

# RÉPONSE À TOUT!

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE



[www.reponseatout.com](http://www.reponseatout.com)

BEL: 3,90€ - LUX: 4,70€ - DOMYS: 4,80€ - N.CALYS: 5,00€ CFP: 5,00€ - POLYS: 5,50€ CFP: 5,50€ - CH: 6,20€ - TUN: 4,70€ TND: 4,70€ - MAROC: 3,90€ - PORT: 4,90€

L 18866 - 366 S - F: 3,90 € - RD



N°366  
Décembre 2020





EQUILIBRE

BIEN ÊTRE

HARMONIE

SERENITE



*l'orangerie*

ASSOCIATION  
DE THÉRAPEUTES  
À VOTRE ÉCOUTE





# Décembre 2020



## ÉDITO

Agnès Ventadour, rédactrice en chef

### Dons, aides...

J'ai envie de commencer cet éditto en vous souhaitant « Joyeux Noël à tous ». Peut-être allez-vous penser « ce n'est pas très original », mais après une année qui restera tristement marquée à jamais dans nos esprits, sachez que c'est bigrement sincère. L'année va bientôt se clore en fixant en souvenir tous nos moments de joie, de peine, et c'est ainsi ! Pour bon nombre d'entre nous, le mois de décembre est un mois heureux : celui des premiers flocons de neige, de l'avant-goût de fête avec ses illuminations dans la ville, et celui des emplettes pour faire plaisir à ceux que l'on aime. Si le mois de décembre, c'est la joie de se retrouver avec ses proches dans une ambiance de partage, c'est aussi le mois de la générosité. Comment festoyer et s'amuser en sachant que certains n'ont même pas de quoi vivre ? La bonne nouvelle, si l'on en croit le Baromètre de la générosité 2019 réalisé par France Générosités, c'est que les dons des Français sont en hausse de 3,5 %. Alors, en 2020, participons, selon nos moyens, et répondons aux appels à la générosité des associations comme celles de la distribution alimentaire qui s'inquiètent de l'afflux des demandes d'aide des familles frappées par la crise sanitaire. Soyons nombreux à nous mobiliser pour apporter aides et dons et à soutenir ceux qui luttent contre l'exclusion sociale et la pauvreté.

## Grand jeu p. 42-43

### Gagnez

- 1 SÉJOUR DE 2 JOURS POUR 4 PERSONNES À RULANTICA
- 1 COOK EXPERT
- 10 LOTS « GAMME À LA ROSE »

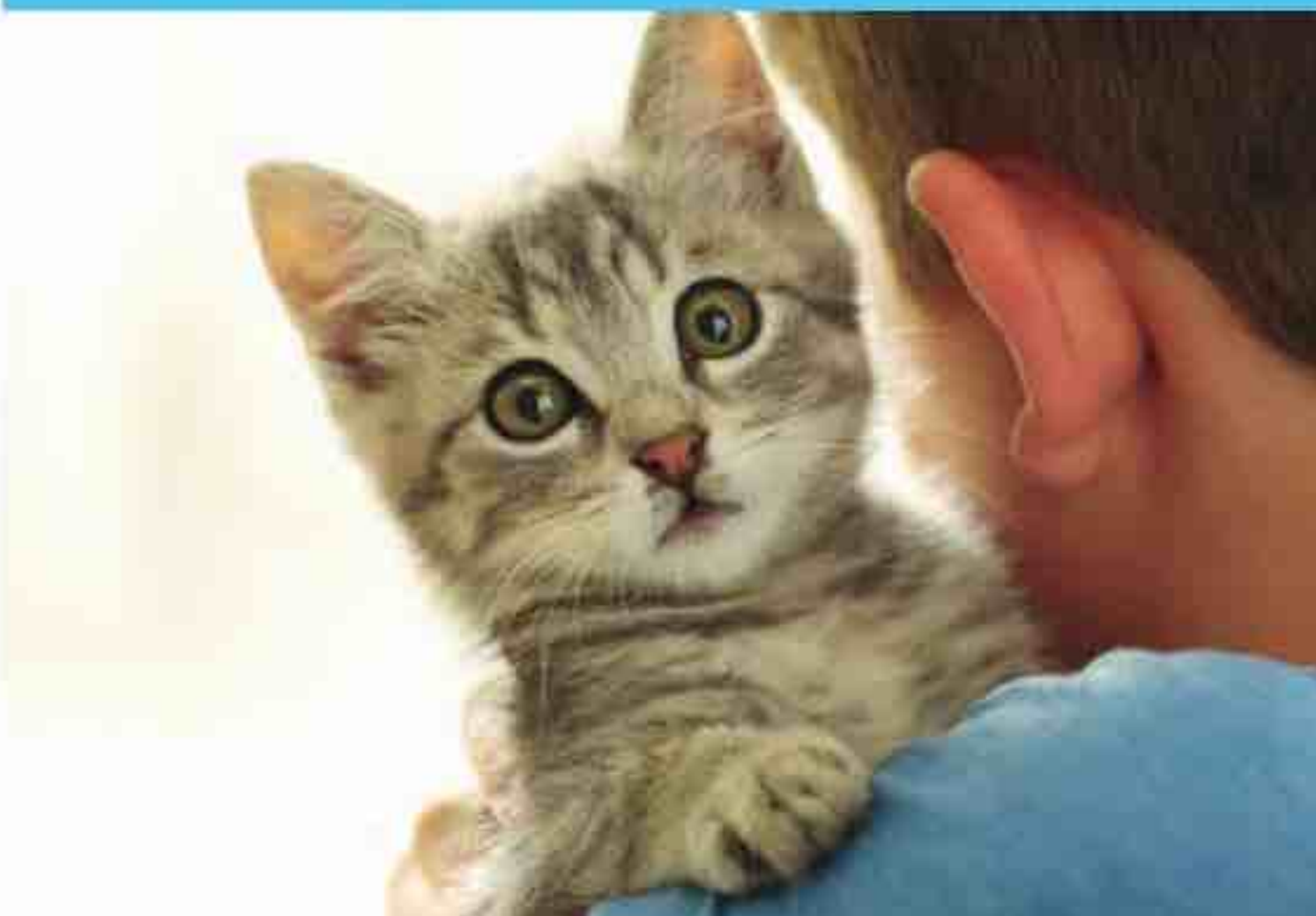


Prochain  
numéro le  
16 décembre

Profitez de nos offres d'abonnement p. 66, p. 82. Ce numéro comporte une offre de réabonnement, un encart mailing Noël posé sur les exemplaires destinés aux abonnés.

## 6 C'EST D'ACTUALITÉ !

### 10 LE DOSSIER DU MOIS CES ANIMAUX QUI NOUS VEULENT DU BIEN



### MON QUOTIDIEN

- 18 **Vrai/Faux** Êtes-vous incollable sur le vol avec effraction ?
- 22 **Je veux résilier mon abonnement**
- 27 **Bons plans** quotidien

### MON ARGENT

- 28 **Les villes de rêve où installer sa résidence secondaire ?**
- 30 **Comparatif**  
Bien choisir votre siège auto
- 33 **Bons plans** argent



Photos de couverture: © Shutterstock.



## 38

Ne pas se laisser piéger par la contrefaçon



## 44

Maquillage de fête



## 67

Retrouvez nos bons plans dans le notebook



## 76

CADEAUX  
C'est tendance

## 78

FOOD  
C'est gourmand

## 64

Toit végétal



### MON DROIT

- 34 Notre expert vous répond
- 36 Lettre type  
Contester une facture d'électricité
- 38 **Arnaque** Comment ne pas vous laisser piéger par la contrefaçon
- 41 Actus

### MON BIEN-ÊTRE

- 44 Beauté  
Maquillage de fête
- 46 Qu'est-ce que le yoga hormonal ?
- 51 Bons plans santé

### SYSTÈME D

- 52 Budget  
12 astuces pour skier sans vous ruiner
- 56 **Spécial petits espaces**  
Comment fabriquer le compost japonais ?
- 58 **Habitat** 10 erreurs à éviter pour ne pas polluer votre air
- 62 Comment réaliser un mur végétal ?
- 64 Toit toit mon toit
- 65 Bons plans système D

### Note book

- 67 Retrouvez notre sélection de bons plans et d'adresses utiles



# Les Solutions Santé Naturelle du Docteur Pichard

## Objectif Ventre Plat

Ventre rond, gonflé, ballonnements... **Les rondeurs s'installent...**  
**Réagissez ! Ballogène 7 Actifs** regroupe les 7 plantes sélectionnées par le Dr Pichard **pour vous aider à retrouver un ventre plat** : Argile, Sarriette, Angélique, Charbon Végétal, Menthe Poivrée, Fenouil, Cumin.

**OUI, Ballogène 7 Actifs favorise l'affinement de votre taille et aide à retrouver une silhouette souple et une allure tonique.**

**Disponible chez Label Santé : 28,20 € la boîte de 120 gélules**

## Confort Urinaire Femmes

**Les femmes sont gênées** par des envies fréquentes d'uriner, des urgences difficiles à contrôler, des fuites, des gênes, des douleurs...  
**Urifam associe les 7 Actifs spécifiques sélectionnés par le Docteur Pichard pour favoriser un meilleur confort urinaire au quotidien** : Cranberry enrichie en Proanthocyanidines, Chiendent, Frêne, Prêle, Bruyère et Magnésium. **Urifam** vous aide à améliorer votre confort urinaire et à passer des journées plus sereines.

**Disponible chez Label Santé : 28,20 € la boîte de 120 gélules**

## Confort Urinaire Hommes

**Les hommes sont gênés** par des désagréments liés à la prostate : besoins fréquents d'uriner, faible débit urinaire, difficultés pour vider la vessie, gouttes retardataires gênantes. **Urihom** associe les actifs sélectionnés par le Docteur Pichard **pour leurs bienfaits sur la prostate et le confort urinaire** : Extraits actifs de Graines de Courge, de Sebala Serulata, Epilobe, Racine d'ortie, Pygeum. **Urihom** vous aide à retrouver un vrai confort de vie et plus de vitalité.

**Disponible chez Label Santé : 28,30 € la boîte de 120 gélules**

## Énergie Sexuelle

**Pour vous aider à retrouver 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** vous aide à lutter contre la fatigue et la baisse de l'activité sexuelle. **Vigueur 7 Actifs** vous aide à stimuler votre vigueur pour favoriser une vie sexuelle plus harmonieuse et plus dynamique.

**Disponible chez Label Santé : 29,50 € la boîte de 80 gélules**

## Articulations Raides ? Je ne veux plus avoir mal !

Le Complexe Souplesse 7 Actifs regroupe les 7 plantes sélectionnées par le Docteur Pichard qui agissent en synergie : Harpagophytum, Astragale, Cassis, Frêne, Vergerette du Canada, Bambou, Ortie. Les bienfaits de ces actifs naturels se complètent et se potentialisent pour une meilleure efficacité.

**Le Complexe Souplesse 7 Actifs aide à apaiser vos articulations raides, sensibles et douloureuses et favorise la souplesse de vos mouvements.**

**Disponible chez Label Santé : 28,40 € la boîte de 120 gélules**

**Le Docteur Pichard, Médecin et également Nutritionniste, diplômé de la Faculté de Médecine de Paris, a mis au point avec une équipe de pharmaciens des formules naturelles adaptées aux besoins de chacun. Ainsi, toutes les formules du Docteur Pichard regroupent les plantes spécifiques qui agissent en synergie pour une meilleure efficacité.**

**Pour répondre à chaque problème, le Docteur Pichard vous propose donc sa Solution Naturelle la mieux adaptée.**

## Anti-Stress Mieux dormir

**Vous êtes stressé, nerveux ? Vous dormez mal ?** Le Dr Pichard vous conseille le complexe Anti-Stress qui regroupe 4 Actifs Naturels (Rhodiola, Marjolaine, Aubépine et Magnésium) **pour favoriser la résistance physique et mentale** et aider à réduire la nervosité et l'impact négatif du stress sur l'organisme. **Le complexe Anti-Stress vous aide à retrouver plus de bien-être et à mieux dormir.**

**Disponible chez Label Santé : 27,40 € la boîte de 120 gélules**

## Pour vos Yeux

**Votre vue baisse ? Vos yeux sont fatigués, rouges, piquent, pleurent ?** **Phyto-Yeux** regroupe les 7 actifs sélectionnés par le Docteur Pichard **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 meilleure efficacité.

**Phyto-Yeux aide à protéger la santé de vos yeux, favorise leur résistance et améliore l'acuité visuelle.**

**Disponible chez Label Santé : 27,20 € la boîte de 80 gélules**

## Cap Minceur 5+

**Cap Minceur 5+ associe les 5 Actifs** sélectionnés par le Docteur Pichard (Chitosan, Garcinia, Pectine, Nopal, Chrome) qui agissent en synergie **pour aider à capter les graisses et à favoriser le déstockage au niveau des bourrelets. Ainsi vous pouvez retrouver naturellement la ligne** : votre silhouette est plus fine et votre allure plus tonique. **Cap Minceur 5+ vous aide à éliminer vos kilos qui résistent et à perdre vos rondeurs indésirables.**

**Disponible chez Label Santé : 28,30 € la boîte de 120 gélules**

## Découvrez nos sélections

Je commande 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**



## HABITAT

# LES FRANÇAIS ONT BESOIN D'ESPACE

Loin d'être une question de confort ou d'agrément, le manque d'espace a été le premier grand enseignement de l'étude de l'association Qualitel, en partenariat avec Ipsos\* consacré aux aspirations des Français en matière d'espace et d'aménagement intérieur.

Faute de pouvoir « inventer » des mètres carrés supplémentaires, la question de l'aménagement intérieur est cruciale et explique ce qui dégrade le quotidien de millions de Français, surtout à l'heure où le télétravail se généralise. Il en ressort que les Français plébiscitent les logements flexibles, évoluant au gré des besoins et modes de vie de leurs occupants, mais aussi plus pratiques et adaptés au bien vieillir.

**4 Français sur 10** ne disposent pas de bureau ou de coin bureau.

**58%** des habitants d'appartement aimeraient habiter une maison.

**4 familles sur 10** vivant en appartement ne disposent pas d'une chambre par enfant, alors même qu'il s'agit de l'espace jugé le plus indispensable par les Français.

## Les Français ont bien grandi

Le constat est sans appel. Les Français ont pris 7 cm en 60 ans. Or les logements ne correspondent pas toujours à la réalité de la taille de leurs occupants. Le hic, c'est que la hauteur sous plafond a diminué dans le même temps. Elle a baissé de 27 cm en 60 ans pour les appartements. On est aujourd'hui autour de 2,40m en moyenne. Le logement de demain devra intégrer cette nouvelle réalité anatomique.



## Ma pièce préférée

Les Français plébiscitent la pièce à vivre. S'ils devaient choisir, ils préféreraient augmenter la taille de leur pièce à vivre quitte à diminuer la surface de leur chambre principale, de leur salle de bain, de la chambre d'enfant ou même de leur cuisine.

**56%** des personnes interrogées préfèrent le double séjour plutôt que la salle à manger distincte.

**50%** des Français n'ont pas assez de place dans leur cuisine pour un bac de tri sélectif.

**45%** des foyers avec des revenus modestes ne disposent pas d'assez de place dans leur cuisine pour y installer un lave-vaisselle.

## Où sont les caves?

Les caves tendent à disparaître et ne font plus partie des standards actuels de la construction. Rien de surprenant à ce que les capacités de rangement constituent le premier motif d'insatisfaction à l'égard de l'agencement du logement, devant la superficie globale.

**65%** des logements de plus de dix ans disposent d'une cave ou d'un grenier contre 36 % des logements de moins de 10 ans.

\*Baromètre annuel publié par l'Association Qualitel consacré aux aspirations des Français en matière d'espace et d'aménagement intérieur, en partenariat avec Ipsos avec un panel de 2 600 personnes interrogées.





## Insolite PÊCHE MIRACULEUSE

Voilà ce qui arrive au talentueux chef David Seguin, du restaurant gastronomique L'Adress\*, lorsqu'il se livre à sa passion de la pêche sportive au leurre, entre l'île de Ré et l'île d'Oléron. En 20 minutes, dans 15 mètres d'eau, ce splendide maigre (poisson carnassier) a frétille au bout de sa ligne en affichant pas moins de 15 kg et 1 mètre 20 de hauteur. Une prise inoubliable!

\*Restaurant L'adress, Les Collectionneurs  
1, rue des Iris, 79000 Bessines (périphérie de Niort). Réservation conseillée : 05 49 79 41 06.  
[www.restaurant-ladress.fr](http://www.restaurant-ladress.fr)



David et  
Laurence Seguin

# 50 000 €

C'EST LE MONTANT EMPOCHÉ PAR QUATRE SDF À BREST, GRÂCE À UN BILLET DE LOTERIE BANCO DONNÉ PAR UN PASSANT. EN EFFET, UN CLIENT SORTANT D'UN CAFÉ, LE MINUIT, A DÉCIDÉ DE LEUR FAIRE DON DE SON BANCO À 1 EURO. HEUREUX DONATEUR!

## TÉLÉTRAVAIL

### L'enfer, c'est le bruit!

Le télétravail a gagné du terrain, même si de nombreuses entreprises restent encore frileuses face à sa pratique. Une enquête IFOP-JNA « Comprendre la parole au travail, un défi ! » montre que le télétravail ne résout pas l'impact du bruit sur la santé auditive. Depuis la crise sanitaire liée au Covid-19, un tiers des actifs en poste (34 %) déclarent travailler à distance contre environ 25 % selon d'autres enquêtes IFOP en 2019. Dans le détail, 10 % indiquent « télétravailler » tout le temps ou la plupart du temps (4 à 5 jours par semaine), 12 % de façon régulière (2 à 3 jours par semaine) et 12 % de temps en temps (moins de 2 jours par semaine). 53 % des actifs en télétravail déclarent être gênés par le bruit et les nuisances sonores sur leur lieu de travail. Pour plus de 80 % des télétravailleurs, la pollution sonore a des répercussions sur leurs comportements et dégrade leur qualité de travail. Alors que la gêne auditive provoque des difficultés de compréhension de la parole lors de conversations téléphoniques pour 50 % des actifs en poste, cette proportion s'élève à 65 % chez les télétravailleurs. Pour 41 % des personnes qui télétravaillent tout le temps ou la plupart du temps, les conversations téléphoniques constituent même la source de compréhension la plus gênante.

\* enquête initiée par l'association JNA.







**BUDGET**

## LES SENIORS EN MANQUE

Si l'on en croit un sondage réalisé par OpinionWay à la demande de Monetivia, société spécialisée en solutions immobilières pour les seniors, 49 % des plus de 70 ans en France estiment leur budget trop juste. Parmi eux, 31 % expliquent que leur patrimoine et leurs revenus sont insuffisants pour leur permettre de se faire plaisir, 34 % sont inquiets pour l'avenir et 35 % ne pourront pas léguer d'héritage à leurs enfants. Et les femmes sont plus touchées que les hommes.

\*Sondage réalisé par OpinionWay à la demande de Monetivia, société spécialisée en solutions immobilières pour les seniors, du 19 au 24 août 2020, auprès d'un échantillon de 1 020 personnes, représentatif de la population française âgée de 70 ans et plus.



Quésaco ?

## Produit désuéré

Vous connaissiez la mention « sans sucres ajoutés » qui signifie que le produit ne contient pas de sucres autres que ceux qu'il contient naturellement ? Est arrivé le process utilisé pour désuérer qui va encore plus loin. Pour les jus, on utilise exclusivement du pur jus 100 % teneur en fruit passé au travers d'un filtre pour en extraire 30 % du sucre. Ce jus filtré est ensuite associé à un pur jus non filtré. Aucun ajout d'eau, de colorants, d'additifs ou d'arômes. Cidou, la marque française et familiale, pionnière en la matière, propose trois boissons désuérées.

# 600 000

C'EST LE NOMBRE DE PERSONNES, JUSQU'ICI INCONNUES DE L'ASSOCIATION DU SECOURS POPULAIRE, QUI ONT SOLlicité UNE AIDE ALIMENTAIRE.



## Le saviez-vous ?

Si vous avez prêté de l'argent, ou emprunté auprès d'un autre particulier, attention à ne pas oublier d'avertir le fisc. L'opération doit, en principe, être déclarée auprès des services des impôts. Petit changement sur le montant, le seuil de déclaration, qui était jusqu'alors de 760 euros, passe à 5 000 euros. Comment procéder ? Il vous suffit de remplir le formulaire n° 2062 en complétant la date, le montant et les conditions du prêt ainsi que le nom et l'adresse du prêteur et de l'emprunteur. Il ne reste plus qu'à joindre ce formulaire à votre déclaration de revenus.



# Prodigieuse POMME !

1000 et 1 EXCELLENTE raison d'en avoir toujours sous la main...



## KILOS TENACES ?

La pomme est scientifiquement reconnue pour perdre du poids...

**Mais l'une d'entre elles est bien plus EFFICACE que les autres ... Découvrez-laquelle page 22 !**

## INÉDIT : Un Chapitre ANTI-GASPI :

Savez-vous comment de simples **ÉPLUCHURES**, un vulgaire **TROGNON** et de minuscules **PÉPINS** de pomme peuvent vous rendre de multiples services au quotidien ? page 47

**D**ans «**PRODIGIEUSE POMME**», un ouvrage qui lui est spécialement dédié, découvrez pourquoi nos chères Grand-mères avaient bel et bien raison :

« Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours ! ».

Il est en effet prouvé que, utilisée à bon escient, la POMME est une alliée incroyable pour mieux contenir et supporter :

- ✓ Les DOULEURS articulaires
- ✓ Le Diabète ✓ La Ménopause
- ✓ Le cholestérol
- ✓ Les problèmes respiratoires ...

Sans oublier le vieillissement prématuré de vos cellules et de vos **NEURONES** ! Seulement voilà... Encore faut-il savoir comment l'utiliser !



**MIGRAINE** : comment une simple pomme peut vous soulager : INCROYABLE MAIS VRAI !

Lisez le livre «**PRODIGIEUSE POMME**» et découvrez d'innombrables recettes, trucs et astuces pour en profiter au mieux et éloigner rapidement de multiples

petits soucis du quotidien :

- ✓ Hoquet ✓ Crampes ✓ OTITE
- ✓ mal de gorge ✓ Démangeaisons (eczéma, piqûres d'insectes, psoriasis...) ✓ Bouton de fièvre si gênant ✓ Mauvaise HALEINE
- ✓ Et de multiples DOULEURS...

**Pour votre routine BEAUTÉ, RIEN de TEL qu'une simple POMME et ses pépins !**

- La recette de Spécialiste pour retrouver des **dents toutes blanches**



**Brûlures d'estomac ?** Ce petit «apéro» extrait de la pomme devrait grandement vous soulager, voyez page 55

- TOUT ce que vous devez savoir pour éloigner les **BOUTONS d'ACNÉ**, les **POINTS NOIRS**, la **CELLULITE**, les **VERGETURES**, les **POUX** et leurs lentes...
- Confectionnez facilement votre **DÉODORANT ZÉRO RISQUE** pour votre santé – La recette P. 64
- **CERNES** : Le secret bien gardé des personnes qui les cachent à merveille !
- **Cheveux clairsemés** et/ou envie

qu'ils poussent plus vite, comptez sur la POMME !

Mieux encore, l'auteur de cet ouvrage, Laurence Buiret-Grégoire vous révélera aussi des dizaines de recettes efficaces (à base de pomme) pour votre intérieur, votre balcon, votre jardin, vos animaux de compagnie...

**Le TOUT pour :**

- ✓ Moins de 30 centimes la pomme !
- ✓ Une **EFFICACITÉ SI SURPRENANTE** que vous aurez du mal à y croire...

Ceci étant dit, nous ne vous demandons pas de nous croire sur parole.

**Nous vous offrons 30 JOURS de LECTURE LIBRE et SANS AUCUN RISQUE de « PRODIGIEUSE POMME ».**

► Soit cet ouvrage (introuvable en librairie) vous a rendu de multiples services et... VOUS le GARDEZ !

► Sinon vous nous le renvoyez pour un REMBOURSEMENT sans aucune question ni discussion

**Demandez vite votre exemplaire, de «Prodigieuse POMME»... et laissez vous surprendre par ce fruit étonnant !**



**09 72 47 43 98**

[www.laboutiquedubourdon.com](http://www.laboutiquedubourdon.com)

## BON POUR 30 JOURS DE LECTURE LIBRE

à retourner à la Boutique du Bourdon - 13, rue Pasteur - 74100 Ville La Grand

- ☒ **OUI**, veuillez me faire parvenir :
- ☐ 1 exemplaire du livre «**Prodigieuse POMME**» au prix de 25 €
- ☐ **je commande 2 exemplaires pour seulement 37,50 € j'économise 12,50 € ... c'est une idée de cadeau !**

J'ajoute 5 € de participation aux frais de port soit un Total de : \_\_\_\_\_ € que je règle par chèque à l'ordre de la Boutique du Bourdon.

**Pour un règlement par CB**, appelez le 09 72 47 43 98 ou allez sur [www.laboutiquedubourdon.com](http://www.laboutiquedubourdon.com)

Nom/Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_

Localité : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_

Répondez sous 10 jours et recevez **GRATUITEMENT** ce guide pour connaître les incroyables bienfaits du « **Thé Matcha, l'Empereur des thés verts** » !



Code PROMO : **MM 0246 0114**

Nous traitons vos données (avec l'aide de prestataires) sur la base de l'article 6 (1) (f) du règlement (UE) 2016/679 du parlement européen et du conseil du 27.04.2016 afin de vous faire parvenir des informations et des offres de notre part et d'autres entreprises partenaires. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez à tout moment vous opposer à l'utilisation de vos données à des fins publicitaires en contactant notre responsable de la protection des données à notre adresse. Nous de nous en informons par écrit idéalement en ajoutant le message et votre adresse postale. Ces livres sont des recueils de remèdes et recettes populaires et historiques. Ils donnent des idées pratiques, suggestions et anecdotes. L'éditeur ne donne aucun avis médical et ne prétend en aucun cas que son contenu puisse remplacer les soins médicaux dispensés par du personnel qualifié. En cas de problème médical, demandez l'avis de votre médecin.



# Ces animaux qui nous

En 2019, les Français possédaient 9 millions de chiens et 6 millions de chats. Des animaux de compagnie qui font souvent partie intégrante de la famille. *Réponse à tout!* vous propose un petit panorama ludique explorant leur psychologie, leurs races, la façon dont nous les percevons...

Par Claudine Colozzi

Quand un chat vient vous voir, il vous désigne. Il vous fait un cadeau!

Certaines entreprises au Japon paient 35 euros par jour les propriétaires de chat pour qu'ils les amènent. Leur présence favoriserait la performance et la créativité.



