

RÉPONSE À TOUT

# RÉPONSE À TOUT!

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE

CONCOURS  
À GAGNER  
DES BONS D'ACHAT  
DE 100€  
spartoo.com



## SANTÉ

Quelles sont ces maladies transmises par les animaux?



## BIEN-ÊTRE

20 TECHNIQUES ANTI-STRESS  
à adopter d'urgence

## TÉMOIGNAGES

À 50 ans, ils se sont rencontrés sur le Net



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

SE : 0,99€ - LUX : 4,70€ - DOM : 4,80€ - ALCAL : 6,60€ - POL : 6,60€ - CH : 6,70€ - TUN : 4,70 TND - MARDI : 3€ MAD - PORT : 4,90€

L 18866 - 368 H - F: 3,90 € - RD



N°368  
Février 2021

NOS ASTUCES  
DE RADINS  
POUR ÉCONOMISER  
à coup sûr!



# À CHAQUE ENFANT SON MAGAZINE



DÉCOUVREZ NOS 15 MAGAZINES SUR [FLEURUSPRESSE.COM](http://FLEURUSPRESSE.COM)  
ET RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !



# Février 2021



## ÉDITO

Agnès Ventadour, rédactrice en chef

### Vigilance verte

Beaucoup d'entre nous sommes des sympathisants écolos un peu mous. Le message, un brin terrifiant, de la planète qui se meurt a bien traversé notre cortex cérébral. Résultat : manger des fruits et légumes de saison, c'est un sans-faute ; la guerre à l'emballage, ASAP (traduction « dès que possible ») ; compost et recyclage, on s'y attelle... Ne frise-t-on pas l'exploit lorsque l'on dédaigne, en hiver, les pyramides de tomates, de courgettes et d'aubergines au rayon primeur et que l'on se rabat courageusement sur les légumes oubliés et les tomates en conserve les trois quarts de l'année ? L'heure est à l'autocongratulation, à un détail près. Nous, si prompts à dénoncer le Roundup dans le Caddie du voisin, nous ne sommes pas prêts à voir que notre pâte à tartiner comptabilise une partie de la forêt indonésienne, que l'avocat de notre poke bowl, le lait de coco de notre poulet thaï ou la mangue de nos cinq fruits et légumes par jour requièrent un transport par avion, gros consommateur de kérósène qui, au passage largue ses miasmes dans l'espace aérien. Comme vous le savez, Rome ne s'est pas faite en un jour. Pas de culpabilisation, l'important, c'est de participer. On persévère et on passe au vert !

## Grand jeu p.63

### Gagnez

7 BONS D'ACHAT DE 100 EUROS

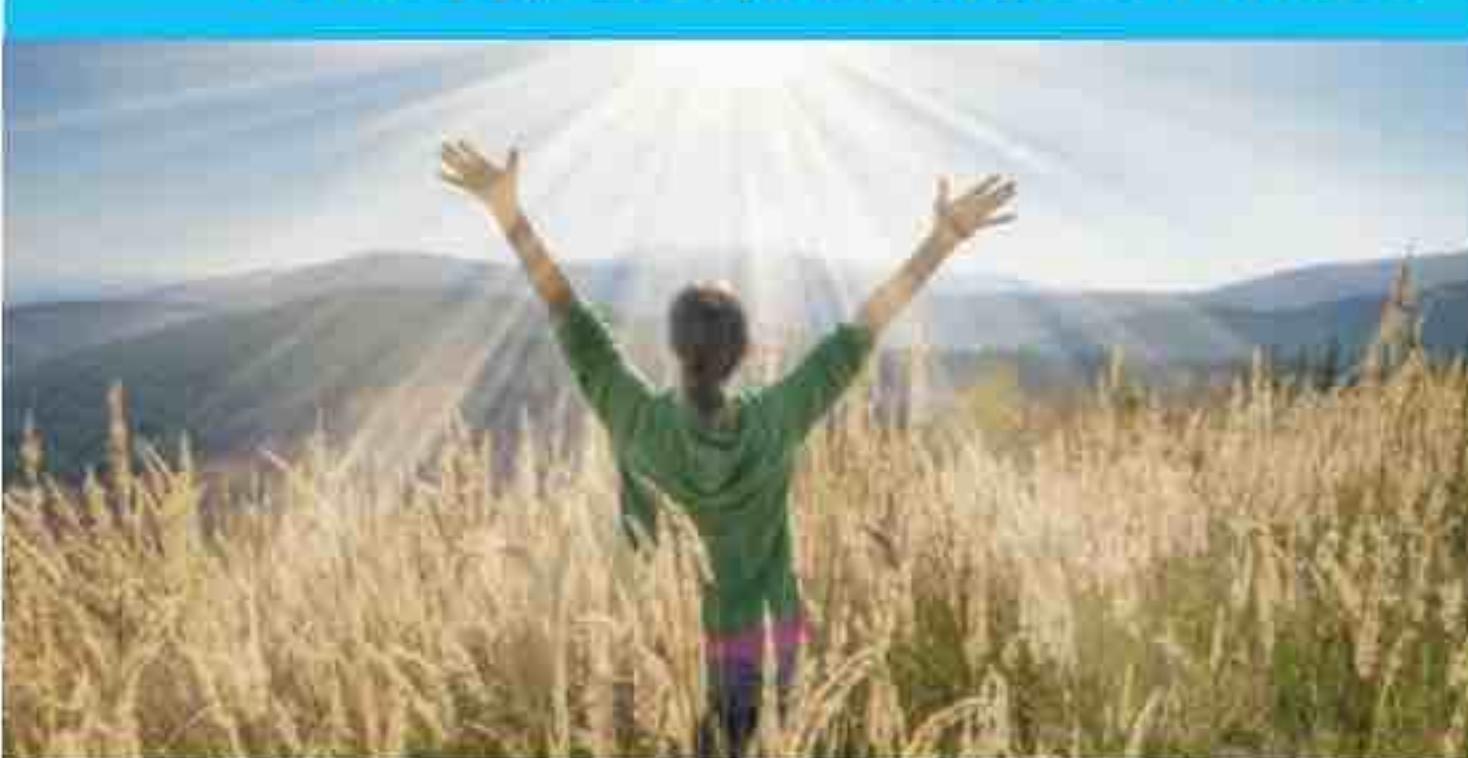


Prochain  
numéro le  
17 février

Profitez de nos offres d'abonnement p. 68 et p. 82. Ce numéro comporte une offre de réabonnement, un encart A vos Côtés, un encart mailing posé sur les exemplaires destinés aux abonnés.

- 5 OÙ PASSE VOTRE ARGENT ?  
6 C'EST D'ACTUALITÉ !

## 10 LE DOSSIER DU MOIS 20 CONSEILS POUR DÉSTRESSER SANS STRESS



### MON QUOTIDIEN

- 17 Questions réponses  
18 Les produits vegan sur la sellette  
22 Sites de rencontre  
Les quinquas voient la vie en rose  
26 Faut-il se méfier des génériques ?  
29 Bons plans quotidien

### MON ARGENT

- 30 Épargne  
Adoptez le crowdfunding immobilier  
32 Comparatif  
Bien choisir son aspirateur-robot  
35 Bons plans argent



Photos de couverture: © Shutterstock

# SOMMAIRE



## MON DROIT

- 36 **Notre expert vous répond**
- 38 **Lettre type** Demander au bailleur d'effectuer des travaux
- 40 **Internet** 5 arnaques à déjouer
- 43 **Actus**

## MON BIEN-ÊTRE

- 45 **Questions-réponses**
- 46 **Covid-19** On se lave les mains !
- 50 **Alerte aux zoonoses**
- 53 **Bons plans** bien-être

## SYSTÈME D

- 54 **Nos astuces de radins pour économiser à coup sûr**
- 58 **Réduisez vos factures d'eau grâce aux bons gestes**
- 60 **On a testé**  
J'ai fait mes propres savons
- 64 **Mettez-vous à la fermentation**
- 67 **Bons plans** système D

## Note book

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

# Où passe votre argent ?

Par manque d'informations et de temps, vous achetez sans trop savoir à quoi correspondent les euros que vous dépensez. À cette question cruciale, Réponse à tout ! a décidé de vous dire ce qui se cache derrière les prix.

Par Julie Gardett



## → LES ŒUFS

Poursuivant sa folle ascension, le bio représente désormais 18 % de la production totale et l'élevage alternatif tout confondu (bio, plein air, etc.), en opposition à l'élevage en cages, plus de 50 %. Sur le prix d'une boîte de 6 œufs bios vendue 2,80 euros, au vu du prix de gros de 16 euros les 100<sup>(1)</sup>, environ 50 % reviendrait à la grande distribution, 34 % à l'éleveur (dont 29 % couvrent les coûts de production, le double d'une production en cages)<sup>(2)</sup>, 10 % partent dans le transport, 5,5 % dans la TVA. L'éleveur toucherait ainsi environ 5 % de marge. Soucieux de leur image, certains hyper proposent des « prix garantis producteurs », en général sans grande transparence. Les Mousquetaires affichent néanmoins « 43 % pour l'éleveur » pour des œufs plein air, sans préciser toutefois sa marge nette.

(1) Ovocom. (2) Chiffres 2016 Itavie.

PHOTOS © SHUTTERSTOCK

## → LE PARFUM

En fait de parfum, il faut plutôt parler d'eau de parfum. Il n'existe pas de réglementation, mais cette dernière affiche généralement entre 10 et 20 % de composés aromatiques contre 20 à 40 % pour l'extrait de parfum, beaucoup plus rare et précieux. Si le prix des principes odorants peut être très onéreux (plus de 100 000 euros le kilo d'Absolu Iris, extrait du rhizome d'iris!), ils ne représentent finalement qu'une infime portion du prix de vente, environ 10 %, en incluant la fabrication du jus, le flacon et l'emballage. À ce coût de fabrication s'ajoutent la TVA (20 %), la part versée aux distributeurs (environ 30 %), la publicité et le marketing (25 %). Le reste est la marge fabricants, que l'on estime à 15 % du prix consommateur. En 2019, l'industrie du parfum a réalisé 2 milliards d'euros\* de chiffre d'affaires en France.

\* NPD Group.



## → LE TICKET DE MÉTRO

Il devrait avoir complètement disparu des radars fin 2021, au profit de la carte Navigo Easy apparue, elle, fin 2019 et qui dématérialise ce ticket magnétique iconique lancé en 1969. Il s'en vendait jusqu'alors quelque 550 millions par an. Qui paye quoi ? Environ 52 % du prix d'un ticket est pris en charge par les employeurs (via des taxes, le versement transport et le remboursement des abonnements), 27 % sont payés par les voyageurs, 18 % par des subventions publiques, notamment via les régions, les départements et l'État, et les 3 % restants sont financés par les contraventions, des taxes, la pub, etc. En tout, près de 5 milliards d'euros ont été versés à la RATP en 2018\* pour ses dépenses de fonctionnement. Environ dix millions de trajets sont effectués quotidiennement en Île-de-France.

\*Île-de-France Mobilités.



## SALAIRS

# AUGMENTATION? OUI... MAIS NON

En 2020, plus d'un Français\* sur deux a demandé une augmentation de salaire. Et si 9 % ont eu la chance de l'obtenir, plus de 45 % se sont vu refuser cette demande. Les plus chanceux, soit 2 %, ont eu une augmentation sans rien faire et 44 % n'ont même pas osé poser cette question cette année. Pourtant, ils sont plus de 67 % à considérer largement mériter une augmentation de salaire cette année. 31 % ne savent pas si avoir plus d'argent est un fait leur étant dû. Sur la question du télétravail, que les Français soient au bureau ou en télétravail, plus de 55 % déclarent que le salaire doit être équivalent. Cependant, 32 % pensent qu'il devrait être plus élevé. Par ailleurs, considérant le fait de travailler à domicile comme un privilège, des économistes de la Deutsche Bank ont publié un rapport estimant que les personnes en télétravail devraient payer une taxe supplémentaire journalière de 5 %, afin de compenser celles et ceux qui ne peuvent pas en bénéficier. Cette idée est bien loin de faire l'unanimité en France. Pour preuve, plus de 59 % des personnes interrogées pensent que cette mesure serait totalement injuste.

\*Sondage réalisé entre le 18 et 27 novembre 2020 auprès de 4,5 millions de candidats sur la plateforme QAPA. Analyse réalisée par quotas. Parmi ces personnes interrogées, 52 % d'entre elles sont des non-cadres et 48 % sont des cadres. Toutes les informations mises en avant par les candidats sont déclaratives.

## Circulation automobile

# Grogne chez les conducteurs

Selon un article de décembre paru dans le quotidien *Le Parisien*, le maire écologiste de Lyon, Bruno Bernard, envisage d'interdire la circulation de tous les véhicules à motorisation diesel en 2025. Il compte pour cela accélérer radicalement la mise en place de la zone à faibles émissions (ZFE) qui sévira dans l'ensemble de la métropole lyonnaise à partir de 2021. Il copie ainsi le modèle initié dès 2015 par la maire de Paris Anne Hidalgo, qui ambitionne d'interdire tous les véhicules diesel dans la capitale en 2024 et tous les véhicules essence en 2030. L'association « 40 millions d'automobilistes » dénonce une surenchère écologiste via des mesures purement idéologiques, à l'heure où les organes de dépollution des véhicules thermiques n'ont jamais été si performants et où la fiscalité écologique imposée par le gouvernement aggrave la précarité des ménages les plus modestes.

# 20 %

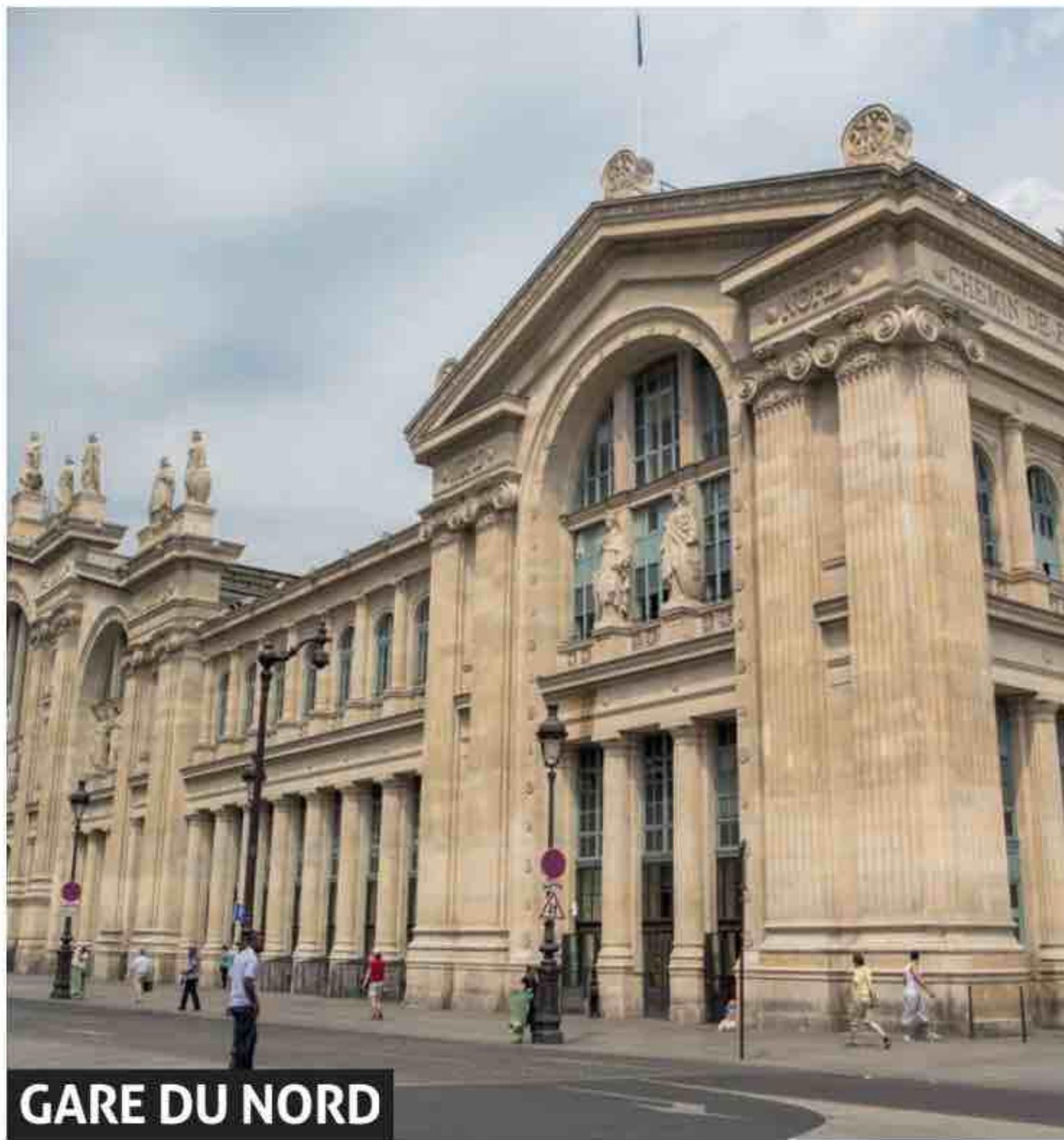
C'EST LE POURCENTAGE DE VIANDE  
QUE LES CHIENS ET LES CHATS  
CONSOMMENT DANS LE MONDE...

## Alerte

# Escroquerie à la livraison



Les escroqueries à la livraison ont augmenté de 440 % en novembre, mois des achats en ligne. Les pirates informatiques se font passer pour Amazon, DHL et FedEx, en envoyant des e-mails « Suivi de colis » ou « Problème de livraison » pour inciter les clients à donner leurs coordonnées personnelles, mot de passe à réinitialiser, etc. à des fins de fraude financière.



**GARE DU NORD**

## C'EST PARTI POUR LES GRANDS TRAVAUX

Valérie Pécresse, présidente de la région Ile-de-France et d'Ile-de-France Mobilités, se réjouit de la fin du blocage par la ville de Paris du projet de rénovation de la gare du Nord, très attendu par les voyageurs et par les Parisiens. Les grands travaux vont enfin pouvoir commencer. La SNCF et Cettrus ont su trouver un accord avec la mairie, sans pour autant renoncer à l'ambition d'un projet nécessaire pour moderniser la première gare de voyageurs en Europe. Pour rappel, cette gare est la porte d'entrée de quatre pays et accueille tous les jours près de 700 000 voyageurs. Dans ce projet pharaonique ne sont évidemment pas oubliées les conditions de voyage des Franciliens, usagers de la gare au quotidien. La Région et Ile-de-France Mobilités ont toujours soutenu fortement ce projet, visant à mettre la gare du Nord au standard des grandes gares internationales comme Saint-Pancras à Londres. Leur volonté a été de faire de la gare du Nord un lieu de vie beaucoup plus accueillant pour ses voyageurs, tout en veillant à ce qu'elle soit repensée en conservant en priorité sa fonction première de pôle multimodal avec une amélioration du confort et de l'accessibilité pour les voyageurs du quotidien, avec des circulations renforcées entre les différents modes de transport.

## Technologie

### La 5G est en marche



Près de 16 000 autorisations ont été accordées par l'Agence nationale des fréquences (ANFR) aux opérateurs de téléphonie mobile pour déployer leur réseau 5G. Elle est testée depuis le 18 novembre à Paris, Marseille, Lille, Nantes, Montpellier, Lyon, Toulouse, Bordeaux et Rouen. Comme l'a rappelé Cédric O, le secrétaire d'État chargé de la Transition numérique et des Communications électroniques, il faudra plusieurs années pour couvrir tout le territoire. Les opérateurs ont déboursé 2 789 milliards d'euros pour s'offrir la fréquence 5G.

**37 000**

C'EST LE NOMBRE DE PERSONNES SECOURUES PAR LES SAUVETEURS EN MER, DONT L'EXISTENCE REPOSE SUR LA GÉNÉROSITÉ DU PUBLIC AFIN DE FINANCER LEURS NOUVEAUX BATEAUX ET ÉQUIPEMENTS, AINSI QUE LEURS FORMATIONS, INDISPENSABLES POUR SECOURIR TOUTE PERSONNE EN SITUATION DE DÉTRESSE DE LA PLAGE AU LARGE, ÉTÉ COMME HIVER. PENSEZ À LES SOUTENIR PAR DES DONS.

## Emploi à domicile

### Bientôt le crédit d'impôt immédiat

Depuis septembre 2020, des particuliers employeurs volontaires des départements du Nord et de Paris testent le crédit d'impôt immédiat qui sera généralisé d'ici 2022. L'aide est déduite en temps réel, au moment de payer le salarié. Comme l'explique le site Service-public, le particulier employeur déclare sur le site Cesu+ (la plateforme de Chèque emploi service universel) les heures réalisées par le salarié, le site déduit le crédit d'impôt et l'employeur n'a plus qu'à payer le reste à charge, les salaires et cotisations avec l'aide déduite.



## AUTOMOBILE

# LE MARCHÉ DU VÉHICULE NEUF CRAQUE

Si le marché du véhicule d'occasion a bien tenu la barre, grâce notamment aux transactions entre particuliers qui ont représenté 55 % des immatriculations contre 51 % durant l'été, à l'opposé, le marché du véhicule neuf enregistre une forte perte de -27 % (-30,7 % à jours ouvrables constants). Le marché du véhicule neuf reste en retrait de -26,9 % sur les onze premiers mois de l'année.

Le groupe Renault enregistre une faible performance dans les trois marques du groupe : Renault -8 %, Nissan -15,7 % et Dacia avec -9,2 %. Le groupe PSA est dans la moyenne du marché : Peugeot -3,4 %, Citroën -6,9 %, Opel -12,3 %. Le groupe Fiat se maintient : -2,4 %. Les marques premium allemandes affichent des performances qui dépassent la moyenne du marché : Audi +3,6 %, BMW +3,1 %, Mercedes -1 % et Volkswagen avec -0,5 %. En revanche, les marques qui affichent en général des bonnes performances, accusent une forte baisse : Toyota -10,9 %, Hyundai -6,8 % ou Suzuki -18,8 %.

# 72 %

DES INTERNAUTES AU COURANT DES NOUVELLES MESURES PENSENT CHANGER DE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ. EN EFFET, À COMPTER DU 1er DÉCEMBRE, LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ EST RÉSILIABLE AU BOUT D'UN AN SANS FRAIS NI JUSTIFICATION, POUR LES PERSONNES ASSURÉES À TITRE INDIVIDUEL ET LES EMPLOYEURS POUR LES CONTRATS COLLECTIFS.

SONDAGE EN LIGNE RÉALISÉ DU 26 AU 29 NOVEMBRE 2020 AUPRÈS DE 480 INTERNAUTES AYANT RÉALISÉ UNE COMPARAISON D'ASSURANCE SANTÉ SUR ASSURLAND.COM EN 2020.



Écologie

## Le « coup de pouce vélo » prolongé

Au sortir du confinement en mai dernier, le gouvernement a pris des mesures inédites pour favoriser la pratique du vélo en France. Parmi elles, « le coup de pouce vélo ». Il prend notamment en charge jusqu'à 50 euros de la remise en état d'un vélo, au sein d'un réseau de réparateurs référencés. Le ministère de la Transition écologique prolonge le coup de pouce vélo de trois mois, pour une date d'arrêt définitif le 31 mars 2021.

# 367 000

C'EST LE NOMBRE D'EXEMPLAIRES\* DU GONCOURT VENDUS EN MOYENNE PAR AN, CONTRE 219 800 EXEMPLAIRES DU RENAUDOT.

\*SOURCE: LES ÉCHOS NOVEMBRE 2019

**Les 7 Secrets pour Gagner Plus grâce aux courses hippiques**

+ 11 conseils pratiques pour viser les (très) gros gains même si vous débutez...



**GRATUIT**

*...voici un livre unique et gratuit (introuvable en librairie)*

► **Gratuit pour vous !** Afin de promouvoir les courses, le **CDCH France** (Centre de Documentation des Courses Hippiques, fondé à Chantilly en 1996) a décidé de distribuer gratuitement ce livre, guide unique. Il permet à chaque lecteur de décupler ses chances de gagner aux courses. Lisez attentivement ce reportage stupéfiant et demandez de suite votre superbe exemplaire gratuit, par courrier ou sur internet à l'adresse [www.e-turf.fr](http://www.e-turf.fr) (livre de 112 pages abondamment illustrées, 5 chapitres, papier bouffant de qualité, couverture quadri vernie)

**V**ous avez déjà rêvé de gagner aux jeux d'argent ? Vous imaginez-vous touchant des sommes confortables sans travail pénible - de l'argent facile ? Vous avez alors tout intérêt à lire attentivement ce qui vous est révélé ici (extraits du sommaire du livre offert) :

• Jouer et gagner aux courses, c'est un **excellent moyen d'arrondir vos fins de mois**, même si vous débutez ! Voyez page 11  
 • Les **7 secrets pour commencer à gagner**, dévoilés page 61  
 • Voici **11 conseils de pros pour viser les (très) gros gains**. Regardez attentivement page 75

**Avant de dépenser le moindre centime pour jouer aux courses, vous devez avoir lu ce livre gratuit**

• Voici comment Michelle a procédé pour **encaisser 125 401,06 €**. Toutes les informations page 27  
 • Pour trouver de bonnes **méthodes pour gagner** aux courses, suivez les **7 conseils dévoilés** page 66

**Rencontrez dans ce livre de nombreux joueurs qui vous dévoilent comment ils ont fait pour gagner gros aux courses. Retournez de suite le coupon pour recevoir votre exemplaire gratuit : ou sur internet, [www.e-turf.fr](http://www.e-turf.fr)**



\* **Jean Luc Specht**, pronostiqueur et journaliste hippique, ravit les abonnés du CDCH France avec des résultats étonnantes. Les bilans du CDCH sont d'ailleurs éloquents : l'un d'eux, présenté page 106 du livre gratuit, révèle **un bénéfice de 1 702,54 € en moyenne par mois**. Jean Luc Specht dévoile pour vous pages 99 à 105 des **secrets pour gagner aux courses**, jalousement gardés par les professionnels.

Pour preuve des performances du CDCH, Jean Luc Specht nous a montré une pile de témoignages tous plus élogieux les uns que les autres. Et tous certifiés par Huissier de Justice. En voici trois exemples parmi des centaines de lettres produites :



• "Le 10 mars j'encaisse au Jeu Simple un gain net de **530,00 €**. Le même jour, avec les pronostics (...), je gagne le **Quinté+** dans l'ordre : **125 401,06 €...**"

*Michèle G., Oytier-St-Oblas*



• "... j'ai gagné en tout et pour tout : (...) le **Tiercé ordre à 150,00 €**, (...) le **Quinté+ désordre à 150,75 €**, mais surtout le **Quinté+ ordre à 7 737,50 €**."

*Thomas G., Villenave d'Ornon*



• "... et tout ceci s'est révélé payant le 9 février où l'un de mes tickets comportait le **Quinté+ dans l'ordre (...)** qui avait **un gain de 58 734,00 €**." *Pascal C., Lezigneur*  
 (témoignages authentifiés par Huissier de Justice - photos d'agence)

# Ça vous dirait de vous faire 1 702,54 €\* nets par mois ?

*(de suite et en plus)*

Ne tournez pas cette page avant d'avoir découpé le bon ci-dessous ou demandez de suite votre livre gratuit par Internet :

[www.e-turf.fr](http://www.e-turf.fr)  
 Votre Code Privilège : **RA42**

**Acceptez maintenant de recevoir ce livre gratuit**

Jusqu'à épuisement du stock, ce livre est offert par le CDCH France contre le bon ci-dessous (1 livre par foyer).

Que vous soyez déjà turfiste ou pas, si vous voulez jouer et gagner aux courses, demandez aujourd'hui encore votre livre gratuit. Retournez le bon au Centre de Documentation des Courses Hippiques, à l'adresse :

**CDCH France** - 12b, rue de Mulhouse  
 68180 Horbourg-Wihr  
 ou [www.e-turf.fr](http://www.e-turf.fr)

**Le livre est gratuit : n'envoyez pas d'argent, ni maintenant, ni plus tard !**

## Bon pour un (1) livre gratuit

**OUI**, envoyez-moi le livre gratuit "Les 7 Secrets pour Gagner Plus grâce aux courses hippiques".

Cette demande ne m'engage absolument à rien, ni maintenant, ni plus tard.  
 (à remplir en lettres d'imprimerie) :

Mon adresse : ( ) Mlle ( ) Mme ( ) M

Prénom .....  
 Nom .....  
 Adresse .....  
 Code Postal .....  
 Ville .....  
 Votre e-mail ( facultatif ) .....

Merci de retourner ce bon **ou une copie** au **CDCH France** - 12b, rue de Mulhouse  
 68180 Horbourg-Wihr ou rendez-vous de suite à l'adresse suivante :

[www.e-turf.fr](http://www.e-turf.fr)

Votre Code Privilège : **RA42**



# 20 CONSEILS pour déstresser... sans stress !

L'année passée aura mis nos nerfs à rude épreuve. Terrorisme, confinement, chômage, sont autant de raisons qui chaque jour nous ont empêchés, et pour certains nous empêchent toujours, de vivre sereinement. À cela, nous pouvons ajouter nos soucis du quotidien, et nous voilà submergés, incapables de nous sortir de cette spirale infernale. *Réponse à tout!* vous livre ses conseils pour affronter le quotidien aussi paisiblement que possible.

**V**otre souffle s'accélère, pire, votre respiration est comme « coupée nette », votre cœur s'emballe, vous vous mettez à transpirer soudainement, ou alors vous êtes pris d'une impatience soudaine, voire d'une colère foudroyante pour rien ?

