

RÉPONSE À TOUT!

N° 369 - MARS 2021



COMPARATIF CENTRIFUGEUSE

Quel modèle
choisir pour être
en forme?

INFO OU INTOX?

Manger moins
de viande
pour vivre
plus longtemps



STATIONNEMENT

Contestez vos
contraventions,
vous avez
des droits!



COVID-19

Pourquoi doit-on se faire vacciner?

Interview exclusive

Le directeur de recherche Inserm
à l'Institut Pasteur Lille fait le point



ALIMENTATION

Nutri-Score
Un label
pas si fiable?

À GAGNER

5 NETTOYEURS
VAPEUR
KÄRCHER





PILI POP



L'APPLICATION N°1 POUR APPRENDRE LES LANGUES!

Une application
innovante et ludique



Une méthode
basée sur l'oral



Des personnages
attachants



Un suivi régulier
pour les parents



Disponible sur
App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

RENDEZ-VOUS SUR WWW.PILIPOP.COM

Édito

Mars 2021

Il y a du nouveau

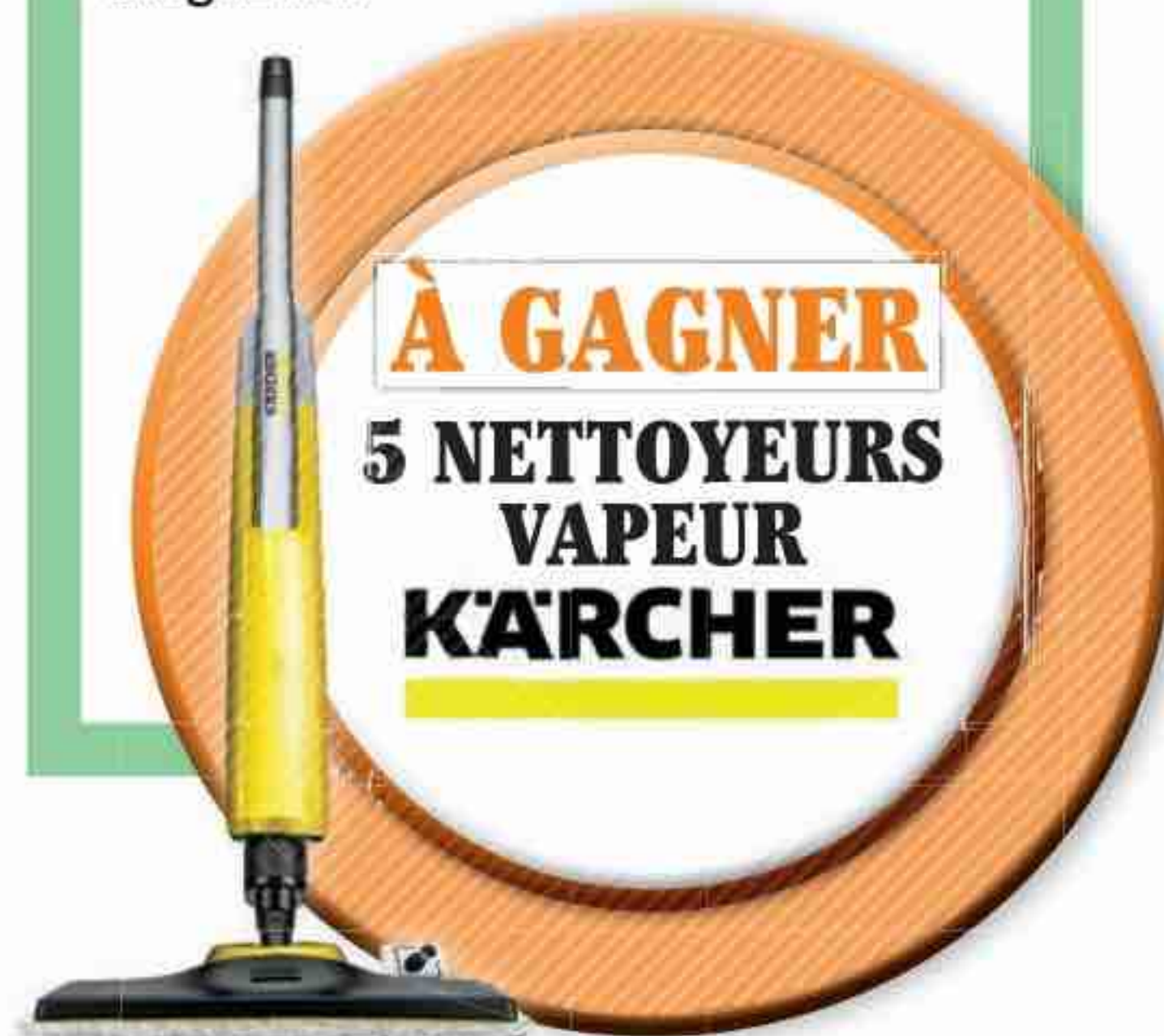
n y pensait et on le souhaitait depuis plusieurs mois. On a ménagé le suspens. Rien n'a fuité. Dans le plus grand des secrets, notre équipe a travaillé, conceptualisé et finalisé le projet qui nous tenait tant à cœur. Enfin, après des semaines de travail, nous sommes donc très heureux de vous livrer notre magazine pratique *Réponse à tout* ! toiletté de sa nouvelle couverture et de ses aménagements graphiques. Nous voulions conjuguer l'envie d'être plus beau, plus proche de vos préoccupations avec l'impératif de ne pas augmenter le prix. Un défi de taille réussi. Dès ce mois-ci, vous retrouverez les rendez-vous habituels de votre mensuel. Et pour mars, nous sommes, particulièrement fiers d'avoir pu décrocher l'interview exclusive du directeur Inserm à l'Institut Pasteur de Lille qui fait le point sur la question de la vaccination contre la Covid-19. Bien entendu, vous continuerez à retrouver au fil des pages nos sujets qui décryptent l'actualité, ainsi que nos astuces et nos bonnes adresses qui vous simplifient la vie. Bonne lecture !
La rédaction



Agnès Ventadour,
rédactrice
en chef



Jouez avec *Réponse à tout* ! et gagnez l'un des 5 nettoyeurs vapeur Kärcher ultra-performants ou l'un des 15 bouquets de Parole de Fleurs. Rendez-vous pages 48/49 du magazine.



**RETROUVEZ-NOUS
SUR INTERNET**

reponseatout.com

et sur 

/ReponseAtout



**NOUS LIRE LE MOIS
PROCHAIN**

Système D L'art de
négocier ses contrats
Santé Bon ou mauvais
cholestérol, faites la
différence !

En
kiosque le
24
mars

**RÉPONSE
À TOUT !**

**VOUS VOULEZ
VOUS ABONNER**

3 solutions

- > Bulletin en p.66 et 82
- > www.fleuruspresse.com
- > Au 03 44 62 43 63

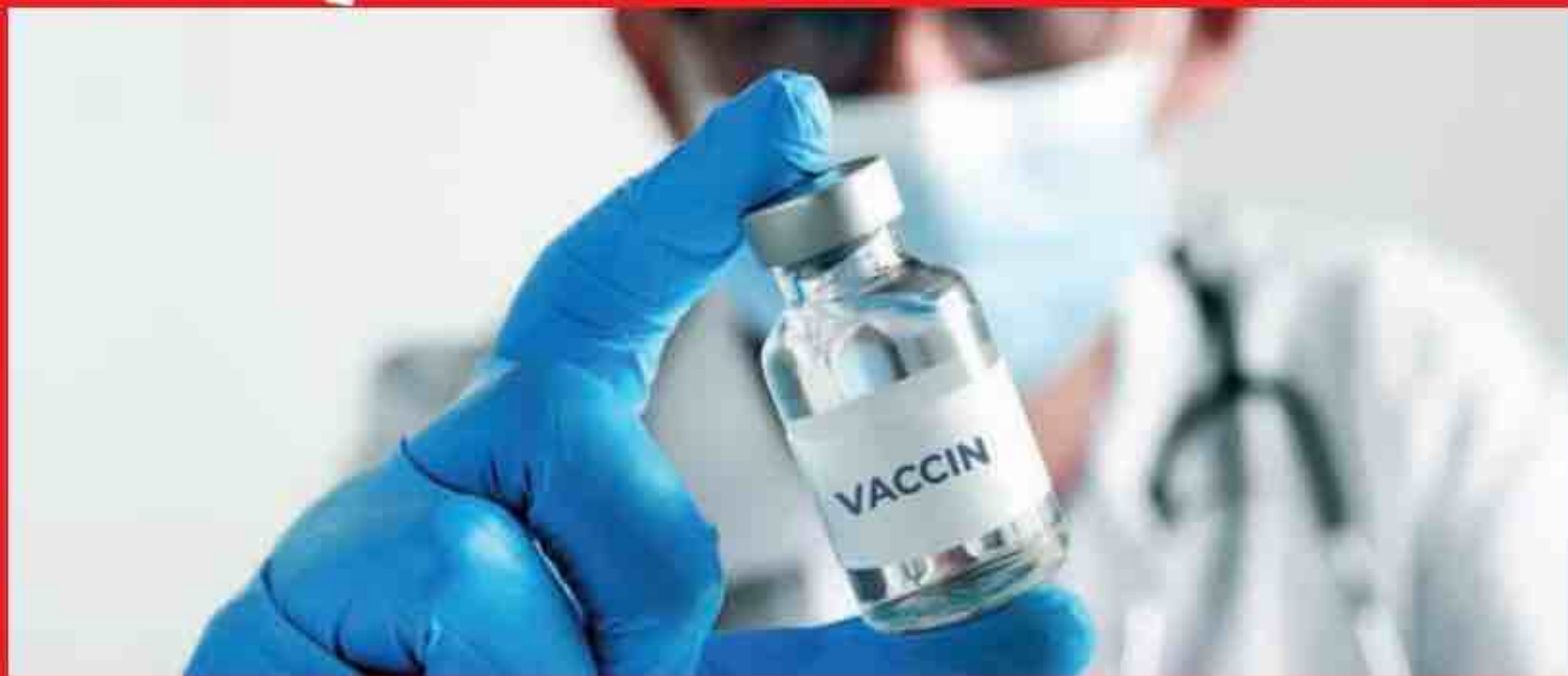
Sommaire



DOSSIER DU MOIS

**RÉPONSE
À TOUT!**

10 COVID-19 : POURQUOI SE FAIRE VACCINER ?



PÊLE-MÊLE

- 6 C'est d'actualité!
- 9 Où passe votre argent ?

MON QUOTIDIEN

- 19 Questions-réponses
- 20 C'est décidé, je mange moins de viande
- 26 Exode urbain
Marre de la ville, je pars au vert !
- 30 Nutri-Score Un système d'étiquetage nutritionnel pas si fiable
- 33 Bons plans quotidien

MON ARGENT

- 34 Immobilier
Que faire en 2021 ?
- 36 Comparatif
Comment bien choisir sa centrifugeuse
- 39 Bons plans argent





MES DROITS

- 40** Notre expert vous répond
- 42** **Lettre type** Téléphone : demander le remboursement d'un numéro surtaxé
- 44** **PV** Comment contester les amendes de stationnement ?
- 47** Actus

MON BIEN-ÊTRE

- 51** Questions-réponses
- 52** **Beauté**
6 rituels au banc d'essai
- 54** **Interview**
Pieds, à votre santé !
- 57** **Bons plans bien-être**

SYSTÈME D

- 58** **Comment nettoyer votre appareil à raclette**
- 60** **Placements**
Quelle solution pour éviter les arnaques ?
- 65** **Bons plans système D**

Ce numéro comporte une offre de réabonnement, un encart mailing posé sur les exemplaires destinés aux abonnés, un encart ADL Performance, jeté sur la couverture pour la totalité des abonnés.



Note book



- 68 Évasion**
Au pays des Écrins
- 72 Famille**
Déco des neiges
- 74 Cuisine**
• Recettes de chefs



- Nos recettes de régions
- 78 Vins**
Si la Cave de Turckheim m'était contée



CONSO

CONFIANCE DES MÉNAGES AU BEAU FIXE ?

Selon l'indicateur de l'Insee, la confiance des ménages français dans la situation économique actuelle a gagné six points par rapport à novembre.

Après une baisse de confiance en octobre et novembre sur le niveau de vie en France, les ménages reprennent espoir. Ainsi, les personnes interrogées envisagent plus positivement leur situation financière future et même passée.

Pour le futur, le solde d'opinions augmente de neuf points, et pour le passé, de deux points. Bien qu'ils ne pensent pas que le moment est aux économies, les foyers français ont confiance dans leur capacité à épargner. D'ailleurs, cet indicateur croît de deux points. Quant à la hausse des prix, l'optimisme est également de rigueur. Les sondés sont moins nombreux à penser que les prix vont augmenter pendant les 12 prochains mois en décembre qu'en novembre.

Alerte

6 G: qui dit mieux!

Un mois après le lancement de la 5 G en France, l'Union européenne se penche déjà sur le futur standard 6 G en lançant Hexa-X. Ce projet de recherche de deux ans et demi sur la 6 G est piloté par Nokia, avec Eriksson pour la partie technique. Prévue pour 2030, la 6 G pourrait offrir 50 fois plus de débit que la 5 G.



95%

DE LA POPULATION FRANÇAISE A UNE COUVERTURE COMPLÉMENTAIRE.

(SOURCE: RAPPORT PUBLIÉ PAR LE HAUT CONSEIL DE L'ASSURANCE MALADIE/JANV 2021)

Lecture

Lego, la méthode qui divise déjà

Expérimentée dans 370 classes de CP, la méthode de lecture Lego ne fait pas l'unanimité. Si cette approche syllabique héritée des neurosciences propose d'aborder la lecture par les lettres plutôt que par le son, enseignants et chercheurs lui reprochent d'apprendre aux enfants à lire des pseudo-mots qui n'existent pas, de ne pas pouvoir travailler sur la compréhension et la syntaxe.



PENSION ALIMENTAIRE

LA TRAQUE DES MAUVAIS PAYEURS EST OUVERTE

● Pour faire écho à l'une des revendications des gilets jaunes, Emmanuel Macron s'est engagé à promouvoir une réforme devant limiter les impayés des pensions alimentaires.

Depuis le 1^{er} janvier 2021, la Caisse d'allocations familiales peut servir d'intermédiaire pour le paiement de la pension alimentaire entre les ex-conjoints. Ainsi, le nouveau dispositif peut, en cas de défaut de paiement, autoriser la CAF à prélever le montant de la pension alimentaire directement sur le compte en banque du mauvais payeur. Si besoin, elle pourra même procéder à une saisie sur le salaire de celui-ci. Dans l'attente du règlement de la pension, le service public versera l'allocation de soutien familial (ASF) au parent lésé, soit 116 euros par enfant et par mois. Ce nouveau dispositif serait déjà utilisé par plus de 10 000 parents séparés et confrontés à des problèmes d'impayés.

Inde

Championne des coupures Internet

Le géant sud-asiatique fait figure de champion du blocage d'Internet et se classe en tête d'une liste de 21 pays. Pour les autorités indiennes, bloquer l'accès à Internet pour limiter les manifestations est une technique couramment utilisée. C'est le pays qui y recourt le plus souvent.



Bitcoin

Le cours flambe!

Le prix de la cryptomonnaie bitcoin connaît une explosion depuis sa création en 2009. La hausse fulgurante de son cours continue en 2021. Grâce à l'apparition de plateformes dédiées comme Coinhouse ou Paymium en France, l'achat de Bitcoin s'est démocratisé. Petit bémol toutefois, des analystes se méfient de sa volatilité et d'une possible correction. Affaire à suivre.

48 %

C'EST LE POURCENTAGE DES USAGERS QUI ONT EU RECOURS AU NOUVEAU DISPOSITIF DE PAIEMENT EN ESPÈCES CHEZ LES BURALISTES POUR RÉGLER LEUR TAXE D'HABITATION OU FONCIÈRE. CE DISPOSITIF A ÉTÉ POSSIBLE GRÂCE À UN PARTENARIAT SIGNÉ ENTRE LA DIRECTION GÉNÉRALE DES FINANCES PUBLIQUES ET LES BURALISTES. CES DERNIERS TOUCHENT 1,50 EURO PAR ENCAISSEMENT.



FAMILLE

TOUCHE PAS À MON ASSURANCE-VIE

● À partir du moment où de l'argent a été versé sur un contrat d'assurance-vie ouvert au nom de leur enfant, les parents n'ont pas le droit de le récupérer à leur guise.

Voilà une information pas toujours bien connue ni comprise. Qu'on se le dise, les sommes versées par un parent sur un contrat d'assurance-vie ouvert pour un enfant mineur ne peuvent pas être récupérées facilement. D'ailleurs, la Cour de cassation a rappelé concernant ce dispositif que les sommes versées sur une assurance-vie au bénéfice d'un enfant lui appartiennent dès leur versement. Ainsi, il faut l'accord des deux parents pour les retirer, même si elles ont été versées par un seul parent. Concrètement, le versement fait par un parent sur ses fonds personnels est un « acte d'administration » que chacun des parents peut accomplir seul, mais le retrait n'obéit pas au même principe, car c'est un « acte de disposition ». Ce qui veut dire que cet acte met en jeu la propriété du bien.

Commerce

Cdiscount part à l'assaut de l'occasion

Le leader français du commerce en ligne a décidé de venir concurrencer Vinted, Leboncoin, eBay en se lançant dans la vente d'occasion entre particuliers, le marché en plein essor du moment.



Job

Un an de télétravail sous le soleil

Travailler à distance, dans un cadre tropical et au soleil, ça vous tente ? C'est désormais possible. Sun Resorts lance une offre complète de long séjour dans ses hôtels de la côte ouest de l'île Maurice, au Sugar Beach et à La Pirogue, avec un hébergement en quarantaine gratuit pour un long séjour à partir d'un mois. L'île Maurice propose un visa Premium permettant des séjours jusqu'à un an, renouvelables sous conditions, avec une quarantaine obligatoire de 14 jours à l'arrivée. www.sunresortshotels.com

2 300

C'EST LE NOMBRE DE POSTES QUI SERONT SUPPRIMÉS DANS L'HEXAGONE PAR LE MANUFACTURIER MICHELIN SUR TROIS ANS. IL COMPTE NÉANMOINS SUR DES MESURES DE PRÉRETRAITE POUR 60% DE L'OBJECTIF ET SUR LE VOLONTARIAT.

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

20 €
le kilo de raclette
nature au lait cru



→ LE FROMAGE À RACLETTE

La raclette nature au lait pasteurisé prédécoupée vous coûtera de 10 à 13 € le kilo. Mais c'est moins bon! Quelque 80 000 tonnes de fromage à raclette sont vendues chaque année en France, dont environ 3 000 tonnes de raclette de Savoie (IGP). À Rungis, la (raclette) fermière est vendue environ 8 €/kg et la pasteurisée 6 €/kg HT. Sur la prédécoupée, la grande distribution réaliserait 40 % à 50 % de marge brute et les producteurs industriels, 50 à 60 %, contre 60 % pour un fromager et 40 % pour un producteur fermier, 5,5 % étant reversés à l'État pour la TVA. Pour obtenir une marge nette, il faut de plus déduire le coût de production pour les fabricants (env. 30 %), les salaires, le transport, les frais généraux (électricité, entretien du bâtiment, etc.), les impôts, etc. Elle représenterait 2 % du chiffre d'affaires selon les grandes surfaces.

PHOTOS © SHUTTERSTOCK

→ LA COUPE DE CHEVEUX



Le tarif, qui inclut le shampoing et le coiffage, est une moyenne nationale. À Paris, on peut vite exploser les compteurs avec une couleur ou un balayage de derrière les fagots, un petit soin par-dessus et hop, on grimpe vite à 100, 150 euros. Oups. En 2018, le secteur a réalisé près de 6 milliards d'euros de chiffre d'affaires et avec plus de 85 000 entreprises, il représente l'un des plus importants de l'artisanat. Mais que paye en réalité le consommateur? Sur le prix d'une coupe de cheveux, 59,2 % servent à régler les frais du personnel, 24,6 % les charges externes (eau, énergie, frais postaux, fournitures administratives, services bancaires, etc.), 10,6 % l'achat des matières premières (coloration, soins, etc.). La marge brute pour le salon de coiffure est environ de 5,5 % et le résultat net de 4,1 %.

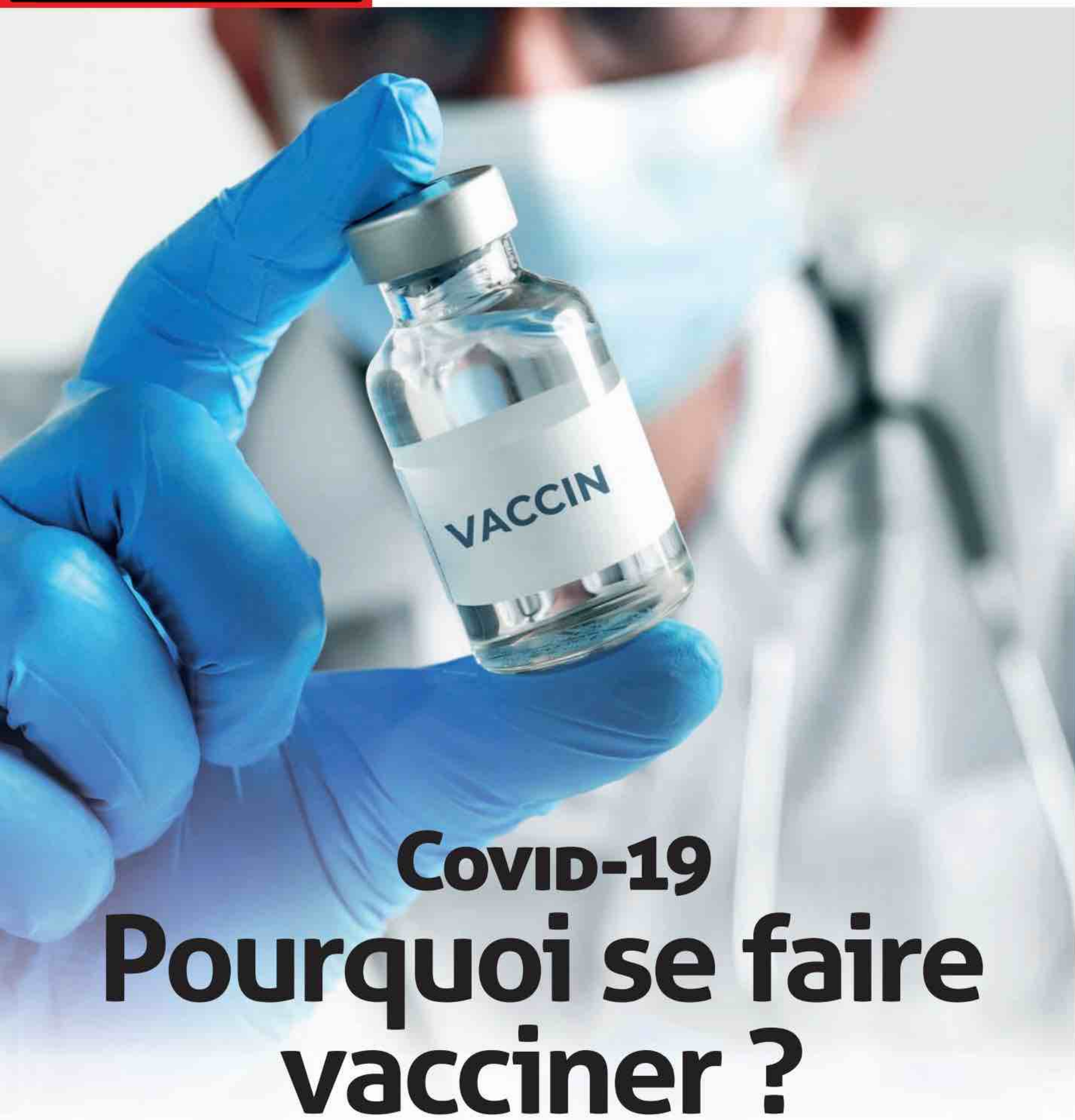
*Rapport de branche coiffure, données 2018, Xerfi/IPLUSC.



→ LE FORFAIT DE SKI

Si vous visez un forfait à moins de 150 euros, voire en dessous des 100 euros pour un adulte et une semaine, il faudra vous rendre dans les Vosges ou dans le Massif central! Ce sont 10 milliards d'euros qui sont dépensés par les clients chaque hiver en station, dont 14 % pour les forfaits, soit 1,43 milliard d'euros*. Le ski c'est cher, car les équipements sont très onéreux – un télésiège peut coûter 9 millions d'euros –, la saison est courte et le réchauffement climatique a malheureusement une incidence sur la couverture neigeuse des domaines skiables et donc sur la quantité de neige artificielle à fabriquer. Sur le prix d'un forfait, seuls 7,5 % reviendraient aux exploitants, 30 % étant consacrés aux frais de personnel, 21 % aux taxes et contributions (TVA, redevance versée aux communes), et 19 % aux outils de travail.

*Domaines skiables de France.



COVID-19 Pourquoi se faire vacciner ?

Lorsque l'on se fait vacciner contre une maladie infectieuse, on évite de développer cette maladie et de transmettre le virus aux autres. En se faisant vacciner, on se protège donc soi-même, mais aussi son entourage. Avec cette crise sanitaire sans précédent, *Réponse à tout!* décrypte pour vous dans un premier volet le fonctionnement d'un vaccin, et dans un deuxième temps vous livre un état des lieux du professeur Camille Loch, microbiologiste et directeur de recherche Inserm à l'Institut Pasteur de Lille, pour savoir si l'on doit se faire vacciner.

Ce qu'il faut savoir sur les vaccins

Parfois décriés, les vaccins constituent une avancée majeure dans la prévention de nombreuses maladies. Zoom sur les principes et la composition de cette arme décisive dans la lutte contre la Covid-19.

