

RÉPONSE À TOUT!

RÉPONSE
À TOUT!

N° 370 - AVRIL 2021

**À GAGNER**1 SÉJOUR «PRESTIGE & SPA»
POUR 2 PERSONNES
À LA CHENEAUDIÈRE*******TÉLÉTRAVAIL**Faites valoir
vos droits

Réponse À Tout N°370 - Avril 2021

**Banques**
**Vos découverts
et frais bancaires
leur rapportent**
Ne vous laissez pas faire!
CONTRATS
**Comment
bien les
renégocier?**
**INFO OU INTOX?****MINCEUR**
**5 régimes
passés au crible**
**COMPARATIF****BRACELETS
CONNECTÉS**
**Lequel choisir pour
booster votre vitalité?**

L 18866 - 370 - F: 3,90 € - RD





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

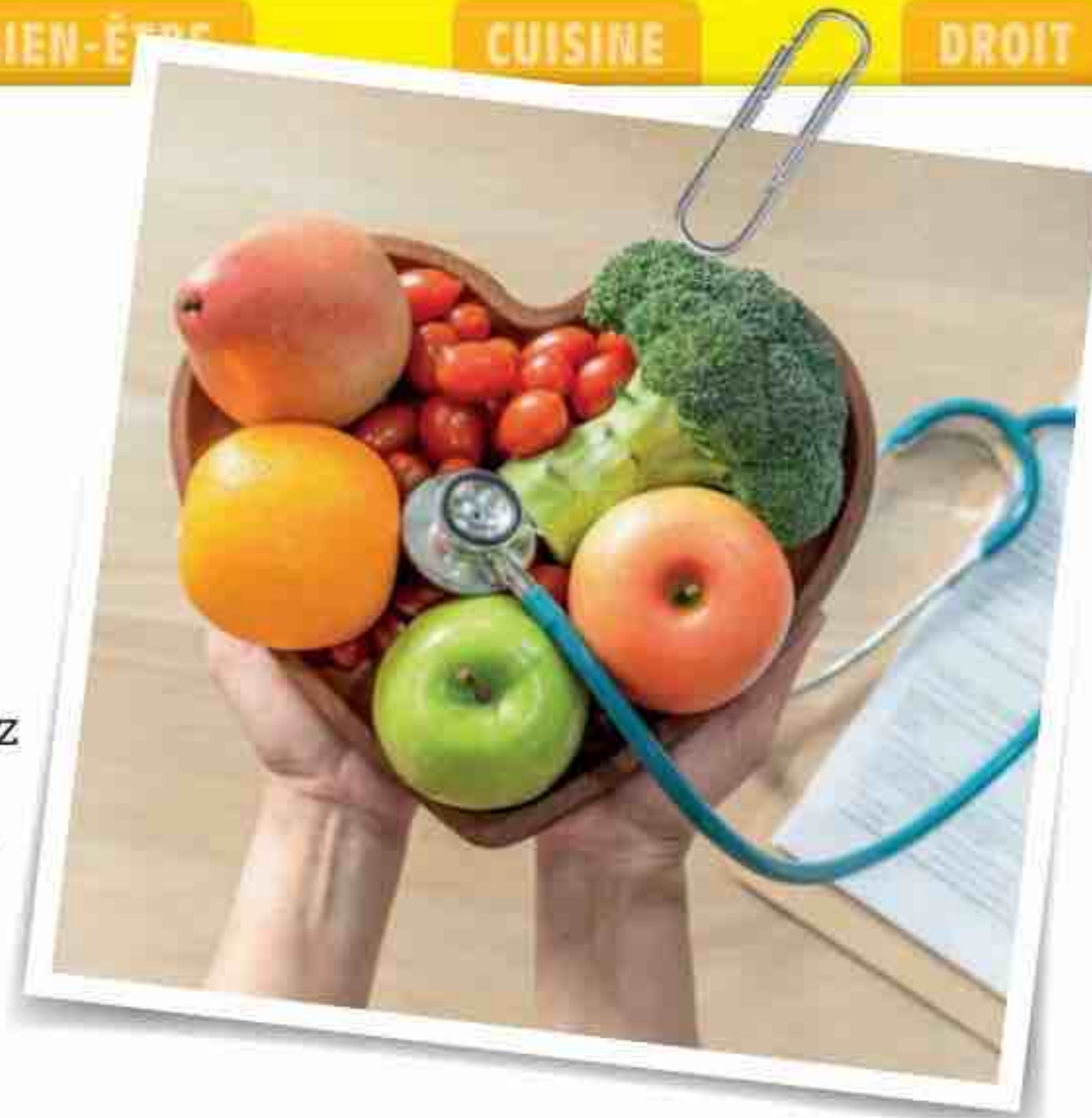
Avril 2021

En avril, ne te découvre pas d'un fil !

Justement en parlant de fil, où en êtes-vous, côté dressing? Vous vous souvenez du temps pas si lointain où, vous madame, vous vous cassiez la tête pour choisir LA paire d'escarpins à la mode, qui vous faisait mourir de douleur et où, vous monsieur, vous vous ruiniez en chaussures haut de gamme à faire rougir votre carte bancaire. Cette ère pandémique vous aura au moins appris à faire contre fortune bon cœur et à renouer avec la simplicité, le confort et les économies. Exit le défilé de mode au bureau. Petit