Ne cherchez plus, ce sont les symptômes du stress. Dans une situation que l'on ressent comme anxiogène, notre corps se met à produire du cortisol, une hormone qui induit une réaction de survie, pendant laquelle notre rythme cardiaque augmente, notre respiration nécessite davantage d'oxygène et nos vaisseaux sanguins se resserrent. Sauf que si, à l'ère préhistorique, cette réaction avait son utilité (pour échapper à un prédateur par exemple), de nos jours, cela n'a plus lieu d'être. Aujourd'hui, notre corps réagit de la même façon qu'il y a des centaines de milliers d'années, alors qu'en lieu et place d'un ours sauvage, nous sommes face à un embouteillage ou que nous devons parler en public. Le souci est que trop de stress peut avoir des conséquences dramatiques sur notre organisme : hypertension, migraines, asthme, insomnie, etc. Mais pas de panique ! Si notre corps est capable d'engendrer des réactions de stress, il est aussi capable de relaxation. Voici nos techniques et astuces pour contrôler nos angoisses.

## 1. Respirez !

Tout pratiquant du yoga qui se respecte vous le confirmera : la respiration est fondamentale, cette « force vitale » nourrit notre corps. Adopter quelques respirations profondes permet de réduire les tensions grâce à un supplément d'oxygène. À l'inverse d'une respiration rapide qui stimule le système nerveux orthosympathique, une respiration profonde stimule, elle, le système parasympathique qui conduit à l'apaisement. Il existe de nombreux exercices de respiration pour vous aider à déstresser. Le plus simple est de prendre une grande inspiration par le ventre et le nez, bloquer trois secondes, et expirer le plus lentement possible. À reproduire trois ou quatre fois d'affilée pour sentir les effets bénéfiques immédiats.

## 2. Marchez !

Le sport, quel qu'il soit, est bon pour la santé et permet d'évacuer un maximum de tensions accumulées. Et pour peu qu'il soit pratiqué en plein air, l'effet est décuplé ! Une simple marche suffit à se vider la tête et à booster ses endorphines (véritables inhibiteurs des hormones de stress). En vous promenant dans la nature, vous parvenez à placer votre corps en état

**“ Adopter quelques respirations profondes permet de réduire les tensions grâce à un supplément d'oxygène ”**



de méditation, par l'effet d'« attention involontaire » dont parle fréquemment le bouddhisme. Ce sont ces moments où votre attention se focalise sur un élément extérieur de manière inconsciente, mais vous permet de réfléchir en même temps.

## 3. Mangez ! (en restant raisonnable)

De nombreuses études ont prouvé qu'il existait une connexion entre le cerveau et les intestins. Ces derniers se révèlent être un médiateur du stress. En optant pour un aliment consistant, comme une poignée de noix, d'amandes, de graines de courge, un avocat ou un œuf dur, vous comblerez votre cerveau. Eloignez-vous de la source de stress (bureau, ordinateur, enfants qui crient, etc.), trouvez-vous un coin au calme et focalisez-vous en pleine conscience sur votre nourriture : consistance, goût et surtout ce que vous ressentez en l'absorbant. En agissant de cette façon, là encore, vous entrez dans un état méditatif, immanquablement déstressant.

## 4. Accordez-vous un plaisir gustatif !

Il ne s'agit pas là de se jeter sur les sucreries pour combler vos angoisses. Mais il a été prouvé que manger ou boire quelque chose de sucré a un effet apaisant sur notre organisme (et donc notre cerveau !). Le sucre régule en effet la production d'hormones du stress, les glucocorticoïdes. Par conséquent, on s'autorise un carré de chocolat, un



© SHUTTERSTOCK

► bonbon, un chocolat chaud, tout en sachant rester raisonnable. Même à petite dose, vous verrez que ces douceurs auront un effet déstressant.

## 5. Prenez une banane!

Eh oui, certains aliments riches en potassium aident à réguler la tension artérielle, qui augmente en période de stress. Certains d'entre vous l'ont peut-être d'ailleurs déjà remarqué : manger une banane lorsque vous êtes stressés aide à retrouver de l'énergie et à affronter les difficultés. De surcroît, la banane vous prévient des effets négatifs du stress, en vous protégeant d'un risque d'attaques ou de crises cardiaques\*. Et cela fonctionne aussi avec la pomme de terre !

\*Source : American Psychological Association.

## 6. Mâchez du chewing-gum!

En période de stress extrême, lorsque vous êtes sursollicité par exemple, prenez un chewing-gum ! Il suffit de regarder les grands basketteurs de la NBA comme Michael Jordan et bien d'autres après lui, lors des grands championnats, ils mâchouillent avec hargne. Selon une étude\* présentée en 2008

au 10<sup>e</sup> Congrès international de médecine comportementale de Tokyo, il permettrait d'accroître la vigilance et réduire le stress.

\*Étude parue dans le *Medical News Today*.

## 7. Dormez !

Souvent malmené, le sommeil est pourtant essentiel à notre bien-être. Il réduit l'anxiété et permet ainsi à notre corps et à notre cerveau de recharger leurs batteries pour affronter la journée. S'accorder une petite sieste est tout aussi réparateur et source de bienfaits.

## 8. Plantez !

En plus d'être purificateurs d'air, les plantes vertes ont un véritable effet apaisant. Entourez-vous de plantes, elles vous aideront instantanément à vous détendre. Une récente étude\* a d'ailleurs démontré qu'un groupe de personnes stressées qui entrait dans une pièce remplie de plantes voyait leur tension artérielle baisser de 4 % (contre 2 % pour le groupe qui pénétrait dans une pièce vide).

\* Étude réalisée à l'Université de Washington, publiée dans le magazine *Prevention*.

## 9. Soyez manuel!

Pratiquer un geste répétitif, comme peindre un mur, tricoter, enfiler des perles sur un fil, apaise les angoisses. Au même titre que ces moines bouddhistes qui balaient continuellement, il est prouvé que ces gestes répétés permettent de mettre de côté les pensées parasites pour se focaliser sur la répétition du geste. C'est la méthode de pleine conscience.

## 10. Visualisez!

L'imagerie mentale a fait ses preuves depuis de nombreuses années. Confortablement installé, projetez-vous dans une scène paisible, un souvenir de voyage, un événement, bref, tout ce qui peut alimenter votre détente, car lié à de bons et doux moments. Mais vous pouvez aussi choisir de vous projeter dans une scène sortie de votre imagination : la plage de rêve que vous aimeriez un jour foulé, un dîner avec votre acteur préféré, etc.

## 11. Libérez votre esprit!

Un esprit angoissé a la capacité de déformer la réalité. C'est ainsi que certains se persuadent de n'être bons

**“Plus vous ignorez les pensées négatives, sources de stress, plus elles glisseront sur vous sans effort”**

à rien, alors que c'est faux. L'esprit est comme un muscle : plus vous ignorez les pensées négatives, sources de stress, plus elles glisseront sur vous sans effort. Donc, libérez-vous : pensez positif !

## 12. Embrassez!

Une chercheuse de l'Université de Northwestern de Chicago a démontré que les couples qui ne s'embrassaient pas durant l'acte sexuel avaient huit fois plus de chances de développer un état d'un stress ou une déprime chronique ! Embrasser, se câliner, soulage le stress en aidant votre cerveau à produire des endorphines. Nous connaissons tous le risque quand un nourrisson est privé de tendresse : il dépérira jusqu'à se laisser mourir. Donc, on ne lésine plus sur les démonstrations affectives !



### 13. Déconnectez!

Un usage continu de l'ordinateur induit non seulement du stress, mais une perte de sommeil, voire une dépression. Idem, si vous vous branchez le soir, avant de dormir. Durant la journée, forcez-vous à faire des pauses régulières, à prendre l'air, discuter, bref éloignez-vous de votre écran. De même que le soir, éteignez votre ordinateur au moins une heure avant de vous coucher.

### 14. Ou au contraire... connectez-vous!

Oui les écrans sont source de stress, mais utilisés à bon escient, ils peuvent au contraire nous soulager. Par exemple, en se connectant à des programmes de gestion du stress en ligne, à des sites de méditations guidées, à des chaînes de musique relaxante...

### 15. Écoutez de la musique!

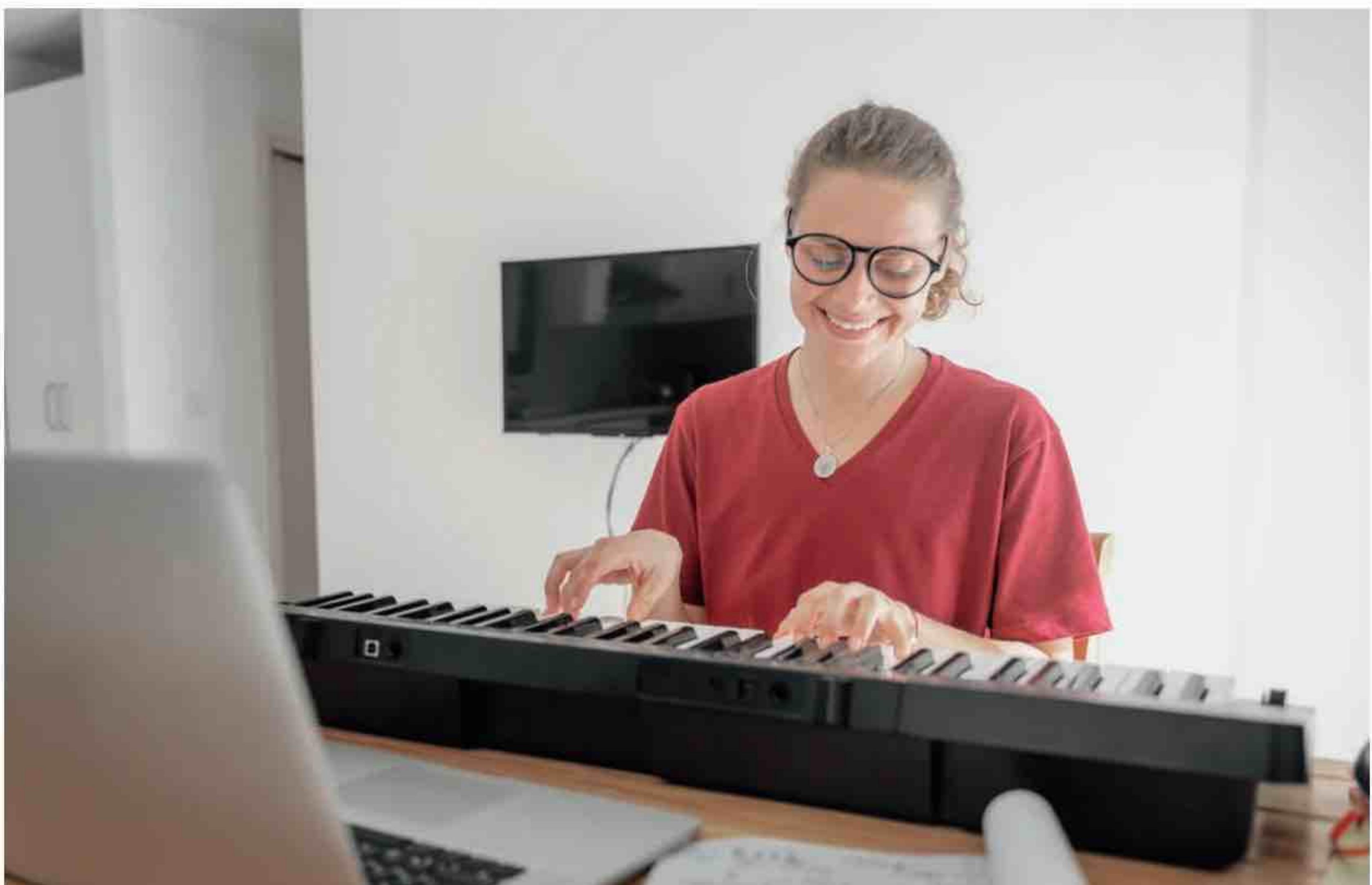
Ne dit-on pas que « la musique adoucit les meurs » ? S'il est vrai que la musique classique possède un réel effet apaisant, les autres musiques dès lors que vous les appréciez, rempliront le même rôle. Ralentissement du

**“Durant la journée, forcez-vous à faire des pauses régulières, à prendre l'air, bref éloignez-vous de votre écran”**

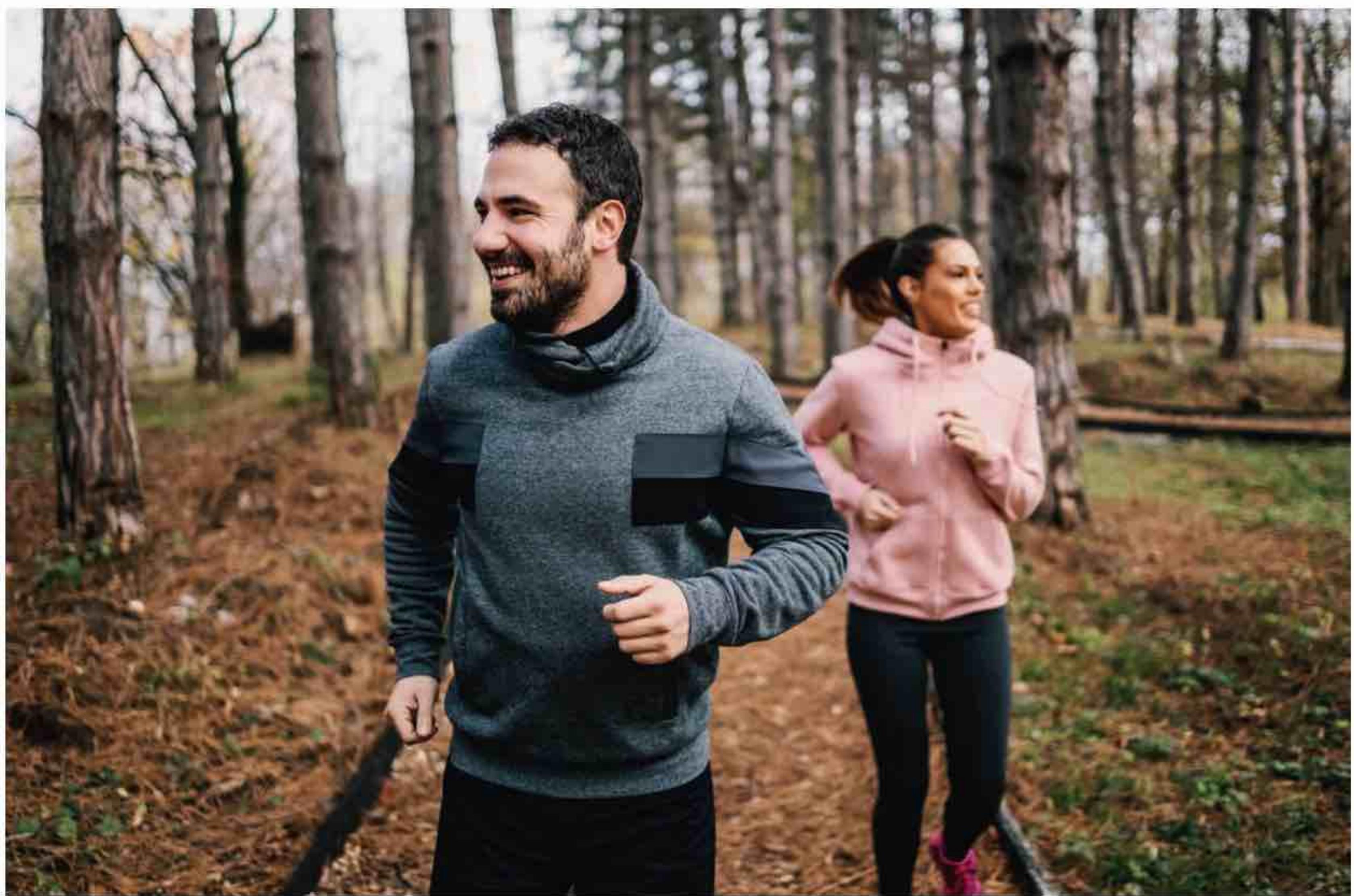
rythme cardiaque, baisse de la pression artérielle, diminution des hormones de stress et libération dans le cerveau des neurohormones de bien-être comme la dopamine. Et si vous n'avez à portée de main aucun moyen de diffuser de la musique, fredonnez, chantez, inventez votre propre musique. Cela fonctionne aussi !

### 16. Riez !

Rien ne vaut une bonne crise de rire ! Car rire augmente le volume d'air riche en oxygène que vous ingérez, stimule votre cœur, vos poumons et vos muscles, et augmente les endorphines relâchées par le cerveau. Cette réaction naturelle commence paradoxalement par une sensation de stress, mais par effet de « montagnes russes », elle



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



conduit finalement à une sensation de relaxation extrême. Alors, si personne n'est proche de vous pour vous amuser, n'hésitez pas à regarder une vidéo drôle sur Internet (on l'a dit les écrans sont bons pour nous s'ils sont utilisés à bon escient !).

## 17. Faites de l'acupression!

L'acupression est issue de la médecine traditionnelle chinoise et consiste à stimuler des zones et points précis du corps humain. Une technique qui existe et a fait ses preuves depuis plus de 5 000 ans. L'acupression est notamment utilisée pour soulager les tensions nerveuses. Appliquer une pression sur l'espace entre la seconde et troisième articulation des doigts (jointures à la base de l'index et du majeur) peut ainsi vous aider à vous procurer une impression de détente immédiate.

## 18. Relâchez-vous!

Il s'agit là de relâcher ses muscles en partant du bout des orteils jusqu'à votre visage. Pour ce faire, contractez vos muscles des pieds, orteils compris, puis relâchez. Remontez ainsi progressivement en essayant de n'omettre aucun muscle de votre

corps, et ce jusqu'à votre visage. En position allongée, c'est encore plus bénéfique !

## 19. Contactez vos amis !

Être entouré des gens que l'on aime réduit notre production de cortisol. Un constat qui remonte aux prémisses de l'humanité ! À l'époque, les personnes appartenant à une tribu se sentaient plus en sécurité mentalement que les gens isolés. Ainsi, une connexion positive, aussi infime soit-elle, avec quelqu'un peut vous faire vous sentir instantanément moins angoissé, en partageant de bonnes ondes.

## 20. Éteignez votre téléphone !

Ce n'est plus à prouver, on le sait, les téléphones avec lesquels nous vivons 24h/24 sont de véritables sources de stress. Sans parler de la fameuse lumière bleue qui se dégage de leurs écrans et qui ne nous rend pas la tâche aisée en matière de déstress ! Et puis, sachez aussi que parler peut augmenter votre pression artérielle. Donc, on raccroche et on éteint !

Par Arcadie Renson



UNIQUE  
HERITAGE  
MEDIA

# NE RATEZ PLUS AUCUN NUMÉRO, ABONNEZ-VOUS !

// CONSO La fin des files d'attente // BANC D'ESSAI 6 BB crèmes

NOTRE JEU  
1<sup>er</sup> MARS, FÊTE DES GRANDS-MÈRES!  
**À GAGNER**  
15 SUPERBES  
BOUQUETS DE FLEURS

NOTRE JEU  
1<sup>er</sup> MARS, FÊTE DES GRANDS-MÈRES!  
**À GAGNER**  
1 SÉJOUR «PRESTIGE & SPA»  
POUR 2 PERSONNES  
À LA CHENEAUDIÈRE.....

Comment choisir  
**SA BANQUE**  
SANS SE FAIRE AVOIR?

**24** MINI ASTUCES pour un max D'ÉCONOMIES

en ligne?

à partir de  
**39€**  
par an

AVEC VOTRE CODE PROMO  
**RAT21**

RETROUVEZ LES OFFRES D'ABONNEMENT SUR [FLEURUSPRESSE.COM](http://FLEURUSPRESSE.COM)

# Questions Réponses

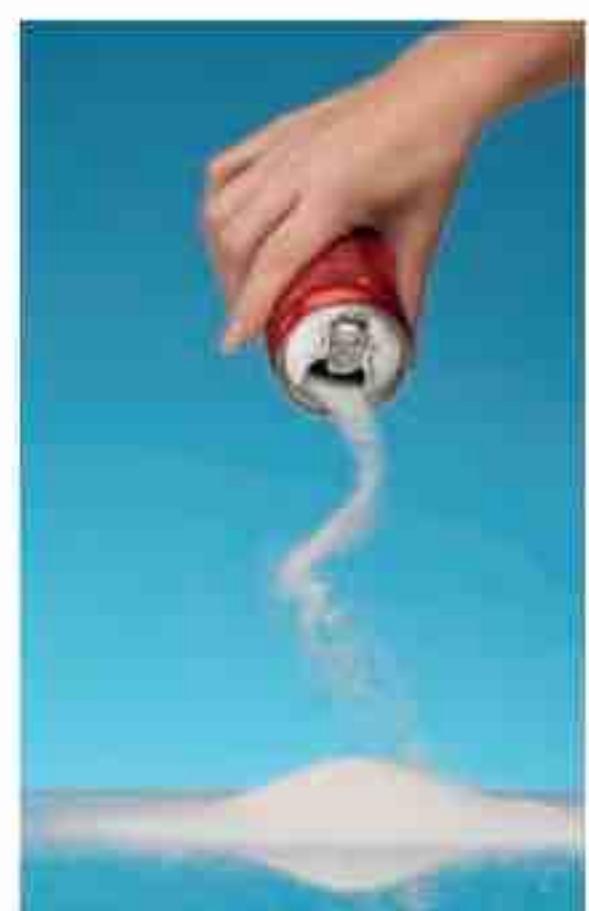
QUOTIDIEN

**Vous aimez tout comprendre et tout savoir, découvrez chaque mois nos réponses pratiques et nos astuces pour ne jamais être pris au dépourvu!**

Par Agnès Ventadour

## → Qu'est-ce qu'ouiller ?

Le mot ouiller signifie « ajouter du vin au fur et à mesure de l'évaporation ». Le ouillage est une étape de vinification cruciale qui évite au vin d'être oxydé. En fait, la plupart des vins tourneraient au vinaigre dès lors qu'ils seraient en contact avec l'oxygène. Le principe est très simple : il faut ajouter régulièrement un vin de qualité égale dans les fûts par le trou de la bonde pour réduire la perte due à l'évaporation de l'alcool, ce qui permet de maintenir un niveau de vin maximum dans le fût. L'étape de l'ouillage se fait en moyenne deux fois par semaine, avant de s'espacer petit à petit. Sachez que cette quantité de vin ou alcool perdu s'appelle la part des anges



## → Que se cache-t-il derrière des édulcorants intenses ?

Les édulcorants intenses sont des additifs alimentaires utilisés pour donner une saveur sucrée aux aliments. Sous cette appellation unique, les édulcorants sont en fait des substances très diverses du point de vue chimique, mais dont le point commun est de présenter un pouvoir sucrant extrêmement élevé. Dans la liste des édulcorants intenses, vous retrouvez l'acésulfame K (E 950), l'aspartame (E 951), le sel d'aspartame-acésulfame (E 962), la saccharine (E 954), les cyclamates (E 952), la thaumatine (E 957), la néohespéridine DC (E 959) et le sucralose (E 955). Ils possèdent un pouvoir sucrant 100 à 600 fois plus élevé que celui du sucre en poudre pour un apport calorique négligeable. Ils n'ont donc aucun impact sur la glycémie qui est le taux de sucre dans le sang.



## → Que veut dire le mot « cavage » ?

Précipitez-vous, c'est la fin de la saison des truffes noires (*Tuber melanosporum*). Qui n'a jamais entendu prononcer le mot « cavage », qui débute en principe au mois de novembre et se termine vers fin février, début mars ? Issu du mot latin *cavus* qui signifie creux, le cavage est tout simplement l'action qui consiste à trouver des truffes grâce à diverses techniques qui en facilitent la découverte. Vous avez la récolte des truffes (noires, blanches, d'été ou d'automne) qui nécessite l'aide d'un chien dont le flair est très développé. Le chien doit se laisser facilement dresser. Vous avez le cavage à l'aide d'un cochon, procédé qui date de la fin du Moyen Âge et qui s'est pratiquement perdu. Reste le cavage à la mouche, plus rare et insolite. Certaines espèces de mouches, fortement attirées par l'odeur enivrante du fameux diamant noir, pondent au-dessus des truffes. Cette technique demande pour le truffier beaucoup de patience.

## → Le gros sel peut-il remplacer le bicarbonate de soude comme produit d'entretien ?

Si le bicarbonate est un incontournable du ménage au naturel, le gros sel peut très bien jouer les remplaçants. Mélangé avec du jus de citron, il est d'une efficacité surprenante pour éliminer moisissures et bactéries. Idem pour les traces de tartre. Bien entendu, vous pourrez supprimer sans forcer les traces de thé ou de café sur vos tasses, cafetière. Pour les taches jaunâtres dans les douches, baignoires et WC, soyez méthodique. Suivez le guide. Passez un coup d'éponge humide sur la surface à nettoyer, puis saupoudrez d'une couche de sel les surfaces visées. Ensuite, laissez reposer 15 minutes. Et hop, c'est nickel. Pour récupérer une casserole ou un plat à gratin brûlé, saupoudrez le fond du récipient d'une couche épaisse de gros sel et laissez reposer une douzaine d'heures. Avec un peu d'huile de coude, ce sera parfait.



# Les produits vegan sur

Les Français sont de plus en plus nombreux à se mettre au régime vegan. Toutefois, le respect des droits des animaux n'empêche pas de rester vigilant sur la composition des produits.



# la sellette

**J**essica Chastain, James Cameron, Lewis Hamilton, Bill Clinton, Pamela Anderson, Miley Cyrus... depuis quelques années, le nombre de stars hollywoodiennes, chanteurs, sportifs ou personnalités politiques convertis au régime vegan ne cesse de croître. De quoi susciter la curiosité du grand public de plus en plus sensible à la cause et à la souffrance animale. Il est d'ailleurs beaucoup plus facile aujourd'hui de s'approvisionner en produits vegan dans les supermarchés. Tout comme de sortir au restaurant sans avoir à sacrifier ses convictions.

## Des ventes en hausse

Le véganisme représente un business de plus en plus juteux. Tous les grands industriels investissent sur ce segment à la conquête de nouveaux consommateurs. Selon le cabinet d'étude Xerfi, les ventes de substituts aux protéines animales ont augmenté de 11 % en 2019. Les steaks végétaux et burgers vegan ont la côte. Et ce n'est qu'un début. Selon une étude du cabinet de conseil américain AT Kearney, 60 % des viandes que nous mangerons en 2040 ne seront pas issues d'animaux morts. Cette nourriture sera remplacée par de la viande de culture (ou *in vitro*/synthétique/artificielle) (35 %), à base de végétaux (25 %) ou d'insectes. Une start-up israélienne a d'ailleurs prévu de mettre sur le marché en 2022 des lamelles de bœuf obtenues par des cellules souches.

**“ Les produits contiennent en moyenne 39 % d'ingrédients d'origine végétale, le reste des ingrédients étant de l'eau, des matières grasses, des additifs ”**

## Quid de la planète et notre santé ?

Plus proche de chez nous, en France, une première usine de substituts végétaux de viande est entrée en production en septembre dernier. Derrière ce projet, la start-up française les Nouveaux Fermiers (qui n'ont de fermier que le nom...) Son objectif est de produire 6 tonnes par jour de « steaks », « nuggets », et



© SHUTTERSTOCK

## C'EST QUOI LE VÉGANISME ?

Le terme vegan est apparu en 1944 au Royaume-Uni. Deux membres de la Vegetarian Society anglaise relèvent que l'industrie du lait et des œufs est étroitement liée à celle de la viande, et qu'en conséquence, le végétarisme (qui n'exclut que la consommation de chair animale) n'est pas conforme à leurs attentes. Ils fondent alors la Vegan Society afin d'émanciper les animaux de l'exploitation humaine. Pour ses adeptes, le véganisme est « un mode de vie qui cherche à exclure, autant que faire se peut, toute forme d'exploitation et de cruauté envers les animaux, que ce soit pour se nourrir, s'habiller ou dans tout autre but ». Cela va donc bien au-delà de l'alimentation. Pas question, par exemple, d'acheter des chaussures en cuir ou un pull en laine...

« aiguillettes » réalisés à partir de protéines de blé, pois jaunes et soja. Affirmant vouloir révolutionner l'alimentation, l'entreprise justifie sa démarche par les enjeux environnementaux. Elle met en avant la « lourde empreinte écologique de l'élevage, responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre et de 63 % de la déforestation en Amazonie ». Sauver la planète, c'est bien, mais préserver sa santé, c'est encore mieux. Selon les fondateurs, leurs steaks contiennent quatre fois moins de gras saturé que la viande.

## De l'eau et des additifs

Les produits vegan et végétariens sont-ils pour autant parfaits à tous points de vue ? Que mange-t-on réellement ? Beaucoup d'eau selon l'association de consommateurs CLCV qui en a passé 95 en revue. Les produits contiennent en moyenne seulement 39 % d'ingrédients d'origine végétale, le reste des ingrédients étant de l'eau, des matières grasses, des additifs... « Nous notons un écart important entre les galettes végétales qui en contiennent le plus (53 %) et les produits panés et imitations viande qui en contiennent beaucoup moins »



© SHUTTERSTOCK

► (respectivement 34 % et 30 %) », soulignent les auteurs de l'étude. D'un point de vue nutritionnel, c'est plutôt bon, à l'exception des produits panés moins bien notés : 37 % de C ou D au Nutri-score. Notons que la grande majorité des produits (80 %) contient au moins un additif. La catégorie des imitations viande est la moins bonne avec en moyenne près de 2 additifs par produit, suivis des produits panés et des galettes végétales.