Chaque année dans le monde, 2 millions de vies sont sauvées grâce à la vaccination. Les vaccins nous protègent contre des maladies virales ou bactériennes. Certaines ont été éradiquées de la planète comme la variole. Un vrai progrès qui suscite parfois de la défiance, sans doute par méconnaissance. Il faut savoir que les vaccins sont composés d'une ou plusieurs substances actives d'origine biologique : les antigènes. Ceux-ci sont issus de bactéries ou de virus et sont capables de stimuler la production d'anticorps. Le but est d'apprendre à notre système immunitaire à reconnaître des virus et des bactéries et à fabriquer les défenses qui pourront les neutraliser lorsqu'il les croisera.

Deux types de vaccins

1. Les vaccins vivants atténués : ce sont les plus anciens d'un point de vue historique. Constitués de germes vivants (virus, bactérie), ils ont été modifiés pour perdre leur pouvoir infectieux et donc leur dangerosité. C'est le cas des vaccins contre la tuberculose (BCG), la varicelle ou encore le trio rougeole-oreillons-rubéole (ROR). Très efficaces, ils sont toutefois déconseillés aux femmes enceintes et aux personnes immuno-déprimées. Ce type de vaccin ne nécessite pas d'adjuvant.

2. Les vaccins inactivés ou inertes : ils peuvent contenir un fragment de l'agent infectieux (sa paroi ou sa toxine) – c'est le cas des vaccins contre l'hépatite B ou le tétanos – ou encore la totalité de l'agent infectieux qui est inactivé (c'est-à-dire tué grâce à la chaleur ou un produit chimique). Le vaccin contre la coqueluche a été créé ainsi. Dernière possibilité : le vaccin contient une toute petite partie d'un virus (un fragment), une protéine ou son acide nucléique (son ADN ou ARN). C'est cette technique qui a été utilisée



À L'ORIGINE, LE VACCIN...

Selon Odile Launay, infectiologue à l'hôpital Cochin à Paris, les premiers principes de la vaccination remonteraient au VII^e siècle de notre ère. Des bouddhistes indiens buvaient du venin de serpent dans le but de s'immuniser contre l'effet de cette toxine. La variolisation, consistant à injecter sous la peau du pus séché provenant de pustules de variole, était régulièrement pratiquée au XVI^e siècle en Inde. En 1774, Benjamin Jesty, éleveur de bétail anglais, réalisa la première « vaccination ». Il avait remarqué, comme d'autres collègues, qu'il semblait protégé contre la variole après avoir contracté la vaccine (variole de la vache). Il inocula avec succès la vaccine à ses deux enfants et à sa femme. À la même période, Edward Jenner, un médecin de campagne anglais, fit le même constat et diffusa le principe de la vaccination dans le public. Les premiers vaccins modernes ont ensuite vu le jour grâce au Français Louis Pasteur. La découverte du vaccin antirabique (1885) lui vaudra une consécration dans le monde.



© SHUTTERSTOCK

- pour la première fois pour certains nouveaux vaccins mis au point contre le SRAS-CoV2 responsable de la Covid-19. Les vaccins inactivés nécessitent plusieurs injections et rappels pour une immunisation à long terme. Des adjuvants entrent dans leur composition afin d'augmenter la réponse immunitaire. Des conservateurs et des stabilisants peuvent aussi être utilisés pour maintenir la qualité des vaccins. Certains vaccins sont combinés, c'est-à-dire qu'ils contiennent plusieurs préparations vaccinales dans une même seringue pour lutter contre plusieurs virus. C'est le cas du ROR (rougeole, oreillons, rubéole).

Un long processus

Développer un vaccin demande habituellement de longues années : entre sept et dix ans en moyenne, voire plus. Il faut d'abord déterminer en laboratoire puis sur des animaux le pouvoir immunogène et les doses optimales qui permettent de protéger sans entraîner de toxicité. Viennent ensuite les études chez l'homme. Des essais cliniques sont réalisés. Ils se déroulent en plusieurs phases. Il faut d'abord obtenir un avis favorable du Comité de protection des personnes (CPP) et une autorisation de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). Pour vérifier sa tolérance et son efficacité, le vaccin est ensuite administré sur 10 à 100 personnes puis sur 50 à 500 personnes. La phase 3 s'effectue chez plusieurs milliers de personnes. Si tout se passe bien, la production à grande échelle peut commencer et le vaccin est mis en vente dans le cadre d'une procédure nationale ou européenne

CAMPAGNE DE VACCINATION

Pour lutter contre l'épidémie de Coronavirus, la France a lancé sa campagne de vaccination fin décembre 2020. Jean Castex avait annoncé 200 millions de doses disponibles au total.

HISTORIQUE

Dès le dimanche 27 décembre 2020 : premières vaccinations sur le territoire français. La campagne de vaccination autorisait tous les professionnels de santé et d'hôpital de plus de 50 ans, les pompiers de plus de 50 ans et les aides à domicile de plus de 50 ans.

À partir de janvier : les première et deuxième phases de vaccination se sont déroulées au fur et à mesure des livraisons. Le périmètre de vaccination a été élargi progressivement élargi aux autres populations vulnérables. Tout d'abord aux plus de 75 ans, puis la vaccination a concerné les 65 à 74 ans.

Printemps 2021 : on entre dans la troisième et dernière phase de cette campagne de vaccination. Cette fois, l'accès au vaccin est d'abord élargi aux personnes âgées de 50 à 64 ans ainsi que le personnel de sécurité, de l'éducation, les populations vulnérables et précaires ainsi que celles vivant dans des hébergements confinés et lieux clos. Ensuite, le vaccin sera disponible pour l'ensemble de la population. Le vaccin n'est pas encore obligatoire (au moment où l'article est écrit), même si l'on évoque de plus en plus l'existence d'un passeport vaccinal. Reste que la prise en charge reste gratuite pour ceux qui souhaitent se faire vacciner.

d'autorisation de mise sur le marché (AMM). Cette autorisation garantit que chaque patient traité reçoive des vaccins dont la qualité pharmaceutique, la sécurité d'emploi et l'efficacité sont démontrées et validées. Des études sont aussi réalisées après la mise sur le marché pour identifier d'éventuels effets indésirables. Dans le contexte de pandémie mondiale, la durée de développement des nouveaux vaccins contre la Covid-19 a été sacrément raccourcie. Les essais cliniques et la production ont été menés en parallèle et les entreprises pharmaceutiques ont obtenu une procédure d'enregistrement d'urgence.

Par Solenne Durox



© SHUTTERSTOCK

Interview

« Le calcul bénéfices/risques est vite fait. Il ne faut pas oublier que la Covid-19 est la 1^{re} cause de mortalité parmi toutes les maladies infectieuses »

De plus en plus de Français semblent décidés, mais de nombreuses incertitudes demeurent et inquiètent la population, abreuvée d'un flot continu d'informations qui évoluent en permanence. Le professeur Camille Locht, microbiologiste et directeur de recherche Inserm à l'Institut Pasteur de Lille, fait le point.



NOTRE EXPERT

**Camille
Locht**

Microbiologiste
et directeur de
recherche Inserm
à l'Institut Pasteur
de Lille



© SHUTTERSTOCK

La peur de la pénurie de vaccins et l'exemple des nouveaux vaccinés pourraient bien venir à bout des réticences, même si selon de récents sondages 43 % des Français continuent à ne pas vouloir être vaccinés (1). Alors que le lancement de la campagne de vaccination a démarré le 27 décembre avec Mauricette, 78 ans, comme cobaye star, que sait-on de l'efficacité des vaccins sur le long terme ? Sur la transmission et les nouveaux variants ? Sur les risques pris en développant aussi vite le vaccin ? Autant d'interrogations auxquelles répond le Pr Camille Locht, microbiologiste et directeur de recherche Inserm à l'Institut Pasteur de Lille, qui travaille sur un nouveau vaccin nasal contre la Covid-19.

Réponse à tout! : Allez-vous vous faire vacciner ?

Pr Camille Locht : Oui, dès que je peux. J'ai hésité jusqu'à ce que des études sérieuses du vaccin Pfizer-BioNTech soient publiées, même si nous attendons encore des publications scientifiques poussées sur la phase 3 (test du vaccin sur des volontaires, avec un groupe placebo, NDLR). Le calcul bénéfices/risques est vite fait. Il ne faut pas oublier que la Covid-19 est désormais la première cause de mortalité parmi toutes les maladies infectieuses dans le monde, devant la tuberculose, sans compter tous ceux et celles, et pas forcément des personnes âgées ou en mauvaise santé, qui survivent avec des séquelles lourdes de très longue durée, souffrant d'atteintes au niveau du système nerveux et de problèmes cardiaques, car le virus est capable d'entrer dans les cellules du cœur. Des gens qui ne peuvent plus marcher, qui ont du mal à parler, qui perdent l'odorat, le goût pendant des mois, peut-être à vie. Par rapport aux risques du vaccin, par ailleurs gratuit, ce serait un peu dommage de ne pas se faire vacciner.

RàT : Comprenez-vous la méfiance des Français à l'égard des vaccins ?

Pr C.L. : Ça s'inscrit dans un contexte de défiance propre à notre pays. Plusieurs études et sondages montrent que la France est un pays de résistance au vaccin, alors même que c'est celui de Louis Pasteur (selon une étude de 2019 (2), un Français sur trois ne croit pas à la sécurité des vaccins, résultat le plus élevé au monde, NDLR). Mais ce n'est pas nouveau. Cette défiance avait conduit Marisol Touraine, alors ministre de la Santé sous François Hollande, à rendre obligatoires (par la loi du 30 décembre 2017, NDLR) onze vaccins chez les enfants. Néanmoins, je peux comprendre la réticence de la population

vis-à-vis du vaccin Covid car il a été développé très vite et il est basé sur une nouvelle technologie.

RàT : L'accélération des processus d'autorisation des vaccins s'est-elle faite au détriment de la sécurité ?

Pr C.L. : Je suis dans le domaine et donc je peux rassurer la population. Si l'on a été vite, on n'a pris aucun risque sanitaire car on n'a court-circuité aucune des étapes de sécurité. Le risque n'est pas sanitaire, il est financier. Les États ont commandé d'énormes quantités de vaccin, au-delà de ce qui est nécessaire, avant même d'avoir les résultats. Ce qui n'est pas le cas d'ordinaire. Le développement habituel d'un vaccin prend de dix à quinze ans si tout va bien, car on enchaîne les essais cliniques, ce qui nécessite de quelques millions d'euros à des centaines de millions d'euros à la fin. Il faut trouver des investisseurs, et c'est ce qui prend le plus de temps. Or on a fait en huit mois ce qu'on fait en dix, quinze ans. Toute l'industrie s'est aussi mobilisée car cela peut prendre des années pour construire des usines, et là, on a adapté les existantes afin de produire en grandes quantités.

POUR LES VACCINATIONS

Le gouvernement a mis en place un numéro national spécifique unique : le **0800 009 110**

RàT : Manque-t-on de recul ?

Pr C.L. : Ce n'est pas tout à fait la première fois qu'un vaccin ARN est utilisé chez l'homme, ces types de vaccin ont été développés il y a déjà une dizaine d'années et testés sur l'homme pour d'autres maladies, notamment Ebola. Donc, on a pas mal de recul sur cette technologie nouvelle, mais pas totalement inédite. Cela ne modifie absolument pas l'ADN. L'ARN entre dans les cellules, mais pas dans le noyau, il ne touche pas le génome. À la différence de Pfizer-BioNTech et Moderna, AstraZeneca-Oxford, Johnson & Johnson, Sanofi Pasteur et GSK utilisent des technologies plus aguerries, avec du virus rendu inoffensif ou en combinant des antigènes purifiés avec des adjuvants, mais qui ne garantissent pas pour autant une meilleure efficacité ou sécurité.

RàT : Combien de temps sont-ils efficaces ?

C. L. : Le premier objectif est de protéger les gens contre la Covid-19 et là, Pfizer-BioNTech et Moderna donnent une protection au-delà de 90 %. Quelle est la durée de la protection et à quelle vitesse diminue-t-elle ? C'est le temps qui nous le dira.

RàT : Que connaît-on des effets à long terme de ces nouveaux vaccins à ARN ?

Pr C.L. : Le vaccin Pfizer-BioNTech donne des effets secondaires, essentiellement localement au niveau de



La Haute Autorité de Santé s'est appuyée sur les données cliniques transmises par les laboratoires Pfizer et BioNtech et sur l'AMM octroyée par l'Agence européenne du médicament (EMA). Le vaccin a été reconnu efficace à 95 % quel que soit l'âge des personnes, leur sexe, leur indice de masse corporelle et leurs éventuelles comorbidités.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

► la zone d'injection du vaccin, des douleurs qui peuvent persister un ou deux jours, de la fièvre ou de la fatigue, mais cela se résorbe très rapidement. Des allergies peuvent se manifester après l'injection, c'est pourquoi il est contre-indiqué aux personnes allergiques, notamment aux vaccins et médicaments. Le vaccin Pfizer-BioNTech, comme celui de Moderna, est construit avec cet ARN messenger, injecté dans les cellules et qui produit cette protéine S (spicule ou spike), l'antigène contre lequel on fabrique des anticorps. Cet ARN messenger a une durée de vie limitée, et au bout de quelques semaines, il disparaît. L'effet à long terme ne pourrait être dû qu'à la production de la protéine spike, or elle n'a pas d'action pharmacologique, celle-ci ne va donc pas induire autre chose que la réaction immunitaire.

RàT. : Les vaccins Pfizer-BioNTech, Moderna et AstraZeneca-Oxford nous protègent-ils contre les nouveaux variants anglais, sud-africain et brésilien ?

Pr C.L. : Ce que nous savons de ces nouveaux variants c'est qu'ils sont plus contagieux à cause des mutations dans le gène qui code la protéine S. Il ne semblerait pas qu'ils soient plus virulents. Nous n'avons actuellement aucun élément qui permettrait de croire que les vaccins actuels puissent être moins efficaces contre ces nouveaux variants. Si jamais

c'était néanmoins le cas, la technologie de vaccination par ARN permettrait de rapidement s'adapter aux nouveaux variants.

RàT : Que sait-on de l'efficacité des vaccins sur la transmission du virus ? La bloquent-ils ?

Pr C.L. : La question de savoir si les anticorps sont suffisamment puissants pour empêcher l'infection de la cavité nasale, et donc la circulation du virus, reste ouverte. Avec ces vaccins injectés, on fabrique des anticorps dans le système général, mais cela n'empêche pas le virus d'infecter la cavité nasale, porte d'entrée du Sras-Cov2. À l'Institut Pasteur de Lille, nous travaillons actuellement sur un vaccin sous forme de spray nasal, basé sur un vaccin atténué contre la coqueluche qui devrait, lui, induire une réponse immunitaire locale et empêcher ainsi la transmission. Il n'est pas invasif, sans adjuvant et rien ne rentre dans les cellules. Il serait probablement plus facile à accepter par la population. Il a aussi l'avantage d'être stable, même à température ambiante, simple et rapide à produire, ce qui devrait rendre le prix attractif. Si nos premières constructions de vaccin s'avèrent efficaces chez l'animal, les premiers essais cliniques sur l'homme pourraient débuter fin 2021, début 2022.

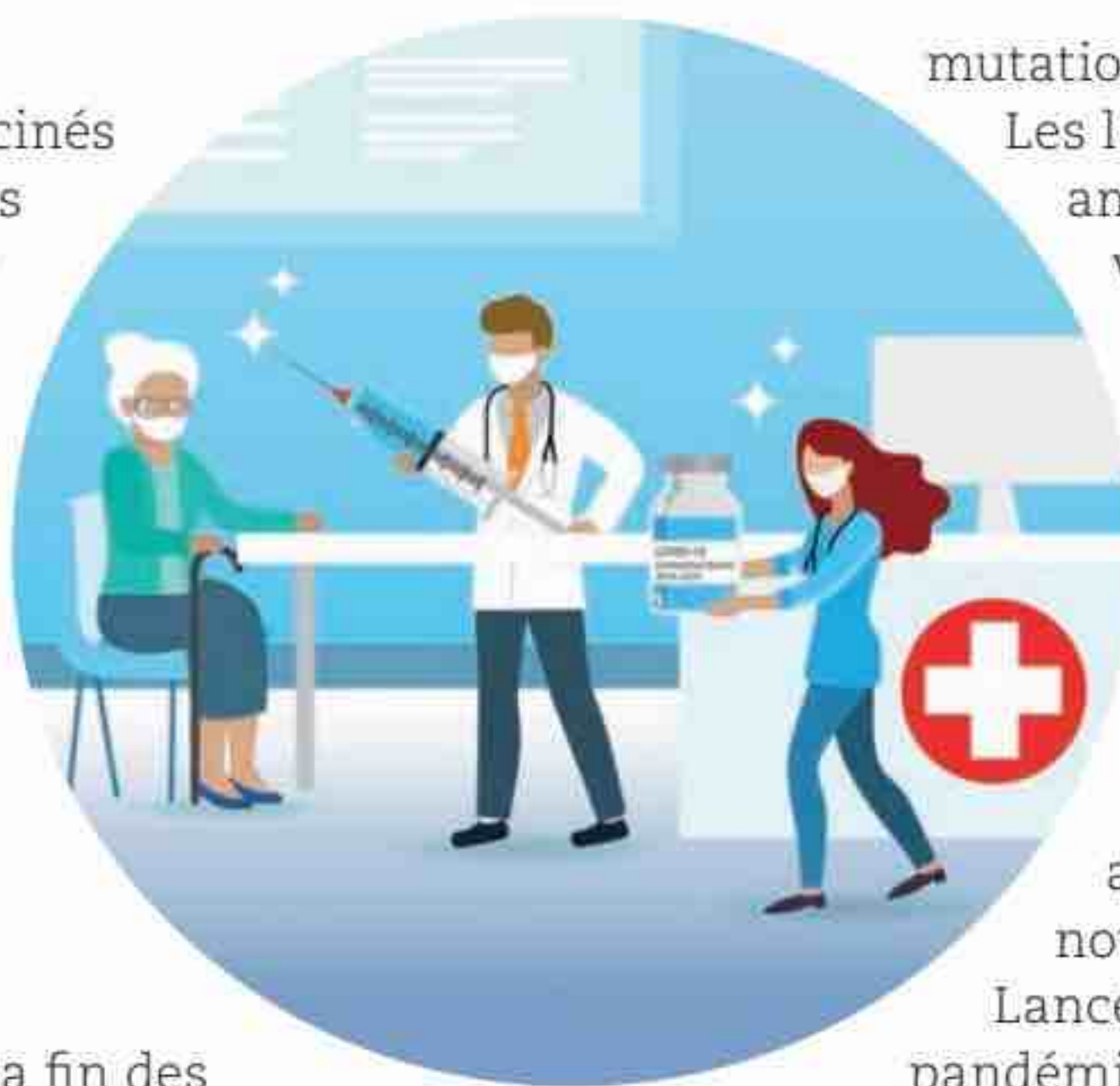
Propos recueillis par Julie Gardett

(1) Sondage Odoxa-Backbone Consulting pour Le Figaro et Franceinfo publié le 14 janvier. (2) Enquête menée en 2019 dans 144 pays par l'institut de sondage Gallup pour l'ONG anglaise Wellcome.

Va-t-on manquer de vaccins ?

La crainte d'un risque de pénurie a rapidement émergé dans le débat politique... La France attend 500 000 doses par semaine de vaccin Pfizer/BioNTech et 500 000 doses par mois du vaccin Moderna.

Le gouvernement table sur 15 millions de Français vaccinés d'ici l'été. À cette date, nous devrions avoir reçu plus de 70 millions de doses sur les plus de 200 millions commandées par l'État via l'Union européenne, dont un grand nombre au candidat franco-britannique Sanofi Pasteur et GSK, qui a développé deux vaccins. Et c'est en partie là que le bât blesse, car ces vaccins made in France ne devraient pas être mis sur le marché avant la fin 2021. Par ailleurs, l'attente de la fin des essais cliniques d'autres marques et de l'autorisation de mise sur le marché européen de ces vaccins retarde aussi les livraisons. Autre inconnue, la question de l'immunité contre les nouveaux variants anglais, sud-africain, brésilien et les autres à venir. On ignore encore, même si de premiers résultats sont prometteurs concernant Pfizer et le variant anglais, si les vaccins sont efficaces et à quel point contre ces



mutations très contagieuses.

Les laboratoires pourraient être amenés à refabriquer des doses de vaccin même si, selon le Pr Camille Loch, « pour l'instant, avec les informations que nous avons, il semblerait que ce ne soit pas nécessaire. » Ce qui pourrait avoir pour effet de tendre davantage la production.

Le laboratoire BioNTech, le partenaire allemand de Pfizer, affirme être capable de fournir un nouveau vaccin « en six semaines ».

Lancé dans une course contre la pandémie et ces nouveaux variants, le gouvernement a décidé, comme le Royaume-Uni, de différer l'injection de la deuxième dose du vaccin Pfizer, jusqu'à six semaines, afin d'augmenter le nombre de personnes vaccinées. Si les Français restent si peu enclins à se faire vacciner, les livraisons de doses confirmées devraient suffire. En revanche, rien n'est moins sûr dans le cas inverse.

Par Julie Gardett

TÉMOIGNAGE

Liliane, 58 ans, infirmière dans un CHU de la région parisienne.

« Avant de recevoir la première injection à l'hôpital le 5 janvier, j'avais quelques interrogations. C'est vrai que le vaccin a été fait assez rapidement alors que d'habitude, cela prend des années. Mais je suis convaincue qu'il faut avancer et trouver quelque chose pour améliorer la situation. C'est ce qui m'a décidée. J'en ai parlé après coup à mes enfants, mon fils était plutôt très content. Cela s'est passé comme pour un vaccin ordinaire ou presque. Après que ma cadre de service a demandé si j'étais d'accord et que j'ai accepté,

je me suis rendue dans le sas de vaccination de l'hôpital où j'ai dû remplir d'abord un petit questionnaire au préalable, en signalant mes allergies, pathologies, etc. On m'a informée que je risquais d'avoir des courbatures. J'ai eu un peu mal au bras et une légère fièvre le soir, et puis c'est tout, je suis revenue dès le lendemain. Les collègues me pressaient de questions : alors, tu l'as fait ? Comment tu te sens ? Les gens à l'hôpital se questionnent forcément, certains ne sont pas favorables. Les chefs de service font des réunions

d'information afin de rassurer les uns et les autres. Dans mon service, une personne sur cinq ne souhaite pas se faire vacciner. La raison qui revient souvent est toujours la même : le vaccin a été fait très rapidement. D'autres aussi se sentent immunisés parce qu'ils ont eu la Covid, alors que personne ne sait si l'immunité est acquise et pendant combien de temps, et à l'hôpital, on est bien conscients de tout ça. J'ai l'impression néanmoins que mes collègues ont été rassurés de voir que j'avais été vaccinée et que tout était rentré dans l'ordre. »

À CHAQUE ENFANT SON MAGAZINE



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



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



→ Comment évaluer les carats d'un bijou ?

En bijouterie, le carat est une mesure de pureté de métaux précieux tels que l'or. Il est symbolisé par la lettre « k ». L'évaluation d'un bijou se fait en fonction du carat, soit la quantité d'or pur, appelé aussi or fin, présente dans le bijou. Deux méthodes existent pour évaluer les carats. La lecture des poinçons apposés sur les bijoux. En effet, ce que l'on appelle « poinçons de titrage » sont gravés sur les bijoux en or ou en argent. Grâce aux symboles gravés, on peut savoir de quel métal précieux il s'agit. Reste à connaître la correspondance des poinçons pour identifier les carats sur le bijou. Pour en savoir plus, il suffit de consulter la Garantie des métaux précieux. Les acides réservés aux professionnels du rachat d'or s'assurent après lecture du poinçon que le bijou est bien en or. Ensuite, les experts effectuent un test complémentaire d'authentification au moyen d'acides et de pierre de touche. Les acides servent à mesurer les carats et ils sont de couleurs différentes : bleu pour mesurer le 18 carats, jaune pour le 22 ou 24 carats, vert pour le 14 carats, rose pour le 9 carats.

PHOTOS © SHUTTERSTOCK



→ Quels sont les animaux qui hibernent ?

Températures basses, manque de nourriture... dur, dur pour les animaux pendant la saison hivernale ! Heureusement, Dame Nature veille. Nombreux sont les mammifères qui se mettent en mode hibernation. Pour s'économiser, certaines espèces se mettent en « état d'hypothermie régulée » durant plusieurs jours ou semaines ou mois. Qui sont-ils ? Ce sont surtout de petits mammifères qui ne produisent pas assez de chaleur pour survivre à l'hiver comme la marmotte, le loir, le lérot, le hérisson, les mouffettes, certains hamsters, les chauve-souris, etc. On en distingue cependant différents types. Il y a les hibernants obligatoires, comme les loirs qui entrent en hibernation en hiver lorsque la température tombe en dessous de 20 °C pendant 24 h ou à moins de 6 °C pendant 48 h aux autres saisons. Il y a aussi les hibernants saisonniers entre mi-novembre et mi-février comme la marmotte qui perd alors jusqu'à la moitié de son poids initial. Et les hibernants facultatifs comme le hamster qui subissent certains facteurs : la température ou l'ensoleillement.

→ D'où vient le nom des nuages ?

Il a fallu attendre 1802 pour qu'une classification des nuages permettant de les identifier soit proposée par Jean-Baptiste de Monet, chevalier de Lamarck. Mais ce classement ne sera pas usité. C'est un an plus tard, en 1803, qu'un pharmacien anglais Luke Howard, passionné de météorologie, publie une classification en latin basée sur la forme des nuages. Il établit un classement en trois familles : *Cirrus*, *Cumulus*, *Stratus*. Il introduit également le *Cirrostratus* et les *Cirrocumulus*. La classification d'Howard remporte un succès immédiat. La terminologie latine qui décrit les nuages fournit à la science météorologique un langage commun qui facilite la communication entre météorologistes de tous pays. Au fil des années, cette classification sera progressivement enrichie et adoptée par la communauté météorologique internationale, notamment grâce à l'Atlas international des nuages publié en 1896 par Hildebrandsson, Riggenbach et Teisserenc de Bort.