# veulent du bien

## LE CHAT, LE THÉRAPEUTE DE LA TRIBU

### La ronronthérapie vous en avez entendu parler?

#### Explications.

**L**e ronronnement émet des ondes sonores de basse fréquence entre 30 et 50 Hertz qui sont émises par le chat quand il inspire et quand il expire. Ces fréquences basses font sécréter trois hormones principales qui sont les hormones anti-stress, anti-douleur et bien-être appelées dopamine, sérotonine et endorphines. Quand on a un état de stress, on produit des odeurs qui sont perceptibles par le chat car son appareil olfactif est beaucoup plus développé que le nôtre. Ils ont 200 millions de récepteurs olfactifs alors que nous n'en avons que 5 millions. Lorsque notre métabolisme est perturbé, notre système immunitaire va produire un certain nombre d'odeurs. Le chat, lui, va les sentir et va parvenir à déstresser le maître par sa présence et son ronronnement. Le ronronnement a aussi des effets cicatrisants. D'après des études scientifiques, on a constaté que les vibrations émises par le ronronnement ont un impact sur la multiplication cellulaire. Un chat va ainsi récupérer trois à cinq fois plus qu'un autre animal blessé. Le chat ronronne pour nous apaiser mais pour s'apaiser lui-même. S'il ronronne quand il éprouve du plaisir, il ronronne également quand il souffre et quand il est malade.

**À lire: *Le pouvoir des chats* de Véronique Aïache aux éditions Le Courrier du livre.**



#### LE SAVIEZ-VOUS?

Les chats aident à dormir. Le chat, en ronronnant, émet des vibrations avec des décibels tels qu'ils permettent de lutter contre les problèmes d'insomnie. Ils sont formidables pour les décalages horaires, et surtout ils aident à lutter contre l'anxiété. Le chat est également une éponge à stress.

### Il était une fois...

C'est la civilisation égyptienne qui a domestiqué en premier le chat. Il était alors un symbole de protection. En chassant les rats, il évitait la propagation de maladies graves comme la peste, et en faisant fuir les serpents, il sécurisait les habitations. À cette époque les chats étaient déifiés. Il était interdit de les tuer ou de les maltraiter. Lorsqu'ils mouraient, leur famille se rasait les sourcils en signe de deuil, et les personnes fortunées se faisaient embaumer avec lui. Les chats étaient également les gardiens des temples.

Par A.V.





## VRAI/FAUX

## Idées reçues sur vos animaux

**Alimentation, éducation, santé, connaissances générales, comportement: les idées qui suivent passent en revue différents aspects de la vie quotidienne de votre animal préféré. VRAI ou FAUX, à vous de jouer !**



### Le chocolat noir est toxique pour le chien

**VRAI** Il est formellement déconseillé de donner comme récompense un carré de chocolat noir. En effet, le chocolat contient une substance appelée théobromine. Elle peut avoir sur le chien des effets dangereux et peut même entraîner la mort suite à un problème respiratoire ou cardiaque.

### Un chat retombe toujours sur ses pattes

**FAUX** Dans de nombreux cas, il est certain que le chat retombe souvent sur ses pattes. Chez lui, c'est un réflexe

naturel qu'il accomplit grâce à sa grande souplesse et à la robustesse de son squelette. Lors d'une chute, le chat effectue un mouvement de rotation très rapide pour mieux atterrir. Avant de toucher le sol, il tend ses pattes, arrondit son dos pour amortir la chute. Si la chute est courte, il peut ne pas avoir le temps de se retourner et d'avoir le bon réflexe. En cas de chute importante, il peut aussi se blesser très gravement.

### Le chien en se léchant cicatrise sa plaie

**FAUX** La salive du chien n'a aucun pouvoir cicatrisant. Au contraire, elle

contient des germes qui peuvent surinfecter la plaie. Le léchage répétitif favorise une constante humidité et entretient l'inflammation. En cas de plaie, un pansement est obligatoire. Il faut impérativement empêcher que le chien se lèche. La seule solution est de lui placer autour du cou une collerette, jusqu'à complète cicatrisation de la plaie.

### Chez un animal, un poil brillant est signe de bonne santé

**VRAI** Une robe brillante, soyeuse, propre, lisse, dépourvue de zones dépilées reflète l'état d'un chien ou d'un chat bien nourri et en bonne santé. Une belle fourrure s'entretient en brossant régulièrement l'animal – plus particulièrement en période de mue – et en le baignant de temps à autre.

### Un chat qui ronronne est toujours heureux

**FAUX** En effet, si le ronronnement exprime l'état de satisfaction, il exprime aussi l'état de dépendance dans lequel le chat se trouve. Dès la première semaine de sa vie, le chaton ronronne pour la première fois durant la tétée et quand sa mère fait sa toilette et le lèche. Il est dépendant de sa mère ; plus tard, il devient dépendant de son maître. En certaines circonstances, le ronronnement peut aussi traduire un sentiment de malaise, de souffrance ou de peur. Un chat peut ronronner sur la table



# de compagnie

d'observation du vétérinaire, lors de la mise bas, s'il est malade et même avant de mourir.

**On peut laver son chien avec son propre shampoing**

**FAUX** Même très doux, ce produit a tendance à être trop agressif pour le chien. Le pH de sa peau est différent du nôtre. Il est donc préférable de choisir un shampoing spécifique. Le rinçage doit être effectué avec soin. Mais attention, trop de bains

conduit à une destruction du film protecteur qui recouvre la surface de la peau.

**Même bien nourri, un chat chasse**

**VRAI** Le chat a conservé intact son instinct de chasseur. C'est même un chasseur actif s'il dispose d'un terrain d'exploration assez large. Ses principales proies sont les rongeurs et les oiseaux. Généralement, il chasse en solitaire grâce à une ouïe et un odorat excellents.

## INSOLITE

Ça chiffre !

**1,20 M**

C'est la taille de Omar, un Maine coon âgé de 6 ans, considéré comme le plus grand chat du monde. Ce chat vivant en Australie pèse 15 kilos et possède son propre compte Instagram suivi par plus de 152 000 abonnés.

**2,23 M**

C'est la taille de Freddy quand il se dresse sur ses pattes arrière. Ce dogue allemand de couleur grise âgé de huit ans vit dans l'Essex en Angleterre.

**1,72 M**

C'est le saut le plus haut jamais réalisé par un chien. Ce record revient à Cinderella May, un lévrier qui a réalisé ce saut lors de l'Incredible Dog Challenge à Gray Summit aux États-Unis le 7 octobre 2006.

## QUEL NOM POUR VOTRE ANIMAL ?

**En 2021, tous les chiots et les chatons de race porteront un nom commençant par S. Si vous accueillez un animal sans pedigree, vous pouvez aussi suivre cette règle.**

### Une année, une lettre

Tous les animaux nés la même année et inscrits à un livre généalogique doivent porter un nom dont la première lettre est celle de l'année en cours. Cette règle a été instituée en 1926 par la Société centrale canine, gérant le « Livre des Origines Français » (LOF), le registre d'état civil canin. En 1972, elle a décidé de supprimer les lettres K, Q, W, X, Y et Z car il était trop difficile de trouver des noms variés. S'appliquant seulement aux

chiens et chats de race, cet usage s'est étendu aux animaux ne possédant pas de pedigree. En 2020, la lettre était le R. Les noms les plus donnés\* pour les chiens ont été Rio, Ruby, Romy, Roxie/Roxy et Raven. Pour les chats : Ruby, Rio.

### Comment faire son choix ?

Mieux vaut ne pas choisir un nom trop compliqué, trop original ou difficilement prononçable. Tout est question de sonorité. Choisissez-en un qui sonne bien



à l'oreille, court de préférence. Et, s'il vous plaît, évitez les noms trop ridicules, ou tirés par les cheveux, prétentieux ou à rallonge. Pour être pratique et agréable à entendre, un nom doit être vivant, simple à mémoriser pour ceux à qui vous laisserez l'animal en garde, et qui corresponde à sa personnalité.

\* Source : [www.animaux-relax.com](http://www.animaux-relax.com)



# Quoi ma gueule ?

Avec leur physique étonnant, ces races de chiens rares (pas toutes élevées en France) ne passent pas inaperçues. Faisons donc connaissance avec cet incroyable casting canin.

## *Le Puli* Le rasta chien

Venu de Hongrie, ce berger possède un des looks les plus insolites du monde canin. Son poil forme de longues cordelettes comme des dreadlocks. C'est un chien agile et très éveillé, facile à éduquer. Ceux qui l'ont côtoyé disent qu'il est en totale adoration devant ses maîtres et se révèle d'agréable compagnie. Son aptitude à garder les troupeaux continue d'être exploitée dans son pays d'origine. [www.cbei.fr](http://www.cbei.fr)



## *Le Bedlington terrier* Le « chien-mouton »

Pas étonnant qu'on l'ait surnommé ainsi en raison de son toilettage savant qui lui donne son aspect frisé. Avec ses oreilles garnies de pompons, sa tête en forme de poire ce chien a un physique qui surprend. Si certains le trouvent franchement moche, d'autres apprécient son côté peluche toute douce [www.cfatdt.com](http://www.cfatdt.com)



## *Le Thai Ridgeback* L'hypnotiseur

D'abord il y a ce regard pénétrant brun foncé qui vous fixe intensément. Puis ces grandes oreilles dressées sur un front plissé comme s'il était soucieux. Et enfin cette étonnante crête dorsale formée par des poils qui poussent en sens inverse du reste. Ce chien musclé et bien proportionné a vraiment un petit quelque chose en plus qui le rend attachant. [www.club-aacf.fr](http://www.club-aacf.fr)



## *Le Basset Hound* Le flegmatique

Vous le reconnaissez ? Cette dégaine nonchalante mais distinguée, ce corps long sur des pattes ultra-courtes, cet air placide, voire désabusé... Bon sang, mais c'est bien sûr ! C'est le compagnon de l'inspecteur Columbo. Avec ses yeux tristes, il a vraiment des airs de chien battu. C'est en tout cas une bonne pâte, agréable à vivre. Il ne supporte pas la solitude, mais affiche une certaine indépendance et un petit côté tête. [www.centrale-canine.fr/club-du-basset-hound](http://www.centrale-canine.fr/club-du-basset-hound)





## INSOLITE

### Ça chiffre !

#### 1022

C'est le nombre de mots que Chaser était capable d'identifier. Pendant trois ans, cette femelle border collie a suivi un entraînement intensif pour mémoriser les jouets associés aux mots prononcés. Une nouvelle démonstration de l'intelligence animale. Elle est morte à l'âge de 15 ans en 2019. Source : [www.chaserthebordercollie.com](http://www.chaserthebordercollie.com)

#### 29 ANS ET 5 MOIS

C'est le record de longévité jamais atteint par un chien. Il est toujours détenu à l'heure actuelle par Bluey, un bouvier australien mort en 1939. Creme Puff, un matou ayant vécu à Austin (États-Unis), reste, lui, le « record cat » en matière de longévité féline. Il est mort en août 2005 à l'âge de 38 ans.

#### 341 MILLIONS D'€

C'est le montant de la fortune de Gunther IV considéré comme le chien le plus riche de tous les temps. En fait, il a hérité de son père, un berger allemand du nom de Gunther III à qui sa maîtresse, la comtesse Karlotta Libenstein d'Allemagne décédée en 1991, a légué toute sa fortune.

#### 10 MILLIONS DE YUANS

(l'équivalent de 1,1 million d'euros)

C'est le prix auquel a été vendu Big Splash, un dogue du Tibet roux âgé de 11 mois à un millionnaire chinois en 2011. Ce chien de race est considéré comme un animal sacré dans certains pays d'Asie centrale, notamment en Chine.



### Le Chien chinois à crête

#### L'impudique

Impossible de résister à la douceur de sa peau. Si certains dédaignent ce chien miniature pratiquement nu, les allergiques aux poils de chien ont un petit faible pour lui. Il n'arbore qu'un chapeau, des bottes de poils et une queue pourvue d'un splendide pinceau... Tendre avec son maître, toujours en éveil, il se révèle facile à vivre.

[www.ccce.org](http://www.ccce.org)



### Le Shar-pei

#### La zen attitude

Quand vous caressez ce corps tout ridé, vous vous rendez compte qu'il est en plus tout rêche ! Calme, sensible et fier, ce chien originaire de Chine sait se montrer extraverti et curieux. Sociable avec les gens, il faut toutefois se méfier : il lui arrive de perdre son côté zen en présence de certains congénères chiens.

[www.sharpeiclubdefrance.com](http://www.sharpeiclubdefrance.com)





PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

PSYCHO

# Le chien, gardien de l'équilibre du couple

On savait déjà que nos animaux pouvaient avoir des effets bénéfiques sur notre santé physique et notre bien-être psychologique. Une récente étude\* montre l'impact de la présence d'un animal de compagnie sur les relations de couple.

**Pour 46 %** des couples français possédant un chien, leur relation s'est renforcée depuis l'arrivée de l'animal.

**33 %** déclarent passer plus de temps ensemble depuis qu'ils ont un chien.

**65 %** des propriétaires de chien n'envisageraient pas

d'être en couple avec une personne n'aimant pas les chiens.

**Près de la moitié des couples (42 %)**

déclarent que l'animal de compagnie les prépare à fonder une famille, et 29 % d'entre eux sont plus confiants dans leurs capacités à élever un enfant.

\*Source: Rover.com, plateforme de pet sitting en ligne.





# TEST

## MAÎTRE OU CHIEN, QUI COMMANDE À LA MAISON?

**Voici un petit test pour découvrir si votre chien est un dominant qui se croit tout permis ou un compagnon bien éduqué.**

**Vous décidez de lui enlever l'os qu'il a dans la gueule :**

- ☐ A Il grogne et ne vous permet pas d'approcher.
- ☐ B Vous tirez dessus et il accepte enfin de le lâcher.
- ☐ C Il vous laisse faire sans broncher.

**C'est l'heure du repas. Vous déposez sa gamelle devant lui :**

- ☐ A Il se précipite dessus.
- ☐ B Il tourne autour avec impatience.
- ☐ C Il reste assis et attend votre signal pour commencer.

**Il vous apporte sa balle pour jouer :**

- ☐ A Il vous sollicite en aboyant.
- ☐ B Il reste devant vous et attend que vous la lanciez.
- ☐ C C'est toujours vous qui avez l'initiative des moments de jeux.

**Il a envie d'une caresse :**

- ☐ A Il tente de soulever votre main avec

le bout de son museau.

- ☐ B Il vous « scotche » et attend.
- ☐ C C'est toujours vous qui décidez de lui faire un câlin.

**Vous vous promenez ensemble.**

- ☐ A Il tire sur sa laisse et marche devant vous.
- ☐ B Il vous suit puis soudain vous dépasse.
- ☐ C Il marche tranquillement à vos côtés.

**Il s'est blessé à une patte :**

- ☐ A Il n'accepte pas que vous le touchiez.
- ☐ B Il se débat pendant que vous l'auscultez.
- ☐ C Il vous tend la patte quand vous lui demandez et se laisse faire.

**Il est couché devant la porte du salon ou au pied des escaliers.**

- ☐ A Vous devez l'enjamber.

- ☐ B Il hésite puis accepte de bouger pour vous laisser passer.
- ☐ C Il ne dort jamais dans des endroits dits « stratégiques ».

**Vous êtes à table :**

- ☐ A Il gémit et mendie pendant tout le repas.
- ☐ B Il vous implore du regard à distance.
- ☐ C Il n'est pas dans la même pièce que vous lorsque vous mangez.

**Il s'est installé confortablement dans le canapé :**

- ☐ A Il refuse d'en bouger et grogne si vous voulez l'en déloger.
- ☐ B Il descend après que vous avez levé la voix.
- ☐ C Il ne monte jamais sur le canapé. Il dort dans son panier ou éventuellement sur le tapis... au pied du canapé !

## Résultat

**Vous avez une majorité de A**

• **Votre chien est le chef à la maison**

Son comportement démontre qu'il se considère comme le chef de meute. Peut-être avez-vous été trop permissif avec lui. Il est grand temps de vous montrer ferme et de rétablir une hiérarchie en posant des interdits.

**Vous avez une majorité de B**

• **Votre chien cherche sa place**

Indécis, ne sachant pas très bien où se situent vos limites (et les siennes !), il vous teste dans chaque situation de la vie quotidienne. Aidez-le à trouver sa place au sein de votre foyer en vous imposant comme son maître. Il gagnera en sérénité.

**Vous avez une majorité de C**

• **Votre chien est équilibré**

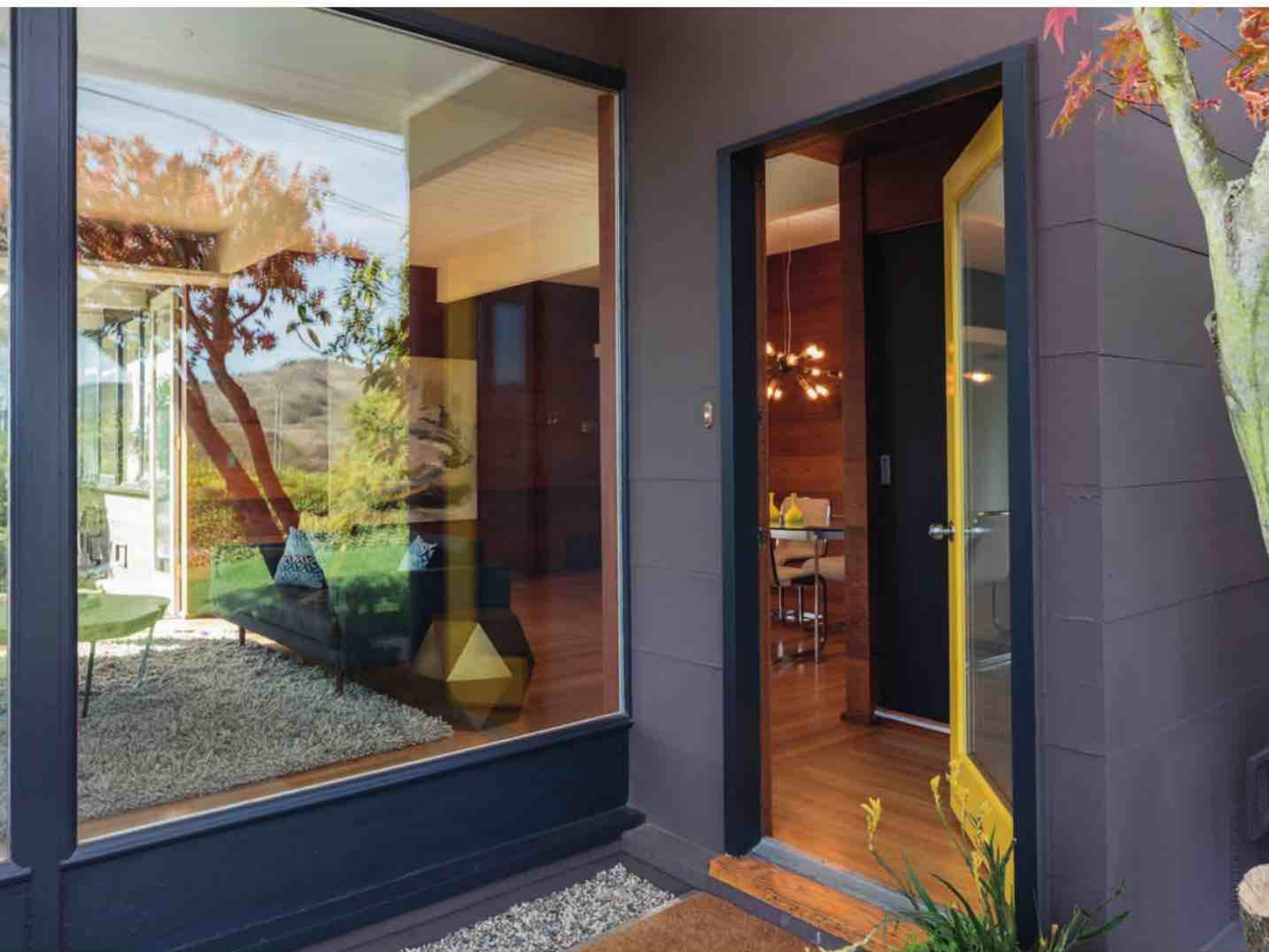
Chacun à sa place : il l'a bien compris. Il sait que votre relation comporte des contraintes mais il respecte les règles que vous lui avez imposées. Cela ne veut pas dire pour autant que c'est une potiche qui ne bouge pas et ne se fait pas entendre !



**VRAI/FAUX**

# Êtes-vous incollable sur le vol avec effraction ?

Considéré comme un vol aggravé par le Code pénal, le vol avec effraction concerne aussi bien les voitures que les locaux d'habitation (appartement, maison...). Révisons ensemble les peines encourues ainsi que les précautions et réflexes à prendre pour limiter les préjudices.





## CÔTÉ LOI : LA FIN DE L'OCCUPATION DES SQUATTEURS ?

Suite à la mésaventure du couple de retraités, qui n'avait pas pu rentrer dans sa résidence secondaire occupée par des squatters, les députés ont adopté, vendredi 2 octobre, un nouveau dispositif anti-squatteurs. En clair, ils ont adopté une procédure accélérée.

**Comment ça se passe ?** Une fois l'occupation illégale découverte, une procédure administrative est mise en place. Dès que les forces de l'ordre sont prévenues, le propriétaire du logement peut alors saisir directement le préfet qui est dans l'obligation d'accélérer le process, alors qu'auparavant cela pouvait prendre des mois, voire des années. Le préfet aura donc 48 heures maximum pour répondre et mettre en demeure les squatteurs de quitter les lieux, puis 24 heures d'ultimatum avant de procéder à l'expulsion, et ce même si le squatter a eu le temps d'installer de nouvelles serrures ou s'il a pu mettre le compteur électrique à son nom. La promulgation de cette loi sera faite en fin de l'année.

### 1/ Pénétrer chez quelqu'un par une porte restée ouverte constitue une effraction.

**FAUX** Une effraction désigne l'action de briser violemment (à l'aide d'un ferrement, d'un pied de biche...) ou arracher le grillage d'une clôture, une fenêtre, une porte, un meuble fermé ou de fractionner une serrure afin de s'y introduire sans y être autorisé.

### 2/ Utiliser des clés trouvées devant une porte d'entrée et s'introduire dans le domicile est considéré comme une effraction.

**VRAI** Selon l'article 132-73 du Code pénal, utiliser des « clés indûment obtenues », de « fausses clés » ou « tout autre instrument pouvant être frauduleusement employé » pour actionner un dispositif de fermeture ou de toute espèce de clôture est bel et bien considéré comme une effraction.

### 3/ Vous risquez 10 000 euros d'amende pour un vol avec effraction

**FAUX** L'article 311-5 du Code pénal punit de sept ans de prison et de 100 000 euros d'amende la personne commettant un vol avec effraction dès lors qu'elle pénètre par ruse, effraction ou escalade un local d'habitation ou un lieu destiné à entreposer des fonds, des valeurs, des marchandises ou du matériel.

### 4/ Un vol avec effraction constitue une circonstance aggravante du vol.

**VRAI** À titre comparatif, un vol simple – sans effraction – est puni de trois ans d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende.

### 5/ Le temps moyen d'une effraction est de 6 minutes

**FAUX** En général, il n'excède pas 3 minutes. D'où l'utilité de s'équiper au mieux (alarme, porte blindée, caméras vidéo pour une maison, alarme, antivol mécanique, bloque-roue pour une voiture...) pour retarder, décourager, voire dissuader les voleurs.

### 6/ Victime d'une effraction chez moi, je dois rentrer faire le point sur ce qui manque.

**FAUX** Il faut d'abord appeler la police, laisser tout en état avant la prise d'éventuelles empreintes digitales. Par la suite, on fait opposition sur ses moyens de paiement s'il y a eu vol de cartes bancaires et chéquiers, on procède à un état des lieux des objets volés avant d'aller porter plainte puis d'appeler son assurance.

### 7/ En France, on compte un cambriolage toutes les 5 minutes.

**FAUX** Les chiffres officiels émanant du ministère de l'Intérieur révèlent qu'il y a eu 234 300 cambriolages de logements en France en 2019. Soit un peu moins d'un cambriolage (avec effraction) toutes les 3 minutes.

### 8/ En France, les vols avec effraction concernent surtout les bijoux

**VRAI** Entre 2016 et 2018, 45 % des foyers victimes de cambriolages ont déclaré un vol de bijoux. Dans 24 % des cas, il s'agissait d'argent liquide, de chèque(s) ou de carte(s) bancaire(s). Arrivent ensuite le matériel informatique dans 23 % des cas, puis des appareils photo et vidéo dans 20 % des cambriolages (source : ministère de l'Intérieur).

### 9/ En France, le montant moyen du préjudice subi lors d'une effraction est de 500 euros.

**FAUX** En moyenne, les seules dégradations dans les cambriolages avec effraction se montent à 1 000 euros (source : ministère de l'Intérieur).

### 10/ Il n'y a pas de garantie contre le vol dans mon assurance auto, je ne serai donc pas remboursé des réparations et du vol de mon ordinateur portable qui se trouvait dans ma voiture.

**VRAI & FAUX** Pour être remboursé de la totalité du préjudice, la victime doit obligatoirement porter plainte dans une gendarmerie, un commissariat ou directement auprès du procureur de la République. Qui dit effraction, dit ouverture d'une enquête. Si l'enquête permet d'identifier le voleur, il sera renvoyé devant un tribunal et, s'il est





“ Il est bon de faire établir un devis pour savoir si le véhicule est couvert en cas de vol sans effraction ”

© SHUTTERSTOCK

- solvable, la victime se verra allouer des dommages et intérêts. En revanche, si l'affaire n'aboutit pas, elle sera classée sans suite, sans recours possible, excepté si cela concerne une infraction grave (avec violence par exemple) ou ayant des conséquences graves dans la vie de la victime (par exemple dans le cas d'un étudiant ne pouvant soutenir son mémoire du fait du vol de son ordinateur).

#### 11/ L'effraction électronique d'une voiture est une effraction comme une autre

### VRAI & FAUX

Le « mouse jacking » est considéré comme une technique de vol de voiture sans effraction mécanique. Les hackers peuvent voler la voiture ou dérober les biens situés à l'intérieur via des techniques de piratage informatique (ordinateurs et logiciels spécialisés). La majorité des compagnies d'assurance prévoient d'indemniser le vol si le véhicule – à condition qu'il soit retrouvé – présente des traces d'effraction telles qu'un forçage de la direction ou des serrures, une détérioration des contacts électriques permettant la

mise en route ou du système antivol... Sauf que la cour d'appel de Paris a jugé que l'effraction électronique constituait une effraction au sens commun du terme et que la garantie de l'assureur est due. Avant de souscrire un contrat d'assurance, il est donc bon de faire établir un devis pour savoir si le véhicule est couvert en cas de vol sans effraction.

#### 12/ Squatter, c'est pénétrer un domicile avec effraction

### VRAI

La plupart du temps, il s'agit bien d'être entré après avoir forcé une serrure, cassé une fenêtre, un Velux... et d'occuper le lieu (terrain, maison, garage, dépendance...) sans l'autorisation de son propriétaire. Si d'aventure un intrus pénètre dans le domicile via une fenêtre ou une porte restée ouverte, la loi du 24 juin 2015 ayant remplacé l'article 226-4 du Code pénal jugé trop permissif concernant les squatteurs, confirme qu'il s'agit bel et bien d'un délit et que les forces de police sont à même de l'évacuer.