### Transparence : peut mieux faire

La transparence sur l'origine des produits n'est pas toujours au rendez-vous. 78 % des galettes végétales indiquent par exemple l'origine du soja contre 38 % pour les imitations viande et 20 % seulement pour les produits panés. « Un tiers des produits étudiés ont des noms qui font référence à des denrées animales comme "haché", "steak", "escalope"... et qui peuvent être trompeurs pour le consommateur si l'étiquetage des produits n'est pas assez clair », relève la CLCV. Question prix, les produits vegan ne se valent pas tous non plus. « Les galettes végétales sont les moins chères, en moyenne 14 euros/kg contre 16 euros en moyenne

pour les produits panés et d'imitation viande. Elles présentent pourtant un meilleur profil nutritionnel, contiennent moins d'additifs, une quantité plus importante d'ingrédients d'origine végétale et une plus grande proportion d'ingrédients d'origine française. »

### Améliorer les recettes et créer un label

« Substituer la protéine animale par de la protéine végétale n'est pas à la portée de tous les budgets, ajoute la CLCV. Le kilo de steak végétal est à 13 euros/kg contre 10,5 euros/kg pour son homologue animal. » L'association de consommateurs appelle donc les industriels et distributeurs à améliorer les recettes des produits d'origine végétale en réduisant au maximum l'utilisation d'additifs et d'arômes. Elle demande aussi la création d'un label officiel reconnu par l'État, au même titre que les signes officiels de qualité existants (AB, Label Rouge...), avec un cahier des charges commun et contrôlé par des organismes indépendants afin d'apporter une information fiable et claire pour le consommateur.

Par Solenne Durox

# DÉCOUVREZ AUSSI...

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

# SITES DE RENCONTRE

# Les quinquas voient la vie

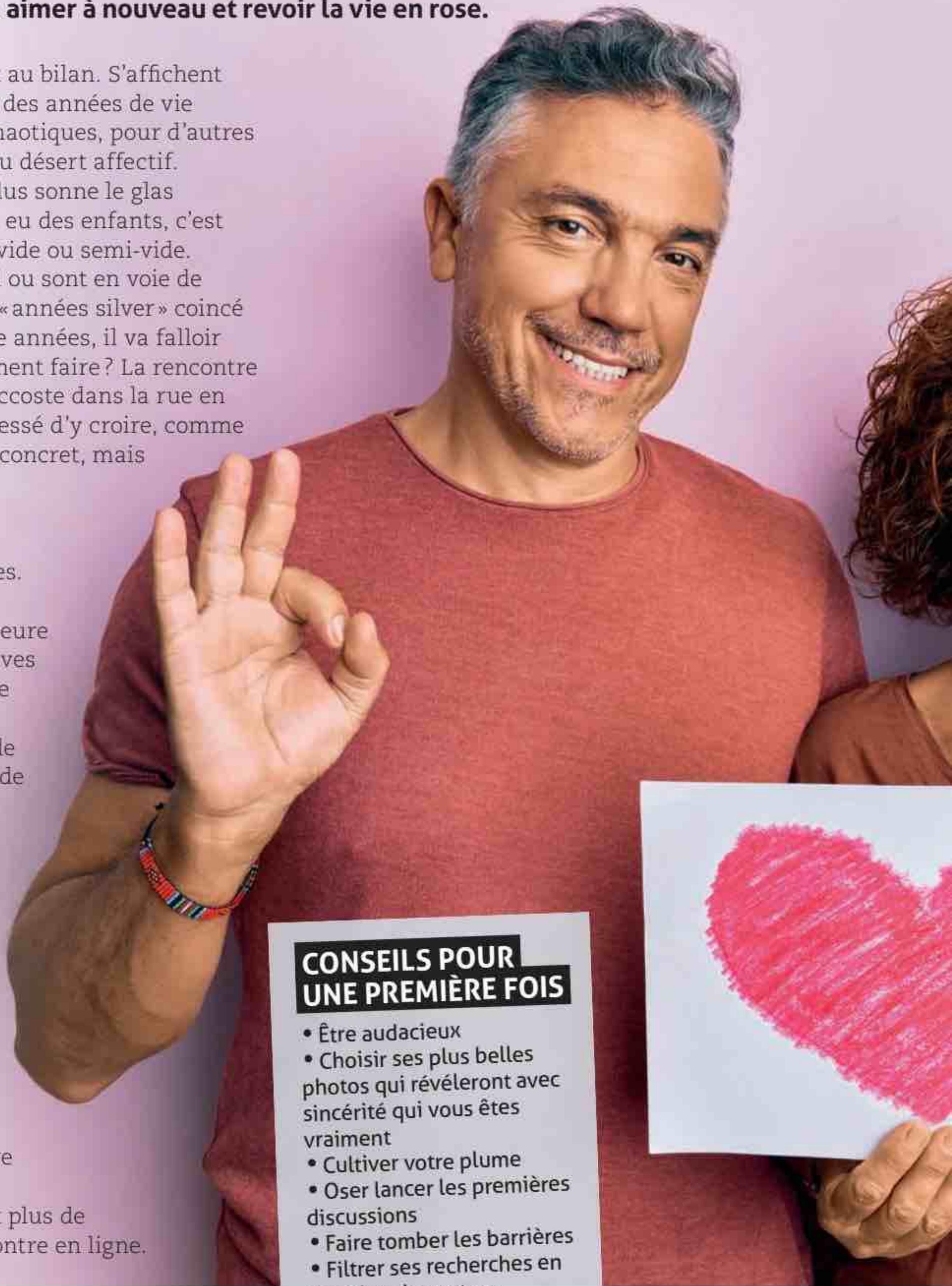
**Bien décidés à retrouver la légèreté de leurs émois de jeunesse, les quinquas et plus comptent bien aimer à nouveau et revoir la vie en rose.**

**À** cinquante ans, l'heure est au bilan. S'affichent au compteur pour les uns des années de vie en couple heureuses ou chaotiques, pour d'autres des années de traversée du désert affectif. Il est clair que 50 ans et plus sonne le glas d'une vie passée. Pour ceux qui ont eu des enfants, c'est la pleine période syndrome du nid vide ou semi-vide. Les marmousets ont pris leur envol ou sont en voie de le faire. Pas question de passer ces « années silver » coincé entre le canapé et la télé. Ces trente années, il va falloir en profiter à fond. Mais voilà, comment faire ? La rencontre magique du bel inconnu qui vous accoste dans la rue en vous offrant des fleurs, vous avez cessé d'y croire, comme aux contes de fées. Vous voulez du concret, mais comment rencontrer quelqu'un ?

## En ligne...

Si l'on s'en tient à de récentes études. En France, on compte 9 millions de célibataires de plus de 50 ans. À l'heure où les activités culturelles et sportives sont pour la plupart annulées, entre couvre-feu et confinement, ce sont des épreuves pour les célibataires de plus de 50 ans qui souhaitent faire de nouvelles rencontres, sachant que pour un tiers d'entre eux, partager des activités et centres d'intérêt communs est primordial. Ne serait-ce pas le moment pour ceux qui n'osaient pas encore se lancer de tenter les rencontres en ligne ? Selon une étude récente, les célibataires de 50 ans et plus croient au grand amour à hauteur de 63 % d'entre eux, bien que la possibilité de faire des rencontres via des amis ou lors d'une rencontre hasardeuse leur paraisse difficile. Faites fi des restrictions sociales, et plus de temps à perdre, optez pour la rencontre en ligne.

Par Agnès Ventadour



### CONSEILS POUR UNE PREMIÈRE FOIS

- Être audacieux
- Choisir ses plus belles photos qui révéleront avec sincérité qui vous êtes vraiment
- Cultiver votre plume
- Oser lancer les premières discussions
- Faire tomber les barrières
- Filtrer ses recherches en fonction de centres d'intérêt communs

# en rose

## TÉMOIGNAGES

### 4 COUPLES QUI SE SONT CONNUS SUR «DISONS DEMAIN» ONT ACCEPTÉ DE NOUS RACONTER LEUR CONTE DE FÉES



#### Sylvie et Julien

« Depuis que j'ai rencontré Sylvie, la vie est belle »

**Sylvie**: « C'était la première fois que j'allais sur un site de rencontre. J'ai connu ce site par un message publicitaire à la télé. J'ai perdu mon mari il y a six ans. Je me suis inscrite sans trop de conviction. Je préfère le contact direct plutôt que de discuter sur un clavier. J'ai fait une accroche humoristique pour dire ce que je voulais. À nos âges, on sait déjà ce que l'on ne veut plus et on n'a plus la vie devant nous. On ne veut plus perdre de temps. Je l'ai rencontré après quatre personnes. Je n'ai pas accroché immédiatement sur la photo. Lui a accroché sur la mienne. On a échangé par écrit puis on s'est téléphoné quasiment tous les jours pendant quinze jours. La mayonnaise a pris direct. On avait des choses à se dire. Je l'ai invité chez moi avec mon fils et son amie. Tout s'est très bien passé. Il est revenu et le samedi, c'était parti. On est ensemble depuis fin février, juste avant le confinement. J'ai cousu des masques et il est venu en confectionner avec moi. On a vécu ensemble, on s'est ennuyé ensemble, donc c'est solide. D'ici la fin de l'année, il vient s'installer à la maison. Je ne peux pas déménager et lui a une opportunité pour travailler dans ma ville. Pour mes enfants, dès lors qu'ils me voient bien, ils sont contents. »

**Julien** : « C'était la toute première fois que j'allais sur un site de rencontre, j'ai dû rester un petit mois. J'étais assez déçu par les contacts et j'ai donc décidé d'arrêter. Au moment d'éliminer les contacts, je suis tombé sur la photo de Sylvie. Dès que je l'ai vue, il s'est passé quelque chose. J'ai eu une bonne intuition. On a échangé par message puis par téléphone. Et on a décidé de se rencontrer. Elle a organisé un dîner chez elle avec son fils. On s'est revus le mercredi et le samedi, tout commençait. Avec le confinement, on a vraiment appris à vivre au quotidien, à faire des choses ensemble, à s'ennuyer ensemble. On a pu créer des liens forts en discutant, en papotant. Mes enfants ont été au courant tout de suite. Pour eux, leur père ne devait pas rester seul. Depuis que j'ai rencontré Sylvie, la vie est belle. »

► **Viviane et Bernard**

« Je m'étais dit que ce serait chacun chez soi, résultat, on va acheter une maison ensemble »

« J'étais déjà allée sur un site l'an dernier et parmi les personnes remarquées, il y avait beaucoup de faux profils et ça ne m'avait pas plu. J'ai donc arrêté au bout d'un mois. Je suis veuve depuis douze ans et j'ai consacré toutes ces années à mes deux enfants. Ayant eu une mauvaise expérience, j'hésitais à me remettre sur un site. Mais après avoir vu la publicité à la télé, je me suis lancée. C'est un site facile, très simple. J'ai donc rempli un petit questionnaire. C'est toujours très compliqué de parler de soi. Ensuite, j'ai posté trois photos selfies. Je recommande de mettre des photos récentes. Je n'ai pas menti sur mon âge. Mieux vaut choisir des rencontres dans sa région, c'est plus pratique pour se voir. Je conseille de garder l'esprit ouvert et de ne pas rester focalisé sur une orthographe approximative, car on pourrait louper une personne intéressante. J'ai rencontré deux personnes avec lesquelles ça n'a pas fonctionné. Après la deuxième personne, j'avais été un peu refroidie. J'ai même failli arrêter et le destin a bien fait les choses. J'ai reçu un profil, il y avait une photo en noir et blanc et c'est ce qui m'a attiré. J'ai envoyé un message à Bernard et il m'a répondu aussitôt en me précisant que je l'avais devancé. Il allait me contacter. Après quelques messages écrits, on a discuté au téléphone. C'était déjà prometteur. On avait les mêmes centres d'intérêt. Il voulait me rencontrer de suite, mais j'ai préféré patienter une petite semaine. Puis le jour du rendez-vous est arrivé. Il avait une rose à la main, semblait un peu maladroit. Je l'ai trouvé touchant. On avait prévu de prendre juste un verre et, finalement, on avait plein de choses à se dire. On s'est quitté à deux, trois heures du matin. On n'a rien fait, on était bien ensemble. Le lendemain, on voulait déjà se revoir. Aujourd'hui, on va fêter nos quatre mois. Il habite à 45 minutes de chez moi. Bernard n'a pas eu d'enfant, c'est l'un de ses regrets. Bernard vient presque tous les week-ends. Mes enfants le trouvent sympathique. Je ne pensais pas que cela se passerait aussi bien. Je suis restée si longtemps toute seule. Après douze ans, je m'étais dit que ce serait chacun chez soi. Résultat, d'ici la fin de l'année 2021 on doit acheter une maison ensemble et il m'a demandée en mariage. Je suis sûre de mes sentiments et des siens. À notre âge, on va vite parce que l'on n'a rien à perdre. On brûle des étapes. Sa personnalité m'a touché, ses attentions, je suis tombée sous son charme. Si j'ai un conseil à donner, il faut rester naturel et avoir l'esprit ouvert. »

1 célibataire sur 3 de plus de 50 ans a déjà opté pour la rencontre en ligne.

**Catherine et Béatrice**

« Je voulais prendre mon temps mais l'amour a été plus rapide que moi »

**Béatrice**: « C'est ma fille qui m'a poussé à essayer. »

**Catherine**: « Après le décès de ma compagne il y a quelques années, sur les conseils de ma psy je suis allée sur des sites de discussion. Béatrice a tilté sur ma page, j'ai répondu à son message et on a commencé par des messages écrits, puis on s'est téléphoné. Les relations se sont tissées pendant le confinement. On s'appelait tous les soirs quand on était tranquilles. Je travaille en Ehpad et ça me remontait le moral. Au bout de deux mois, on a



## UN ÉTÉ CHAUD

- Cet été, les célibataires de plus de 50 ans ont été très actifs. Ils ont échangé 24 % de messages en plus que l'été dernier. On peut supposer qu'après le confinement, certains d'entre eux ont ressenti le besoin de s'ouvrir à de nouvelles perspectives !
- Le 16 août, l'application a enregistré un pic d'inscriptions de plus de 48 % par rapport à l'année précédente.
- Quant au 30 août, c'est la journée de l'été pendant laquelle les célibataires ont le plus échangé (+25 % de messages échangés par rapport à la moyenne quotidienne de l'été).

### Nadine et Pierre

*« J'avais mis des barrières sur tout et il a tout fait voler en éclats »*

« C'était la première fois que j'allais sur un site de rencontre, poussée par mes collègues. Je suis allée sur Meetic. Mais je ne m'y retrouvais pas. Il y avait trop de jeunes. Avec DisonsDemain, c'était ciblé et ça m'a rassurée. Au moment de l'inscription, on nous dirige comme si on ne connaissait rien en informatique. Au départ, je n'ai pas mis de photo, puis j'ai commencé avec une photo de mon visage. Ensuite, je me suis jetée à l'eau avec la photo de pied. Quand on a 50 ans, on fait ce que l'on a envie. Je suis là pour obtenir quelque chose que je veux, je ne veux pas d'un second choix et je n'ai pas envie de me planter. Je me sentais à l'époque vieille et grosse et pourtant, il y a une centaine de personnes qui sont venues voir mon profil. Ça fait du bien de réaliser que l'on peut plaire. Au moment de ma rencontre avec Pierre, j'étais désabusée. Lorsque je l'ai vu, je n'ai pas craqué sur sa photo, mais son résumé a retenu mon attention. Je me suis dit qu'il avait quelque chose. Je recommande d'être curieux. On a commencé par s'écrire des messages pendant une bonne semaine. Puis je lui ai dit: "On va parler, ce sera mieux". On s'est échangé nos numéros de téléphone. On se parlait 3 heures au téléphone tous les soirs. Au bout d'un mois, on a décidé de se voir, je lui ai dit: "On va arrêter de tergiverser, que ça dure 5 minutes ou 3 heures, au moins on sera fixé". Lui n'avait aucun doute. Moi je doutais de mon physique. Le jour J, j'avais l'impression d'être une gamine à son premier rendez-vous. Quand on s'est vus, on est tombés dans les bras l'un de l'autre, Covid ou pas Covid (éclat de rire). Il y avait un tel feeling, je ne m'attendais pas à ça, j'avais mis des barrières sur tout et il a tout fait voler en éclats. On est ensemble depuis fin juillet et c'est l'amour fou. Jamais je n'aurais cru que je conseillerais aux célibataires de s'inscrire sur des sites de rencontre et en particulier Disons Demain. Si je ne l'avais pas fait, je pense que je serai restée seule toute ma vie. Je ne pensais pas pouvoir revivre de cette façon, être une femme désirée et être aimée, et je ne pensais pas trouver ce bonheur-là. »

fait le pas pour se parler par vidéo. Je voulais prendre du temps, car je n'avais pas connu un mariage heureux. On s'est vite aperçues que l'on avait une vie parallèle et de nombreux points communs qui nous ont rapprochées. Lorsque l'on a pu se voir à la sortie du confinement, ça a été le coup de foudre réciproque. Je voulais prendre mon temps et patienter mais l'amour qui nous relie a été plus rapide que moi. »

**Béatrice:** « Il ne faut pas aller trop vite. Il faut oser et patienter et ne pas se lancer sur la première personne. »

**Catherine:** « Il faut dire ce que l'on ne veut pas. Dans mon cas, la cigarette et l'alcool, c'était sans appel. Nous avons des projets. Si tout va bien en septembre, je vais quitter un CDI pour m'installer chez elle. »

## INTERVIEW

# Faut-il se méfier des génériques ?

C'est un fait, les Français continuent à les bouder... Ont-ils raison de douter de leur efficacité ? Qu'est-ce qui freine leur adhésion ? Étienne Nougez\*, sociologue chargé de recherche CNRS et spécialiste des marchés de la santé, décrypte pour *Réponse à tout !* cette spécificité bien française.

\* «Des médicaments à tout prix. Sociologie des génériques en France», Les Presses de Sciences Po, 2017, 28 €



## Lexique

**Excipient** : substance qui contribue à la production, à la formulation et à l'absorption du médicament par l'organisme.

**Générique** : c'est un médicament conçu à partir de la molécule active d'un médicament déjà autorisé et dont le brevet est tombé dans le domaine public. Il doit posséder le même principe actif en qualité et en quantité, la même forme pharmaceutique que le **princeps** – poudre, gélule et comprimés peuvent être considérés comme une même forme –, et démontrer qu'il est bioéquivalent, c'est-à-dire qu'il se diffuse de la même façon dans l'organisme.

**Princeps** : médicament d'origine, déjà autorisé, qui sert de référence aux génériques.

**Principe actif** : substance qui confère au médicament ses propriétés thérapeutiques. Par exemple, le paracétamol est un principe actif vendu sous les marques Doliprane et Efferalgan, ou sous forme de génériques.

**E**n 2018, 37 % des médicaments remboursables étaient des génériques, contre 80 % pour l'Allemagne ou le Royaume-Uni, selon l'association GEnérique Même MEdicament (Gemme). Pour un quart des Français, les médicaments de substitution ne seraient ni aussi sûrs ni aussi efficaces que les princeps, les médicaments d'origine, et cela malgré les mesures gouvernementales successives entreprises pour les promouvoir. C'est en 1999 que le générique se démocratise, grâce à la loi qui instaure un droit de substitution pour les pharmaciens. Depuis, les génériques, vendus environ 40 % moins cher, ont fait réaliser environ 30 milliards d'euros d'économies à la sécurité sociale.

### Réponse à tout ! : Pourquoi les Français restent-ils méfiants ?

**Étienne Nougez** : Une partie de la population juge qu'un produit bon marché est forcément moins efficace. Mais cette différence de prix s'explique simplement par le principe de concurrence. Si vous avez payé votre médicament original le prix fort pendant dix ans, c'est parce qu'il était seul sur le marché. L'apparence moins soignée de ces copies renforce aussi parfois l'impression d'une piètre qualité. Mais si l'on regarde le principe actif, il n'y a pas de réelle différence de qualité entre les princeps et les génériques et les deux font l'objet des mêmes contrôles par l'Agence du médicament.

### RAT : Les excipients des génériques, ces substances qui contribuent à l'absorption du médicament par l'organisme, sont souvent mis en cause. Pourquoi ?

**EN** : Un générique n'a pas toujours les mêmes excipients que le médicament original. Et certains dits à effet notoire, comme le lactose ou le glucose, peuvent provoquer des allergies chez des personnes sensibles. Mais les problèmes liés à des différences d'excipients sont rarissimes. En revanche, on observe parfois un effet nocebo, l'effet inverse du placebo, chez certains patients. Si vous pensez que ce médicament vous soignera moins bien, cela peut effectivement moins bien marcher.

### RAT : Les Français ont-ils raison de douter de leur qualité ?

**EN** : Absolument pas. Les principes actifs des génériques et des princeps sont quasiment tous fabriqués en Asie, pour des raisons de coût. De nombreux génériques sont produits dans la même usine que le médicament d'origine. La seule chose qui change, c'est la boîte. Le génériqueur verse une somme au laboratoire de princeps et en échange, récupère les lots de ces génériques dits « sous licence ».



© GAROPHANIE

**“**À moins que le médicament soit indiqué « non substituable » sur la prescription par votre médecin, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020, si vous refusez le générique, vous payez le surcoût du médicament de marque **”**

### RAT : Des scandales sanitaires, comme celui du Lévothyrox (prescrit dans les troubles de la thyroïde), ont-ils nourri cette défiance envers les génériques ?

**EN** : Le discrédit envers les Big Pharmas retombe injustement sur les médicaments de substitution. Car dans cette affaire, par exemple, le problème ne concernait pas seulement le générique du Lévothyrox. L'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) avait relevé que le taux de principe actif n'était pas stable d'une boîte à l'autre, que ce soit chez le princeps ou le générique. Le laboratoire Merck-Serono a dû revoir sa copie. Certains patients n'ont alors pas supporté la



► nouvelle formule. L'exemple du Lévothyrox est intéressant car il montre que dans le cas des maladies chroniques, comme l'épilepsie ou les dérèglements de la thyroïde, le moindre changement de dose peut provoquer des effets différents chez les patients. Ces derniers, qui ont mis parfois des années à trouver le dosage qui leur convient, sont attachés à leur remède et ne veulent pas en changer, qu'il s'agisse d'un princeps ou d'un générique.

#### RAT : Quels sont les autres freins à leur démocratisation ?

**EN :** Le problème, ce sont les médecins, notamment les spécialistes, qui ne jouent pas le jeu des génériques. Ils justifient leurs dépassements d'honoraires en prescrivant des médicaments dits innovants, mais à l'apport thérapeutique contesté. Il s'agit souvent de nouvelles formulations brevetées d'anciens médicaments, dont les brevets sont tombés dans le domaine public. L'exemple type est celui du Lipanthyl, prescrit pour baisser le cholestérol, qui, avec le même principe actif, n'a cessé de changer de formulation et de dosage. Les laboratoires de princeps engagés dans une guerre des prix avec les génériqueurs consacrent des millions d'euros à la promotion de ces pseudo innovations auprès des médecins, afin de les convaincre de leurs efficacité ou sécurité soi-disant supérieures. Certains, tel Sanofi Aventis pour son médicament Plavix®, ont d'ailleurs été condamnés par

l'Autorité de la concurrence à des amendes de dizaines de millions d'euros pour dénigrement des génériques.

#### RAT : Pourquoi les Allemands ou les Anglais sont-ils moins hostiles ?

**EN :** En France, les marges se font sur le volume des médicaments vendus. Les labos incitent les médecins à prescrire toujours plus de médicaments. Le problème, c'est qu'ils sont peu contrôlés sur ces volumes. La logique en Allemagne et en Angleterre est tout autre : les médecins gèrent un budget de médicaments et s'ils dépassent le montant alloué, ils doivent rembourser. En France, le pouvoir politique s'est heurté au lobby des médecins libéraux et a reculé, comme Alain Juppé en 1996. C'est pourquoi nos compatriotes restent les plus gros consommateurs de médicaments en Europe.

#### RAT : Quel avenir pour les génériques ?

**EN :** Pour les promouvoir, on devrait mener la même communication que les laboratoires et faire valoir leur efficacité équivalente aux princeps. Mais l'enjeu, ce sont les biosimilaires, des copies de médicaments biotechnologiques (*dont la matière première est issue du vivant, comme le sang, NDLR*), très onéreux. Il faudrait que les pharmaciens obtiennent le droit de substitution. Malheureusement, on a les mêmes controverses, notamment sur la qualité de ces copies, qu'il y a vingt ans au lancement des génériques.

Propos recueillis par Julie Gardett

Défi

## C'EST DÉCIDÉ, JE SERAI ÉCRIVAIN

**Vous vous êtes toujours senti une âme d'écrivain sans jamais vous l'avouer ? La plateforme Edith & Nous est pour vous. Elle assure des échanges simplifiés avec les éditeurs, un gain de temps, d'argent et un accompagnement efficace.**

Imaginée et conçue par deux professionnels du livre, Edith & Nous est la première plateforme digitale qui permet aux auteurs de présenter leurs manuscrits aux éditeurs, et aux éditeurs de repérer les talents de demain. Les créateurs, Valentin Vauchelles (qui a notamment dirigé la librairie du Virgin Mégastore des Champs-Élysées) et Thomas Vivien (ex-directeur de la filiale française des éditions Taschen) ont décidé de faciliter la rencontre entre éditeurs et auteurs et de garantir aux auteurs qu'ils seront lus par des éditeurs professionnels sélectionnés rigoureusement. Ils s'assurent que les éditeurs ne proposent que des contrats à compte d'éditeur.

### Comment ça marche ?

Les auteurs déposent et présentent leurs manuscrits sur le site. Un algorithme les transmet directement aux éditeurs pertinents qui ont préalablement défini leur ligne éditoriale lors de la création de leur compte. Ainsi, les auteurs sont assurés d'être lus par de nombreux éditeurs, lesquels recevront uniquement les manuscrits



Valentin Vauchelles et Thomas Vivien.



© SHUTTERSTOCK

qu'ils souhaitent lire. Edith & Nous n'intervient pas comme agent, mais comme tiers de confiance pour les auteurs, et sélectionne rigoureusement les éditeurs partenaires. La plateforme ne référence pas les maisons d'édition à compte d'auteur ou à compte dit «à-demi». Elle facilite le suivi, l'interaction et les échanges entre auteurs et éditeurs. Les auteurs reçoivent une notification à chaque lecture de leurs manuscrits, et les éditeurs peuvent contacter les auteurs directement via la messagerie.

Sécurité

## EN VÉLO, PROTÉGEZ-VOUS

**Rouler de jour comme de nuit en sécurité, pas si simple. C'est l'objectif du casque Matrix Lumos. Pensez à vous équiper !**

Parce que la lumière attise la visibilité et le ralentissement des véhicules, votre casque doit devenir votre bouclier de protection à la fois pour être vu et pour être protégé en cas d'impact. Ça tombe bien, le casque Matrix Lumos cumule les deux fonctions. Il se veut visible à 360° et est donc doté d'un système unique d'éclairage comprenant 99 LEDs au total pour une luminosité de 1000 lumens. Sur l'avant, 22 LEDs forment une ligne lumineuse qui, en cas d'activation de la fonctionnalité «clignotant», passe en flash orange

du côté souhaité. Sur l'arrière, 77 LEDs permettent d'afficher les mouvements du cycliste : un stop se déclenche automatiquement quand le cycliste ralentit, des clignotants quand il tourne. En cas d'impact, la tête est préservée par la coque protectrice robuste du casque. En outre, le casque est doté de quatre aérations sur le dessus et de mousses anti-transpiration à l'intérieur. À noter que la coque du casque est aussi imperméable à l'eau. Le casque Matrix dispose d'une belle autonomie, pouvant aller jusqu'à 10h, et se



recharge facilement par prise USB. Il est aussi possible de le coupler à son smartphone, via une application, pour personnaliser les effets lumineux et leurs couleurs, connaître le niveau de la batterie, suivre son parcours... et bien d'autres choses. **Casque Lumos Matrix. Prix: 279€. Disponible sur lecyclo.com**

## ÉPARGNE

# Adoptez le crowdfunding immobilier

Prêter de l'argent à un acteur immobilier (promoteur, marchand de biens), sur une durée limitée, afin qu'il puisse financer la construction de logements, commerces ou bureaux, en contrepartie d'un taux d'intérêt de plus de 9 % en moyenne, tel est le principe du crowdfunding immobilier. Et si vous vous laissiez tenter ?



© SHUTTERSTOCK

**S**ans conteste, l'immobilier est l'un des secteurs qui se développent le plus rapidement dans le crowdfunding (373 M€ en 2019, soit +102 %). Il faut savoir que l'épargne des Français a atteint plus de 85 milliards d'euros entre mars et juillet 2020. Rien d'étonnant à ce que le gouvernement ait annoncé sa volonté de flécher une partie de cette manne financière vers les entreprises pour relancer l'économie. Une aspiration à laquelle répond le crowdfunding immobilier, tout en offrant aux épargnants des rendements attractifs (9 % en

moyenne) ainsi qu'un retour sur investissement relativement rapide (21,3 mois en moyenne).

### Des projets qui montent qui montent

Depuis 2014 et l'ouverture du financement participatif au secteur de l'immobilier, 1 772 projets ont été financés, représentant une collecte globale de plus d'un milliard d'euros. Dans un contexte où le gouvernement veut inciter les Français à investir leur épargne dans les entreprises, il est intéressant de noter que 300 millions d'euros ont été collectés, depuis le



© SHUTTERSTOCK

1<sup>er</sup> janvier 2020, pour financer plus de 360 projets. Un record qui témoigne de l'accélération de la démocratisation en cours de cet investissement. Le crowdfunding immobilier est un investissement jugé parmi les plus attractifs, notamment grâce à son rendement et sa simplicité de souscription. Ce placement accessible (à partir de 1000 euros) permet d'investir dans la pierre en s'affranchissant des contraintes de l'immobilier locatif (gestion du locataire, entretien du bien, etc.).