C'est décidé, je mange

De plus en plus de Français optent pour un régime veggie ou semi-végétarien pour des raisons de santé, mais aussi d'éthique et de protection de l'environnement. Vous êtes tenté ? Suivez le guide afin de vous passer de bifteck sans risquer l'anémie.



moins de viande

Les vidéos horribles dans les abattoirs relayées par l'association L214 vous ont convaincu(e) ? Si vous avez pris conscience du cas animal et que vous honnissez les spécistes, ceux qui considèrent l'être humain comme supérieur aux animaux, alors vous êtes fin prêt(e) à passer le cap. Et en devenant végétarien(ne), vous ferez d'une pierre deux coups : vous œuvrerez pour le bien-être animal mais aussi pour celui de la planète. Sachant que l'élevage est responsable de 14,5 % des émissions anthropiques de gaz à effet de serre et de 63 % de la déforestation en Amazonie brésilienne, il était temps d'agir, non ? À part ça, quel intérêt de manger moins de viande ? Rester en bonne santé, tiens ! Les « veggies » sont en effet moins sujets à l'obésité, au diabète, à l'hypertension et aux problèmes cardiovasculaires. Ils auraient même une espérance de vie plus importante que les omnivores ! Sans compter que vous ferez de substantielles économies... Cependant, faire l'impasse sur certaines catégories d'aliments n'est pas sans conséquence. Avant de vous lancer, voici des pistes pour arrêter la viande, ou diminuer votre consommation, sans carences.

Flexitarien, végétarien, végétalien ou vegan même combat ?

Pas tout à fait, même si parfois cela prête à confusion, y compris chez les premiers concernés. En principe, la chair animale est interdite, qu'elle soit d'origine terrestre ou aquatique, chez les végétariens... sauf chez les « pesco-végétariens », qui introduisent dans leur régime alimentaire poissons, crustacés et mollusques. Pour les végétaliens, qui sont adeptes d'un régime végétarien strict, tous les produits d'origine animale, y compris les produits laitiers (fromage, beurre, lait, yaourts, etc.) sont prohibés.

Les vegans sont les plus engagés : ils ne consomment aucun produit issu de l'exploitation animale, y compris le miel, et ils évitent aussi le cuir, la laine, la soie et autres pour se vêtir, par exemple.

En revanche, les flexitariens, dont la pratique serait née aux États-Unis dans les années 90 et qui militent pour une alimentation responsable, s'autorisent occasionnellement de la viande blanche, du poisson et des œufs, dont les protéines sont de qualité. Car le principal risque de carence d'un régime végétarien ou semi-végétarien, ce sont justement les protéines.

EN CHIFFRES

- 5 % de la population mondiale est végétarienne ou vegan, soit 375 millions de personnes.
- Quelque 3 % de Français se déclarent végétariens, vegans et végétaliens, et 28 % flexitariens.
- Les ventes de produits vegan et végétariens devraient bondir de 60 % en France, passant de 380 millions d'euros en 2018 à 600 millions en 2021.
- En 1965, un Français consommait en moyenne 60 kilos de viande par an contre environ 85 kilos aujourd'hui.
- 24 % des Français, 35 % des Britanniques et 39 % des Espagnols déclarent qu'ils pourraient devenir végétariens.
- En dix ans, la consommation de viande en France a baissé de 12 %.
- 42 % des ménages indiens sont végétariens.
- 8 millions de vies pourraient être sauvées d'ici à 2050 et les émissions de gaz à effet de serre réduites des deux tiers si le monde entier devenait végétarien.
- Les vaches françaises émettent autant de gaz à effet de serre en un an que 15 millions de voitures.
- S'il ne faut qu'une tonne d'eau pour faire pousser 1 kg de céréales, il faut 15 tonnes d'eau pour produire 1 kg de bœuf.

Sources : CREDOC, Opinionway pour Terra Eco, le cabinet Xerfi, FranceAgriMer, Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), The Times of India, Kantar Worldpanel, Inra, Viande.info, Mekonnen and Hoekstra.

Les déficits en minéraux, comme le fer, et en vitamine B12 doivent être également surveillés.

Légumineuses & protéines végétales

Les protéines font partie, avec les lipides et les glucides, des trois grandes familles des macronutriments.

Non seulement, ces molécules participent au renouvellement des tissus musculaires, des cheveux, ongles, poils, des os, de la peau, mais elles jouent également un rôle dans la réponse immunitaire, le transport de l'oxygène ou encore la digestion. Les acides aminés sont l'unité de base constituant les protéines. Ils sont la source principale en azote, élément vital. Sur les vingt acides aminés utilisés par l'organisme, seuls neuf sont dits essentiels⁽¹⁾ ou indispensables (dont l'histidine, essentielle uniquement pour les enfants), car notre corps est incapable de les synthétiser en quantité suffisante. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation via les protéines.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

► Or, les protéines végétales apportent moins d'acides aminés essentiels que les protéines animales (lait, œufs, poissons et viandes). L'apport journalier en protéines devant être de 0,83 g/kg⁽²⁾, soit 58 g pour un adulte de 70 kg, comment faire pour rééquilibrer le menu des végétariens, et particulièrement celui des végétaliens et des vegans, privés de tout aliment d'origine animale ? « Les régimes végétariens non stricts (n'excluant pas les produits laitiers et les œufs) permettent d'assurer un apport protéique en quantité et en qualité satisfaisantes pour l'enfant et l'adulte », rassure l'Anses. Ce qui pourrait poser problème pour les végétaliens et les vegans, ce sont des carences en lysine et en méthionine, des acides aminés essentiels très présents dans les produits laitiers et la viande. Afin d'équilibrer les différents acides aminés, il faut consommer régulièrement des légumineuses sources de lysine (soja, lentilles, fèves, pois, haricots rouges azuki) et des céréales riches en méthionine (quinoa, avoine, seigle, orge, blé, riz, maïs). Les graines oléagineuses et les fruits secs (cacahuètes, amandes, graines de courge, de tournesol, de chanvre, pistaches, etc.) ont, comme les légumineuses et les céréales, une forte teneur en protéines de qualité. D'autres aliments tiennent la corde : le tofu et le

“ Le fer présent dans les végétaux est moins bien absorbé par l'organisme que celui apporté par la viande ”

tempeh, un produit alimentaire originaire d'Indonésie à base de graines de soja fermentées.

Attention à la carence en fer

Le fer présent dans les végétaux est moins bien absorbé par l'organisme que celui apporté par la viande. La carence en fer peut entraîner une anémie, car ce minéral sert à assurer le transport de l'oxygène dans le sang. L'apport recommandé est de 11 mg/jour. Sans fer héminique, provenant de la viande et du poisson, les meilleures sources sont : les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots blancs), les fruits secs et les graines oléagineuses (graines de sésame, de lin, de tournesol, noix de cajou, amandes, noisettes, noix), les céréales complètes, les laits enrichis en fer et certaines algues, notamment ao-nori, et les coquillages (moules, clams, palourdes). Attention,



thé et café réduisent l'absorption du fer non héminique – évitez d'en boire jusqu'à 1 h 30 après les repas – tandis que les vitamines D et C la favorisent. Parlez-en à votre médecin. S'il le juge nécessaire, il vous prescrira un supplément médicamenteux. D'autres minéraux indispensables peuvent venir à manquer dans un régime végétalien, comme le calcium au rôle prépondérant dans la formation des dents et des os, et le zinc, important dans les phénomènes de cicatrisation et d'immunité, à haute teneur dans les fruits de mer. On peut compenser le manque de calcium via des fruits et légumes tels le citron, l'orange, le kiwi, le cresson, les épinards, différentes sortes de choux, et des oléagineux et graines (amandes, noisettes, noix, pistaches, graines de courge, lin, sésame). Surveillez votre consommation de sel, facteur de mauvaise fixation du calcium dans l'organisme, contrairement à la vitamine D, essentielle à son absorption. Pour ce qui est du zinc, on peut éviter la carence en mangeant régulièrement graines de sésame et pain au levain.

Jamais sans ma vitamine B12 !

Cette vitamine, appelée également cobalamine, est indispensable au fonctionnement des cellules et à l'équilibre du système nerveux. On la trouve essentiellement dans la viande, les poissons gras, les crustacés, les œufs et les laitages. Elle est quasi absente des végétaux, mais certains en contiendraient néanmoins, comme les algues nori et la spiruline. Problème, les molécules analogues à celle de la vitamine B12 retrouvées dans ces végétaux ne seraient pas forcément efficaces ou actives. Et sans les apports journaliers recommandés (4 µg), la carence, à moyen ou long terme, est susceptible de provoquer une anémie, des dysfonctionnements neuronaux et d'accentuer le risque de maladies cardiaques et de complications pendant la grossesse. Si la femme enceinte est carencée, l'enfant à naître risque en effet un retard de croissance et de développement neurologique. Une supplémentation médicamenteuse, sous forme d'ampoules ou de comprimés, est recommandée pour les végétariens stricts afin de garantir une source de vitamine B12. Certains laits végétaux et céréales pour le petit-déjeuner sont certes enrichis en vitamine B12, mais non seulement ils ne sont pas toujours d'une qualité nutritionnelle optimale, et surtout ils ne peuvent en aucune façon remplacer la supplémentation. Parlez-en à votre médecin. Ceux et celles qui optent



pour un régime 100 % végétarien sans produits de la mer veilleront également à leurs apports en iode (sel, algues marines), en oméga-3 (graines de lin, de chia, huile de lin, de chanvre, de noix), et en vitamine D, dont 20 % sont apportés par l'alimentation, essentiellement le poisson, et 80 % par le rayonnement solaire. Bonne nouvelle : quinze minutes d'exposition par jour entre mars et octobre suffisent généralement à synthétiser assez de vitamine D.



Quid des versions veggie industrielles ?

Vous avez la flemme ou pas le temps d'éplucher, de détailler et de cuisiner des légumes ? De plus en plus d'industriels, et même des enseignes de fast food, surfent sur la vague et commercialisent des versions végétales de leurs produits phares. Ainsi, le McWrap Veggie, par exemple, contient 34 g de matières grasses et 9 g de sucre. À titre de comparaison, le cheeseburger affiche 12 g de matières grasses et 6,9 g de sucre... Depuis cinq ans, le marché a littéralement explosé. Mais l'alimentation veggie industrielle est-elle vraiment plus saine ? Selon une étude de l'association de consommateurs CLCV⁽³⁾, qui milite pour la création d'un label officiel et qui a passé à la moulinette



95 plats végétaux, les produits végétariens et vegan vendus par la grande distribution contiennent en moyenne plus d'eau, de matières grasses et d'additifs que d'ingrédients d'origine végétale (39 % environ). Et attention, galettes aux céréales, steaks au soja et autres nuggets blé et oignons ont beau ne pas contenir de chair animale, ces produits estampillés « veggie », « végétarien » ou « vegan », n'offrent pas pour autant de garantie aux consommateurs. En effet, aucune réglementation n'encadre pour l'instant ces logos ou appellations.

Par ailleurs, l'origine animale de certains additifs, tel le colorant rouge E120 provenant de la cochenille, n'est pas toujours indiquée, ce qui est problématique, au-delà du fait que ces produits ne contiennent pas que des produits naturels et bons pour la santé.

ÉPILOGUE

Quand on décide de passer à une alimentation végétarienne, mieux vaut donc le faire progressivement et s'informer auparavant. Car les risques de carence sont réels pour ceux et celles qui souhaitent supprimer totalement les protéines animales. L'Association végétarienne de France (AVF) conseille de « végétaliser » petit à petit vos menus, et vous y aide notamment via des docs nutrition en ligne⁽⁴⁾. Car les besoins diffèrent d'un individu à l'autre, selon le sexe, l'âge, le mode de vie, les périodes et le mode alimentaire observé (100 % ou partiellement

“ Quand on décide de passer à une alimentation végétarienne, mieux vaut s'informer auparavant ”

végétarien, avec ou sans produits de la mer, etc.). Pour une alimentation équilibrée, alternez les familles d'aliments (céréales, légumes, fruits, légumineuses, sources de matières grasses) et variez la nourriture. Choisissez des légumes frais et de saison pour une meilleure qualité nutritionnelle et évitez les produits industriels transformés et raffinés (farine et sucre « blancs », margarines, etc.), souvent plus caloriques et pauvres nutritionnellement. Enfin, misez à fond sur le soja (bio, si possible) sous toutes ses formes (tofu, edamame, miso, tamari, tempeh), qui regroupe tous les éléments nutritionnels dont vous avez besoin !

(1) Le tryptophane, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, la valine, la leucine, l'isoleucine et l'histidine.

(2) Toutes les estimations des apports journaliers proviennent de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) et sont données pour un adulte. Pour le détail des teneurs dans les aliments, consultez la table Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>

(3) www.clcv.org/alimentation-enquetes/enquete-que-valent-les-produits-vegetariens-et-vegan

(4) www.vegetarisme.fr/sante/documentation-nutrition

Exode URBAIN

Marre de la ville, je pars au vert !

À la sortie du premier confinement au printemps dernier, les ventes de maison ont explosé, notamment en régions. Et les terrains et autres habitations dans les secteurs ruraux ont été pris d'assaut. *Réponse à tout!* revient sur ce phénomène inédit dans notre pays.



Le 17 mars 2020, la France s'arrête. « Nous sommes en guerre », assène le Président de la République lors de son allocution. Et pour des millions d'entre nous, l'univers va se résumer pour les semaines suivantes à vivre littéralement entre quatre murs. Et pour peu que l'habitation ne possède ni jardin, ni terrasse, ni balcon, les journées vont devenir un enfer. Nous sommes nombreux alors à avoir profité de l'enfermement pour réfléchir à nos vies, aux transports, et à l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. La conclusion est sans appel : près de 70 % des Français* envisageaient en juin dernier

de quitter la ville pour s'installer à la campagne.

* Selon une étude réalisée par Cadremploi, Figaro Immo et PriceHubble, sur 1130 cadres après le confinement.

L'impact du télétravail

La principale raison évoquée de cet attrait soudain pour les secteurs ruraux : le télétravail. Non seulement nombreux sont les employeurs à s'être aperçus que travailler de chez soi était possible, et que cela ne nuisait en rien à la qualité et la productivité. Mais encore, les salariés se sont rendu compte qu'ils y gagnaient en bien-être. Le télétravail a donc ouvert la porte à un nouveau



mode de vie, plus éloigné des villes, davantage centré sur soi et le cocon familial. Quitter les zones urbaines est alors synonyme de qualité de vie, d'un logement plus grand, d'un extérieur digne de ce nom, d'une existence plus calme et moins polluée. Le confinement a ainsi permis de renforcer le désir de campagne des citadins et boosté le marché des maisons individuelles. « Dès le 11 mai, date de sortie du premier confinement, les visites, ventes et signatures chez le notaire se sont enchaînées », confirme Karine Costa, agent commercial chez Guy Hoquet, en région bordelaise. Avec en premier lieu, une recherche de jardin pour 27 % des Français interrogés*. Les critères ensuite avancés sont l'envie d'espace habitable, de calme et un plus grand confort de vie.*

*Étude IGC-Harris Interactive Construction, réalisée en juin 2020

L'exode urbain : mythe ou réalité ?

C'est en région que l'attrait des campagnes s'est le plus manifesté et concrétisé. Tandis que les Franciliens ont rapidement déchanté. Si quitter la capitale en a fait rêver plus d'un, la réalité du marché du travail a vite calmé les ardeurs. Car l'intention n'est pas l'action ! Et quitter Paris s'est avéré plus compliqué qu'il n'y paraît. Ainsi, même si des régions comme la Bretagne, la Normandie, le bassin d'Arcachon ou l'Aisne ont fait l'objet d'un intérêt particulier, l'arrivée des Parisiens est restée somme toute marginale. Quand bien même les recherches sur Internet de maisons à la campagne avaient littéralement explosé durant le premier confinement, le marché est resté autour des 4 % d'acquisitions*.

* Source : Insee (à l'heure où nous bouclons cet article, il est encore trop tôt pour préjuger de l'état du marché immobilier post second confinement).

Par Arcadie Renson

TÉMOIGNAGES

Réponse à tout! est allé à la rencontre de ces Français qui ont malgré tout décidé de franchir le pas en quittant leur logement en ville pour s'installer à la campagne. Ou qui au contraire n'ont pas osé.

Lucien, 35 ans.
« *Partir ou mourir* »

« Cela peut sembler excessif dit comme ça, mais c'est ce que j'ai ressenti durant les trois mois où je suis resté enfermé dans mon appartement parisien. Alors oui, bien sûr, quand on avait une vie "normale", pour rien au monde je n'aurais accepté de quitter mon deux pièces, situé dans le quartier Saint-Germain. Mais mon appartement chéri s'est révélé une véritable prison au fil des semaines. Je ne supportais plus rien. Quand bien même il n'y avait plus un bruit dans les rues ! Au bout d'un moment j'ai eu du mal à respirer, avec ce sentiment d'étouffer un peu plus chaque jour. J'avais l'impression de devenir dingue. Tout m'apparaissait soudain étrié, petit, comme un géant dans une maison de poupée. Au bout de trois semaines, je passais mes journées sur Internet à écumer les sites des agences immobilières. Je rêvais la nuit de jardin, d'espaces verts ! Cela devenait obsessionnel. Dans le même temps, j'ai fait faire des estimations de mon bien, toujours sur Internet. J'avais donc une bonne idée de ce que je pouvais m'offrir. J'ai donc mis mon deux pièces en vente début mai. En une semaine, j'ai eu – et cela m'étonne encore ! – de très nombreux appels. Comment les gens pouvaient être intéressés par cette cage à lapins ? Bref, en quinze jours mon appartement était vendu. Je suis parti m'installer chez mes parents en banlieue le temps de trouver ce qui serait mon prochain logement, celui que j'avais tant fantasmé. Je l'ai déniché cet été. Non sans mal ! Une petite maison au nord de Paris, dans l'Oise. Alors oui, pour me rendre à mon travail, on fait plus proche ! Mais comme je n'ai pas repris à plein temps en présentiel (et je crois que ça n'arrivera pas), eh bien, ces deux jours où je dois m'y rendre, c'est le prix à payer pour mon bonheur. Quand est arrivé le deuxième confinement, je peux vous dire que je jublais intérieurement de cette sage décision prise quelques mois plus tôt ! »

Rose, 44 ans.

«Le désir de déménager est retombé comme un soufflet»

«Avec mon mari, nous nous sommes installés dès notre rencontre près de Bordeaux, dans la communauté urbaine, donc en pleine ville. Nous avons fait ce choix car la proximité du centre bordelais, des transports, la terrasse de 15 m², les deux chambres supplémentaires pour nos futurs enfants, tout cela correspondait parfaitement à notre mode de vie et nos envies futures. Jamais nous n'aurions cru avoir un jour tant envie de fuir notre domicile. Le fait de se retrouver tous les deux avec nos jumeaux, enfermés H24 sous le même toit a été terrible. Moi en télétravail dans le salon, mon mari au chômage technique, et les enfants à gérer pour les devoirs et l'école en virtuel, j'ai vécu des heures bien sombres. L'idée de partir s'est peu à peu installée. Faire construire une maison vers le Libournais a fait son chemin. En plus, nos parents vivent à côté. Les terrains affichaient des prix très attractifs, nous pouvions avoir

une belle maison contemporaine, avec de l'espace et surtout un vrai bureau pour moi! Ah ça, on en a rêvé de cette maison. Et puis quand le déconfinement est intervenu, allez comprendre, tout est retombé comme un soufflet. Soudain, on se disait "Mais n'importe quoi! On ne va pas aller s'enterrer à la campagne alors qu'on adore la ville!", ou bien "Et les enfants, ils iront où au collège? Ce n'est pas pratique qu'ils prennent le bus pendant 30 minutes quand même!" Bref, on a trouvé toutes les excuses du monde pour faire avorter ce projet. La vie a repris son cours, pas tout à fait comme avant, mais presque. Et quand le deuxième confinement est arrivé, eh bien, on n'a plus reparlé de cette histoire de déménager. Entre-temps, j'avais réussi à m'organiser un coin bureau ailleurs qu'en plein milieu du salon, et j'ai bien joué sur ce coup. Car je n'ai pas du tout vécu l'enfermement et le télétravail de la même manière, la deuxième fois!»



Jean-Baptiste, 65 ans.

«On a avancé notre projet de retraite au soleil!»

«Nous étions retraités, depuis six mois pour ma femme et deux mois pour moi, quand le confinement nous est tombé dessus. Nous vivions alors en banlieue parisienne, dans un petit pavillon, avec un bout de jardin. En prévision de nos vieux jours, nous avions acheté, il y a huit ans, une maison secondaire en Charente-Maritime. Nous allions y passer nos vacances et quelques week-ends depuis. Afin d'échapper à la pollution et la vie hyper speed de la capitale! Nous avons décidé de profiter malgré tout de Paris encore au moins un an, après notre retraite, le plan c'était de déménager fin 2021. Nous rêvions d'arpenter la capitale autrement que par les métros aux heures de pointe. De redécouvrir cette ville magnifique, en prenant enfin le temps de le faire. Sauf qu'avec l'annonce du confinement en mars dernier, tout a été bouleversé. En plus de l'enfermement, de la vie sociale et familiale disparue, nous avons eu peur pour notre santé. Je suis diabétique, et ma femme a des problèmes de tension. Nous avons vécu dans l'angoisse



Juliette, 33 ans.

«Chaque matin, je m'émerveille de la chance que j'ai»

«Cela faisait des années que l'appel de la campagne envahissait chaque parcelle de mon être ! En raison de mon métier (assistante marketing dans une grosse société du nord de la France, dont le siège est en pleine ville), j'avais fait le choix d'habiter près de mon travail. Plus pratique, pas de trajets non plus puisque je pouvais m'y rendre à pied. Mais mon ambition profonde, c'était de vivre de ma passion : l'équitation. Oui, abandonner mon salaire plus que convenable pour vivre entourée de chevaux, j'en rêvais plus que tout. Mais vous savez comment c'est, on se laisse dépasser par la vie courante, on relègue nos envies profondes tout au fond de soi et on finit par ne plus s'écouter du tout. Avec le recul, je me dis que j'avais tel un zombie dans ma vie. En mode automatique. Et puis, le confinement en mars dernier... Comme beaucoup de gens, j'imagine, quand on se retrouve du jour au lendemain en arrêt total, enfermé, ça a été un véritable électrochoc. Dans le bon sens du terme en ce qui me concerne. C'est comme si tous mes désirs enfouis rejaillissaient. Tout à coup, il n'y avait plus que ça qui comptait : partir, devenir professeur d'équitation. Évidemment, ça ne peut pas se faire comme ça normalement ! Sauf que si... c'est le destin. Et je crois qu'enfin j'étais dans ma voie. Parce que tout a été facilité. J'étais déjà diplômée et j'ai trouvé très vite un emploi dans un centre équestre du sud de la France. À pourvoir en juillet. Ni une ni deux, j'ai fait mes bagages, envoyé mon préavis au propriétaire début avril et, trois mois plus tard, je m'installais dans un appartement au rez-de-chaussée d'une villa, avec jardin et vue sur la garrigue. Alors, bien sûr je dois prendre ma voiture pour aller travailler, mais les 15 minutes de trajet sont les plus belles du monde, avec un paysage à couper le souffle. Chaque matin je m'émerveille de la chance que j'ai et je remercie ce sursaut, comme un élan de survie, qui m'a étreint durant le premier confinement.»

permanente. Par conséquent, nous n'avons pas hésité bien longtemps sur la décision à prendre. Tant pis pour les ruelles du Paris historique, nous aurions bien d'autres occasions de nous y rendre en mode touristes. On a donc mis en vente la maison et tout organisé pour pouvoir nous installer définitivement à Royan. Le dernier mois de confinement a alors revêtu un tout autre aspect. Nous étions dans les cartons, le tri, et cela nous a bien occupés. Nous avons pris la voiture sans attendre, le 11 mai au matin, comme dans un film ! On avait l'impression que notre vie en dépendait. C'était étrange et excitant à la fois. Nous avons mandaté une agence pour qu'elle gère les visites, le déménageur était calé également, bref à nous la nouvelle vie ! Depuis, nous sommes ravis d'avoir fait ce choix. Nous l'étions d'autant plus quand le deuxième confinement est arrivé ! D'ailleurs, nos enfants, qui vivent en Ile-de-France, n'ont pas attendu que le confinement prenne effet pour nous rejoindre. Ils sont restés près de nous quelques semaines avant de remonter. En tout cas, si nous devions de nouveau vivre un épisode de crise sanitaire de cette ampleur, croyez-nous, nous sommes prêts ! »

NUTRI-SCORE

Un système d'étiquetage

Créé en 2017, le système d'étiquetage nutritionnel Nutri-Score doit aider les consommateurs à faire les bons choix. Mais son développement pose parfois question. *Réponse à tout!* a enquêté. Constat.



nutritionnel pas si fiable

Sur les paquets d'emballage, les prospectus, à la télévision, il est désormais partout. Le Nutri-Score est même devenu un argument de vente pour certains industriels de l'agroalimentaire vantant à quel point leur produit est sain. Créé en 2017 à la demande du gouvernement par Santé publique France, ce système d'étiquetage nutritionnel se fonde sur les travaux de l'équipe du Pr Serge Hercberg, épidémiologiste et spécialiste de la nutrition, ainsi que sur l'expertise de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) et du Haut Conseil de la santé publique (HCSP). L'objectif est de favoriser le choix de produits plus sains et de lutter contre les maladies cardiovasculaires, l'obésité et le diabète. Le Nutri-Score informe sur la qualité nutritionnelle des produits sous une forme simplifiée. C'est ce qui fait sa force et son efficacité. Pas besoin de se plonger dans les étiquettes et de déchiffrer la composition nébuleuse écrite en petits caractères. Le logo est basé sur une échelle de cinq couleurs allant du vert foncé au rouge, associées à des lettres (A, B, C, D et E).

Comment ça marche ?