Par Sabrina Bailleul



# PASSEZ L'ESPOIR

## ET SAUVEZ LA VIE D'UN ENFANT

**Les enfants** ont tous le même langage pour dire « l'espoir ».

Depuis toujours, d'où qu'ils viennent, ils le dessinent, rond comme un soleil, ils savent le faire rayonner par-delà les frontières pour le partager avec ceux qui ont le plus besoin de soins.

Oui, comme les enfants, nous pouvons tous passer l'espoir et c'est cette Chaîne de l'Espoir qui, chaque année, soigne, opère et sauve 235 000 enfants dans 27 pays.

**Soyez aux côtés des enfants.**

Faites un don sur [www.chainedelespoir.org](http://www.chainedelespoir.org)



56, rue des Morillons - CS 17938  
75730 Paris Cedex 15 - Tel : 01 44 12 66 66



**La chaîne  
de l'espoir**



# Je veux résilier mon

**Téléphonie, Internet, électricité... après consultation de sites de comparateurs, c'est décidé, vous voulez changer votre abonnement actuel pour payer moins cher. Voici quelques conseils pour en finir avec les galères des résiliations. À vous la liberté !**

**A**vez-vous remarqué à quel point il est facile de s'abonner ? Parfois en un seul clic. À l'inverse, il est souvent très compliqué de mettre fin à un contrat. La résiliation se transforme pour certains consommateurs en un véritable parcours du combattant, semé d'embûches et de pièges. Services clients injoignables, numéros surtaxés, frais de

résiliation, souscriptions involontaires, options jamais demandées, date anniversaire à respecter... Il y a de quoi développer un ulcère. Afin de connaître précisément vos droits et la marche à suivre en matière de résiliation, n'hésitez pas à prendre connaissance des Conditions générales de vente (CGV). La lecture est certes rébarbative, mais fort éclairante.





# abonnement

## La loi est avec vous

### • Le droit de rétractation

Vous vous êtes abonnés un peu trop vite et vous regrettez ? Si vous avez souscrit un abonnement par Internet, correspondance ou téléphone, vous disposez légalement d'un délai de rétractation de 14 jours à compter de la conclusion du contrat.

### • La loi Chatel

La loi du 3 janvier 2008 pour le développement de la concurrence au service des consommateurs, dite loi Chatel, oblige toute société avec laquelle vous avez souscrit un contrat à reconduction tacite (c'est-à-dire automatique) à vous prévenir de votre possibilité de résilier votre contrat à son échéance. Vous devez

être informé de la durée de préavis. Pour les assurances et mutuelles, le professionnel doit prévenir de la possibilité de résilier le contrat au moins 15 jours avant la date limite de résiliation. Pour les contrats relevant du droit de la consommation (comme un abonnement à la salle de sport), la période doit être comprise entre 1 et 3 mois.

### • La loi Hamon

La loi du 17 mars 2014 relative à la consommation, dite loi Hamon, autorise la résiliation des contrats d'assurance auto, moto, habitation ainsi qu'affinitaires (associés à l'achat d'un bien ou d'un service comme la téléphonie mobile) à l'issue d'une

période d'un an, sans frais ni pénalité. Dans le cas d'un contrat d'assurance obligatoire, vous devez justifier d'un nouvel assureur pour pouvoir résilier. C'est lui qui se charge de mettre en œuvre la procédure. Vous êtes ensuite remboursé au prorata des mois restants. Si l'assurance n'est pas obligatoire, vous pouvez résilier à tout moment après la période d'un an sans rien devoir justifier. Ce sera effectif 30 jours après la réception de la demande. L'ancien assureur doit également vous rembourser au prorata des cotisations restantes éventuellement déjà perçues (si vous avez payé à l'avance) dans un délai de 30 jours.

## ÉLECTRICITÉ ET GAZ NATUREL

Résilier ces contrats ne nécessite aucun préavis car ils sont sans engagement. C'est d'ailleurs gratuit. Deux cas de figure sont possibles. Soit vous devez résilier votre contrat parce que vous déménagez, soit vous souhaitez changer de fournisseur d'énergie. Vous quittez votre logement ? N'oubliez pas d'entreprendre les démarches, deux semaines à l'avance environ, au risque de continuer à payer au bénéfice du nouvel occupant. Suivant le fournisseur, cette résiliation peut être faite par téléphone, Internet, ou par courrier recommandé avec accusé de réception (si vous souhaitez une preuve de votre démarche). Vous payez votre offre trop cher et voulez changer de crèmerie ? Ne résiliez pas auprès de votre fournisseur actuel. Remettez-vous-en au nouveau qui fera toutes les démarches et ceci afin d'assurer la continuité de votre approvisionnement en électricité ou gaz.

• **Résilier EDF** par téléphone au 09 69 32 15 15 (non surtaxé) en vous munissant de votre dernière facture,

par Internet (dans le cadre d'un simple déménagement suivi d'une souscription) ou par courrier recommandé à l'adresse suivante : EDF Service Clients, TSA 20012, 41975 Blois Cedex 9.

• **Résilier Engie Gaz & Électricité** au 09 74 59 44 32 par téléphone et Internet (dans le cadre d'un déménagement) ou par courrier recommandé à l'adresse : ENGIE, Service Clients, TSA 87 494, 76934 Rouen Cedex 9.

### • Résilier Total Direct Synergie

Si vous avez opté pour l'offre online, il est possible de résilier depuis votre espace client dans la rubrique « Résilier mon contrat ». Pour les offres classiques et vertes (électricité éolienne et solaire), cela se passe par téléphone au 09 70 80 69 69 ou courrier : Total Direct Energie, Service Clientèle, TSA 21 519, 75901 Paris Cedex 15.



## TÉLÉVISION

• **Canal+.** Quand on s'abonne, on s'engage pour 12 ou 24 mois. Résilier avant la date anniversaire entraîne



► donc des frais de résiliation, à savoir les mensualités restantes que vous devrez continuer à payer même si vous ne regardez plus Canal Plus. À la date échéance, que vous soyez client via le satellite, la TNT, un forfait ADSL ou fibre optique chez Orange, SFR, Bouygues ou Free, vous devez envoyer une lettre de résiliation à Canal + en recommandé avec avis de réception pour mettre fin au contrat. En réponse, vous recevrez un document expliquant comment retourner vos équipements tels que le décodeur numérique, la carte d'abonnement, la télécommande, et tous les câbles fournis. Est-il possible de résilier sans frais avant la date anniversaire ? Oui, si vous avez reçu le courrier comportant l'avis d'échéance au-delà du délai de préavis imposé par la loi Chatel. Une augmentation de tarif de votre abonnement Canal Plus est également un motif de résiliation. Autre raison légitime : la mort du souscripteur bien évidemment. Dans ce cas, il faut fournir l'acte de décès.

• **BeIn Sports.** Vous pouvez résilier vos contrats (avec ou sans engagement) depuis votre espace client BeIn Sports, via le menu « Mes offres » et le bouton « Me désabonner ».

• **Netflix.** Rien de plus simple. Connectez-vous à votre espace, cliquez sur votre profil et sélectionnez la rubrique « Compte » puis l'onglet « Abonnement et facturation ». Choisissez l'option « Annuler l'abonnement » et confirmez. Bye bye !



## INTERNET

Pour résilier votre abonnement ADSL ou fibre, vérifiez si vous êtes (toujours) engagé vis-à-vis du fournisseur. Si c'est le cas, il est impossible de s'en débarrasser sans frais avant la durée initialement prévue, sauf conditions prévues dans les CGV (gros dysfonctionnement technique, déménagement dans une zone non couverte, décès, licenciement...). En cas de résiliation anticipée, l'abonné doit alors régler l'ensemble des mensualités restantes jusqu'au terme de son contrat. Votre contrat est sans engagement ? Cela n'empêche pas certains opérateurs de vous faire payer des frais de résiliation (environ 50 euros). La durée du préavis de résiliation du contrat ne peut excéder dix jours à compter de la réception par l'opérateur de la demande de résiliation. Faites attention à bien restituer tout le matériel (la box et les accessoires) en temps et en heure par voie postale ou en agence selon les opérateurs au risque de devoir payer des sommes conséquentes. Si vous changez pour un autre opérateur et gardez le même numéro, c'est ce dernier qui se charge normalement de la résiliation. Prenez soin de récupérer votre RIO (relevé d'identité opérateur).



“ Résilier avant la date anniversaire entraîne des frais sauf si vous avez reçu l'avis d'échéance au-delà du délai imposé par la loi Chatel ”

• **Orange.** La résiliation peut être effectuée depuis votre espace client, avec un conseiller clientèle au 3900, ou par courrier recommandé avec accusé de réception : Orange Service Clients Internet, TSA 90008, 59878 Lille Cedex 9.

• **Free.** Contactez le 3244 et envoyez un courrier recommandé à l'adresse indiquée.

• **SFR.** La résiliation n'est pas possible depuis l'espace client. Appelez le 1023 et tapez le choix « Autres demandes » puis « Résiliation ». Vous recevrez un courrier de fermeture de service avec l'adresse de résiliation. À la suite de quoi vous devrez envoyer une lettre recommandée : SFR Résiliation, TSA 30103, 69947 LYON Cedex 20.

• **Bouygues Telecom.** Pour la Bbox, pas de résiliation en ligne, seulement par téléphone ou voie postale : Bouygues Telecom, Résiliation BBox, TSA 59013, 60643 Chantilly Cedex. Numéro du service clientèle : 614 depuis un mobile Bouygues Télécom, 1064 depuis un poste fixe ou un mobile d'un autre opérateur.



## MOBILE

• **Sosh.** Les forfaits mobiles Sosh sont sans engagement et sans frais de résiliation. Si vous souhaitez conserver votre numéro et changer d'opérateur, c'est lui qui se chargera des formalités auprès de Sosh. Quand vous





PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

“ Le contrat d’abonnement à votre salle de fitness est en général un contrat à reconduction tacite ”

souscrivez votre nouvelle offre, indiquez votre code RIO (disponible par appel gratuit au 3179). Sinon, la façon la plus simple de résilier est de le faire via votre espace client (Offre et options > Résilier votre offre > résilier).

- **RED by SFR.** Pour les forfaits de la marque low-cost RED by SFR, sans engagement, la procédure de résiliation se fait via l'application RED & Moi, rubrique « Aide » depuis le bloc « Nous contacter ».

- **La Poste mobile.** Si vous ne souhaitez pas conserver votre numéro en changeant d'opérateur ou si vous résiliez sans changer d'opérateur, il vous faut envoyer une lettre recommandée à : La Poste Mobile, Service résiliation, TSA 16759, 95905 Cergy Pontoise Cedex 9.



## PRESSE

Attention ! Comme il n'y a pas de cadre spécifique légal, les conditions et adresse de résiliation pour un

même magazine peuvent varier si vous vous êtes abonné directement auprès de l'éditeur (Prisma, Mondadori, Bayard, Fleurus...) ou d'un intermédiaire (ADL Partner, Viapresse...). À vérifier donc.



## SALLE DE SPORT

Le contrat d'abonnement à votre salle de fitness est en général un contrat à reconduction tacite, assorti d'une durée d'engagement de 1 an minimum. Vous pouvez le résilier à son terme en respectant une période de préavis, de 1 à 3 mois. Et avant ? Pour les contrats de durée supérieure à 6 mois, vous pouvez résilier le contrat en raison d'un changement de situation professionnelle ou personnelle. Par exemple, si un déménagement dans une autre ville vous empêche de fréquenter la salle ou si vous êtes confronté à de graves problèmes de santé.



## TÉMOIGNAGES

**Constance, 42 ans, Paris****« J'ai été harcelée pour me faire revenir sur ma décision »**

« Dernièrement, j'ai voulu changer d'opérateur Internet suite à un déménagement, le troisième en deux ans. Je n'avais déjà pas pris le temps de résilier mon ancien contrat avec Free dont la box dysfonctionnait à une ancienne adresse et cette fois-ci c'était la SFR Box qui me posait des problèmes. J'ai été démarchée chez moi par Bouygues Télécom. Le commercial m'a vanté sa super offre et ce n'est qu'après avoir signé pour la BBox que je me suis rendu compte que j'allais passer de 29 euros à 59,90 euros par mois au bout d'un an. La personne avait opportunément oublié de me le dire... Trop tard. Après l'installation, j'ai rapidement eu des problèmes techniques, des pannes. J'ai donc décidé de résilier mon abonnement au bout d'un an. Quand j'ai contacté le service client, il m'a fallu presque deux jours pour trouver quelqu'un de compétent qui accepte de prendre en compte ma demande, simplement en envoyant un SMS. Or, dès le lendemain, j'ai été contactée par un conseiller qui a essayé de me faire revenir sur ma décision. Au total, Bouygues Télécom m'a appelé huit fois dans ce but, en me promettant monts et merveilles. Dès qu'on veut partir, on est harcelé ! Dans la foulée, j'ai aussi voulu me désengager de Canal+ auquel je suis abonnée depuis plus de vingt ans. En faisant bien attention à la date anniversaire qui nous oblige à résilier en un temps limité, j'ai envoyé ma lettre recommandée cet été. Je n'ai pas reçu d'accusé de réception et personne ne m'a expliqué où je devais rendre le matériel. En regardant mes mails, j'ai vu que j'allais payer un mois supplémentaire. Pas d'explication encore une fois. Les résiliations réclament décidément beaucoup de temps et d'énergie. »

**Joan, 25 ans, région parisienne****« Un vrai jeu de cache-cache »**

« Ma grand-mère de 85 ans était abonnée au magazine *Télé 7 jours* depuis de longues années. À l'époque, il lui avait suffi de renvoyer un simple coupon par la poste. Avec Internet, elle ne voyait plus trop l'intérêt de payer 3 euros par semaine alors qu'elle pouvait prendre connaissance des programmes de télévision en ligne. Elle a donc cherché à se désabonner. Première difficulté : le numéro de téléphone du service client est si petit sur le magazine qu'il s'avère être illisible dès qu'on a un certain âge. Sur Internet, ma grand-mère est tombée sur un numéro surtaxé. À l'autre bout du fil, on l'a bien entendu fait patienter le plus longtemps possible avant de lui demander d'envoyer une lettre recommandée à une adresse précise. Ce qu'elle a fait. Or, malgré deux envois espacés de trois mois, elle n'a jamais reçu d'accusé de réception et son compte en banque était donc toujours débité. C'est à ce moment-là qu'elle nous a demandé notre aide. Mon père a contacté différents services. Chacun se renvoyait la balle. On a découvert que ma grand-mère avait trois numéros de client différents pour ce magazine... On a refait une lettre recommandée à trois adresses différentes dénichées sur Internet. C'était un vrai jeu de cache-cache. Mais toujours pas d'accusé de réception. On a fini par s'énerver au téléphone et quand j'ai menacé de faire de la mauvaise publicité sur les réseaux sociaux, ça a fini par se solutionner. La conseillère s'est aperçue que ma grand-mère était enregistrée avec une adresse différente pour la livraison et la facturation. Sans doute à cause d'un vieux RIB. Il a fallu deux semaines pour réussir à se désabonner. Avec mon père, nous avons dû prendre sur notre temps de travail car, bien entendu, les services client ferment tôt. Tout est fait pour profiter de la fragilité des personnes âgées, pas forcément à l'aise avec Internet. Et ainsi éviter qu'elles se désabonnent. »

Par Solenne Durox



## Tous responsables!

**Téléphonie**

### APPELEZ EN MODE DURABLE

**Un téléphone qui prend soin de vous et de la planète, ça existe. C'est le Fairphone3, un smartphone durable qui démontre que progrès technologique n'est pas antinomique avec respect de la nature et des hommes.**

Une chose est certaine, Fairphone a des convictions et le fait savoir. Très conscient que l'industrie électronique participe à la destruction de l'environnement, à la production de déchets et à la perpétuation d'injustices sociales, l'entreprise se démarque et n'hésite pas à dénoncer ce qui n'est pas acceptable. Pour Fairphone, le meilleur moyen de révolutionner ce secteur est de le transformer de l'intérieur. À commencer par fabriquer un téléphone qui contribue à rendre l'industrie de l'électronique plus juste et plus durable. Que ce soit au travers de l'approvisionnement responsable en matériaux ou en plaidant en faveur du bien-être des travailleurs, l'entreprise a réussi à établir de nouvelles normes pour l'ensemble du secteur.

#### Engagement et mission

Fairphone place la planète et ses habitants au-dessus de tout. Ses priorités: protéger la planète,



le climat, l'écosystème fragile et les hommes. L'entreprise conçoit donc des produits plus durables et plus faciles à réparer. Elle s'engage à réduire sa production de déchets et à tirer le meilleur parti de ce qu'elle possède déjà. Elle lutte contre une pratique bien ancrée qui consiste à remplacer un téléphone tous les 24 mois en moyenne, d'autant qu'avec la rapidité des progrès technologiques,

le consommateur devient peu à peu incapable de réparer ses équipements, ou de comprendre leur fabrication. Fairphone a mis au point le premier téléphone modulaire pensé dans une optique de durabilité. Le Fairphone 3 offre une réparation facile, allongeant sa durée de vie. De la batterie jusqu'à la prise audio, l'ensemble des six modules est disponible dans leur boutique. Alors, vous êtes prêt à changer le monde?

**Tendance**

### DEVENEZ « SHOPPING CITOYEN »

**Lassée de la surproduction et de la course au prix au détriment de la qualité, Séverine Tréfouel, ancienne responsable du pôle mode d'un grand groupe, a décidé de proposer un concept-store de marques françaises 100 % design.**

Consommer moins, mais mieux tel est l'idée géniale de Simon-Simone. En seulement six mois, la fondatrice de Simon-Simone a déniché plus de 400 produits issus de véritables coups de cœur pour des artisans et entrepreneurs français, pour leur histoire et leur savoir-faire. Ce shopping plaisir et citoyen permet entre autres

d'acheter moins, mais mieux, en privilégiant des produits durables, de préserver les emplois et les savoir-faire sur notre territoire pour soutenir l'économie locale, de réduire l'impact carbone du transport grâce aux circuits courts tout en limitant le surstock grâce aux petites séries et à la précommande qui ajuste la

production à la demande. Mais Simon-Simone, c'est également une sélection de services pour accompagner le client et lui simplifier la vie avec un coaching déco gratuit, l'accès à un architecte d'intérieur, etc. Participez au développement du site et devenez acteurs d'une consommation plus responsable!



# Les villes de rêve où installer

Parts de résidences secondaires, biens de prestige, attractivité des loisirs, ensoleillement, proximité d'un golf... voici le palmarès des villes de rêve où installer sa résidence secondaire.

Marina à Saint-Tropez.

Logement occasionnel, pied-à-terre pour les vacances... la résidence secondaire fait toujours rêver. Plutôt à la mer qu'à la campagne ou à la montagne.

→ 3,5 millions : c'est le nombre de résidences secondaires en France selon l'Insee.

→ 9 % de Français en possèdent une.

→ 44 % des résidences secondaires sont situées sur le littoral de Biarritz à Deauville.

**P**ropriétés Le Figaro, spécialiste de l'immobilier de prestige a élaboré un palmarès de 50 lieux en prenant en compte les résultats de sa base de données et des critères spécifiques d'attractivité.

## Critères et méthodologie

Le classement s'appuie sur des indicateurs comme l'évolution et la part des résidences secondaires sur une ville (sources Insee); des données provenant de la base de Propriétés Le Figaro comme le nombre de biens mis en vente sur trois ans, la part des biens de standings (propriété, villa, chalet, mas, bastide, château, manoir, loft, hôtel particulier...) sur le marché, mais aussi la proximité des loisirs (distance bord de mer, piste de ski, golf le plus proche, équipements...), le cadre de vie et la durée moyenne d'ensoleillement. En fonction des critères, nous avons attribué un certain nombre de notes.

## Classement 2020: le golfe de Saint-Tropez en tête !

Comme en 2019, pour cette édition 2020, c'est Grimaud dans le Var (83) qui arrive en tête du classement général. Niché au cœur du golfe de Saint-Tropez, Grimaud offre le charme du patrimoine ancien et les atouts de la modernité. Animations culturelles, campagne, espaces sauvages, mer et forêt constituent les clés de son succès. Pied-à-terre idéal pour profiter du village médiéval, du port légendaire et des vieilles pierres, Grimaud suscite les convoitises et offre du choix : plus de 1500 annonces de biens en l'espace de trois ans ont trouvé preneur sur la base de Propriétés Le Figaro. Le secteur du golfe de Saint-Tropez suscite d'ailleurs l'engouement des amoureux du Sud et de la Méditerranée, qui souhaitent profiter ponctuellement du charme de la Provence ensoleillée. La vie de village



# sa résidence secondaire

## PALMARÈS DES VILLES DE RÊVE OÙ INSTALLER SA RÉSIDENCE SECONDAIRE

Rang	VILLE (département)	Note (/20)
1	Grimaud (83)	16,93
2	Megève (74)	16,68
3	Gassin (83)	16,55
4	Rayol-Canadel-sur-Mer (83)	16,54
5	Ramatuelle (83)	16,44
6	Saint-Tropez (83)	16,38
7	Gordes (84)	16,22
8	Porto-Vecchio (2A)	16,19
9	Chamonix-Mont-Blanc (74)	16,14
10	Soorts-Hossegor (40)	15,88
11	Eygalières (13)	15,88
12	Le Lavandou (83)	15,86
13	Deauville (14)	15,76
14	Saint-Paul-de-Vence (06)	15,75
15	Courchevel (73)	15,73
16	Bormes-les-Mimosas (83)	15,69
17	Sainte-Maxime (83)	15,55
18	Cannes (06)	15,49
19	Roquebrune-sur-Argens (83)	15,42
20	Agde (34)	15,37

est plus que jamais plébiscitée. Gassin (83), autre commune du golfe de Saint-Tropez, arrive en 3<sup>e</sup> position. Viennent ensuite : Rayol-Canadel-sur-Mer, Ramatuelle et Saint-Tropez qui se classent respectivement 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup>. Belle surprise et pour l'honneur de la montagne, Megève se classe en seconde position. La station prisée des familles gagne une place par rapport à l'édition 2019.

Parmi les lieux de rêve pour installer sa résidence secondaire, les valeurs sûres qui apparaissent dans le Top 20 : le village de Gordes (84) se classe 7<sup>e</sup>. Les montagnardes Chamonix-Mont-Blanc (74) (9<sup>e</sup>) et Courchevel (15<sup>e</sup>) sont plébiscitées ; Porto-Vecchio destination prisée de Corse arrive 8<sup>e</sup>. De son côté, Deauville (13<sup>e</sup>) se positionne en tête des destinations normandes. Enfin, à souligner parmi « les pépites » Eygalières, 10<sup>e</sup>.

### 3 QUESTIONS À...

#### OLIVIER MARIN

RÉDACTEUR EN CHEF DE FIGARO IMMO



#### Réponse à tout: Quels sont les fondamentaux à connaître lorsque l'on achète une résidence secondaire ?

Olivier Marin : Il faut anticiper les travaux et bien avoir en tête l'emplacement. Si l'on souhaite la mettre en location ponctuellement afin de couvrir les frais, il faut bien soigner la décoration, proposer le maximum de confort et de prestations (wi-fi, air conditionné, parking...). D'une façon générale, il faut privilégier la proximité de tout ce qui peut donner de la valeur à la résidence secondaire : être proche d'une plage, d'une forêt, d'un golf ou de pistes de ski... Le lieu doit être pratique et accessible par les transports.

#### RàT: Le confinement a-t-il été un élément déclencheur ?

OM : Selon l'étude de Propriétés Le Figaro, 37 % des personnes interrogées considèrent que le confinement leur a donné l'envie de s'installer de façon permanente dans leur résidence secondaire. Parmi les critères clés : la vue (70 %), les espaces verts via le jardin (52 %) et le type d'habitat (48 %) sont les principaux leviers dans le choix d'acquisition. L'environnement (62 %), le temps d'ensoleillement (48 %) et la proximité des commerces (40 %) sont les principaux critères de choix de localisation. À noter que 56 % souhaiteraient louer leur résidence secondaire afin de la rentabiliser, voire de limiter les frais.

### À LIRE

Le Mémor 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 €.





# Bien choisir votre siège auto

L'achat d'un siège auto, dont le prix peut dépasser 500 euros, représente un investissement non négligeable. Il vaut donc mieux sélectionner soigneusement un modèle qui réponde aux critères essentiels (confort et sécurité).



## RÉGLEMENTATION EUROPÉENNE

La norme i-Size (R129) est la nouvelle réglementation européenne qui régit l'homologation des sièges auto et les classe selon la taille de l'enfant. Elle remplacera progressivement la réglementation R44, qui prend en compte le poids et non la taille.



L'utilisation d'un siège auto est obligatoire pour les enfants en voiture, dès la sortie de la maternité. Mais cette obligation représente un coût, car le modèle retenu doit être parfaitement adapté à la morphologie. Ainsi, pour les bébés entre 40 et 70 cm (soit environ 6 mois selon l'enfant), optez pour une nacelle ou un cosy. Pour les enfants mesurant entre 61 et 76 cm, on parle de «siège de 2<sup>e</sup> âge»; l'enfant ne doit pas dépasser entre 18 et 23 kg selon le modèle. Enfin, choisissez un rehausseur (de préférence avec dossier) pour les enfants entre 100 et 135 cm. Mais les sièges auto sont comme n'importe quel produit de consommation, il y en a des bons, des très bons et des mauvais ! Étant donné les prix, il peut être tentant d'acheter un modèle multiâge pour réduire les frais. Dans la plupart des cas, cette solution est loin d'être satisfaisante. Dans un test mené par UFC-Que choisir en juin 2019, en position dos à la route avec un mannequin de la taille d'un enfant de trois ans, l'organisation avait relevé «un déplacement important du siège vers l'avant lors du choc frontal».

