGPD concerne également les données RH. Votre employeur ne peut vous demander que des informations utiles pour accomplir ses missions. C'est le principe de la « minimisation des données ». De votre côté, vous pouvez exercer vos droits sur vos données personnelles en lui demandant de répondre à vos requêtes sous 30 jours. Il y a bien sûr des exceptions. C'est le cas notamment lorsque « le traitement est nécessaire aux fins de l'exécution des obligations et de l'exercice des droits propres au responsable du traitement ou à la personne concernée en matière de droit du travail » (article 9-2-b du RGPD). Autre exception, lorsque le « traitement est nécessaire aux fins de la médecine préventive ou de la médecine du travail, de l'appréciation de la capacité de travail du travailleur, de diagnostics médicaux… » (article 9-2-h).

Transparence et confiance

Les candidats à l'embauche peuvent aussi s'appuyer sur la loi pour limiter le recueil de leurs données personnelles ! Cette limitation ne date d'ailleurs pas du RGPD. La finalité du traitement des candidatures étant d'évaluer la capacité du candidat à occuper l'emploi à pourvoir, les données collectées doivent avoir « un lien direct et nécessaire avec l'emploi proposé ». C'est un principe que l'on retrouve dans les règles de la CNIL et dans le Code du travail (loi El-Khomri d'août 2016). Ainsi, la collecte relative au numéro de sécurité sociale du candidat, sa domiciliation bancaire, son état de santé, les informations concernant son entourage familial (nom, prénom, nationalité, profession et employeur du conjoint), sa nationalité d'origine ne sont « pas pertinentes dans la mesure où elles ne permettent pas d'apprécier la capacité du candidat à occuper un poste », insiste un avocat. Beaucoup d'entreprises, notamment françaises, voient le RGPD comme une contrainte. D'autres au contraire, notamment en Allemagne, jouent la transparence et voient ce texte comme un argument supplémentaire pour rassurer leurs clients et collaborateurs.

Par Philippe Richard

Rouler à l'hydrogène, une

Certains le présentent comme le carburant d'un futur écologique. Si l'hydrogène a le vent en poupe et fait l'objet de nombreux investissements dans le monde, n'est-il pas un simple miroir aux alouettes ?

C'est l'élément le plus léger dans l'univers et le premier dans le tableau périodique. Sous sa forme pure, l'hydrogène est un gaz invisible, inodore et non toxique. C'est aussi un vecteur d'énergie qui suscite beaucoup d'espoirs dans un monde tourné vers le développement durable et les mobilités vertes. Cet été, le ministre de l'Économie a d'ailleurs annoncé que la France allait se doter d'une stratégie pour l'hydrogène. La Commission européenne a elle aussi dévoilé, au même moment, un projet de développement à l'horizon 2050. Nos voisins allemands ont prévu d'y consacrer pas moins de 9 milliards d'euros. Utilisé dans les raffineries, en métallurgie ou encore pour la fabrication d'ammoniaque, l'hydrogène l'est aussi dans une moindre mesure dans les transports. Il peut en effet être converti en électricité grâce à une pile à combustible et fait déjà rouler des camions, des bus et des voitures. Gros avantage : du pot d'échappement ne s'échappe que de la vapeur d'eau... Résultat : pas de polluant ni gaz à effet de serre. Par ailleurs, à la différence des voitures électriques classiques à batteries, quelques minutes suffisent pour recharger un véhicule à hydrogène. L'autonomie est elle aussi meilleure : entre 500 et 700 kilomètres.

80 000 euros la voiture

Plusieurs constructeurs ont été séduits par ces atouts et commercialisent d'ores et déjà des modèles fonctionnant à l'hydrogène. Les plus avancés sont les

réalité ou un leurre ?

La France en ordre de bataille

Si c'est aux Pays-Bas que la plus grande usine européenne de production d'hydrogène vert verra le jour en 2022, la France développe aussi plusieurs projets. Citons notamment HyGreen en Provence. Le but est de produire de l'hydrogène décarboné (13 000 tonnes par an) à partir d'énergie solaire puis de le stocker massivement en cavités salines. L'entreprise nantaise Lhyfe veut faire la même chose avec de l'électricité éolienne. Elle compte déployer 20 unités de production d'hydrogène vert en Europe dans les quatre prochaines années. La métropole de Dijon s'est elle aussi lancée dans la création d'une unité de production d'hydrogène par électrolyse à partir de l'électricité fournie par la combustion des déchets ménagers dans son unité de valorisation énergétique. Objectif : alimenter les piles à combustible d'une flotte de huit bennes à ordures ménagères et de six véhicules utilitaires légers. À Redon, en Bretagne, c'est toute une filière locale autour de l'hydrogène qui se met en place avec à la clé la création d'une vingtaine d'emplois. L'entreprise H2X Ecosystems veut lancer d'ici 2023 une usine de fabrication de véhicules hybrides solaire-hydrogène. L'investissement est estimé à 10 millions d'euros.

Le SUV Nexo de Hyundai est vendu 80 000 euros.

La Toyota Mirai est une voiture à pile à hydrogène, l'un des premiers véhicules de type berline à être commercialisé.

© SHUTTERSTOCK

asiatiques Toyota, Honda et Hyundai. Toyota a dégainé dès 2014 avec la Mirai. 10 000 exemplaires ont été vendus et une nouvelle version est annoncée. Toyota prévoit de fabriquer, vers 2021, 30 000 voitures à pile à combustible par an. Hyundai Motor (marques Hyundai et Kia) ambitionne de son côté d'atteindre 500 000 voitures à hydrogène d'ici 2030. Il commercialise déjà un grand SUV Nexo fonctionnant à l'hydrogène avec lequel patrouille notamment la police cantonale de Zurich, en Suisse. Prix : 80 000 euros, quasiment le même que la Toyota Mirai. Un investissement important qui n'est pas à la portée de toutes les bourses. La marque européenne BMW a de son côté annoncé le lancement pour 2022 d'un SUV X5 à hydrogène. Si l'enthousiasme de ces précurseurs est réel, il n'est pourtant pas partagé par nombre de leurs concurrents. Il y a quelques mois, Daimler a par exemple décidé d'arrêter les développements après

Rouler à l'hydrogène, une réalité ou un leurre ?

Un bus à pile à combustible au Japon.

© SHUTTERSTOCK

presque trente ans d'expérimentation. La pile à combustible et les métaux rares qu'elle contient coûteraient encore trop cher, de même que la bonbonne d'hydrogène.

Compliqué de faire le plein

Autre point noir : le nombre de stations pour faire le plein. Fin 2019, seulement 432 infrastructures de ravitaillement étaient en service dans le monde, dont 330 ouvertes au grand public. Le continent asiatique arrive en tête avec 178 stations hydrogène dont 114 rien qu'au Japon (terre de la Toyota Mirai et de la Honda Clarity), loin devant l'Amérique du Nord qui en compte 74, majoritairement situées en Californie. L'Europe n'en dispose que 178 dont 87 en Allemagne et 26 en France. Le hic, c'est que dans l'Hexagone, la plupart des stations sont destinées aux bus et flottes de véhicules de livraison. Ce sous-développement des infrastructures s'explique notamment par leur coût. Construire une station dédiée à l'hydrogène revient à 1 million d'euros ! Côté prix à la pompe pour le consommateur, il faut aujourd'hui débourser environ 10 euros pour un kilo, ce qui permet d'effectuer une centaine de kilomètres. Un coût similaire à celui d'un véhicule essence moyen.

Pas si propre que ça

Si l'hydrogène en tant que carburant ne rejette que de la vapeur d'eau, il n'est pas forcément propre pour autant. Tout dépend en fait de son mode de production.

> *« Plus de 95 % de la production mondiale d'hydrogène est issue d'hydrocarbures »*

Or, actuellement, plus de 95 % de la production mondiale est issue d'hydrocarbures, notamment du gaz naturel. C'est ce que l'on appelle l'hydrogène fossile ou hydrogène gris. Ce procédé de fabrication entraîne une importante production de gaz à effet de serre. Pour une tonne d'hydrogène élaborée à partir de gaz naturel, on relâche dix tonnes de CO_2. Dans un contexte de lutte contre le réchauffement climatique, ce n'est clairement pas acceptable.

Verdir la production

L'alternative est la production par électrolyse de l'eau, directement connectée à une source d'énergie renouvelable électrique, éolienne ou solaire par exemple. C'est ce qu'on appelle aujourd'hui l'hydrogène vert ou propre. Mais quel intérêt, dans ce cas, d'utiliser des éoliennes ou des panneaux solaires pour fabriquer de l'hydrogène plutôt que d'en utiliser directement l'énergie ? Parce que l'électricité issue des énergies renouvelables est très dure à stocker alors que l'hydrogène peut être liquéfié ou comprimé et mis en bouteille pour être reconverti en électricité plus tard.