**“ Un investissement jugé parmi les plus attractifs ”**

### Ayez les bons réflexes

Lorsque vous vous lancez, la prudence est de mise. Renseignez-vous et sachez déjouer les pièges (lire l'interview de Jérémie Benmoussa, président du directoire de Fundimmo). Tout d'abord, choisissez un intermédiaire de prêt régulé par les autorités de contrôle. Et vérifiez que celui-ci a réussi à rembourser en moyenne un tiers des sommes prêtées sur les trois dernières années. Enfin, par prudence, mieux vaut ne pas consacrer plus de 10% de votre patrimoine à ce type de placement, tout en répartissant la mise sur deux ou trois plateformes différentes. En principe, lorsque l'on investit, on veut de la visibilité à court terme. Pour un investisseur, le délai est trop long lorsqu'il dépasse 24 mois alors que les promoteurs privilient les remboursements sur plus de 30 mois. À vous de faire le bon choix.

Par Agnès Ventadour

### 3 QUESTIONS À... JÉRÉMIE BENMOUSSA

PRÉSIDENT DU DIRECTOIRE  
DE FUNDIMMO



© D.R.

#### Réponse à tout!: Le crowdfunding immobilier, qu'est-ce que c'est?

**Jérémie Benmoussa:** Ce placement consiste à financer, sur une durée limitée, les apports des promoteurs, aménageurs fonciers ou marchands de bien, en contrepartie d'un taux d'intérêt attractif. Il s'adresse à tous les épargnants qui souhaitent diversifier leur patrimoine en investissant dans la pierre sans contrainte de gestion tout en soutenant l'économie et la construction immobilière. La démarche est simple et accessible : l'investissement se fait totalement en ligne, dès 1000 euros.

#### RàT: Combien cela peut rapporter ?

**JB:** La durée et le taux d'intérêt sont contractuellement fixés à l'avance : on sait avant d'investir combien on pourrait gagner. Par exemple, on investit 3000 euros dans un projet de construction d'un immeuble de 24 logements qui offre une rémunération brute de 10% annuels sur 24 mois. Au bout de 12 mois, l'investissement a rapporté 300€ (10% de l'investissement initial). Les 12 mois suivants, il rapporte 330€ (10% de 3300€). Ce qui représente un gain de 630€ brut sur 24 mois. En 2019, le taux de rendement moyen était de 9,2% par an, mais les performances passées ne présagent pas des performances futures : il faut bien se renseigner avant d'investir.

#### RàT: Quels sont les pièges à éviter pour investir ?

**JB:** Le crowdfunding immobilier combine risque mesuré et performance. En 2019, le taux de défaut de remboursement était inférieur à 0,6%, ce qui est très faible. Pour limiter les risques, les épargnants doivent se renseigner et comparer pour bien choisir la plateforme sur laquelle investir. Taux, rendements, durée d'investissement, publication des indicateurs de performance, communauté d'investisseurs, volume de projets sont autant d'éléments à prendre en compte. Une astuce pour s'assurer de la fiabilité d'une plateforme : si les montants remboursés sont inférieurs à 30% du total des sommes investies par les particuliers, il vaut mieux passer son chemin. À noter que toutes les plateformes fiables sont régulées et contrôlées en continu par l'Autorité des marchés financiers (AMF). Mon conseil : diversifier à la fois les projets et les plateformes. Pour diminuer le risque, il vaut mieux investir 1000 euros dans 10 projets que 10 000 euros dans un seul projet.

# COMPARATIF

# Bien choisir son aspirateur-robot

**Ils travaillent à notre place ! En achetant un aspirateur-robot, le ménage devient moins une corvée. La gamme s'étend des modèles d'entrée de gamme faisant le strict minimum aux aspirateurs « intelligents » et programmables. Trop beau pour être vrai ?**



PHOTOS © SHUTTERSTOCK

Est-ce la fin d'une corvée pour toutes les personnes qui n'aiment pas passer l'aspirateur ? Les prix des aspirateurs robots deviennent plus accessibles. Mais la fourchette de prix est extrêmement large avec des modèles d'entrée de gamme aux alentours de 150 euros et des modèles ultras sophistiqués dont le prix peut atteindre les 1000 euros ! Cette gamme de prix ne semble pas rebuter tout le monde. En une année, il s'est écoulé 220000 robots aspirateurs en France, selon l'institut Gfk. Le secteur bénéficie d'une forte croissance de 28 %, portée par les modèles connectés (+ 38 %). Les utilisateurs sont « toujours prêts à dépenser davantage pour des produits qui leur facilitent la vie, comme l'affirment 46 % des personnes

interrogées dans le monde » (GfK Consumer Life 2019). Pour ce cabinet d'analystes, « cela se reflète dans la forte croissance des produits permettant de gagner du temps et de l'argent, comme les aspirateurs robots ».

## Atouts clean

Longtemps considéré comme un gadget inefficace, cet appareil commence donc à trouver sa place dans les foyers. Relativisons toutefois : seuls 3 % des Français en seraient équipés, contre 85 % pour un modèle d'aspirateur classique. Cette lente évolution s'explique principalement par l'intégration progressive de différentes innovations. Au départ, un robot-aspirateur est un appareil autonome qui n'a besoin ni d'être poussé ni d'être tiré. Son rôle est simple : aspirer

la poussière et les saletés sur tous les sols et surfaces (parquet, carrelage, moquette...). Certains modèles d'aspirateurs robots vous permettent même de laver le sol. L'avantage indéniable d'un robot aspirateur, c'est qu'il travaille à votre place. Fini le mal de dos lorsque vous passez l'aspirateur, l'appareil fonctionne seul. Exit aussi les énervements à cause du fil électrique se coinçant sous une porte ou qu'il faut brancher sur une autre prise. Outre la satisfaction d'éviter une corvée ménagère, le robot s'avère utile pour les personnes à mobilité réduite et les personnes âgées qui n'ont pas toujours la force de passer l'aspirateur (dont certains modèles traîneaux sont lourds) sur une grande surface. Et comble du bonheur pour certains, cette machine peut fonctionner en votre absence. Cette option n'est toutefois réservée qu'aux modèles programmables. « Cette faculté de travailler en parfaite autonomie confirme qu'il s'agit d'appareils high-tech, voire "intelligents". Lorsque leur batterie est vide, ils retournent à la base pour la recharger, puis reprennent le nettoyage là où ils l'avaient laissé. »

### Les fonctions et options indispensables

Certains modèles haut de gamme sont équipés d'un système de navigation capable de réaliser une cartographie de la pièce pour assurer un nettoyage méthodique et impeccable. Leur format compact leur permet de passer sous les meubles. Ils sont même capables de surmonter les obstacles et de détecter le vide pour ne pas tomber dans les escaliers. Autant d'arguments en leur faveur ! Mais avant de se précipiter sur le premier modèle disponible, pensez à vérifier certains points qui font la différence entre un modèle réellement efficace et un autre qui finira rapidement dans un placard !

Ne tombez pas dans le piège du marketing. Certains modèles d'aspirateurs robots à prix élevés proposent un grand nombre de modes et de fonctionnalités. Sachez que l'essentiel est de disposer d'un mode automatique, de choisir un robot autonome et intelligent. L'appareil doit donc *a minima* être programmable. Si c'est votre principal critère, ne tenez pas compte des autres options présentées comme « indispensables » par la marque. En revanche, opter pour un aspirateur possédant une télécommande ou un filtre HEPA est un plus. Le filtre HEPA (haute efficacité pour les particules aériennes) est l'assurance d'un filtrage de l'air contre les saletés, pollens, bactéries, acariens et autres particules d'au moins 0,3 micron. Si vous êtes allergique, ce filtre est idéal pour vous.

### Le « GPS » de l'aspirateur robot

Tout dépend du prix du modèle que vous envisagez d'acheter. Un robot d'entrée de gamme adopte



“ L'essentiel est de disposer d'un mode automatique, de choisir un robot autonome et intelligent ”

généralement une navigation aléatoire. En revanche, un modèle à prix plus élevé est capable de cartographier la pièce à l'aide d'une caméra ou d'un télémètre laser pour assurer un nettoyage méthodique et optimal.

### La gestion des obstacles

Gérer les dénivellés et seuils de porte, détecter le vide pour ne pas tomber, monter sur un tapis... un aspirateur robot doit être autonome pour pouvoir évoluer efficacement chez vous. Si votre habitation s'apparente à un parcours du combattant pour ce type d'appareil, n'hésitez pas à en choisir un équipé de capteurs, de roues tout-terrain et d'un système de navigation par cartographie...

### La puissance d'aspiration

Ce critère n'est pas nécessairement déterminant pour tout le monde. Si vous avez un animal de compagnie, n'hésitez pas à choisir un modèle suffisamment puissant pour aspirer les poils sur tous types de sols et de surfaces et dans toutes les pièces de la maison. Dans tous les cas, la puissance d'aspiration doit être suffisante pour vous offrir un nettoyage en profondeur.

### La capacité de remplissage

Privilégiez un bac adapté à la taille de votre logement, afin d'éviter d'avoir à le vider trop souvent. Pour les studios ou petits appartements, optez pour un modèle ayant de 0,4 L. Pour les logements de taille moyenne, la capacité standard se situe entre 0,4 et 0,7 L. Une capacité supérieure est recommandée pour les grandes maisons.

► **TOP 3****2. Neato Robotics Botvac D6 connected**

Simple à configurer et à utiliser, performant sur toutes les surfaces et autonome, ce modèle est très séduisant. Après avoir effectué une cartographie précise de votre pièce, il sera très efficace pour traquer la moindre poussière (capacité de remplissage: 0,7 L). Seul reproche, à cause de ses 10 cm de hauteur, il ne passe pas sous tous les meubles.

**400€**

**Les +** Bonne gestion des obstacles, cartographie complète, très bonne aspiration sur sols durs et moquettes fines.

**Les -** Ne passe pas sous tous les meubles.

**3. Senya My Little Robot**

Ce modèle d'entrée de gamme (capacité de remplissage: 0,6 L) affiche des performances correctes en matière d'aspiration. En revanche, l'absence de caméra ou de télémètre laser pénalise son travail, car il ne repère pas toujours les obstacles. Autre inconvénient: il doit souvent être rechargeé.

**200€**

**Les +** Bonnes performances d'aspiration, fonction serpillière intéressante.

**Les -** Peu durant, ne retourne pas toujours à sa base, mauvaise gestion des obstacles.

Par Philippe Richard

**1. Neato Robotics D450 Édition Animaux**

Qui n'a jamais pesté à cause de son chien qui perd constamment ses poils! Si vous êtes dans ce cas, n'hésitez pas: achetez ce modèle (capacité de remplissage: 0,7 L) livré avec un peigne pour retirer les poils d'animaux logés dans la brosse et un filtre supplémentaire. Grâce à son télémètre, il assure une bonne couverture de l'espace qu'il parcourt méthodiquement.

**400€**

**Les +** Cartographie complète, très bonne aspiration sur toutes surfaces, bonne gestion des obstacles.

**Les -** Ne passe pas sous tous les meubles.

Bingo

## DEVENEZ BLIKER ET GAGNEZ DES BONS D'ACHAT

**Dans un contexte économique difficile, voilà une appli qui peut vous aider à assurer les dépenses du quotidien très facilement.**

Crée fin 2019, Blik, une régie publicitaire niçoise, propose à des automobilistes d'afficher la publicité des marques qu'ils aiment sur les portières et vitres de leur véhicule, le temps d'une campagne d'affichage. Chaque automobiliste a le droit de choisir la marque qu'il a envie de représenter selon ses affinités ou les gratifications qu'elle rapporte. Pour être choisi, il faut que vos trajets quotidiens correspondent aux attentes de la marque. Votre mission sera de rouler comme d'habitude. Par exemple, pour vous rendre au travail ou sur les lieux habituels de fréquentation.

### Comment ça marche ?

Vous téléchargez l'application Blik, disponible gratuitement sur iOS & Android, puis vous vérifiez que vous réunissez les conditions pour devenir un Bliker : être âgé de 21 ans ou plus et titulaire du permis de conduire, avoir un véhicule en bon état de 2010 ou plus récent, être correctement assuré. Ensuite, vous inscrivez vos habitudes de circulation au quotidien. Puis vous choisissez une campagne d'un annonceur qui vous intéresse. Une fois votre candidature validée par la régie, il vous reste à faire poser les stickers sur votre véhicule en vous rendant dans un centre partenaire qui le fera en moins



© SHUTTERSTOCK

de 2 heures. Sachez que les stickers s'enlèvent facilement et sans laisser de traces.

### Combien ça rapporte ?

Il vous suffit simplement de rouler avec votre véhicule, selon vos habitudes, et vous pourrez gagner de 100 à 150 euros en bons d'achat par mois. Alors, faire partie des Blikers, ça vous tente ?

Administration

## YOONIX, LA CONCIERGERIE DES CONTRATS !

**Face à la complexité des offres, par manque de temps et effrayé par le labyrinthe des tâches administratives, vous avez tendance à tout remettre au lendemain... Nous avons testé pour vous Yoonix, une solution pour payer le juste prix.**

Vous pensez que vous payez trop cher vos contrats (assurances, énergie, télécom...). Vous avez conscience que l'offre que vous avez souscrite est aujourd'hui obsolète et mal calibrée par rapport à vos besoins qui ont évolué (mariage, décès, naissance, achat/vente de bien...). Par manque de temps, vous restez empêtré dans la situation. Pour vous aider à sortir

de cette spirale infernale, Yoonix vous apporte des solutions.

### C'est quoi le concept ?

Créé en 2019, Yoonix est le premier service de conciergerie digitale des contrats. Il propose une application unique et innovante pour souscrire, gérer et challenger de manière simple et conviviale tous vos

contrats : assurances, énergie, télécom et autres services. Yoonix se charge, entre autres, des démarches administratives liées au changement de vos contrats, dont les résiliations, il centralise tous vos contrats et factures dans un espace personnel confidentiel, un coffre-fort électronique. Pour finir, Yoonix vous aide à payer le juste prix.

# Questions Réponses

DROIT

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



VÉLO

## Peut-on perdre des points sur son permis pour une infraction à vélo ?

J'ai été arrêté par la police, car je répondais à un appel alors que je circulais à vélo. J'ai été verbalisé et j'ai écopé d'une contravention de 4<sup>e</sup> classe de 135 euros. Un ami m'a dit que je risquais aussi un retrait de points sur mon permis de conduire. Qu'en est-il ?

RÉPONSE

## UNE INFRACTION À VÉLO N'ENTRAÎNE PAS DE RETRAIT DE POINTS

Un **retrait de points** sur le permis de conduire n'est possible que pour les infractions commises lorsque vous conduisez un véhicule à moteur nécessitant votre permis de conduire. En l'occurrence une voiture et non un vélo ou une trottinette. À vélo, seule une contravention peut vous être infligée. Elle est de 135 euros, mais si vous réglez au-delà de 60 jours, elle sera majorée à 375 euros. Il s'agit de l'article R412-6-1 du Code de la route. Et cela vaut même si vous téléphonez avec des écouteurs. En revanche, en voiture tenir un téléphone à la main en conduisant vous expose à un retrait de 3 points sur votre permis de conduire et à une contravention de 4<sup>e</sup> classe, soit une amende forfaitaire de 135 euros.

QUESTION ZOOM

## Sur un site de vente entre particuliers, suis-je couvert si le colis arrive abîmé ?

J'ai vendu un lot de vaisselle de marque d'une valeur de 367 euros sur le site LeBoncoin. J'ai expédié la vaisselle à l'acheteur via Mondial Relay en prenant soin de l'emballer avec précaution. À la livraison l'acheteur m'a informée que l'emballage du colis ne correspondait pas du tout aux photos que je lui avais fait parvenir, et que la vaisselle était arrivée cassée au point de retrait ! La transaction a donc été annulée par l'acheteur qui a demandé le remboursement, car il n'a pas reçu la marchandise en bon état. Le Boncoin refuse de m'indemniser. Quant à Mondial Relay, ils me proposent une indemnisation de seulement 25 euros pour l'avarie. Que puis-je faire ?

RÉPONSE

## VOUS POUVEZ VOUS RETOURNER CONTRE LE TRANSPORTEUR

Les **sites de vente entre particuliers** comme Leboncoin sont la version moderne des journaux de petites annonces. Ils permettent de mettre en relation vendeurs et acheteurs. Mais attention, ils n'offrent que peu de recours en cas de problème. Seuls les sites dits de « tiers de confiance » (amazon, rakuten, ebay...) permettent de sécuriser à la fois le paiement et la livraison en jouant le rôle d'intermédiaire. Pour se rémunérer, le tiers de confiance prélève une commission due par le vendeur (environ 10 % de la transaction). Ce dernier peut répercuter ce montant sur le prix de vente ou partager les frais. Depuis septembre 2018, Le BonCoin a lancé son propre service de paiement, où il se place comme tiers de confiance entre l'acheteur et le vendeur, mais ce service gratuit et limité ne permet pas de résoudre les problèmes lors de la livraison. En effet, la meilleure façon de ne pas prendre de risques pour la livraison et le paiement est de privilégier les ventes de la main à la main et de remettre la marchandise en direct à l'acheteur. Si vous choisissez malgré tout d'expédier la marchandise, prenez une assurance. En tant que vendeur vous devez en effet remettre à l'acheteur un produit conforme à l'annonce. En cas de perte ou d'avarie, le transporteur n'indemnise qu'à hauteur du montant que vous avez souscrit. Ainsi, chez Mondial Relay, une assurance de 25 euros forfaitaire est comprise dans le tarif. Pour une indemnisation plus élevée, vous avez la possibilité de choisir une assurance complémentaire, jusqu'à un maximum de 500 euros. À défaut, vous ne serez remboursé que de 25 euros.



## LOCATION

### Quelle est la date retenue pour l'envoi d'un congé au bailleur?

Je suis locataire d'un appartement et j'ai trouvé un appartement plus grand et moins cher. J'ai donc donné congé à mon bailleur par lettre recommandée avec accusé de réception comme indiqué dans le bail. Ma lettre n'a été réceptionnée par le bailleur qu'au bout de 8 jours. Quelle date doit être retenue pour la fin du bail? Celle de l'envoi ou de la réception de ma lettre?

## RÉPONSE

### C'EST LA DATE DE LA RÉCEPTION DE LA LETTRE PAR LE BAILLEUR

Le locataire qui souhaite quitter son logement peut donner congé à tout moment. Il doit adresser une lettre de congé au propriétaire par lettre recommandée avec avis de réception ou remise en main propre contre émargement ou récépissé. Le congé adressé par e-mail n'est pas valide. Après envoi de sa lettre de congé, le locataire ne peut plus revenir sur sa décision, sauf consentement du propriétaire. Un préavis est appliqué. Sa durée varie selon que le logement quitté se situe en zone tendue (1 mois) ou non (3 mois). Le délai de préavis court à partir du jour de la réception de la lettre recommandée par le propriétaire (jour où il en prend possession). Vous devrez verser les loyers et charges locatives durant toute la période du préavis, sauf si le logement est occupé par un nouveau locataire, en accord avec le propriétaire.



## CHÔMAGE ET RETRAITE

### Licenciée en fin de carrière, peut-on toucher le chômage jusqu'à la retraite?

Avec la crise sanitaire, j'ai été licenciée de mon emploi, car l'entreprise pour laquelle je travaillais a mis la clé sous la porte. Âgée de 62 ans, je suis en fin de carrière, mais je n'ai pas encore tous les trimestres pour partir en retraite à taux plein. Si je ne retrouve pas d'emploi, vais-je continuer à être indemnisée?

## RÉPONSE

### LE CHÔMAGE PEUT ÊTRE MAINTENU JUSQU'À 67 ANS

Sous certaines conditions, une personne de 62 ans ou plus, indemnisée par Pôle emploi et qui n'a pas le nombre de trimestres nécessaire pour partir à taux plein, peut continuer à percevoir des allocations chômage même au-delà des trente-six mois d'indemnisation. Elle recevra des allocations de Pôle emploi jusqu'à ce qu'elle totalise le nombre de trimestres requis pour percevoir sa retraite au taux plein ou à défaut jusqu'à 67 ans, âge du taux plein automatique pour les personnes nées après 1955. Pour cela il faut avoir validé au moins cent trimestres pour sa retraite et être affilié depuis douze ans à l'assurance chômage. En principe, le maintien des droits par Pôle emploi est automatique et l'allocataire n'a pas de démarches à faire.

## LETTRE TYPE

# Peut-on demander à son bailleur de changer des fenêtres vétustes ?

**Vous louez un logement dont les fenêtres sont vétustes, ferment mal et laissent passer le froid en hiver et la chaleur en été. Vous pouvez demander au bailleur de faire des travaux.**



© SHUTTERSTOCK

### → QUELLE OBLIGATION POUR LES BAILLEURS ?

D'après la loi du 6 juillet 1989 régissant les baux d'habitation, le propriétaire qui loue un logement doit assurer à son locataire un logement décent répondant à un critère de performance énergétique minimale, en bon état d'usage et de réparation, lui garantissant une jouissance paisible. Il doit pour cela faire les réparations nécessaires. L'article 5 du décret du 30 janvier 2002 précise que «les dispositifs d'ouverture et de ventilation des logements permettent un renouvellement de l'air adapté aux besoins d'une occupation normale du logement et au fonctionnement des équipements».

### → COMMENT PROCÉDER ?

Le locataire doit avertir le propriétaire de la nécessité de procéder aux travaux. Si le bailleur ne donne pas suite ou émet un refus, le mieux est de lui rappeler ses obligations par lettre recommandée AR. Enfin, le locataire peut, afin de trouver un accord amiable, saisir la commission départementale de conciliation dont les coordonnées sont disponibles à la Préfecture ou auprès de l'agence départementale d'information sur le logement.

### → ÉVITEZ DE FAIRE LES TRAVAUX VOUS-MÊME

Si le bailleur n'exécute pas son obligation, le locataire ne doit pas faire les travaux sans son accord. Il doit saisir le juge du contentieux de la protection du tribunal judiciaire et attendre son autorisation. À défaut, il risque de ne pas être remboursé. Une exception: si les réparations sont très urgentes (absence de chauffage, plomberie inutilisable), il pourra alors lui demander le remboursement sur présentation de la facture.

# Lettre pour demander au bailleur d'effectuer des travaux

(À envoyer en recommandé avec avis de réception)

Vos nom  
Adresse

Nom du bailleur

Ville, le (date)

Objet: Demande de mise en conformité du logement

Madame, Monsieur,

Vous m'avez donné en location un appartement situé à .... depuis le....( date du bail).

Or les fenêtres de la chambre et du salon qui étaient déjà en mauvais état lors de mon entrée dans les lieux sont dans un tel état de vétusté qu'elles ferment de plus en plus mal et laissent entrer l'air extérieur. J'ai donc du mal à chauffer convenablement le logement.

Conformément à l'article 6 de la loi du 6 juillet 1989, vous devez me louer un logement décent répondant à un critère de performance énergétique minimale, en bon état d'usage et de réparation me garantissant une jouissance paisible. Ce qui n'est pas le cas.

Par conséquent, je vous saurai gré d'entreprendre le plus rapidement possible les travaux qui sont à votre charge.

À défaut de réponse de votre part, je serai contraint de saisir la commission départementale de conciliation.

Veuillez croire, Madame, Monsieur, à l'expression de mes salutations les meilleures.

Signature

## BON À SAVOIR

En cas de refus du bailleur et d'échec de la tentative de conciliation, vous pouvez saisir le tribunal judiciaire du lieu de la location via le formulaire Cerfa n°16041\*02.

Par Carole Caillaud

# Internet 5 arnaques à déjouer !

Il existe de multiples cas d'escroqueries, parmi lesquelles celles sur Internet qui sont légion. *Réponse à tout!* vous dit comment les reconnaître et comment s'en prémunir.

## 1 ARNAQUE SUR 2 A LIEU SUR INTERNET

Les principales arnaques sont :

- les ventes trompeuses de produits ou de services (produit non obtenu, produit ou service plus cher, non-conformité) ;
- les arnaques par chantage ou piège (extorsion, fausse demande d'aides, fausse proposition amoureuse...).

Source : Observatoire national de la délinquance et des réponses pénales (ONDREP) de septembre 2020

ails, réseaux sociaux, sites... nous sommes tous connectés, que ce soit à la maison, au bureau, dans la rue, depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone. Or les escrocs en profitent et utilisent des scénarios de plus en plus affûtés pour nous piéger. Voici cinq exemples à démasquer !

## 1. L'hameçonnage ou phishing

Cette technique consiste à vous inciter à divulguer vos identifiants, mots de passe ou vos informations bancaires. Pour vous faire mordre à l'hameçonnage, les escrocs usurpent l'identité d'une administration (Pôle emploi, impôts, assurance maladie, Caisse d'allocations familiales), de votre banque ou de votre fournisseur d'accès, d'énergie, etc. Les prétextes sont multiples. Ils vous adressent un mail vous demandant de réinitialiser votre mot de passe, de confirmer vos coordonnées bancaires, de mettre à jour un service, ou vous faisant miroiter un remboursement, etc. Vous devez cliquer sur un lien qui vous dirige vers un site Web sur lequel vous devrez saisir vos identifiants. Ils pourront alors les utiliser pour usurper votre identité et dilapider vos économies.

### Comment réagir ?

- Aucun établissement, ni public ni privé, ne vous demandera d'informations personnelles par e-mail. Dans le doute, contactez votre conseiller.
- Ne cliquez jamais sur un lien contenu dans un mail. Dans le doute, connectez-vous vous-même au site sans passer par le lien.
- Les e-mails avec des fautes d'orthographe doivent attiser votre méfiance. Cependant cet indice n'est plus fiable car les messages sont désormais souvent parfaitement rédigés.

## 2. Le chantage à la webcam

Via un e-mail, les malfaiteurs vous font croire qu'ils détiennent des images de vous en train de regarder une vidéo pornographique. Ils menacent de les diffuser en cas de non-paiement d'une rançon, en général dans une monnaie virtuelle. Ils vous font croire qu'ils ont pris le contrôle de votre ordinateur. Ces messages frauduleux sont diffusés en masse, même à des personnes qui ne sont pas allées sur un site pornographique. L'objectif est de vous intimider. Les jeunes sont des proies faciles, notamment sur les réseaux sociaux et, par peur, ils tombent plus facilement dans le piège tendu par ces hackers.

### Comment réagir ?

- Ne pas répondre et, surtout, ne pas envoyer d'argent.



**“Aucun établissement, ni public ni privé, ne vous demandera d'informations personnelles par e-mail”**

- Déposer plainte au commissariat. Une tentative de chantage, et donc une atteinte à la vie privée, est passible de cinq ans de prison et 75 000 euros d'amende.

## 3. L'appel à l'aide d'un proche

Vous recevez un mail d'une connaissance qui vous indique qu'elle est dans une situation d'urgence (coincée à l'étranger, malade, en prison...). Elle vous demande de lui envoyer de l'argent par mandat (Western Union, Transcash...). En réalité, les escrocs ont piraté sa messagerie et utilisent son carnet d'adresses pour se faire envoyer de l'argent.

### Comment réagir ?

- Ne vous précipitez pas. Commencez par essayer de contacter la personne ou ses proches pour savoir ce qu'il en est.
- N'envoyez jamais d'argent sur une simple demande par e-mail.

## 4. L'annonce de la livraison d'un colis

Vous recevez un e-mail de la Poste, de Chronopost ou d'une autre plateforme de livraison vous annonçant la confirmation d'une commande que



► vous n'avez pas passée ou d'une livraison à venir. Vous devez cliquer sur un lien pour annuler ou régulariser la livraison. Le faux site vous indique que pour que votre colis soit expédié, vous devez acquitter des frais de port restants de 2 euros par exemple. Les escrocs espèrent ainsi récupérer vos coordonnées bancaires lors de ce règlement en ligne.

#### Comment réagir ?

Ne cliquez pas sur le lien et ne donnez pas vos coordonnées bancaires. En cas de doute sur la livraison effective de ce colis, contactez le service client de la plateforme mentionnée dans le mail pour vérifier l'exactitude du message.

## 5. L'arnaque au faux support technique

Alors que vous allumez votre ordinateur, l'écran devient noir ou se bloque et un message, parfois avec un son de sirène, vous alerte que votre ordinateur est infecté par un virus et indique un numéro de téléphone à appeler pour régler le problème. Un conseiller technique prend la main sur votre ordinateur à distance

### COMMENT RÉAGIR SI VOUS VOUS ÊTES FAIT PIÉGER ?

- **Avertissez votre banque** et faites opposition sur votre carte bancaire.
- **Changez les mots de passe** de vos comptes bancaires en ligne ou des comptes clients ouverts chez des e-commerçants
- **Signalez l'arnaque** sur [www.internet-signalement.gouv.fr](http://www.internet-signalement.gouv.fr) afin que la police puisse ouvrir une enquête et engager des poursuites.
- **Faites-vous rembourser par votre banque.** Les banques sont tenues de vous rembourser les débits frauduleux sur votre compte sauf si vous avez fait preuve de négligence (article L.133-19 et suivants du Code monétaire et financier)

### UN SITE POUR VOUS AIDER

Le site du gouvernement [www.cybermalveillance.gouv.fr](http://www.cybermalveillance.gouv.fr) est une mine d'or pour trouver des informations sur les menaces qui existent, comment s'en protéger et agir.

et vous installe un antivirus qu'il vous facture au prix fort de 80 euros par mois et vous demande votre numéro de carte bancaire.