## Différents niveaux d'inclinaison

Deux critères sont, à nos yeux, déterminants et prioritaires : le confort de votre enfant et sa sécurité. Concernant le premier critère, nous vous conseillons un siège ayant différents niveaux d'inclinaison. Il est important qu'il soit suffisamment enveloppant pour une meilleure protection de la tête. Il existe des coussins réducteurs qui permettent d'assurer le maintien des plus petits. Concernant la sécurité, sachez qu'aucun modèle de siège auto ne peut être commercialisé sans être homologué. Et comme pour les véhicules, pour vérifier le niveau de sécurité de ces équipements, il existe des crash-tests. Parmi les plus connus, ceux de l'ADAC (*Allgemeiner Deutscher Automobil-Club*), une association professionnelle allemande réunissant tous les automobiles clubs du pays. Cet organisme officiel réalise de nombreux crash-tests et notamment ceux des sièges auto. Le dernier a été publié en juin dernier. Les sièges testés doivent respecter une norme officielle d'homologation : la norme R44 (distinction des sièges auto par groupe d'âge et de poids) ou la norme R129 (distinction par taille, aussi appelée i-Size, remplaçant progressivement la R44). À compter de 2025, l'utilisation de sièges auto R44 sera interdite. Bilan du test de l'ADAC 2020 ([www.adac.de](http://www.adac.de)) : sur les 26 sièges auto évalués, 18 modèles ont reçu la note de «très bon», un seul a été noté comme «excellent» et six doivent se contenter d'un «satisfaisant». Dans le Groupe 0+ (max 13 kg, norme R44) ou jusqu'à 83 cm, c'est le Silver cross dream i-size qui décroche un «excellent». On peut aussi citer le Nuna Pipa



“Le modèle multiâge est une solution peu satisfaisante”

Next comme deuxième meilleur modèle pour les tout-petits. Ce siège auto avec base isofix est homologué selon la norme R129 et adapté aux bébés de 40 à 83 cm, soit environ 1 an et demi (ou 13 kg). Autre référence selon l'association allemande : le Besafe iZi Twist fait partie des six sièges notés comme «très bons».

## Attention à l'installation

Mais le meilleur siège auto n'est rien sans une bonne fixation ! Prenez garde à ce qu'il soit toujours solidement fixé avant d'y placer votre enfant. Pour cela, il existe plusieurs systèmes : la fixation isofix, la jambe de force... Autant de types de fixation qui varient selon les sièges auto, mais aussi selon les voitures : il est en effet important de vérifier avant tout achat que votre véhicule sera bien compatible avec le système d'attache dont dispose le siège auto que vous avez choisi, au risque de ne pas pouvoir l'utiliser. Le système isofix est composé de trois points d'ancrage. Les deux pinces à l'arrière du siège se clipsent aux attaches isofix du véhicule, prévues par les fabricants automobiles. Elles sont complétées par une jambe de force ou un top tether en fonction des modèles.

Il convient aussi d'éviter les erreurs trop fréquemment faites : harnais insuffisamment serré et vrillé, enfant attaché avec son manteau sur le dos, siège non adapté à l'âge et au poids. Selon une étude de 2015 menée par Bébé Confort, l'association Prévention routière et le LAB (laboratoire d'accidentologie et de biomécanique), deux enfants sur trois ne sont pas correctement retenus en voiture... En particulier, ne faites pas ces deux erreurs courantes : fixer face à la route un siège prévu pour être installé dos à la route et installer avec la ceinture un siège prévu pour une installation isofix.



## TOP 3



### 1. Peg-Pérego Primo Viaggio i-Size

Avec ou sans la base, le Primo Viaggio i-Size offre une des meilleures protections pour bébé. De plus, il est confortable et ergonomique. Son utilisation, elle, est particulièrement simple et intuitive. Il s'adapte à toutes les morphologies et à la croissance de l'enfant. Seul petit bémol : son encombrement, à cause de la base, qui réduit sensiblement le champ de vision.

**370 €**

**Les +** Qualité, confortable, utilisation facile, emplacement judicieux des guides de ceinture de sécurité.

**Le -** Encombrement.

### 2. Silver cross dream i-size

L'ensemble est très bien fini, pratique à installer et confortable pour bébé. Le siège et le repose-jambes sont aussi bien rembourrés, et l'assise offre à l'enfant un large espace tout confort. Le siège-auto est déhoussable, et les housses lavables en machine.

**250 €**

**Les +** Noté «excellent» lors du crash test ADAC, compatible avec plus de 600 véhicules, harnais ajustable sur plusieurs points + insert pour nouveau-né.

**Les -** Poids de la base (7,2 kg).



### 3. Besafe iZi twist

Ce siège auto Besafe iZi Twist pour enfant fait partie des 6 sièges notés comme très bons par l'ADAC. Très sûr, il est adapté aux enfants jusqu'à environ 4 ans. Seul bémol : l'installation du siège sur la banquette arrière ou le siège passager est un peu délicate.

**600 €**

**Les +** Très sûr, siège évolutif adaptable à la croissance.

**Les -** Imposant et lourd (poids du siège : 14,6 kg), prix.

Par Philippe Richard



**Gain**

## LAVER, REPASSER...

**Finis les corvées de lavage et repassage, il suffit de confier votre linge à un particulier près de chez vous en 3 clics et depuis chez vous. Pourquoi ne pas essayer ?**



Vous en avez assez de la lessive et du repassage ? Vous n'en avez ni le temps ni l'envie ? Pas de stress, voilà une solution qui vous devrait vous plaire. De nouvelles tendances de consommation s'appliquent

dans tous les domaines de la vie courante. Forte de ce constat, l'application Cowash révolutionne le service de pressing grâce à une offre alliant proximité et démarche collaborative, le tout permettant des tarifs 30 % moins cher que la concurrence.

### Comment ça marche ?

Cowash a choisi de faire confiance à des particuliers à la recherche d'un complément de revenu, disponibles pour laver et repasser le linge de leurs « voisins ». Les Cowashers sont à seulement 3 clics des utilisateurs (15 minutes maximum), permettant d'offrir des tarifs imbattables, en moyenne 30 % inférieurs aux pressings traditionnels. Comptez 2,60 € pour une chemise pliée, 1,40 € pour un pantalon ou encore 0,60 € pour un t-shirt (nettoyage, repassage et livraison inclus). Aujourd'hui leader des services de pressing à domicile en France, l'application est disponible 7j/7 dans plus de 60 villes.

**Éco**

## PERMIS DE CONDUIRE PAS CHER

Lancée par Édouard Rudolf et Édouard Polèse en 2015, En Voiture Simone, auto-école 100 % connectée et agréée par l'État, séduit de plus en plus avec son code 100 % gratuit.

Si l'on en croit une étude UFC-Que-Choisir, 1804 euros, c'est la somme moyenne que les Français doivent déboursier pour passer leur permis de conduire dans l'Hexagone. Vous ne pourrez qu'être séduit par le concept En Voiture Simone qui défie toute concurrence avec sa formule (code + 20h de conduite) s'élevant à 749 euros. Comment est-ce possible ? En Voiture Simone a misé sur un parcours 100 % digital qui permet au candidat de réviser à son rythme et gratuitement,

le code de la route depuis son téléphone, son ordinateur ou sa tablette. Une fois l'examen théorique en poche, l'élève peut réserver ses heures de conduite, où il veut, quand il veut avec un moniteur diplômé d'État partenaire de la plateforme, noté par ses précédents élèves. Après chaque leçon, l'aspirant conducteur attribue une note à



## EN VOITURE SIMONE !

l'enseignant et choisit par la suite s'il veut reprendre une leçon de conduite avec lui ou changer de moniteur. Une solution qui séduit, puisque depuis cinq ans, plus de 300 000 candidats se sont déjà inscrits pour passer le permis. Cet automne, l'auto-école a lancé ses premières leçons à Montpellier, Grenoble, Strasbourg, Rennes et Nantes.





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

# Notre expert vous répond

Une question juridique ? Des conseils pour régler un litige ? Envoyez vos questions à notre expert sur [reponseatout@fleuruspresse.com](mailto:reponseatout@fleuruspresse.com)

Par Carole Caillaud

## JUSTICE

### J'ai été désignée jurée d'assises, puis-je refuser ?

**J'ai reçu une convocation** pour être jurée à la Cour d'assises. L'idée de devoir juger des criminels me rend malade. Je voudrais savoir s'il est possible de refuser. En outre, je travaille dans une petite entreprise où nous ne sommes que deux salariés. Il est donc impossible pour mon employeur de se passer d'un de nous de manière imprévue pendant une semaine. Mon employeur peut-il refuser que je m'absente ? À défaut, serais-je quand même rémunérée pendant la durée des assises ?

### RÉPONSE À TOUT ! Les motifs de dispense sont très restrictifs

**En principe vous ne pouvez pas refuser.** C'est un devoir citoyen. Vous pouvez, toutefois, demander une dispense par courrier au président de la Cour si vous avez plus de 70 ans, si vous n'habitez plus dans le département où la cour va siéger, si vous pouvez justifier d'un empêchement sérieux. Si votre dispense est rejetée, vous devrez vous présenter à l'audience, sous peine de devoir verser une amende de 3 750 euros. Pour vous dédommager, vous avez droit à une indemnité journalière de session (82,24 euros), au remboursement de vos frais de transport, de repas et de nuitée. Si vous travaillez, votre employeur est obligé de vous libérer, mais pas de vous rémunérer. Vous pouvez alors demander une indemnité pour perte de revenu professionnel de 9,53 euros par heure de session.

## AUTO

### Comment est réglementée la transparence des vitres teintées ?

**J'ai été arrêté par la gendarmerie** parce que mon véhicule est équipé de vitres teintées qui ont été jugées trop sombres. J'ai écopé d'une amende de 135 euros et d'un retrait de trois points sur mon permis de conduire. Je souhaite contester cette contravention. Comment se mesure le taux de transparence ?

### RÉPONSE À TOUT ! Le taux de transparence doit être supérieur à 70 %

**Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017**, les vitres teintées font l'objet d'une réglementation plus stricte. Les vitres d'un véhicule doivent respecter un taux de transparence ou niveau de transmission de lumière visible de 70%. Selon la Délégation à la sécurité et à la circulation routières, ce taux minimum permet aux forces de l'ordre de mieux voir le conducteur en cas d'infraction ou lors d'un contrôle. C'est pourquoi cette règle ne s'applique que sur les vitres avant. Toutefois, les forces de l'ordre ne disposent pas d'appareils de contrôle de la transparence et la constatent à l'œil nu. Pour contester la contravention, vous devez apporter la preuve que le taux de transparence est supérieur à 70% en fournissant une attestation d'un centre spécialisé ou d'un centre de contrôle technique.





## ANIMAUX

### Est-on responsable d'un accident occasionné par un animal ?

**Lors d'une balade en forêt avec mon chien** que je ne tenais pas en laisse (ce qui n'était pas obligatoire), un groupe de cyclistes est arrivé dans un virage. Ils n'ont vu mon chien qu'à la dernière minute; l'un des cyclistes a pris peur et a perdu le contrôle de son vélo. Il a fait une chute et s'est cassé la main. Il me demande de le dédommager. Pourtant mon chien était calme, il n'a pas aboyé et ne l'a pas mordu.

#### RÉPONSE À TOUT!

**Le propriétaire est responsable de tous les dommages qu'il cause**

**Vous êtes responsable des blessures** (morsures, griffures, chute...) et des dommages matériels (vêtements déchirés, dégâts dans le jardin...) que votre animal de compagnie cause à autrui, même si vous n'avez commis aucune faute. C'est le cas même s'il n'avait pas un comportement agressif ou s'il s'était perdu ou échappé et n'était plus sous votre contrôle. Le seul cas d'exonération serait de prouver une faute de la victime, par exemple s'il avait excité votre chien. Vous êtes, en principe, couvert par votre assurance responsabilité civile comprise dans votre contrat multirisque habitation. Déclarez le sinistre à votre assurance sans tarder. Si vous ne disposez d'aucune assurance, vous devrez l'indemniser de votre poche.

## LIVRAISON

### Mon cadeau n'est pas arrivé à temps, que puis-je faire ?

**J'ai commandé un cadeau** dans une boutique pour Noël pour ma filleule. Lors de la commande, la livraison était prévue avant le 22 décembre. Pourtant, le colis n'est arrivé que le 27 décembre. Non seulement je n'ai pas eu la possibilité de lui donner son cadeau le jour de Noël, mais en plus elle est repartie en Martinique et je ne pourrai donc pas lui donner. Quels sont mes recours ?

#### RÉPONSE À TOUT!

**Vous pouvez annuler la commande et demander le remboursement**

**Le vendeur a l'obligation de vous communiquer une date ou un délai de livraison**, avant la signature du contrat qui vous lie. S'il n'a pas tenu le délai prévu, hors cas de force majeure, vous pouvez le mettre en demeure de vous livrer dans un délai raisonnable. Dans le cas où la date de livraison était un élément essentiel et déterminant de votre achat, comme un cadeau pour une occasion précise, en cas de non-livraison dans les délais, vous pouvez rompre le contrat sans première mise en demeure. Pour demander le remboursement, invoquez l'article L.216-2 du Code de la consommation: «Le consommateur peut immédiatement résoudre le contrat lorsque le professionnel n'exécute pas son obligation de livraison à la date prévue et que cette date ou ce délai constitue pour le consommateur une condition essentielle du contrat».



# Contester une facture d'électricité

**Vous constatez que le montant de votre facture d'électricité est manifestement trop élevé. Vous pouvez la remettre en cause mais, c'est à vous d'apporter la preuve.**



© STÉPHANE OUZOUNOFF / PHOTONONSTOP

## ➔ CE QUE DIT LA LOI

Vous pouvez contester votre facture de consommation ou de régularisation, mais c'est à vous de démontrer que la somme réclamée ne correspond pas à votre consommation habituelle et qu'il est excessif. Par exemple, en produisant des copies de vos factures précédentes faisant apparaître une augmentation injustifiée de votre consommation. Ou encore, des preuves de votre absence (vacances, déplacement professionnel) pendant la période ou de travaux d'isolation... De son côté, le professionnel doit vérifier que votre compteur fonctionne correctement. Ne vous absteniez pas de payer, vous risquez une coupure.

## ➔ ENVOYEZ UNE RÉCLAMATION

Contactez le service client par téléphone. Si votre facture est basée sur une consommation estimée et que les index y figurant sont très supérieurs à ceux lus sur votre compteur, il pourra corriger l'erreur en vous adressant une facture rectificative. À défaut, contestez le montant exigé par lettre recommandée avec avis de réception en justifiant du caractère anormal de la consommation facturée.

## ➔ SI LE LITIGE PERSISTE

Si dans les deux mois suivant votre réclamation, vous n'obtenez pas de réponse satisfaisante, vous pouvez saisir le médiateur de l'énergie dans un délai maximum de 10 mois soit par courrier à Médiateur de l'énergie, Libre réponse n° 59252, 75443 Paris Cedex 09, soit en ligne sur le site [www.sollen.fr](http://www.sollen.fr)



## Demander le remboursement d'un trop-perçu

(À envoyer en recommandé avec avis de réception)

Vos noms et adresse  
Téléphone/e-mail

Adresse du service clients

(Ville), le (date)

Réfs : Contrat n°  
Objet : Contestation de facture

Madame, Monsieur,

À la lecture de ma dernière facture d'électricité en date du..., celle-ci me paraît anormalement élevée, compte tenu de ma consommation habituelle (ou compte tenu du fait que j'étais absente de mon domicile du ... au ...).

En effet, comme vous pourrez le constater en examinant mes précédentes factures ci-jointes, je consomme environ xxx kWh tous les mois, chiffre qui ne correspond aucunement à ma dernière facture dont le montant a doublé alors que je n'ai pas changé mes habitudes de consommation.

ou

En effet, du (date) au (date), j'étais en congé comme l'attestent les attestations ci-jointes et mes billets de train ou la facture de l'agence de voyages avec laquelle je suis partie.

En conséquence, je vous demande de bien vouloir vérifier le fonctionnement de mon compteur et, si celui-ci est la cause de la surfacturation, de le réparer au plus vite et de m'envoyer une nouvelle facture.

En l'absence de dysfonctionnement du compteur, je considérerai qu'il s'agit d'une erreur de facturation imputable à vos services, et vous serais reconnaissante de rectifier la somme réclamée.

Veuillez croire, Madame, Monsieur, en l'expression de mes sentiments distingués.

### BON À SAVOIR

Une réclamation par courriel (e-mail) a la même valeur qu'une réclamation par courrier.

Par Carole Caillaud



# Arnaque

## Comment ne pas vous laisser

Noël nous pousse à rechercher les bonnes affaires. Mais attention, cette période est propice à l'offre de nombreux produits copiés et imités. Pour ne pas vous laisser abuser, *Réponse à tout !* a enquêté et vous donne les moyens les plus sûrs de déjouer les arnaques et de ne pas tomber dans le piège.





# piéger par la contrefaçon ?

Il est parfois difficile de résister à des baskets ou un téléphone portable à moitié prix. Pourtant, derrière ces très bonnes affaires se cachent souvent des contrefaçons. Alors que les produits copiés et imités concernaient autrefois l'univers du luxe, aujourd'hui on en trouve dans tous les domaines de notre vie : parfums et cosmétiques, jouets, médicaments, produits alimentaires, appareils domestiques, ordinateurs et téléphones, cigarettes, pièces détachées automobiles, vêtements, etc. Ainsi, la contrefaçon représente entre 5 et 9 % du commerce mondial et le nombre de produits saisis ne cesse d'augmenter d'année en année. Or ils ne sont pas sans danger et peuvent présenter de vrais risques pour notre santé, notre sécurité et celle de nos proches. Voilà pourquoi il faut s'en méfier et être vigilants lors de nos achats.

## Attention aux risques d'accident

Les produits contrefaits sont généralement fabriqués à l'étranger, principalement en Asie du Sud-Est (Chine, Thaïlande, Singapour, Corée du Sud...), mais aussi autour de la Méditerranée (Maroc, Tunisie, Turquie...), en Russie, et même au sein de l'Union européenne (Espagne, Pologne, Italie...). Leur fabrication n'est pas soumise aux règles de sécurité. Ils peuvent donc

s'avérer très dangereux. Par exemple, une batterie de téléphone contrefaite risque une surchauffe et peut provoquer un incendie. Un matériel électroménager ou informatique défaillant peut provoquer des électrocutions ou des explosions. Même chose pour les jouets ou les pièces détachées d'automobile qui peuvent causer de graves accidents. La composition



## 3 CONSEILS POUR REPÉRER LES CONTREFAÇONS

**1. LE PRIX :** quand il est trop attractif, méfiez-vous. Une paire de baskets de marque valant 170 euros vendue 30 euros sera sans aucun doute une copie. Attention, les faussaires vendent aussi des produits très bien copiés que le consommateur croit authentiques car ils sont vendus pour un prix légèrement inférieur à celui d'un magasin officiel.

**2. LE PRODUIT :** examinez l'emballage de près. Les faussaires

sont très doués pour imiter les logos des marques, mais certains éléments figurant sur les emballages doivent attirer votre attention (fautes d'orthographe, utilisation d'une langue étrangère, absence d'adresse d'un service client en France, mauvaise qualité d'impression...). Les indications et le mode d'emploi des produits vendus en France doivent obligatoirement être en français. Vérifiez si sont apposées les normes NF ou CE.

**3. LE LIEU D'ACHAT :** vendeurs à la sauvette, marchés de fortune sur les trottoirs sont à éviter car il s'agit de faux ou de produits volés. L'autre grand vecteur de vente est Internet. Méfiez-vous des sites étrangers. Vérifiez s'il y a une adresse indiquant le service après-vente ou consommateur en France. Vous pouvez vous renseigner sur les références du vendeur en tapant dans votre barre de recherche « avis » avec le nom du site.



**POUR EN SAVOIR PLUS**

**Union des fabricants (UNIFAB),**  
16 rue de la Faisanderie, 75116 Paris.  
Tél.: 01 56 26 14 03

**Musée de la contrefaçon,**  
16 rue de la Faisanderie 75116 Paris.  
[musee-contrefacon.com](http://musee-contrefacon.com)  
Ouvert du mardi au dimanche  
de 14 h à 17 h 30.  
Plein tarif: 6 €;  
tarif réduit: 5 €.

- des produits contrefaits n'est pas la même que les produits authentiques et n'est pas contrôlée.

**Potentiellement dangereux**

Lorsqu'il s'agit de médicaments ou de cosmétiques, vous risquez de graves conséquences pour votre santé. Au mieux, ils n'auront aucune efficacité. Au pire, ils provoqueront de graves lésions et peuvent même être mortels. Les produits alimentaires ne sont pas épargnés ainsi que les vins et alcools. Quant aux vêtements, ils peuvent contenir des composants chimiques qui n'ont pas fait l'objet de tests dermatologiques et peuvent s'avérer irritants, allergisants, voire cancérogènes.

**Impact et sanctions encourues**

En plus des risques pour votre santé et votre sécurité, en achetant un produit contrefait, vous risquez la confiscation du produit par la douane. Elle effectue régulièrement des contrôles de colis dans les bureaux de poste. Vous serez alors contraint de payer une amende douanière égale à deux fois la valeur du produit authentique. Par exemple, pour avoir acheté la copie d'une montre Rolex à 5 euros, vous risquez dans les 10 000 euros d'amende. Et ce même si vous avez acheté cette copie sans le savoir, le principe étant que nul n'est censé ignorer la loi. En outre, vous vous rendez complice des réseaux criminels (mafia, terrorisme, drogue, vente d'armes...) en les enrichissant. Acheter des contrefaçons encourage

**PEUT-ON PORTER PLAINTESI ON DÉCOUVRE QUE L'ON A ACHETÉ UN PRODUIT CONTREFAIT ?**

Il est possible de porter plainte auprès des services de police ou de gendarmerie ou de ceux de la Direction départementale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) afin de leur signaler les faits (DGCCRF, Bureau des produits industriels (5 A), télédéc 241, 59 bd Vincent Auriol, 75703 Paris Cedex 13). Vous aiderez à faire démanteler les réseaux de contrefaçon et le fabricant d'origine. Les marques officielles pourront ainsi mener une action en dédommagement contre le vendeur devant les tribunaux. La plateforme [www.internet-signalement.gouv.fr](http://www.internet-signalement.gouv.fr) mise en place par le gouvernement permet également de signaler un site proposant des contrefaçons.

également une fabrication clandestine dans des conditions douteuses, et porte atteinte à l'environnement (utilisation de produits toxiques). Enfin, l'achat de contrefaçons a des répercussions économiques néfastes puisqu'il alimente le marché noir et diminue les ventes de vrais produits de marques officielles entraînant un manque à gagner pour les entreprises qui peuvent être amenées à réduire leurs effectifs en compensation.

Par Carole Caillaud



## L'OBSERVATOIRE DES LOIS

### → Alimentation

Réservé jusqu'ici à la viande bovine, l'étiquetage de l'origine des viandes devient obligatoire en restauration hors domicile (RHD), qu'il s'agisse de bœuf, mais aussi de porc, de volaille, d'ovin et de caprin.

Loi n°2020-699 du 10/06/2020

### → Locataires

Depuis le 25 octobre 2020, les locataires doivent recevoir du bailleur une note d'information sur la consommation individuelle de chaleur, de froid et d'eau chaude sanitaire du logement dès lors que l'immeuble est équipé d'une installation centrale de chauffage munie de dispositifs d'individualisation.

Ordonnance n°2020-866 du 15/07/2020

### → Trotinettes

Depuis le 1/08/2020, les trotinettes électriques, les hoverboards, les gyropodes, et tous les engins de déplacement personnel motorisés doivent être munis d'un avertisseur sonore. À défaut, le conducteur doit porter ce klaxon sur lui.

Arrêté du 22/07/2020



## L'administration fiscale poursuit sa dématérialisation

Après la déclaration de revenus en ligne, les déclarations de succession, il s'agit des déclarations de don manuel et de don d'argent, seront prochainement soumises à télédéclaration et téléversement. Ce téléservice sera mis en service, au plus tard, le 1<sup>er</sup> juillet 2025. Le service de déclaration dématérialisée des dons manuels devrait être disponible dans l'espace personnel du site impots.gouv.fr



# 1 000 €

Il est encore temps de donner pour réduire votre impôt ! Le montant des dons faits en 2020 aux organismes venant aux aides à des personnes en difficulté permettant d'obtenir une réduction d'impôt a été augmenté. Il était de 552 € en 2019. En versant 1000 €, vous pouvez obtenir 750 € de réduction d'impôt qui vous sera reversé par le fisc en 2021 sous forme de virement.



## DROIT 2.0

### comparteur-offres.energie.fr

Pour vous aider à changer de fournisseur d'énergie à tout moment sans frais ni pénalités, le médiateur de l'énergie propose un site permettant de comparer les offres en fonction de votre situation. Munissez-vous de votre facture d'énergie et complétez le formulaire.



## LIVRE DU MOIS

### POUR AIDER UNE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

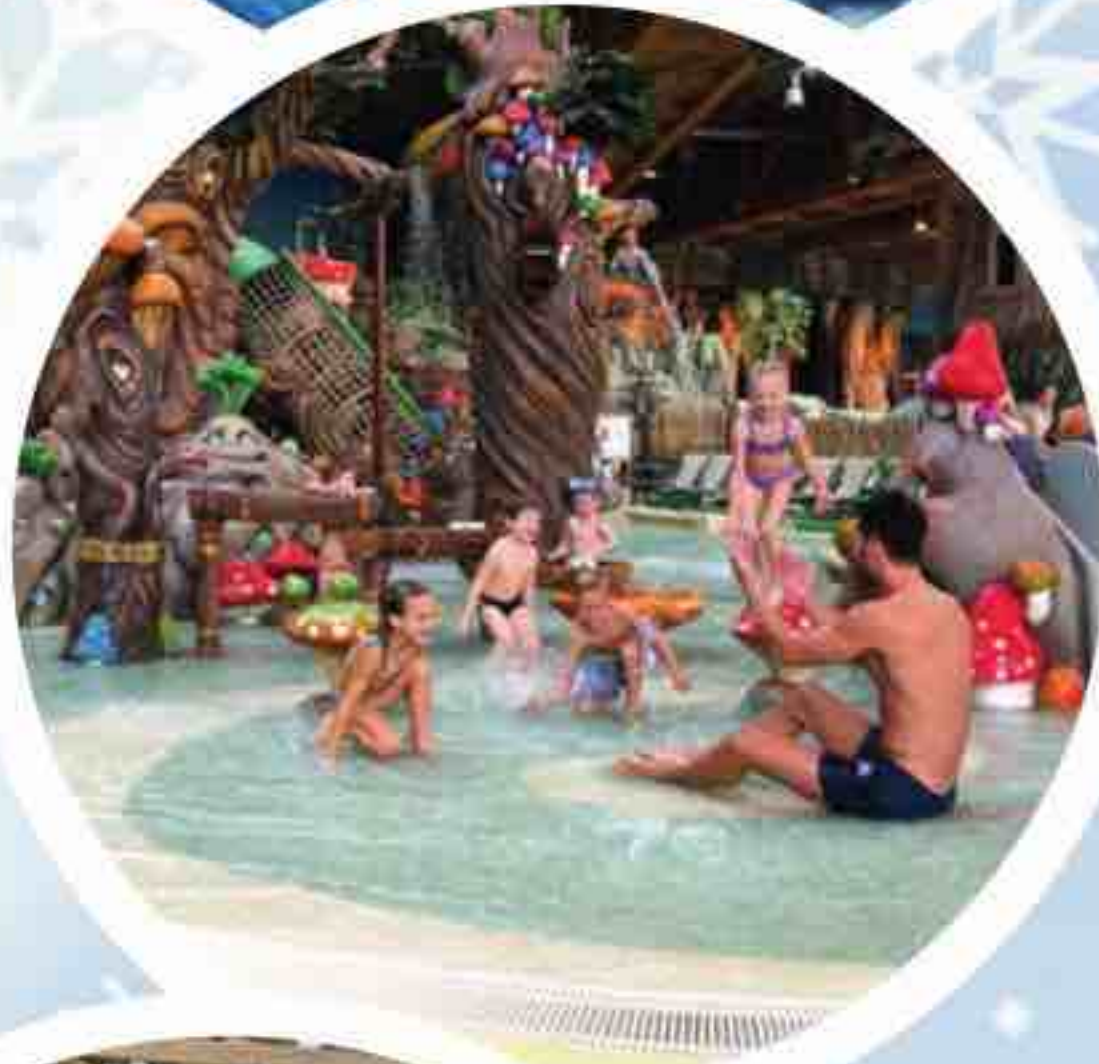
Ce guide rédigé par la Fédération des associations pour adultes et jeunes handicapés vous donne toutes les clés pour actionner les procédures de soutien en cas de handicap : modèle de lettres, schémas, et conseils. Le plus : il comprend un service téléphonique handicap assistance.