Par Solenne Durox

PRESSE Fleurus

À CHAQUE ENFANT SON MAGAZINE

DÉCOUVREZ NOS 15 MAGAZINES SUR FLEURUSPRESSE.COM ET RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !

Nos conseils de pro pour chauffer moins cher

La période hivernale va bientôt faire son come-back et *Réponse à tout!* a passé en revue des systèmes de chauffage. Ce guide vous permettra de choisir le plus adapté, le plus agréable et le plus économique pour votre habitation.

© PHOTOS : SHUTTERSTOCK

Avec une facture moyenne de 1 696 euros, le chauffage représente une bonne partie des dépenses contraintes de l'hiver. Pour faire baisser la note, on peut adopter huit nouvelles habitudes ou se lancer dans une grande rénovation énergétique avec l'achat d'un nouveau système de chauffage financé par les aides de l'État. En juillet dernier, Bruno Le Maire a défini la rénovation énergétique comme l'un des piliers de la relance et annoncé une hausse des crédits, pourtant déjà conséquents, du dispositif MaPrimeRénov'. Pour vous orienter vers les meilleures solutions pour vous chauffer, nous sommes partis des bons conseils de l'Ademe, l'agence de la transition écologique.

Isolez de fond en comble votre logement

La façon la plus efficace de réduire vos factures sera de changer votre équipement, surtout s'il a plus de quinze ans, mais n'y investissez pas vos deniers avant d'avoir revu de fond en comble l'isolation de votre habitation. Une fois votre logement parfaitement isolé, un appareil de chauffage de moins grande puissance suffira. Il coûtera moins cher et fonctionnera de façon optimale. Pour mener à bien une rénovation énergétique, les sommes à investir sont conséquentes, beaucoup de Français font alors le choix de les répartir sur plusieurs années : on débute par la chaudière, un an plus tard on s'attaque à l'isolation du toit, puis à celle d'un plancher froid en raison d'un pont thermique avec la cave. Plusieurs années après, on s'attaque aux fenêtres et ainsi de suite. En réalisant ces améliorations l'une après l'autre, pas d'économies tangibles d'une année sur l'autre, ce qui est franchement décourageant ! Trop souvent, les investissements sont mal ciblés. Les fenêtres ne représentent par exemple que 10 à 15 % des pertes de chaleur d'une maison ancienne (construite avant 1974 – Ademe). Isolation, menuiserie ou chaudière ? Faites tout en même temps avec les conseils d'un expert ! Votre projet de rénovation énergétique sera beaucoup plus cohérent et, dès son achèvement, il divisera vos factures de chauffage par deux ou même trois si votre logement était très mal isolé et équipé. Il deviendra aussi plus agréable à vivre (pas de sensation de parois froides par exemple). Enfin, vous entreprendrez une action écolo très efficace, car selon l'Ademe, en France, 14,5 % des émissions de CO_2 proviennent des logements.

ISOLATION, COMBIEN ÇA COÛTE ?

La nature de l'intervention, le type et les surfaces d'isolant posé font fortement varier les prix d'un chantier à l'autre. Voici les factures moyennes relevées par l'Ademe. N'oubliez pas qu'une bonne part de ces dépenses sera financée par des aides et qu'elles seront ensuite facilement rentabilisées par des économies sur vos factures de chauffage.

- **Plancher bas : 2 750 €**
- **Combles perdus : 2 550 €**
- **Rampants : 4 600 €**
- **Isolation technique par l'extérieur : 12 500 €**
- **Isolation technique par l'intérieur : 3 250 €**

8 ASTUCES POUR ÉCONOMISER SANS FAIRE DE TRAVAUX

Si vous n'avez pas les moyens ou l'énergie de vous lancer dans un projet de rénovation énergétique, adoptez nos solutions pratiques pour baisser vos factures.

1. Les Français chauffent leur logement à 20 °C en moyenne. Baissez votre chauffage d'un degré, et votre consommation d'énergie baissera de 7 %.

2. Installez des rideaux épais et fermez-les la nuit, une barrière supplémentaire contre le froid.

3. La nuit, fermez les volets aussi dans les pièces inoccupées.

4. Placez les mitigeurs de vos robinets sur la position froide.

5. Purgez régulièrement vos radiateurs.

6. Si vous vous absentez plusieurs jours, mettez le chauffage sur hors gel et coupez votre ballon d'eau chaude électrique.

7. Baissez la température de votre chauffe-eau à 55 °C.

8. Dans la mesure du possible, n'utilisez pas de radiateurs électriques d'appoint.

Nos conseils de pro pour chauffer moins cher

© PHOTOS : SHUTTERSTOCK

COMBIEN PAYENT LES FRANÇAIS POUR SE CHAUFFER ?

1 696 € en moyenne

Avec un chauffage au bois : 759 €
Avec un chauffage au gaz : 1 446 €
Avec un chauffage électrique : 1 802 €
Avec un chauffage au fioul : 1 913 €
Source : Étude Effy 2019 sur 50 682 personnes

Pensez aux aides de l'État

En France, 7 millions de logements sont mal isolés, mais seul 1 % du parc immobilier est rénové chaque année ! Les sommes à investir sont conséquentes et peuvent effrayer, la taille du chantier aussi ! Pour les Français, les démarches semblent souvent complexes, mais l'État a tout prévu pour que vous puissiez vous lancer facilement par le biais d'aides, de prêts à taux zéro (PTZ), de conseils précis, d'un accompagnement avec le site faire.gouv.fr, etc. Plus vos revenus sont faibles, plus les aides sont importantes, à tel point que les Français les moins aisés peuvent voir l'État payer jusqu'à 90 % du coût de leur rénovation (consultez la page faire.gouv.fr/aides-de-financement/simulaides). Dès l'aboutissement du chantier, vos factures de chauffage et donc vos dépenses contraintes seront en baisse, une vraie bouffée d'air dans le budget hivernal. Et si vous faites partie des ménages aisés avec des économies à investir, une rénovation énergétique est un excellent placement sans risque. Son rendement sera souvent plusieurs fois supérieur à celui du livret A ou du fonds en euros d'une assurance-vie en raison de la baisse de vos charges fixes.

« Un gros investissement de départ sera largement rentabilisé au fil des années »

3 SITES INDISPENSABLES POUR VOUS LANCER

1. maprimerenov.gouv.fr
2. ademe.fr/guides-fiches-pratiques
3. www.faire.gouv.fr/

Choisissez le bon système

Si, comme nous vous le conseillons, vous vous lancez dans le changement de votre système de chauffage et des travaux d'isolation, vous allez vous retrouver à devoir choisir entre une multitude de systèmes de chauffage : bûches, granulés, pompe à chaleur, chaudière à micro génération, électricité, etc. Pour naviguer dans cet univers technique, suivez notre petit guide des installations. Prenez en compte dans vos calculs que se chauffer génère trois coûts différents : l'installation initiale de l'équipement, les factures annuelles pour le gaz, le fioul, les granulés, le bois ou l'électricité et enfin l'entretien du système. Plus vos besoins pour vous chauffer sont importants et plus vous aurez intérêt à installer un système onéreux. Il ne faut surtout pas être effrayé par le montant des équipements, car choisir en fonction du coût initial serait un mauvais calcul. En

raison des économies annuelles réalisées avec une énergie peu coûteuse, un gros investissement de départ sera largement rentabilisé au fil des années. Il augmentera aussi la valeur de votre habitation. Voici un chiffre afin de disposer d'un ordre de grandeur et ne pas se laisser impressionner par le coût initial d'une installation : un ménage dont les dépenses de chauffage s'élèvent à 1700 euros par an y engloutira 34000 euros sur vingt ans.

Le chauffage électrique

En France, il équipe près d'un tiers des logements individuels et collectifs. Comme il ne nécessite pas l'installation d'un système de chauffage centralisé, le chauffage électrique peut sembler peu onéreux, mais à long terme, il coûte très cher !

Combien ça coûte? Pas de système de chauffage central à installer.
Cinq radiateurs électriques : de 1500€ à 6000€.

Ce qu'il faut savoir Peu coûteux à installer, le chauffage électrique revient cher au fil des années qui passent.
Il ne sera intéressant que dans des logements extrêmement bien isolés et en programmant précisément les heures où le chauffage est en marche.
L'efficacité du chauffage électrique dépend de la qualité des émetteurs de chaleur et impose de faire des choix judicieux entre planchers chauffants, panneaux radiants, radiateurs à inertie, etc.