#### Quelles précautions ?

Si votre ordinateur plante, nappelez jamais le numéro transmis. Essayez de le redémarrer. Si vous n'y arrivez pas, déplacez-vous dans un magasin auprès d'un réparateur agréé. Vous trouverez des adresses sur le site [www.cybermalveillance.gouv.fr](http://www.cybermalveillance.gouv.fr). Si vous avez payé le support technique, faites opposition auprès de votre banque.

Par Carole Caillaud

## L'observatoire des lois

### → Banque

Depuis le 1<sup>er</sup> novembre 2020, les frais bancaires sont plafonnés dès cinq irrégularités ou incidents au cours d'un même mois. Les clients fragiles bénéficient d'un plafond de 25 euros par mois pendant une durée de trois mois.

Décret n°2020-889 du 20/07/2020

### → Dons

Depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2020, il est possible de faire un don à un acteur de l'économie sociale et solidaire référencé par votre banque via le Livret de développement durable et solidaire (LDDS).

Décret n°2019-1297 du 04/12/2019



### → Santé

Les passages aux urgences ne nécessitant pas d'hospitalisation font désormais l'objet d'un «forfait» d'un montant fixe de 18 euros qui remplace l'ancien ticket modérateur qui laissait à la charge du patient 20 % du coût de ses soins.

Loi de financement de la sécurité sociale pour 2021

© SHUTTERSTOCK



## De quels impôts locaux doit-on s'acquitter pour un garage?

Sauf si une exonération spécifique est prévue par la commune, les propriétaires d'un garage ou d'une place de parking sont redevables de la taxe d'enlèvement des ordures ménagères intégrée à la taxe foncière. Et ce, même si l'utilisation de ces biens ne génère aucun déchet.

Source: Rép. Min n°25466 au JOAN du 08/09/202



## C'est pratique: la prise de rendez-vous en ligne à la gendarmerie!

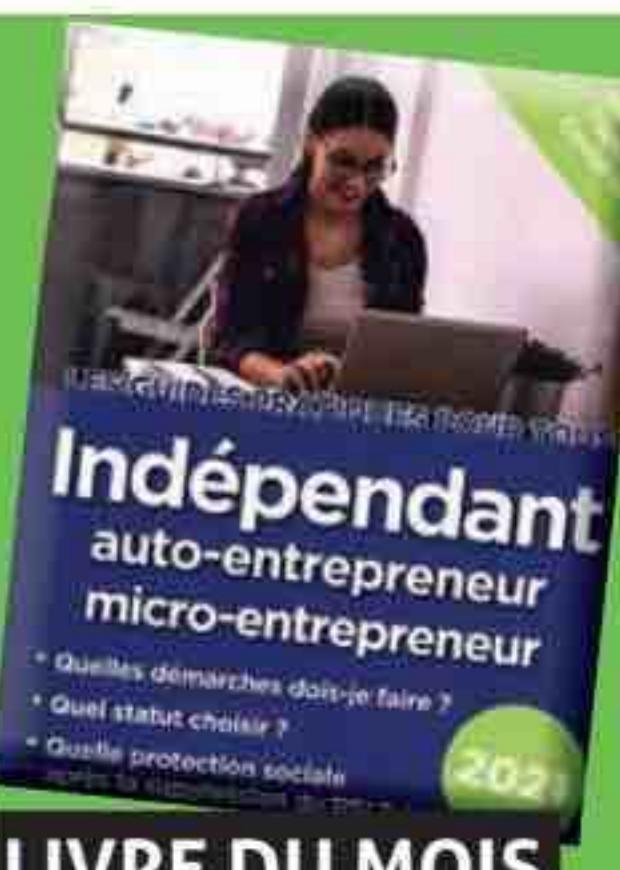
Depuis août 2020, la prise de rendez-vous en ligne avec la brigade la plus proche de votre domicile, pour certaines démarches (opération tranquillité vacances, vote par procuration, signalement de faits) est possible dans tous les départements de métropole et d'outre-mer. Elle vise à améliorer l'accueil des usagers et à diminuer le temps d'attente. Comment faire? Une fois sur la page de Service-public.fr d'une des brigades de gendarmerie, cliquez sur le bouton « précisez votre situation » situé au bas de la fiche et laissez-vous guider.



## DROIT 2.0

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

Afin de lutter contre le vol des vélos, le ministère de l'Intérieur et la Fédération française des usagers de la bicyclette (FUB) ont signé une convention de partenariat avec le marquage BICYCODE®. Rendez-vous sur le site Bicycode pour trouver un opérateur agréé. Le marquage coûte entre 5 et 10 euros.



## LIVRE DU MOIS

### POUR CEUX QUI VEULENT SE MÉTRE À LEUR COMPTE

Vous avez décidé de vous lancer dans une activité en indépendant. Ce guide vous explique toutes les démarches pour vous lancer et développer votre activité. Il présente également les principales mesures d'aide prises en raison de la crise sanitaire.

*Indépendants, Le guide pratique 2021, Prat éditions, 23€*

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

# DÉCOUVREZ AUSSI...

3€  
20

Les Cahiers de REPONSE A TOUT

REPONSE A TOUT

**JEUX!**

**100 % MOTS FLÉCHÉS**

FORCES 1 2 3 4

30000 CASES  
DE PLAISIR ET DE DÉTENTE

REPONSE A TOUT  
Janvier 2011

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

The image shows the cover of a French magazine titled "Les Cahiers de REPONSE A TOUT JEUX!". The cover features a woman with long dark hair, wearing a red knit beanie and a red fur-trimmed coat, smiling warmly at the camera. The magazine is priced at 3€20. The title "JEUX!" is prominently displayed in large white letters on a dark blue background. Below it, a large red box contains the text "100 % MOTS FLÉCHÉS" and "FORCES 1 2 3 4". A circular badge on the left side of the cover says "30000 CASES DE PLAISIR ET DE DÉTENTE". The bottom left corner of the cover includes the "REPONSE A TOUT" logo and the date "Janvier 2011". The overall layout is designed to look like a crossword puzzle grid.

# Questions Réponses

BEAUTÉ / SANTÉ / BIEN-ÊTRE

**Vous vous posez des questions sur l'alimentation, la santé, le bien-être et la pratique d'une activité physique, découvrez chaque mois nos réponses et nos conseils !**

Par Agnès Ventadour



## → Comment éviter la buée sur les lunettes avec le port du masque ?

Pour éviter la buée, votre masque doit impérativement couvrir le nez, la bouche et le menton. Il faut porter son masque correctement ajusté, ainsi il ne doit pas permettre à l'air de s'échapper sur les côtés ou sur le dessus. Certains masques sont munis de barrettes nasales en cuivre ou en fer qu'il suffit de pincer pour empêcher l'air de passer. On peut également coudre une barrette appelé « pince mi » sur un masque en tissu ou l'insérer dans un fourreau prévu à cet effet, au niveau du nez. Autre astuce qui nous vient d'outre-Manche, elle consiste à prendre un mouchoir en papier à usage unique, à le plier à l'horizontale, puis à le placer entre la peau et le masque (au niveau de l'arête du nez): le mouchoir absorbe l'humidité de l'air expiré et pas de buée.

## → Combien perd-on de cheveux par jour ?

La chute des cheveux est un phénomène naturel. Ainsi, il est normal de perdre environ 50 cheveux par jour. Néanmoins, à certains moments de l'année, et notamment au printemps et à l'automne, ce phénomène naturel de chute peut être plus important, et atteindre le seuil des 50 à 100 cheveux par jour. Vos cheveux sont sensibles aux changements de saison qui entraînent de fortes différences d'hygrométrie, d'ensoleillement, de température extérieure... Ces modifications radicales impactent directement le rythme et la vitesse du cycle de renouvellement des cheveux. Si la chute dure plus de deux mois, mieux vaut consulter pour en déterminer les raisons.



## → Comment éviter les poils incarnés de la barbe ?

La première chose à faire est de se nettoyer le visage matin et soir et ainsi de désincruster votre peau de tout ce qui peut obstruer les pores. Cela permet également de nettoyer les micro-poils de barbe qui eux aussi jouent un rôle de filtre à bactéries. Côté rasage, choisissez un gel ou une crème à raser spécial anti poils incarnés. Il est important de déposer le gel sur les zones barbues en pensant à bien masser de façon circulaire pendant 2 minutes. Pour éviter les poils incarnés, il faut se raser avec légèreté et dans le sens du poil. Une astuce de pro, le gommage du visage. Il aide à désincruster les pores de la peau, à éliminer toutes les peaux mortes susceptibles de bloquer le passage du poil. Pour les hommes avec des peaux épaisses et dures, privilégiiez un gommage deux à trois fois par semaine.



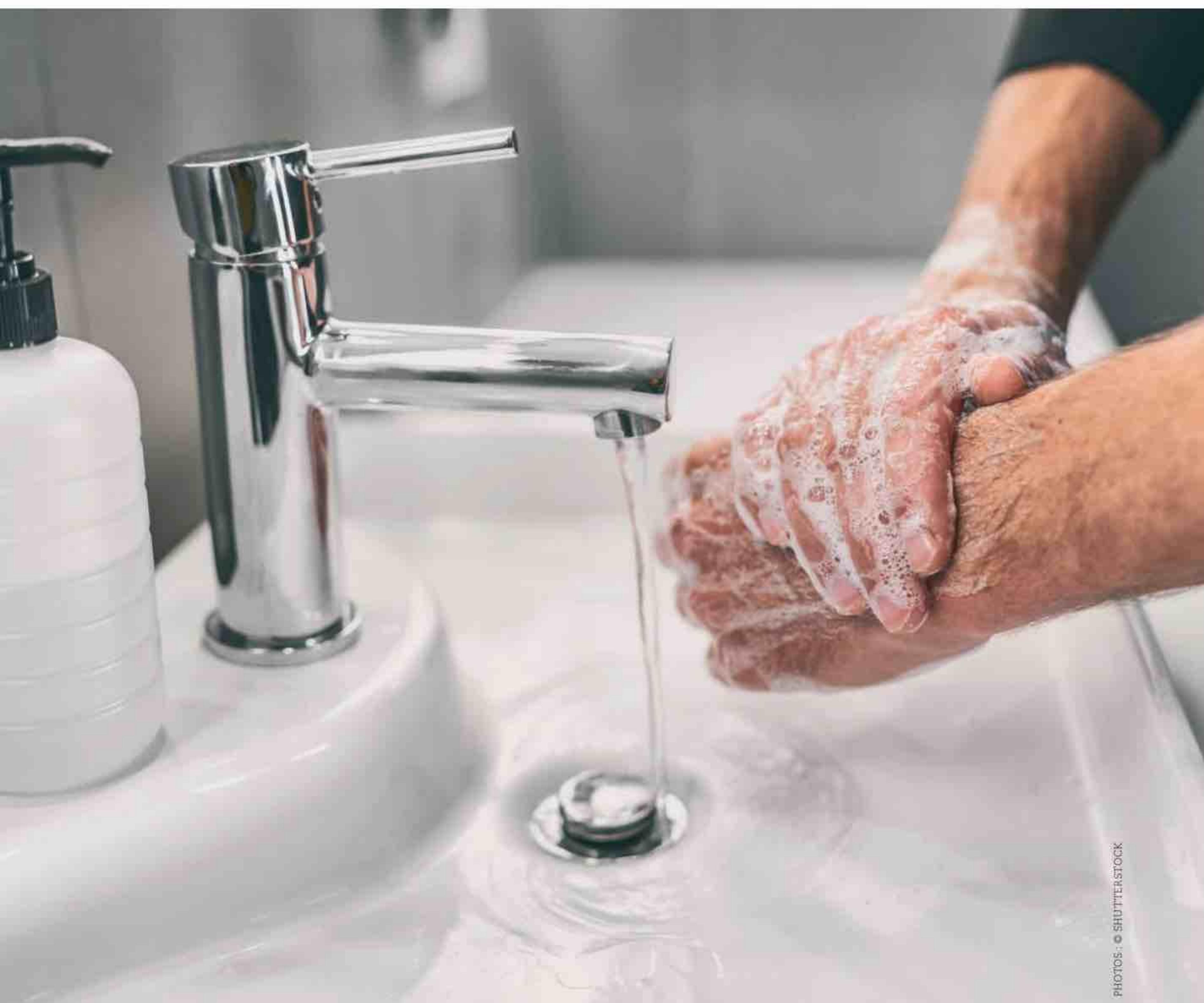
## → Existe-t-il des plantes à mettre dans sa chambre pour aider à dormir ?

Oui, il existe des plantes qui peuvent favoriser l'endormissement. Le cactus posé près des appareils électroniques protège non seulement des champs électromagnétiques, mais permet un sommeil sans encombre. Le lierre est une plante parfaite si vous souffrez de problèmes respiratoires ou d'asthme. Le *calathea orbifolia* vous aide à gérer votre rythme de sommeil avec la particularité de fermer ses feuilles, histoire de rappeler qu'il faut dormir. Le jasmin au parfum envoûtant a des effets sédatifs. Le philodendron purifie, dépollue l'air et aide à combattre l'insomnie. Pour soulager les articulations ou les nausées nocturnes, rien de mieux que la menthe pour des nuits apaisées. Pour finir, le *bromelia ananas* améliore la qualité de l'air grâce à la photosynthèse et réduirait les ronflements.

# Covid-19

# On se lave les mains !

En cette période de crise sanitaire, protégés par les masques rendus obligatoires, les Français baissent la garde sur le lavage des mains. C'est pourtant une mesure essentielle pour réduire la propagation des infections. *Réponse à tout!* dresse un état des lieux et vous conseille sa liste de savons et gels hydroalcooliques.



PHOTOS: © SHUTTERSTOCK



**A**lors que le débat sur l'obligation du port de masque a saturé l'espace médiatique, un effet pervers serait sous-estimé. En effet, les Français auraient, en moyenne, baissé la garde sur la fréquence du lavage des mains dans la lutte contre la propagation du Covid-19. En pleine crise sanitaire, de multiples études ont démontré le rôle primordial de ce geste barrière dans le cas du Covid-19. Ainsi, un sondage de l'IFOP pour Unbottled et une étude quantitative du bureau d'études en hygiène Hydrocool ont mis en lumière un net relâchement dans le respect des bonnes pratiques en matière d'hygiène des mains – notamment chez les jeunes et les «anti-masques» – alors même qu'elles deviennent indispensables avec les infections virales hivernales. D'ailleurs, la société Hydrocool rappelle que 80% des infections sont manuportées d'où l'importance primordiale du lavage des mains pour stopper la propagation d'une épidémie.

### Des chiffres éloquents

Si l'on en croit l'étude IFOP pour Unbottled, les Français sont ainsi nettement moins nombreux qu'au printemps à se laver systématiquement les mains en rentrant chez eux (63% en octobre, contre 75% en juillet et 86% en mars), avant de passer à table (65%, contre 81% en mars) ou après s'être mouchés (37%,

**“Depuis le 31 mai 2020, les fabricants doivent obligatoirement mentionner la concentration de l'alcool en volume sur l'étiquette”**

contre 56% en mars). Est-il encore utile de rappeler qu'avec nos mains, nous prenons les objets, ouvrons les portes, utilisons nos claviers et souris d'ordinateur, tapons notre code aux caisses de supermarché, saluons nos amis, touchons notre visage, etc. Nos mains sont de ce fait un vecteur privilégié de contamination des agents pathogènes. En cette période de crise sanitaire, hormis le masque et la distanciation sociale, le contact des mains non lavées souillées par des gouttelettes reste l'un des principaux véhicules du virus. Une seule règle, il faut se laver les mains régulièrement soit avec de l'eau et du savon ou utiliser un gel hydroalcoolique.

### Comment choisir le gel hydroalcoolique ?

Après le rappel de certains gels par la DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la

► répression des fraudes), la prudence est de mise lorsque vous devez acheter du gel hydroalcoolique. Vérifiez qu'il soit efficace contre la Covid-19. Les gels hydroalcooliques sont des produits désinfectants qui ont le pouvoir de rompre la chaîne de l'infection en s'attaquant ou désactivant les micro-organismes de type virus qui circulent. Grâce à leur substance active, l'alcool, ils peuvent agir efficacement. C'est pourquoi leur utilisation est fortement recommandée aujourd'hui par les autorités de santé dans la lutte contre la pandémie du Covid-19. L'Afise (l'Association française des industries de la détergence, de l'entretien et des produits d'hygiène industrielle) a listé ses recommandations pour vous aider à choisir un produit efficace dans le contexte de crise sanitaire actuelle. Le gel hydroalcoolique doit remplir l'une des trois conditions suivantes. La mention «virucide» ou «élimine les virus» doit être présente sur l'étiquette. Cela signifie que l'efficacité du produit a été testée selon la norme européenne EN 14 476. La mention de la norme EN 14 476 peut également figurer directement sur le produit. Le produit contient *a minima* 60% d'alcool en volume. Les substances utilisées sont l'éthanol, l'isopropanol ou le propan-1-ol. Cette expression en volume équivaut à une concentration en masse comprise entre 520 et 630mg/g pour l'éthanol. Les expressions en volume ou en masse sont autorisées sur l'étiquette par la réglementation.

### Décodez les étiquettes

Toutefois, il est possible de trouver sur le marché des produits à base d'éthanol ou d'isopropanol qui ne présentent pas sur l'étiquette ces informations (les mentions «virucide» ou le volume d'alcool) mais uniquement la mention «antisepsie des mains». Retenez qu'ils sont également efficaces contre le virus.



“ 80 % des infections sont manuportées ”

En fait, ils ont été produits dans le cadre d'un arrêté dérogatoire pris mi-mars par les autorités pour augmenter les capacités de production des gels et solutions hydroalcooliques en France. Depuis le 31 mai 2020, et pour faciliter la reconnaissance des produits efficaces, les fabricants doivent obligatoirement mentionner la concentration de l'alcool en volume sur l'étiquette. Quoi qu'il en soit, lisez attentivement les étiquettes et les précautions d'emploi de chaque produit et suivez-les scrupuleusement afin d'éviter tout danger lié à l'utilisation de gels et solutions hydroalcooliques.

### CONSEILS DE L'OMS FRICTION HYDROALCOOLIQUE, MODE D'EMPLOI

Une bonne hygiène des mains passe par une friction hydroalcoolique en 7 étapes bien précises recommandées par l'OMS, afin de maîtriser les risques de transmission des virus. La durée de la friction dure de 20 à 30 secondes, alternant différents mouvements des mains recouvertes de la solution hydroalcoolique.

**1. Remplir la paume d'une main avec le produit hydroalcoolique, recouvrir**

- toutes les surfaces des mains.**
- 2. Frictionner la paume contre paume par mouvement de rotation.**
- 3. Frotter le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice versa.**
- 4. Palper les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière.**
- 5. Frictionner les dos des doigts en**

- les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral.**
- 6. Frictionner le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice versa.**
  - 7. Masser la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice versa.**



## ► NOTRE SÉLECTION

### Gel hydroalcoolique Laboratoires Mercurochrome

Idéal pour une hygiène des mains sans eau ni savon, le Gel hydroalcoolique des Laboratoires Mercurochrome sèche rapidement et ne colle pas (Éthanol (70% v/v) – Glycerol – Carbomer).  
Prix: 2,63 €.



### Machine désinfectante Freedom S

Une alternative aux gels hydroalcooliques grâce à la nouvelle machine Freedom S. Elle fabrique une solution détergente et désinfectante composée d'eau, de sel et d'hydrolyse, donc sans toxicité et 100% biodégradable. Cette solution est un produit désinfectant pour les surfaces et pour les mains. Elle fabrique 200 ml de solution désinfectante, simplement en ajoutant un gramme de sel dans de l'eau (du robinet, purifiée, distillée) et en activant l'hydrolyse.

Prix: 139 €. Disponible à la vente en ligne sur le site <https://aquama.fr>



### Le Petit Marseillais bio

Deux nouveaux savons liquides certifiés bio lavent en douceur et respectent les peaux les plus délicates. Flacon pompe 300ml. 2 parfums: rose sauvage et feuille d'olivier.

Prix: 2,90 €.



### Mousse désinfectante Mapa

Mapa innove et lance sa mousse désinfectante sans alcool ni parfum, hypoallergénique et à la formule 100% d'origine végétale. Fabriquée en France. Sa formule mousse évite les projections de produit dans les yeux. Ne colle pas et sèche rapidement.

Format 50ml: 3,40 €.  
Format 150ml: 5,80 €.



**Masque mains Cica Repair Neutrogena**  
Idéal pour hydrater, réparer et soulager vos mains sèches, très sèches, voire abîmées. Effet pansement hydratant assuré avec 1 masque pour 5 jours de soins. 1 paire de gants.  
Prix: 4,60 €.



### Premier bracelet distributeur de gel hydroalcoolique

Malin et pratique, il évite d'avoir un flacon de gel dans les poches et rappelle le geste préventif à adopter, tout au long de la journée. Existe en plusieurs coloris et s'adapte à chaque poignet.

Prix: 14,90 €. Sur [www.lebraceletcitron.fr](http://www.lebraceletcitron.fr)

Par Agnès Ventadour

# Alerte aux zoonoses

Comme le Covid 19, la plupart des graves maladies touchant l'homme sont transmises par des animaux. Les atteintes à la biodiversité et la déforestation risquent de nous exposer plus fréquemment.



**L**e pangolin n'est peut-être pas coupable, mais une chose est néanmoins certaine, le Sars-Cov 2 est d'origine animale comme 70 % des virus d'aujourd'hui. À l'instar de presque toutes les pandémies, celle du Covid 19 est une zoonose, c'est-à-dire qu'elle vient de pathogènes animaux. On l'ignore souvent, mais nos amies les bêtes sont des réservoirs à virus et bactéries qui se propagent ensuite aux humains et peuvent dans certains cas se révéler mortels. Au-delà de la pandémie actuelle, la plateforme intergouvernementale scientifique et politique sur la biodiversité et les services écosystémiques relevant de l'ONU estime que les zoonoses font quelque 700 000 morts par an.

### **Effrayante Ebola**

Avant le Covid 19, les humains avaient déjà eu un aperçu de ce que peut provoquer un coronavirus d'origine animale avec le SRAS (syndrome respiratoire aigu sévère), surtout en Asie en 2002 et 2003. Il y avait eu plusieurs milliers de morts. Taux de létalité global: 15 %. Le mode de contamination d'homme à homme se faisait par l'air, mais l'animal réservoir était bien la chauve-souris. Tout comme pour Ebola. Cette maladie grave, souvent mortelle chez l'homme, se manifeste brutalement par de la fièvre élevée, une faiblesse intense, des douleurs musculaires, maux de tête puis par des vomissements, diarrhées ainsi que des hémorragies internes et externes. Le taux de létalité moyen est d'environ 50 % ! Les humains se contaminent par contact direct avec le sang et les liquides biologiques d'animaux infectés comme des singes, des chauves-souris, des antilopes des bois ou des porcs-épics retrouvés malades ou morts dans la forêt tropicale. Mais aussi au contact de personnes infectées. La maladie, apparue pour la première fois en 1976, sévit surtout en Afrique. Il n'existe pas encore de vaccin.

### **Gare aux urines**

Sur le continent africain, on trouve aussi la fièvre de Lassa qui infecte jusqu'à 300 000 personnes par an. Cette fièvre hémorragique est propagée par le contact avec des excréments d'un rongeur originaire de l'Afrique subsaharienne qui vit à proximité des habitations. Elle est mortelle dans 1 % des cas. Les rongeurs sont aussi les principaux réservoirs de la bactérie leptospira qui provoque la leptospirose. Une maladie que l'on trouve un peu partout dans le monde et notamment en France. Comment est-on contaminé ? Par contact avec l'animal (morsure, léchage...) ou à partir d'une eau souillée par les urines projetée dans la bouche, le nez ou les yeux. Les pratiquants d'activité aquatique (canoë-kayak, pêche) sont plus facilement



**“ Nos amies les bêtes sont des réservoirs à virus qui se propagent aux humains ”**

exposés. La maladie, assez difficile à diagnostiquer, est mortelle dans 5 à 20 % des cas.

### **La peste soit des rongeurs**

Vous pensiez que la peste avait disparu ? Si, en France, le dernier cas date de 1945 (Corse), la maladie n'a pas été rayée de la carte pour autant. Elle sévit toujours de nos jours en Afrique, Asie et Amérique. Près de 50 000 cas humains ont été déclarés à l'Organisation mondiale de la santé (OMS) entre 1990 et 2015. La peste est une maladie des rongeurs, principalement véhiculée par le rat, et transmise à l'homme par les piqûres de puces de rongeurs infectés. La forme la plus courante, la bubonique, se traduit par une forte fièvre et un bubon (ganglion enflammé) lymphatique autour de la piqûre pouvant évoluer vers une septicémie mortelle dans 30 à 60 % des cas. C'est ainsi que la ville de Marseille avait perdu la moitié de sa population en 1720, en moins de trois mois... Consigne avait été donnée aux habitants de ne pas sortir de chez eux, mais elle n'avait pas été respectée. Il était interdit



“ Il existerait 1,7 million de virus inconnus chez les mammifères et les oiseaux, dont entre 540 000 et 850 000 auraient la capacité d'infecter les humains ”

- d'entrer ou de sortir de la ville sous peine, non pas d'une amende de 135 euros, mais d'être abattu.

### Chiens enragés

Le virus de la rage est présent dans la salive de l'animal (chien, animal sauvage...) et se transmet donc souvent après une morsure, une griffure ou le léchage d'une peau lésée. Il infecte et affecte le fonctionnement du système nerveux. Sauf à de rares exceptions, l'issue est toujours fatale lorsque la maladie est déclarée. La rage est responsable d'environ 59 000 décès annuels dans le monde, principalement en Asie et en Afrique. Le dernier patient mort de rage en France (un enfant âgé de 10 ans) a été diagnostiqué en octobre 2017, après avoir présenté les premiers signes cliniques. Il avait été mordu par un chien lors d'un séjour au Sri Lanka. Chaque année, environ 17 millions de personnes reçoivent un traitement après un contact avec des animaux soupçonnés d'être enragés.

### Des barrières franchissables

La grippe aviaire est une maladie virale qui sévit chez les oiseaux et qui fait des dégâts dans les élevages. Si la plupart des virus aviaires n'infectent pas l'homme, certains sous-types parviennent parfois à franchir la barrière des espèces : c'est le cas du virus H5N1. Il a été repéré pour la première fois en 1997, lors d'une épidémie

à Hong Kong, causant la mort de six personnes puis il est réapparu fin 2003. Depuis, 329 personnes en sont mortes, principalement en Chine, en Indonésie et au Vietnam.

### Stop au commerce de la faune sauvage

« Si l'on ne fait rien, la pandémie de Covid 19 sera la première d'une série qui peut être longue », prévient Benjamin Roche, directeur de recherche à l'Institut de recherche pour le développement (IRD). Celui qui est aussi l'un des experts de l'ONU sur la biodiversité (IPBES) a passé en revue des centaines d'études sur les liens entre l'humain et la nature dans un rapport publié récemment. Il fait un lien entre l'effondrement actuel de la biodiversité et l'émergence des pandémies qui, sans stratégie, vont « se propager plus rapidement, tuer plus de gens et affecter l'économie mondiale avec des impacts dévastateurs sans précédent ». Selon la très respectable revue *Science*, il existerait aujourd'hui 1,7 million de virus inconnus chez les mammifères et les oiseaux, dont entre 540 000 et 850 000 auraient la capacité d'infecter les humains. Les contacts de plus en plus serrés avec les animaux sauvages et d'élevage augmentent ce risque de contamination. Il est donc urgent d'enrayer la déforestation et le commerce de la faune sauvage qui a été multiplié par cinq en l'espace de quinze à vingt ans.

Par Solenne Durox

## Médecines douces

### ON PREND RENDEZ-VOUS ?

Trouver rapidement un spécialiste en médecine alternative près de son domicile et prendre rendez-vous en ligne, c'est possible avec la plateforme Resalib. Suivez le guide.

Trouver les informations de contact, poser des questions et prendre rendez-vous en ligne avec plus de 30000 praticiens partout en France, c'est ce que propose Resalib. Cette plateforme regroupe les informations indispensables à la recherche d'une pratique en médecine alternative et de professionnels en médecines douces.

#### Qui sont ces thérapeutes ?

Resalib regroupe 100 disciplines en médecines douces et alternatives. Ce sont 30000 thérapeutes partout en France: des sophrologues, hypnothérapeutes, naturopathes, psychologues, réflexologues, praticiens shiatsu, coachs professionnels, thérapeutes psycho-corporels... Une grande majorité de ces disciplines est accessible



en téléconsultation, visible dans un annuaire dédié. Un concept qui vous facilite la vie dans l'accès aux soins et aide les professionnels dans la gestion de leur patientèle.

#### Comment ça marche ?

L'inscription à la plateforme est gratuite, aussi bien pour les praticiens que pour les particuliers. Confiance, échanges, fiabilité et confidentialité sont assurés. Un SMS de rappel est adressé aux clients, favorisant l'effectivité des consultations. Ainsi, les praticiens sont libérés de la gestion classique de la prise de rendez-vous. Enfin, un newsmagazine en ligne délivre les conseils santé et bien-être, tout en donnant la parole aux thérapeutes. Plus d'infos sur [www.resalib.fr](http://www.resalib.fr)

© SHUTTERSTOCK

Alimé

### BYE BYE LES DOULEURS MUSCULAIRES

Le curcuma est bien connu, mais savez-vous qu'il était doté de vertus contribuant au confort articulaire ? Nous avons testé ce formidable antioxydant. Explications.