Le Nutri-Score est attribué sur la base d'un score prenant en compte 100 grammes ou 100 ml de produit et la teneur en nutriments à favoriser ou limiter. Les résultats du calcul donnent une valeur comprise entre -15 et +40. Plus le score est faible, meilleure est la note. Tous les produits alimentaires ne sont pas concernés. Notamment ceux qui ne sont pas transformés ou ne contiennent qu'un seul ingrédient comme les fruits, les légumes, la viande, mais aussi les herbes aromatiques, le miel, les eaux destinées à la consommation humaine... Les aliments infantiles sont également exclus, car nos chères têtes blondes ont des besoins nutritionnels spécifiques. Plus étonnant, les boissons alcoolisées, contrairement aux sodas par exemple, ne sont pas éligibles au Nutri-Score.

Une partie de l'Europe y est opposée

Aujourd'hui plébiscité, et présent jusque dans les cantines scolaires, le logo a pourtant bien eu du mal à s'imposer par le passé. « Il y a six ans, cela ressemblait au combat du pot de terre contre le pot de fer, David contre Goliath ! », explique Serge Hercberg. De puissants



lobbys ont en effet tout fait, ou presque, afin d'empêcher que cette mesure de santé publique ne soit mise en place. Distributeurs et industriels de l'agroalimentaire l'ont d'abord rejetée en bloc. Plusieurs logos alternatifs, plus compatibles avec les intérêts des multinationales, ont fait leur apparition. Ces grands groupes ont néanmoins fini par battre en retraite. Le géant Nestlé fait aujourd'hui partie des principaux partisans du Nutri-Score. Avec Danone, McCain et une quarantaine de signataires, ils ont adressé cette année un courrier à la Commissaire européenne à la santé et à la sécurité alimentaire, demandant à rendre obligatoire le Nutri-Score en Europe. En effet, si la Belgique, l'Espagne, l'Allemagne, les Pays-Bas, le Luxembourg et la Suisse ont emboîté le pas à la France, d'autres pays sont beaucoup plus réticents. C'est le cas de l'Italie, la République tchèque, Chypre, la Grèce, la Lettonie, la Roumanie et la Hongrie. Leurs critiques portent sur l'utilisation du code couleur, mais aussi sur le fait de calculer le score sur 100 grammes de produit, ce qui s'avérerait totalement inapproprié pour des aliments. Et de citer l'huile d'olive (classée D) consommée en quantité beaucoup plus faible et dont les bienfaits sont reconnus.

Additifs et édulcorants oubliés

Même dans les pays qui l'ont adopté, le Nutri-Score n'a pas que des amis. En Belgique, le directeur



► marketing de la chaîne de magasins bio Séquoia estime que le Nutri-Score est loin d'être la référence en matière d'alimentation saine. Et il pointe du doigt certaines incohérences. « On retrouve des choses choquantes dans les produits classés A ou B, comme du Coca zéro, explique-t-il sur Facebook. En fait, le Nutri-Score ne prend absolument pas en compte les additifs ou les édulcorants dans sa classification. Un soda light sera donc mieux coté qu'un jus de fruits pressé, car il contient moins de sucre ! » Imparfait et simpliste, le Nutri-Score donnerait l'illusion d'un bon choix pour certains produits dont la composition laisse à désirer. Même truffé de pesticides, un produit peut être classé A. De même, 100 grammes de sucre blanc raffiné équivalent à 100 grammes de miel alors qu'ils ne sont pas assimilés de la même manière par le corps.

Frites notées A

Plus surprenant encore, les produits frits préemballés (tels que les frites ou le poisson pané) ont pour la plupart un Nutri-Score A ou B. Comment l'expliquer ? Santé publique France indique que « ces produits ont généralement subi un processus de pré-friture industrielle ayant un impact faible sur les quantités de matière grasse ». Tout dépend ensuite du choix

“ Le Nutri-Score ne prend absolument pas en compte les additifs ou les édulcorants dans sa classification ”

de cuisson. Si on cuit ses frites surgelées au four, pas de souci. Mais si on les passe à la friteuse, le résultat nutritionnel est bien entendu tout autre. Ce type de cuisson « conduit à passer à une ou deux classes supérieures du Nutri-Score selon le type d'huile utilisée ». Le consommateur a tout intérêt à garder son esprit critique et à ne pas se fier aveuglément au logo. À plusieurs reprises, des erreurs ont été constatées dans l'étiquetage de certains produits, ou dans leur présentation sur les sites Web de drives. Aussi étonnant que cela puisse paraître, ce sont bien les industriels et fabricants qui se chargent de calculer le Nutri-Score de leurs produits. S'ils l'utilisent de manière frauduleuse ou erronée, ils s'exposent en théorie à des sanctions qui ne vont pas au-delà d'une suspension de l'usage du logo...

Par Solenne Durox

Écologie

JAMAIS SANS MA CANETTE

Créée en 1935, la canette fête ses 85 ans cette année. Recyclable à l'infini et sans perte de qualité, elle s'inscrit résolument dans l'air du temps.



© SHUTTERSTOCK

Le secteur de la canette représente en France 4 000 emplois, répartis sur 28 sites ancrés au cœur des territoires. La filière française fabrique 80 % des canettes vendues dans le pays. Incassable, légère, durable, française, la canette ne compte plus ses atouts et n'en finit plus de séduire toutes les générations de consommateurs. Il faut dire que la canette est un modèle d'innovation, toujours à la pointe des nouvelles tendances et fabriquée dans le respect de l'environnement. Aujourd'hui, 7 canettes sur 10 sont recyclées en France. Une qualité stratégique pour l'économie circulaire que les Français sont pourtant encore trop peu à connaître : seulement 23 %* sont conscients que la canette est « recyclable à l'infini, sans perte de qualité ».

Un emballage vert

D'après les Français, un emballage peut être défini comme « vert » s'il est recyclable à l'infini (44 %)* et sans perte de qualité (38 %)* : deux atouts que possède la canette. En effet, qu'il s'agisse d'acier ou d'aluminium, le métal des canettes a la particularité d'être recyclable à l'infini sans jamais perdre ses qualités intrinsèques. Dans les centres de tri, les canettes ont l'avantage d'être faciles et économiques à extraire du flux des déchets ménagers. Qu'elle soit en acier ou en aluminium, toute boîte collectée et triée, via la collecte sélective ou l'incinération, sera recyclée. L'acier et l'aluminium des canettes recyclées servent par exemple à fabriquer de

nouvelles pièces pour l'automobile, des appareils électroménagers ou de nouveaux emballages.

Exit le plastique

Par ailleurs, la canette peut compter sur son important potentiel de croissance. D'après l'étude qui vient d'être menée par le Cabinet M2SM pour le GIE la Boîte Boisson, plus d'un milliard de canettes supplémentaires pourraient être vendues en France d'ici cinq ans. Une croissance basée sur trois leviers principaux : le remplacement des bouteilles plastiques entraîné par l'entrée en vigueur de la loi AGEC, la poursuite de la croissance de boissons émergentes (bières artisanales, eaux aromatisées...) et l'arrivée de nouvelles boissons en canettes (café, vin, eaux pétillantes alcoolisées, etc.).

« Métal recyclable à l'infini »

Pour faire connaître les qualités de la boîte boisson, notamment environnementales, une grande campagne digitale est lancée avec l'Agence BETC Fullsix. Ils poursuivent le déploiement du logo « Métal recyclable à l'infini », qui figure déjà sur 20 % des canettes vendues en France depuis deux ans. En outre, pour développer la collecte en dehors du domicile, le groupement a développé le programme « Chaque canette compte » qui fête cette année ses dix ans. Il a permis de recycler 87 millions de canettes, représentant près de 9 400 tonnes de CO₂ économisé.

*Source : étude qui vient d'être menée par le Cabinet M2SM pour le GIE la Boîte Boisson. 2020

Immobilier : que faire en 2021 ?

Faut-il attendre afin d'avoir plus de visibilité sur la situation économique ou au contraire se lancer dans l'achat d'une maison ou d'un appartement ? Comme beaucoup de Français, vous vous interrogez. Comment vont évoluer les prix, les taux de crédit... ? Entre incertitudes et attentisme, voici un bilan et quelques règles de prudence.



L'activité est soutenue

Au terme d'une année 2020 marquée par la pandémie et ses impacts sanitaires, économiques et sociaux, l'année 2021 sera-t-elle celle du retour progressif de la confiance ? En tous les cas, en matière de logement, les besoins sont toujours présents, que ce soit pour se loger, acquérir une résidence principale ou investir pour se constituer un patrimoine. Selon le bilan des Notaires de France diffusé en décembre 2020, le nombre de transactions réalisées au cours des douze derniers mois en France est de 990 000, soit une baisse de 5 % en un an, ce qui est très peu si l'on se base sur le million dépassé en 2019 et les périodes de confinement qui ont marqué nos vies.

Le désir d'un bien, toujours là

Les Français ne cèdent pas au découragement : une grande majorité souhaite passer à l'acte par besoin ou dans le cadre d'un projet de vie. Selon l'étude menée par Figaro immobilier, les critères essentiels

retenus sont le choix de l'emplacement devant le prix du bien. Viennent ensuite les éléments de confort : la luminosité, la présence d'un balcon, d'un espace vert. Et une vraie tendance : l'état du bien. Acheter un bien oui, mais avec le moins de travaux possible. L'environnement et les indicateurs de performance énergétique sont de plus en plus pris en compte par les acquéreurs potentiels. Quant à l'envie de campagne et de nature pour de nombreux urbains, l'intérêt est toujours fort, mais il faudra attendre cette année pour voir si cela se confirme dans les faits. L'emploi demeure la priorité.

Une hausse des prix ralentie

Côté valeurs, après les hausses de ces dernières années, les prix semblent marquer le pas. Les incertitudes économiques pèsent dans les choix, mais il n'y a aucun effondrement en vue. Plutôt une stagnation. « Au T3 2020, la hausse des prix des logements anciens en France s'atténue : +0,5 % par

QUEL BUDGET POUR QUEL BIEN ET OÙ ?

Avec 100 000 €

- Un studio à Nice
- Un 2 pièces à Drancy (93)
- Un 3 pièces à Toulon
- Une maison de 4 pièces à Tourcoing
- Une maison de 5 pièces à Calais

Avec 150 000 €

- Un 2 pièces à Nantes
- Un 2 pièces à Lille
- Un 3 pièces à Reims
- Une maison de 4 pièces au Havre
- Une maison de 5 pièces à Cholet (49)

Avec 300 000 €

- Un studio à Paris
- Un 3 pièces à Bordeaux
- Un 4 pièces à Montpellier
- Une maison de 4 pièces à Toulouse
- Une maison de 5 pièces aux Sables-d'Olonne (85)

Avec 500 000 €

- Un 3 pièces à Cannes
- Un 3 pièces à Courbevoie (92)
- Un 4 pièces à Lyon
- Une maison de 4 pièces à Marseille
- Une maison de 5 pièces à Sartrouville (78)
- Une maison de 6 pièces à Vannes (56)

55m²: surface finançable d'un appartement ancien sur l'ensemble de la France (mensualité de 800€/mois pendant 20 ans et sans apport), quasi stable (-1 m²) sur un an,

148m²: surface finançable d'une maison ancienne sur l'ensemble de la France (mensualité de 1300€/mois pendant 20 ans et sans apport), en diminution de 6 m² sur un an.

Sources: Notaires de France, décembre 2020

rapport au T2, après +1,4% et +1,9% aux trimestres précédents», indiquent les Notaires de France dans leur note de conjoncture. Sur un an, les prix continuent de progresser dans la plupart des villes, mais plus lentement. Ce mouvement devrait se poursuivre en 2021. Les biens de qualité, dotés d'un bon emplacement, ne seront pas affectés et se vendront vite. En revanche, pour ceux éloignés des zones économiques attractives et qui nécessitent des travaux, ils devraient subir, eux, une sacrée décote.

Des taux bas, mais des banques sélectives

En matière de prêts, les taux bas (1,20% toutes durées confondues, selon L'Observatoire Crédit Logement CSA, décembre 2020) permettent de soutenir le marché, même si les conditions d'octroi de crédits se durcissent pour les emprunteurs les plus fragiles, primo-accédants en tête. Les établissements financiers sont plus regardants sur la situation économique des emprunteurs, demandent – si possible – davantage d'apport personnel, sont plus stricts sur le taux d'endettement (pas plus de 33%) et limitent la durée des prêts (pas au-delà de 25 ans).

3 QUESTIONS À... OLIVIER MARIN FIGARO IMMOBILIER



RàT: Quels sont les indicateurs à surveiller en 2021 ?

Olivier Marin: Si la pierre reste une valeur refuge, l'impact de la crise sanitaire, la situation économique et sociale, l'évolution des taux d'intérêt et l'attitude des banques sur les conditions d'octroi des prêts constituent les éléments déterminants du marché en 2021. La dégradation du marché du travail va peser dans les décisions. Ce qui veut dire des marchés à plusieurs vitesses avec des ventes contraintes pour ceux qui sont en difficulté financière et au contraire, parfois des opportunités pour ceux qui sont en capacité d'acheter. On ne peut décorrérer l'économie de l'immobilier. Après la santé, la priorité reste l'emploi.

RàT: Les règles d'or ?

OM: Dans un contexte d'incertitudes et avec peu de visibilité, il faut que l'achat immobilier corresponde à un projet de vie. Préparez minutieusement votre dossier en amont, faites le tour des aides, ne négligez pas tous les frais annexes, faites appel à un courtier si besoin afin qu'il vous trouve de meilleures conditions de crédit qu'à votre banque. Pour ceux qui hésitent, doutent, c'est que ce n'est pas le moment. Mieux vaut attendre.

RàT: Et le logement neuf ?

OM: Dans un marché toujours déséquilibré entre l'offre et la demande, le logement neuf est à la peine. Entre la chute des permis de construire, le recul des mises en chantiers, la baisse de l'activité, l'impact des élections municipales avec les changements d'équipe en place, certains projets immobiliers sont remis en cause. Pour ceux qui ont un projet dans le neuf, la prudence est de mise.

À LIRE

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



Bien choisir sa centrifugeuse

La centrifugeuse est un appareil très pratique pour tous ceux qui veulent faire une cure de vitamines sans trop d'efforts. Elle permet non seulement de réaliser des smoothies, des soupes, des coulis, mais aussi bien sûr des jus de fruits et de légumes extra frais.



© SHUTTERSTOCK

Pour le Programme national nutrition santé (PNNS), cinq fruits ou légumes correspondent à cinq portions (80 à 100 g) qu'il faudrait consommer chaque jour. Pas toujours évident.

Pourtant, ce programme s'avère indispensable pour rester en bonne santé. Les légumes et les fruits sont en effet remplis de nutriments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme comme des vitamines et des minéraux. Ils lui apportent de l'énergie et aident à lutter contre de nombreuses maladies comme les maladies cardiovasculaires, le diabète ou l'excès de « mauvais » cholestérol. De plus, ils contiennent des antioxydants qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres (substances produites au cours

du fonctionnement normal de l'organisme).

De quoi repartir de bon pied après une année 2020 anxiogène et usante avec son lot de contraintes. Mais attention, les jus de fruits comptent seulement s'ils sont pressés ou « pur jus ». Les jus de fruits industriels sont loin d'être parfaits pour notre santé. Ils sont souvent bourrés de sucre (plus que dans certains sodas) et, en plus, sont pauvres en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants. D'où l'intérêt d'avoir une centrifugeuse. Son principe est très simple. Elle agit comme une essoreuse à salade. Grâce à la force centrifuge, la vitesse de rotation du tamis permet de séparer le solide du liquide. Ainsi, le jus d'un fruit ou d'un légume est extrait sans avoir à l'éplucher au préalable.

pour rester en forme

C'est la différence majeure avec l'extracteur, un autre appareil qui permet lui aussi de préparer un jus de fruit frais. Il fonctionne avec un système de rotation lent qui s'apparente à une pression à froid. Il demande donc plus de temps et fait moins de bruit. La centrifugeuse offre une vitesse de rotation plus importante. Le jus est prêt plus rapidement et l'appareil est plus facile à nettoyer. En revanche, la vitesse de rotation fait légèrement chauffer les aliments. Le jus s'oxydant très vite, il est donc important de boire rapidement vos jus (attendez néanmoins quelques minutes que l'écume soit moins dense). Si vous souhaitez consommer tranquillement et sans vous... presser des fruits, nous vous conseillons donc d'opter pour l'extracteur : les bienfaits des fruits sont en effet mieux conservés en général. Pour un simple jus d'orange pour faire le plein de vitamines C le matin, un presse-agrumes sera amplement suffisant.

Inutile d'éplucher

Cependant, si vous préférez varier les plaisirs en mélangeant fruits et légumes pour en extraire un jus un peu plus épais, la centrifugeuse remplira bien sa fonction. Elle permet en effet de préparer de délicieux jus de fruits et légumes (vérifier que le diamètre de la cheminée soit supérieur à 60 mm afin de ne pas être obligé de les couper en petits morceaux) tout en restituant vitamines et oligo-éléments. Comme vous n'êtes pas obligé d'éplucher vos aliments, ils conservent toutes les vitamines et les oligo-éléments qui sont présents essentiellement dans la peau.

Avantages et inconvénients

La centrifugeuse présente aussi l'avantage d'être simple à utiliser. Il suffit d'insérer les aliments préalablement découpés en gros morceaux dans la cheminée de l'appareil. En seulement quelques secondes, votre jus plein de vitamines est prêt. Et il n'y a pas de pépins, comme cela est le cas avec un blender. La centrifugeuse possède un compartiment où les aliments sont transformés. Le jus ressort d'un côté (dans une verseuse par exemple), tandis que les déchets (pépins, pulpes) sont stockés de l'autre côté dans un bac de récupération.

La centrifugeuse n'est pas pour autant exempte de quelques défauts. Le principal reproche que l'on peut lui faire est d'être relativement bruyante à cause de sa force centrifuge. L'autre inconvénient est son entretien.



© RICHARD DAMORET/REA

« Toutes les vitamines et les oligo-éléments essentiellement présents dans la peau sont conservés »

La plupart des modèles ont un filtre pour séparer la pulpe, ce qui rend le nettoyage un peu plus compliqué. Cependant certains modèles proposent une fonction de nettoyage facile. D'autres marques permettent de placer leurs accessoires dans le lave-vaisselle.

Quel modèle choisir ?

Quelques critères permettent de faire la différence parmi les dizaines de références. Le premier est le nombre de vitesses de rotation (comprise entre 10 000 et 20 000 tours) disponibles. L'idéal est d'en avoir au moins deux : si vous utilisez la vitesse maximale pour des carottes, ce sera parfait, mais sur des pêches, ces dernières vont perdre en qualités (gustative et nutritionnelle) en raison d'un traitement trop agressif. La puissance du moteur est également un critère déterminant pour avoir un appareil rapide et efficace et surtout qui souffrira moins des utilisations qu'un modèle moins puissant. Un minimum de 400 watts est recommandé. Vérifiez aussi la finesse du tamis. Plus il est fin, plus le jus sera liquide et sans pulpe. Un tamis en titane est plus robuste et facile à nettoyer.

► TOP3



1. Kenwood JE850 Excel

Voici une centrifugeuse très efficace et avec un excellent rendement grâce à ses 1500 watts et ses 12 500 tours/minute ! La qualité de fabrication est un modèle du genre : corps et cheminée en métal, tamis en acier inoxydable ! La taille de cheminée est très large. Enfin, son système Apex permet une éjection de la pulpe à 90° pour qu'elle ne reste pas dans le couvercle.

150 €

Les + Puissance (1500 W), capacité (3 L), qualité des matériaux.

Les - Poids (5,84 kg).



3. Philips Avance Collection HR1916/70

Cette centrifugeuse possède la technologie Quick Clean avec tamis innovant rapide à nettoyer. Elle est équipée d'une cheminée de remplissage XXL de 80 mm permettant d'introduire des fruits et légumes entiers. Petit plus : elle est dotée d'une fonction exclusive de prénettoyage grâce à une forme circulaire parfaitement lisse.

174 €

Les + Cheminée de remplissage, pieds antidérapants, 2 vitesses.

Les - Capacité (1 L), puissance (900W), poids (4,4 kg).



2. Riviera et bar PR776A7

Avec son design très réussi, ce modèle « Juice Fountain » a de quoi convaincre. D'autant plus qu'il est à la fois performant et très facile à utiliser. Son tube d'alimentation très large de 75 mm permet en effet d'y insérer des fruits et légumes entiers. Ses accessoires sont facilement démontables et compatibles lave-vaisselle.

200 €

Les + Puissance (1000 W), rotation (13 000 tours/minute), facilité d'usage.

Les - Poids (4,7 kg), capacité (2,7 L).

Par Philippe Richard

Assurance-vie

LANCEMENT DE « MON PETIT PLACEMENT VIE »

Permettre au plus grand nombre, même avec un faible patrimoine, de gagner en rentabilité en souscrivant à un nouveau contrat, c'est ce que propose Mon Petit Placement avec le contrat d'assurance-vie Mon Petit Placement Vie.

La fintech Mon Petit Placement, en partenariat avec l'assureur Generali Vie, entreprise régie par le Code des assurances et leader de l'épargne en ligne, ont cocréé un produit innovant : « Mon Petit Placement Vie ». C'est un contrat d'assurance-vie 100 % digital et 100 % en unités de compte, composé de supports d'investissement haut de gamme habituellement réservés à une clientèle fortunée. L'investissement sur les supports en unités de compte supporte un risque de perte en capital. L'assureur s'engage sur le nombre d'unités de compte et non sur leur valeur qu'il ne garantit pas.

100 % digital et 100 % en unités de compte

Cette offre exclusive propose un accompagnement sur-mesure de chaque utilisateur. Les seuils minimums sont



abaissés avec un ticket d'entrée en versement initial de 300 euros et des versements libres programmés à hauteur de 75 euros, sans aucuns frais sur les actes de gestion. Avec ce nouveau produit exclusif, Mon petit Placement se positionne désormais comme un acteur référent dans le domaine de l'assurance-vie en ligne. Thomas Perret, président et fondateur de Mon Petit Placement, explique : « Notre proximité clients, notre accompagnement personnalisé (notamment à travers des conseils vidéo sur mesure) et notre interface simple et ludique, sont ici de vrais atouts. Nous voulons permettre au plus grand nombre, même avec un faible patrimoine, de gagner en rentabilité en souscrivant à ce nouveau contrat Mon Petit Placement Vie. » À ce jour, plus de 1 500 clients ont déjà souscrit à la solution Mon Petit Placement. Une adhésion immédiate qui devrait convaincre un public encore plus large cette année 2021.

Jeux d'argent

ATTENTION LES ENFANTS NOUS REGARDENT

Parce que les jeux d'argent ne sont pas des jeux comme les autres, l'Autorité nationale des jeux a demandé à Harris Interactive d'interroger des parents d'enfants sur leurs pratiques.

Si les parents sont très conscients des risques de cette activité pour les mineurs, leurs comportements semblent cependant moins alignés. 41 % des parents déclarent avoir déjà proposé à leurs enfants de jouer ou de participer à un jeu d'argent, en moyenne à partir de leurs 11 ans.

Des comportements à risque dans l'objectif

L'imaginaire des gains et de leur utilisation fantasmée alimente les discussions d'une partie des familles.

Ce qui peut entraîner certains comportements problématiques mais qui restent minoritaires. En effet, quelques parents reconnaissent franchir la ligne rouge en demandant à leurs enfants d'acheter des jeux de grattage ou en leur ouvrant un compte sur un site de pari. Dans ce contexte, l'ANJ et l'UNAF viennent de signer une convention de partenariat pour alerter sur les dangers des jeux d'argent pour les mineurs et accompagner les parents vers de bonnes pratiques vis-à-vis de leurs enfants.



Questions Réponses

DROIT

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

Par Carole Caillaud



IMMOBILIER

Qui avertit l'administration fiscale lors d'une vente immobilière ?

J'ai vendu ma maison en fin d'année 2020. C'est donc l'acquéreur qui devra s'acquitter de la taxe foncière en 2021. Je souhaiterais savoir si c'est à moi d'avertir l'administration fiscale de ce changement de propriétaire ou bien si cela est automatique. Est-ce au notaire de faire cette démarche ?

RÉPONSE

LE FISC EST AUTOMATIQUEMENT AVERTI LORS DU DÉPÔT DE L'ACTE DE VENTE

Lors d'une vente immobilière, le notaire dépose l'acte de vente auprès du service de la publicité foncière (ex conservation des hypothèques). Ce service administratif et fiscal chargé de l'enregistrement des actes recense les propriétés foncières et les droits qui les grèvent. Il mettra à jour le service chargé du recouvrement de la taxe foncière. Vous n'avez donc en principe pas de démarches à faire. Les ventes réalisées en fin d'année peuvent cependant ne pas être enregistrées à temps. Si vous recevez un avis de taxe foncière à la place du nouveau propriétaire, ne le payez pas. Informez le Trésor public sur votre espace Internet et joignez une copie scannée de l'attestation de vente.



ASSURANCE-VIE

Puis-je récupérer l'argent de mon assurance-vie sans être taxé ?

J'ai souscrit une assurance-vie sur laquelle j'ai placé mes économies. Avec la crise sanitaire, j'ai perdu mon emploi et je me retrouve au chômage. Mes allocations chômage ne sont pas très élevées et ne seront pas éternelles. Je vais donc sûrement avoir besoin de récupérer ces économies si je ne retrouve pas du travail rapidement. Serais-je imposé ?

RÉPONSE

EN CAS D'ACCIDENT DE LA VIE, VOUS BÉNÉFICIEZ D'UNE EXONÉRATION

Les gains produits par votre assurance-vie sont exonérés d'impôts tant que vous ne les récupérez pas. Ils deviennent imposables lorsque vous effectuez un retrait avec un régime fiscal différent (de 7,5 % à 35 %) selon la date de vos versements, l'ancienneté de votre contrat et le montant de votre encours. Cependant, vous pouvez bénéficier d'une exonération totale d'impôts sur vos gains si vous la liquidez en raison de certains événements particuliers. L'exonération joue si la clôture de votre assurance-vie est liée à un licenciement, une mise à la retraite anticipée, la survenance d'une invalidité de 2^e ou 3^e catégorie ou la cessation d'activité à la suite d'une liquidation judiciaire. Procéder à un retrait partiel ne suffit pas. Vous devez clôturer votre compte avant la fin de l'année suivant celle au cours de laquelle survient l'événement.