Handicap : le guide pratique Prat 2020, 24 €

Retrouvez plus d'infos sur [www.reponseatout.com](http://www.reponseatout.com)



# FÊTEZ NOËL AVEC



## 1 SÉJOUR DE 2 JOURS POUR 4 PERSONNES À RULANTICA

Comprenant un jour d'accès à Rulantica et un jour d'accès à Europa-Park\*, ainsi qu'une nuitée dans l'un des hôtels \*\*\*\* d'Europa-Park Resort, avec petit-déjeuner buffet.

Larguez les amarres et cap sur Rulantica, le nouvel univers aquatique indoor d'Europa-Park dédié à la Scandinavie. Du fun aquatique à l'état pur vous attend toute l'année sur une superficie de 32 000 m<sup>2</sup> ! Neuf espaces thématiques et 25 attractions aquatiques surprenantes dont une piscine à vagues, une rivière sauvage, une rivière de détente et 17 toboggans promettent des aventures inoubliables pour toute la famille.

Profitez aussi d'une journée à Europa-Park avec plus de 100 attractions et de somptueux spectacles pour du divertissement sans limites à l'occasion du 45<sup>e</sup> anniversaire du meilleur parc de loisirs du monde..

[rulantica.com](http://rulantica.com)

[europapark.com](http://europapark.com)

Valeur indicative : 736€

### POUR JOUER, RÉPONDEZ À NOS 2 QUESTIONS

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

ou PAR SMS EN ENVOYANT

**RULANTICA ou MAGIMIX ou FLEURANCE**

VOUS SAUREZ IMMÉDIATEMENT SI VOUS AVEZ GAGNÉ !

AU **74400\*** 0,75 € par SMS + coût d'un SMS X 4



\*Séjour valable 1 an, hors mois d'août et octobre. Tous les lots sont attribués par « instants gagnants ». Règlement disponible sur [ml.digitalvirgo.frou](http://ml.digitalvirgo.frou) gratuitement sur demande écrite à l'adresse du jeu: « Service Client - Réponse à Tout parution 366 « Jeu de Noël » - Libre Réponse 94119 -13629 Aix-en-Provence 1 ». Remboursement appel ou sms conformément au règlement du jeu par mail à [rembrat@sedeco.intnet.mu](mailto:rembrat@sedeco.intnet.mu). La valeur des lots est indiquée à titre unitaire indicative. Photos non contractuelles. Conformément à la réglementation 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.



# RÉPONSE À TOUT!

## À GAGNER

du 18 novembre au 15 décembre 2020



### 1 COOK EXPERT magimix®

Le robot cuiseur multifonction pour tout réussir de l'entrée au dessert!

Simple à utiliser, robuste et durable avec son moteur garanti 30 ans. Des innovations exclusives pour des plats faits maison, sains et gourmands, tous les jours.

Très grande capacité de préparation: 1 bol Inox 3,5 litres et 3 bols multifonctions.

Fabriquée en France.

Une application gratuite avec plus de 2000 recettes pour une inspiration sans limite.

[www.magimix.fr](http://www.magimix.fr)

Valeur recommandée : 1200€

### 10 LOTS « GAMME À LA ROSE »



Comprenant 1 crème hydratante visage à la rose, 1 eau micellaire démaquillante à la rose, 1 lait corps hydratant à la rose, 1 crème main à la rose. Découvrez la gamme de soins à la rose de Fleurance Nature avec ses 4 soins à l'eau florale de rose, certifiés cosmétique bio. Des formules douces et sensorielles dont les textures fluides et légères vous procurent la sensation d'une peau confortable et hydratée.

[www.fleurancenature.fr](http://www.fleurancenature.fr)

Valeur : 24,30€

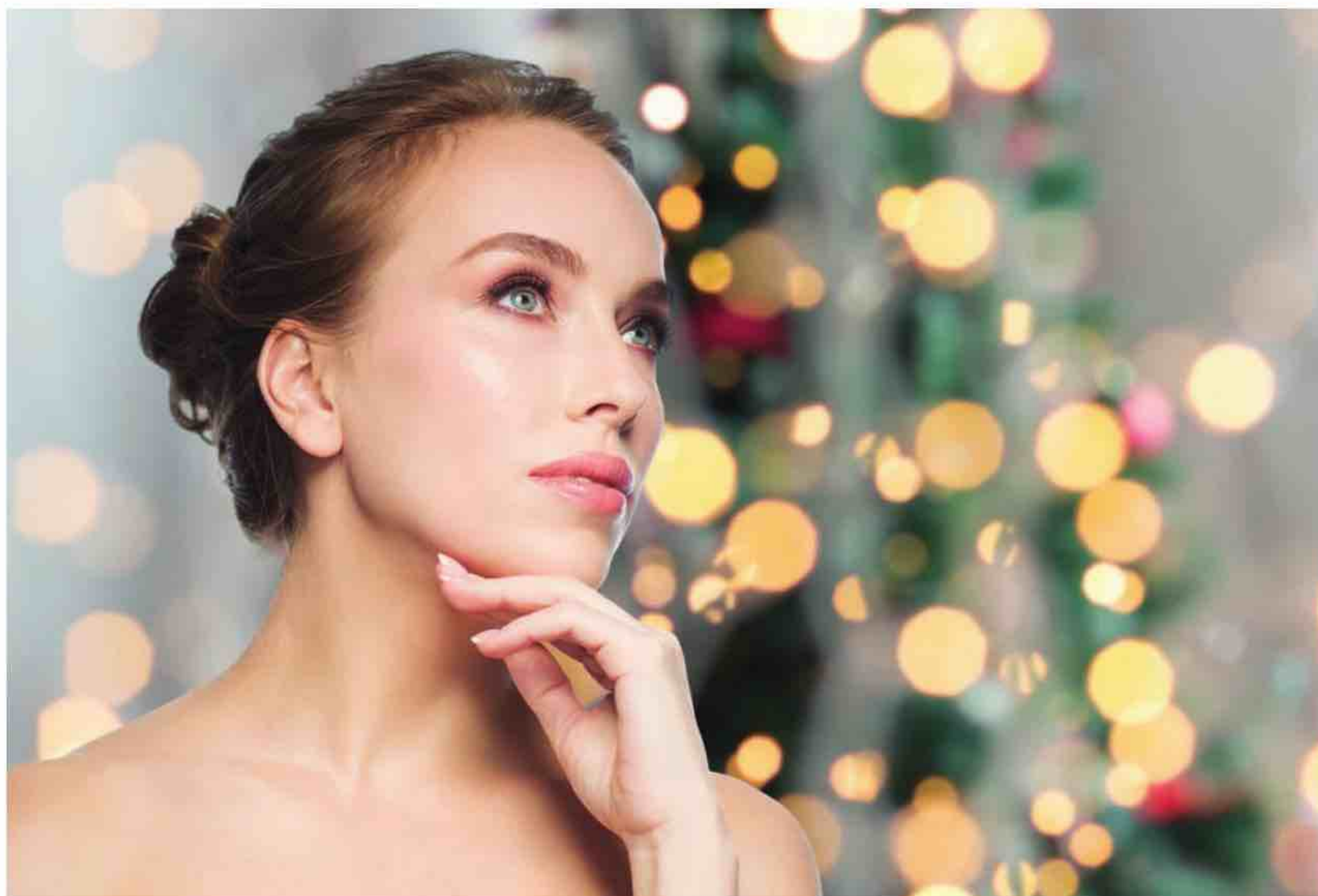


COSMOS  
ORGANIC



# Maquillage de fête

Pour les fêtes de fin d'année, vous avez envie de vous faire belle. Rien de plus facile, il suffit de suivre nos petits rituels et conseils beauté en trois étapes. Rien n'est assez beau pour vous et pour être sûre de briller le jour J.



© SHUTTERSTOCK

AVANT LE JOUR J, JE ME RELAXE ET PRENDS SOIN DE MOI AVEC...

## Bain moussant celtique aux algues bretonnes bio Pure

Il associe eau de mer et algues brunes issues de Bretagne, détente assurée!  
Prix: 27,20€.



## Gommage granité corps Baija

Sels fins non traités de Camargue, huiles d'avocat bio, pépins de figue de Barbarie, d'olus et de tournesol pour une exfoliation efficace et douce. Parfum d'iris et de patchouli.  
Prix: 27,90€.

## Huile de brocoli bio WAAM

Nourrissante, émolliente, parfaite pour visage, corps et cheveux.  
Prix: 16,90€.





## LE JOUR J, J'UTILISE...



### Eye-liner or glamour Mavala

Une valeur sûre quelle que soit la forme de l'œil. Haute précision sans bavures.  
Prix: 14,60€.



### Ampoules lift & lumière Coup d'Éclat

Pour illuminer et défatiguer mon teint, et aider à mieux fixer mon maquillage.  
Prix: 7,50€ (3 ampoules); 14,90€ (7 ampoules).



### Palette Mastercolors

Blush, fard à paupières, rouge à lèvres.  
Prix: 39€.

### Élixir multi-usages précieux à l'or Bernard Cassière

Véritable parure pour la peau parfaite combinaison entre l'extrait d'or pur 24 carats et l'huile d'argan.  
Prix: 36,90€.



### Palette OAP céleste Monoprix

Teintes constellations du plus bel effet.  
Prix: 9,99€.



### Mascara volume aux minéraux volcaniques Korres

Teintes: noir et marron.  
Prix: 19,90€.



### Coffret maquillage métallique Monoprix

Prix: 8,99€.

## APRÈS JE RÉCUPÈRE AVEC...



### Masque en tissu 100% biodégradable Lavera

Délassement assuré, à la clé un grain de peau affiné et une vraie sensation de fraîcheur!  
Prix: 3,99€.

### Eau florale bio de bleuet Ladrôme laboratoire

Après une nuit folle, rien de tel pour soulager la tension des yeux.  
Prix: 6,40€.



### TENDANCES MAQUILLAGE DE FÊTES

Cette saison, deux tendances phares des années 60. On mise sur l'œil de chat d'un trait d'eye-liner épais ultra graphique et, à grand renfort de mascara, on alourdit les cils inférieurs et supérieurs! Côté couleur, le noir et l'argent subliment le regard: les yeux cernés de noir, le fard argenté pour transformer sa paupière en bijou, bref, on va clignoter métallique façon constellation pendant les fêtes.

Par Agnès Ventadour

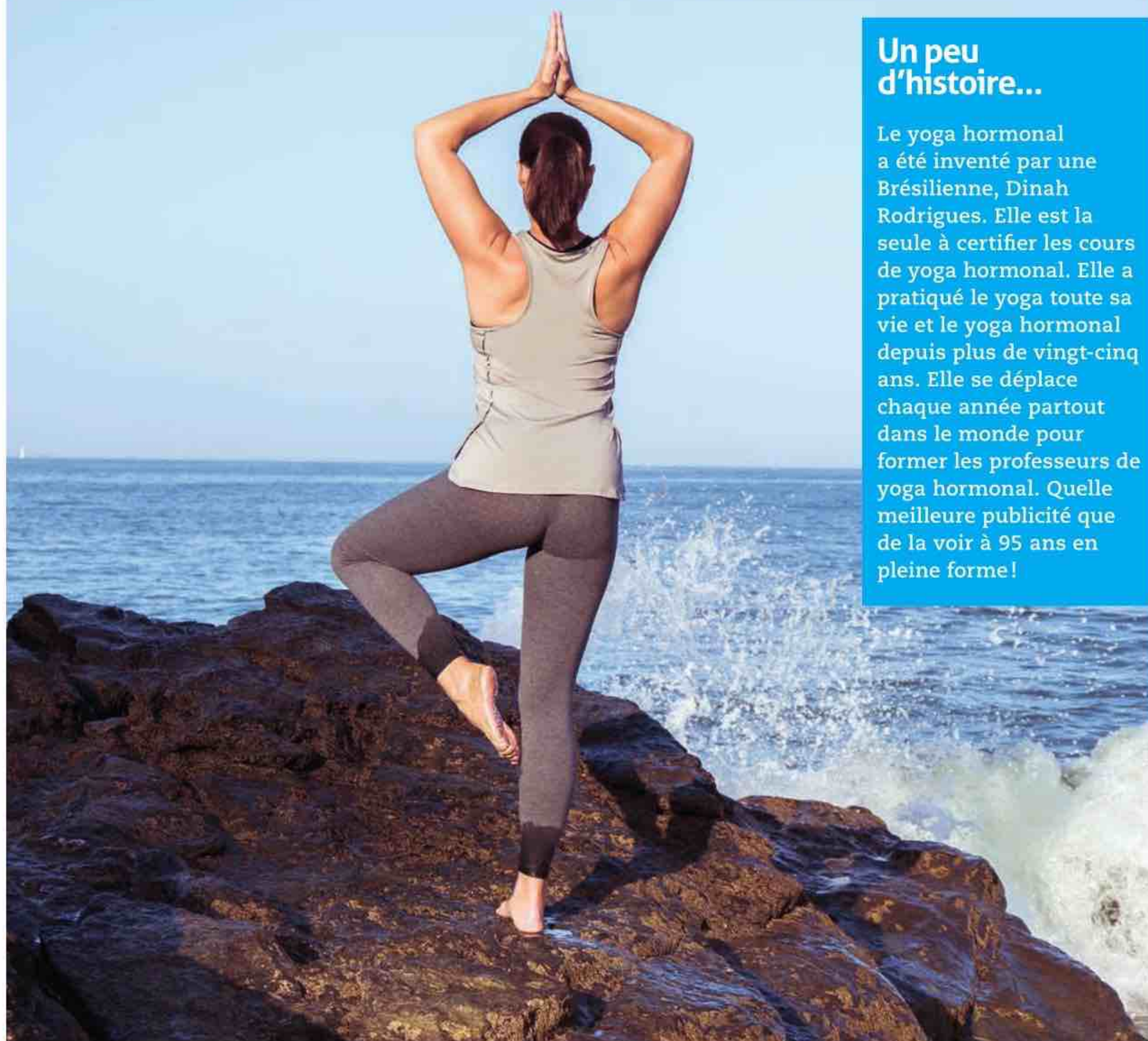


# Qu'est-ce que le yoga hormonal ?

Le yoga hormonal a été développé pour soigner les problèmes liés à la ménopause par la Brésilienne Dinah Rodrigues qui s'est rapidement rendu compte que sa technique fonctionnait également pour bien d'autres problèmes hormonaux, comme les ménopauses précoces, l'infertilité, les cycles hormonaux irréguliers, etc.

## Un peu d'histoire...

Le yoga hormonal a été inventé par une Brésilienne, Dinah Rodrigues. Elle est la seule à certifier les cours de yoga hormonal. Elle a pratiqué le yoga toute sa vie et le yoga hormonal depuis plus de vingt-cinq ans. Elle se déplace chaque année partout dans le monde pour former les professeurs de yoga hormonal. Quelle meilleure publicité que de la voir à 95 ans en pleine forme !





## Le yoga hormonal, c'est quoi ?

C'est un type de yoga dynamique, connu pour booster et rééquilibrer le système hormonal en quelques semaines, voire quelques mois en suivant une pratique régulière et assidue. Il mêle postures, mouvements, exercices respiratoires, visualisations et exercices de conscience corporelle et de relaxation. Les enchaînements sont précis, très rigoureux et ont été conçus et inventés par la Brésilienne

Dinah Rodrigues. Les exercices permettent de réactiver la production d'hormones en stimulant les glandes hormonales (ovaires, thyroïde, hypophyse et surrénales). Ces enchaînements – dont les exercices de visualisation et de relaxation – agissent aussi sur le stress, qui est préjudiciable à la production d'œstrogènes et de progestérone, deux hormones féminines très importantes pour maintenir un bon équilibre.

### MISE EN GARDE

Le yoga hormonal est très fortement déconseillé en cas de grossesse, de cancer du sein en cours de traitement, d'endométriose avancée ainsi qu'en cas de gros fibrome utérin.

## Quelles hormones sont visées ?

- Le syndrome prémenstruel, les règles douloureuses, trop abondantes, les cycles irréguliers.
- Les petits fibromes (uniquement les petits, les gros représentent une contre-indication à la pratique).
- Les ovaires polykystiques.
- Les symptômes de la ménopause, préménopause, ménopause précoce.
- Le stress.
- Des problèmes de peau.
- Véritable aide lors du parcours de la PMA.



## Quid des hommes ?

Les hommes ont aussi un système hormonal et souffrent également d'une andropause. « Les taux d'hormones baissent pour tout le monde dès l'âge de 35 ans. Les hommes peuvent également pratiquer ce yoga. Il a un impact sur la perte des cheveux, la baisse de la libido, l'embonpoint, le stress, le syndrome du canal carpien.



## QUELLES SONT LES TECHNIQUES DE BASE ?

### Bastrika

Tout se base sur la respiration abdominale/énergique et forte /inspiration et expiration d'égales longueurs.

- Inspiration: relâchez les muscles abdominaux/expiration: contractez les muscles abdominaux, ainsi que le nombril vers la colonne, en gardant le thorax immobile.

### Mula bandha

- Contractez fortement les muscles du périnée et de l'anus, cela va agir sur le flux énergétique.
- Inspirez et retenez l'air pour la circulation de l'énergie.
- Posez le bout de la langue contre palais souple (centre-arrière). Concentrez-vous sur le bout de votre nez. Ensuite, concentrez-vous vers la glande à activer (ex.: les ovaires).

- Expirez lentement et relâchez la contraction du périnée.

### Uddiyana bandha

- Inspirez puis expirez complètement, comme si vous vouliez évacuer tout l'air de vos poumons.
- Une fois les poumons vides, relevez la cage thoracique vers le haut, en rentrant le ventre (nombril) vers le haut et l'arrière. Cela crée une sensation d'aspiration au niveau du ventre.
- Inspirez quand vous en ressentez le besoin.

### Ujjayi

- Faites une respiration longue, profonde et sonore appelée «respiration de l'océan»: pour y arriver à l'inspiration et expiration, resserrez la gorge (la glotte) pour obstruer partiellement le passage de l'air.

### OÙ PRATIQUER ?

Cherchez dans l'annuaire du yoga hormonal.

**En thalasso:** Alliance Pornic Resort hôtel Thalasso & spa

Plage de la source, 44210 Pornic.  
Tél.: 02 40 82 91 73

Info.res@thalassopornic.com  
ou thalassopornic.com

Cures de 6 jours Yoga hormonal cures thérapeutiques à partir de 1962 € ou de 4 jours 1328 €.







#### CONSEILS DE LA PROF

#### MISE EN GARDE

Vous devez, pour chaque étape, vous concentrer et ensuite visualiser chacun des organes énoncés.

#### NOTRE EXPERTE

#### Pauline Souchu

Prof de yoga hormonal à la Thalasso de Pornic

- Pour chaque exercice, il y a d'abord un travail physiologique avec la respiration dynamique puis la concentration sur la zone que l'on vient de travailler.
- Faites vos exercices trois à quatre fois par semaine pour voir de vrais bénéfices apparaître deux à trois mois plus tard.
- Le yoga hormonal est une série d'exercices unique, quel que soit l'âge, qui vient stimuler la production hormonale et qui équilibre ce qu'il y a à équilibrer.

## PRÊTE POUR SUIVRE LE COURS DE PAULINE ?

Nous avons testé le cours avec la prof de yoga hormonal Pauline Souchu, une révélation. A vos tapis !

### Yoga Nidra

#### OBJECTIF

- Harmonisation de l'énergie des ovaires, thyroïde et hypophyse.

#### MOUVEMENT

- Allongez-vous, frottez vos mains entre elles 36 fois et posez-les sur vos ovaires. Visualisez une lumière dans votre pied gauche. Inspirez très lentement et sentez remonter l'énergie le long de votre jambe gauche jusqu'à l'ovaire, l'ovaire gauche « brille », l'énergie remonte jusqu'à la thyroïde qui brille elle aussi. Expirez au « centre de votre tête », au niveau de l'hypophyse.
- Sentez l'expansion de l'énergie à l'intérieur de votre tête.
- Inspirez en concentrant l'énergie en un point au centre de la tête, expirez lentement vers la thyroïde,

l'énergie nettoie le canal énergétique du côté droit de votre corps, ovaire droit, jambe droite, pied droit.

- Visualisez une « lumière » dans votre pied droit. Inspirez très lentement et sentez remonter l'énergie le long de votre jambe droite jusqu'à l'ovaire, l'ovaire droit « brille », l'énergie remonte jusqu'à la thyroïde qui « brille » elle aussi. Expirez au centre de votre tête, au niveau de l'hypophyse.
- Sentez l'expansion de l'énergie à l'intérieur de votre tête, comme une lumière blanche scintillante qui se répand. Inspirez en concentrant l'énergie en un point au centre de la tête, expirez lentement vers la thyroïde, l'énergie nettoie le canal énergétique du côté gauche de votre corps, ovaire gauche, jambe gauche, pied gauche.

**FRÉQUENCE :** à faire 5 fois. Vous devez toujours commencer par la gauche et terminer par la gauche.



## 5 ACTES DE BEAUTÉ

Exercice plutôt dynamique. Dina Rodrigues a voulu faire référence au fait qu'en produisant plus d'hormones, on augmente le taux d'œstrogène et l'œstrogène est responsable de la qualité de notre peau, de nos ongles, de nos cheveux. On va donc travailler sur nos ovaires avec cette respiration dynamique et cette fois-ci, la circulation de l'énergie, et uniquement pour cet exercice, se fera sur le visage et le cheveu.

- **POSTURE:** allongée sur le dos, les bras et les mains derrière les cuisses, faire 5 respirations. 1... 2... 3... 4... 5... Circulation de l'énergie vers le visage et les cheveux. Pour cela, inspirez retenez la respiration, le bout de la langue contre le palais, concentrez-vous sur le bout du nez et contractez le périnée. Puis, concentrez-vous sur le visage et les cheveux puis expirez... et relâchez.

- **DEUXIÈME PARTIE DE L'EXERCICE:** placez les poignets sous les fessiers de manière à avoir une pression sur les poignets et restez avec les poignets sous les fesses jusqu'à la fin de l'exercice.

**1<sup>RE</sup> VAGUE:** allongée sur le dos, ramenez les genoux vers la poitrine, bras entrecroisés derrière les mollets. Respiration bastrika 7 fois ce qui permettra de faire circuler l'énergie vers le visage et les cheveux.

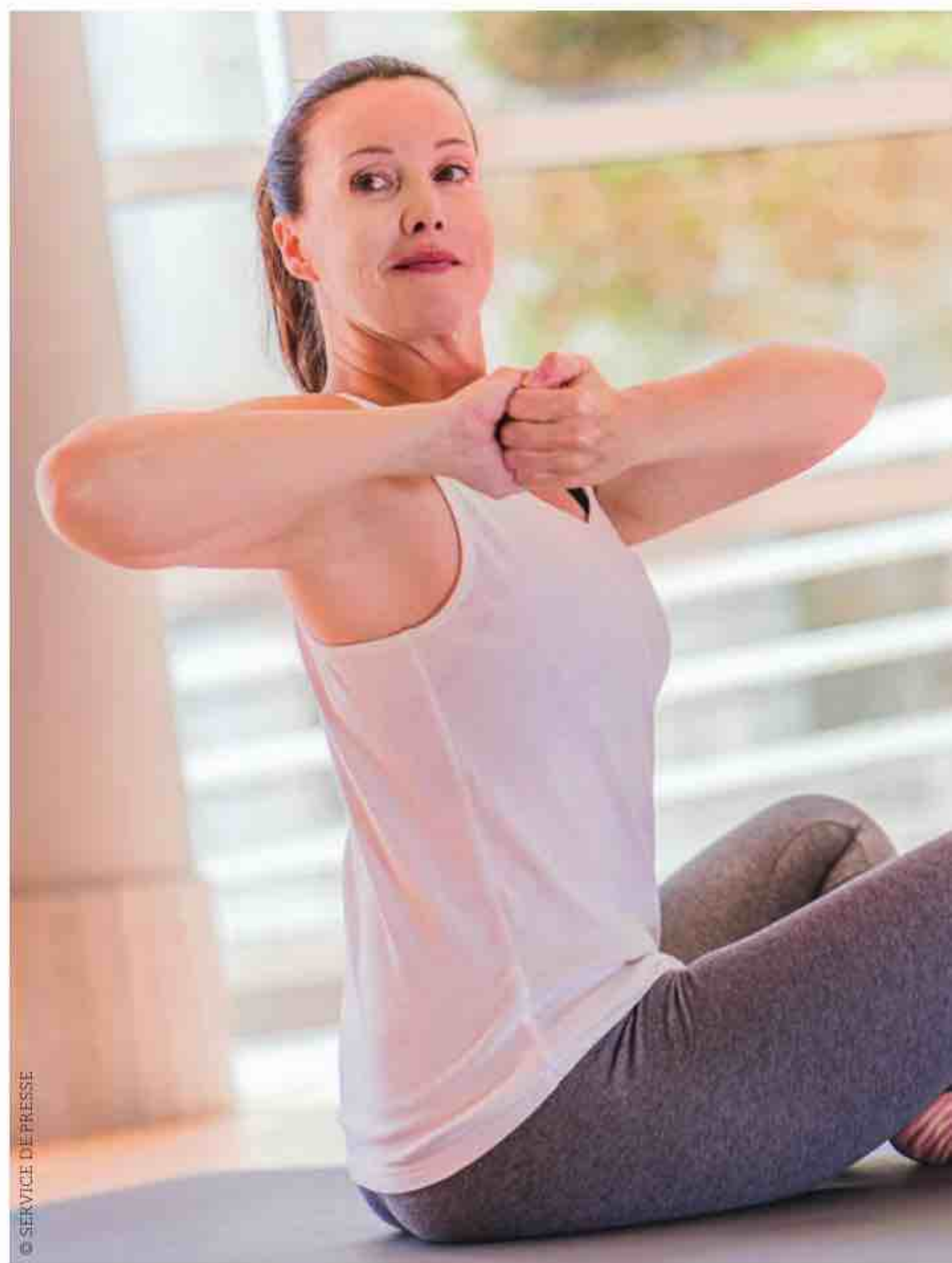
**2<sup>E</sup> VAGUE:** glissez vos poignets sous les hanches, paumes au sol, doigts collés, les pouces se touchent. Ramenez les jambes vers la poitrine et allongez la jambe droite à 15 cm du sol.