à petit, vos pulls et chemises de marque ont été relégués au fond du placard, supplantés par vos sweats et chandails doudous, et vos chaussures de marque détrônées par de vieilles charentaises. Jupes et costumes n'ont pas survécu au naufrage provoqué par les fameuses visioconférences, laissant place aux femmes et hommes troncs. Situation qui, a, d'ailleurs, donné lieu à quelques scènes burlesques de personnes surprises habillées pro en haut et casual en bas. Eh oui, fallait pas se lever en pleine visio-conf' ! Tout ceci n'a, bien entendu, pas échappé au monde de la mode qui a signé une collection printemps-été « feel good » !



Agnès Ventadour,
rédactrice
en chef



Jouez avec Réponse à tout! et gagnez
1 séjour «Prestige & Spa» pour
2 personnes à La Cheneaudière*****
ou 15 bons d'achat de 100 euros
Spartoo. Rendez-vous pages 48/49
du magazine.



À GAGNER

1 SÉJOUR «PRESTIGE & SPA»
POUR 2 PERSONNES
À LA CHENEAUDIÈRE*****



**RETROUVEZ-NOUS
SUR INTERNET**

reponseatout.com

et sur 

Réponse à Tout



**NOUS LIRE LE MOIS
PROCHAIN**

Dossier du mois

Qui va payer moins
d'impôts ?

Santé Donner son sang :
pas sans risque !

En
kiosque le
21
avril

RÉPONSE À TOUT!