CONGÉS

L'employeur peut-il reporter les congés posés ?

Une semaine avant mon départ en vacances, mon employeur m'a informé qu'il me fallait reporter mes congés car il avait remporté un appel d'offres urgent qu'il ne pouvait décliner en raison de la crise liée au Covid. J'avais loué un appartement à la montagne pour une semaine et pris des billets de train. Puis-je refuser sans prendre de risques ?

RÉPONSE

L'EMPLOYEUR NE PEUT MODIFIER VOS CONGÉS QU'À CERTAINES CONDITIONS

Selon le Code du travail, la durée et la date des congés ne peuvent être modifiées par l'employeur qu'en respectant un délai d'un mois avant la date prévue de vos vacances (article L. 3146-16), sauf circonstances exceptionnelles. Ces circonstances sont appréciées par les juges au cas par cas. Il faut qu'elles aient un caractère grave et imprévisible. Cela a, par exemple, été accepté en cas de nécessité de remplacer un salarié décédé ou pour une commande imprévue permettant de sauver l'entreprise de graves difficultés financières. L'épidémie de Covid pourrait ainsi justifier une circonstance exceptionnelle. Une ordonnance n° 2020-323 du 25 mars 2020 a autorisé les employeurs à changer les dates de congés des salariés dans la limite de six jours et en respectant un délai de prévenance de 24 heures, mais uniquement pendant la période du 26 mars au 31 décembre 2020. Attention, si les circonstances exceptionnelles sont avérées, vous ne pouvez pas refuser au risque de vous voir reprocher une faute entraînant votre licenciement.



AUTO-ÉCOLE

Quel est l'avantage du nouveau contrat type ?

Mon fils va prendre des cours pour passer son permis de conduire. On m'a dit que le coût moyen du permis tournait autour de 1 600 à 1 800 euros, mais qu'une réforme allait changer la donne. Je voudrais éviter les mauvaises surprises et des options payantes non prévues. Qu'en est-il ?

RÉPONSE

LES TARIFS SONT PLUS ENCADRÉS ET TRANSPARENTS

Depuis le 1^{er} juin 2020, les auto-écoles doivent faire signer au futur élève conducteur un contrat d'enseignement à la conduite qui doit respecter la forme du contrat type, défini par décret. Le respect de ce contrat vous protège de la facturation de frais interdits et vous permet une comparaison plus aisée des tarifs des différentes écoles de conduite. Ainsi, ce contrat de 9 pages détaille l'ensemble des prestations et le prix demandé. Il indique noir sur blanc le coût des cours, des frais administratifs, du livret d'apprentissage. Il précise aussi les conditions d'annulation d'une heure de conduite ou encore le remboursement d'une partie de la prestation si, par exemple, un élève décide d'interrompre sa formation. En outre, le gouvernement a mis en place un comparateur des auto-écoles. Le site [VroomVroom.fr](https://www.vroomvroom.fr) vous permet de comparer les taux de réussite, les tarifs auto-écoles, les prix du permis de conduire et consulter le Code de la route.

Je réfute un appel surtaxé sur ma facture de téléphone

Vous constatez sur votre facture des appels vers un numéro surtaxé alors que vous n'en avez pas été informé et la note peut rapidement s'avérer salée. Vous pouvez vous y opposer.



➔ CE QUE DIT LA LOI

Les numéros surtaxés, c'est-à-dire dont le coût est majoré, font l'objet d'une réglementation spécifique. Il s'agit des numéros à 10 chiffres commençant par 08, des numéros à 4 chiffres commençant par 3 ou 10 et des numéros à 6 chiffres commençant par 118. D'une part, l'entreprise doit vous avoir informé de la majoration de tarif. Un numéro surtaxé ne peut pas être imposé aux particuliers pour le suivi des commandes et pour les réclamations.

➔ CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Si vous êtes dans un des deux cas ci-dessus, commencez par déterminer le nom de la société émettrice du numéro surtaxé. Vous pouvez demander une facture détaillée à votre opérateur. Elle est gratuite et doit préciser le numéro de téléphone entier, la durée et le prix de l'appel. Connectez-vous ensuite à l'annuaire inversé des numéros SAV sur <http://infosva.org> pour en connaître l'émetteur. Vous pourrez demander le remboursement auprès de la société émettrice du numéro surtaxé par courrier recommandé (*voir modèle de lettre ci-contre*).

➔ ET EN CAS DE SMS SURTAXÉ

En cas de SMS surtaxé, faites un signalement par SMS au 33700 ou sur www.33700.fr et laissez-vous guider dans la procédure de signalement. Grâce aux signalements, les opérateurs mènent des actions auprès des sociétés concernées et peuvent interrompre l'utilisation de ces numéros surtaxés.

Lettre pour demander le remboursement d'un numéro surtaxé

(À envoyer en recommandé avec avis de réception)

Coordonnées de la société

Vos nom et prénom
Votre adresse
N° de téléphone
Adresse e-mail

Ville, le... (date)

Lettre recommandée avec avis de réception

Objet : Demande de remboursement d'un appel surtaxé

Madame, Monsieur,

Le... (date de l'appel), j'ai contacté votre entreprise, au numéro surtaxé suivant 08...
comme le confirme ma facture téléphonique ci-jointe.

Lors de cet appel, aucune annonce ne m'a été faite à propos d'une majoration tarifaire.

Pourtant conformément à l'arrêté du 10 juin 2009 relatif à l'information sur les prix des
appels téléphoniques aux services à valeur ajoutée, tout appel d'un consommateur à un
numéro surtaxé doit donner lieu, gratuitement, à une information, en début d'appel, sur
le prix global susceptible de lui être facturé.

Je vous prie, par conséquent, de procéder, dans les meilleurs délais, au remboursement
de cet appel, à savoir la somme de ... euros (montant de l'appel).

Dans l'attente de ce remboursement, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur,
l'expression de mes salutations distinguées.

Signature

BON À SAVOIR

La plupart des opérateurs téléphoniques
proposent une option gratuite de blocage
de vos appels vers les numéros surtaxés.

PV : Comment contester les amendes de stationnement ?

Depuis 2018, la gestion des contraventions pour défaut de paiement du stationnement est donnée aux communes. Il est devenu plus compliqué de les contester. Mais le Conseil constitutionnel est intervenu. On vous dit tout.



Une amende qui varie selon les communes

Auparavant en cas de stationnement sur une place payante sans avoir réglé la totalité de la période de stationnement à l'horodateur, vous étiez passible d'une contravention de première classe de 17 euros en vertu de l'article R 417-6 du Code de la route. Désormais, cette amende pénale n'existe plus. Elle a été remplacée en 2018 par un forfait de post-stationnement (FPS) dont le montant est fixé par la commune où vous stationnez. Le montant maximum du « forfait post-stationnement » (FPS) est encadré. La loi Maptam précise qu'il « ne peut être supérieur au montant de la redevance due pour la durée maximale de stationnement dans la zone considérée » et qu'il doit figurer sur l'horodateur. Les communes peuvent, en outre, choisir des montants différents selon les zones (centre-ville et périphérie). Selon les municipalités, son montant varie du simple au triple. Par exemple, à Paris, l'amende est passée à 50 euros en zone 1 (du 1^{er} au 11^e arrondissement) et à 35 euros en zone 2 (arrondissements périphériques). À Lyon, le FPS est de 35 euros ou 60 euros en zone centrale. À Bordeaux, le FPS est de 30 euros en secteur vert et de 35 euros en secteur rouge, et à Metz il est de 35 euros. En revanche, Lille, Marseille, Brive, Limoges sont restées à 17 euros. Castres et Nancy appliquent même un FPS moins élevé à 10 euros.

Des sociétés privées pour verbaliser

Fini les pervenches ! En plus des agents publics assermentés (agents de surveillance de la voie publique et policiers municipaux), la surveillance du stationnement peut être confiée à des prestataires extérieurs. Souvent vêtus d'un uniforme gris peu visible, ils sillonnent les rues avec un terminal et ne laissent parfois plus d'avis de paiement sur le pare-brise. En effet, le FPS peut être notifié par envoi postal au domicile du titulaire de la carte grise du véhicule. C'est le cas par exemple de la société privée Moovia qui emploie des agents à Paris, à Bordeaux, et Nice. Certaines villes comme Paris ou Nice ont même recours à des véhicules (voitures ou scooter) embarquant un dispositif de lecture automatisée de plaques d'immatriculation (Lapi). Le véhicule scanne automatiquement les plaques d'immatriculation de tous les véhicules stationnés et lorsque le système détecte un véhicule en



“ Le montant du forfait post-stationnement est fixé par la commune où vous stationnez ”

À SAVOIR

Si vous avez payé mais dépassé le temps de stationnement

En cas de constat d'un paiement insuffisant par les agents assermentés de la ville, le FPS est exigible, mais il est diminué du montant du dernier ticket de stationnement que vous avez réglé. Un avis de paiement vous est ensuite notifié par voie postale, par l'intermédiaire de l'Agence nationale de traitement automatisé des infractions (ANTAI).

infraction, il oriente un agent verbalisateur qui va établir le FPS sur place.

Si vous êtes verbalisé

Vous disposez de trois mois pour payer le FPS à compter de la réception de l'avis de paiement reçu par courrier directement à votre domicile. Passé ce délai et en l'absence de paiement total, vous ferez l'objet d'une majoration. Un titre exécutoire sera émis par l'Agence nationale de traitement automatisé des infractions

(ANTAI) vous rendant débiteur, en plus du FPS impayé, d'une majoration. Vous recevrez à votre domicile un avertissement qui vous indiquera le nouveau montant à acquitter. L'avertissement remplace l'avis de paiement de FPS initial, et le recouvrement du FPS et de sa majoration est assuré par la trésorerie amendes.

Attention : l'avis de FPS est envoyé au domicile du titulaire du certificat d'immatriculation du véhicule concerné. Lorsque vous déménagez, n'oubliez pas de le déclarer à l'administration fiscale.



© SHUTTERSTOCK

► Deux étapes pour contester un FPS

Pour contester un forfait de post-stationnement, vous devez respecter deux étapes.

1re ÉTAPE

Déposer un recours administratif préalable obligatoire (RAPO)

Vous devez le déposer dans le mois qui suit l'émission du FPS auprès de la ville où vous avez été verbalisé.

Comment? Les modalités de contestation ainsi que les coordonnées du service auprès duquel vous pouvez adresser votre recours sont indiquées dans la partie « Modalités de paiement et contestation » de l'avis de paiement. Selon les communes, votre recours doit être adressé par voie électronique sur le site mentionné sur l'avis de paiement, ou par courrier recommandé avec accusé de réception. Vous y préciserez les raisons pour lesquelles vous estimez que le FPS n'est pas dû selon vous en apportant les justificatifs nécessaires. Par exemple, votre véhicule a été volé, détruit ou vendu.

Attention : passé le délai d'un mois après réception de l'avis de paiement, vous ne pouvez plus vous y opposer et devez régler le FPS.

2e ÉTAPE

Saisir la commission du contentieux du stationnement

Si vous n'obtenez pas gain de cause après avoir effectué un RAPO ou si vous souhaitez contester

MAINTIEN DES CONTRAVENTIONS POUR LES AUTRES INFRACTIONS AU STATIONNEMENT

Les stationnements gênants, très gênants, dangereux, interdits ou abusifs restent une infraction pénale et continueront à être verbalisés. Selon les cas, ils sont passibles d'une mise en fourrière et d'une amende soit de 35 ou 135 euros (contravention de 2^e à 4^e classe), par exemple si vous stationnez sur les trottoirs, sur les places handicapées, en double file ou aux intersections. Vous pouvez contester par courrier à l'adresse du centre des réclamations à Rennes mentionnée sur l'avis de contravention.

un titre exécutoire après un FPS majoré, vous devez saisir la commission du contentieux du stationnement payant située à Limoges dans un délai d'un mois.

Comment? Elle doit être saisie par courrier ou en ligne au moyen d'un formulaire type disponible sur son site www.accueil.ccsp.fr/

Ce qui a changé : jusqu'au 9 septembre 2020, il était nécessaire de payer l'amende pour pouvoir saisir cette commission. Le Conseil constitutionnel est intervenu et par décision du 9/09/2020 a déclaré contraire à la Constitution le fait de devoir payer avant de pouvoir contester.

(Décision du Conseil constitutionnel n° 2020-855 QPC du 09/09/2020 Mme Samiha B).

Par Carole Caillaud

L'OBSERVATOIRE DES LOIS

→ Prêt d'argent

Depuis le 27 septembre 2020, le seuil de dispense de déclaration aux impôts pour les prêts entre particuliers est passé de 760€ à 5 000€.

Au-delà, il faut remplir le formulaire n° 2062 et l'annexer à la déclaration de revenus. Arrêté du 23/09/2020



→ Santé et cannabis

L'expérimentation de l'usage thérapeutique du cannabis dans un cadre contrôlé et limité auprès de patients souffrant de maladies graves est autorisée à compter du 31 mars 2021 pour une durée de deux ans. Décret n° 2020-1230 du 7 octobre 2020

→ Automobile

Les pneus neige ou les chaînes à neige métalliques ou textiles seront désormais obligatoires en zone montagneuse en hiver du 1^{er} novembre au 31 mars 2021 dans les communes listées par les préfets. Décret n° 2020-1264 du 16 octobre 2020



L'avis des tribunaux Recherche de paternité et refus d'analyse ADN

Lorsqu'un père ne dispose d'aucun motif légitime pour s'opposer à la réalisation d'une expertise génétique de son ADN, le juge a désormais la possibilité de déduire de son refus un indice de sa paternité.

Arrêt Cour de cassation, Chambre civile 1, 8 juillet 2020, 18-20.961

Ne pas confondre carte de priorité et carte de mobilité

Les personnes ayant un enfant de moins de 3 ans, les femmes enceintes et celles ayant reçu la médaille de la famille peuvent bénéficier d'une carte nationale de priorité délivrée gratuitement à leur demande auprès des Caisses d'allocations familiales ou de mutualité sociale agricole. Cette carte leur donne accès aux places assises dans les transports en commun, espaces et salles d'attente, ainsi que dans les établissements accueillant du public, comme les musées, et dans les files d'attente. Elle ne peut pas être utilisée pour les places de parking réservées aux personnes handicapées et aux personnes à mobilité réduite titulaires de la carte de mobilité.

135 €

C'est l'amende qu'encourt un cycliste en cas de non-respect de la priorité d'un piéton. Dans les zones 30 et les zones de rencontre, les piétons sont toujours prioritaires.



DROIT 2.0

<https://dgccrf-recette.nova-technology.fr>

Obligatoire 4 ans après la première immatriculation d'un véhicule puis tous les deux ans, le contrôle technique peut coûter cher. Les tarifs varient de 45 à 110€ d'un centre à l'autre. Pour trouver le moins cher près de chez vous, le ministère de l'Économie et des Finances a mis en place ce comparateur.



LIVRE DU MOIS

POUR CONNAÎTRE VOS DROITS AU CHÔMAGE

En cas de perte d'emploi, beaucoup de questions se posent sur votre indemnisation, les possibilités de formation, la reprise d'activité et la fin des droits, etc. Ce guide vous donne toutes les clés et est à jour des dispositifs de chômage partiel liés à la crise sanitaire. Chômage, tous vos droits 2021, Guide Prat, 23€.

Retrouvez plus d'infos sur www.reponseatout.com

JOUEZ AVEC RÉPONSE À TOUT!

*C'est la fête des
grands-mères !*

Code sms :
FLEUR



15 BOUQUETS

Le premier dimanche de mars, il est désormais de tradition de fêter les Grands-Mères. Une belle occasion de leur prouver combien l'on tient à elles et de les gâter encore un peu plus. Un beau bouquet accompagné d'un petit mot de tendresse est une marque d'affection qu'elles vont apprécier sans aucun doute. Pour être dans le ton, de jolies fleurs de saison, le savoir-faire de votre artisan fleuriste et ... le 7 mars vous pourrez dire à votre mamie combien elle est *fleurmidable* !

Valeur : 60 €

ParoleDeFleurs

— Les professionnels du végétal —

www.facebook.com/paroledefleursactioncollective

À GAGNER

du 17 février au 23 mars 2021

Code sms :
VAPEUR

5 NETTOYEURS VAPEUR SC2 UPRIGHT EASYFIX KÄRCHER

Le balai vapeur SC2 Upright Easyfix Kärcher est idéal pour nettoyer vos sols : carrelage et même parquet grâce au réglage de l'intensité de vapeur.

Prêt à l'emploi en 30 secondes, il nettoie en profondeur, sans produits chimiques et contribue à l'élimination des bactéries. L'utilisation de ce nettoyeur vapeur est très simple grâce à sa buse articulée et à sa serpillière, fixée par scratch, facile à installer et à retirer.

Valeur : 139,99 €
www.karcher.fr

POUR JOUER, RÉPONDEZ À NOS 2 QUESTIONS

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

VOUS SAUREZ IMMÉDIATEMENT SI VOUS AVEZ GAGNÉ !

ou PAR SMS EN ENVOYANT
FLEUR ou **VAPEUR**
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 www.reglementsjeux.fr ou gratuitement sur demande écrite à l'adresse du jeu : « Service Client – Réponse à Tout parution 369 « Jouez avec Réponse à Tout » - Libre Réponse 94119 -13629 Aix en Provence 1.

Remboursement appel ou sms conformément au règlement du jeu par mail à rembrat@sedeco.intnet.mu. La valeur des lots est indiquée à titre unitaire indicative. Photos non contractuelles. Conformément à la 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.

NE RATEZ PLUS AUCUN NUMÉRO, ABONNEZ-VOUS !



à partir de
39€
par an

AVEC VOTRE CODE PROMO



RAT21

RETROUVEZ LES OFFRES D'ABONNEMENT SUR [FLEURUSPRESSE.COM](https://www.fleuruspresse.com)

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



→ Pourquoi les cheveux blonds virent au vert ?

Une chose est sûre, l'eau chlorée de la piscine tout comme l'eau de mer sont nocives pour la fibre capillaire. Si la mer l'attaque, le chlore, très présent dans l'eau de la piscine, l'endommage en l'asséchant. Dans les deux cas, des reflets verts peuvent apparaître sur les longueurs et c'est la cata. La raison ? Les agents chimiques présents dans l'eau, bien entendu ! En fait, les cheveux blonds, dépourvus de pigments naturellement ou décolorés à l'aide de produits chimiques, sont fragilisés. Résultat, ils absorbent davantage le sulfate de cuivre et le chlore présents dans l'eau. Rassurez-vous, tous les blonds ne subissent pas ce changement de couleur. En réalité, ce fléau touche davantage celles qui ont des mèches blondes que celles qui sont blondes naturellement ou ont une couleur blond uniforme. Heureusement, il existe des solutions « maison » pour faire dégorger un peu le vert. Rincer ses cheveux avec un jus de citron est très efficace. Il faut juste nourrir ensuite les cheveux avec des soins hydratants. Autre solution, l'aspirine effervescente diluée dans un peu d'eau chaude. Il suffit de laisser poser le liquide quelques minutes et de rincer. Si rien n'y fait, reste le recours d'aller chez son coiffeur pour « pimper » votre couleur.

→ Combien faut-il faire de pas pour maigrir ?

Manger bouger, on nous l'a assez dit et répété. Mais comment doit-on bouger et combien de temps pour que cela puisse agir sur notre ligne ? Bon nombre de médecins recommandent de marcher au moins une demi-heure par jour et surtout à pas rapides. Marcher à pied offre de gros avantages. C'est le sport le plus économique. Vous avez juste besoin de vos jambes, vos pieds, d'une bonne paire de baskets ou de chaussures, et c'est parti ! Retenez que cette demi-heure est idéale pour brûler des calories, activer le système cardio-vasculaire et respiratoire et assouplir les articulations. Ces 30 minutes de marche à pas rapides sont équivalentes à 3 000 / 3 500 pas. Attention, marcher une demi-heure c'est un minimum. En dessous de 30 minutes et sans une certaine intensité, cela n'aura pas d'effet. Par ailleurs, faire six fois 5 minutes ne servira à rien également. 30 minutes, sinon rien.



→ Quelle est la différence entre épicé et pimenté ?

Nombreuses sont les personnes qui confondent épicé et pimenté. Si le piment appartient à la famille des épices, toutes les épices ne développent pas leur côté piquant. Indispensables en cuisine dans la préparation d'un plat, les épices s'identifient grâce à leurs arômes, leurs saveurs, leurs odeurs. Elles présentent des caractères très différents. Il en existe plusieurs centaines comme la cannelle, la muscade, la vanille, le safran. Et parmi elles figurent diverses variétés de piments comme les piments oiseaux ou les piments antillais. Ce qui caractérise un piment, c'est cette sensation de brûlure dans la bouche et la gorge qui est due à la capsaïcine, une molécule servant de défense naturelle à la plante. Selon les scientifiques, la capsaïcine métabolise la graisse, stocke l'énergie, protège contre l'accumulation de plaques susceptibles de boucher les artères. Le pharmacologue Wilbur Scoville en 1912 a créé l'échelle de Scoville, une échelle de mesure de la force des piments qui va du poivron, au plus puissant du monde le « Carolina Reaper ».

6 rituels au banc d'essai

Quoi de plus efficace pour préserver l'éclat de votre teint que de chasser les impuretés du visage grâce à des lotions ou crèmes nettoyantes. Zoom sur une sélection de 6 nouveautés pour un nettoyage parfait de votre peau.



<p>LOTION DE MISS ELLAIRE LABORATOIRE INDEMNÉ Flacon 250 ml Prix : 15,95 €</p> 	<p>Composée d'eaux florales 100 % pures et bio et d'huiles essentielles, cette eau micellaire nettoie, purifie et démaquille le visage, le cou et les yeux en profondeur. Cette lotion est non seulement un parfait nettoyant, mais aussi un démaquillant bluffant d'efficacité. Elle efface d'un coup de baguette magique le make-up, même waterproof.</p>	<p>SES + Elle calme les peaux sensibles et est labellisée cruelty free et vegan.</p>	<p>SES - Son prix.</p>
<p>RESIST ANTI-AGING NETTOYANT MOUSSANT VISAGE PAULA'S CHOICE Flacon 30 ml Prix : 26 €</p> 	<p>Ce nettoyant moussant à la texture crémeuse laisse la peau douce, lisse et fraîche. Une formule spéciale pour un nettoyage doux avec des ingrédients régénérants qui contribuent à conserver une barrière cutanée protectrice intacte. Idéal pour les peaux mixtes à grasses, ce nettoyant mousse à la texture crémeuse laisse la peau fraîche, douce et lisse.</p>	<p>SES + Lutte contre les signes de l'âge et affine les pores.</p>	<p>SES - Son prix.</p>
<p>MOUSSE NETTOYANTE NEUTRAL ULTRA SENSITIVE LAVERA Flacon 150 ml Prix :</p> 	<p>Quoi de mieux que cette mousse nettoyante convenant tout particulièrement aux peaux très délicates. Naturelle et minutieusement équilibrée, sa composition à base d'huile d'onagre bio, de fenouil, d'hamamélis a été spécialement conçue pour les épidermes très sensibles. Sur son passage, les impuretés s'effacent délicatement.</p>	<p>SES + Cette mousse convient aux personnes dont la peau à tendance atopique exige une innocuité de chaque instant.</p>	<p>SES - Néant.</p>
<p>NETTOYANT QUOTIDIEN BERNARD CASSIÈRE Flacon 125 ml Prix : 20,20 €</p> 	<p>Voilà un gel nettoyant très doux que l'on applique délicatement sur le visage et sur le cou en évitant le contour des yeux. Grâce à son complexe lotus blanc/lotus bleu renforcé par la glycérine, il nettoie et purifie au quotidien tous les types de peau en limitant les sensations de tiraillement.</p>	<p>SES + Il élimine les impuretés en douceur.</p>	<p>SES - Son prix un peu élevé.</p>
<p>GEL NETTOYANT VISAGE BIO GENTLE ANGEL OOLUTION Tube 125 ml Prix : 24 €</p> 	<p>Le gel nettoyant visage sans sulfates Gentle Angel été formulé avec des actifs de plantes 100 % bio et naturels, sans conservateurs et détergents chimiques, ni perturbateurs endocriniens. Très efficace, mais non desséchant et particulièrement doux, il peut être utilisé par toutes les peaux ! Il est non moussant et est constitué d'un complexe unique de 25 ingrédients (extraits de plantes) d'origine naturelle et bio qui lui confèrent en plus de formidables propriétés purifiantes et régulatrices !</p>	<p>SES + Chez oOolution, on exclut tous les tensioactifs agressifs souvent présents dans les gels nettoyants.</p>	<p>SES - Son prix.</p>
<p>CRÈME NETTOYANTE MOUSSANTE SENTÉALES Flacon 200 ml Prix : 37,80 €</p> 	<p>Onctueuse et délicate, la texture sans savon de la crème nettoyante moussante est très agréable sur la peau. Ses extraits de calendula, magnolia, bleuet et laminaire agissent en synergie pour tonifier la peau. Cette super crème régule l'équilibre hydrique et débarrasse la peau des impuretés.</p>	<p>SES + Elle élimine délicatement toute trace de maquillage y compris celui des yeux et de la bouche.</p>	<p>SES - Son prix.</p>

Par Agnès Ventadour

Pied À votre santé!

Le pied est d'habitude le domaine privilégié du podologue. Nous avons toutefois interviewé le docteur Sichère, rhumatologue spécialiste des douleurs du groupe Thermes Adour, pour qui le pied est le lien incontournable avec tout le reste du corps. Voici son éclairage.



NOTRE EXPERT

Dr Sichère

Rhumatologue
spécialiste
des douleurs.
À lire: *Le Pied.
Petits maux et
grands problèmes.
Questions de
patients*, Éd. in
Press. 2003, 162p



PHOTOS © SHUTTERSTOCK

Réponse à tout ! : Pourquoi un rhumatologue spécialiste des douleurs s'intéresse-t-il au pied ?