Bastrika/inspiration: ramenez la jambe droite vers la poitrine, allongez la jambe gauche/expiration: ramenez la jambe gauche vers la poitrine, allongez la jambe droite.

Répétez l'exercice 7 fois.

Ramenez les genoux vers la poitrine pour la circulation de l'énergie vers le visage et les cheveux. Pour cela, inspirez retenez la respiration, le bout de la langue contre le palais, concentrez-vous sur le bout du nez et contractez le périnée. Puis changement, concentrez-vous sur le visage et les cheveux puis expirez... et relâchez.

**3<sup>E</sup> VAGUE:** même exercice en commençant par l'autre jambe. Circulation de l'énergie vers le visage et les cheveux. Pour cela, inspirez retenez la respiration, le bout de la langue contre le palais, concentrez-vous sur le bout du nez et contractez le périnée. Puis,



changement, concentrez-vous sur le visage et les cheveux puis expirez... et relâchez.

**4<sup>E</sup> VAGUE:** ramenez les jambes à la verticale. Bastrika/inspiration: amenez le talon droit contre les fessiers /expiration amenez le talon gauche contre les fessiers, alternativement. Répétez l'exercice 15 fois. Ramenez les genoux vers la poitrine pour la circulation de l'énergie vers le visage et les cheveux. Pour cela, inspirez, retenez la respiration, le bout de la langue contre le palais, concentrez-vous sur le bout du nez et contractez le périnée. Puis, changement, concentrez-vous sur le visage et les cheveux puis expirez... et relâchez.

**5<sup>E</sup> VAGUE:** même exercice en commençant par l'autre jambe. Fermez les yeux. Pour la circulation de l'énergie vers le visage et les cheveux. Pour cela, inspirez, retenez la respiration, le bout de la langue contre le palais, concentrez-vous sur le bout du nez et contractez le périnée. Puis changement, concentrez-vous sur le visage et les cheveux puis expirez... et relâchez.

Par Agnès Ventadour



## Bien-être

### SAUVÉ PAR LE GONG!

**Les sons des gongs, bols chantants ou diapasons thérapeutiques, peuvent, grâce à leurs fréquences spécifiques, entrer en résonance avec notre corps pour le réharmoniser. Adoptez la sonothérapie, mais choisissez bien votre bol!**

La sonothérapie est un ensemble de techniques utilisant les vibrations sonores émises par les instruments vibratoires tels que les gongs, bols tibétains, voix, etc. ayant pour effet la relaxation et le bien-être. Mais comment circulent ces vibrations dans notre corps? Par l'eau, qui est conductrice. Pour rappel, 65 % de notre corps est fait d'eau. Le corps émet un champ électromagnétique, source de vibrations, et nos organes et cellules vibrent.

#### Comment ça marche?

Les vibrations peuvent se diffuser à travers nos cellules et permettent de mettre le cerveau en état méditatif, ce qui est excellent contre le stress et l'inflammation. Reste à choisir le bol qui convient pour lancer la «vibe». Le bol est bien connu en métal. Toutefois, notre attention a été attirée par le bol en cristal. Réputé être doté d'un taux vibratoire très élevé, il offre une pureté de son incomparable et une énergie minérale très différente,



qui permet par une pratique simple de développer les émotions. Comment vous le procurer? Rendez-vous sur [cristalvibrasons.com](http://cristalvibrasons.com) dirigée par deux praticiens expérimentés et pionniers, Pascal et Muriel Lacombe. Ils travaillent en collaboration étroite avec les fabricants, qui respectent un cahier des charges exigeant afin de proposer des bols en cristal offrant un chant long et de haute qualité vibratoire. [www.cristalvibrasons.com/fr/](http://www.cristalvibrasons.com/fr/)

## Handicap

### UNO EN BRAILLE

**En partenariat avec l'association Valentin Haüy, l'entreprise Mattel est fière de lancer en France la version braille du UNO®, le jeu de cartes numéro un mondial.**

Dotée d'inscriptions en braille au coin de chaque carte pour indiquer sa couleur, son numéro ou l'action à réaliser, cette nouvelle édition va permettre aux personnes aveugles ou malvoyantes d'accéder à ce jeu universel désormais adapté à leur handicap. Pour une identification claire, les instructions sont écrites en braille au dos et sur le devant de la boîte de jeu. Elles dirigent les joueurs vers le site [UNOBraille.com](http://UNOBraille.com) sur lequel ils peuvent trouver des informations précises sur le jeu en format .BRF (*braille readable files*)

à télécharger. Les joueurs peuvent également accéder à des instructions vocales via Amazon Alexa et Google Home. L'association Valentin Haüy s'est toujours engagée pour défendre l'accessibilité sous toutes ses formes et permettre un maximum d'autonomie aux personnes déficientes visuelles. Une bonne idée cadeau pour les fêtes de fin d'année!

Le UNO® Braille est disponible dans les boutiques Valentin Haüy et en ligne sur [magasin.avh.asso.fr](http://magasin.avh.asso.fr) au prix de 18€.





# Budget

# 12 astuces pour skier sans

Dévaler les pistes aux sports d'hiver avec votre tribu est un de vos plaisirs favoris. Le hic, c'est le prix. Réponse à tout! vous livre 12 astuces pour faire baisser la note de votre séjour de plusieurs centaines d'euros. Jetez-y un oeil avant de chausser vos skis.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK





# vous ruiner

**L**e ski, c'est hors de prix, mais en s'attaquant avant le départ à tous les postes de dépenses, on peut faire rapidement baisser le budget d'un séjour. Pour glisser moins cher cet hiver, suivez nos astuces ! Ceux qui ne skient pas découvriront aussi une belle idée de séjour hivernal.

## **Opter pour des forfaits plus modestes**

Dans les domaines d'exception, les forfaits peuvent dépasser les 300 euros. Le pass 6 jours Paradiski La Plagne et des Arcs coûte 315 euros. À Tignes et Val-d'Isère, il faut déboursier 252 euros. Oubliez les grands noms et partez en quête d'une petite station familiale et agréable. Nous avons épluché leurs tarifs et dans des dizaines d'entre elles, les forfaits coûtent entre 110 euros et 160 euros. Pour une famille, juste en voyant plus petit, le budget total pour les forfaits baisse de plus 300 euros. Choisir un autre massif que les Alpes réduira aussi la note.

*“ Oubliez les grands noms et partez en quête d'une petite station familiale et agréable ”*

## **Incontournable : le site Web de la station**

Sur la dernière décennie, nous avons observé que l'offre tarifaire des stations s'est complexifiée et qu'il vaut désormais mieux ne plus attendre sa première journée de ski pour découvrir au guichet les prix. Des experts marketing du *pricing* sont venus dispenser leurs conseils en station, engendrant une hausse généralisée des prix de façon à pouvoir rajouter des promotions variées comme des discounts pour les familles, une remise pour l'achat de deux forfaits, des forfaits de cinq jours à utiliser sur une période glissante de huit jours, des remises en début de saison ou en ligne, etc. Avant le départ, il est devenu impératif d'éplucher le site de la station pour identifier les différentes options et les éventuelles remises dont on pourrait bénéficier. Au guichet, on passera à côté.

## **Janvier, le mois des grosses promotions**

En France et même dans toute l'Europe, presque personne n'a l'envie ou la possibilité d'enchaîner les vacances de Noël et du Nouvel An avec une semaine





PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

## UN FORMIDABLE SÉJOUR EN AUTRICHE EN TRAIN

Oubliez le ski et partez pour un formidable séjour dans les Alpes autrichiennes. Les trains circulent au milieu des montagnes enneigées et vous déposeront au cœur de nombreuses petites villes de montagne. Créer son parcours est très simple. La carte du réseau autrichien sous les yeux, réservez des billets sur le site de la SNCF autrichienne [tickets.oebb.at](https://tickets.oebb.at), tôt pour bénéficier des promos. Logez-vous pas trop loin des gares avec [booking.com](https://booking.com). Un fabuleux voyage itinérant et sac à dos vous attend de décembre à avril.

► de ski. Les stations de ski françaises sont donc vides les trois premières semaines de janvier et bradent leurs prix de façon spectaculaire. Dans des packs promotionnels, pour un peu plus que le prix d'un forfait, on peut avoir le logement ! Les pistes sont désertes et la neige est excellente grâce au froid du début d'année. Si vous pouvez, partez en janvier ! Même au dernier moment, une rapide recherche en ligne permet de trouver d'incroyables packs promotionnels tout compris.

### S'assurer, oui, mais pas au guichet

D'une façon générale, vous ne devez jamais prendre une assurance qui vous est proposée à un guichet. C'est une source vertigineuse de marge pour les revendeurs. Donc, que ce soit au guichet d'un loueur de voitures, d'un revendeur d'électroménager ou d'une station de ski, refusez toujours l'assurance proposée. Si vous voulez être bien assuré pour vos journées de ski, épluchez les offres en ligne. Vous payerez alors votre assurance sports d'hiver deux fois moins cher. Si vous disposez d'une carte bancaire premium, n'oubliez pas qu'en payant les forfaits avec, vous profitez d'une assurance pour le ski, mais que,

“ Épluchez les offres en ligne, vous payerez alors votre assurance sports d'hiver deux fois moins cher ”

comme toujours, les exceptions sont légion. Dans les faits, vous n'arriverez à en bénéficier que si vous aviez épluché la brochure avant l'accident. Enfin, passez un coup de fil à votre assureur avant le départ car vous êtes peut-être en partie couvert.

### Ne pas skier tous les jours

Les tarifs dégressifs de toutes les stations sont conçus pour vous inciter à skier six jours de suite. Si vous n'êtes pas dingue de ski, il sera intéressant de faire une pause au milieu du séjour pour vous adonner à une très belle activité hivernale : la randonnée dans des chemins tracés dans la neige. Pour une vingtaine d'euros, achetez sur le Net ces petits crampons en acier inoxydable qui se fixent à l'aide d'un gros élastique sur toutes les chaussures. Légers, ils sont



## ET POUR ÉCONOMISER ENCORE PLUS

- 1. Faites vos courses en ligne avec une livraison le samedi dans la vallée.
- 2. Réservez votre location de skis en ligne.
- 3. Consultez les packs tous compris pour la dernière semaine de la saison.
- 4. Cherchez aussi en Autriche avec [bergfex.fr](http://bergfex.fr)
- 5. Achetez des skis en promo des années passées avec l'aide des tests de [skieur.com](http://skieur.com)



aussi très utiles pour marcher sans glisser au pied des pistes. À adopter absolument cet hiver !

### Les bourses aux skis

De très nombreuses bourses au ski ont lieu en novembre et début décembre. On y trouve des skis enfants à 15 ou 20 euros. Une bonne affaire et une bonne action car on participera à la trésorerie d'un club de ski local qui prend en général 10 % de chaque vente réalisée. La municipalité met à disposition un gymnase ou une salle, et la vente se fait le samedi, parfois aussi le dimanche. Vous pourrez essayer des dizaines de chaussures jusqu'à trouver celles qui vous vont comme des chaussons. On est en général très bien conseillé par les membres du club. Des dizaines de bourses aux skis ont lieu dans les villes tout autour des massifs montagneux. Pour une famille, ça vaut le coup de faire un aller-retour de 200 km dans la journée. Pour ceux qui habitent dans l'Ouest ou le Nord, [leboncoin.fr](http://leboncoin.fr) reste incontournable. Ne vous déplacez pas pour une seule pièce, choisissez un vendeur qui a mis en ligne tout son équipement de ski. Cliquez sur son nom d'utilisateur pour voir toutes ses annonces.

Par Florent Gaillard





# Spécial PETITS espaces Comment fabriquer le

Et si vous adoptiez cette pratique écolo pour vous débarrasser de vos déchets, ce sont vos plantes et votre jardin potager qui vous diront merci.



© SHUTTERSTOCK

Le compost à la japonaise, appelé bokashi, est une technique simple qui mériterait d'être plus connue. Elle vient de Corée et a été remise au goût du jour par le Japon. En plaçant un petit seau à bokashi sous l'évier de votre cuisine, quelques semaines suffiront pour que les restes des repas et les épluchures se transforment en de super aliments pour vos végétaux. Vos déchets organiques deviendront des apports très riches pour des légumes dans un petit jardin, des fleurs sur un balcon ou des plantes d'intérieur. Le bokashi s'adapte particulièrement bien aux petits espaces.

Nous nous sommes inspirés ici des bons conseils donnés par Sue Quinn dans son livre *Bokashi* (éditions Marabout), un ouvrage qui résume tout ce qu'il faut savoir. Vous allez découvrir en détail le fonctionnement du bokashi

et comment il pourrait facilement s'intégrer dans votre mode de vie. Vous verrez que les accessoires et la technique n'ont rien de compliqué. Cette pratique écolo vous rendra fier de la façon dont vous vous débarrassez de vos déchets. Vos plantes ou votre jardin potager ne pourront bientôt plus s'en passer et vous non plus !



*Bokashi Le petit livre du compostage à la japonaise, de Sue Quinn, Éditions Marabout, 5,95 €*

## Comment fonctionne un bokashi ?

Bokashi signifie « matière organique fermentée ». Dans un seau hermétique, les déchets fermentent sous l'action de bactéries judicieusement choisies. On y dépose tous ses déchets organiques et on saupoudre avec du son à bokashi, un mélange parfaitement dosé de bactéries. Deux semaines plus tard, on obtient de quoi nourrir ses plantes ou son jardin. Avec le bokashi, pas de mauvaises odeurs, car la fermentation se déroule dans un seau étanche



# compost japonais ?

en anaérobie (sans oxygène). Comme les déchets ne pourrissent pas, ils ne dégagent pas d'odeurs désagréables !

## Les étapes à suivre

On dépose dans le seau à bokashi tous ses déchets organiques coupés en petits morceaux : les épluchures des fruits et légumes, les céréales, les coquilles d'œufs, le pain, les restes de viande ou de poisson, les produits laitiers, les fleurs fanées, le marc de café, le thé (sans sachet) et même les petits os. Afin d'activer la fermentation, il faudra régulièrement saupoudrer sur ses déchets un peu de son à bokashi (à acheter déjà préparé ou à fabriquer soi-même). Celui-ci contient des levures, des bactéries lactiques et des bactéries photosynthétiques. On doit tasser les déchets pour éliminer les poches d'air et prélever, tous les trois jours environ, le jus issu de la fermentation des déchets. Un petit robinet en bas du seau permet un drainage facile. Une fois dilué, on peut se servir de ce jus à l'odeur de vinaigre comme engrais pour les plantes ou un potager, mais aussi pour nettoyer les canalisations. C'est en effet un fabuleux déboucheur bio qui élimine les mauvaises odeurs.

## Deux seaux à bokashi, la bonne combinaison

Deux seaux permettront une alternance tous les 15 jours : pendant que le processus de fermentation se déroule dans un seau, on jette ses déchets dans l'autre. Il faudra choisir des seaux de la bonne taille ; pas la peine de voir grand ! Comme on y tasse les déchets et qu'on évacue régulièrement le liquide, on peut y mettre une grande quantité de déchets organiques. Un seau de 10 litres est recommandé pour un couple. Pour une famille avec un ou deux enfants, il faudra 15 litres. Le seau doit rester à l'intérieur, car sur le balcon, en hiver, il ferait trop froid pour que les bactéries s'activent. Une température de 20°C à 37°C, c'est l'idéal. Certains utilisateurs placent leur seau dans leur buanderie.

## On obtient quoi ?

Après deux à trois semaines passées à fermenter dans un seau à bokashi, les déchets ne sont pas tout à fait

## COMBIEN COÛTE UN KIT POUR SE LANCER ?

Sur Internet, pour environ 60 euros, vous pouvez commander un kit avec deux seaux, du son à bokashi à saupoudrer sur les déchets et quelques ustensiles. Les bricoleurs pourront fabriquer leur matériel sans difficulté en s'aidant de tutos sur le Net. On peut aussi élaborer son propre son de bokashi, une solution économique.

devenus du compost, mais des déchets fermentés qui ressemblent encore beaucoup à ceux qu'on a jetés. Ils se sont en réalité transformés pour devenir un pré-compost bourré de bonnes bactéries et de nutriments. On peut alors les enterrer en faisant plusieurs trous dans la terre. Ce pré-compost va nourrir le sol. Deux semaines après leur enfouissement, les déchets se seront dégradés. La terre sera alors fertilisée et prête pour y réaliser des plantations. On peut aussi placer les résidus du bokashi dans un pot pour fabriquer soi-même du compost ou le déposer par petites doses dans un lombricomposteur.

## Les avantages du bokashi sur le compost

Compost et bokashi sont deux produits très intéressants pour nourrir son potager ou ses plantes. Certains jardiniers produisent d'ailleurs les deux.

### Les avantages du bokashi :

- La fermentation est très rapide, seulement 15 jours.
- Un bokashi ne dégage pas d'odeurs désagréables, mais de légers effluves vinaigrés quand on draine le seau.
- La fermentation se fait dans un seau étanche et n'attire donc pas les mouches, les insectes ou les rongeurs.
- Il est parfait pour les petits jardins en ville ou les appartements.
- On peut mettre presque tout dans un seau à bokashi dont les os, la viande, les coquilles d'œufs et les produits laitiers.
- Il n'est pas nécessaire de retourner les déchets ou de les stratifier, mais il faut les tasser régulièrement.

Par Florent Gaillard



# HABITAT

## 10 erreurs à éviter pour ne pas polluer votre air

L'air est cinq à dix fois plus pollué à l'intérieur qu'à l'extérieur ! Il est donc grand temps de réviser nos gestes du quotidien pour assainir l'atmosphère de nos habitats. *Réponse à tout !* vous rappelle les dix erreurs les plus fréquentes à ne pas (ou ne plus) commettre.





**P**our diverses raisons, l'air vicié s'accumule dans nos maisons. Une pollution principalement due aux composés organiques volatils (COV). Trop largement méconnus du grand public, ces COV se répandent facilement dans l'air que nous respirons. Parmi les plus connus: le butane, le toluène, l'éthanol (alcool à 90°), l'acétone ou le benzène. Ces produits sont fortement utilisés par l'industrie, sous forme de solvants que l'on retrouve dans les peintures par exemple, mais aussi dans les produits ménagers, les meubles, la fumée de tabac ou celle dégagée lorsque nous cuisons des aliments. Cet air vicié peut avoir des conséquences dramatiques sur notre santé: irritations de la peau, fatigue, maux de tête, toux, asthme... Autant de problèmes qui, s'ils sont potentiellement graves pour l'adulte, peuvent se révéler dramatiques pour les jeunes enfants, plus sensibles.

## Erreur n° 1

### Fermer ses fenêtres pour se protéger de la pollution extérieure

A-É-REZ votre intérieur! C'est la règle de base, celle qu'il ne faut en aucun cas négliger, quelle que soit la saison. Que vos fenêtres donnent sur une rue calme ou une artère passante, il est indispensable d'ouvrir en grand deux fois par jour, au moins dix minutes matin et soir. Vous chassez alors – grâce aux courants d'air – l'air vicié, qui est remplacé par un air sec. Par ailleurs, pas de panique, si l'air est bien renouvelé, ce n'est pas pour autant qu'il aura eu le temps de refroidir votre maison, même en plein hiver. En aérant, vous permettez à l'humidité de s'évacuer et donc réduisez l'apparition des moisissures dans les salles de bains et la cuisine. Vos joints seront propres plus longtemps! Et puis, sachez qu'il est plus contraignant de chauffer un air humide, contrairement à un bon air sec venu du dehors. Aérer votre logement aide par conséquent à limiter votre consommation d'énergie et à diminuer vos factures de chauffage!

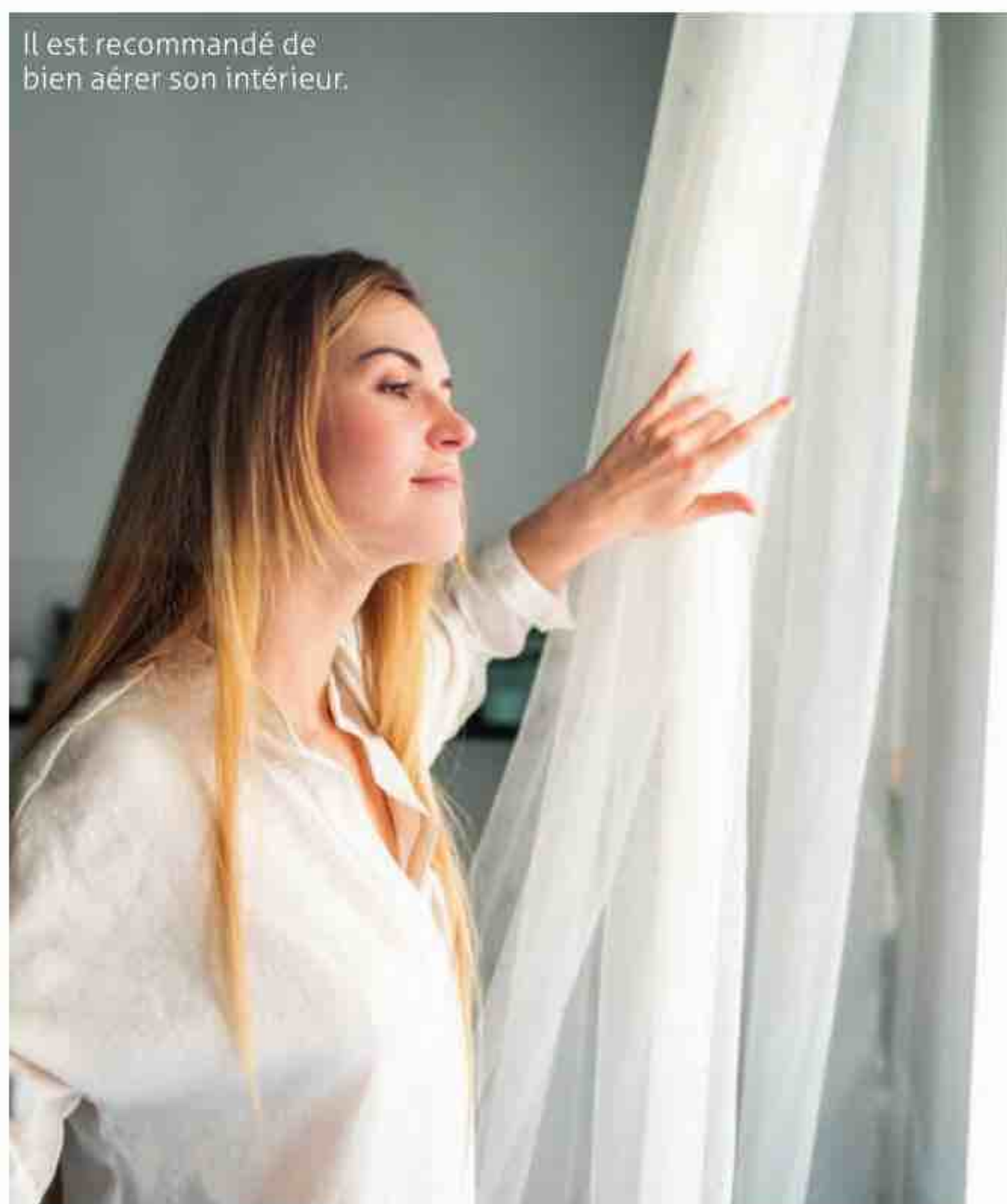
**Bon à savoir:** en cas de pic de pollution à l'ozone, choisissez les moments opportuns pour aérer: ainsi, évitez les après-midi! Et s'il s'agit d'un pic de pollution aux particules fines: laissez vos fenêtres fermées aux heures de pointe (matin et soir).

## Erreur n° 2

### Ne pas aérer en période de travaux

Une rénovation ou une réfection de la peinture ou des revêtements du sol entraîne l'émission de formaldéhyde et d'autres polluants dans l'air intérieur. C'est pourquoi, dès lors que vous bricolez, pensez toujours à ouvrir en grand vos fenêtres, pendant et après vos travaux, et sur un temps plus long que

Il est recommandé de bien aérer son intérieur.



d'habitude. Dans ce cas, privilégiez une aération d'au moins deux fois 30 minutes par jour.

## Erreur N° 3

### Ne pas lire les étiquettes sur les pots de peinture

Un conseil qui s'applique également aux revêtements des sols (linos, moquettes), aux rouleaux de papier peint, aux pots de colle, vernis ou isolants intérieurs. Les étiquettes vous indiquent le taux de COV contenu dans les produits concernés. Il vous faut donc privilégier les mentions A+, garantissant une émission de polluants bien plus faible, et les Écolabels européens. Enfin, le label Emicode assure l'absence de substances cancérogènes et mutagènes dans les colles, vernis et ragréages.