**VOUS VOULEZ
VOUS ABONNER**

3 solutions

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

Sommaire



DOSSIER DU MOIS

10 LES BANQUES SUR LA SÊLETTE

**RÉPONSE
À TOUT!**



PÊLE-MÊLE

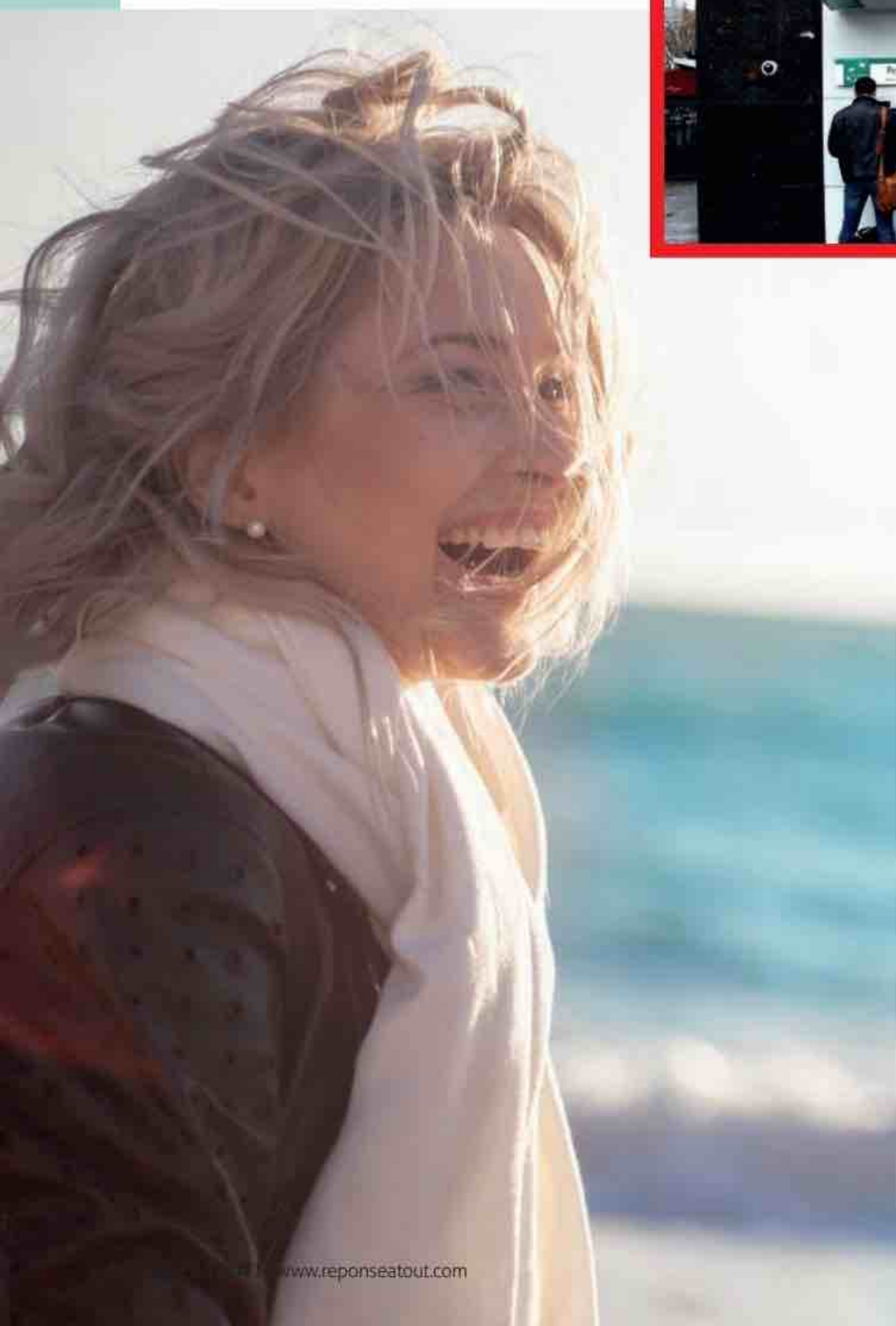
- 6 C'est d'actualité!
- 9 Où passe votre argent ?