Docteur Sichère : On compte 16 articulations à chaque pied et aussi des tendons, des ligaments, des vaisseaux... Les pieds nous permettent d'être dynamiques, de nous tenir debout et de marcher. S'ils souffrent, cela peut avoir un retentissement sur le dos ou d'autres parties du corps comme les genoux ou les hanches. Par exemple, une atteinte articulaire au pied va déclencher une boiterie, un déséquilibre et des douleurs lombaires. Une fracture de fatigue d'un métatarse oblige un arrêt de la marche pendant environ trois semaines à un mois, le temps de la cicatrisation. Il existe un lien entre le pied et tout le reste du corps qu'il est indispensable de reconnaître.

RàT : Lorsque l'on achète ses chaussures pour que le pied ne souffre pas et ne soit pas gêné dans son déroulé, à quoi doit-on veiller ?

DS : La chaussure n'est pas un objet banal. Elle a diverses fonctions. Hormis celle d'aider à la marche en protégeant le pied, elle doit allier qualité du matériau, confort et pourquoi pas esthétique. Si la chaussure est trop étroite, la circulation du sang sera gênée, les orteils comprimés et déformés, les nerfs écrasés, d'autant plus si le talon dépasse les 3 cm. Une chaussure trop large risque d'entraîner une instabilité du pied, de la cheville et d'être source d'entorses ou d'un surcroît de travail disproportionné.

RàT : Porter des semelles est-il un bon moyen pour corriger sa marche ?

DS : Le pied est une architecture qu'il faut respecter et aider le cas échéant. Le pied creux et symétrique, cas le plus courant dans la population, est tout à fait normal. On a trop tendance à mettre des semelles avec des voûtes comme si on voulait remplir l'intérieur du pied de peur que la voûte s'écroule. Cela passe parfois par des semelles, mais il ne s'agit pas forcément de remplir un vide. On s'est d'ailleurs aperçu que si les fabricants de chaussures retiraient la voûte des chaussures pour enfants, les parents ne les achetaient pas. Ce qui est une erreur. On a bien souvent des faux pieds plats que des vrais pieds plats. Un pied plat, s'il est symétrique, ne pose pas forcément problème. La preuve, il suffit d'observer les Éthiopiens, qui ont les pieds plats et qui gagnent les marathons.

RàT : Quels sont vos conseils si l'on porte des talons ?

DS : Cela dépend si l'on a le pied creux, plat, etc. En général, la bonne moyenne est de 3 cm. Toutefois, quand on a un pied creux, il vaut mieux avoir un peu

“ Le pied est une architecture qu'il faut respecter et aider le cas échéant ”



LES CONSEILS DU DR SICHÈRE POUR CHOISIR UNE BONNE CHAUSSURE DE VILLE

Il faut d'abord marcher une bonne heure, plutôt sur un terrain ferme, et essayer les chaussures en fin de journée (le pied gonfle en s'activant), ailleurs que sur de la moquette. Il faut ensuite poser une des chaussures à plat et l'examiner.

L'EXTÉRIEUR :

- Sa semelle, en caoutchouc, doit reposer parfaitement sur le sol. Idem pour le talon.
- Le bout de la chaussure doit se relever spontanément.
- Le cambrion, soit la partie « suspendue » entre talon et bout, doit être ferme et résister à la torsion (à l'inverse de la chaussure de course).
- La semelle est épaisse et en caoutchouc. Si elle est en cuir (conseillé en cas d'arthrose car moins mobile), la recouvrir d'une protection en caoutchouc.

L'INTÉRIEUR :

- Vérifier avec la main qu'il n'y a pas de coutures susceptibles d'irriter le pied.
- Se méfier des voûtes incluses dans la chaussure, inutiles, voire nuisibles la plupart du temps (on ne remplit pas l'intérieur d'une église de peur que la voûte s'écroule!).
- Prévoir environ 1 cm entre les orteils et le bout de la chaussure.

LE LAÇAGE :

- Afin de mieux adapter la chaussure au volume variable du pied, privilégier le laçage en coton. Éviter le velcro, véritable garrot quand le pied gonfle.



© SHUTTERSTOCK

- de talon pour mieux répartir les pressions, sinon il y a un risque de névrose plantaire qui travaille trop ce qui tire sur l'os et sert de corde sous la voûte ou bien le tendon d'Achille à l'arrière. Quand on a des tendons d'Achille sensibles ou une aponévrose plantaire, sorte de corde allant de l'avant du pied au talon tendue, mieux vaut porter un peu de talon pour les libérer, les reposer.

RàT : Quelles activités conseillez-vous pour apprendre à marcher correctement ?

DS : Sans conteste, la marche nordique. C'est un excellent exercice. Au sein des thermes Adour, où je pratique, on la préconise chez nos patients atteints de douleurs chroniques. La marche nordique est un exercice très complet parce qu'elle permet un très bon déroulé, favorisé par le fait de marcher avec des bâtons. La partie supérieure du corps travaille en même temps, c'est harmonieux et dans l'axe du corps. Tout cela peut stimuler une bonne marche équilibrée.

RàT : Quels sont les signes cliniques d'un pied en mauvaise santé côté rhumatologie ? Les douleurs font-elles partie des signes cliniques ?

DS : La douleur ou la gêne sont les premiers signes cliniques. Vient ensuite l'inspection du pied. Un pied s'observe, s'examine, de même que la marche. Et surtout un pied se manipule. La main du médecin va évaluer sa souplesse ou au contraire sa raideur, les points de douleur précis, la déformation des orteils ou, sur le podoscope, des excès d'appui. Le pied fait partie d'un tout et il faut aussi examiner l'ensemble du corps. De la tête en bas et réciproquement.

RàT : Quels examens viendront confirmer le diagnostic d'une problématique du pied ?

DS : L'aspect clinique est important. On met les patients sur le podoscope pour voir quelles sont les empreintes plantaires. On leur demande de venir avec leurs chaussures (de course à pied par exemple) pour voir le degré d'usure et savoir si elles sont adaptées. Les rhumatologues vont aussi utiliser la radiographie. On peut parfois aller jusqu'à l'IRM. L'échographie peut être aussi intéressante, notamment pour le syndrome de Morton, et suffit souvent largement au diagnostic.

RàT : Quelles sont les clés pour assouplir les articulations du pied et assurer une bonne circulation artérielle et veineuse ?

DS : Il y en a cinq. 1 : adopter une activité physique régulière. 2 : bien entretenir les pieds, surtout si on est diabétique, c'est-à-dire bien essuyer entre les orteils pour éviter les mycoses et entretenir la peau. 3 : inspecter son pied et regarder sous la plante pour voir si des durillons s'installent. 4 : regarder si la mobilité du pied est bonne, notamment au niveau des orteils et voir si l'appui est symétrique (cela peut se voir sans podoscope en posant ses pieds humides sur un tapis de bain par exemple). 5 : s'il y a le moindre problème, consulter un phlébologue/angiologue ou un rhumatologue qui, après un diagnostic, passera peut-être la main à un pédicure podologue. Très souvent les gens vont se faire faire des semelles qui ne sont pas adaptées. Si les choses persistent dans le temps, il faut comprendre pourquoi et le traiter.

Par Agnès Ventadour

Médecine

LE TOUR DE GARDE RÉGIONAL !

Grâce au tour de garde médical, MaQuestionMedicale.fr propose une téléconsultation avec les médecins appartenant à son réseau dans le département concerné.

Le site de télémédecine nouvelle génération MaQuestionMedicale.fr a opéré une petite révolution. Avec ses 3 000 médecins connectés, Maquestionmedicale.fr permet une prise en charge et une consultation rapide en moins de 3 minutes, quel que soit le type de pathologie ou le lieu géographique du patient. Ce système de garde national offre une réponse aux urgences dans les déserts médicaux. Ce service est disponible pour les patients n'ayant pas déclaré de médecin traitant et devant gérer une urgence pour eux ou pour leurs enfants. Le patient est alors pris en priorité.

Comment ça marche ?

Avec le tour de garde médical, la plateforme propose une téléconsultation avec les médecins qui font partie de son réseau dans le département concerné. S'ils ne sont pas disponibles, un médecin de garde au niveau régional prend le relais. Ce service est disponible 7 jours sur 7 de 8 h 30 à 20 h 30. Par ailleurs, MaQuestionMedicale a conclu des accords de partenariat avec les agendas médicaux comme le géant Ubicentrex. Les patients peuvent



désormais planifier leurs rendez-vous de téléconsultation en quelques clics. De leur côté, les praticiens renseignent facilement leur agenda

et élargissent leur patientèle. La téléconsultation est la solution pour désengorger les cabinets médicaux, souvent sources de contamination, tout en apportant une réponse concrète à différentes pathologies.

Bien-être

À L'ÉCOUTE DE L'INTIMITÉ DES FEMMES

Pour lutter contre les fuites urinaires légères et pour une vie sexuelle plus épanouie, voilà une nouvelle solution alternative efficace.

Destiné aux femmes ressentant un inconfort au quotidien, le Silk'n Tightra est la première solution de raffermisssement vaginal à domicile exploitant la radiofréquence bipolaire. Les événements de la vie comme l'accouchement, les changements hormonaux, le vieillissement naturel ou d'autres raisons peuvent avoir eu des conséquences sur la sensibilité des parties intimes, le manque de

tonicité du périnée et par extension de la confiance en soi.

En chiffres

Une étude clinique a été menée par ProDERM sur 27 femmes âgées de 25 à 65 ans qui souffraient du syndrome de relaxation vaginale et de pertes urinaires. Au bout de quatre semaines d'utilisation, et à raison de deux séances par semaine pendant

20 minutes, les résultats parlent d'eux-mêmes. 70% des sujets ont vu une nette amélioration des problèmes d'incontinence, 89% des participantes ont moins de problèmes d'irritation, de sécheresse, 89% éprouvent plus de plaisir sexuel. Contre-indication: femme enceinte, qui allaite ou porte un stérilet. Disponible chez Darty, La Redoute et sur silkn.eu/fr/



Raclette, fondue... Comment nettoyer vos appareils sans les rayer ?

Pour bien préparer vos repas conviviaux de la saison hivernale, être équipé d'appareils spécifiques s'impose. Mais savez-vous les entretenir ? *Réponse à tout !* vous livre ses conseils ainsi que ceux de SOS accessoires pour bien entretenir votre appareil à raclette.

Àcette période de l'année, quoi de plus réconfortant qu'une bonne raclette ou une pierrade en famille, entre amis. Si la dégustation est une partie de plaisir, difficile d'en dire autant pour le nettoyage d'un appareil à raclette ou d'un plat à fondue qui peut rapidement s'avérer plus compliqué... Afin de pouvoir profiter de soirées conviviales à base de fromage fondu, voici donc de précieux conseils pour nettoyer parfaitement vos appareils, sans les abîmer.

Appareil à raclette

Entre les débordements de fromage cuit et les résidus d'aliments, la plaque qui reçoit les caquelons finit rarement intacte après un repas ! Afin d'éviter de rayer ou d'abîmer votre appareil à raclette, vous devez appliquer certaines règles. Pas question de le nettoyer avec du liquide vaisselle et une éponge abrasive qui le rayerait. Tout d'abord, n'hésitez pas à faire un chauffage à vide pour raclez les gros résidus

avec une raclette en bois. Une fois ce procédé effectué, attendez que votre appareil refroidisse et confectionnez une pâte de bicarbonate de soude. Comment ? Rien de plus simple. Vous mélangez 2 doses de bicarbonate de soude pour 1 dose d'eau. Ensuite, vous étalez la pâte obtenue sur l'ensemble de votre appareil refroidi. Prenez soin d'éviter les résistances. Puis laissez agir la solution pendant environ 1 heure. Enfin, à l'aide d'un chiffon doux, il ne vous reste plus qu'à essuyer la pâte de la surface de l'appareil. Ô miracle, exit les taches incrustées et les résidus. C'est nickel !

Une autre astuce très simple : une fois la raclette party terminée, faites chauffer la machine à vide. Ensuite, désincrustez les bavures de fromage à l'aide d'une spatule en bois. Puis passez la plaque à l'eau chaude et au liquide vaisselle. Retenez qu'il ne faut surtout pas utiliser de spatule en métal, vous rayeriez à coup sûr votre appareil. Une fois le nettoyage terminé, laissez refroidir et passez les éléments amovibles au lave-vaisselle.



Pierrade ou gril de l'appareil à raclette

Les résidus de graisse brûlée sur la pierre à chauffer sont autrement plus difficiles à enlever que sur la plaque de cuisson. Optez pour l'application de la même pâte de bicarbonate que précédemment. Laissez reposer 1 heure et rincez le tout avec de l'eau chaude. Aussitôt, les résidus de graisse disparaîtront. Néanmoins, voilà une autre méthode qui a fait ses preuves et que vous pouvez utiliser : le citron. Comment ça marche ? Coupez un citron en deux et frottez-le sur la pierre encore chaude. Cela vous permettra ensuite de faciliter le nettoyage au liquide vaisselle et à l'éponge non abrasive !

Appareil à fondue

Premier conseil, lorsque votre soirée fondue est terminée, pas de précipitation. Ne nettoyez pas votre



“ Pas question de nettoyer avec du liquide vaisselle et une éponge abrasive qui rayerait ”

réceptacle à fondue tout de suite. Remplissez-le d'eau froide et non pas d'eau chaude contrairement aux idées reçues. Ensuite, ajoutez 2 grosses cuillères à soupe de sel de cuisine. Laissez tremper toute la nuit. Le lendemain, les résidus se seront décollés. Ce sera alors un jeu d'enfant de laver l'appareil au liquide vaisselle et à l'éponge. Bien entendu, vous n'utilisez pas la partie abrasive.

Si votre appareil à fondue est vraiment très sale, pas de problème. Réalisez l'opération comme décrite au-dessus. Remplissez le caquelon d'eau froide. Et à la place du sel, mettez du bicarbonate de soude. Ensuite, vous laissez agir pendant une vingtaine de minutes. Autre possibilité très efficace également, vous placez le caquelon dans votre four chaud (T 180 °C) pendant cinq minutes. Le fromage solidifié fondra à nouveau sous l'effet de la chaleur et pourra être enlevé plus facilement.

Poêlons, pelles à raclette et piques à fondue

Tout comme la plaque de l'appareil, pelles, poêlons et piques sont des petits accessoires qui nécessitent d'en prendre soin. La méthode la plus facile qui vous permettra de les laver plus facilement est de les laisser tremper dans une eau chaude avec du bicarbonate de soude pendant 1 heure avant de les laver. Les salissures seront plus faciles à déloger. Puis, avec le côté de l'éponge non abrasive et du liquide vaisselle, finissez de nettoyer le tout !

Par Agnès Ventadour

Placements

Quelles sont les solutions pour éviter les arnaques ?

Face à des escroqueries en ligne de plus en plus nombreuses, *Réponse à tout!* vous livre ses conseils avisés et précis pour ne pas perdre vos économies dans un placement qui se pourrait se révéler fictif.



PHOTOS : SHUTTERSTOCK

Dans l'univers des placements financiers, les arnaques se développent à vitesse grand V. Le montant des pertes pour les particuliers donne le tournis. Dans un communiqué, le Parquet de Paris, l'AMF (Autorité des marchés financiers) et l'ACPR (Autorité de contrôle prudentiel et de résolution) de la Banque de France évoquent une industrialisation du phénomène. Ils estiment que sur les deux dernières années, les épargnants français y ont perdu au moins un milliard d'euros. L'AMF étudie et suit le phénomène de très près. Elle multiplie les alertes sur son site et implore les particuliers de se former avant d'investir.

État des lieux

Le temps béni des arnaques faciles à déceler, par exemple grâce à une orthographe déficiente dans les messages électroniques, à un expéditeur à l'adresse e-mail louche ou à un site Web bâclé, est terminé. Ces dernières années, les escrocs ont affiné leurs techniques et mieux vaut ne jamais se retrouver pris dans leurs filets numériques. Pire, ils sont désormais incroyablement mobiles et surfent sur les tendances. Ils sont passés d'offres à destination des particuliers pour trader sur le Forex aux thématiques en vogue comme l'investissement dans le vin, un cheptel, les crypto-monnaies, des places de parkings, le bitcoin, de fausses SCPI ou encore les panneaux photovoltaïques. Un exemple, à la fin de l'année 2017, lorsque le bitcoin s'est envolé provoquant dans son sillage un engouement phénoménal chez les particuliers, les escrocs ont rapidement élaboré des arnaques liées à la plus célèbre des crypto-monnaies. À cette même période, la hausse des plaintes à l'AMF fut impressionnante. Chaque nouvelle tendance est donc exploitée et il ne suffit plus d'être au courant des arnaques des années passées pour déjouer celles de 2021 et 2022. Même les épargnants expérimentés tombent dans le panneau et se font délester de plusieurs milliers d'euros. Avec des taux du livret A et du livret développement durable et solidaire tombés à 0,5 % depuis février 2020, un rendement du fonds euros qui ne cesse de diminuer, les épargnants sont de plus en plus nombreux à être en quête de placements plus rentables ou alternatifs, ce qui les amène potentiellement vers les offres de ces escrocs. Une fois escroqués, aucun recours efficace ne s'offre à eux. Ces arnaques entraînent aussi des difficultés psychologiques avec des investisseurs souvent honteux de s'être fait berner. Pour vous éviter de perdre en trois clics une partie de votre épargne dans un investissement bien moins intéressant qu'il n'en a l'air, nous nous sommes appuyés sur les excellents conseils de l'AMF. Ils vous

“ Même les épargnants expérimentés tombent dans le panneau et se font délester de plusieurs milliers d'euros ”



permettront de comprendre le fonctionnement des arnaques les plus courantes. Vous verrez qu'elles sont aujourd'hui machiavéliques, car elles se déploient souvent en plusieurs étapes. Vous saurez comment vérifier qu'un investissement est fiable et le cas échéant à quelle porte frapper si une partie de vos économies a été siphonnée par des escrocs, ce que cet article devrait vous éviter.

Principes de la finance à connaître

Avant de passer en revue les arnaques, la maîtrise d'une unique règle de la finance vous sera d'une grande aide pour débusquer une arnaque financière quand elle se présente à vous. Il n'existe pas de placements miracles ou de martingales. Des placements incroyablement rentables à court terme qui vous auraient été cachés jusqu'ici et qui seraient exploités par quelques initiés bien informés pour s'enrichir n'existent pas. La règle à retenir est qu'à chaque rendement correspond un niveau de risque. Si on vous promet un rendement élevé, les risques de perdre une partie votre épargne seront forcément élevés. Inversement, si un intermédiaire financier vous fait miroiter un rendement élevé sans que vous ayez à prendre de risques avec vos économies ou qu'il énumère uniquement des risques extrêmement limités, cela doit vous mettre la puce à l'oreille. En 2021, même une offre qui ne semble pas ►

- mirobolante comme un placement sur un livret sans risque à 6 % doit vous alerter. Actuellement, un placement sans risque est rémunéré à 0,5 % sur un livret A et à environ 1 % sur le fonds en euros d'une assurance vie, il n'y a donc aucune raison pour qu'un intermédiaire financier puisse proposer un rendement de 6 % sans risque. La règle en matière de placements : quand c'est « trop beau pour être vrai », il y a anguille sous roche. Inquiétez-vous aussi quand c'est « tout juste un peu trop beau », car les escrocs n'avancent plus avec de gros sabots et des rentabilités mirobolantes mais aussi avec des offres tout juste un peu meilleures que la concurrence.

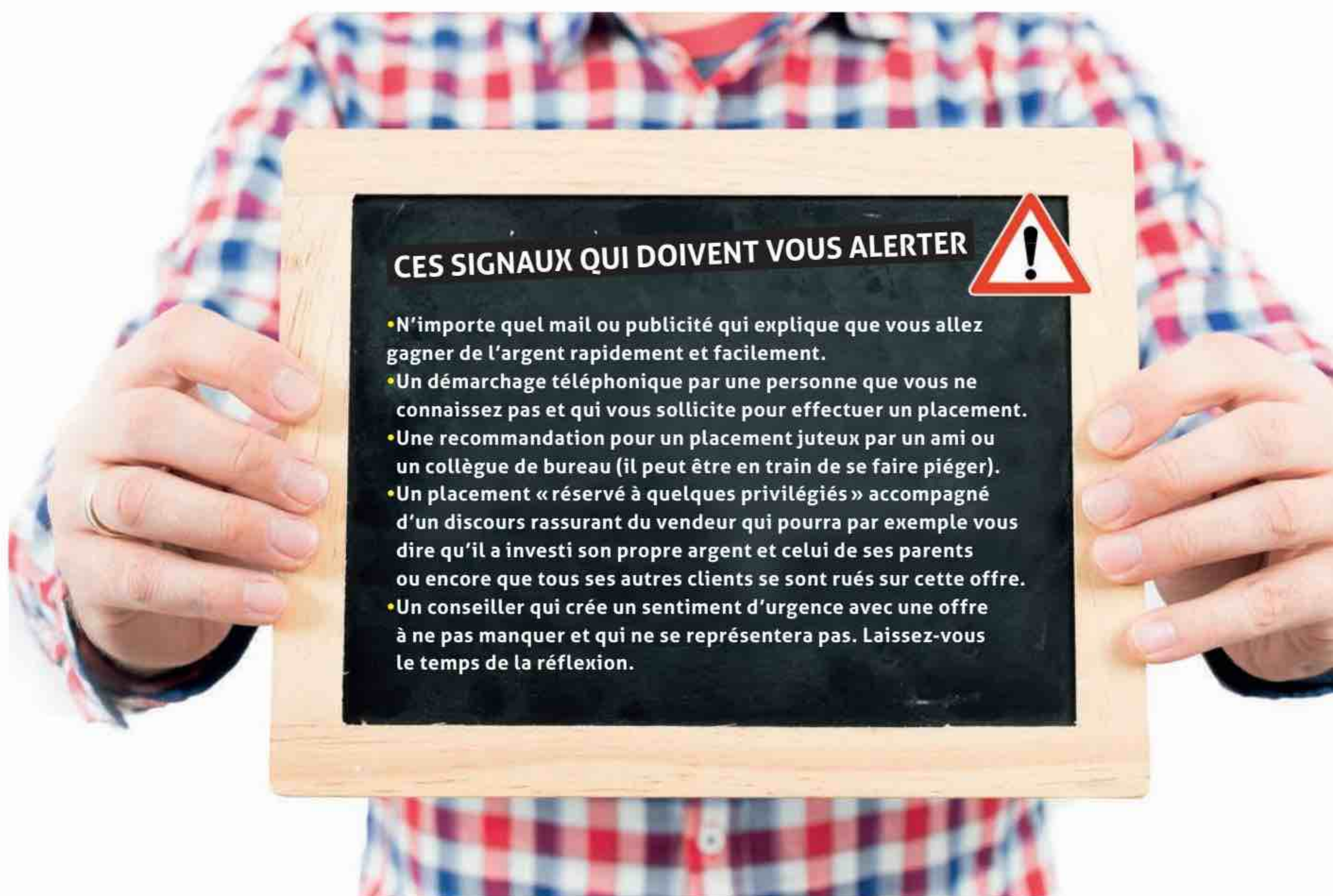
Les arnaques les plus répandues

• **Le Forex et les options binaires** : si vous surfez sur le Net, vous avez sûrement vu surgir ces publicités qui vous incitent à investir sur le Forex (FOREign EXchange) en présentant des possibilités de gains très rapides. Concrètement, on y mise sur la hausse ou la baisse d'une monnaie pendant quelques minutes ou quelques heures le tout avec un effet de levier qui va démultiplier la somme investie. En cas d'erreur, on perd très facilement toute sa mise. Selon ces

publicités, aucune connaissance en finance de marché n'est nécessaire, car on disposera de conseils d'achat et de vente qu'il suffira de suivre. Vous allez pouvoir dupliquer les mouvements des traders qui réussissent le mieux, tout cela en automatique. Pour les particuliers, le Forex et les options binaires sont de vrais casinos à fuir comme la peste. Pire, l'AMF relate qu'après avoir subi des pertes sur des sites qui n'étaient pas autorisés à effectuer ces transactions, des épargnants ont été contactés par des personnes prétendant travailler pour des organismes sérieux et qui allaient les épauler dans leurs démarches pour récupérer l'argent perdu. Pour cela, on leur demandait leurs coordonnées personnelles et bancaires ou encore un premier virement pour débiter des démarches légales. Une seconde arnaque se mettait alors en place.