La chaudière micro-cogénération

L'investissement de départ est très important, mais en plus de chauffer votre habitat et votre eau, cette chaudière produira une partie de votre électricité.
Vos factures EDF seront en baisse.

Combien ça coûte? Chaudière à micro-cogénération : de 12000€ à 20000€.

Ce qu'il faut savoir Performante, cette chaudière produit de la chaleur et de l'électricité que vous consommerez ou injecterez dans le réseau électrique quand vous ne l'utilisez pas (en cas d'absence du logement, la nuit, etc.).
La production d'électricité sera d'autant plus importante que les besoins en chauffage sont grands.
L'électricité inutilisée sera revendue, mais on ne bénéficiera pas de tarif spécifique comme avec le photovoltaïque.

La pompe à chaleur (PAC)

Les PAC géothermiques captent une énergie locale et inépuisable, celle du sol, grâce à des tubes remplis d'un fluide caloporteur. Elles fonctionnent à l'électricité : pour un kWh consommé, elles en restituent quatre !
Un système économe, performant et écolo ! C'est le choix préféré de Jean-Marc Jancovici, un ingénieur français spécialiste de l'énergie et du climat (cherchez ses excellentes vidéos sur YouTube).

Combien ça coûte?: Pompe à chaleur géothermique : de 13000€ à 20000€ (avec captage).

Ce qu'il faut savoir : Une PAC coûte cher, mais sera rentabilisée rapidement dans un logement dont les besoins en chauffage sont importants.
- La PAC géothermique est le modèle le plus performant.
- Pas besoin de système d'appoint pour se chauffer tout au long de l'hiver.
- Une PAC nécessite un entretien régulier.

Nos conseils de pro pour chauffer moins cher

© SHUTTERSTOCK

- Une PAC peut aussi produire de l'eau chaude sanitaire.
- On peut installer une PAC sur n'importe quel terrain ou presque (rocailleux, arboré…)
- Les PAC dites réversibles peuvent rafraîchir un logement pendant l'été (géocooling).

Le chauffage au bois

Il séduit de plus en plus de ménages. Le bois a en effet l'avantage de coûter très peu cher, surtout si on alimente sa chaudière avec des bûches. Son prix ne varie pas de façon importante d'une année sur l'autre comme le fioul ou le gaz. Que l'on opte pour un insert, un poêle ou une chaudière de différentes sortes, pour se chauffer au bois, on a l'embarras du choix.

Combien ça coûte?

- Une chaudière à bois performante : entre 6 000 € et 20 000 €.
- Une chaudière à granulés automatiques : entre 7 000 € et 18 000 €.
- Un insert ou un poêle à bûches : entre 1 500 € et 6 000 €.
- Un poêle à granulés : entre 2 000 € et 7 500 €.
- Un poêle de masse : entre 5 500 € et 17 500 €.

Ce qu'il faut savoir Les appareils qui fonctionnent au bois sont de plus en plus performants.
Les chaudières et les poêles à granulés sont les appareils les plus efficaces.
Vous aurez besoin d'un endroit pour stocker le bois ou les granulés.
De nombreux modèles sont à prix accessibles, mais si on rajoute une alimentation automatique, les prix grimpent. Sans elle, il faudra faire de la manutention.
Dans un logement très bien isolé et pas trop grand, un poêle à bois positionné de façon stratégique peut remplacer un chauffage central.

Le chauffage solaire

Pas de pollution ni de rejets de CO_2 lors de son utilisation ! Le photovoltaïque est recommandé pour les maisons neuves. Une solution économique à l'usage, mais coûteuse à l'achat.

Combien ça coûte? Installer un système solaire combiné : de 12 000 € à 15 000 € (env. 1000 €/m²).

Ce qu'il faut savoir Pour les journées de temps gris, un système d'appoint est obligatoire : inserts, poêle à bois, chauffage électrique, PAC, etc.
Le chauffage solaire peut venir en complément d'un chauffage central déjà installé et ancien.
Il couvrira entre 20 % et 50 % des besoins d'un foyer pour l'eau chaude et le chauffage (en fonction de l'installation, de sa technologie et de l'ensoleillement).
L'installation d'un système solaire combiné (eau chaude et chauffage) est souvent plus facile dans une maison neuve que dans un bâtiment ancien.

Par Florent Gaillard

COÛT MOYEN DU CHAUFFAGE AU M²

Au bois : 5,80 € par m²
Au gaz : 11,70 € par m²
Au fioul : 12,90 € par m²
À l'électricité : 15,90 € par m²
Source : Étude Effy 2019

Par Agnès Ventadour

Trucs à savoir

QUELLES SONT LES AIDES POUR FINANCER L'ACHAT D'UN VÉLO ÉLECTRIQUE ?

Tour d'horizon avec PrimesEnergie.fr, spécialiste du financement de la transition énergétique, de toutes les aides auxquelles vous avez droit.

© SHUTTERSTOCK

NOTRE EXPERT

Nicolas Moulin

Fondateur de PrimesEnergie.fr, spécialiste des économies d'énergie proposant la prime vélo électrique

1. Sollicitez les aides locales

Commencez par vous renseigner auprès de votre ville ou des autres collectivités de votre lieu d'habitation (communauté, conseil régional...). Selon les cas, jusqu'à 600 € peuvent vous être alloués. L'aide à l'achat d'un VAE repose avant tout sur une initiative locale. Les subventions sont multiples et varient en fonction des régions et des communes :

- **Région Auvergne–Rhône-Alpes :** la métropole de Lyon accorde à ses administrés, sans condition de ressources, une aide de 500 € maximum (jusqu'à 50 % du montant total TTC) pour l'achat d'un vélo effectué entre le 17 mars et le 31 décembre 2020.
- **Région Nouvelle Aquitaine :** l'aide proposée par Bordeaux Métropole, plafonnée à 100 €, concerne uniquement les personnes dont le quotient familial est inférieur à 1 200 €.
- **Région Île-de-France :** l'autorité organisatrice des transports publics d'Île-de-France propose aux Franciliens une prime à l'achat de 500 € à 600 €. Elle concerne les vélos classiques et à assistance électrique et certains accessoires (panier, casque, antivol) dès lors qu'ils figurent sur la même facture que le vélo. Pensez à demander les aides financières locales si elles existent en amont de la demande faite à Île-de-France Mobilités.
- **Région Sud :** le département des Bouches-du-Rhône participe, sans condition de ressources, à hauteur de 25 % du prix d'achat d'un VAE, une aide plafonnée à 400 €.
- **Région Occitanie :** pour l'achat d'un vélo, une aide de 100 € est disponible sous réserve d'un taux d'imposition sur le revenu égal à 0 % (non imposable) ou d'un quotient familial inférieur à 27 519 € et pour l'achat d'un VAE, la présidente de région a annoncé que les salariés pourront obtenir des aides comprises entre 250 € (pour les personnes imposables) et 400 € (pour les personnes non imposables).
- **En région Centre–Val de Loire :** la ville d'Orléans finance jusqu'à 25 % du prix d'achat d'un VAE, une réduction immédiate pouvant atteindre 300 € et déduite directement par ses magasins partenaires

2. Demandez la prime vélo électrique

Financée dans le cadre des certificats d'économie d'énergie (CEE), la prime vélo électrique est accessible à tous, via des opérateurs de CEE tels que PrimesEnergie.fr. Le montant de la prime varie selon les revenus du ménage : 60 € pour les ménages très modestes et 30 € pour les autres.

3. Pensez au « Forfait mobilités durables »

Officialisé par décret le 10 mai 2020, le forfait mobilités durables permet aux employeurs qui le souhaitent d'accorder une aide allant jusqu'à 400 € par an aux salariés venant au travail à vélo ou à vélo électrique, exonérés d'impôt sur le revenu et de cotisations sociales. Cumulable avec la participation de l'employeur à l'abonnement de transports en commun.

UNIQUE HERITAGE MEDIA

OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE

à partir de 36 € par an

COCHEZ LA FORMULE CHOISIE

☐ FORMULE **DÉCOUVERTE**

12 numéros - 1 an — **36 €** ~~46,80 €~~ -23 %

☐ FORMULE **PREMIUM**

12 numéros - 1 an **+ 4 nos cahiers de jeux** — **42 €** ~~56,80 €~~ -26 %

POURQUOI S'ABONNER ?

- Tarif avantageux
- Livraison gratuite en France
- Je peux changer de formule
- Accès gratuit à la version numérique dans votre espace client

ABONNEZ VOUS SIMPLEMENT SUR INTERNET FLEURUSPRESSE.COM

AVEC VOTRE CODE PROMO **RAT20**

OU

PAR TÉLÉPHONE
03 44 62 43 63
Du lundi au vendredi de 9h à 18h.