La «curcuma longa» est une plante vivace originaire d'Inde et de Malaisie. Elle appartient à la famille des Zingiberaceae, espèces dites «rhizomateuses». Son principe actif phare, la curcumine, possède des propriétés thérapeutiques soutenues par de nombreuses études. Toutefois, sa très faible absorption oblige les laboratoires à vectoriser cette molécule, entraînant une sortie du référentiel biologique. Ce nutraceutique trouve particulièrement sa place dans

le quotidien des sportifs car il atténue les douleurs articulaires et améliore la récupération musculaire après l'entraînement. Surnommé l'épice d'or, le curcuma est aujourd'hui plébiscité pour ses vertus contribuant au confort articulaire et à l'antioxydation de l'organisme. En effet, c'est un anti-inflammatoire puissant. Il permet de réduire les douleurs comme les crampes par exemple. C'est un véritable allié pour éviter



les blessures, même lors des entraînements. Nutri & Co a sorti une formule qui réunit pour la première fois deux actifs phares: la curcuma longa, une curcumine vectorisée (assimilable), et des polysaccharides. Tous deux sont soutenus par des données cliniques solides (Curfen & Turmacin.) Curcuma bio haute absorption, stable. 60 gélules. Prix: 22,99 €.



# Nos astuces de radins pour économiser à coup sûr

Vous souhaitez épargner, mais vous ne savez pas comment vous y prendre. Place aux experts pour vous aider à dépenser le moins possible, voire pas du tout. Appliquez leurs méthodes testées et approuvées en suivant notre petite liste de trucs d'économies.

## 1. Utilisez une liste de 30 jours

Pour lutter contre les achats impulsifs, le meilleur remède reste la volonté. Mais c'est plus facile à dire qu'à faire. Toutefois, pour vous y aider, il y a une astuce très maline : celle de la liste des 30 jours. Vous inscrivez sur une liste l'objet convoité avec la date du jour. Ensuite, vous vous engagez à ne pas l'acheter pendant au moins 30 jours. C'est un engagement entre vous... et vous. Et vous observerez qu'une fois l'envie irrépressible passée, il n'est plus si indispensable d'acheter le dernier pantalon à la mode et la paire de bottines qui vous faisaient tant envie. Avec cette liste, vous achèterez beaucoup moins, car vous aurez pris le temps de penser à l'objet de votre désir du moment.

### » Coraline (32 ans)

« Quand je veux acheter quelque chose qui n'est pas de première nécessité, je marque sur une liste le produit convoité avec la date du jour. J'attends 30 jours et si j'ai toujours la même envie, alors je l'achète. Depuis que j'ai adopté cette méthode, j'ai réduit de 50 % mes envies compulsives. Je m'amuse à garder le carnet dans lequel je note toutes mes pulsions, et je suis très contente d'avoir appris à prendre du recul. Je fais beaucoup moins de bêtises et j'ai plus d'argent sur mon compte en banque. Ça fait un bien fou. »



## 2. Arrêtez la télévision par câble ou satellite

Stopper les abonnements qui nous sont chers est un vrai crève-cœur. Mais passé le moment de désarroi, voire de désœuvrement, on reprend sa vie en main et c'est franchement plaisant. Si une envie furieuse de regarder une émission ou un débat nous fait envie, il y a toujours la possibilité de regarder via Internet les replays, les streamings. Mais surtout, il reste le plaisir retrouvé de lire un bon livre, de feuilleter des magazines, de regarder des DVD.

### » Louise (42 ans)

« Cette année, j'ai enfin coupé le cordon avec Canal et Canal Sat que j'avais depuis plus de vingt-cinq ans.

“ Vous inscrivez sur une liste l'objet convoité, ensuite vous vous engagez à ne pas l'acheter pendant 30 jours ”

*J'étais arrivée à débourser chaque mois 100 euros avec un abonnement aux options multiples : famille pour les enfants, cinéma pour moi, sport pour mon mari. Ah, j'oubliais la fonction VOD qui donne la possibilité de voir des films à la demande en payant en moyenne 9,99 euros par film. En clair, je dépensais au moins 1200 euros par an. Aujourd'hui, j'ai arrêté, je n'ai plus de manque et je vais bien.*

*Mon compte bancaire s'en porte mieux et je ne regrette rien. Cet argent économisé me permet de me faire plaisir. »*

## 3. Optez pour des loisirs gratuits

Les loisirs riment souvent avec dépenses d'argent. Sport, cours de cuisine ou de danse, cinéma, etc.

En moyenne, une personne dépense environ 1 800 euros par an pour ses loisirs.

Mais savez-vous que des loisirs gratuits existent comme les terrains de basket, de tennis, stade d'athlétisme mis à disposition dans certaines municipalités, des skate-parks pour les enfants. En montagne, idem. Nul besoin de se ruer sur les pistes de ski et de se ruiner en remontées mécaniques, vous privilégiez les petits villages et les balades en montagne avec les glissades en luge, toujours aussi amusantes à faire. Reste les loisirs créatifs à faire chez soi, tricot, couture, peinture, alors, on se lance !

### » Agathe (33 ans)

« J'ai deux enfants de 8 et 6 ans et j'ai opté pour les loisirs gratuits. Les aires de jeux (balançoires, toboggan en adaptant les gestes barrières) avant la crise étaient le loisir favori des petits. J'ai instauré balade en vélo et roller autour du lac, à côté de chez moi, tous les samedis après-midi. Deux dimanches par mois, j'organise une visite culturelle dans la ville. Comme j'adore l'histoire, j'entraîne ma petite famille dans les divers quartiers de Paris et leur conte les histoires des monuments,

► *des grands hommes, des événements. Ils adorent ça. D'autant qu'en rentrant, ils savent qu'ils vont pouvoir savourer une brioche maison toute dorée accompagnée d'un bon chocolat chaud.»*

## 4. Marchez, c'est gratuit!

À moins de travailler à plus d'une heure de chez soi, vous pouvez économiser sur les transports en commun ou les frais de voiture. Partez quelques minutes plus tôt et vous goûterez au plaisir de marcher, de vous vider la tête et de dépenser moins. En adoptant la marche, vous brûlez des calories, affinez votre silhouette, faites du bien à votre cœur, à la planète et à votre porte-monnaie.

### » Stan (39 ans)

«*J'habite à Mâcon et je suis à 45 minutes à pied de mon travail. Avant j'y allais en voiture en 15 minutes, embouteillages compris. Depuis que j'ai décidé d'aller à pied à mon job, j'ai réalisé des économies de dingue. Je me suis musclé, je suis de plus en plus résistant et surtout, je suis moins stressé. Il est vrai que je dois me lever une heure plus tôt, mais en fin de compte je suis en pleine forme toute la journée et j'ai économisé plus de 2 000 euros par an. Il n'y a pas photo !*

## 5. Fabriquez vos cadeaux

Si l'on devait comptabiliser sur une année le prix des cadeaux que vous offrez en toute occasion, vous vous apercevrez que c'est un vrai budget. Pourtant, l'idée du cadeau, c'est avant tout de faire plaisir et de traduire l'amitié ou l'amour que l'on porte à quelqu'un. Revenez aux fondamentaux, gardez l'idée de départ «faire plaisir» puis cherchez des moyens de le faire sans vous ruiner. Créez vos cadeaux. Vous n'avez pas besoin d'être un as du bricolage ou une reine de la pâtisserie, c'est l'intention qui compte. Évitez le collier de nouilles ou la boîte à camembert revisitée. Vous pouvez mieux faire. Soyez inventif et n'oubliez pas que ce qui compte, c'est le plaisir d'offrir !



### » Céline (36 ans)

«*J'adore faire des cadeaux utiles et qui se mangent. J'offre des paniers ou des box maison. Le petit panier et la boîte sont des objets de récup. Je les décore et j'y installe pêle-mêle des pots de confiture faits maison, des sablés home made et, ma dernière trouvaille, un bocal dans lequel je glisse des ingrédients pour faire des cookies et ma recette perso. C'est un cadeau original qui ne revient pas cher et qui fait tellement plaisir. Avant, j'avais un budget de 600 euros; maintenant avec 200 euros, je fais l'année et l'amour fait le reste.»*

## 6. Mangez moins de viande et de poisson

En dehors de toute polémique, acheter de la viande représente un certain coût dans le budget familial. La solution économique de manger plus de légumes et un peu moins de viande a du sens si l'on en croit une étude réalisée par le WWF France et ECO2 Initiative. Le coût moyen du panier d'un flexitarien serait réduit de 21%. Celui-ci mange moins de viande, moins de poisson, moins de produits transformés et à base de farine raffinée. Manger des légumes ne veut pas dire manger tristoune. Par chance, la nourriture végétarienne a donné lieu à bon nombre de recettes que vous trouverez facilement sur Internet.

### » Alice (40 ans)

«*Flexitariste depuis quelques années, j'ai vu mon pouvoir d'achat augmenter en achetant moins de viande et de poisson. Je ne me suis jamais sentie en manque, ni ma petite tribu d'ailleurs. Entre les lasagnes aux épinards, les tians de légumes de saison, les dals indiens de lentilles et les falafels de pois chiche, je n'ai que l'embarras du choix. En achetant moins de viande et de poisson, j'ai économisé de 50 % mon budget nourriture et je fais du bien à la planète. Que demander de plus ?»*

## 7. Cuisinez en avance

Si vous avez un jour de libre dans la semaine, cuisiner en grande quantité pour ensuite conserver au frais ou au congélateur n'est plus un scoop. Pourtant, c'est la réalité, cuisiner d'avance fait



PHOTOS: © SHUTTERSTOCK

gagner du temps et de l'argent. Vous pouvez gérer à la fois le ticket d'achat de vos produits alimentaires et votre temps. Cela vous permet aussi de ne pas faire de gaspillage. Tout est congelé ou mis sous vide si vous avez investi dans une machine.

#### » **Maximilien** (46 ans)

*« Je suis père de quatre enfants et le budget nourriture compte plus de 65 % de notre budget mensuel. Nous achetons en grande quantité dès que possible, en tenant compte des promos de certaines grandes surfaces. Avec ma compagne, nous planifions sur une semaine les menus, les courses et la préparation des repas à cuisiner. Résultat, on a gagné du temps et de l'argent. On a fait une économie de 30 %. Je le conseille vivement. »*

### 8. Soyez locataire plutôt que propriétaire

Ça se discute, mais il est vrai qu'acheter son appartement n'est pas obligatoirement le meilleur investissement. Si vous calculez les intérêts que vous payez sur un prêt immobilier, le coût de l'assurance et les charges de l'immeuble, acheter est plus souvent plus coûteux que louer à long terme, surtout si vous achetez un appartement. Même à la fin de votre crédit, vous aurez toujours les charges, voire les frais exorbitants de ravalement. Acheter demande réflexion. Si vous louez, à condition que le loyer ne soit pas trop élevé, vous pourrez économiser de l'argent et investir la différence à long terme.

#### » **Pétronille** (36 ans)

*« Ma famille nous a appris depuis notre jeune âge qu'il fallait acheter l'endroit où nous comptions vivre notre*

*vie. Mes sœurs ont donc acheté leur premier studio dès qu'elles ont commencé à travailler. Moi, je ne voyais pas l'intérêt de m'endetter sur vingt ans. Depuis elles ont pu s'acheter, avec un prêt, un plus grand appartement, mais avec les charges de l'immeuble, les impôts fonciers, etc., elles sont un peu exsangues. Ayant choisi d'être locataire, je passe pour la cigale de la famille, mais en attendant, je loue des appartements pas trop chers, et j'arrive à économiser. »*

### 9. Freinez les achats en ligne

Avec la crise sanitaire, acheter en ligne est devenu un des moyens d'acheter le plus répandu. Le hic, c'est que lorsque l'on tombe dedans, on est vite accro. On guette la moindre promo et sans réfléchir on achète. Comment résister au matelas épais de 25 cm vendu avec 70 % de réduction, ou encore le fauteuil en cuir proposé 50 % moins cher. Rester vigilant et garder le contrôle n'est pas toujours facile. Reste la liste des 30 jours (voir module 1) à appliquer de toute urgence.

#### » **Paul** (50 ans)

*« C'était un problème pour moi de résister à l'appel des sirènes de la Toile : un costume et un, une lampe art déco et une... Bref, ma vie était devenue un enfer. J'ai décidé du jour au lendemain d'arrêter ma carte bleue. Avec la crise sanitaire et le risque de voir interdire la monnaie, c'est difficile, mais je m'y tiens. Et depuis, j'ai beaucoup moins de problèmes d'argent. Mon banquier a retrouvé le sourire et moi également. J'étais habitué à acheter online plusieurs fois par semaine. Maintenant j'achète en boutique ou j'attends les soldes. »*

Par Agnès Ventadour

# Réduisez vos factures d'eau

À la maison comme au jardin, vous pouvez économiser significativement votre facture d'eau. Investir pour l'économiser, c'est bien, réagir c'est mieux. Voici quelques idées pour soulager votre porte-monnaie.



**Gare aux fuites**  
Un robinet qui goutte = 120 litres par jour en moyenne  
Une chasse d'eau qui fuit = plus de 60 litres par jour

**Factures**  
1 mousseur réduit de 30 à 50% le débit du robinet = Prix: 10€  
1 minuteur pour ne pas dépasser 5 minutes sous la douche = Prix: 10€  
1 douchette économe: jusqu'à 75% d'économie d'eau = Prix: 25 à 45€

**S**elon une étude de l'Ademe, modifier nos habitudes quotidiennes nous permettrait de réduire de 30% notre consommation d'eau! Un chiffre à garder en tête lorsque l'on s'apprête à investir quelques euros dans du matériel pratique et facile à installer pour économiser l'eau dans votre salle de bains, votre cuisine ou vos toilettes.

## Brossage de dents

Se brosser les dents chaque jour est un geste courant, mais gare à l'eau consommée. Pensez à utiliser un verre d'eau pour vous brosser les dents plutôt que de laisser le robinet couler.

## Séance savonnage

Au moment de vous laver les mains, apprenez à couper l'eau lorsque vous vous savonnez. Idem, sous la douche, une fois votre corps mouillé, savonnez-vous en ayant pris soin d'avoir fermé l'eau.

**Appli**  
Essayez aussi l'appli mobile Homefriend: c'est gratuit!

Une fois que vous avez terminé, rincez-vous. Au bout du compte, selon l'Ademe, vous gagnerez 4 minutes sous la douche par rapport à la moyenne française.

## Bain ou douche

Prendre un bain, c'est utiliser en moyenne de 150 à 200 litres d'eau, alors qu'une douche de 5 minutes ne vous fera consommer que 60 à 80 litres. Toutefois, si vous remplissez peu la baignoire, un bain peut être plus économe qu'une douche qui se prolonge. Alors, à vous de choisir la bonne formule...

## Régulateurs

Des petits équipements destinés à vous faire économiser l'eau sans y penser inondent le marché. Saviez-vous par exemple que poser un régulateur sur vos robinets et un mécanisme WC à double commande peut vous assurer une économie de 35 000 litres d'eau par an?

# grâce aux bons gestes

“ Poser un régulateur sur vos robinets et un mécanisme WC à double commande peut vous assurer une économie de 35 000 litres d'eau par an ”

## Mousseurs et aérateurs

L'installation d'un mousseur ne coûte presque rien. En effet, pour moins de dix euros, vous pouvez aussi vous équiper de mousseurs ou d'aérateurs qui réduisent le débit du robinet de 30 à 70 %.

## Mitigeurs

Si vous optez pour des mitigeurs thermostatiques, cet équipement permettra d'éviter les pertes d'eau liées au réglage de la température que l'on doit faire avec les mélangeurs.

## Minuteur

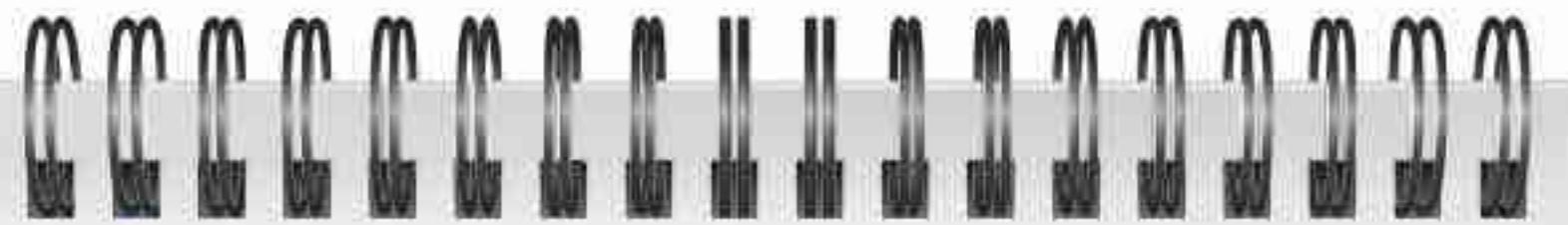
Très pratique, il vous permettra de maîtriser la durée de votre douche et, à terme, vous consommerez moins d'eau à coup sûr. Solution plus que payante !

## Vaisselle à la main

Laver, gratter assiettes et plats à gratin à l'huile de coude est loin d'être économique en termes de litres d'eau consommés. Il vous faudra en effet pour cela un minimum de 42 litres d'eau contre moins de la moitié avec un lave-vaisselle (voir notre astuce « À la plonge ! »)

## THE WINNER IS... LE LAVE-VAISSELLE

Sachez qu'une vaisselle en machine consomme en moyenne de 12 à 20 litres d'eau, contre 50 litres pour un lavage à la main de seulement 12 couverts ! Selon les études récentes, une machine ordinaire épuiserait 12 à 15 litres d'eau pour 12 couverts, les plus innovants n'ont besoin que de 9 litres d'eau pour le même cycle. Les nouveaux lave-vaisselle consomment seulement 10 à 15 litres d'eau, soit trois à quatre fois moins qu'un lavage à la main.



## PRATIQUE !

### À LA PLONGE !

Si votre maison n'est pas équipée d'un lave-vaisselle, préférez un lavage à l'eau froide ou tiède plutôt qu'à l'eau chaude. Séparez le bac de nettoyage de celui du rinçage en prenant soin de vous contenter de la juste quantité suffisante pour chacune des opérations. Évitez le surdosage de votre produit vaisselle pour qu'il soit plus facile à rincer. Très important : ne laissez pas couler l'eau du robinet pendant que vous lavez votre vaisselle. Avec l'aide d'un réducteur de pression, abaissez le niveau de votre débit d'eau.

### PROGRAMME « ÉCO » DE VOTRE LAVE-LINGE

Une chose est sûre, le programme « éco » est plus économique qu'un programme classique. Petit conseil au passage : faites tourner votre machine quand le tambour est bien rempli. Cela vous aidera à réduire au maximum votre nombre annuel de machines.

### EAU POTABLE

Pensez à conserver l'eau de vos pâtes, œufs durs, de cuisson des légumes. L'idée est de récupérer cette eau potable pour arroser vos plantes ou remplir l'évier pour laver votre vaisselle que vous rincerez ensuite avec une eau claire.

### RÉCUP DE L'EAU DE PLUIE

Pour les amoureux de notre planète, voilà un geste à adopter d'urgence : récupérez l'eau de pluie pour arroser vos plantes, laver votre voiture, les sols, etc.



## À ÉVITER !

Pour économiser quelques euros, on préfère parfois laver son automobile soi-même. Pourtant, à moins d'utiliser l'eau de pluie tombée des gouttières, c'est l'assurance d'un énorme gâchis d'eau potable. En lavant votre voiture à la main, vous utilisez jusqu'à 400 litres d'eau. Le lavage dans une station, lui, nécessite en moyenne 100 à 300 litres s'il est assuré par des automates à brosse, et de 50 à 150 litres si vous choisissez une station de lavage à haute pression.

Par Agnès Ventadour

## ON A TESTÉ

# J'ai fait mes propres savons !

Que ce soit pour des raisons écologiques ou économiques, de plus en plus de Français fabriquent leur savon maison. Je me suis donc moi aussi lancé !



PHOTOS: © SHUTTERSTOCK

**D**epuis maintenant quatre ans, je fabrique une bonne partie de mes produits d'entretien. C'est une source d'économies et, lors de leur utilisation, j'apprécie de connaître les ingrédients qui les composent (du savon noir, du vinaigre blanc, du citron ou encore du bicarbonate de soude). Ils ne sont ni toxiques pour l'environnement ni pour la santé et c'est très appréciable. J'aime aussi ne plus avoir à jeter les emballages colorés et imposants créés par les groupes géants Unilever, Procter & Gamble ou Henkel. La suite logique de ma démarche « produits faits maison » me semble toute trouvée : créer mes savons ! Je ne me suis jamais intéressé au sujet, je n'y connais donc rien, mais j'ai décidé de me lancer et voici ce que ça a donné.

## Je déchante rapidement, c'est dangereux !

Une rapide recherche sur le Net et je trouve de nombreux blogs qui expliquent pas à pas comment fabriquer des savons. Bonne nouvelle, ça semble accessible ! Mauvaise nouvelle, dans tous les articles, sans exception, je trouve une mise en garde contre

l'utilisation d'un des principaux ingrédients qui entrent dans la fabrication, la soude caustique. Dans les produits ménagers « faits maison », les ingrédients ne demandent pas de précautions particulières et j'imaginais qu'il en serait de même pour la fabrication de savons maison. Je déchante. Pour fabriquer mes premiers savons, je vais devoir provoquer une réaction chimique en mélangeant de la matière grasse (huile d'olive et huile de coco) avec cette dangereuse soude caustique. Sur les blogs, les recommandations alarmantes pleuvent : « Mettez des gants, un masque, un tablier et des lunettes de protection ! Attention, dosez la soude caustique au gramme près avec une balance de précision ! Pendant la préparation, éloignez les enfants et les animaux de compagnie ! Gardez la soude caustique dans un endroit sécurisé et fermé ! Faites le mélange dans un endroit bien ventilé ! Pour éviter toute réaction chimique, n'utilisez pas la soude caustique dans un pot ou avec des ustensiles en aluminium ! Attention, ne mettez jamais d'eau dans la soude caustique ! » Heureusement, une fois la soude

## COMMENT VOUS LANCER ?

Regardez une dizaine de tutoriels sur YouTube et vous aurez toutes les connaissances pour vous lancer comme savonnier.

## Les ingrédients pour faire du savon

Pour fabriquer mes premiers savons, je choisis une recette simple.

- 450 g d'huile d'olive
- 50 g d'huile de coco
- 63 g soude caustique
- 95 g d'eau distillée

J'y rajoute un peu de lavande que j'ai déjà chez moi. Plutôt que de courir les magasins, je décide de commander sur le Net la soude caustique et l'huile de coco. J'achète l'huile d'olive chez un hard-discounter car la qualité de l'huile ne semble pas être un élément déterminant. Bilan des courses, 42 euros dépensés, mais avec 1 kg de soude caustique et 1 kg d'huile de coco, je suis équipé pour mes prochaines productions de savons.



caustique et la matière grasse mélangées, la réaction chimique annule une grande partie de la dangerosité du produit et on peut travailler sur les étapes suivantes plus sereinement.

### Je passe au mélange

Masqué et ganté, sur un plan de travail bien organisé, je commence mes opérations de petit chimiste. Opération délicate, je verse la soude caustique dans l'eau ce qui provoque une montée en chaleur. Une fois ce mélange refroidi à la bonne température, je mélange avec l'huile d'olive et de coco que j'ai fait chauffer à feu très doux. À l'aide d'une spatule puis d'un mixeur plongeur, je mélange par intermittence jusqu'à obtenir une consistance de crème anglaise. Je verse ensuite ma mixture dans une brique de lait dont j'ai découpé la partie latérale, une astuce vue sur le Net. Je laisse reposer en couvrant avec une serviette de bain.

### Démoulage et grands projets

Même si l'aspect dangereux du maniement de la soude caustique n'est pas ma tasse de thé, j'ai beaucoup aimé fabriquer mes premiers savons. Un jour plus tard, le démoulage s'est déroulé sans problème, la découpe avec un gros couteau aussi. Mes savons ont fière allure, mais je vais devoir attendre entre quatre et six semaines avant de pouvoir me savonner avec. Il sera en plus préférable de les tester avec du papier pH. Au fil de mes recherches, j'ai aperçu sur des blogs et YouTube

de très nombreuses astuces que j'ai maintenant envie d'essayer. Beaucoup des outils utilisés en pâtisserie sont adaptables en savonnerie. Ils permettent de donner des formes originales aux savons. On peut aussi les colorer naturellement. J'aimerais essayer très vite de : découper des savons avec des petits moules à pâtisserie en métal pour leur donner des formes originales ou utiliser des moules en silicone ; fabriquer de nouveaux savons aux huiles essentielles ; tamponner en relief ou graver mes savons ; leur donner de belles couleurs avec des ingrédients naturels (orange, citron, épices...) ; créer des savons bicolores ou marbrés en utilisant ces techniques vues sur YouTube.

### Fabriquer ses savons : le verdict !

Maintenant que je sais comment on peut les fabriquer, je ne risque pas de revenir dans le rayon savons industriels d'un supermarché avant un bon moment. Au fil de ma formation en ligne de savonnier en herbe, j'ai découvert des possibilités et des variations presque infinies. J'aime ce côté créatif et j'ai maintenant envie de tout essayer pour élaborer des savons avec des additifs, de nouvelles textures, des moules variés et tenter de leur donner de belles couleurs avec des ingrédients naturels. Bref, c'est une bien mauvaise nouvelle pour mes proches qui risquent fort de recevoir mes résultats expérimentaux de petit chimiste emballés lors de leurs anniversaires et à Noël 2021.

Par Florent Gaillard

# DÉCOUVREZ AUSSI...

**Comment ça marche**  
LE MAG QUI DÉCRYPTE LE MONDE

#124

CLIMAT  
Quel avenir pour les glaciers?

DÉBRIS SPATIAUX  
La menace est-elle réelle?

CHIMIE  
Les secrets de fabrication du verre

DÉCRYPTAGE  
L'AMOUR VU PAR LA SCIENCE

NOUVELLE FORMULE  
PRIX EN BAISSE

GRAND FORMAT

ILLUSTRATION  
TECHNO  
Sous la coque d'un brise-glace

DOSSIER  
LA CHASSE AUX DINOS EST OUVERTE

FEVRIER 2021. Belux 5,20 € - Esp/Ita/Gr/Port/cont 5,50 € - CH 8,15 € - CAN 8,50 \$CAN - DOM 5,50 € - 720 xpl - MARS 7,20 € - 720 xpl - 720 xpl

UNIQUE HERITAGE MEDIA

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

# GRAND JEU DE LA SAINT-VALENTIN RÉPONSE À TOUT!

## À GAGNER

du 20 janvier  
au 16 février 2021



7 BONS D'ACHAT  
DE 100€

**spartoo.com**

« Fashionista, BCBG ou fan de sneakers :  
tous les goûts sont permis ! Sur Spartoo,  
vous trouverez forcément la pièce qui vous  
fera plaisir, parmi plus de 7000 marques  
de chaussures, vêtements et sacs...»

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

POUR JOUER, RÉPONDEZ À NOS 2 QUESTIONS

PAR TÉLÉPHONE

**0892 68 68 05**

Service 0,60 € /min  
+ prix appel

VOUS SAUREZ IMMEDIATEMENT SI VOUS AVEZ GAGNÉ !

ou PAR SMS EN ENVOYANT

**RÉPONSE AU 74400\***

(0,75 € par SMS + coût d'un SMS X 4)



Jeu gratuit sans obligation d'achat organisé par Fleurus Presse éditeur des magazines Réponse à Tout RCS Paris 338412463. Tous les lots sont attribués par « instants gagnants ». Règlement disponible sur [ml.digitalvirgo.fr](http://ml.digitalvirgo.fr) ou gratuitement sur demande écrite à l'adresse du jeu : « Service Client – Réponse à Tout parution 368 « Jeu de la Saint-Valentin » - 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.

# Mettez-vous à la fermentation !

Toujours à l'affût de ce qui fait du bien à votre organisme, n'hésitez pas, introduisez de nouvelles saveurs dans votre assiette avec la fermentation. Ce procédé a tout pour plaire : il est sain, économique, écologique et est en plus une excellente technique de conservation.



## À LIRE POUR SE LANCER DANS LA FERMENTATION

**Je découvre la fermentation :**  
Du vivant dans mon assiette !  
Hélène Schernberg  
et Louise Browaeys,  
Terre Vivante Éditions. Prix : 12 €.  
Vous y trouverez des conseils, des méthodes et 42 recettes classiques ou très originales



**B**onne pour la santé, les finances et l'écologie, la fermentation présente de nombreux avantages et vous auriez certainement intérêt à vous lancer dans la préparation d'aliments fermentés dans des bocaux. En rendant les aliments plus digestes et en les enrichissant, elle est une source d'innombrables bienfaits. Vous connaissez déjà certains aliments fermentés comme la choucroute ou le yaourt et d'autres plus exotiques comme le kimchi coréen ou le kombucha, mais il y a des dizaines d'autres recettes délicieuses et saines à découvrir. Nous avons regroupé dans cet article les meilleurs conseils de deux ingénierues agronomes, Louise Browaeys et Hélène Schernberg, en partant de leur ouvrage *Je découvre la fermentation : Du vivant dans mon assiette !* (Terre Vivante Éditions). Pour faire vos premiers pas, voici ce qu'il faut savoir.