• **Les placements en vogue** : avec les très faibles taux actuels de rémunération de l'épargne, les escrocs ont bien compris que les épargnants étaient à la recherche de filons pour gagner un peu plus. Ils ont donc créé des arnaques dans tous les domaines : cave à vins en ligne, crypto-actifs, investissement dans un cheptel de bovins, des œuvres d'art, des diamants,





CES SIGNAUX QUI DOIVENT VOUS ALERTER



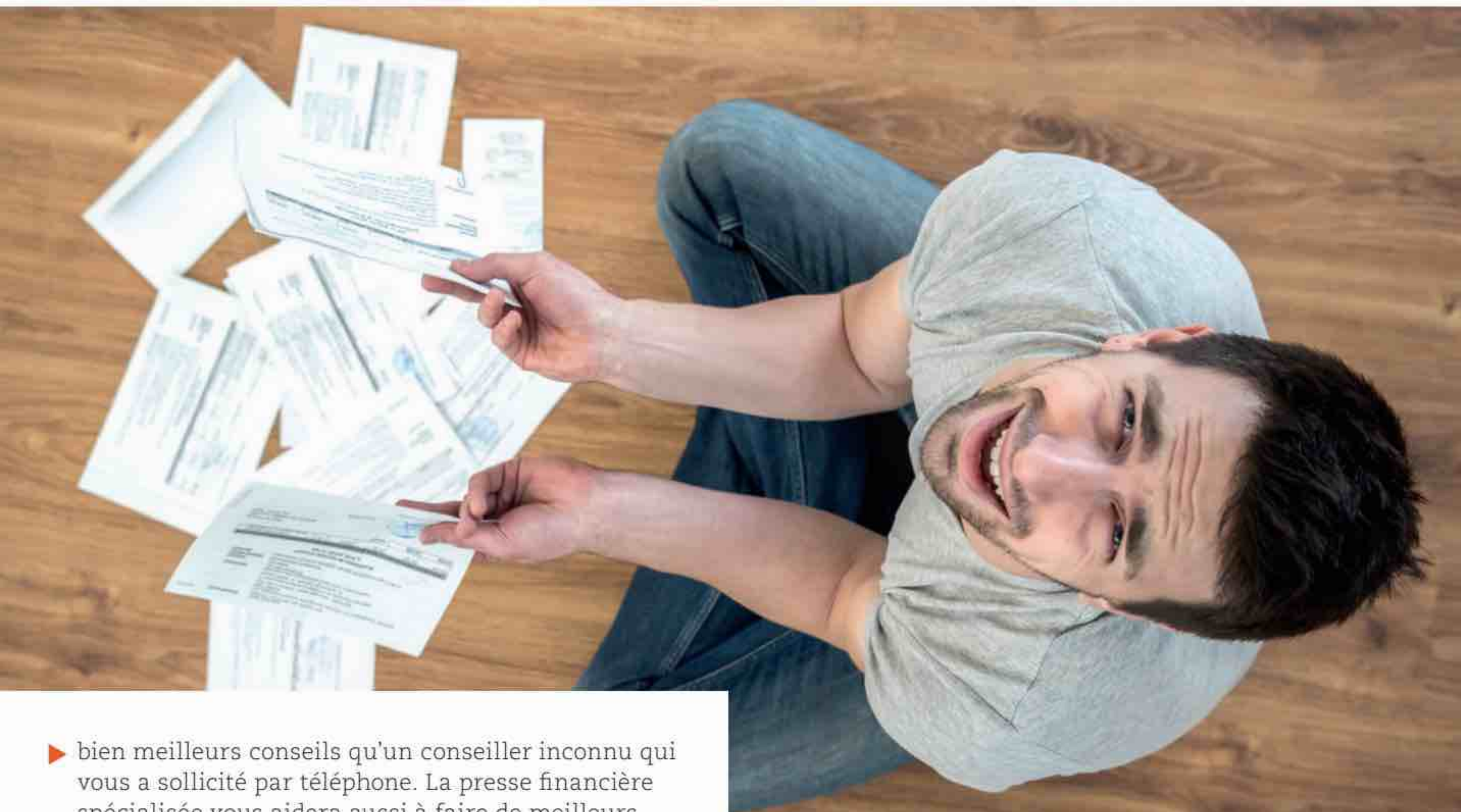
- N'importe quel mail ou publicité qui explique que vous allez gagner de l'argent rapidement et facilement.
- Un démarchage téléphonique par une personne que vous ne connaissez pas et qui vous sollicite pour effectuer un placement.
- Une recommandation pour un placement juteux par un ami ou un collègue de bureau (il peut être en train de se faire piéger).
- Un placement « réservé à quelques privilégiés » accompagné d'un discours rassurant du vendeur qui pourra par exemple vous dire qu'il a investi son propre argent et celui de ses parents ou encore que tous ses autres clients se sont rués sur cette offre.
- Un conseiller qui crée un sentiment d'urgence avec une offre à ne pas manquer et qui ne se représentera pas. Laissez-vous le temps de la réflexion.

des hectares de forêt... Dans sa liste noire, l'AMF répertorie plus de 1 000 sites douteux dans ces domaines. Elle mène régulièrement des actions pour tenter d'en bloquer l'accès. Les arnaques fonctionnent presque toutes de la même façon et, dans un premier temps, avec un démarchage téléphonique, une publicité en ligne ou par mail. De façon à rassurer les investisseurs potentiels, un numéro de téléphone français est disponible avec un interlocuteur au bout du fil. L'épargnant est incité à créer son compte avec ses coordonnées et à faire un premier petit investissement, un galop d'essai. Celui-ci va toujours se révéler rentable. L'investisseur sera alors contacté de façon insistante par mail ou par téléphone pour lui présenter une offre immanquable qui va lui faire « gagner gros ». Objectif : le pousser à effectuer un second virement bien plus important. On lui présentera bien évidemment une offre à durée limitée, une opportunité à saisir, car elle ne se représentera pas. Une fois viré, l'argent devient impossible à récupérer (numéro de téléphone du

conseiller supprimé ou un chargé de clientèle désormais toujours en vacances, en réunion ou en arrêt maladie). Pire, les escrocs ne s'arrêtent souvent pas là, ils recontactent le pigeon pour lui faire croire qu'il va pouvoir récupérer son argent mais qu'il doit d'abord régler des frais pour le débloquent. On pourra aussi lui faire croire qu'il est redevable d'une certaine somme d'argent en raison des investissements qu'il a réalisés sur le site (exemple : des taxes légales fictives à régler avant de pouvoir changer en euros des bitcoins conservés dans un portefeuille en ligne).

Les vérifications avant d'investir

Si vous souhaitez investir dans des placements atypiques qui ne sont pas proposés par votre banque, vous devez effectuer un maximum de vérifications. Beaucoup d'arnaques commencent par un démarchage téléphonique, par e-mail ou une publicité en ligne. Mieux vaut éviter d'initier vos placements ainsi. Même s'il n'est pas parfait, le chargé de clientèle de votre agence bancaire vous donnera de



- bien meilleurs conseils qu'un conseiller inconnu qui vous a sollicité par téléphone. La presse financière spécialisée vous aidera aussi à faire de meilleurs choix. Certains escrocs usurpent le nom de grandes sociétés qui ont pignon sur rue. Pour vérifier qu'ils travaillent bien pour l'entreprise en question, appelez la société avec un autre numéro. Demandez si votre contact travaille bien dans l'entreprise et aussi si la société propose bien le type d'investissement qui vous est proposé et à ces taux. Avant de souscrire un placement financier, un crédit, une assurance ou tout autre produit financier, vérifiez que l'intermédiaire est bien immatriculé à l'Orias (Organisme pour le registre unique des intermédiaires en assurance, banque et finance) et qu'il est habilité à vendre le produit ou le service qu'il propose. Entrez son numéro à huit chiffres sur orias.fr. Vous aurez alors accès à des informations sur la société. Attention, cette vérification n'est pas suffisante. Des escrocs peuvent usurper l'identité d'un intermédiaire existant. De plus, être immatriculé à l'Orias n'est pas une garantie de conseils de qualité.

Vérifiez que le site sur lequel vous comptez investir n'est pas sur la liste noire de l'AMF. L'autorité met à jour sur amf.fr quatre listes noires en format pdf : Options binaires, Crypto-actifs, Forex et biens divers. En cas de doute sur un investissement, vous pouvez aussi contacter par téléphone AMF Epargne Info Service au 01 53 45 62 00 (prix d'un appel local).

Par Florent Gaillard

QUE FAIRE SI VOUS AVEZ ÉTÉ ESCROQUÉ ?

Si la société disposait bien des autorisations nécessaires, vous pouvez contacter le médiateur de l'AMF (amf-france.org/fr/le-mediateur). Sinon, il faudra vous adresser aux autorités judiciaires. Si vous avez perdu moins de 10 000 euros, portez plainte au commissariat ou à la gendarmerie à côté de chez vous. Vous pouvez commencer à remplir votre plainte sur www.pre-plainte-en-ligne.gouv.fr/. Pour une somme supérieure à 10 000 euros, vous pouvez déposer votre plainte par courrier au procureur de la République du Tribunal de grande instance. Dans votre plainte, détaillez les conditions de votre premier contact avec la société (démarchage téléphonique, publicité sur le Web, e-mail ou recherches sur le Net), l'adresse du site Web incriminé, la somme versée et les personnes avec qui vous avez été en contact (nom, e-mail, téléphone). Enfin, rassemblez dans un dossier tous les échanges et les éléments dont vous disposez. Pas de miracles cependant, sachez que si vous décidez de saisir la justice, il est très rare de réussir à récupérer son épargne. Mieux vaut être vigilant en amont.

Écoresponsable

AIDE-TOI ET LE KABA T'AIDERA

Envie de changer vos habitudes et de trouver des marques et des produits plus respectueux de la planète ? Rendez-vous sur LeKaba.fr.

Lorsque deux jeunes mères de famille, Claire-Anne Coriat et Caroline Vivant, sont lassées de passer des centaines d'heures à arpenter les magasins bio, à fouiller les sites Internet pour chercher le jean écoresponsable idéal, ça donne Le Kaba.fr. Pour Claire-Anne et Caroline, il était devenu inacceptable qu'en 2020 il soit compliqué de consommer sans passer par les cases production polluante, articles qui font trois fois le tour de la planète avant d'arriver chez soi, effeuillage de cartons et plastiques d'emballage après chaque achat... Elles ont donc décidé de chercher, comparer et sélectionner les meilleures alternatives écoresponsables pour tous les gestes et produits du quotidien, de la cuisine à la salle de bain, en passant par le dressing, la chambre des enfants, la mobilité ou même le jardin, et de lancer en 2020 Le Kaba.

Comment ça marche ?

Le Kaba facilite la transition des consommateurs vers des solutions plus respectueuses de l'environnement. Pro du vrac ou néophyte, vous pouvez venir chercher des conseils, des marques, des bonnes adresses adaptées à votre vie, vos envies... et votre porte-monnaie ! Avec le Kaba, vous pouvez progresser à



© SHUTTERSTOCK

votre rythme sur le chemin du « green ». Vous trouvez sur le site Lekaba.fr des conseils, des tutos pour fabriquer vos produits maison, des recettes, des actualités sur la consommation responsable, des tests de produits ou des interviews de consommateurs en mouvement. Et ce n'est pas tout, vous trouvez également des tableaux comparatifs et des filtres pour vous permettre d'affiner votre sélection. En outre, le Kaba a passé au peigne fin et sélectionné des commerces engagés dans une démarche écoresponsable, du supermarché à l'épicerie spécialisée en passant par la boulangerie, la fromagerie ou les AMAP.

Sport

GELÉ... MOI JAMAIS

Dans des conditions extrêmes, les traditionnelles flasques, gourdes et poches à eau ont tendance à geler. Il n'est donc plus possible de s'hydrater. Salomon offre la possibilité d'utiliser une réserve d'eau isolante qui ne gèle pas.

La Softflask classique est adaptée à toutes les aventures hivernales, grâce à son isolation double. La nouvelle valve évacue toute couche de glace éventuelle d'une simple pression et la poignée offre une adhérence accrue, afin que l'on puisse boire facilement pendant l'effort. Compatible avec les rabats conçus pour garder l'eau

fraîche par temps chaud. Le tuyau et le réservoir isolants permettent de conserver l'eau sous sa forme liquide, pour rester hydraté tout au long de la journée. Ce réservoir souple épouse la forme du sac et se comprime au fur et à mesure que



l'on boit pour limiter le ballonnement de l'eau. Grâce à la poignée antidérapante, inutile d'enlever ses gants. Compatible avec tous les sacs et rabats Salomon conçus pour garder l'eau fraîche en été.

Prix: 30€. Disponible dans les points de vente Salomon et sur le site Internet.

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^{os} 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 Unique Heritage 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



Au Pays des Écrins

Vous avez envie de sentir la neige sous les après-skis, vos spatules vous démangent et vous avez soif de grands espaces blancs, partez à la découverte de la Barre des Écrins. Entre chien de traîneaux, ski de rando, sorties en raquettes, visites de villages authentiques et artisans locaux, l'escapade s'annonce grandiose !

Perché entre 910 m et 4102 m d'altitude, le Pays des Écrins offre un cadre naturel exceptionnel. Avec 918 km² de parc national, ce territoire des Hautes-Alpes est entouré des plus beaux sommets du département et notamment la célèbre Barre des Écrins, point culminant de la région Provence Alpes Côte d'Azur. Opter pour un séjour au Pays des Écrins, c'est prendre le parti de passer des vacances de rêve, loin du tourisme de masse. Avec près de 463 km² de grands espaces et de nature sauvage, cette destination surprenante vous permettra de naviguer entre deux stations de ski et huit villages authentiques du Pays des Écrins.

www.paysdesecrins.com



Escalade givrée

Envie de s'initier à l'alpinisme, ça tombe bien. Le Pays des Écrins est l'un des sites d'escalade sur glace les plus grandioses d'Europe. Ce sont plus de 450 cascades de glace qui attendent les amoureux de verticalité et d'adrénaline. Avec l'arrivée de l'hiver, les vallées les plus encaissées se parent de leurs plus beaux bijoux : le mur de glace. C'est le cas notamment de la vallée du Fournel, de Pelvoux et de celle de Freissinières. Le temps d'une demi-journée, en compagnie d'un guide moniteur et équipés de pioches et de crampons, les apprentis alpinistes partent pour une escapade givrée à l'assaut de la montagne !

Tarif : à partir de 60 € la demi-journée. Infos : guides-ecrins.com



Balade en traîneau

Laissez-vous tenter par une sortie avec Rémi, le musher professionnel. Il invite les amoureux de grands espaces à venir découvrir l'activité chiens de traîneaux sur le domaine de Puy-Saint-Vincent. Et c'est parti pour une balade, en toute sécurité, confortablement installé dans le traîneau, pour découvrir les paysages sublimes qu'offre le Pays des Écrins.

Tarifs : 40 €/enfant (jusqu'à 10 ans) et 50 €/adulte, prestation d'une heure. Infos : mushing-addict.fr/activites-hiver/

COMMENT Y ALLER ?

PAR LE TRAIN

Paris - Briançon - Puy-Saint-Vincent (train + navette)

Marseille - Briançon - Puy-Saint-Vincent (TER + navette)

Grenoble - Briançon - Puy-Saint-Vincent (train + navette)

PAR LA ROUTE

En venant du nord : Autoroute A48 jusqu'à Grenoble - Col du Lautaret (RN91) - Briançon - Saint-Martin-de-Queyrières.

En venant du sud : Autoroute A51 jusqu'à La Saulce - Briançon (RN 94) - La Roche-de-Rame.

Ski nature de randonnée

Adopter le ski nature pour profiter des paysages environnants, c'est ce que propose la station de Puy-Saint-Vincent. Un itinéraire balisé et sécurisé « Rando ski de pré rouge » qui permettra d'initier et de découvrir les plaisirs de cette activité. Équipés de skis spéciaux avec des peaux de phoque, les randonneurs prendront le départ de ce circuit et évolueront en forêt sur les trois quarts du parcours. À l'approche du point culminant, l'espace forestier laissera place à une jolie ligne de crête où le panorama est à couper le souffle. La vue stupéfiante sur les montagnes voisines de la vallée du Fournel a un effet booster pour atteindre le sommet du Rocher noir, qui marque la fin de ce parcours !

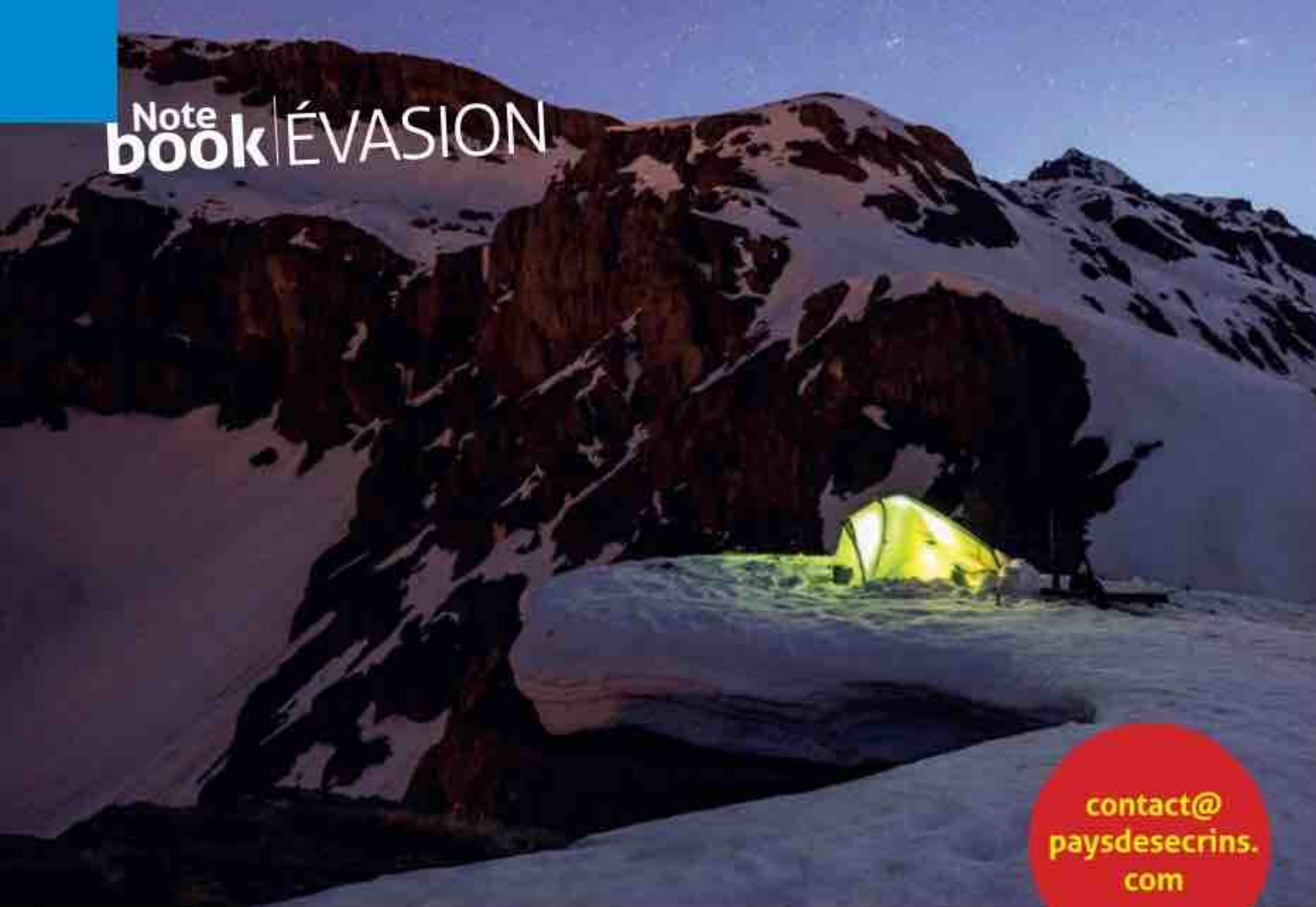
Infos : 1000 m de dénivelé positif, parcours autonome.



Bain de forêt

Partir se ressourcer en prenant des bains de forêt dans les vallées du Pays des Écrins, c'est ce que propose Lucas, guide de sylvothérapie. Comment ça se passe ? Aux origines japonaises, un bain de forêt (Shinrin-Yoku) se déroule sur une courte distance, moins d'un kilomètre pour une durée de trois heures en privilégiant les terrains faciles et plats. Il se pratique en groupe, suivant des invitations sensorielles (cinq sens) proposées par le guide de manière à faire interagir les pratiquants avec le milieu naturel. Au programme de cette expérience : s'allonger et observer le passage des nuages, écouter la forêt, explorer l'environnement avec le sens de l'odorat, etc. En lâchant le mental au profit du ressenti, le bain de forêt permet de se (re)connecter à soi en se (re)connectant à la nature.

Tarifs : 30 €/adulte et 20 €/enfant (- 12 ans) pour un bain de forêt de 3 heures en groupe (maximum 20 personnes). Infos : www.takayasylvotherapie.com/



contact@
paysdesecrins.
com

Bivouaquer en tipi

Voilà une expédition pas comme les autres proposée aux familles par Christophe, accompagnateur en montagne. Elle restera à coup sûr inoubliable. Équipés de raquettes et à l'aide d'une pulka pour transporter le matériel, parents et enfants partent en fin de journée pour une balade en direction d'un tipi quatre saisons, agrémenté d'un poêle à bois. Installés au cœur de la montagne, les « trappeurs d'un jour » vont profiter du calme ambiant et être à l'écoute de la nature en admirant la voûte céleste hypnotisante de l'hiver. Cette expédition est l'occasion de goûter au plaisir de vivre l'hiver autrement, de découvrir ses besoins essentiels loin du confort du quotidien. Après une bonne nuit dans un calme absolu, les aventuriers partent pour une randonnée matinale. Une expérience unique !

Sur réservation auprès de Christophe randonnee-hautesalpes.com/activites-hiver, 80 €/personne. Le tarif comprend la nuit en tipi, le repas du soir et le petit-déjeuner ainsi que la location du matériel de raquette. À partir de 14 ans.



Fabriquer ses cosmétiques naturels

Lucile, naturopathe, accueille les vacanciers dans le village de Vallouise. Elle propose des ateliers autour des huiles essentielles à utiliser selon les saisons ainsi que la fabrication de cosmétiques naturels « maison » et tous les secrets de l'argile... Une pause bien-être dans un environnement féérique. **Infos :** www.naturopathie-lm.com

Marche en pleine conscience

Au son de la neige, Sylvène, accompagnatrice en montagne, propose une balade en raquettes à travers la forêt en pleine conscience tout en méditant sur ce qui l'entoure. L'objectif ? Se relier à la nature. Tout au long de la marche, Sylvène invite les randonneurs à porter leur attention sur les sens physiques (comme sentir la neige entre ses mains) et les sensations corporelles (enlacer un arbre afin de mettre de côté toutes les préoccupations et les pensées envahissantes et ainsi recevoir les belles énergies de la nature). **Tarifs : 25 €/adulte et 18 €/enfant (12 à 18 ans), raquettes non fournies.** **Infos :** sylvenegalinier.com

Igloo Pelvoo

Situé sur le front de neige de la station de Pelvoux-Vallouise, le village de glace sculpté « Igloo Pelvoo » est composé d'un igloo géant de plus de 300 mètres carrés. Il abrite des œuvres uniques des lieux ludiques et pédagogiques sur le thème « promenons-nous dans les bois ». Au cœur de l'igloo, des sculptures de neige et de glace dédiées au monde fascinant de la forêt attendent les visiteurs. **igloopelvoo.com. Jusqu'au 28 mars 2021.**





© CURTIS TRUCHON

Maison du miel

Fleurs de montagne, lavande... autant de saveurs à découvrir à la Maison du miel. Juliana et JérémY sont à la tête d'une ferme apicole familiale «la Maison du miel». Leur volonté? Une agriculture de proximité qui respecte la nature et nourrit les hommes. Les miels issus de leurs ruches sont labellisés «agriculture biologique». Ce couple d'apiculteurs vous accueille durant les vacances scolaires pour vous faire découvrir leurs produits, le musée de l'abeille et déguster un goûter autour d'un chocolat chaud et d'une tartine de miel près du feu de bois.

En hiver, la Maison du miel est ouverte pendant les vacances scolaires, tous les jours de 10h à 12h et de 14h 30 à 18h.
lamaisondumiel-psv.fr



© THIBAUT BLAIS

Les liqueurs de montagne

Conserver les recettes et le savoir-faire ancestral des grands-mères, telle est la mission d'Isabelle. Ainsi, ses Élixirs ont pour vocation de produire des fruits, des plantes aromatiques et médicinales. Une fois la récolte faite, les fleurs, feuilles ou fruits sont transformés en boissons. La liqueur est préparée de manière artisanale dans le caveau à Freissinières et mise en bouteille sur place. Une production 100% Pays des Écrins.

Les-elixirs-disabelle.business.site

Séjour «à pas de loup»

Pour en finir avec la polémique sur la présence du loup dans les Alpes françaises, Christophe, accompagnateur en montagne, propose un séjour «À pas de loup» avec l'objectif de présenter cet animal redouté. Connaître le loup, c'est avant tout découvrir ses milieux de vie et la faune qui l'entoure, mais également identifier son espèce, son caractère, ses comportements actuels,

son organisation sociale et ses techniques de survie. En format séjour ou mini-stage de 2 à 4 jours, les randonnées s'effectuent en raquettes dans les différentes vallées où le prédateur marque sa présence afin de chercher des indices, déterminer l'espèce... Certaines excursions sont l'occasion de rencontrer les hommes de terrain qui suivent le loup et qui en connaissent tous les secrets! La randonnée «À pas de loup» est labellisée Esprit parc national.

Randonnee-hautesalpes.com/activites-hiver/en-raquette/a-pas-de-loup. À partir de 580€/personne. Le tarif comprend l'accompagnement en montagne, le prêt des raquettes & bâtons et l'hébergement en gîte.



© THIBAUT BLAIS

Déco des neiges

Gla... gla... gla... Univers d'hiver, flocon, pingouin, pistes enneigées. Le décor est bien planté... L'heure est au jeu, aux câlins et au goûter. Suivez notre sélection.



Chalet de montagne

Avec ses cinq espaces de jeu et sa quinzaine d'accessoires, ce coffret de plus de 60 cm de haut va inspirer des milliers d'histoires enneigées. Avant de dévaler les pistes, direction la boutique qui propose masques, luges ou encore patins à glace, puis direction le télésiège avant de descendre sur les pistes en toboggan. Dès 4 ans.

Enchantimals. Prix: 44,99 €.
www.lesjouetsmattel.fr



Bouclier

La crème protectrice Dodie chouchoute la peau de bébé. Formulée à base de cold-cream, elle hydrate, protège et apaise les peaux sèches et sensibles. Parfaite pour l'hiver, elle s'applique facilement. Fabriquée en France.

Dodie. Tube 75 ml: 8,90 €.
En pharmacie et parapharmacie.

Nathan l'Élan

Nathan l'Élan réserve de nombreuses surprises interactives à bébé pour lui faire découvrir le calcul, les couleurs et plus encore, grâce à des lumières, des chansons et des phrases amusantes. Il suffit d'appuyer sur son ventre et la magie opère. Dès 9 mois.

Fisher-Price. Prix: 14,90 €.
www.fisher-price.com



Flocons

Pour célébrer l'hiver et ses premiers flocons, Dodie propose un duo de sucettes Winter en édition limitée. Dessinés sur la sucette, un pingouin bien malin et un ours blanc espiègle séduiront les plus petits à partir de 18 mois.