OU PAR COURRIER À RETOURNER ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÈGLEMENT :

RÉPONSE À TOUT
B1307 – 60643 CHANTILLY CEDEX

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

E-mail indispensable pour accéder à la version numérique de votre abonnement.

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Fleurus Presse

☐ Carte bancaire n°

|_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Expire fin |_|_|_|_|

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES

* Tarif de référence : prix de vente au numéro. Offre d'abonnement valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2020. Pour l'étranger, nous consulter. FLEURUS PRESSE RCS B 338 412 463. Les informations recueillies dans ce bulletin sont nécessaires au traitement de votre commande et sont destinées à nos services internes. En cochant la case, je refuse de recevoir les offres commerciales de la part de Fleurus Presse et d'Unique Héritage Media ☐. Vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suspension des données vous concernant (loi « informatique et libertés » du 06/01/1978). Photos non contractuelles.

Note book

Retrouvez notre sélection de bons plans, de références, d'adresses utiles pour faciliter et accompagner votre vie au quotidien.

par Ange Saint-Flour

- ÉVASION 66-68
- FAMILLE 69
- CALENDRIER DE L'AVENT 70-71
- DIY 72-73
- MODE 74-75
- CUISINE 76-81

www.terravolcana.com

Terra Volcana
Le paradis des volcans endormis

Située au cœur de l'Auvergne et de l'emblématique chaîne des Puys, Terra Volcana - Les Pays de Volvic est votre prochaine destination pour bien vous ressourcer.

© DAVID FROBERRT

Survol en ULM
Jacques Bolle, ancien parachutiste de l'armée de l'air et enfant du pays, a créé Delta Dôme et propose d'inoubliables baptêmes de l'air en ULM pendulaire. Au programme : survol à 1700 mètres d'altitude de la chaîne des Puys et ses immenses miroirs lacs.

Inscrite depuis le 2 juillet 2018 au patrimoine mondial de l'Unesco, Terra Volcana est unique au monde. Avec ses mille et une facettes façonnées par un chapelet de volcans endormis, par des sommets, cratères, rivières et vieilles pierres, cette terre d'exception est une grande source d'émotions et d'évasion.

Destination captivante

Fascinante, Terra Volcana attire aussi bien les amateurs de grands espaces naturels et de loisirs outdoor, que les aficionados de nature brute et sauvage ou les passionnés de rando, les férus de géologie et de sciences, sans oublier les gourmands. Quoi de plus excitant que d'arpenter les entrailles d'un volcan pour l'entendre gronder, ou faire du rodéo volcanique en VTT électrique, s'étendre au cœur d'un cratère, dormir sur la croûte terrestre ou encore dénicher un objet unique en lave émaillée. C'est ce que Terra Volcana vous offre. En effet, Terra Volcana - Les Pays de Volvic, ce sont divers spots et activités en immersion totale avec les volcans. Vous y admirerez magma, faille de Limagne, scories, bombes, cratères, lave, fumerolles. Du parc Vulcania au volcan de Lemptégy en passant par la plaine de Limagne, le puy de la Bannière, le village d'Artonne ou les hauteurs de Volvic, Terra Volcana ouvre les portes de ses volcans jusque sous terre !

Rando au cœur des volcans

Avec pas moins de 59 sentiers balisés sur plus de 700 kilomètres, randonner sur le territoire de Terra Volcana comble tous les goûts et offre des expériences insolites.

PHOTOS : © SERVICE DE PRESSE

Crédits photos: @aventure en terre volcanique, @richardClaret, @OT-Terra-Volcana-David-Frobert @Altitude63@DeltaDome

Vulcania

Unique en Europe, ce parc d'exploration autour de la découverte des volcans et de la planète Terre est creusé dans une coulée de lave vieille de 30 000 ans. Quoi de plus excitant que d'apprendre en s'amusant grâce de nombreuses expériences immersives, des films en 5D, des parcours interactifs, des manipulations scientifiques, des attractions telles Le Réveil des géants d'Auvergne, ou Abyss Explorer, une animation à 2 500 m de profondeur. Sensations fortes assurées.

Le volcan de Lemptégy, le voyage intérieur

Décider d'explorer ce cône strombolien, c'est partir à la découverte unique et insolite de l'anatomie d'un volcan 100 % naturel. Situé au cœur du haut lieu tectonique chaîne des Puys - faille de Limagne, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, le volcan de Lemptégy est un incontournable. Creusé et exploité pour sa pierre après la Seconde Guerre mondiale, il permet d'explorer l'intérieur d'un volcan, soit à pied, soit en train électrique. Cette gigantesque cavité de 10 hectares ouverte en entonnoir offre des vues plongeantes sur les cheminées volcaniques et permet entre autres de prélever des roches volcaniques, d'échanger sur les formes et les couleurs et de percer les secrets de la volcanologie !

Atelier d'émaillage sur lave

Situé à l'écart du village d'Artonne, en bord de Morge, le Moulin Fradet abrite l'atelier d'émaillage sur lave de Nicole Guillien. Le site existe depuis 1648. Lorsque l'artiste et son mari se l'approprient en 1978, il était en ruine. Entièrement rebâti depuis, il est devenu un lieu atypique où l'on peut découvrir et s'initier à l'émaillage sur pierre volcanique du Puy-de-Dôme, dont la plus réputée est celle de Volvic. Les créations peuvent devenir de sublimes plans de travail pour la cuisine, des plateaux de table, des dessous de plat, mais aussi des cadrans solaires ou des cadres de miroir.

Balade nature et histoire sur les hauteurs de Volvic

Situé à 600 m d'altitude, sur le puy de la Bannière, le Château de Tournoël donne le top départ d'une douce balade entre patrimoine, histoire, nature et géologie. Dominant la plaine de la Limagne, ce château fort médiéval avec donjons, tours et cours vous immerge dans l'histoire et les querelles des grandes familles d'Auvergne. La balade se poursuit sur un sentier qui amène jusqu'à la statue monumentale (5,50 m) de Notre-Dame-de-la-Garde surplombant la cité de Volvic depuis 1861. À plus de 700 mètres d'altitude vous attend une vue à couper le souffle sur le puy de Dôme majestueux, enveloppé d'une corolle de nuages blancs.

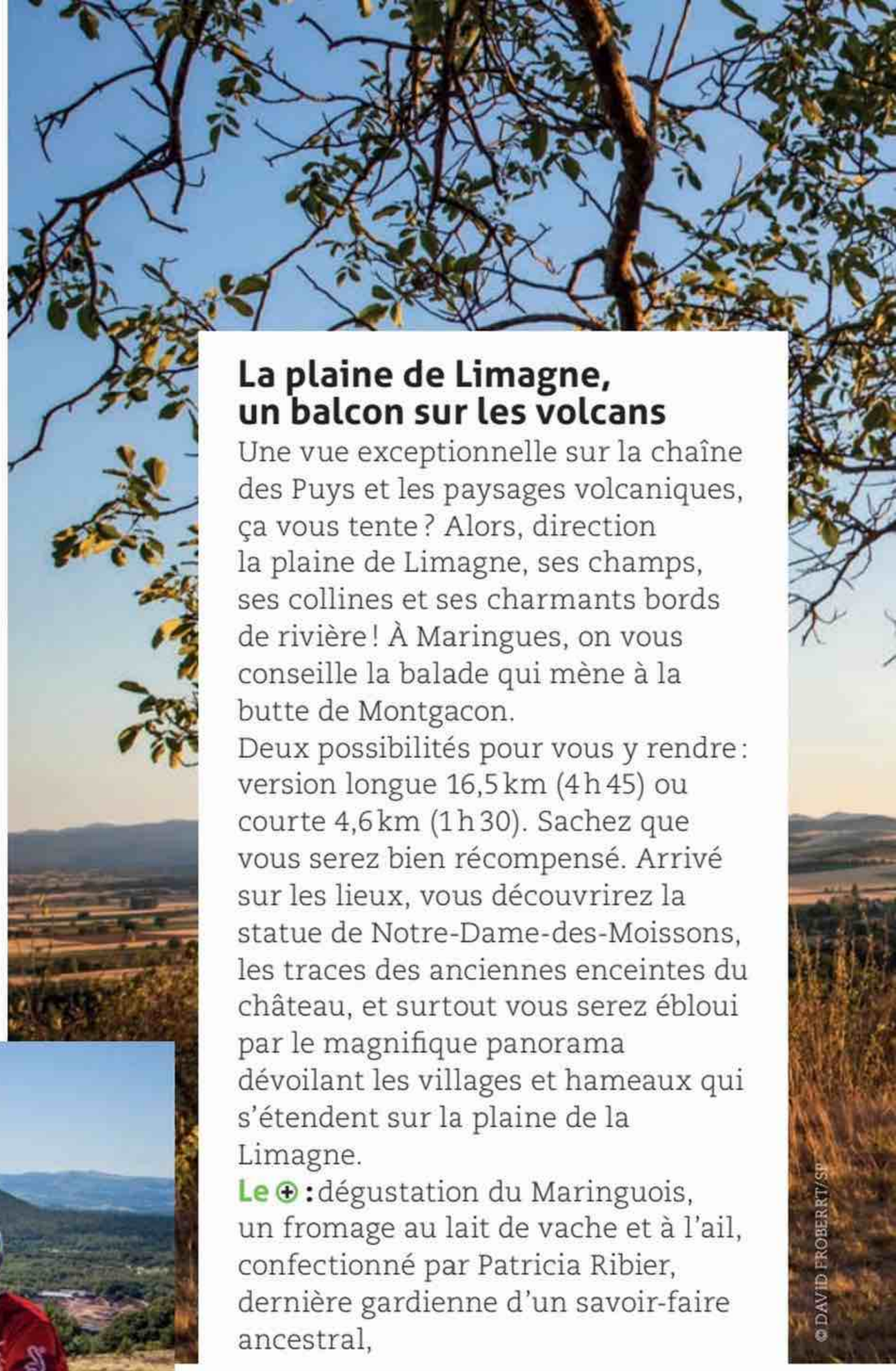
Le ⊕ : la balade peut se faire avec Kévin Conilh, guide accompagnateur et éducateur nature pour un topo complet et passionnant sur le couple nature/géologie de la chaîne des Puys.