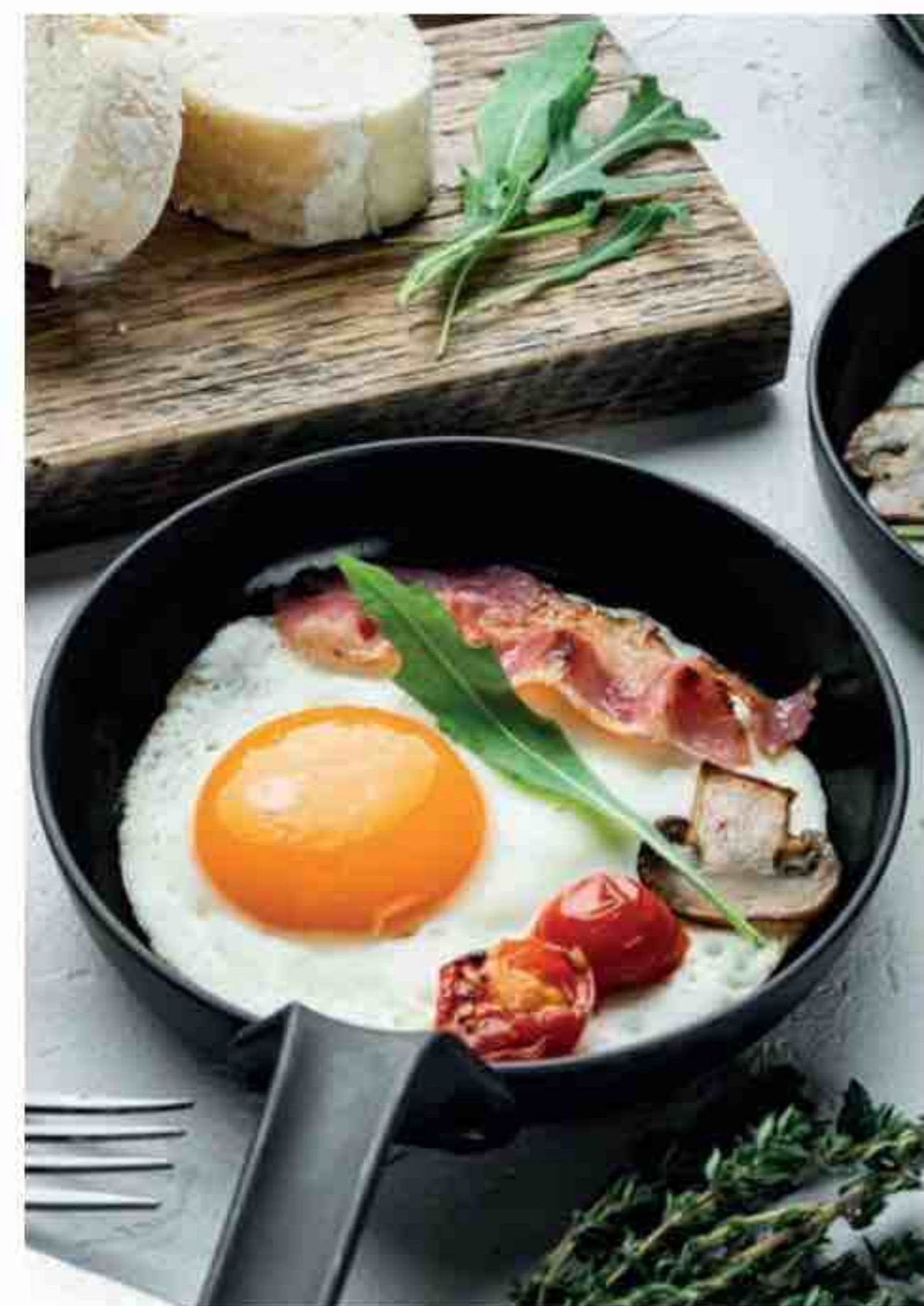
MON QUOTIDIEN

- 17 Questions-réponses
- 18 Contrat Apprenez à négocier pour moins déboursier
- 22 Économique, l'éolien ?
- 24 Notre top 5 des régimes qui marchent
- 22 L'algue, c'est de la bombe !
- 33 Bons plans quotidien

MON ARGENT

- 34 Immobilier
Les Français à la conquête de l'espace
- 36 Comparatif
Un tracker qui vous veut du bien
- 39 Bons plans argent





MES DROITS

- 40 Notre expert vous répond
- 42 **Lettre type** Demander la résiliation de votre mutuelle santé
- 44 **Dossier** Télétravail, quels sont vos droits ?
- 47 **Actus**

MON BIEN-ÊTRE

- 51 Questions-réponses
- 52 **Beauté**
Coup de filet sur la cosméto marine
- 54 **Santé**
Bon ou mauvais cholestérol ?
- 57 **Bons plans bien-être**

SYSTÈME D

- 58 **Cosmétiques sans plastique, c'est écologique !**
- 62 **Comment fabriquer votre lessive ?**
- 65 **Bons plans système D**

Ce numéro comporte une offre de réabonnement, un encart Select Press posé sur les exemplaires destinés aux abonnés, un encart kiosque Mag posé sur les exemplaires destinés aux abonnés, un encart Docteur Pierre Ricaud, jeté sur la couverture pour la totalité des abonnés.