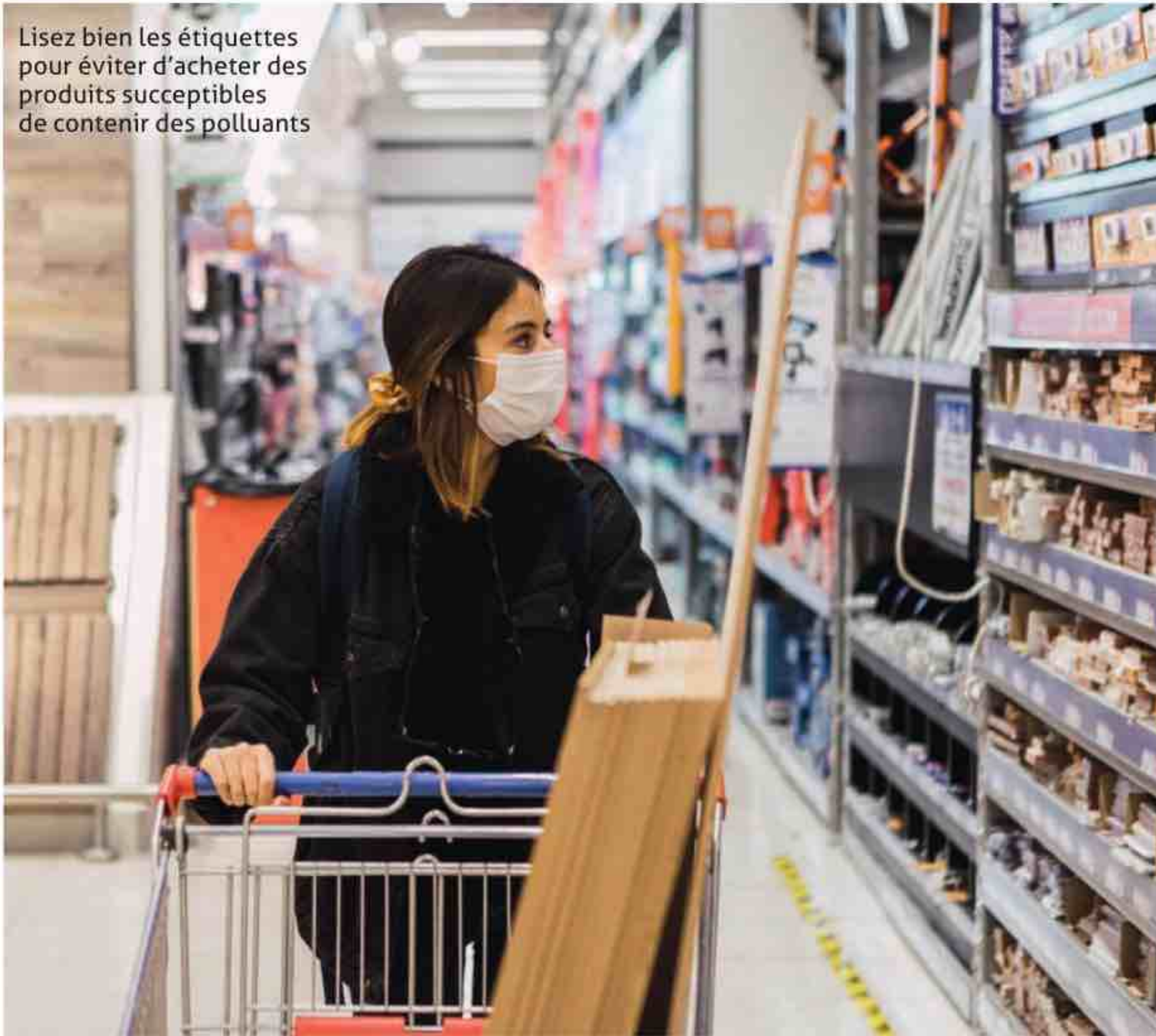
## Erreur n° 4

### Bricoler pendant une grossesse

Préparer la chambre de bébé, repeindre les murs, monter son lit à barreaux sont autant d'activités qui vous démangent? Certes, mais ce n'est pas la meilleure des idées. Une forte exposition à des produits toxiques comme le benzène ou le formol peut altérer le système nerveux du fœtus. Donc demandez



Lisez bien les étiquettes pour éviter d'acheter des produits susceptibles de contenir des polluants



## DES CHIFFRES ALARMANTS

**Nous passons 85 %** de notre temps dans des endroits clos, où l'air est entre 5 à 10 fois plus pollué qu'à l'extérieur.

**Le nombre d'asthmatiques** en France a été multiplié par 4 au cours des 30 dernières années.

**20 000 décès** par an sont directement liés à une mauvaise qualité d'air intérieur.

**Plus de 80 %** des Français ne connaissent pas, ou presque pas, l'existence des composés organiques volatils, principaux polluants de nos intérieurs. Source : [www.anses.fr](http://www.anses.fr) (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement, et du travail)

- ▶ de l'aide pour poser votre papier peint, plutôt que de vous mettre en danger, votre bébé et vous.

### Erreur n° 5

#### Installer la chambre de bébé juste avant votre retour de la maternité

Jusqu'à l'âge de deux ans, les enfants sont particulièrement sensibles aux polluants de l'air intérieur. À cause des COV, rhinites, pharyngites, bronchiolites et allergies diverses peuvent apparaître chez nos bambins, dès qu'ils sont trop exposés. Des affections développées dès leur plus jeune âge et qu'ils risquent, en outre, de devoir ensuite supporter tout au long de leur existence. Prenez de l'avance (enfin, pas vous qui êtes enceinte, mais vos proches !), et préparez la chambre de bébé bien en amont, afin que les COV aient le temps de s'évacuer (au moins deux à trois mois avant).

### Erreur n° 6

#### Monter vos meubles en kit au milieu de votre salon

C'est au moment de l'ouverture des cartons de vos meubles tout neufs et en kit que se produit le plus gros largage de COV. Donc, autant que possible,

“ C'est au moment de l'ouverture des cartons de vos meubles en kit que se produit le plus largage de polluants ”

procédez au déballage dans une pièce peu utilisée, comme un garage par exemple, ou tout simplement à l'extérieur. Ensuite, ne le montez pas immédiatement. Vous devez le laisser aérer plusieurs semaines avant le montage et le rapatriement dans votre intérieur. Après son installation, pensez encore à bien ventiler la pièce où il se situe.

### Erreur n° 7

#### Acheter uniquement des meubles neufs

Des meubles anciens ou vintages présentent non seulement l'intérêt d'être à la mode, et bons pour la planète (recyclage, lutte contre la consommation de masse), mais surtout, leur ancienneté leur aura permis de se débarrasser de tous leurs polluants, ou en tout cas, d'une grosse partie. Évidemment, si vous



avez envie de les customiser, en utilisant vernis ou peintures, là encore il vous faudra agir dans une pièce bien aérée.

### **Erreur n° 8**

#### **Boucher vos grilles d'aération ou ne pas les nettoyer**

Vous pensez limiter vos frais de chauffage en obstruant vos grilles d'aération ? Grave erreur ! Il en va de même en omettant de les dépoussiérer. En effet, l'utilité de ces grilles est de renouveler l'air de la maison. Sans circulation et donc renouvellement de cet air, votre intérieur va se retrouver davantage pollué, avec pour conséquence tous les dangers pour la santé que l'on sait. Il est également fortement préconisé d'entretenir régulièrement sa VMC (ventilation mécanique contrôlée) une à deux fois par an, particulièrement si vous habitez près d'un axe routier.

### **Erreur n° 9**

#### **Ne pas prendre de précautions contre le monoxyde de carbone**

Chaque année en France, on déplore 130 morts et 1300 victimes, dues aux intoxications au monoxyde de carbone. Pour se protéger, il est fondamental de bien surveiller sa chaudière à gaz. La loi exige qu'un entretien, réalisé par un professionnel, soit fait une fois par an.

### **Erreur n° 10**

#### **Faire brûler de l'encens et des bougies**

Nous apprécions tous un intérieur parfumé, qui sent bon les fleurs ou les épices. Mais si les bougies contiennent du formaldéhyde, l'encens lui, propage du benzène dans votre habitat. Dans les deux cas, ce sont des composés organiques volatils très dangereux pour la santé. Donc, n'en faites pas brûler tous les jours et surtout, on ne le dira jamais assez, pensez à bien aérer après leur utilisation.



Il est fondamental de bien surveiller sa chaudière à gaz afin de prévenir des dangers liés au monoxyde de carbone.

Par Arcadie Renson



# Comment réaliser un mur végétal ?

L'hiver est bien installé et vous êtes en manque de verdure, d'espaces verts, bref de nature ? Optez pour un mur végétal dans votre habitat ! *Réponse à tout !* vous explique tout ce qu'il faut savoir sur ces jardins verticaux.



**V**éritables Eden vert composé de plantes stabilisées ou non, il saura sublimer votre intérieur. Le mur végétal présente de nombreux avantages. Outre son aspect esthétique (il remplace à merveille un tableau mural, dès lors qu'il est pourvu d'un cadre), il est aussi un moyen d'assainir l'air de la maison en apportant une certaine humidité dans un air trop sec, tout en vous offrant un confort thermique et phonique.

### Les conditions à respecter

L'endroit où vous souhaitez installer votre mur végétal doit être baigné de lumière naturelle. Idéalement, il est recommandé que celle-ci provienne du haut, afin que les plantes ne poussent pas de manière anarchique. C'est encore cet éclairage qui va déterminer quelles essences de plantes vous allez pouvoir faire pousser. Le support doit être adapté aux types de plantes que vous désirez voir s'épanouir dans votre intérieur. Que ce soit du feutre horticole (dans lequel on creuse des cavités pour y loger les plantes), de la sphaigne (mousse retenant l'eau, mais dont l'effet d'acidification ne convient pas à tous les végétaux), des assemblages de pièces en plastique, voire des fixations magnétiques, il en existe de tous les styles. Prévoyez aussi un arrosage régulier, même si certains végétaux en ont moins besoin. L'arrosage peut être assuré par des systèmes automatisés constitués d'un bac d'eau au pied du mur, d'une pompe et d'un système de goutte-à-goutte dans la partie supérieure. Par ailleurs, pensez à enlever les feuilles mortes, à tailler vos plantes plusieurs fois par an, et à les remplacer si besoin.

### Quelles plantes choisir ?

Le lierre est sans doute celui qui est le plus facile à traiter. Mais la bonne nouvelle, c'est que, globalement, vous pouvez opter pour tout type de végétaux : plantes grimpantes, rampantes, aromatiques, vivaces, graminées, etc. Certaines plantes auront besoin d'un support particulier, fougères et palmiers bambous sont ainsi plus épanouis en pot (que vous pourrez directement fixer sur votre support). Enfin, un mur végétal bien conçu et bien entretenu peut durer de nombreuses années.

### Les avantages du mur végétal

Le mur végétal est un isolant phonique naturel idéal ! Selon son emplacement, il préserve des bruits de la rue, mais aussi des échos intérieurs. Par ailleurs, en dégageant de la vapeur d'eau, les plantes vont permettre un rafraîchissement de l'atmosphère intérieure. Ce phénomène d'évapotranspiration est notamment très appréciable en période de grosse



“ Vous pouvez opter pour tout type de végétaux : plantes grimpantes, aromatiques, vivaces, graminées, etc. ”

chaleur, ce qui n'est certes pas le cas actuellement, mais cet été vous pourriez bien vous féliciter d'avoir fait le bon choix en ce mois de décembre 2020 ! Concernant l'amélioration de la qualité de l'air, les scientifiques ne sont pas tous d'accord sur les bénéfices procurés par les plantes. Il semblerait néanmoins que le lierre, la misère pourpre et l'asperge soient les meilleurs absorbeurs de composés organiques volatils, particules malheureusement très courantes dans nos habitats (voir article page 58 sur la pollution intérieure). En revanche, ce que l'on sait de manière formelle, c'est que la plus grande part de cet assainissement n'est pas à mettre au crédit de la plante elle-même, mais des micro-organismes présents dans la terre.

Évidemment Réponse à tout ! ne saurait que trop vous conseiller de ne pas tout miser sur un mur végétal pour assainir l'air ambiant de votre intérieur. Mieux vaut agir directement sur les sources de pollution (fumée de tabac, moquettes, peintures, etc.), et surtout aérer régulièrement et de manière suffisante votre habitation.

Par Arcadie Renson



# Toit, toit, mon toit...

Reconnu pour cumuler les avantages en termes d'isolation thermique et phonique, le toit végétal commence à faire des adeptes. N'hésitez pas, passez au vert. Explications.



Le système des toitures végétales ne date pas d'hier. Ses premières apparitions remontent au néolithique. Aujourd'hui, les formes actuelles s'inspirent des toitures traditionnelles utilisées dans les pays scandinaves et chez les Indiens d'Amérique. Décider d'avoir un toit végétal ne s'improvise pas. Mieux vaut faire appel à un professionnel.

## Question de poids

Le système d'installation d'un toit végétal est identique à celui d'une terrasse. Il oblige à entreprendre de gros travaux d'étanchéité et à tenir compte du poids. En effet, le toit végétal nécessite une épaisseur de terre plus importante. En principe, on utilise un substrat à base de tourbe, car c'est un matériau léger avec une très grande capacité de rétention d'eau. L'augmentation du poids au mètre carré est donc due à ces deux éléments : augmentation de l'épaisseur du sol et de sa capacité à retenir l'eau. Pour alléger, on incorpore dans le substrat des matériaux de type billes de polystyrène expansé ou billes d'argile expansé identique aux aménagements classiques des terrasses.

## 3 catégories de toitures végétales

- **La culture extensive :** c'est le toit végétal d'origine avec un sol de 15 cm d'épaisseur. Les végétaux

choisis sont rustiques, résistants au vent, aux courants d'air, à un fort ensoleillement, à la réverbération et aux écarts de température importants. Elle nécessite peu d'entretien.

- **La culture semi-extensive :** permet de réaliser un jardin suspendu avec une palette végétale très vaste. Les plantes utilisées sont des annuelles, des bisannuelles et des vivaces utilisés pour les parterres de jardin. Ce type de culture nécessite un arrosage et de l'entretien.

- **La culture intensive :** permet de réaliser un jardin de fruits ou un potager. Le système est complexe et requiert une expertise. L'épaisseur du sol est plus importante. Vous aurez besoin d'un système d'irrigation et d'assurer des conditions favorables aux plantes. Cette culture permet l'implantation de plusieurs variétés de plantes et d'habitats. C'est un bon isolant.

Il ne reste plus qu'à vous lancer. Quel plus beau résultat que d'admirer ces jardins suspendus ou de venir récolter les fruits et légumes des potagers.

Par Agnès Ventadour



Friendly

## RECHERCHE AMI DOG SITTER

**Emprunte Mon Toutou, un concept éco qui devrait séduire plus d'un propriétaire de chien souhaitant faire garder son animal de temps en temps.**

Tout a commencé avec la création de la communauté Emprunte Mon Toutou. Les fondateurs ont découvert les difficultés pour les propriétaires de chien à trouver une personne à qui confier leur compagnon à quatre pattes. Ils se sont alors mis au travail, et ont trouvé l'idée: et s'ils apportaient la joie de partager des moments magiques avec un toutou à quelqu'un qui n'en a pas, et de donner l'opportunité à un propriétaire de chien de rencontrer quelqu'un qui prend soin de son compagnon, et tout ça, bénévolement. L'idée étant d'offrir aux toutous une vie encore plus heureuse.



Leurs missions, s'ils l'acceptent: promener, amuser, chouchouter les toutous que les maîtres leur confieront gratuitement le temps d'une promenade, de quelques heures, d'un week-end, et plus si affinités. Côté maîtres, fini le casse-tête pour s'absenter le temps d'un week-end, de vacances ou pendant la journée, ils partiront l'esprit tranquille. Ils sauront que des passionnés gardent leur chien gratuitement et ils seront rassurés par les mesures de sécurité que garantit le site. Aujourd'hui, Emprunte Mon Toutou, c'est une équipe composée de 12 amoureux des toutous qui travaillent dur pour offrir le meilleur service de garde de chiens bénévole.  
[www.empruntemontoutou.com](http://www.empruntemontoutou.com)

### Comment ça marche ?

Côté emprunteurs, deux exigences de taille. Il faut adorer les chiens et surtout ne pas en avoir.

Jeux

## ÉNIGMES INTERDITES AUX ADULTES

**Les professionnels de la petite enfance n'en peuvent plus de tirer la sonnette d'alarme sur l'utilisation excessive des écrans faite par nos rejetons. Et si vous leur offriez une alternative intelligente avec les enquêtes En cavale ?**

Moins d'écrans et plus d'imagination pour les enfants, c'est la mission de la maison d'éditions En Cavale. Depuis 2019, elle développe les Enquêtes En Cavale, le premier jeu d'enquête par courrier postal pour les enfants de 7 à 12 ans. C'est une grande aventure 100 % déconnectée des écrans, conçue pour les faire rêver, développer leur créativité, leur imagination et leur autonomie. Sans application ni technologie, les Éditions En Cavale échangent du courrier

avec les enfants, à l'ancienne. Son format inédit, à mi-chemin entre l'escape-game et le livre, mêle récit, énigmes, illustrations, matériel d'espionnage et défis créatifs. Il permet de recréer le suspens d'un jeu vidéo sans écran. Enquête En Cavale est une alternative intelligente aux écrans, qui s'inscrit dans le monde réel. Alors, c'est parti, abonnez vos enfants, il n'y a pas de temps à perdre pour rejoindre le bureau des espions en herbe.  
[www.en-cavale.fr](http://www.en-cavale.fr)





LE MAGAZINE QUI ENRICHT 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 n<sup>os</sup> 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

\_\_\_\_\_





# 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 68-71
- IDÉES CADEAUX  
FAMILLE / ENFANTS 72-77
- FOOD 78-79
- CULTURE 80-81



# Bagnoles-de-l'Orne, la magicienne

Comme surgi d'un conte de fées, Bagnoles-de-l'Orne a tout pour vous séduire avec ses eaux connues depuis la nuit des temps. Parenthèse inattendue.

## Un peu d'histoire

Née sous le signe de l'eau, Bagnoles-de-l'Orne a fondé son succès sur sa source. Au temps des Romains, et jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, l'eau aux vertus médicinales permet à Bagnoles de prospérer. À la révolution industrielle, une classe bourgeoise voit le jour. Le chemin de fer se développe à grande vitesse. Bagnoles devient une destination très prisée des curistes qui viennent alors prendre les eaux pendant trois semaines. Des gens aisés viennent y séjourner et commencent à faire construire des villas de style balnéaire. En parallèle, la société responsable des bains dote son établissement de piscines, palace, casinos et chalets. Dans les rues, redingotes et crinolines se croisent avec élégance. Bagnoles-de-l'Orne acquiert une vraie personnalité et se dote d'une architecture Belle Époque qui devient à jamais sa signature. Au moment des années folles, une foule internationale vient « prendre les eaux ». Les villas se doivent de suivre les influences artistiques en cours. L'Art déco sème alors ses lignes géométriques, ses symétries, en témoignent le Casino ou encore l'église du Sacré-Cœur. Aujourd'hui Bagnoles-de-l'Orne séduit par toutes ses magnifiques demeures toujours là, et qui apportent le petit plus à cette ville hors du commun.





Séjourner à Bagnoles-de-l'Orne, bien connue pour ses thermes et son lac, c'est la détente assurée. Véritable bulle de bien-être, on ne peut que succomber à ses charmes aux accents d'une autre époque. À Bagnoles-de-l'Orne, il fait bon vivre avec la nature qui vous entoure de ses bienfaits et invite à la meilleure des remises en forme.



© BORESORT

Les thermes



## Halte santé

Classée dans le top 10 des stations thermales françaises, Bagnoles-de-l'Orne possède l'unique source thermale du nord-ouest de la France. Après avoir traversé pendant des siècles les roches profondes, l'eau de ce petit coin de Normandie est réputée pour ses vertus thérapeutiques connues et reconnues. Rhumatologie, phlébologie, gynécologie sont parmi les affections que cette eau riche en oligo-métalliques (cuivre, silicium, molybdène), en CO<sub>2</sub> dissous et minéraux soulagent. D'une couleur aigue-marine, d'une température constante de 24,5 °C et d'un débit invariable de 48 m<sup>3</sup>/h quelle que soit la saison, elle offre ses bienfaits au cœur d'un complexe baptisé B'O Resort.

**Idée séjour :** résidence de tourisme \*\*\*\* au charme Belle Époque avec son spa thermal de 2000 m<sup>2</sup>. Véritable village de vacances, le site niché au sein du parc naturel régional Normandie-Maine est l'endroit idéal pour déconnecter et se ressourcer comme un poisson dans l'eau.

## Coin beauté

Sa majesté la pomme à cidre se glisse dans toute une gamme de massages, gommages et beauté du visage aux principes actifs de pomme. Riche en polyphénols, le fruit accélère la régénération tissulaire grâce à ses qualités antioxydantes, reminéralisantes, hydratantes et repulpantes. Ses vertus drainantes jouent également un rôle anti-cellulite. Pour profiter des bienfaits du fruit, B'O Spa Thermal a mis au point, avec un spécialiste de cosmétique naturelle, une gamme de produits de massage et de soins gourmands aux extraits naturels de pommes à cidre. Le tout combiné à l'eau thermale de Bagnoles.





## DESTINATION PLAISIR

**PAS ENVIE DE COURIR ?** La randonnée est pour vous. À l'ombre des grands arbres de la forêt des Andaines, ou sous le soleil du bocage, découvrez la faune et la flore. Vous avez 250 km de chemins et sentiers à parcourir à pied, mais aussi à cheval ou en VTT.

**POUR CEUX QUI AIMENT L'IVRESSE DES HAUTEURS,** l'escalade vous séduira. Vous partirez à l'assaut des blocs de grès armoricains.

**VOLER, C'EST POSSIBLE !** Embarquez à bord d'un planeur, le Elan planeur, au départ de l'aérodrome des Bruyères, aux côtés d'un instructeur. Et admirez la beauté des paysages vus d'en haut.

**JOUER LES AVENTURIERS,** rien de plus simple en bivouaquant en forêt. Expérience totalement dépaysante sur deux jours, accompagné d'un guide. Préparez-vous à ce tête-à-tête avec la faune et la flore. Instants inoubliables.

**POUR VOS ENFANTS,** l'accrobranche avec son « Bois parcours nature » et des sessions de tirs à l'arc vous devraient leur plaire.

**LE PÉDAL'EAU** qui glisse sur les eaux calmes du lac, c'est tentant. Belle détente un brin sportive en perspective !

**LE GOLF,** avec en toile de fond le lac et les demeures Belle Époque est à essayer en famille, fous rires assurés.



Ces vélos-rails sont dotés de pédales et montés sur les rails de l'ancienne ligne de chemin de fer. Pour 4 adultes et un enfant. Sur réservation, tous les jours de 10 h à 18 h. Tarif: adulte, 6,50 €; - 10 ans): 3 €. Semi-nocturne: 8 €/pers et 4 € pour les - de 10 ans.







© DAVID COMMENCHAL

## Le trail, top tendance

Au cœur du domaine forestier des Andaines, les chemins déroulent leurs itinéraires que vous pouvez fouler aux premières heures du matin ou à la tombée du jour. Labellisée Station de Trail® « Bagnoles Normandie » (61), Bagnoles-de-l'Orne peut être fière. Quoi de plus beau que ses gorges escarpées, ses landes et rivières, ses pierriers, son patrimoine naturel et ses arbres remarquables. Allez, prêts, partez ! À vous les courses au milieu des bois.

**Station de Trail® Bagnoles Normandie: 12 circuits de 4 à 60 km, 4 ateliers et 1 application mobile.**

## L'éden de la forme

Avec sa très belle forêt des Andaines, Bagnoles-de-l'Orne est un paradis pour tous les accros à la chlorophylle et aux baskets. Tout autour de la ville, 250 kilomètres de chemins et sentiers dévoilent leurs richesses naturelles. À pied, à cheval ou en VTT, pour un week-end rando itinérant ou de simples balades à la journée, venez vous ressourcer dans ce splendide écrin au cœur de la Normandie.



Le chef Franck Quinton



© VILLE DE BAGNOLES-DE-L'ORNE

## LA GOURMANDE

À Bagnoles-de-l'Orne, les papilles frétilent de plaisir. Terre généreuse et authentique, elle livre ce qu'elle a de meilleur. À commencer par la pomme qui est la reine du royaume. On l'aime, on la savoure, on la mange en plat salé, sucré. Et bien entendu, on la boit. Place aux cidre et pommeau, une des spécialités du coin. Un petit crochet s'impose chez Bagnoles de Pom, tenu par Ludovic Dubreuil et Marie-Hélène Brard. Ce sont les champions du monde du cidre et des jus de pommes bio. Mais Bagnoles rime aussi

avec champignons. Riche de 1 700 variétés, c'est un bonheur végétal qui donne lieu à des sorties ramassage. Et surtout, le champignon a trouvé son alter ego en la personne du chef Franck Quinton, fan du petit végétal, qui n'a pas son pareil pour les sublimer. Il propose des balades au marché et des ateliers cuisine, à ne pas manquer. Et enfin que dire du camembert, protégé en AOC depuis 1983, au lait cru de vache de race normande et qui se distingue par sa pâte molle et sa croûte fleurie ? Qu'étalé sur une tartine, ce n'est que du bonheur !



# Place au père Noël

Le père Noël a toujours des nouveautés dans sa hotte pour vos petits marmousets. Suivez notre sélection de jeux et jouets astucieux et qui sauront séduire au premier coup d'œil vos bambins.

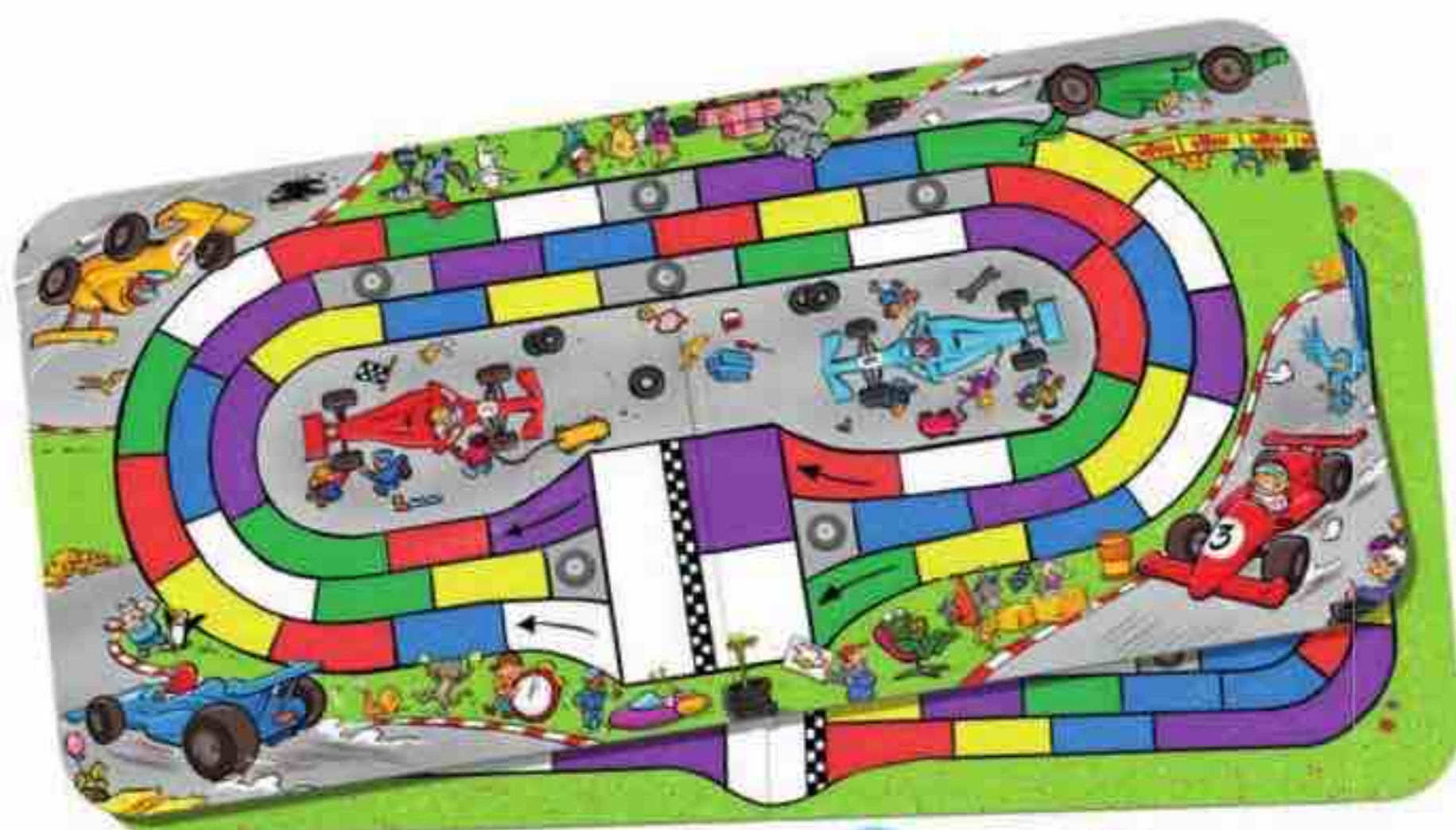
## Ma princesse

Créée spécialement pour les fêtes de fin d'année.