© DAVID FROBERT/SP

Rando en VTT, rodéo volcanique

Amateurs de sensations fortes, vous êtes arrivés à destination. Entre plaine et volcans, vous n'aurez que l'embarras du choix face à une quinzaine de parcours de VTT autour du puy de Dôme, entièrement balisés. Pour partir à l'assaut des reliefs escarpés de la chaîne des Puys, une fois votre VTT électrique loué sur place, votre accompagnateur VTT Didier Sauvestre, un enfant du pays, vous entraînera dans un vrai rodéo entre les volcans de la face nord, des itinéraires sur mesure. Passionné de montagne, il partagera ses connaissances et il en connaît un rayon.

Le ⊕ : tentez l'expédition sur deux jours avec bivouac sur un volcan.



© DAVID FROBERT/SP

La plaine de Limagne, un balcon sur les volcans

Une vue exceptionnelle sur la chaîne des Puys et les paysages volcaniques, ça vous tente ? Alors, direction la plaine de Limagne, ses champs, ses collines et ses charmants bords de rivière ! À Maringues, on vous conseille la balade qui mène à la butte de Montgacon.

Deux possibilités pour vous y rendre : version longue 16,5 km (4 h 45) ou courte 4,6 km (1 h 30). Sachez que vous serez bien récompensé. Arrivé sur les lieux, vous découvrirez la statue de Notre-Dame-des-Moissons, les traces des anciennes enceintes du château, et surtout vous serez ébloui par le magnifique panorama dévoilant les villages et hameaux qui s'étendent sur la plaine de la Limagne.

Le ⊕ : dégustation du Maringuois, un fromage au lait de vache et à l'ail, confectionné par Patricia Ribier, dernière gardienne d'un savoir-faire ancestral,

OÙ SE LOGER ?

DES ROSES ET DES TOURS : la vie de châtelain, le temps d'une nuit, ça vous plairait ? Séjournez dans ce château du XIVe siècle qui regorge de curiosités et de vestiges médiévaux : un gisant sculpté, un remarquable cadran solaire et lunaire à tables perpendiculaires réalisé dans les années 1540, ou encore une charpente médiévale en coque de bateau inversée. Avec pour toile de fond un sublime parc de 3 hectares où se prélassent arbres centenaires et roseraie. L'hébergement est composé de 5 chambres d'hôtes, et d'un espace détente avec salle de sport, sauna et spa.

Le ⊕ : le petit-déjeuner est servi en chambre, au salon du château ou sur la terrasse face au parc et à la roseraie.

Innovations
Les marquent qui osent

Lorsque les marques ne craignent pas de sortir de leur zone de confort et se lancent de nouveaux défis en tentant de nouveaux produits hors de leur domaine de prédilection, le résultat est plutôt une réussite.

Chez Biolane, place aux couches

Bien connu pour ses produits d'hygiène et de soin pour bébé depuis 50 ans, Biolane a décidé de lancer ses premières couches 100% sûres, responsables et made in France. Fabriquées à base de matières d'origines naturelles, elles sont respectueuses de l'environnement et de la santé (0 substance toxique). Garanties 12 heures d'efficacité prouvée. 5 tailles disponibles.
Prix: à partir de 7,99 €. Disponibles en GMS et en pharmacie.
www.biolane.fr

dBb en mode peluche

Marque emblématique de petite puériculture, dBb crée la surprise en déclinant son ourson mascotte en peluche au velours tout doux. Les coloris tendres et le mélange raffiné des couleurs en feront un cadeau de naissance aussi bien pour les filles que pour les garçons.
Dès la naissance. Prix: 24,20 €.
Dans les magasins spécialisés. www.dBb-remond.com

Béaba passe en cuisine

Créateur de l'iconique Babycook®, Béaba® se lance dans une nouvelle aventure en apportant aux parents une alternative parfaite au fait maison: les petits pots « Juste »! Avec des ingrédients 100% issus de l'agriculture biologique (sans additifs, sans conservateurs ni substance controversée), ils ont mis au point une cuisson pasteurisée qui préserve toutes les qualités organoleptiques et nutritives des aliments.
Prix: 3,35 € le pot de 150 g.
www.beaba.com

Lansinoh met du baume

Spécialiste du conseil en allaitement, Lansinoh innove et se lance très logiquement dans la fabrication de baume d'allaitement bio. Le résultat est parfait. Préventif, il prépare les seins et les hydrate avant et pendant l'allaitement pour un confort optimal pour maman et bébé.
Prix: 17,90 € le pot de 60 ml. En pharmacie.
www.lansinoh.fr

À chacun son calendrier

À un mois du jour J, l'effervescence règne déjà pour les petits et les grands qui ont déjà commencé le décompte. Quoi de plus agréable en attendant le 24 décembre, que de découvrir chaque jour la petite surprise qui donne le sourire !

Les classiques

Plébiscités par les consommateurs, les calendriers Kinder et Ferrero signent leur retour avec une boîte de 24 friandises, ornée d'une photo personnalisée et d'un discret motif de houx.
Kinder et Frerrero. Prix : 24 €. En GMS.
www.cheerz.com

À l'abordage

24 personnages et accessoires sur le thème des Pirates. **Playmobil. Prix : 23,90 €.**
www.playmobil.fr

Home made

24 activités à partager en famille.
Pandacraft. Prix : 34,90 €. www.pandacraft.fr

Double choc

Pour les petits, 24 gourmandises en chocolat lait ou blanc accompagnées d'un tatouage éphémère ou d'une devinette. Pour les grands, 24 douceurs chocolatées en noir et lait. **Révillon Chocolatier.**
Prix Lutin de Noël : 9,49 € et Calendrier noir et lait : 9,99 €.
www.revillonchocolatier.fr

Comme chiens et chats

24 pochons marron pour les chiens et verts pour les chats, contiennent des croquettes made in France, sans colorants, sans conservateurs avec une surprise le 24 décembre... chut.
Ultima. Prix : 15 € pour 7 € reversés au refuge AVA

Royal !

Rien n'est trop beau en cette occasion, pour preuve cet arbre de Noël de 48 cm habillé de 24 ballotins des meilleures spécialités du terroir français.
Comtesse du Barry. Prix : 84,90 €.
Dans les magasins spécialisés
www.comtessedubarry.com

Senteurs de Noël

24 surprises olfactives autour du thème de Noël (encens, myrrhe, sapin de Noël, chocolat chaud) sont à découvrir en famille.
Sentosphère. Prix : 19,99 €. En GMS.