Note book

68 Évasion

Les Carroz, Val d'Isère, des stations bourrées d'activités

70 Famille

La chasse aux œufs est ouverte

72 Food

Choc de Pâques

74 Cuisine

Recettes de chefs



78 Conso

Ces marques qui s'engagent vraiment

81 Jeux

Mots fléchés



Ingénieur d'origine sud-africaine, Elon Musk est devenu milliardaire grâce à la construction de la Tesla.

MARCHÉ BOURSIER

L'HOMME QUI VALAIT 190 MILLIARDS DE \$

Grâce aux performances surréalistes affichées par les ventes de la voiture Tesla, depuis plus d'un an, le constructeur de voitures Elon Musk vient de se propulser l'homme le plus riche de la planète. Sa capitalisation en Bourse est passée à plus de 800 milliards de dollars. Selon Bloomberg, la fortune du fantasque milliardaire est estimée à près de 190 milliards de dollars et l'a fait bondir de la 33^e fortune de la planète à celle de première. Désormais, il devance le patron d'Amazon, l'Américain Jeff Bezos, qui occupait cette place depuis 2017.

56,5%

C'EST LE POURCENTAGE* DE SALARIÉS QUI ONT CHANGÉ LEUR MODE DE TRANSPORT, ET QUI PRIVILÉGIENT LES MODES ÉCORESPONSABLES. (*SOURCE: ÉTUDE WORKLIFE SUR LA CRISE SANITAIRE ET MOBILITÉ)

Santé

Fini de faire la sourde oreille

Au 1^{er} janvier 2021, la réforme du « 100 % Santé » dans le secteur de l'audioprothèse entre définitivement en vigueur. Promesse de campagne d'Emmanuel Macron, cette réforme permet l'accès sans reste à charge sur un large choix d'équipements auditifs de qualité identifiés dans un panier 100 % Santé.



Environnement

C'est le chantier!

Grâce au plan « France Relance », le ministère de la Justice engage sa transition écologique avec plus de 200 chantiers afin de réduire l'empreinte énergétique de ses bâtiments tout en modernisant ses lieux de vie collectifs au bénéfice des agents et des usagers de justice.



L'ART NE CONNAÎT PAS LA CRISE

- Malgré la pandémie, le marché de l'art reste soutenu.
- Pour preuve, un tableau du maître italien Botticelli s'est arraché 92 millions de dollars aux enchères fin janvier.

92,2 millions de dollars, c'est le montant déboursé en début d'année pour l'achat d'un tableau du maître italien de la Renaissance Sandro Botticelli, « Le portrait du jeune homme tenant un médaillon ». Cela s'est passé pendant une vente organisée par la maison Sotheby's. Du jamais vu, depuis mai 2019, date à laquelle la vente des « Meules » de Claude Monet avait atteint 110 millions chez Sotheby's à New York. Bien que le tableau de Botticelli (1445-1510) date de plus de 500 ans, il est dans un état de conservation exceptionnel. Pour la petite histoire, il est non daté, mais les experts pensent qu'il a été réalisé entre la fin des années 1470 et le début des années 1480.

Livre

Quoi de neuf dans la famille ?

En France, malgré l'interdiction légale, on estime qu'entre 100 000 et 200 000 Français par an auraient fait des tests ADN.

Les auteurs Jean-Louis Beaucarnot et Nathalie Jovanovic-Florincourt, spécialistes de la généalogie, se sont alliés pour vous faire découvrir des histoires de famille éclairées d'éléments techniques : vérités et faiblesses des tests, révélations des chromosomes X et Y.

Collection Essais documents. Prix : 21 €.