Dodie. Lot de 2 sucettes: 6,25 €.
En pharmacie et parapharmacie.



Renard de poche

On embarque pour de nouvelles aventures palpitantes avec Polly Pocket et ce renard des neiges inédit. Un coffret amusant, réversible et riche en aventures, qui dévoile un décor de jeu à thème. Et pour un espace de jeu encore plus grand, il suffit de retourner la partie inférieure du coffret. À l'intérieur, se cache une mini-poupée avec 5 points d'articulation pour un jeu plus dynamique, un accessoire animal et 3 éléments surprises. Dès 4 ans.

Polly Pocket. Prix: 12,99 €.
www.lesjouetsmattel.com



Iceberg

Les pingouins aiment par-dessus tout sauter d'iceberg en iceberg. Celui qui sautera devant maman pingouin aura droit à un bâtonnet de poisson pour reprendre des forces. Mais gare aux pièges. Qui sait ce qui se cache en dessous! Le premier joueur à terminer 3 tours avec son pingouin remporte la partie.

HABA. Prix: 6,90 €.
www.haba.de/fr_fr

Bavoir «pingouins»

Les pingouins sont à l'honneur sur ce joli bavoir «ramasse-tout» dBb. En jersey plastifié, un simple coup d'éponge suffit pour le nettoyer. Très pratique, sa poche ramasse-miettes est amovible. Dès 4 mois.

dBb. Prix: 8 €.
www.dBb-remond.fr



Recettes de chefs



Le chef Marc Fontanne

Restaurant Le Prieuré
7 place du Chapitre, 30400
Villeneuve-lès-Avignon
Tél.: +33 (0)4 90 15 90 15
contact@leprieure.com

LANGOUSTINE RÔTIE, TARTARE D'HUÎTRES ET CONCOMBRES PARFUMÉS AU CITRON VERT, ÉMULSION CHAMPAGNE BLANC DE BLANC

Le chef Marc Fontanne, qui est aux manettes de la cuisine du Prieuré, nous livre une cuisine de goûts aux accents ensoleillés. Ce mois-ci, il met les produits de la mer à l'honneur. Régal assuré !

Pour 4 personnes.

8 langoustines, 4 huîtres «pousse en claire», 3 brins d'aneth, 1 concombre, 1 citron vert, 100g de beurre, 15 cl de champagne blanc de blanc, sel, poivre.

Décortiquer les langoustines et conserver les têtes. Éplucher le concombre, le couper en fines bandes d'environ 10 cm de long (12 bandes).

Tailler le reste du concombre en brunoise. Ouvrir les huîtres, les tailler en tartare. Confectionner des dés de citron vert. Hacher l'aneth. Mélanger et assaisonner de sel et poivre la brunoise de concombre, les dés de citron, l'aneth et les huîtres. Enrouler la préparation dans les fines bandes de concombre pour en faire des makis.

Faire bouillir le champagne, le faire flamber, lui incorporer le beurre et émulsionner.

Saisir les langoustines sur le dos sur une poêle ou une planche 2 à 3 min. Puis les disposer dans l'assiette. Disposer les makis de concombre autour des langoustines. Arroser le tout avec l'émulsion de champagne.



MILLE ET UNE PÂTES

Le chef pâtissier Cédric Perret, originaire de Tulle en Corrèze, signe des desserts d'apparence simples, mais très construits et surtout basés sur l'intégrité du produit avec moins de sucre mais au goût intégral. Ici, il nous livre une recette qui fera pâlir d'envie vos convives.

Pour 4 personnes. Préparation: 30 min.

Cuisson: 15 min.

Praliné amande : 100 g d'amandes, 45 g de sucre, 1 cuillère d'eau. **Crème amande:** 200 g de lait, 80 g de jaunes d'œufs, 40 g de sucre, 15 g de fécule, 50 g de beurre, 80 g de praliné amande. **Pâte sucrée :** 50 g de beurre, 12 g de poudre d'amande, 35 g de sucre glace, 20 g d'œuf entier, 85 g de farine. **Caramel:** 100 g sucre et 2 cuillères d'eau. 1 rouleau de pâte feuilletée, de la glace à la vanille pour l'accompagnement. **Matériel:** 4 petits moules carrés de 5 x 5 x 1 cm, emporte-pièce rond de 3 cm.

PRALINÉ AMANDE : Torréfier les amandes dans une poêle. Dans une casserole, verser les 45 g de

sucre et la cuillère d'eau et réaliser un caramel. Une fois blond foncé, mélanger les amandes avec le caramel. Réserver et mixer.

CRÈME D'AMANDE : Blanchir les œufs et le sucre et ajouter la fécule. Porter le lait à ébullition et incorporer les œufs blanchis. Cuire sur feu doux jusqu'à obtention de la texture d'une crème pâtissière. Hors du feu ajouter le beurre et le praliné amande. Couler dans les moules carrés. Réserver au froid négatif.

PÂTE SUCRÉE : Sabler le beurre et le sucre glace, ajouter la poudre d'amande. Puis incorporer l'œuf et la

farine. Réserver et abaisser à 2 mm.

MONTAGE DU MILLE-FEUILLE :

Former le mille-feuille en détaillant des bandes de pâte de 3 mm dans l'épaisseur. Puis les placer sur une feuille de papier sulfurisé. Cuire les bandes sur plaque à 166 °C entre 10 et 15 min, jusqu'à la coloration dorée.

MONTAGE : Démouler le carré de crème d'amande et le disposer sur l'assiette. Prélever le centre à l'aide d'un emporte-pièce rond de 3 cm. Placer au cœur du praliné ainsi que de la glace vanille. Déposer le carré de mille-feuille cuit. Décorer avec des amandes caramélisées et du praliné.

Nos recettes de régions

La France peut se targuer d'offrir pléthore de fromages de terroir. Retrouvez nos recettes fromagères gourmandes qui feront le plaisir de vos convives.



TOMME DE MONTAGNE À L'AIL DES OURS

Ce fromage tient sa particularité de cette plante sauvage aussi appelée ail sauvage ou ail des bois, au goût plus doux et plus herbacé que l'ail. Sa croûte grise et tachetée lui donne un aspect rustique et lui offre une texture à la fois ferme et souple.

Affinage: 4 semaines minimum

Pochat & Fils: disponible en GMS à la coupe

Bouchée crème de champignons, tomme à L'ail des ours

Pour 4 à 6 personnes.

Préparation: 15 min. Cuisson: 15 min.

Pour les sablés: 200g de farine, 100g beurre pommade, 80g de tomme à l'ail des ours râpée, 1 œuf, 3 pincées de piment d'Espelette (facultatif), du sel.

Pour la crème de champignons: 1kg de champignons de Paris, 1 cube de bouillon de légumes, 10g de gélatine, ½ l d'eau, sel, poivre.

Pour les disques de tomme et la déco: 150g de tomme à l'ail des ours.

LES SABLÉS: Dans un robot, mélanger le beurre pommade, la farine, la tomme

râpée, les épices et l'œuf entier jusqu'à obtenir une pâte homogène. Réaliser un tube de pâte de 3 cm de diamètre environ, l'envelopper de papier film et réserver 1 h au réfrigérateur. Préchauffer votre four à 200 °C. Sortir la pâte, couper des rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur. Les disposer sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé. Faire cuire environ 15 min à 200 °C.

LA CRÈME DE CHAMPIGNONS: faire bouillir le bouillon de légumes dans ½ litre d'eau. Ajouter les champignons

émincés. Après une quinzaine de minutes de cuisson, les placer avec le bouillon dans un blender. Mixer le tout. Ajouter la gélatine. La mousse doit avoir une consistance épaisse. Saler, poivrer. Laisser refroidir.

LA FINITION: Disposer dans un plat de service les sablés refroidis. Déposer sur les sablés un disque de tomme découpé à l'aide d'un emporte-pièce. À l'aide d'une poche à douille, disposer des dômes de crème de champignons sur la tomme. Saupoudrer de copeaux de tomme.

Gougère au Beaumont

Pour 4 à 6 personnes. Préparation: 20 min.

Cuisson: 30 min.

250ml d'eau, 250ml d'œufs, 140g de farine, 100g de beurre, une pincée de sel, poivre, noix de muscade ou autre épice, 150g de Beaumont râpé + 20 g râpé finement.

Préchauffer votre four à 180°C. Mettre l'eau, le beurre coupé en cubes et le sel dans une casserole. Porter à ébullition à feu doux. Ajouter la farine d'un coup sec hors du feu. Mélanger avec enthousiasme hors du feu puis remettre sur feu doux pendant 1 à 2 min afin d'assécher la pâte. Bien mélanger. La pâte va se détacher en laissant apparaître une fine pellicule au fond de la casserole.

Verser la pâte dans un cul-de-poule. Ajouter petit à petit les œufs battus au préalable. Mélanger de façon énergique pour homogénéiser le tout. La pâte est prête quand elle fait le bec d'oiseau. Ajouter le Beaumont râpé, la noix de muscade et le poivre si besoin. À l'aide d'une poche à douille, faire des gouttes de pâte en écrasant légèrement la pointe. Vous pouvez dorer délicatement avec un pinceau trempé dans du jaune d'œuf, c'est facultatif. Parsemer de fromage râpé sur le dessus. Laisser cuire à 180°C pendant 20 à 30 min en chaleur tournante sans ouvrir le four. Reste plus qu'à déguster!



Variante du chef

À ce stade, vous pouvez rendre vos gougères plus gourmandes en les garnissant de crème de Beaumont.

Crème de Beaumont: 30g de farine, 30g de beurre, 50cl de lait froid, 1 pincée de muscade, sel, poivre et 130g de Beaumont râpé.

Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Quand il est bien fondu, verser la farine en une seule fois. Mélanger énergiquement. Verser petit à petit le lait, mélanger à l'aide d'un fouet. Cuire à feu doux pendant quelques minutes jusqu'à ce que la sauce béchamel soit lisse et sans grumeaux. Ajouter la muscade râpée. Poivrer. Laissez refroidir. À l'aide d'une poche à douille, garnir vos gougères, c'est prêt à déguster!

BEAUMONT DE SAVOIE

Le Beaumont de Savoie est une spécialité locale produite exclusivement par les fromageries Pochat & fils. Fabriqué avec du lait de vache, ce fromage est le fruit d'un savoir-faire unique. Moins répandu, il gagne cependant à être connu pour sa richesse d'arômes, sa texture tendre et son goût fruité, caractéristiques de fromage local. Affinage: 5 mois minimum. Disponible en GMS, au libre-service et à la coupe.

Si la Cave de Turckheim m'était contée

www.cave-
TURCKHEIM.com

Située en Alsace dans le Haut-Rhin, la Cave de Turckheim produit depuis plus de cinquante ans des vins remarquables, à l'image du caractère des terroirs spécifiques de cette région. À la cave de Turckheim, exigence rime avec patience et excellence.

Qu'on se le dise, n'entre pas dans le sésail qui veut ! Loin des clichés, la Cave de Turckheim a redonné tout son sens au mot coopérative. Pour la petite histoire, en 1956, ce sont environ 150 familles qui se sont associées pour créer la cave de Turckheim. Pour appartenir à cette belle et grande communauté, il faut décrocher le sésame. C'est le conseil d'administration qui décide de l'entrée d'un nouvel adhérent au sein de la Cave. Aujourd'hui, la plupart sont les enfants ou les petits-enfants de ceux qui lui ont donné le jour. L'attachement y est presque viscéral. Les adhérents sont très impliqués et partent du principe qu'une coopérative, c'est la prolongation de l'exploitation où l'exigence est de rigueur.



Christophe Botté, directeur de la Cave de Turckheim



« La cave de Turckheim, c'est 400 ha, 150 viticulteurs très impliqués et une équipe dynamique. On a la chance d'avoir cette vallée avec des sols différents. La marque Cave de Turckheim est forte et très présente en restauration. On est leader en Angleterre, Suisse et Italie. On est bien présent au Japon et le Brésil a commencé à donner des retours. On a un caveau qui fonctionne très bien. On réalise 10% de vente au caveau. En France, on bénéficie d'une notoriété forte et on est une marque leader pour la restauration en Alsace. On est en bonne position, également, dans la région quart nord-est, Paris et en GMS un peu partout dans toutes les enseignes selon les régions. On travaille la gamme, soit sept cépages qui sont des AOC : Sylvaner, Muscat, Pinot noir, Pinot blanc, Pinot gris, Riesling et Gewurztraminer. La particularité des vins de la Cave est de produire des vins de cépages. Contrairement à la Bourgogne où est indiqué sur l'étiquette le nom du lieu-dit ou village comme Chablis, Meursault, ici, on retrouve le nom du cépage comme Sylvaner, Gewurztraminer. Côté bulles, on est assez content. Si le Prosecco est de plus en plus délaissé, nos crémants d'Alsace et leurs méthodes champenoises, qui sont de ce fait plus qualitatifs, ont le vent en poupe. »

INTERVIEW

BENOÎT SCHLUSSEL, MAIRE DE TURCKHEIM



La légende d'un vin

« Comment parler des vins de Turckheim sans raconter la légende du dragon ? Il y a fort longtemps, lorsque la vallée du Rhin formait un grand lac, un dragon égaré s'est installé sur le rivage au lieu-dit du Letzenberg, à proximité de l'actuel Turckheim. Il aurait pu continuer à couler des jours heureux, mais c'était sans compter sur la présence du soleil ardent. Le dragon décida de livrer une bataille redoutable. Agressé par le soleil brûlant, le dragon crachait du feu mais s'épuisait et finit par se réfugier à bout de forces dans une grotte où il n'a pas survécu. Bloqué, il s'est

Emmanuelle Gallis, directrice commerciale et marketing

« Je suis arrivée en octobre 1998. Je ne suis pas issue du monde du vin. J'ai vécu en Bourgogne et j'ai connu le vin par mes parents, qui étaient vinophiles. Diplômée dans le commerce international, je suis partie en Allemagne pour vendre de la volaille française. Puis j'ai eu envie de changer et je me suis retrouvée responsable export, pendant presque dix ans, à la Cave de Turckheim. J'ai ensuite pris la direction commerciale vers le marché français. Je me suis formée spécifiquement au vin avec mon directeur et les formations du CIVA pendant trois ans. J'ai passé des niveaux de dégustation: défauts, reconnaissance à l'aveugle des cépages alsaciens, etc. D'ailleurs, toute l'équipe est également formée. Cela fait vingt-deux ans que je travaille à la Cave et je ne m'ennuie pas. Je suis toujours aussi passionnée. On crée les projets, il faut être ouvert aux tendances globalement tout en gardant nos racines et notre identité. Selon moi, tout est une question de rencontres. Le vin tourne autour de l'humain. Il y a une fibre humaine dans l'acte d'achat, de vente; derrière tout ça, il y a un lien fort dans la relation avec le client. J'aime le lien avec les viticulteurs et tout ce travail passionnant, car au fond, c'est un produit vivant du début à la fin. »



Corinne Vonarx, responsable marketing et communication

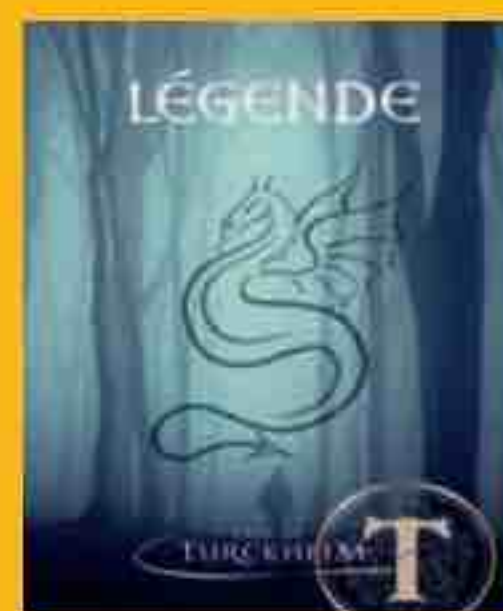
« Je travaille à la Cave depuis 1987 et je suis de Colmar. J'ai toujours travaillé dans le vin. J'aime beaucoup ce que je fais. Mon travail consiste à m'occuper de tout ce qui est relation, communication, packaging. Par exemple, on a voulu travailler sur une collection. Nous avons contacté un styliste designer, William Arlotti, pour l'habillage d'un de nos crémants et ça a été une réussite. Je suis également en charge de faire le lien entre l'équipe commerciale et le client. Nous travaillons beaucoup ensemble avec Emmanuelle Gallis et nous sommes très investies. On réfléchit, on met en commun, on crée des petites mises en scène. Je mets en place les plans de communication avec les radios. Je m'occupe de l'organisation des portes ouvertes et des salons. Grâce à la création de la commission communication, nous nous sommes beaucoup rapprochées de certains viticulteurs. Il est important de montrer qu'il y a de l'humain derrière la cave. Il y a beaucoup de changement de générations. On a pas mal de viticulteurs qui se convertissent au bio. Ils ont entre 35 et 40 ans et sont sensibles au problème de la préservation de la planète. Je ne m'ennuie jamais. »



vidé de son sang qui s'est répandu dans les sols, fertilisant la terre du Brand, l'un des grands Crus d'Alsace. Après le déluge biblique, Noé est passé à Turckheim. Il dit aux habitants qu'il fallait planter des vignes sur les collines car le sang avait fertilisé le sol et que cela donnait "du feu de dieu". Depuis ce jour, cette "terre de feu" est devenue l'un des 51 grands crus d'Alsace, produit des vins nobles et d'une grande finesse.»

Anecdotes

« Quand les touristes viennent à Turckheim, deux questions reviennent régulièrement: où est le château de Charlotte de Turckheim, et pourquoi y a-t-il un drapeau en haut de l'église? La libération à Turckheim a eu lieu le 4 février en 1945, soit six mois après Paris. Les gens de la ville ont donc mis un drapeau en signe de victoire, caché dans la sacristie, et on tient à ce qu'il reste. Le 11 novembre et le 8 mai, on le change. »



Du grand art de la vinification

Ici, sont sélectionnés ces terroirs de Turckheim qui bénéficient d'une situation géographique privilégiée, d'une grande variété de sols et de terres d'exception où s'épanouissent les grands cépages d'Alsace. Leur mission : transformer ce patrimoine en une large palette de caractères. Du pressoir à la naissance du vin après la fermentation, l'approche œnologique est réalisée en toute intelligence et quiétude par le maître de chais. Le vinificateur, en l'occurrence le maître de chais Michel Lihrmann, a pour objectif de préserver le potentiel aromatique des cépages. Pour cela, il pratique un pressurage doux sur des raisins entiers. Les pressoirs sont remplis par gravité sans aucune action mécanique. Le débordage qui s'ensuit est statique. Les 24 heures passées en cuve à 15 °C suffisent pour que les impuretés naturelles (pellicules de baie, pépins) se déposent au fond. Par simple soutirage, un jus clair est obtenu, capable de fermenter en douceur. La fermentation dure en moyenne trois à quatre semaines. Elle est régulée par le contrôle de sa température, entre 15 et 20 °C selon les cépages. À la fin de l'étape fermentation, les vins sont soutirés par la phase d'élevage. Le contact avec les lies (levures mortes de fermentation) va permettre au vin de s'enrichir, de prendre du « gras ». Puis, il va se clarifier lentement pendant trois à quatre mois avant d'être délicatement filtré et mis en bouteille. Toujours à la recherche de l'excellence, la Cave de Turckheim a mis au point une politique de « Grands Crus » qui consiste à faire baisser les rendements de certains de leurs vigneronnes par rapport aux rendements autorisés afin d'obtenir une concentration optimale en arômes et des grands crus d'une concentration et d'une élégance exceptionnelles.

Michel Lihrmann, maître de chais, œnologue



« Je suis tombé dedans quand j'étais petit. Entre 8 et 12 ans, je faisais les vendanges. J'ai passé un diplôme d'œnologue, puis j'ai fait mon stage à la Cave de Turckheim. Ensuite, je suis parti faire l'armée. Puis la Cave de Turckheim m'a rappelé et je n'en suis plus reparti. L'œnologie n'a pas véritablement évolué. Au début de ma carrière, on compensait les défauts, aujourd'hui on est dans l'œnologie d'accompagnement. J'ai été un des premiers œnologues à sortir de la cave et à aller dans les vignes. La vigne, ce n'est pas que les vendanges, c'est l'entretien. Dans quelques mois, je vais passer la main à Daniel, qui travaille avec moi depuis juillet dernier. Pour moi, ce qui est important, c'est que mon successeur garde le même état d'esprit et que la façon de faire subsiste. »

Les bons conseils de Michel

- Sentir le bouchon permet de savoir si le vin est bouchonné. Si le bouchon sent le vin, c'est qu'il est bon ; s'il sent le bouchon, c'est qu'il est bouchonné.
- Pour conserver un vin, mieux vaut le garder couché afin que le bouchon soit en contact avec le vin et qu'ainsi, il ne risque pas de sécher.
- Si vous n'avez pas de cave à bonne température, évitez de stocker les bouteilles chez vous à cause des températures d'été élevées et qui font évoluer les vins. Mieux vaut investir dans une cave électrique idéalement ou acheter vos vins directement chez le caviste.





Daniel Gerold, maître de chais, œnologue

« Je suis alsacien, j'ai 30 ans, j'ai fait de la biologie, étape obligatoire pour devenir aujourd'hui œnologue. Ma famille n'est pas dans le vin, mais mon père, grand amateur, m'a toujours initié. Pendant mes études, j'ai fait de la recherche en champagne, deux ans en Bourgogne et un an en Nouvelle-Zélande. J'étais dans une région de rouges- Pinot noir, Riesling, Pinot blanc – avec une température assez fraîche, un peu comme en Alsace. Après avoir envoyé une candidature spontanée, j'ai été recruté par la Cave de Turckheim. En juillet, je suis venu pour une campagne de vinification et pour connaître la maison. La Cave de Turckheim est une structure qui vinifie beaucoup d'hectares. Ce qui m'a plu, c'est qu'elle privilégie la qualité pour chaque vin, quel qu'il soit. »



Deux mots sur la personnalité de Michel ?

« Il est de bon conseil. Il est vif. Il comprend vite le pourquoi du comment. Il est efficace. Il a de la suite dans les idées et a une vision à long terme. »

Jean-Baptiste Tarel, responsable export

« Cela fait dix ans que je suis là. Originaire de l'Ardèche, j'ai fait une école de commerce et je suis parti en Erasmus deux mois au Canada et en Irlande. Puis j'ai fait mon stage en Norvège trois mois, j'ai travaillé cinq ans en Angleterre dans les vins et spiritueux dans la partie retail (management). Avec la crise de 2009, j'ai envoyé un CV en France et la Cave de Turckheim m'a recruté alors que je n'avais jamais fait d'export. Au début, je venais en soutien d'Emma sur le marché Belgique puis, petit à petit, j'ai fait de plus en plus de prospection et j'ai fini par prendre mon bâton de pèlerin. Aujourd'hui, je suis heureux, je fais beaucoup de prospection. Dans le B to B, il faut rencontrer beaucoup de gens, faire des offres, relancer, semer petit à petit puis attendre le temps de la récolte. Je sais maintenant que cela fait partie du jeu. Mais quand on ne connaît pas les règles, au début, c'est frustrant. On bataille... on bataille, mais lorsqu'au bout d'un an, les choses ont été mises en place, quelle satisfaction ! »



RÉPONSE 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 Quéro (directeur marketing). www.fleuruspresse.com.

Rédaction : Agnès Ventadour (rédactrice en chef), Séverine Grégoire (première rédactrice graphiste), Pascale Cancalon (secrétaire de rédaction), Rougui Barry-Oger
(service photos). e-mail : reponseatout@fleuruspresse.com. Ont collaboré à ce numéro : 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 // Pour la Belgique : Edigroup, tél. : 070 233 304, abonne@edigroup.be // Pour la Suisse : Edigroup, tél. : 022 860 84 01,
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. Distribution : MLP. Publicité : régie publicitaire MediaObs. Directrice générale : Corinne Rougé, tél. : 01 44 88 93 70.
crouge@mediaobs.com. Responsable commercial : Pierre Monchablon. pmonchablon@mediaobs.com, tél. : 01 44 88 97 76. Administration des ventes :
Caroline Hahn, tél. : 01 44 88 97 58 - chahn@mediaobs.com. Adresse : 44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris - Tél. : 01 44 88 97 70 - Fax : 01 44 88 97 79.

Directrice marketing, partenariats et business development : Marion Stastny. marion.stastny@uniqueheritage.fr. Fabrication : Creatoprint.
Tél. : 06 71 72 43 16 - Impression : Artigrafiche Boccia - 84 131 Salerno - Italie. Origine du papier : 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° 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 Unique Heritage Presse

☐ Carte bancaire n°

.....

Expire fin

**DATE ET SIGNATURE
OBLIGATOIRES**

.....

.....

DÉCOUVREZ AUSSI...

2€₉₀ Les Cahiers de **RÉPONSE À TOUT**

JEUX!

JEUX!

SUDOKU
RONDE DES MOTS
MOTS MÉLANGÉS
ANAGRAMMES
MOTS CODÉS
MOT DE TROP
MULTIJEUX
QUIZ...

**MOTS
FLÉCHÉS**

FORCES 1 2 3 4

UNIQUE
HERITAGE
MEDIA
N°17
2019-2020

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

100% Péruvien | 100% Qualité | Sans Additifs | Sans Gluten

Laboratoire bionaturista depuis 1991



Graviola - Corossol

Renforce les défenses immunitaires
Utilisé pour ses propriétés anti cancé-
reuses puissantes Conseiller dans
les cas de stress et d'insomnie

120 gélules **22,90€**



Chancapiedra

Contribue au bon fonctionnement
des reins, de la vésicule biliaire
et de la prostate. Dissous
naturellement les calculs rénaux

120 gélules **22,90€**

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

Bionaturista 28, AV de la république 75011

Livraison gratuite
sous 48h à partir
de 68 € d'achat

(France Métropolitaine)

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

Conseils gratuits
en phytothérapie
Andine par téléphone