Magie sur la ville

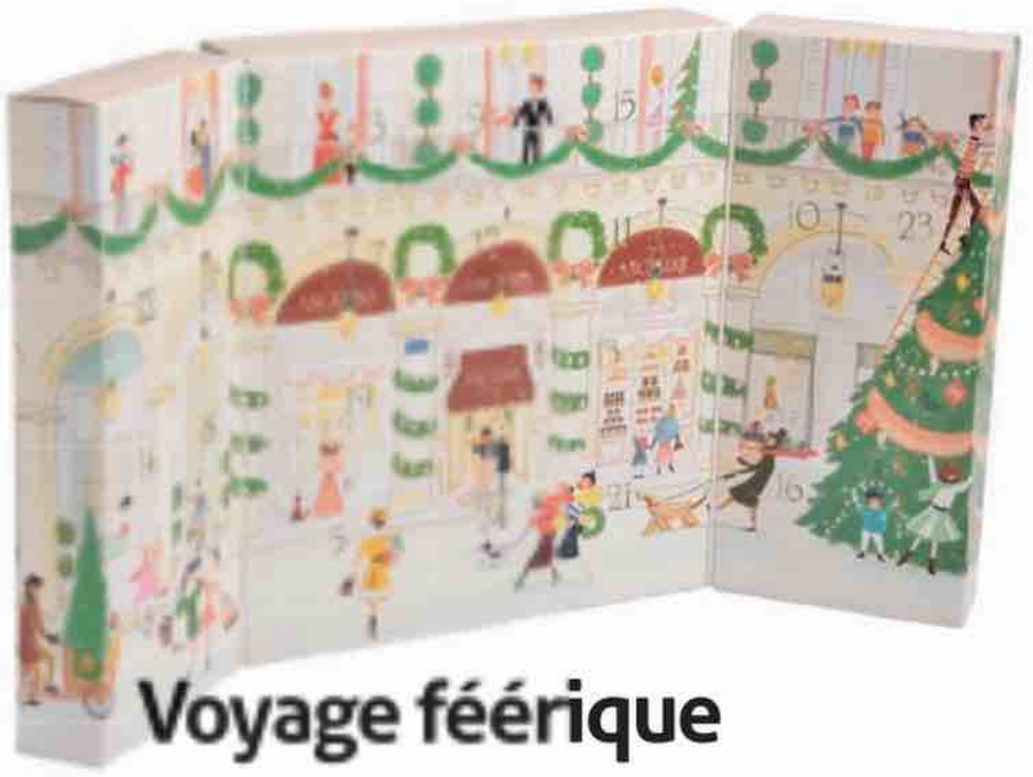
Petite balade hivernale en 24 délicieuses haltes : papillotes, pralinés, ganaches subtiles, sans oublier le ticket d'or glissé, pour faire gagner des surprises en boutique. **Chocolat de Neuville. Prix : 25 €**
www.chocolat-deneuville.com

Royaume du clair de lune

Les 24 fenêtres s'ouvrent sur 24 contes délicieux, riches de saveurs magiques, de notes multiples de fruits, de cacao et de ganaches : crème brûlée, praliné granité, etc.
Michel Cluizel. Prix : 39,90 €. www.cluizel.com

Pop et choc

Haro sur les 24 petits cubes qui contiennent chacun un chocolat de la collection de la Maison du Chocolat : ganaches, truffes, etc. Le tout dans un écrin rouge très coloré.
Maison du chocolat. Prix : 48 €.
www.lamaisonduchocolat.fr



Voyage féerique

24 best of de la grande Maison, histoire d'émoustiller vos papilles chaque jour : crêpes dentelles au chocolat, napolitains, pralinés chocolat blanc et noisettes, etc.
Angelina. Prix : 30 €. www.angelina-paris.fr et boutiques Angelina.

Visite au musée

Redécouvrez 24 œuvres parmi les plus iconiques de l'histoire de l'art, revisitées à la sauce chocolatée : la Joconde, Le déjeuner sur l'herbe. Entrez, c'est par ici la visite ! **Chocolat des Français. Prix : 29 €. www.lechocolatdesfrançais.fr ou à la boutique : 39, avenue de l'Opéra, 75002 Paris.**

Vase en mode HALLOWEEN

**Vous voulez créer une ambiance Halloween élégante ?
Nous avons justement le tuto du vase citrouille qu'il vous faut.
Une idée simple à réaliser !**

Matériel

1 citrouille en papier mâché 10cm • de la peinture acrylique noire • marqueur peinture blanc et or • 1 pinceau • 1 scalpel cutter

En collaboration avec Creavea

C'EST PARTI !

ÉTAPE 1
PEINDRE LA CITROUILLE

À l'aide d'un pinceau, peignez la citrouille en papier mâché avec la peinture acrylique noire. Laissez sécher.

ÉTAPE 2
DÉCOUPE DU PÉDONCULE

Avec le cutter scalpel, coupez le pédoncule de la citrouille afin d'obtenir un trou.

ÉTAPE 3
DÉCORATION

À l'aide du marqueur blanc, dessinez des pois ainsi que des lignes en pointillés.

ÉTAPE 4
FINITIONS

Avec le marqueur or, peaufinez votre décor en réalisant des traits dorés.

Ça chauffe

La veste iWarm intègre un système chauffant très perfectionné à 3 niveaux de chauffe et une autonomie de plus de 3 heures en mode maximum et jusqu'à 7 heures en mode minimum. La chaleur se propage en 3 zones : le bas du dos et deux zones sur le torse. Livré avec une batterie 7,4 V et un chargeur adapté. Tissu extérieur : nylon déperlant. Isolation : 100 % polyester. Tailles disponibles : de S à XL.
IWARM. Prix : 249,95€.
www.racergloves.com

Place au confort avec style

En cette saison, on aspire au bien-être et à être à l'aise dans ses tenues. Alors, ça passe par des vêtements et des chaussures confortables tout en gardant le « swag ».

Tendances mode
AUTOMNE HIVER 2020/2021

L'hiver 2020 regarde dans le rétro et c'est… back to the 80's, 90's et même 2000. Ah nostalgie quand tu nous tiens ! Retour des carrures imposantes, des épaulettes saillantes qu'on ne pensait plus revoir, des sequins festifs. Ça va mixer ferme entre les époques et les styles. La garde-robe féminine se libère avec le retour de la cape et du costume d'homme au féminin, même si paillettes et corsets sont de la partie.

Maxi

Maxi doudoune plus chaude qu'une doudoune classique, grâce à sa doublure Thermolactyl écoresponsable.
Damart. Du 34 au 56.
Prix : 129 €.
www.damart.fr

© SP

Empreinte

Gage de chaleur et de confort, à vous cette pièce maîtresse de l'hiver, en imprimée noir sur fond vert. Doudoune imprimée noir sur fond vert.
Balsamik. Dès 69,99 €. www.balsamik.fr

Équipée sauvage

Adoptez ces bottes hautes en cuir avec boucle et tellement confortables. De vrais chaussons !
Pédiconfort.
Prix : 129,99 €.
www.daxon.fr

Accordéon

Ces boots effet plissé dessus croûte de cuir vachette jouent l'écoresponsable, ce serait dommage de s'en priver. **Damart du 36 au 41. Prix : 89,99 €.**
www.damart.fr

Cocooning

Tenue d'intérieur ultra confort de la gamme wellness, écoresponsable. Caleçon gaufré couleur gris clair. **Primark. Prix : 12 €**
Et gilet avec boutons sur le devant tissu gaufré couleur gris clair. **Primark. Prix : 12 €.**
www.primark.fr

Cristal

Optez pour cette bague ajustable Lou, ornée de cristaux Swarovski noir.
Faraday Paris.
Prix : 36 €.
https://faradayparis.com

3 D EN VUE

Avec la première gamme de lunettes optiques 100 % biosourcées, Neubau Eyewear lance son innovation matérielle natural 3D, qui offre aux porteurs de lunettes la possibilité d'associer leur amour de la mode et de ses tendances à leur sensibilisation écoresponsable.
La base du matériau innovant est une huile extraite des graines de la plante de ricin. La poudre qui en résulte est fusionnée couche par couche par un laser pendant l'impression 3D. Fabriquées avec des méthodes de production innovantes, les lunettes sont encore plus légères et offrent un ajustement parfait ainsi qu'un excellent confort de port. Les branches ont une aiguille en titane intégrée, ce qui permet d'ajuster facilement les lunettes en quelques étapes. Ces nouveaux modèles pour 2020 combinent donc sophistication technique et écoresponsabilité avec un style décontracté.
Prix : 349 € pièce (prix de vente conseillé)
www.neubau-eyewear.com

Antistress

Douleur et fatigue des pieds envolées avec les chaussures antistress de la marque allemande Rieker qui combinent légèreté, souplesse, espace intérieur optimisé et amorti des chocs maximal.
Boots noires à talon avec lanières. **Rieker.**
Prix : 59,90 €

Cuisine de nos régions

Mettez le terroir dans votre assiette

En ce mois de novembre, une envie de plats régionaux se fait sentir. Ça tombe bien, le chef ardéchois 1 étoile au Michelin Stéphane Polly, du restaurant Le Vivarais, vous offre deux recettes savoureuses à partir de produits du terroir. Un bon moment de gastronomie française.