Feu vert

Le gouvernement souhaite protéger les espaces naturels en instaurant l'objectif de « zéro artificialisation nette » prévu par le Plan Biodiversité. Il va travailler avec les collectivités pour repenser l'aménagement urbain et réduire efficacement l'artificialisation des sols.

61 %

C'EST LE POURCENTAGE DE FEMMES* QUI PENSENT QU'IL EST IMPOSSIBLE DE TOMBER AMOUREUSE AU TRAVAIL EN 2021.

PAR AILLEURS, POUR 73 % DES FRANÇAIS, LE TÉLÉTRAVAIL REND PLUS FIDÈLE.

SOURCE : ENQUÊTE SUR L'AMOUR ET LE TRAVAIL MENÉE AUPRÈS DE 4,5 MILLIONS DE PERSONNES PAR L'AGENCE D'INTÉRIM QAPA, 2021.



COVID-19

C'EST DU PROPRE!

Depuis le début de l'épidémie de Covid-19, les Français passent plus de temps chez eux et jusqu'à 2,5 heures de plus par semaine à l'entretien de leur maison. Nettoyer et désinfecter, c'est bien, mais le faire correctement c'est mieux. Plus de 50 % des répondants ne désinfectent pas correctement les surfaces de leur maison, renonçant à des phases cruciales pour y parvenir : 38 % des Français sautent l'étape initiale qui consiste à nettoyer au préalable les surfaces avant de les désinfecter et 40 % rincent les surfaces moins d'une minute plus tard. Or la saleté, le calcaire et la graisse servent de réservoir pour le développement d'organismes tels que les bactéries et les virus.

Social

Combien va coûter le nouveau congé paternité?

Dès juillet, le congé de paternité passe à 28 jours, dont 7 jours obligatoires et la note va être salée. En 2021, le coût de la mesure s'élève à 260 millions d'euros, puis elle passera à 520 millions en 2022. Notez que les trois jours du congé de naissance seront toujours à la charge de l'employeur, et les 25 jours restants seront indemnisés par la Sécurité sociale.



Beauté

Balance ton poil!

Même si la pratique du « No Shave » a doublé en huit ans* (28 % en 2021 contre 15 % en 2013), avec une proportion de Françaises ne s'épilant pas ou plus du tout les poils du maillot, les femmes restent toutefois soumises à une pression à la dépilation nettement plus forte que les hommes.

Source : études Ifop pour Charles.co pour mesurer l'évolution des pratiques dépilatoires-janvier 2021.

63 %

C'EST LE POURCENTAGE DES FRANÇAIS QUI N'ONT PAS CHANGÉ LEURS HABITUDES D'ACHATS DE PRODUITS DE CONSOMMATION AUPRÈS DES PRODUCTEURS LOCAUX.

SOURCE : IPSOS ÉTUDE MENÉE SUR LA PLATEFORME GLOBAL ADVISOR D'IPSOS AUPRÈS DE 20 504 ADULTES ENTRE 18 ET 74 ANS DANS 28 PAYS.

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

De 25 à 50€
(300 g) chez un
chocolatier



→ L'ŒUF EN CHOCOLAT

Pour sonner les cloches à Pâques à moindres frais, direction les hypermarchés où sont réalisées 58 % des ventes : il en coûtera de 9 à 15 euros en moyenne. Mais c'est moins goûteux ! Les fêtes de Pâques sont, avec Noël, le moment où l'on dévore le plus de chocolat. En 2019, Pâques représentait 4,4 % des ventes annuelles, soit 13 456 tonnes de chocolat, soit 293 millions d'euros... Sur le prix HT d'un œuf moulé en chocolat, le coût de revient est d'environ 30 % et les chocolatiers réalisent 70 % en moyenne de marge brute, parfois moins, à laquelle il faut défalquer des frais de fonctionnement et fixes telles que les charges de personnel (24 %), les frais d'électricité, le loyer, les impôts et taxes (2 %).
Sources : Le Syndicat du chocolat et la Fédération des Centres de gestion agréés (FCGA).