### Comment fait-on fermenter des aliments ?

Est-ce compliqué ? Faut-il du matériel cher ou des ingrédients introuvables ? Rien de tout cela, une fermentation est le plus souvent simple à réaliser, mais elle prend du temps. Pour de nombreuses fermentations, les bactéries nécessaires sont déjà présentes sur les aliments. C'est le cas avec les fruits et légumes, les céréales ou les légumineuses. Dans de nombreuses recettes de fermentation, on coupe des légumes, on les fait baigner dans de l'eau salée avant de les laisser fermenter dans un bocal à température ambiante pendant une semaine. Pour d'autres fermentations, l'ajout d'une culture sera nécessaire, c'est le cas avec le kombucha, le kéfir ou la bière de gingembre. En plus d'être saine, la fermentation est une excellente technique de conservation.

### Quels goûts ont ces préparations ?

Acidulé, piquant, aigre ou pétillant sont les saveurs dominantes de ces préparations. On trouve aussi des « parfums lactiques » rappelant le yaourt. Les aliments fermentés seront souvent relevés par l'addition d'épices au cours de la recette. Se lancer dans la fermentation amène à découvrir de délicieux plats sains issus des cuisines du monde comme le kimchi coréen, les galettes indiennes dosas ou l'injera, une galette typique de la Corne de l'Afrique.

### Des bienfaits spectaculaires pour la santé

La fermentation améliore la qualité nutritionnelle des aliments. Elle décompose les molécules complexes, comme les sucres ou les protéines, en éléments plus petits qui deviennent ainsi plus digestes et plus facilement assimilables. Le kéfir, un produit laitier fermenté, en est un bon exemple. La fermentation

“ Acidulé, piquant, aigre ou pétillant sont les saveurs dominantes de ces préparations ”



transforme le lactose et c'est ainsi que le kéfir devient plus facile à digérer que le lait. La fermentation aide aussi à avoir un microbiote en pleine forme, un point clé pour éviter le surpoids, la dépression ou encore des allergies selon Giulia Enders, l'auteur du best-seller *Le Charme discret de l'intestin*. Elle ne doit pas devenir la base d'une nouvelle alimentation. C'est un complément savoureux d'une alimentation équilibrée. Pour retrouver la forme, relevez vos plats avec des légumes lactofermentés, buvez chaque jour un petit verre d'une boisson maison fermentée, servez des légumes en saumure à l'apéro ou prenez l'habitude de manger du pain au levain.

### De quoi a-t-on besoin ?

Vous n'avez pas besoin de matériel compliqué et d'un gros investissement de départ. Pour faire vos premiers pas dans la fermentation, il vous faut : de bons bocaux en verre à joint, des bouteilles en verre à bouchon mécanique avec joint si vous décidez de vous lancer dans les boissons fermentées, de bons couteaux de cuisine, une râpe, une balance, une passoire. Important, il vous faut également un pilon à conserve pour pouvoir tasser les légumes dans les bocaux avant la fermentation, un mortier et son pilon, des poids (en granit ou en verre) pour maintenir immersés les légumes dans les bocaux pendant la lactofermentation et des étamines pour couvrir vos fermentations (un torchon très fin par exemple).



## ► DEUX RECETTES FACILES À ESSAYER

Avant de vous lancer, nettoyez bien vos bocaux, vos ustensiles et votre plan de travail. Utilisez du sel de mer gris non raffiné sans iodé et sans fluor car ils inhiberaient le développement bactérien.



### Des concombres façon cornichons

Pour 1 bocal d'environ 1 litre

- 1 kg de concombre
- 10 g de sel de mer + 30 cl d'eau
- 1 c. à soupe d'aneth en grains
- 1 feuille de laurier
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à café de graines de coriandre, 1 c. à café de graines de moutarde



#### LA RECETTE

Lavez les concombres et coupez-les en bâtonnets. Glissez les bâtonnets à la verticale dans un bocal. Diluez le sel dans l'eau bouillante et ajoutez les épices. Versez ensuite sur les concombres de façon à ce que le liquide dépasse d'environ 1 cm. Fermez le bocal et laissez fermenter 1 semaine à 20 °C puis 1 mois en dessous de 18 °C. Placez une petite assiette sous le bocal en cas de débordement du jus.



### Le kimchi, un mets traditionnel coréen

Pour 2 bocaux d'environ 500 ml

- 1 kg de chou chinois
- 1 navet
- 4 gousses d'ail hachées
- 15 ml de sauce soja
- 3 c. à café de gingembre frais râpé fin
- 1 c. à café bombée de piment rouge haché
- 150 g de sel de mer



#### LA RECETTE

Coupez le chou chinois en fines lamelles et râpez le navet. Mettez-les dans un saladier rempli d'eau. Saupoudrez abondamment de gros sel, mélangez et laissez dégorger une nuit. Le lendemain, rincez et égouttez. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien. Transvasez dans vos deux bocaux. Tassez pour éviter les bulles d'air. Placez un poids pour maintenir les légumes immergés. Fermez les bocaux et laissez fermenter le temps indiqué. Prévoyez une petite assiette en dessous en cas de débordement du jus.

Par Florent Gaillard

## Vigilance

# CHANGEZ VOS PNEUS, C'EST LE MOMENT !

Pour assurer les trajets, il est recommandé d'équiper sa voiture de pneus hiver ou 4 saisons au plus vite. Réponse à tout ! a rencontré un expert d'allopneus.com.

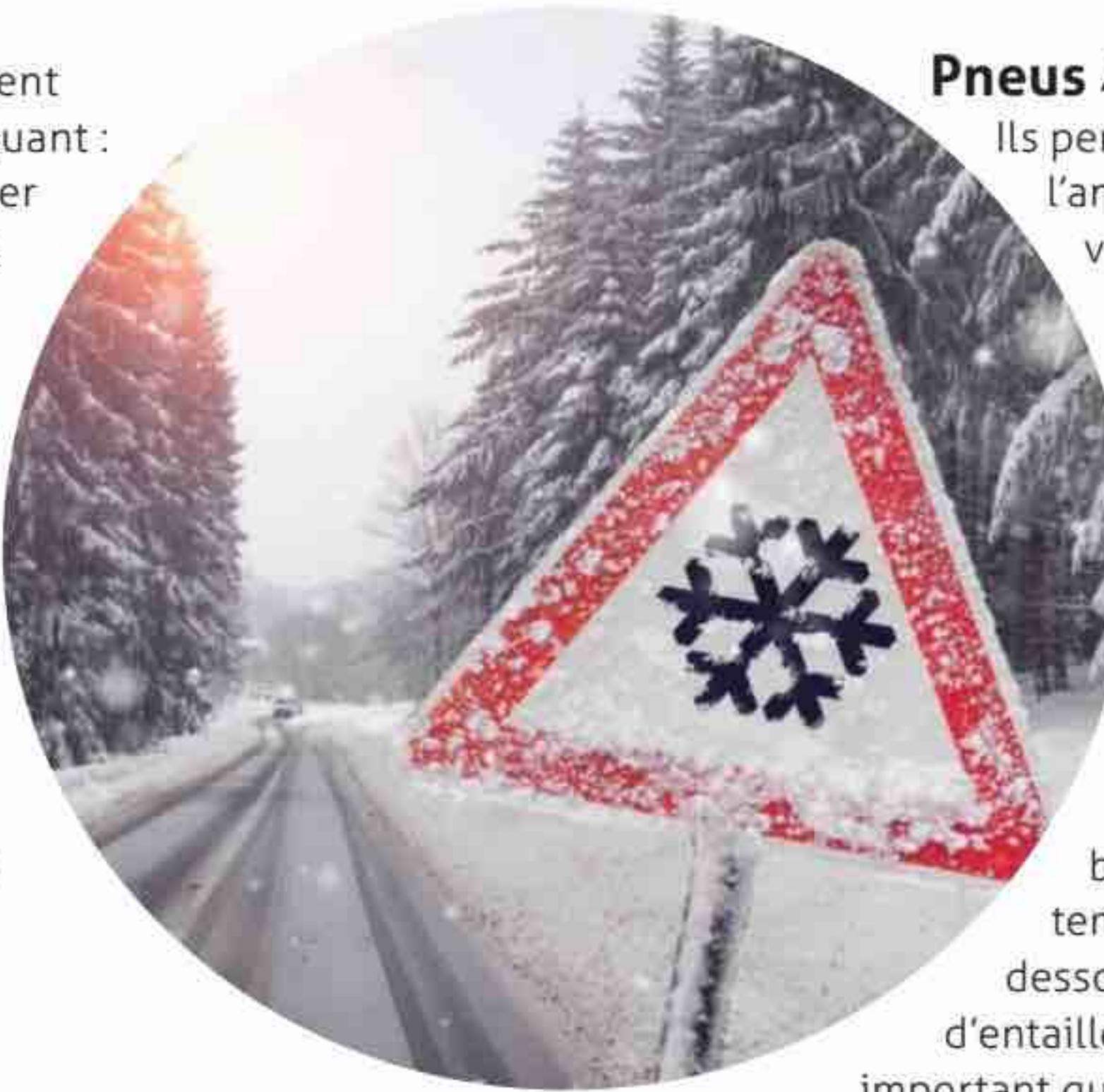
Les automobilistes repoussent souvent ce moment en arguant : « Pas le temps de m'occuper de ma voiture, pas le temps de changer mes pneus ». Pourtant, même si nous circulons moins, entre confinement, couvre-feu et déconfinement, nous devons assurer nos trajets pour accompagner nos enfants à l'école, faire nos courses, rendre visite à nos proches vulnérables, aller sur notre lieu de travail... mais aussi prévoir « bientôt » des déplacements plus longs.

### Changement de pneus

Quand faut-il changer ses pneus pour la saison hivernale ? En principe, dès que les températures baissent en dessous de 7 °C. En effet, un pneu été n'est plus aussi efficace et n'assure plus du tout l'adhérence nécessaire pour se sentir en sécurité au volant. Dans le contexte sanitaire actuel, les automobilistes sont plus que jamais à la recherche de services simples et rapides pour faire face à toutes les conditions météorologiques et aux imprévus comme le verglas ou la neige.

### Pneus hiver

Grâce à leur forte « laméllisation » et leurs mélanges de gomme restant souples même sur des sols très froids, ils offrent une meilleure adhérence et stabilité au freinage et permettent de garder le contrôle de la voiture sur la neige comme sur le verglas. Ils assurent motricité et freinage en toutes circonstances. Autre avantage, ils permettent d'optimiser votre budget. En alternant modèles d'hiver et d'été, vos pneus s'useront moins rapidement. Si le prix d'un pneu hiver est environ 10 % plus élevé que celui d'un pneu été (même marque / même dimension), un véhicule peut être équipé de pneus hiver avec des dimensions inférieures aux pneus été d'origine suivant les dimensions homologuées par le constructeur. Et un pneu plus petit, c'est un pneu moins cher.



### Pneus 4 saisons

Ils permettent de rouler toute l'année et de prendre le volant sans crainte des intempéries : froid, pluie, verglas ou épisodes neigeux occasionnels. C'est un bon compromis pour rouler en conditions hivernales clémentes. Ils sont composés d'un mélange de gommes qui va s'adapter aussi bien aux fortes températures qu'à celles en dessous de 7 °C. Leur taux d'entaillement est moins important qu'un pneu hiver mais permet d'être plus efficace sur les sols froids et mouillés qu'un pneu été. Notez que contrairement aux idées reçues un pneu 4 saisons ne s'use pas plus vite. Ce choix de pneu évite ainsi d'avoir à alterner à chaque fin de saison modèle d'été et d'hiver....



### L'offre alloPneus.com

Les équipes d'alloPneus.com ont adapté le dispositif de commande en ligne, livraison + montage à domicile 0 contact. Ils proposent la gamme de pneus la plus étendue du marché et un service clientèle efficace et expert avec plus de 300 000 pneus hiver et 4 saisons en stock, avec plus de 4 800 références.

# OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE

à partir de  
**39€**  
par an



→ COCHEZ LA FORMULE CHOISIE

FORMULE DÉCOUVERTE

12 numéros - 1 an

**39€**

46,80 € -17%

FORMULE PREMIUM

12 numéros - 1 an  
+ 4 n°s cahiers de jeux

**45€**

58,40 € -23 %



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

**RAT21**

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.*

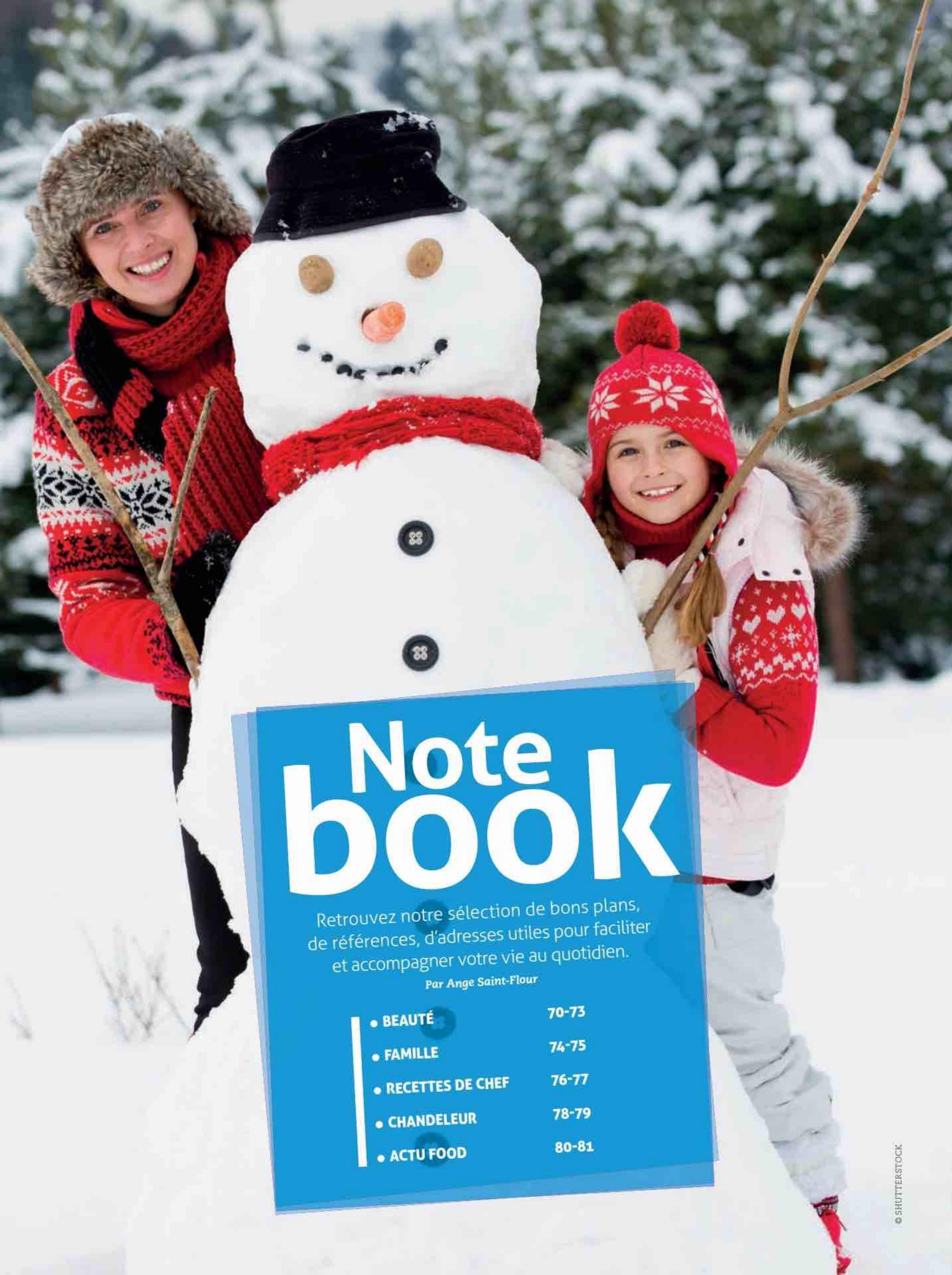
Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Fleurus Presse

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

- |                    |       |
|--------------------|-------|
| • BEAUTÉ           | 70-73 |
| • FAMILLE          | 74-75 |
| • RECETTES DE CHEF | 76-77 |
| • CHANDELEUR       | 78-79 |
| • ACTU FOOD        | 80-81 |

# SECRETS D'EXPERT

# Mes soins doudounes pour

Froid, vent, changement de température, autant d'agressions subies par notre peau. Qui mieux qu'un professionnel de la beauté peut nous conseiller pour protéger sa peau du froid ? Réponse à tout ! a donc recueilli les avis de Yann Maurel-Loré, esthéticien et créateur de la marque Estime & sens.

## 1. Les soins visage à adopter d'urgence

Quand le temps souffle le chaud et le froid et, qu'il en veut résolument à votre peau, votre visage perd de son élasticité et réclame des soins nourrissants et apaisants. Il est essentiel et urgent de renforcer son hydratation.

### Crème visage Neutral Ultra Sensitive Lavera

Cette crème cocooning garantit une hydratation intense 24 h doublée d'une parfaite tolérance. Huiles d'onagre bio, de ricin, de jojoba ou encore fenouil, hamamélis, cire d'abeille, beurre de karité... cette crème riche réunit en son cœur des ingrédients soigneusement sélectionnés pour leur innocuité.

Tube 50 ml. Prix : 15 €.



### Soin riche nourrissant haute nutrition Pur Eden

Ce soin riche se distingue par sa recette au cold cream vegan. Enrichi en beurre de cacao bio, en extrait d'acanthe sauvage et en extrait de coton nordique, il forme un film protecteur qui ralentit le processus de déshydratation. Le visage est placé sous la haute protection de ce soin qui ravira les épidermes tiraillés et fragilisés. À noter que le pot en verre et le couvercle en aluminium sont recyclables et son étui est en carton PEFC (issus de forêts gérées durablement).

Pot en verre 50 ml.  
Prix : 12 €.



### Crème nutrition intense Fleurance Nature

Cette crème protège la peau du dessèchement, apaise les sensations de tiraillement et apporte un confort immédiat et durable. Le complexe nutritif est combiné à des actifs essentiels puisés au cœur de la nature pour recharger et nourrir la peau. La vitamine E ralentit le vieillissement cellulaire, l'aloe vera, star de la réparation cutanée, apaise rougeurs et irritations tandis que la gelée royale revitalise l'épiderme. L'huile d'avocat, riche en composés régénérants, offre une action adoucissante.

Pot en verre 50 ml. Prix : 11 €.



### Crème Source intense Sentéales

Cette crème riche nourrit et apaise en profondeur. Les fleurs de cerisier et l'huile de pépins de framboise apportent réconfort et douceur aux peaux sèches. Elle hydrate et renforce l'élasticité des tissus. La peau est protégée, elle est plus lisse et repulpée. À appliquer sur le visage et sur le cou.

Pot en verre 50 ml. Prix : 59,60 €.

# affronter l'hiver !

## 2. Les lèvres ont aussi besoin d'être protégées

Le froid, l'air sec, la pollution, le soleil affectent plus particulièrement les lèvres. Celles-ci étant dépourvues de glandes sébacées, elles se dessèchent, perdent en fermeté, leur contour est altéré, des ridules précoces s'installent. Cet hiver, on en prend soin.

### Baume à lèvres teinté Mavala

Sa formulation est basée sur un complexe végétal (huile de vigne, extraits de pois de merveille et de tournesol), auquel s'ajoute un facteur de protection solaire (FPS 15) du beurre de karité, l'aloe vera et de l'extrait d'abricot. Réparateur, nourrissant et protecteur, il offre aussi une action sublimatrice avec sa teinte délicate.

Prix : 6,80 €.



### INTERVIEW

#### Le mot de Yann Maurel-Loré

Esthéticien et créateur d'estime&sens

« En hiver, la peau a tendance à s'épaissir, la couche cornée, la partie visible de la peau. Du coup, les produits pénètrent moins bien. Les personnes qui souffrent le plus sont celles qui ont la peau sèche. Le conseil est d'user et d'abuser d'huile botaniques/végétales pour assouplir l'épiderme, voire apaiser. Autre conseil, faire un gommage tout en douceur pour supprimer l'excès de cellules mortes en surface qui donne un aspect terne et sec à la peau. Pour les peaux sensibles, on privilégiera les gommages sans

grains. Comme la peau a tendance à rougir en passant du chaud au froid, on utilisera des sérum apaisants, calmants vasoconstricteurs comme le concentré de solution °4, d'Estime &sens. Sachez que cette sensibilité est un facteur des facteurs de vieillissement, alors lutter contre de dernier c'est aussi lutter contre l'apparition des rides futures. Deux derniers conseils, n'oubliez pas les tisanes comme la tisane confort et apaisement riche en vigne rouge vasoconstrictrice, effet in & out assuré et de faire un soin en institut. »

**PAULA'S CHOICE**

Lip & Body Treatment Balm

Net Wt. 14.17 g / 0.5 oz.

### Baume Lèvres Paula's Choice

Ce baume ultra-riche aide à réparer les lèvres sèches et gercées. Son mélange d'huiles végétales adoucissantes et nourrissantes non parfumées donne aux lèvres une sensation de douceur comme jamais auparavant. Il procure un apaisement immédiat.

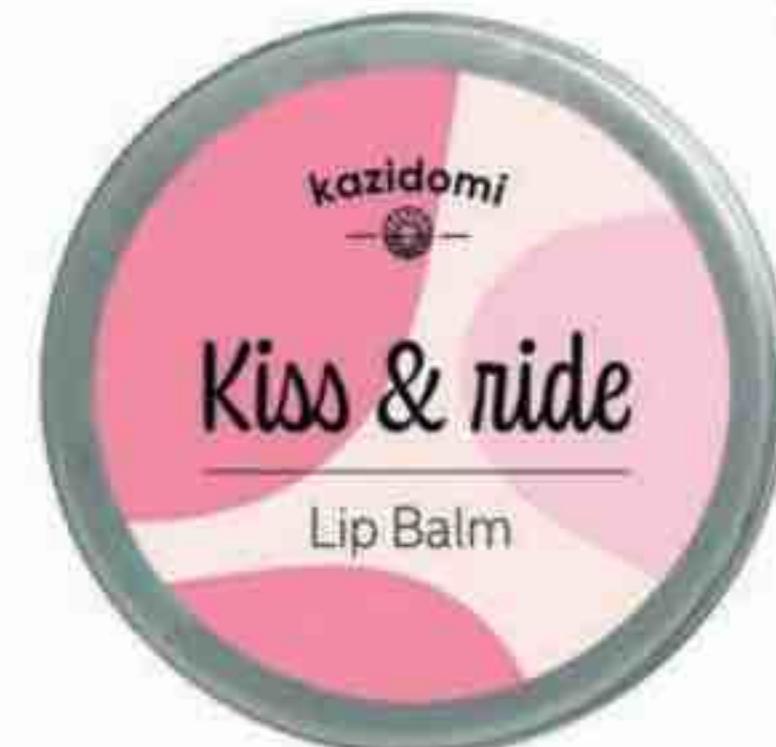
Prix : 15 €.



### Baume collector Loving Balm oOlution Lip top

Grâce à ses 35 huiles et beurres végétaux, ce baume 100 % naturel riche répare et nourrit les lèvres gercées, les laissant douces et apaisées.

Prix : 36 €.



### Baume à lèvres Kiss & Ride Kazidomi

Ce baume artisanal pour lèvres 100 % naturel, grâce à ses composés comme l'huile d'olive, le beurre de karité et la cire d'abeille, hydrate en profondeur et apporte douceur et protection à vos lèvres abîmées et très sèches. Ce soin riche redonne une seconde vie à vos lèvres gercées et/ou crevassées.

Prix : 4,51 €.

### 3. Les soins confort pour le corps

Sensation de tiraillements après une douche, démangeaisons, formation d'une fine pellicule blanche à la surface de la peau, autant de signes qui montrent que votre peau a « soif ». La solution : la réhydrater correctement en adoptant des crèmes, des baumes nourrissants.



#### Crème corps Delirium Floral Baïja

Veloutée et non grasse, cette crème pour le corps parfumée, contenant pas moins de 97 % d'ingrédients d'origine naturelle, diffuse ses bienfaits hydratants et enveloppants. Enrichie d'un cocktail de 4 huiles nourrissantes (avocat bio, noisette, pépins de figue de Barbarie et pépins de raisin) et également des cires d'abeille et de jojoba, sa formule fond instantanément sur la peau et la laisse incroyablement douce et délicieusement parfumée des enivrantes notes d'iris et de patchouli.

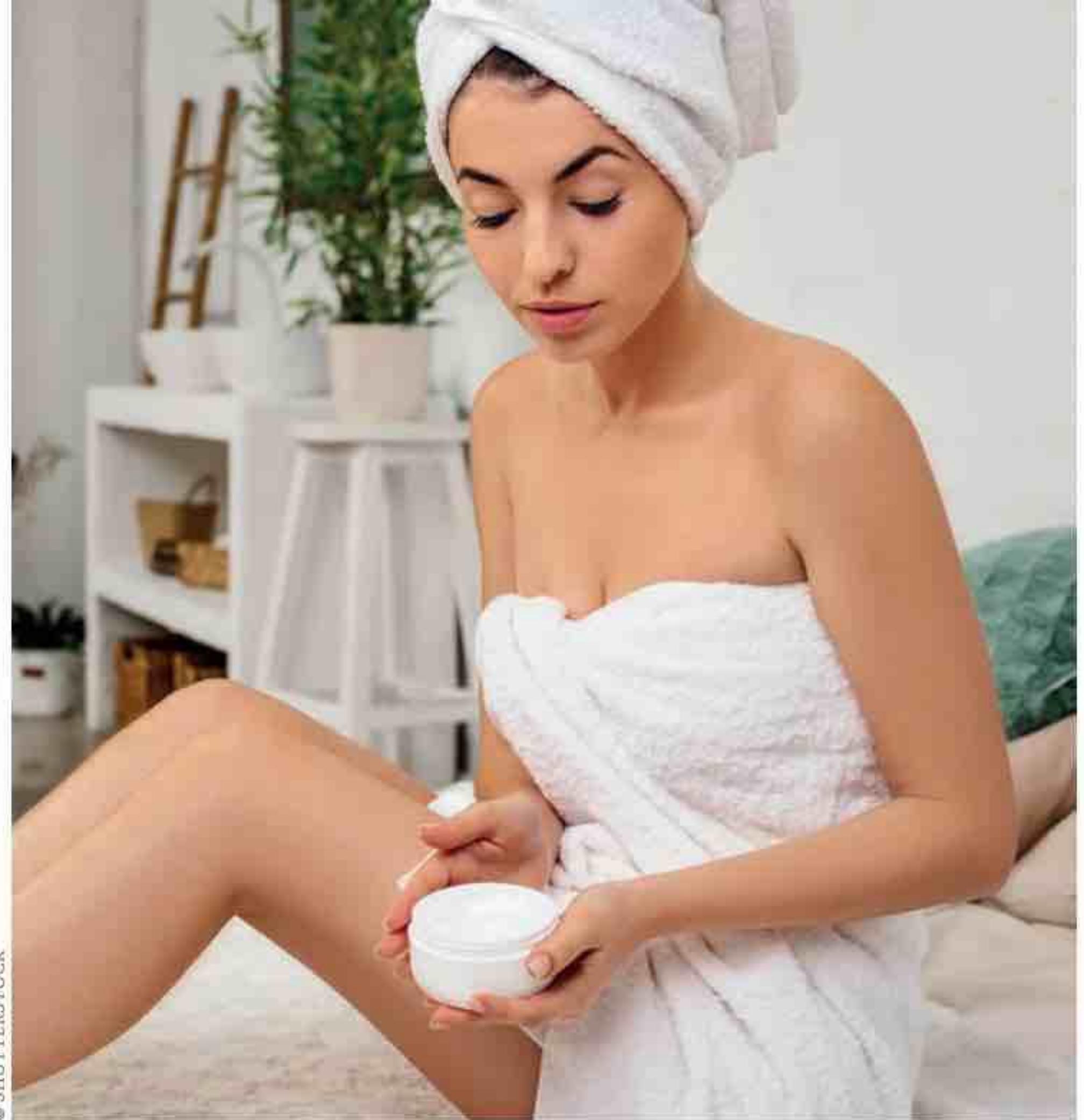
Tube 75 ml. Prix : 13,90 €.

© SHUTTERSTOCK

#### Crème corps extra-riche Coslys

Onctueuse et réconfortante, cette crème ultra-nourrissante est particulièrement adaptée aux peaux sèches. Riche en extraits d'arnica apaisants et enrichie en amande douce bio et beurre de karité, elle hydrate immédiatement la peau et l'enveloppe de son parfum gourmand aux notes de vanille et d'abricot.

Tube 200 ml. Prix : 9,70 €.



#### Baume super-nourrissant corps au miel Bernard Cassière

Ce baume nourrissant au miel et à la gelée royale est un véritable moment de douceur et de nutrition intense pour la peau de votre corps au quotidien. Très riche en beurre de karité (25 %), c'est un pur instant de réconfort pour les peaux les plus sèches. Ce baume riche et fondant hydrate intensément la peau dès la première application.

Pot 180 ml. Prix : 28 €.



#### Baume souverain Estime&sens

Cet onguent certifié bio et aux multiples talents réconforte coudes, genoux, pieds, mains et toutes les zones très sèches d'une manière générale. Sa formule se révèle un parfait bouclier protecteur des peaux sèches à très sèches. Cire d'abeille, beurre de karité bio, huile de noyaux d'abricot bio, huile de macadamia bio, huile de graines de tournesol bio, huile de noix de coco bio... on n'y retrouve que des ingrédients réconfortants pour la peau.

Boîte 150 ml. Prix : 13 €.