© JEAN BERNARD/SP.

Restaurant Le Vivarais
5 avenue Claude Expilly
07600 Vals-les-Bains
Tél. : 04 75 94 65 85

Stéphane Polly est fils de restaurateur, la passion du métier lui est venue de son père. Il a forgé son expérience entre la restauration traditionnelle et la brasserie, jusqu'au gastronomique. Stéphane Polly a décroché sa première étoile au Guide Michelin en 2015. Aujourd'hui, il est à la tête du restaurant le Vivarais à Vals-les-Bains.

© PHOTOS : SP.

Velouté de lentilles, œuf parfait, émulsion aux herbes

Pour 8 personnes. Préparation : 10 min. Cuisson : 15 min.

400 g de lentilles du Puy, 1 oignon, 1 gousse d'ail , 1 branche de céleri, 1 carotte, sel, poivre, huile d'olive, 30 cl de crème liquide, 8 œufs, herbes fraîches de saison.

LA CRÈME DE LENTILLES. Tailler en brunoise l'oignon, la branche de céleri, la carotte, la gousse d'ail. Dans une casserole, faire revenir dans un peu d'huile d'olive la garniture de légumes. Verser les lentilles au préalable triées, lavées et rincées. Mouiller avec 1 litre d'eau. À mi-cuisson, saler et poivrer. Au bout de 20 min, égoutter les lentilles et garder un peu d'eau de cuisson. Verser les lentilles dans un robot-mixeur. Ajouter un peu de l'eau de cuisson et 20 cl de crème. Mixer et réserver.

LA SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT. Jeter 100 g d'herbes fraîches dans une casserole d'eau salée et laisser bouillir quelques minutes. Égoutter et mixer avec 10 cl de crème. Passer au chinois et émulsionner pour obtenir une mousse.

LA CUISSON DES ŒUFS PARFAITS. Pour une réussite totale, les laisser cuire bien tranquillement pendant 1 h 30, dans une eau à 63 °C.

LE DRESSAGE. Dans une assiette, verser la crème de lentilles, déposer l'œuf parfait et arroser de la sauce aux herbes.

Tournedos de bœuf, royale de cèpes et risotto carnaroli

Pour 8 personnes. Préparation 35 min. Cuisson : 25 min.

Pour la royale de cèpes : 500 g de cèpes, 10 g d'échalote, 5 g d'ail, 1/2 litre de crème fraîche, 250 g de jaunes d'œufs, sel, poivre. **Pour la persillade** : 5 cl d'huile d'olive, ¼ d'une botte de persil, 1 ou 2 gousses d'ail. **Pour le risotto carnaroli** : 50 g d'échalotes, 250 g de riz à risotto carnaroli, 1 litre de fond blanc de volaille, 20 cl de vin blanc, sel, poivre, 10 cl d'huile d'olive, 70 g de beurre. **Pour les tournedos :** 120 g de tournedos par personne, 100 g de beurre, sel, poivre

LA ROYALE DE CÈPES. Poêler les cèpes avec l'échalote, ajouter l'ail en fin de cuisson ainsi que le sel et le poivre. Réservez quelques cèpes pour le dressage. Mixer le reste avec la crème et ajouter les jaunes d'œufs. Cuire à la vapeur à 85 °C pendant 40 min sur une plaque filmée.

LA PERSILLADE. Laver le persil, l'essorer et le sécher dans un linge. Le hacher finement. Peler les gousses d'ail. Les couper en deux. Retirer le germe et les hacher finement. Dans un mixeur, verser l'ail, le persil et l'huile. Mixer jusqu'à obtenir une sauce épaisse parfumée.

LE RISOTTO. Faire suer les échalotes à l'huile d'olive, ajouter le riz puis déglacer au vin blanc. Laisser réduire. Ensuite, à l'aide d'une louche, ajouter le fond blanc au fur et à mesure. Une fois le grain de riz cuit et le liquide absorbé, lier au beurre avant de servir.

LES TOURNEDOS. Faire fondre le beurre dans une poêle et faire cuire les pièces de bœuf en pensant à les arroser régulièrement avec le beurre fondu. Saler et poivrer en fin de cuisson. Au moment de servir, poêler quelques cèpes que vous aurez réservés. Terminer la cuisson avec la persillade que vous aurez préparée.

LE DRESSAGE. Sur un lit de risotto, déposer le tournedos et verser la sauce royale de cèpes sans oublier de glisser une cuillérée de persillade.

© S.P.

Spécial tea-time

L'heure du goûter a sonné

Retrouvez nos recettes de cakes et notre best of des pâtes à tartiner. Pour ce moment privilégié de leur journée, vos enfants vous diront merci. Au goûter de vos enfants ou à l'heure du tea-time avec vos amis, les cakes sont les grands favoris. Nous n'avons pas pu résister à l'envie de demander deux recettes de ce fameux gâteau au grand chocolatier pâtissier ardéchois, Pierre Chauvet. Régal et « hola » assurés.

Pierre Chauvet

© D.R.

© ANTHONY MENJOZ

Cake aux fruits confits

Pour 6 à 8 personnes.
Préparation : 30 min. Cuisson : 50 min

Pour la pâte : 100 g de beurre, 100 g de sucre, 100 g d'œufs (2 œufs), 150 g de farine, 1/2 sachet de levure, 60 g de raisins secs imbibés de rhum, 140 g de fruits confits (melon, orange…). **Pour le sirop** : 100 g d'eau, 50 g de sucre, 1 bouchon de Grand Marnier.

LA PÂTE. Mélanger les œufs à température, le sucre et le beurre fondu dans un cul-de-poule. Mélanger la farine et la levure et incorporer au mélange précédent. Hacher grossièrement les fruits confits en prenant soin de mettre de côté quelques beaux morceaux pour le décor. Incorporer délicatement à l'appareil les fruits confits et les raisins que vous aurez laissé macérer dans le rhum vieux. Enfourner pour 50 min à 150 °C (four ventilé) ou 170 °C dans un four classique. Vérifier la cuisson en plantant une lame dans le cake : elle doit ressortir sèche.

LE SIROP. Juste avant la fin de la cuisson, réaliser le sirop en portant à ébullition tous les ingrédients. Verser aussitôt sur le cake cuit sorti du four puis positionner les derniers fruits confits en décor. Laisser refroidir. Le cake peut être dégusté aussitôt ou se conserver quelques jours au réfrigérateur.

© ANTHONY MAHE/ENJOZ

Cake au chocolat et aux noisettes

Pour 6 à 8 personnes.
Préparation : 30 min. Cuisson : 50 min.

Pour la pâte : 60 g de beurre, 50 g de farine, 40 g de sucre, 50 g d'œuf (1 œuf moyen) 2 g de poudre à lever, 10 g de pâte de noisettes torréfiées, 20 g de duja aux noisettes, 20 g de noisettes torréfiées concassées.

Pour le sirop : 60 g d'eau, 30 g de sucre, 1 pincée de poudre de vanille.

Pour la ganache pochée : 70 g de crème à 35 % de matière grasse, 6 g d'huile de pépins de raisin, 70 g de couverture de chocolat mi-amer Pierre Chauvet (70 % de cacao).

Pour le glaçage chocolat amande : 40 g de chocolat noir de couverture, 10 g d'amandes hachées torréfiées, 8 g d'huile de pépins de raisin.

LA PÂTE. Mélanger l'œuf à température ambiante, le sucre et le beurre fondu. Mélanger la farine et la poudre à lever puis incorporer au mélange précédent. Ajouter ensuite le duja aux noisettes, la pâte de noisettes torréfiées et les noisettes torréfiées concassées. Enfourner pour 50 min à 150 °C (four ventilé).

LE SIROP. En fin de cuisson de la pâte, réaliser le sirop en versant tous les ingrédients dans une casserole. Porter à ébullition et verser immédiatement sur le cake à la sortie du four. Laisser refroidir.

LA GANACHE. Dans une casserole, faire chauffer la crème jusqu'à frémissements. Faire fondre la couverture de chocolat au bain-marie puis verser dessus la crème chaude tout en fouettant délicatement, en prenant soin de ne pas incorporer de bulles d'air. Terminer à la spatule puis ajouter l'huile de pépins de raisin. Laisser refroidir au réfrigérateur. Pocher la ganache froide sur le cake refroidi. Laisser refroidir à nouveau.

LE GLAÇAGE. Faire fondre le chocolat puis ajouter les amandes hachées et l'huile de pépins de raisin. Glacer le cake dans son intégralité ou seulement une partie, suivant vos préférences. Laisser refroidir au réfrigérateur. Déguster dès que le glaçage s'est solidifié. Le cake peut également se conserver quelques jours au réfrigérateur.