PHOTOS © SHUTTERSTOCK



50€ env. le trajet
pendant
un week-end

→ LE BILLET DE TRAIN

Grâce à la vente en ligne via Oui.sncf, en 2018, 110 millions de billets ont été écoulés et 4,7 milliards d'euros de chiffre d'affaires ont été réalisés. Avant la crise du Covid, en 2019, quelque 3,7 millions de passagers jour empruntaient le réseau ferré quotidiennement, dont 88,5 % étaient transportés par les services régionaux TER et Transilien. Les voyageurs ne payent que 20 % du coût réel de leurs déplacements sur un billet de train, le reste est financé par des subventions : coûts de fonctionnement, investissements, reprise d'une partie de la dette, régime spécial des cheminots, etc. Soit environ 15 milliards d'euros à la charge de l'État et donc, des contribuables.

Sources : SNCF, Autorité de régulation des transports, étude de 2019 de François Ecalle, ancien rapporteur général, sur la situation et les perspectives des finances publiques, parue sur le site Fipeco dont il est le président.



De 5 à 10€
en moyenne le sac
de 50 litres

→ LE SAC DE TERREAU UNIVERSEL

En 2018, les producteurs de fertilisants ont réalisé plus de 2 milliards d'euros de chiffre d'affaires en France. L'un des principaux matériaux utilisés pour la fabrication du terreau, aussi dénommé « support de culture », est majoritairement la tourbe, dont les jardiniers écolos souhaitent se passer car son extraction détruit un environnement qui a mis des milliers d'années à se constituer. Sur le prix d'un sac de terreau, environ 15 % sont dus aux frais de personnel, 20 % au transport et le reste, aux matières premières (tourbe, écorce de pin maritime, substrat, fibre de coco...), aux frais de fonctionnement, à l'équipement et à la logistique.
Sources : AFAÏA, UNIFA, INSEE et ESANE (Caractéristiques comptables, financières et d'emploi des entreprises, 2018).



Les banques sur la sellette

Nul n'est à l'abri de difficultés financières survenant à la suite d'une dépense imprévue ou après une baisse de revenus ponctuels. Les banques proposent des autorisations de découvert sous certaines conditions, mais n'oublent pas de facturer en contrepartie des agios. Si la situation ne s'arrange pas, cela peut vite tourner au cauchemar. Retour sur ces frais bancaires susceptibles de devenir exorbitants.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Combien vous coûtent vos découverts ?

De nombreux établissements bancaires autorisent un découvert, dont le montant varie selon le profil des clients. Mais qu'il soit autorisé ou non, il entraîne des frais, qui peuvent représenter plusieurs centaines d'euros par an. Suivez nos conseils.

En 2020, plus d'un Français sur deux a été à découvert selon une étude de Panorabanques. Ainsi, un gros tiers des clients à découvert le sont tous les mois, et un autre tiers tous les trimestres. Bien évidemment, une situation financière fragile est en principe la première cause de découvert. Toutefois, une grosse dépense imprévue ou une inattention dans la gestion du compte peuvent aussi être des causes fréquentes. Par ailleurs, pour un découvert mensuel identique, vous ne paierez pas les mêmes frais d'un établissement bancaire à l'autre. Si selon l'étude Panorabanques réalisée avec Poll&Roll, 66 euros est le montant annuel moyen que règlent les Français en frais de découvert, sachez que ces frais montent par exemple à 235 euros pour les clients qui sont régulièrement à découvert. En fait, ce montant moyen regroupe des situations très diverses. Les coûts d'un découvert dépendront donc de nombreux facteurs : soit des conditions tarifaires de la banque, soit du montant du découvert, soit de sa durée et surtout du dépassement ou non du montant autorisé.