**Barbie Joyeux Noël**

2020. Dès 6 ans.

Prix: 49,99€.



## Grand prix

Monza, le jeu de course, célèbre cette année ses 20 ans avec une édition collector. Pour gagner la course, les joueurs vont devoir faire chauffer leurs méninges en combinant au mieux les couleurs des 6 dés... Composé de 4 voitures de course et de 6 dés en bois massif de hêtre PEFC.

**Jeu de société Monza, Haba.**

Dès 5 ans. Prix: 21,90€.



## Au garage

Avec ses 100 places de parking, ses 90 cm de hauteur, sa tour et ses différentes zones de jeux, il ne reste plus qu'à lancer ses voitures depuis le haut du parking pour dévaler la double piste, mais T-Rex n'a qu'une idée en tête: les croquer!

**Super Dino Robot Garage, Hot Wheels.**

Dès 5 ans. Prix: 104,90€.



## Trésor

Un gigantesque poulpe veille à son butin. Le but du jeu est de récupérer un maximum de pierres précieuses sans l'éveiller. Un jeu d'action, de patience et de dextérité. Fous rires en perspective.

**Poulpe au trésor, Mattel. Dès 5 ans. Prix: 24,99€.**







## Pleure pas

Poupée, aux vraies larmes, qui s'illumine une fois la sucette dans la bouche.

**Good night Coney, Cry Babies. Dès 18 mois.**  
**Prix: 34,99 €.**



## En mode kaléidoscope

Jeu d'assemblage de 42 pièces en bois massif de hêtre allemand certifié PEFC garantissant une gestion durable des forêts. Peinture à l'eau sans solvant.

**Jeu d'assemblage kaléidoscope, Haba.**  
**Prix: 27,90 €.**



## 1, 2, 3 lumière

Avec ses 10 boutons colorés qui s'illuminent, Noah le koala familiarise bébé avec les nombres de 1 à 10. Il propose ainsi plus de 50 chansons, sons et phrases pour amuser bébé. Et lorsque ses autres amis Linkimals sont dans les parages, Noah le koala parle, chante et s'illumine avec eux!

**Noah le koala, Fisher-Price. Dès 9 mois. Prix: 34,99 €.**



## Coup de poing

Les célèbres Robot Kombat reviennent sur le ring, mais avec un concept de jeu inédit des plus détonants! Le but ultime: faire exploser le ballon situé sur la tête de son adversaire à l'aide de la télécommande.

**Robot Kombat Balloon, Ycoo Silverlit.**  
**Dès 5 ans. Prix: 39,99 €.**



## Vroum, vroum...

Sous sa coque racée, la Pixie cache bien son jeu! Elle se déplace partout grâce à ses suspensions et à ses pneus tout-terrain.

**Voiture Pixie, Exost Silverlit. Dès 5 ans. Prix: 34,99 €.**





## Magique

Peluche lumineuse: il suffit de toucher en simultané ses pattes, munies de capteur, pour entendre une note de musique et voir une étoile s'illuminer.    partir de 3 mois.

**La girafe Vulli Play and Touch II. Prix: 39,99   .**



## Ah mon beau château!

C'est la première fois que Playmobil propose un château aussi grand et complet avec un maximum d'accessoires: catapulte, pont-levis. Gare aux oubliettes! Dimensions: 79 x 57 x 44 cm.

**Le château fort Novelmores Playmobil. Prix: 149,99   .**

## Théâtre et marchande

Le jour, l'enfant vend fruits et légumes, et le soir, l'épicerie se transforme en théâtre qu'il anime dans un incroyable spectacle de marionnettes. De 3 à 6 ans.

**La marchande et théâtre Oxybul éveil et jeux.**

**Prix: 89,99   .**



## Bolide

Les incontournables véhicules parlants et lumineux accueillent un nouvel ami dans la grande famille: Cory Bolides qui parcourt les routes de Tut Tut Land.    partir de 18 mois.

**Tut Tut Bolides la Collection Cory Bolides. Prix: 10 à l'unité.**





## Waf-Waf

Adorable chiot interactif à soigner et à cajoler. Le stéthoscope permet de traduire ses aboiements pour prodiguer des soins complets: thermomètre, piqûre, bandage, collerette... À partir de 3 ans.

**Rainbow mon chiot Bobo Vtech. Prix: 60 €.**



## En route!

À utiliser assis comme porteur bien stable et debout à l'arrière pour accompagner les premiers pas en toute sécurité grâce au système de frein. De 1 à 3 ans. **Le porteur trotteur Oxybul éveils et jeux. Prix: 59,99 €.**



## À la poutre

Les enfants vont pouvoir se glisser dans la peau d'une gymnaste et décrocher la médaille d'or. Le coffret contient 15 accessoires. À partir de 4 ans.

**Barbie gymnaste Mattel. Prix: 34,90 €.**



## Urgence

Un playset complet avec plus de 15 pièces, dont une ambulance, un hélicoptère, 6 figurines et accessoires. L'ambulance se transforme en salle d'urgence avec un lit. À partir de 4 ans.

**Playset de secours Hello Kitty de Smoby. Prix: 39,99 €.**



## Labyrinthe

34 ans après sa sortie, le célèbre labyrinthe se transforme en jeu 3D où magiciens et sorcières font coulisser d'immenses tours et réapparaissent à leurs sommets!

**Jeu Labyrinthe en 3D de Ravensburger. À partir de 7 ans. Prix: 29,99 €.**





# Hottement vôtre

En cette période de fête, le temps file à toute allure. Comment trouver le créneau pour faire les magasins et choisir des cadeaux à mettre sous le sapin ? Pas de stress, *Réponse à tout!* vous a concocté une liste qui devrait vous aider.

## Ethique

Lampe réalisée à la main en Indonésie avec des coquillages de Bali. Structure en fibre de verre. Electrifiée en France.  
**Prix: à partir de 48 euros.**  
Disponible chez Ithemba à Paris  
Tel.: 01 44 75 88 88.



## Alloooo

Grâce à sa puissante triple caméra arrière et à son objectif ultra-large, vous pourrez prendre des photos parfaites de jour comme de nuit. 3 coloris. Batterie 2 jours d'autonomie.  
**Nokia 3.4, HMD Global. Prix: 179 €.**



## À l'heure

Montre à mouvement à quartz qui allie élégance et performance.  
**Kapten & Son.**  
**Prix : 149,90 €.**



## Lumière

Cadeau détente à allumer après avoir pris un bain et s'être mis en mode détente.  
**Faraday Paris.**  
**Prix: 28 €.**



## Signature

Le stylo à plume Capless Link Black en jette avec sa plume rétractable en or fin 18 carats plaquée titane et son corps drapé de fils tressés.  
**Capless Link Black, Pilot. Prix: 299,99 €.**



## Vintage

Voilà un ensemble collier et bracelet qui ne passeront pas inaperçus. **Collier : 49 € et bracelet : 35 €.** Louis Pion





## Serpent

Bague en acier inoxydable en forme de serpent effet or du meilleur effet.  
**Faraday Paris Bague Cléo. Prix: 22€**

## So chic

Voilà un manteau couleur camel avec ses deux boutons et ses revers de poche qui devrait séduire.  
**Laura Kent. Dès 89,99€.**



## Geek

Magnifique avec sa ligne élégante et racée, le Sky Cheetah dispose d'une technologie infrarouge 3 canaux et d'un gyroscope garantissant des vols stables et sécurisés en intérieur.  
**Sky Cheetah, Silverlit. Prix: 29,99€.**



## Classe

Cadeau indispensable pour nos *aficionados* de la petite reine, magnifique sacoche en cuir noir pour vélo 15 pouces.  
**Kapten and son. Prix: 159€.**

## Mâle beauty

Coffret beauté pour homme.  
**Prix : 10 €. Etsy**





# Le choc d'exception

À Noël, on se fait plaisir. Entre la bûche incontournable de haute volée de nos meilleurs ouvriers de France, les bonbons au chocolat de plantation et les ganaches d'excellence, la régalade est au rendez-vous.

## Sphère

Sous un voile de cacao et des boules de Noël irrésistibles, on retrouve toute la quintessence du chocolat grand cru avec un sabayon au chocolat au lait, un insert de crème brûlée à la vanille et un croustillant de noixettes caramélisées.

**Bûche signature Pierre Marcolini.**  
Disponible en boutique. Prix: 80 €.



## Galaxie de choc

Des ganaches onctueuses, caramels moelleux, chocolat noir et chocolat au lait intense, praliné...

**Michel Cluizel Coffret Noir et Lait N° 28**  
«Royaume Lunaire», 305 g. Prix: 34,25 €.



## Graphique

Le renne est composé de chocolat au lait, noir et blanc, confiserie colorée rouge, éclats de fraise déshydratée et brisures de meringue. Poids 200 g.

**Réauté, Renne Noël merveilleux.**  
Prix: 22,95 €.  
[www.reaute-chocolat.com](http://www.reaute-chocolat.com)



## En mode alsacienne

Sur une base de croustillant praliné, un pain d'épice au miel de sapin de Bertrand Noël, avec crémeux chocolat. Puis un biscuit punché au kirsch, compotée griotte-framboise et une giboulée de griottes. Et, au sommet, une panna cotta vanille Bourbon de Madagascar.

Pour 8/10 personnes.  
**Bûche Forêt alsacienne de Guy Kreuzer. Lenôte 2020. Prix: 120 €.**



## Les indétrônables

Ces friandises d'exception demandent la maîtrise d'un savoir-faire artisanal traditionnel

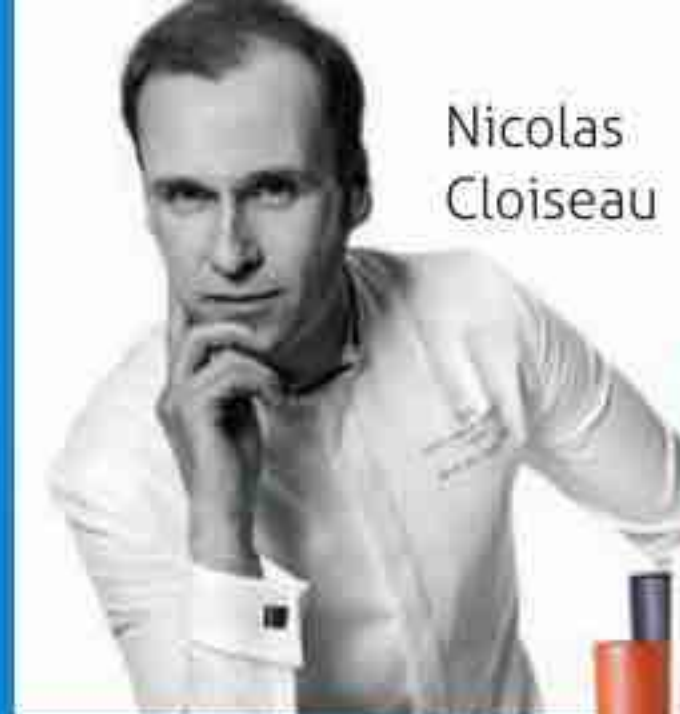
**Marrons glacés De Neuville.**  
Prix: 22 € les 9 marrons.



## Pièce de collection

Nicolas Cloiseau et son équipe ont imaginé ce Sapin Cracker, ouvragé de 5 000 perforations et demandant 30 h de travail par pièce.

**Cette pièce artistique fait 1 m de haut et pèse 8,5 kg.**



## Ça va craquer

Elle est composée d'une mousse au chocolat noir 70% pure origine Équateur, d'un praliné noixette à l'ancienne, d'une dacquoise noixette cacao, d'un crémeux vanille à l'infusion de gousses bourbon de Madagascar, d'une crème chiboust noir Équateur et d'un biscuit moelleux aux noixettes entières du Piémont. Recouverte d'une coque en chocolat noir satiné en forme de cracker, ouvragée de 280 perforations et décorée d'étoiles en chocolat ivoire et lait.

**Maison du chocolat. Bûche crackers.**  
Pour 6/8 gourmands. Prix: 95 €.  
À retrouver en boutique du 21 au 24 décembre 2020.



# Côté cave

Votre menu est en place, la table est dressée, reste les vins, crémants et champagnes à verser dans les verres et les coupes. Pas facile d'accorder la fabuleuse dinde, les coquilles Saint-Jacques et la bûche. Suivez notre sélection de bonnes bouteilles qui séduiront les papilles de vos convives.

## Champagne Comtesse du Barry brut rosé

Cette cuvée à la robe cuivrée dévoile des tonalités délicates et d'agréables notes de fruits rouges. Festive, elle se déguste en toutes occasions.

**Prix : 34,90 € (75 cl).**

**[www.comtessdubarry.com](http://www.comtessdubarry.com)**



## Crémant Sainchargny

Le crémant Émerite est un assemblage des meilleurs jus, avec une dominante de chardonnay (75%), couplé au pinot noir (25%). Il vieillit en caves durant 24 mois, le temps de développer toute sa palette aromatique, 10% du chardonnay connaissent d'ailleurs un élevage en fût de chêne.

**Prix : 12,20 € CHR, cavistes et sur [www.sainchargny.com](http://www.sainchargny.com). Disponible en format magnum à 28 €.**



## Layon 2018 Domaine Belargus

Vin liquoreux d'Anjou. Fraîcheur aromatique et volupté sur le palais, la cuvée s'ouvre sur des notes de fruits frais et d'agrumes. En milieu de bouche, elle laisse percevoir des arômes de rhubarbe et de foin sec. Finalité tout en fraîcheur. Bombe de fruits à déguster absolument!

**Prix : 28 €.**

**Vente au domaine. [bonjour@belargus.com](mailto:bonjour@belargus.com) et [www.belargus.com](http://www.belargus.com)**



## Cœur de Charmes

Un 100 % chardonnay à la robe dorée aux reflets brillants, au nez intense et expressif de fruits exotiques. Très fruitée, sa bouche dévoile un joli gras sur une finale minérale et pleine de fraîcheur. Fort potentiel de vieillissement: jusqu'à 4 à 6 ans.

**Prix : 13,95 € en boutique, chez les cavistes et CHR, et en ligne sur [www.cave-lugny.com](http://www.cave-lugny.com)**



## Château du Bellay Saumur Champigny

Cette cuvée est issue d'une sélection de 4 ha des plus belles vignes de cabernet franc du domaine. Ce vin révèle une robe rouge sombre. Le nez est complexe, mêlant des arômes de fruits noirs, de truffe, de noisette et de moka. La bouche est ample, charnue et structurée par des tanins soyeux.

**Prix : 14,60 € chez les cavistes**



# Stéphane Castry

«*Pour moi la musique est comme un dictionnaire, elle permet de s'enrichir*».

Bassiste, compositeur, arrangeur, directeur musical, Stéphane Castry a plus d'une corde à sa basse. Avec son style si particulier, son jeu d'une grande technicité et son groove incomparable, il a su conquérir ses pairs et son public.



© JESSICA LAGUERRE

**Réponse à tout! : Stéphane Castry, racontez-nous votre rencontre avec cet instrument qu'est la basse ?**

**Stéphane Castry :** Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours voulu jouer de la basse. Quand j'étais petit, il n'existait pas de basse adaptée pour un enfant de moins de 10 ans. À 6 ans, lorsque nos parents nous ont demandé de choisir entre le piano et le violon, ma sœur a choisi le piano et moi, j'ai opté pour le violon.

**RàT : Peut-on dire que la musique est une affaire de famille ?**

**SC :** Étant donné que mon grand-père maternel et mon grand-père paternel étaient musiciens, et que mon père, surdoué de la musique, est multi-instrumentiste, on peut dire que la musique s'inscrit dans nos gènes.

**RàT : Quelle musique écoutiez-vous dans votre enfance ?**

**SC :** J'ai été bercé par des musiques très variées, mais j'écoutais en particulier celle que mon père écoutait : le jazz et la musique de George Benson.

**RàT : Racontez-nous comment la basse est entrée enfin dans votre vie ?**

**SC :** Bien que j'aie dû choisir le violon, mon envie de jouer de la basse ne m'a jamais quitté. Petit, j'étais fasciné par cet instrument. Parallèlement à mes études de violon, dès que j'allais chez mon oncle qui était bassiste, je ne manquais jamais une occasion de la toucher. Je ne regrette pas d'avoir appris le violon car j'ai appris le solfège, l'écoute la justesse, la rigueur et la précision. Puis, quand j'ai eu 13 ans, est arrivé le moment tant attendu, ma mère m'a offert ma première basse, une Yamaha Rax 300.



**Ràt: Quel bassiste a été une révélation pour vous ?**

**SC:** J'ai commencé la basse en autodidacte. J'écoutais des cassettes, je regardais des vidéos VHS et je reproduisais. Un jour, mon oncle m'a fait écouter Sixun, le groupe mythique français de jazz fusion. Et, là, j'ai eu le choc de ma vie en écoutant le bassiste Michel Alibo. Ce fut le déclic.

**R à T: C'est à ce moment que vous avez voulu devenir musicien professionnel ?**

**SC:** Non, pas tout de suite. À l'époque, j'habitais en Guadeloupe. J'étais plutôt bon élève. Je suis revenu à Paris en 1992 pour préparer mon DUT d'informatique en vue de préparer l'ENAC et devenir aiguilleur du ciel. Mais la musique m'a rattrapé et j'ai opéré le grand virage.

**RàT: Comment vos parents ont-ils accueilli votre choix de devenir musicien ?**

**SC:** Au début, mes parents avaient un peu peur. À l'époque, musique rimait avec alcool, drogue. Malgré leur inquiétude, ils m'ont laissé faire. Je suis entré à l'American School of Modern Music à Paris qui prépare à devenir musicien professionnel. J'y suis resté trois ans.

**RàT: Parlez-nous de vos débuts et comment vous avez réussi à entrer dans le cercle très fermé des musiciens qui tournent bien à cette époque ?**

**SC:** J'avais commencé par jouer dans des petits groupes au lycée. Une fois à l'American School, j'allais voir en concert les musiciens qui m'inspiraient. Je vivais un rêve éveillé et j'ai commencé à y croire. Finalement, en 1993, par la magie des rencontres, j'ai croisé le mythique bassiste Michel Alibo. Nous fréquentions le même groupe d'amis et là, je l'ai découvert. C'est le premier qui m'a mis en confiance et qui m'a véritablement encouragé.

**RàT: Comment passe-t-on d'étudiant à l'American School à bassiste professionnel de groupes connus ?**

**SC:** Il faut beaucoup de travail, la foi en soi, et le bouche à oreille. En 1994, j'ai décidé de quitter l'American School. Après trois ans d'études musicales, je voulais devenir indépendant. C'est une école qui coûte très cher et je voulais m'émanciper et me lancer. J'ai commencé par remplacer le bassiste du groupe Kassav. Puis Michel Alibo a pensé à moi pour le remplacer sur une tournée avec le groupe des Nubians. Et tout est allé très vite: je suis parti en tournée avec Faudel, puis avec Hervé Rakouto, le clavier des Nubians, on a monté Absolutely Funk qui nous permettait d'assurer les soirées Canal + des Robins des Bois. Puis, une fois encore, le bouche-à-oreille. Cette fois, c'est le bassiste Philippe Fanfant qui ne pouvait pas honorer la tournée de l'artiste béninoise Angélique Kidjo, et là j'ai été propulsé sur la scène internationale.



**RàT: Plus que le bouche-à-oreille, votre talent est vite reconnu. Quels sont les artistes que vous avez accompagnés ?**

**SC:** Ils sont nombreux. J'ai accompagné entre autres le musicien français Sinclair entre 2002 et 2004, puis Souad Massi, puis grosse tournée dans le monde pendant deux ans avec comme point de chute New York puis en 2008, j'ai enchaîné avec Ayo, puis le chanteur Keziah Jones entre 2009 et 2011. Et en 2012, je suis devenu le directeur musical d'Imany.

**RàT: Comment passez-vous musicalement d'Angélique Kidjo, à Sinclair, Keziah Jones ou Imany qui ont des univers musicaux si différents ?**

**SC:** La plupart du temps, il y a un travail personnel. Il faut écouter les musiques, faire des recherches de son côté, s'imprégner. Quand on est sideman, on s'adapte et on s'imprègne de l'univers de chaque artiste. On essaie de comprendre les clés, les secrets de ces musiques que l'on ne connaît pas de l'intérieur.

**RàT: Selon vous, quelles qualités faut-il avoir ?**

**SC:** J'ai grandi dans les Caraïbes, où il existe un énorme brassage culturel. Les musiciens originaires des Caraïbes ont des aptitudes à s'adapter, ce qui nous permet d'accompagner de grands artistes mais également de participer à de nombreux enregistrements d'albums en studio de jazz, soul, afro-funk, pop, et de participer à des compositions de musiques de film comme *La Vérité si je mens 2*, *Taxi 3*. Pour moi, la musique est comme un dictionnaire, elle permet de s'enrichir.

**RàT: Et si vous nous parliez de votre premier album *Basstry Thérapy* ?**

**SC:** En 2018, j'ai décidé de m'occuper de ma carrière solo et de sortir mon album *Bass Trithérapie* où se mêlent jazz, groove, funk et des mélodies caribéennes. Cet album, je l'ai porté, j'ai pris le temps. C'est quelque chose de mûri.

**RàT: Depuis le confinement, est sorti un nouveau CD en juillet 2020, *Basstry Inside*, racontez-nous ?**

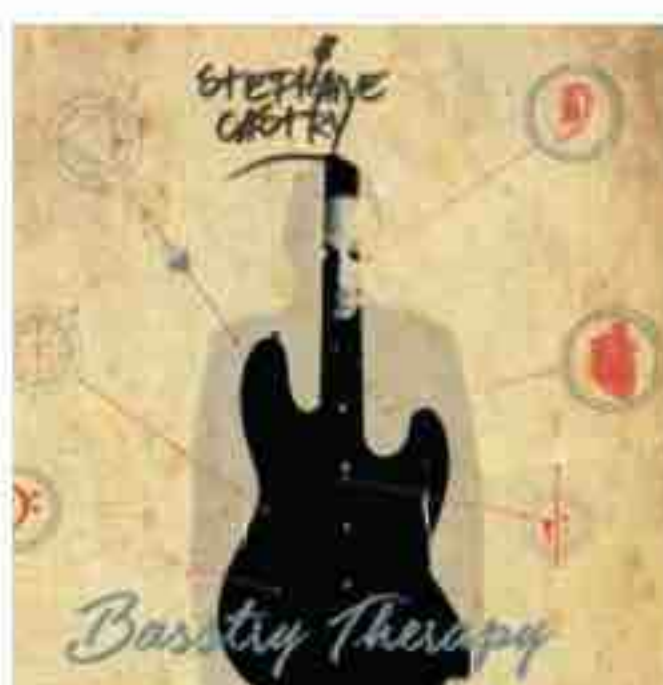
**SC:** Après le confinement et cette retraite imposée, j'ai eu envie de créer tout naturellement et cela a donné lieu à deux titres, slammés par Simone Lagrand «la talentueuse» et Blue Nefertiti, dédiés à la femme et à l'amour.

**RàT: Aujourd'hui, vous êtes un artiste accompli et reconnu, que manque-t-il à votre carrière ?**

**SC:** Une reconnaissance du jazz caribéen et de ses artistes par nos «pairs» français alors que notre musique est étudiée dans les universités aux États-Unis et ailleurs. Il serait temps que cela change !

Basstry Inside disponible via Deezer, Spotify, etc...

Basstry Thérapy disponible sur la e.boutique stephaneacstry.com





# 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 Ruët (directeur général), Alexandrine de Charon (directrice administrative et financière),

Juliette Salin (directrice générale médias Fleurus Presse), Albin Quéro (directeur marketing). [www.fleuruspresse.com](http://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](mailto:reponseatout@fleuruspresse.com). Ont collaboré à ce numéro : Sandrine Canale (refonte logo et couverture), Sabrina Bailleul, Carole Caillaud, Claudine Colozzi, Solenne Durox, Florent Gaillard, Olivier Marin, 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 : Edigroup, tél. : 070 233 304, [abonne@edigroup.be](mailto:abonne@edigroup.be) // Pour la Suisse : Edigroup, tél. : 022 860 84 01, [abonne@edigroup.ch](mailto:abonne@edigroup.ch) // Tarif d'abonnement 1 an (12 numéros) : 36 €

Gestion des ventes au numéro : Isabelle Alliaume (responsable diffusion et réseau), tél. : 01 56 79 36 94.

e-mail : [diffusionmdj@fleuruspresse.com](mailto:diffusionmdj@fleuruspresse.com). Distribution : MLP. Publicité : régie publicitaire MediaObs. Directrice générale : Corinne Rougé, tél. : 01 44 88 93 70, [crouge@mediaobs.com](mailto:crouge@mediaobs.com). Responsable commercial : Pierre Monchablon, [pmonchablon@mediaobs.com](mailto:pmonchablon@mediaobs.com), tél. : 01 44 88 97 76. Administration des ventes : Caroline Hahn, tél. : 01 44 88 97 58 - [chahn@mediaobs.com](mailto: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](mailto: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.



## COCHEZ LA FORMULE CHOISIE

### ☐ FORMULE DÉCOUVERTE

12 numéros - 1 an

**36 €**  
46,80 € - 23 %

### ☐ FORMULE PREMIUM

12 numéros - 1 an  
+ 4 n° 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



**Dommmage  
que le resto  
qui marche  
le mieux  
pendant la crise  
ce soit le nôtre.**

Plus que jamais, on compte sur vous.

*Cherhe*

*Faites votre don  
sur [restosducoeur.org](https://restosducoeur.org)  
pour faire barrière  
à cette grande épidémie  
de précarité.*







Laissez vous guider et maitrisez  
de nouvelles langues  
en toute sérénité

SÉANCE  
DÉCOUVERTE  
**OFFERTE**

Retrouvez nous sur [www.languesoushypnose.com](http://www.languesoushypnose.com)

[www.languesoushypnose.com](http://www.languesoushypnose.com) | [contact@languesoushypnose.com](mailto:contact@languesoushypnose.com)

## PARIS

28 Rue de la Chapelle  
75018 Paris - 01 71 18 28 16

## METZ

12 Rue Haute Pierre 57000  
Metz - 03 54 73 64 86

## MORGES (Suisse)

Rue des Charpentiers 26  
1110 Morges - +41 (0)21 804 10 44