Fondez pour notre best of des pâtes à tartiner

Quoi de plus régressif, de plus « comfort food » que la pâte à tartiner au chocolat nature ou avec des noisettes, étalée sur une tartine de pain ou à déguster à la cuillère ? Qu'elle soit artisanale ou industrielle, nous vous avons concocté une petite sélection.

Pâte à tartiner croustillante de Neuville 53 % de fruits secs

Laissez-vous tenter par son bon goût de chocolat praliné et sa texture craquante aux éclats d'amandes de Valencia et de noisettes romaines, le tout sans huile de palme.

Prix : 10,50 € l'unité. Disponible dans toutes les boutiques de Neuville en France et sur chocolat-deneuville.com

Pâte à tartiner artisanale Délices d'Arthur par Pierre Chauvet, sans lactose

Très gourmande, elle comprend du cacao, 60 % de noisettes et une pointe de fleur de sel pour relever les saveurs.

Prix: 11,50 € (pot de 370 g), 7,90 € (pot de 250 g). En vente dans les boutiques Pierre Chauvet de Valence et Aubenas et sur le site Internet.

Pâte à tartiner Nocciolata

Offrez-vous un délicieux plaisir chocolaté sans gluten et sans huile de palme ! Issue d'une recette artisanale exclusive, cette pâte à tartiner est entièrement composée d'ingrédients soigneusement sélectionnés. Onctueux et intensément parfumé, Nocciolata est un produit unique.

Prix : 6,99 €. Disponible en GMS.

Pâte à tartiner Poulain

Succombez à cette pâte à tartiner avec son délicieux goût de noisette sans huile de palme et sa petite touche vanillée. Et lorsque vous saurez qu'elle est respectueuse de l'environnement, vous ne vous en priverez pas.

Prix : 5,90 €. Disponible en GMS.

Pâte à tartiner Jardin Bio

Enfin une pâte à tartiner au chocolat qui va faire plaisir aux allergiques aux fruits à coques. Avec ses 30 % de cacao et sans huile de palme, elle ravira vos papilles grâce à ses arômes intenses.

Prix : 5,15 €. En GMS.

RÉPONSE À TOUT!

FONDATEUR : ALAIN AYACHE

Réponse à tout! est édité par FLEURUS PRESSE SAS, société par actions simplifiée au capital de 500 000 €, 2, villa de Lourcine 75014 Paris
Actionnaire : UNIQUE HERITAGE MEDIA . **Comité de Direction** : Emmanuel Mounier (président et directeur de la publication), Christophe Ruet (directeur général), Alexandrine de Charon (directrice administrative et financière), Juliette Salin (directrice générale médias Fleurus Presse), Albin Quéru (directeur marketing). **www.fleuruspresse.com.**
Rédaction : Agnès Ventadour (rédactrice en chef), Séverine Grégoire (première rédactrice graphiste), Pascale Cancalon (secrétaire de rédaction), Rougui Barry-Oger (service photos). **e-mail :** reponseatout@fleuruspresse.com. **Ont collaboré à ce numéro :** Sandrine Canale (refonte logo et couverture), Carole Caillaud, Solenne Durox, Florent Gaillard, Olivier Marin, Nina Briand, Arcadie Renson, Philippe Richard, Ange Saint-Flour.
Relations abonnés : Réponse à tout! Service abonnements B1307, 60643 Chantilly Cedex, tél. : 03 44 62 43 63 . abo.reponseatout@ediis.fr. // Pour la Belgique : Ediigroup, tél. : 070 233 304, abonne@ediigroup.be // Pour la Suisse : Ediigroup, tél : 022 860 84 01, abonne@ediigroup.ch// **Tarif d'abonnement 1 an (12 numéros) :** 36 €.
Gestion des ventes au numéro : Isabelle Allaume (responsable diffusion et réseau), tél. : 01 56 79 36 94.
e-mail : diffusionmdj@fleuruspresse.com. **Distribution :** MLP. **Publicité :** régie publicitaire MediaObs. Directrice générale : Corinne Rougé, tél : 01 44 88 93 70. crouge@mediaobs.com. Responsable commercial : Pierre Monchablon. pmonchablon@mediaobs.com, tél.: 01 44 88 97 76. Administration des ventes : Caroline Hahn, tél: 01 44 88 97 58 - chahn@mediaobs.com. Adresse : 44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris - Tél: 01 44 88 97 70 - Fax: 01 44 88 97 79.
Directrice marketing, partenariats et business development : Marion Stastny. marion.stastny@uniqueheritage.fr. **Fabrication :** Creatoprint. Tél : 06 71 72 43 16 - **Impression :** Artigrafiche Boccia – 84 131 Salerno - Italie. Origine du papier : Suède. Taux de fibres recyclées : 0%. Certification : PEFC 100%. « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau » : Ptot 0,01 kg/tonne. **Commission paritaire : CPPAP 1223 K 84015. ISSN n° 1143 7693.**
Dépôt légal : à parution. Tous droits de reproduction réservés sauf autorisation écrite préalable. © Réponse à tout! Les coordonnées de nos abonnés sont communiquées à nos services et aux organismes liés contractuellement à Réponse à tout!, sauf opposition écrite. Les informations pourront faire l'objet d'un droit d'accès et de rectification dans le cadre légal.

ARPP autorité de régulation professionnelle de la publicité

ACPM OJD

COCHEZ LA FORMULE CHOISIE

☐ FORMULE **DÉCOUVERTE**

12 numéros - 1 an

36 €
~~46,80 €~~ -23 %

☐ FORMULE **PREMIUM**

12 numéros - 1 an
+ 4 nos cahiers de jeux

42 €
~~56,80 €~~ -26 %

POURQUOI S'ABONNER ?

- Tarif avantageux
- Livraison gratuite en France
- Je peux changer de formule
- Accès gratuit à la version numérique dans votre espace client

ABONNEZ VOUS
SIMPLEMENT SUR INTERNET
FLEURUSPRESSE.COM

AVEC VOTRE CODE PROMO
RAT20

OU

PAR TÉLÉPHONE
03 44 62 43 63
Du lundi au vendredi de 9h à 18h.

OU PAR COURRIER
À RETOURNER ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÈGLEMENT :

RÉPONSE À TOUT
B1307 – 60643 CHANTILLY CEDEX

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

E-mail indispensable pour accéder à la version numérique de votre abonnement.

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Fleurus Presse

☐ Carte bancaire n°

└┴┴┘└┴┴┘└┴┴┘└┴┴┘

Expire fin └┴┴┘

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES

* Tarif de référence : prix de vente au numéro. Offre d'abonnement valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2020. Pour l'étranger, nous consulter. FLEURUS PRESSE RCS B 018 422 665. Les informations recueillies dans ce bulletin sont nécessaires au traitement de votre commande et sont destinées à nos services internes. En cochant la case, je refuse de recevoir les offres commerciales de la part de Fleurus Presse et d'Unique Héritage Media. Vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des données vous concernant (loi « informatique et libertés » du 06/01/1978). Photos non contractuelles.

Hugues de

LA VAISSIÈRE

ADMINISTRATION DE BIENS

GESTION ET SYNDIC

POUR UN ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE

+33 (1) 43 18 02 80

CONTACT@CABINET-DELAVAISSIERE.FR

88, AVENUE DES TERNES 75017 PARIS

Bionaturista FRANCE

Commandes & conseils au 01 43 38 68 55

www.bionaturista.net

Le spécialiste de la phytothérapie Amazonienne

✓ 100% PÉRUVIEN ✓ 100% QUALITÉ ✓ SANS ADDITIFS ✓ SANS GLUTEN

120 références de produits naturels
Provenant d'Amazonie
au service de votre bien-être

Griffe de chat
(Uña de gato)
Renforce le système immunitaire
Grande source d'antioxydants
Action anti-inflammatoire naturel
120 gélules 22,90€
Cure de 21 jours

Graviola - Corossol
Renforce les défenses immunitaires
Utilisé traditionnellement dans les cas de stress et d'insomnie
120 gélules 22,90€
Cure de 21 jours

Chancapiedra
Action diurétique naturelle
Détoxification du foie et des reins
120 gélules 22,90€
Cure de 21 jours

Valable aussi sur notre site internet

10% de remise sur l'ensemble du catalogue

CODE PROMO : OCTO10

Livraison gratuite à partir de 68€ d'achat (France Métropolitaine)

Prix dégressifs de 25% à 35% à partir de 4 flacons

Boutique Paris
28, Av. de la République
75011 Paris

- - - -