**VRAI/FAUX**

# Les idées reçues en beauté

**En matière de beauté, vous en connaissez un rayon. En boutique, vous achetez les produits qui vous conviennent sans hésiter. À la maison, les rituels beauté n'ont pas de secret pour vous et, chaque jour, vous répétez les mêmes gestes. Mais êtes-vous sûre de tout savoir ? Et si vous vous amusiez-vous à tester vos connaissances.**

## Il faut changer de crème de jour

**VRAI** Une peau vit et respire et donc évolue au fil du temps et des saisons. Votre peau n'aura pas les mêmes besoins à 20 ans, à 40 ans ou à plus de 50 ans. Elle changera au fil des années et deviendra plus épaisse, plus mature. Idem pour les saisons, votre peau se révélera souvent plus sèche en hiver qu'en été, et nécessitera une crème plus nourrissante et plus riche durant les mois froids de l'année. Surtout, même si vous avez trouvé une crème de jour qui convient à votre peau, profitez des avancées de la cosmétique pour bénéficier de ses bienfaits. Toutefois un petit bémol pour les peaux sensibles. Elles ont souvent du mal à s'adapter d'une crème à l'autre. Mieux vaut garder sa crème habituelle.

## On peut utiliser sa crème de jour pour le contour de l'œil

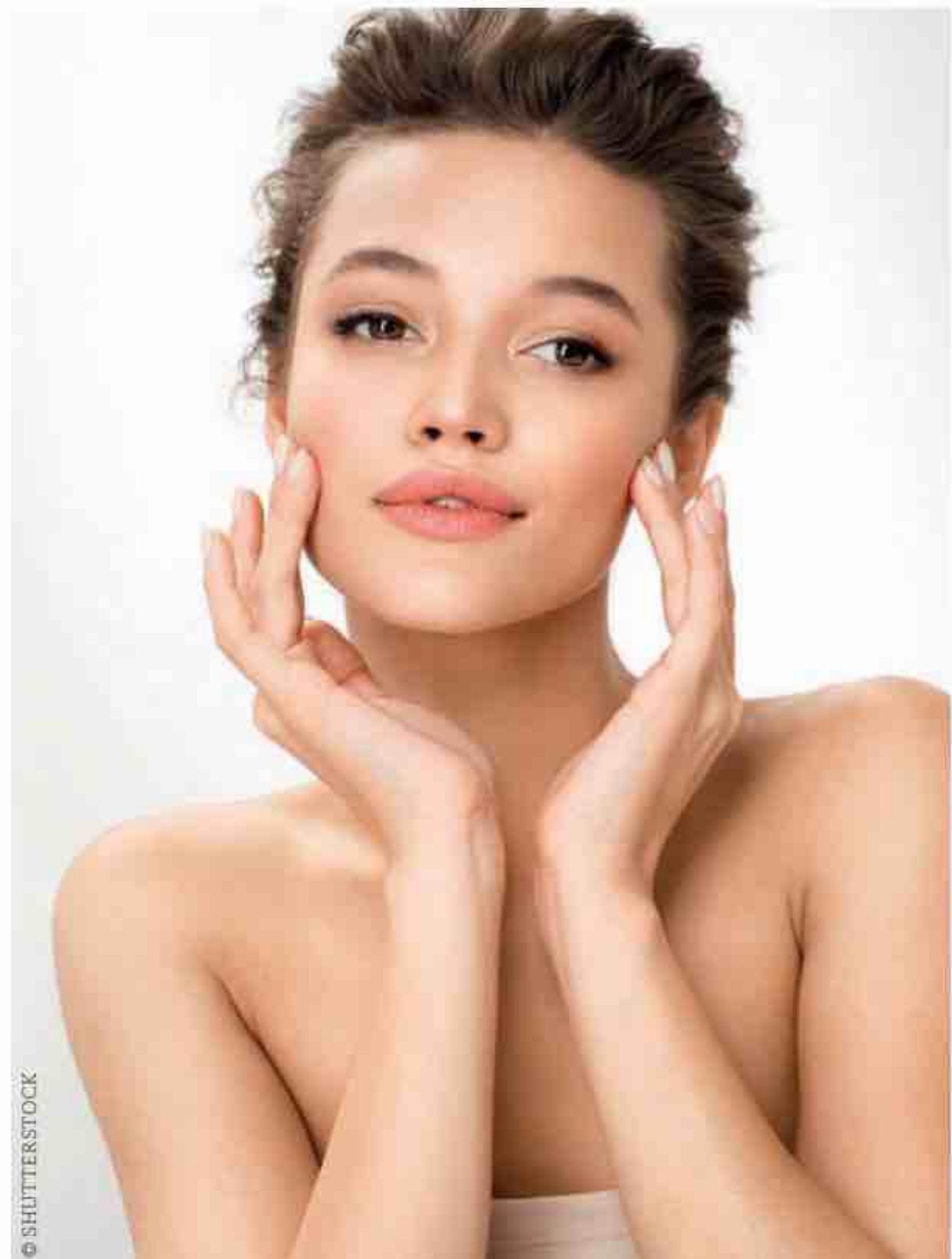
**FAUX** Le contour de l'œil est doté d'une peau ultra fine et de ce fait, beaucoup plus fragile. Vous devez lui appliquer un soin spécifique pas trop nourrissant ni trop gras. Très important, au moment du soin du contour de l'œil, pensez à effectuer des massages circulaires pour favoriser la circulation et ainsi retarder les signes de vieillissement.

## Il ne faut pas appliquer de la crème pour les mains en permanence

**VRAI** Contrairement aux idées reçues, le fait de badigeonner vos mains en permanence va avoir l'effet inverse. En fait, lorsque vous appliquez de la crème trop souvent, vous enduisez vos mains d'un film gras artificiel qui certes protège votre peau des intempéries mais du coup, qui l'empêche de produire elle-même sa protection. Donc point trop n'en faut. Laissons notre corps travailler... En lui donnant quelques coups de pouce.

## Pour faire durer son vernis à ongles, on le conserve au réfrigérateur

**VRAI** Entreposer votre vernis au réfrigérateur présente deux avantages. D'une part, votre vernis est protégé de la lumière, ce qui lui évite de se dégrader dans le temps. D'autre part, les solvants contenus dans le vernis ont toujours tendance à s'évaporer, en particulier lorsqu'il fait chaud. Par conséquent, en le conservant dans votre réfrigérateur, vous évitez toute évaporation. Quoi qu'il en soit, retenez que le pinceau doit toujours être plongé dans le vernis pour durer le plus longtemps possible, donc maintenez-le toujours à la verticale.



## Nettoyer sa peau avec une lotion, si l'on ne se maquille pas, n'est pas indispensable

**FAUX** Même si vous n'êtes pas adepte du « make-up », il faut nettoyer votre peau chaque jour, matin et soir. En réalité, cette dernière accumule des impuretés qui doivent être éliminées pour libérer les pores et empêcher les toxines de s'installer dans les cellules. Par ailleurs, la lotion démaquillante s'applique au coucher, mais également au réveil à cause de l'accumulation des impuretés, effets de transpiration, production naturelle de sébum. Reste à choisir entre eau micellaire, lait, crème, huile. Optez pour le produit qui convient le mieux à votre épiderme.

# À chacune sa mannequin

**Bingo ! Les neurosciences ont confirmé ce que bon nombre de psy savaient déjà : jouer à la poupée développe les aptitudes sociales et en particulier l'empathie. Eclairage d'experts.**



Les parents l'ont compris depuis longtemps, jouer accompagne le développement de leurs bambins. Mais, si l'on entre dans le détail, pour la plupart d'entre eux, les jeux de construction ou de logique possèdent plus de qualité à leurs yeux qu'une poupée Barbie. Pourtant, d'après une étude récente, jouer à la poupée a autant d'intérêt. Pour la première fois, l'imagerie neurologique a été utilisée pour étudier les effets du jeu avec une poupée. Au cours des dix-huit derniers mois, le docteur Sarah Gerson, maître de conférences et ses confrères du Center for Human Developmental Science de l'université de Cardiff, ont utilisé la technologie de la neuro-imagerie pour présenter les premières indications sur les bénéfices qu'apporte le jeu à la poupée au niveau du cerveau. En surveillant

l'activité cérébrale d'un panel de 42 enfants âgés de 4 à 8 ans composé de 22 fillettes et 20 garçons jouant avec une série de poupées mannequin, l'équipe a découvert que le sillon temporal supérieur (STS), une région du cerveau associée au traitement des informations sociales comme l'empathie, était activé même lorsque l'enfant jouait seul. Ces tests ont prouvé que les avantages du jeu à la poupée étaient les mêmes, aussi bien pour les garçons et les filles.

## Étude et constat

Pour le docteur Gerson, c'est une fameuse découverte : « Le fait que nous ayons vu le STS être actif dans notre étude montre que jouer à la poupée aide les enfants à développer certaines des aptitudes sociales dont ils auront besoin en grandissant. » Contrairement aux idées reçues,

l'étude prouve que jouer avec une poupée active cette région du cerveau qui joue un rôle similaire dans le soutien de l'empathie et du traitement social sur les six continents. Ces résultats ne dépendent donc pas de la culture du pays.

## Sociabilité et empathie

Ces conclusions sont partagées par Clémence Prompsy, psychologue clinicienne, pour qui cette étude est particulièrement précieuse. « Depuis près de cent ans, le jeu est l'outil et le sujet d'étude le plus important des professionnels de l'enfance, qu'ils soient thérapeutes, professeurs ou éducateurs. Prouver par l'imagerie mentale que jouer à la poupée active la sphère du cortex préfrontal est une avancée précieuse pour nous. Cette zone cérébrale est non seulement liée aux comportements sociaux, mais c'est elle qui nous permet d'interpréter nos émotions personnelles, de trouver notre place dans un groupe, de comprendre les situations humaines les plus complexes et de prendre des décisions raisonnées ! Cette zone se développe jusqu'à 25 ans et c'est de loin la plus précieuse à susciter chez nos enfants. C'est elle qui nous différencie de l'animal. » Pour Clémence Prompsy, développer son

**“Cela aide les enfants à développer certaines des aptitudes sociales dont ils auront besoin en grandissant”**

empathie est une chose primordiale dans la vie d'un être humain. « Cette faculté permet non seulement de se mettre à la place de l'autre, mais surtout d'être à l'écoute de nous-mêmes, et de savoir prendre les bonnes décisions », souligne-t-elle. Les parents ont bien compris l'importance de cette qualité humaine pour la vie future de leur enfant. Pour preuve, une étude menée par Barbie® montre que 84,4 % des parents français considèrent l'empathie comme une compétence sociale clé qu'ils aimeraient que leur enfant développe. Pour finir, jouer à la poupée non seulement sociabilise, mais permet également aux enfants d'extérioriser leurs émotions, leurs joies, leurs angoisses et leurs colères. Alors, on joue à la poupée ?

## COIN JOUETS

### Lesquelles choisir ?



#### Poupée Emberly

Emberly fonce toujours tête baissée avec sa chevelure rose, coiffée en palmier, assortie à son ami Flaire, son petit vélociraptor rapide comme l'éclair. À sa ceinture, Emberly garde toujours un outil ou sa torche pour partir à l'aventure.

**Cave Club. À partir de 3 ans. Prix: 15,99 €.**

#### Poupée Ofelia, autruche et autuchons

Personnages follement attachants, les Enchantimals entraînent les enfants dans leurs extraordinaires histoires enchantées ! On craque pour Ofelia et sa jolie tenue colorée aux détails soignés. Elle est accompagnée de ses autruches, dont un bébé et de petits accessoires.

**Enchantimals. À partir de 4 ans. Prix: 14,99 €.**



#### Barbie extra manteau multicolore

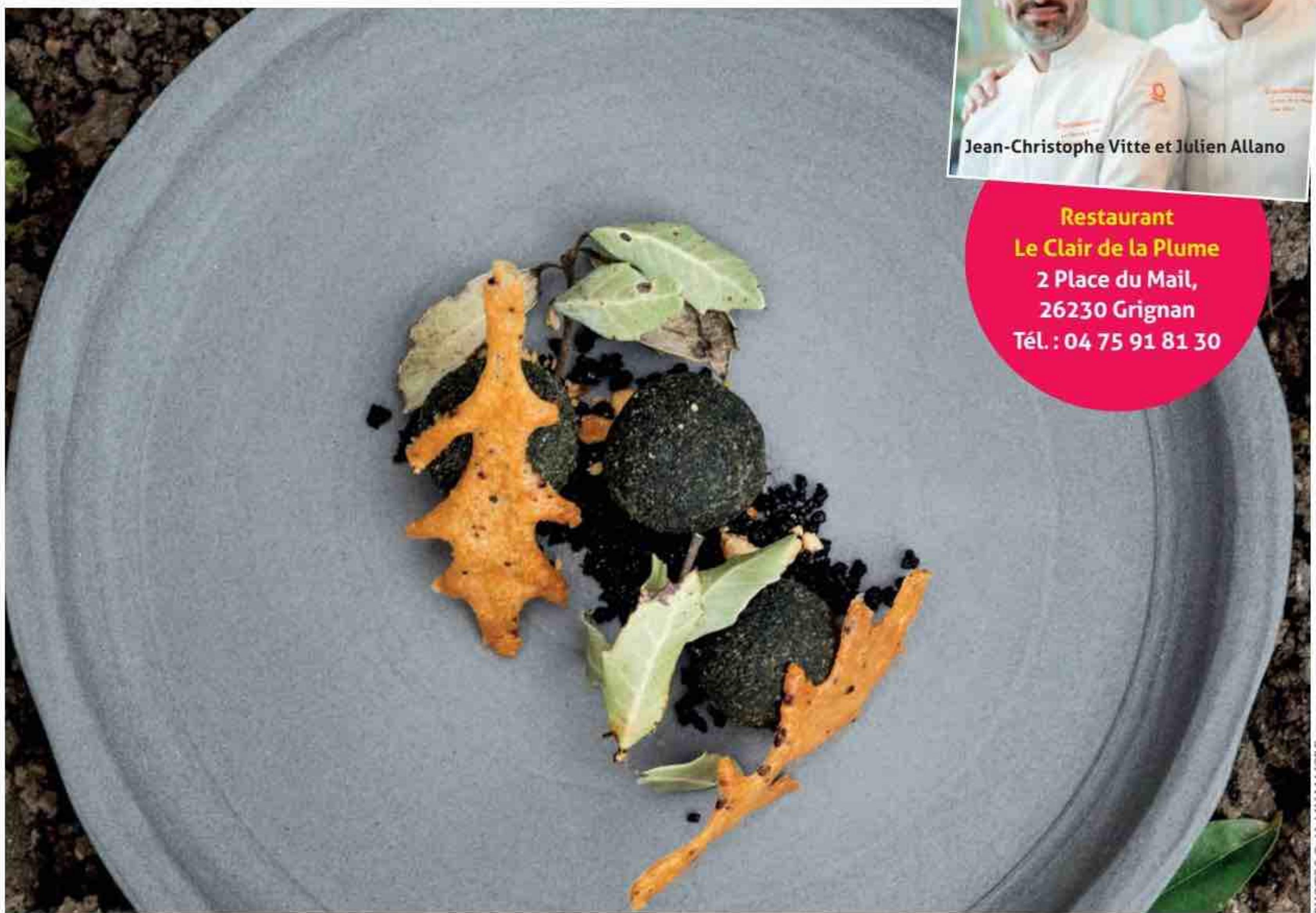
Maîtrisant parfaitement les codes du glamour et du sportswear, Barbie a choisi de mixer un ensemble crop top et cycliste rouge flashy avec une veste courte arc-en-ciel. Le must ? Sa magnifique coupe afro et ses deux très longues nattes !

**Barbie. À partir de 3 ans. Prix: 29,99 €.**



# Déclinaison de truffes

Période bénie des truffes, notre chef étoilé Julien Allano du Clair de la Plume et son chef pâtissier Jean-Christophe Vitte, MOF et champion du monde, vous proposent deux recettes où vous pourrez découvrir les saveurs de cette perle noire inimitable.



Jean-Christophe Vitte et Julien Allano

Restaurant  
Le Clair de la Plume  
2 Place du Mail,  
26230 Grignan  
Tél. : 04 75 91 81 30

PHOTOS © ALAIN MAIGRE

## Le cavage en TROMPE-L'œIL (mise en bouche)

Pour 4 personnes. Préparation : 25 min.

Cuisson : 7 min.

Pour la truffe : 80g de beurre, 12g de truffe hachée, 100g de chapelure de pain, 1 œuf, 40g de farine, 1 c. à c. de charbon végétal, sel, poivre. Pour la tuile feuille de chêne : 20g de beurre fondu, 20g de farine, 20g de blanc d'œuf, 10g de flocons de purée mousseline, sel et poivre

LA TRUFFE : mélanger le beurre pommade à la truffe hachée. Saler

et poivrer. Réserver le tout au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il durcisse. Prélever des boules avec une cuillère à pommes parisiennes (à défaut, réaliser des dômes avec une cuillère). Les rouler dans la farine, ôter l'excédent, les passer dans l'œuf battu, puis dans la chapelure de pain colorée par le charbon végétal. Renouveler l'opération une fois pour que la coque soit suffisamment épaisse afin d'éviter au beurre de sortir pendant la cuisson.

LA TUILE FEUILLE DE CHÊNE : mélanger tous les ingrédients dans l'ordre cité, sans trop travailler la pâte. Mouler à la forme souhaitée (ici feuille de chêne avec pochoir). Cuire 5 min au four à 160 °C.

CUISSON DE LA TRUFFE : faire frire la truffe pendant 1 min 30 dans un bain de friture à 180 °C. Bien égoutter après cuisson. Dresser le tout.

## Glace aux TRUFFES

**Pour 4 personnes. Préparation: 20 min.**

200g de lait, 6g de truffes, 10g de poudre de lait à 0% MG, 40g de crème à 35% MG, 10g d'huile de noix, 6g de sucre.

### INFUSER LA TRUFFE DANS LE LAIT.

Chauder et ajouter la poudre de lait, puis les matières grasses. Incorporer le sucre et le stabilisant et effectuer un cycle de pasteurisation. Maturer et turbiner. En sortie de turbine, ajouter la truffe finement hachée.



# Et que ça saute !

À la Chandeleur, on se régale de crêpes, mais pas que... Vos marmousets aiment aussi croquer dans une gaufre. Pierre Chauvet, notre chocolatier pâtissier vous livre deux recettes originales gourmandes qui feront la joie des petits et des grands.

## Crêpes végétales (sans lait ni œufs)

Pour environ 12 crêpes. Préparation : 6 min. Cuisson : 2 min.

250g de farine de blé, 50g de féculle de maïs (type Maïzena), 1 c. à c. de poudre à lever, 1 pincée de sel, 1 c. à s. de sucre en poudre, 1 grosse c. à s. de purée d'oléagineux bien lisse à votre convenance, 1 c. à c. d'huile neutre, 600ml de lait de soja (ou autre lait végétal).

Mélanger la totalité des ingrédients secs : la farine, la féculle, le sel, le sucre et la poudre à lever. À l'aide d'une louche, faire un puits au centre et ajouter la purée d'oléagineux. Verser ensuite progressivement le lait en remuant avec un fouet. Ajuster la quantité de lait suivant la texture. Cuire dans une poêle à crêpes légèrement huilée et déguster sans plus attendre avec une généreuse cuillère de pâte à tartiner Délices d'Arthur sans lactose.



© SHUTTERSTOCK

## Gaufres ultra gourmandes à la chantilly

Pour 6 gaufres. Préparation: 15 min. Cuisson: 3 min par gaufre.

**Pâte à gaufre:** 150g de farine, 5g de levure chimique, 30g de cassonade, 40g de beurre, 1 gros œuf, 200ml de lait, 1 pincée de sel. **Garniture:** 150g de crème liquide entière, 1 pincée de fleur de sel, 70g de pâte à tartiner Délices d'Arthur, 1 poignée de noisettes et quelques copeaux de chocolat noir.

Dans un cul-de-poule, mélanger la farine, la levure et la pincée de sel. Faire ensuite un puits dans lequel vous versez l'œuf, la cassonade et le beurre fondu. Ajouter ensuite le lait progressivement, en mélangeant délicatement. La pâte doit être lisse, un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpe. Idéalement, laisser reposer quelques minutes avant de cuire les gaufres.

Dans le bol d'un batteur, montez la crème liquide en chantilly avec la pincée de fleur de sel. Pour faciliter l'opération, veillez à utiliser une crème bien froide. Une fois la crème montée, incorporez la pâte à tartiner Délices d'Arthur et continuer de battre pendant quelques minutes pour bien incorporer le mélange.

Pochez la crème chantilly sur les gaufres ou étalez-la généreusement à l'aide d'une spatule si vous ne disposez pas de poche à douille. Terminez par des copeaux de chocolat et quelques noisettes torréfiées grossièrement hachées. Vous pouvez torréfier vous-même vos noisettes en les laissant cuire 20 min à 160 °C sur la plaque du four.



# Quand les marques innovent

Consommer moins, mais consommer mieux, c'est aujourd'hui le mot d'ordre. Face à ces nouveaux comportements de consommation, les marques s'adaptent en offrant aux consommateurs toujours plus de transparence sur les produits vendus.

## Le nouvel emmental bio Entremont

Il s'inscrit dans une démarche complète, raisonnée et durable. Entremont s'approvisionne uniquement en lait bio français provenant de fermes familiales de 67 vaches en moyenne et favorisant l'alimentation en pâturages au moins 120 jours par an avec la garantie d'une alimentation sans pesticides et sans engrais chimiques ! Lait 100 % français collecté auprès d'éleveurs propriétaires de la coopérative laitière française Sodiaal. **Nouveautés disponibles en GMS. Emmental bio Entremont : râpé 2,60 € les 180 g, portions : 2,60 € les 180 g, tranches 2,95 € les 180 g.**



## La végétale Bordeau Chesnel

Bordeau Chesnel innove en proposant pour la première fois une recette 100 % végétale avec un goût unique de légumes grillés et de soja, et le plaisir d'une texture fondante et fibrée si caractéristique des rillettes. Du soja sans OGM, des carottes, des oignons et du panais, relevés avec une pointe d'aromates, et c'est tout ! Garanti sans conservateur, sans additif et sans arôme artificiel.

Prix : 2,55 €. [www.bordeau-chesnel.com](http://www.bordeau-chesnel.com)



## Drink Waters

Ce sont des eaux infusées. Chacune de ces eaux fonctionnelles est composée à 99,9 % d'ingrédients naturels : un mélange de fruits et de plantes, accompagné d'un ajout de vitamines, minéraux et acides aminés. Le sucre contenu dans chaque eau provient uniquement du sucre naturel issu des fruits.

**Prix : 2,95 €. Disponible dans le groupe Monoprix.**

## Bloc de foie gras de canard du Sud-Ouest au piment d'Espelette Delpeyrat

Delicatamente relevée de piment d'Espelette, la bûchette de foie gras Delpeyrat vous offre un moment de dégustation inédit pour un apéritif chic et audacieux. Sans conservateur.

Prix : 6,90 €. [www.delpeyrat.com](http://www.delpeyrat.com)



## Raclette à l'ail des ours Pochat

La raclette à l'ail des ours est issue du même lait et du même procédé de fabrication que la raclette de Savoie IGP. Pour la fabriquer, les maîtres fromagers ajoutent dans le caillé une plante sauvage aussi appelée ail sauvage ou ail des bois, au goût plus doux et plus herbacé que l'ail.

Prix : 15,30 € le kg. [www.pochatetfils.fr](http://www.pochatetfils.fr)



## Pause Déj' Rome Marie

Chez Marie, la qualité et la saveur des produits sont au cœur des préoccupations. Et leur dernière nouveauté, tortellini sauce ricotta épinards en est la preuve. Rome s'invite dans cette recette généreuse : des tortellinis farcis avec de la tomate et de la mozzarella, accompagnés d'une sauce ricotta épinards avec une pointe de muscade.

Prix : 3,89 €. [www.marie.fr](http://www.marie.fr)

## Superfarine bio de légume GreendOz'

Vegan, sans gluten et dotées d'un indice glycémique plus bas que celui de la farine classique grâce à la présence des fibres et des protéines qui diminuent l'absorption intestinale du glucose, ces Superfarines sont made in France, 100 % certifiées bio (et donc sans OGM). GreendOz' participe à la préservation des sols et de la biodiversité, et s'engage contre le gâchis alimentaire. Superfarine verte GreendOz' courgette et épinard, Superfarine rose GreendOz' betterave, Superfarine jaune GreendOz' panais & carotte, Superfarine orange GreendOz' courge et carotte.

**Sachet refermable 220 g.**

Prix : 5,25 €. Magasins bio.



## QU'EST-CE QU'ON BOIT ?

**Avec bulle ou sans bulle, en période hivernale, toutes les occasions sont bonnes pour sortir une bonne bouteille.**

### Cidre de Bretagne variétés anciennes Maison Val de Rance

Pour préserver la biodiversité et le patrimoine cidricole bretons, la coopérative Les Celliers Associés propose des cidres IGP, uniquement réalisés avec des variétés anciennes antérieures à 1945. Cidre unique.

### Cidre de Bretagne doux variétés anciennes.

Prix : 2,60 €

### Cidre de Bretagne tradition variétés anciennes.

Prix : 2,60 €



### Brin de Candeur, cuvée de Florian Gayet

Voilà la nouvelle cuvée « un homme un vin », Brin de candeur, un mâcon-chardonnay réalisé par Florian Gayet en hommage à sa fille. Limpide d'un bel or jaune aux reflets argentés, la cuvée est riche d'arômes de fruits jaunes d'été à la finale acidulée. La bouche dévoile des saveurs de fruits mûrs avec en finalité des notes de pamplemousse.

Prix : 11,20 € cavistes, boutiques et <https://cave-lugny.com/>



### De Chanceny, Rendez-Vous, Vouvray

Belle couleur jaune or. La bulle est fine et régulière. Le nez, minéral, s'ouvre sur des notes de quetsches et de pain grillé, et est relevé par des jolies notes fraîches mentholées.

La bouche présente une attaque onctueuse, un superbe équilibre volume et fraîcheur.

Prix : 12 € chez les cavistes



### Tripel Hop Cashmere, Duvel

Bière blonde brassée avec un nouveau houblon unique, Duvel Tripel Hop Cashmere a une amertume douce et fruitée, une belle effervescence et une rondeur incroyable. En bouche, elle libère des notes tropicales d'agrumes, de melon et de noix de coco. Un goût iconique à retrouver dans une bouteille restylée à l'occasion des 150 ans de la Brasserie.

Prix : 2,30 € les 33 cl.  
[www.duvel.com](http://www.duvel.com)

# REPONSE À TOUT!

FONDATEUR : ALAIN AYACHE

Réponse à tout! est édité par UNIQUE HERITAGE PRESSE SAS, au capital de 500 000 €. SIREN 338 412 463 RCS Paris. Adresse : 141 bd Ney, 75018 Paris. Président : Emmanuel Mounier. Actionnaire : UNIQUE HERITAGE MEDIA. Comité de direction : Emmanuel Mounier (président et directeur de la publication), Christophe Ruet (directeur général), Alexandrine de Charon (directrice administrative et financière), Juliette Salin (directrice des rédactions), Albin Quéré (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 : Carole Caillaud, Solenne Durox, Florent Gaillard, Julie Gardett, 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](mailto: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 (directrice des ventes et du 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 : Italie. Taux de fibres recyclées : 0%. Certification : PEFC 100%. « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau » : Ptot 0,018 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

**39 €**  
46,80 € -17%

### FORMULE PREMIUM

12 numéros - 1 an  
+ 4 n°s cahiers de jeux

**45 €**  
58,40 € -23 %



### 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

**RAT21**

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**

# AVEC VOUS, TOUT EST POSSIBLE !

► ACCÉDER À LA SANTÉ

► APPRENDRE & ÉTUDIER  
COMME TOUT LE MONDE

► S'INSÉRER  
PROFESSIONNELLEMENT

► ACCÉDER À UN LOGEMENT

Unapei - 15 rue Coysevox - 75876 Paris Cedex 18 - Tél. : 01 44 85 50 50 - [www.unapei.org](http://www.unapei.org)

## DEMANDE D'INFORMATION

**OUI**, je désire recevoir le guide personnel  
sur les legs, donations et les contrats d'assurance-vie  
au profit de l'Unapei.

Je souhaite être contacté(e) par Claudine Combet ou  
Thibaud Walter, en charge des Legs et Libéralités.



Nous répondrons à votre  
demande sans délai, en toute  
confidentialité et sans aucun  
engagement de votre part.

Vous pouvez joindre Claudine Combet et  
Thibaud Walter au : 01 44 85 50 50

L'Unapei est habilitée à recevoir des legs, donations et assurances vie.

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par l'Unapei. Elles sont destinées au Service Libéralités, à des fins de gestion interne et pour répondre à vos demandes. L'Unapei s'engage à ne pas transférer les données en dehors de l'Union Européenne. Conformément à la loi « informatique et libertés », vous pouvez vous opposer à l'utilisation de vos données à caractère personnel ou y accéder pour leur rectification, limitation ou effacement, en contactant le Service Libéralités, 15 rue Coysevox 75876 Paris Cedex 18 ou au 01 44 85 50 50. Elles sont conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées.

Coupon à retourner dûment rempli, sous enveloppe affranchie à :  
Unapei - Claudine Combet, 15 rue Coysevox - 75876 Paris Cedex 18

### MES COORDONNÉES :

Mme  Mlle  M.

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

 **Unapei**  
POUR UNE SOCIÉTÉ INCLUSIVE ET SOLIDAIRE



ASSOCIATION DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES  
HANDICAPÉES ET DE LEURS FAMILLES

## LE MÉDIA

*Des commerces  
de centre-ville*

**“ Nous avons un objectif  
commun alors préparez  
vous à la reprise !**

Contactez Stéphane au 01 48 46 60 97

Retrouvez plus d'informations sur :

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