Gare à la facilité de caisse

Il faut avoir en tête qu'une facilité de caisse n'est pas une largesse aimablement accordée par votre banque, mais un piège financier coûteux qui vous est tendu afin de pouvoir ponctionner des agios et des pénalités variées sur votre compte courant. Si vous êtes régulièrement à découvert ou seulement quelques fois par an, il faut vous y attaquer, car c'est du pouvoir d'achat en moins. Consultez le relevé annuel de vos frais bancaires reçu en début d'année. Si votre banque vous a facturé plus que quelques dizaines d'euros de frais de découvert, cet article vous permettra de comprendre précisément d'où viennent ces frais, comment ils sont calculés et comment vous allez pouvoir les réduire à zéro dans les mois qui viennent.

Quels coûts liés à votre découvert autorisé ?

Vous trouverez sur vos relevés de compte mensuel le plafond de l'autorisation de découvert dont vous bénéficiez et le taux annuel effectif global (TAEG)



appliqué. Ces montants dépendent principalement de la banque que vous avez choisie, des conventions de compte et de vos revenus. Dans les brochures tarifaires, la partie « Facilités de caisse et découverts » est devenue complexe, empêchant les clients de trouver d'un coup d'œil la formule qui serait la moins onéreuse pour eux. Quand votre compte passe dans le rouge, votre banque facturera en général deux types d'agios : des agios forfaitaires, souvent trimestriels, ponctionnés dès que votre compte est à découvert, et des agios proportionnels au montant de votre découvert et à sa durée. Les taux sont en général entre 7 % et 15 %. Pour étudier en détail les tarifs de votre établissement bancaire, cherchez sur Google « conditions tarifaires pdf + nom de votre banque » et consultez en même temps vos derniers relevés bancaires. Lors de votre prochain rendez-vous en agence, demandez à votre conseiller de vous détailler ces frais.

Fuyez le dépassement de découvert

Les banques ne manquent pas d'imagination. En cas de dépassement, votre banque déclenchera une cascade de frais. Le taux du découvert sera majoré, mais ce sera loin d'être tout. Au moins 14 jours avant de les prélever, votre banque vous informera du

“ Pour l'ensemble des frais d'incidents, un plafonnement mensuel de 80 € a été instauré en 2014 par l'État ”

LA RÈGLE DES 90 JOURS

La situation de découvert effectif ne doit jamais dépasser les 90 jours. Retenez qu'un compte bancaire doit être une journée entière en position créditrice au moins une fois tous les trois mois, même s'il bénéficie d'une autorisation de découvert. Si la situation ne vous permet pas de régler votre découvert au bout de 90 jours, votre banque vous soumet une offre de crédit. Attention, un découvert de plus de 200 euros qui dépasse ce délai est automatiquement requalifié en crédit à la consommation.

► montant des frais bancaires variés qu'elle va ponctionner (frais pour l'envoi d'une lettre d'information, frais de rejet, commissions d'intervention, etc.). Votre banque facturera souvent 30 euros pour un chèque rejeté de moins de 50 euros, 50 euros pour un chèque sans provision de plus de 50 euros, environ 10 euros pour une lettre vous informant que votre découvert a dépassé son montant maximal autorisé, environ 10 euros pour une lettre informant d'un rejet de chèque et cela pour chaque chèque, 20 euros pour rejeter un prélèvement de plus de 20 euros, etc. Fort heureusement, pour l'ensemble des frais d'incidents, un plafonnement mensuel de 80 euros a été instauré en 2014 par l'État afin d'éviter que ces frais ne contribuent à maintenir la tête sous l'eau à des ménages en difficulté. En outre, un autre plafond à 25 euros a aussi été fixé pour un client en situation de fragilité financière. Pour s'épargner une cascade de frais, il est donc important de suivre ses comptes de près, afin de ne pas dépasser son découvert maximal autorisé.

Des banques en ligne bien moins chères

Les clients des banques en ligne ne déboursent rien, en principe, pour leur carte bancaire. Ils payent aussi moins d'agios quand ils sont à découvert. Leurs conditions tarifaires sont plus avantageuses. Le taux du découvert peut être deux fois moins élevés, de l'ordre de 7 % au lieu de 15 %, mais en

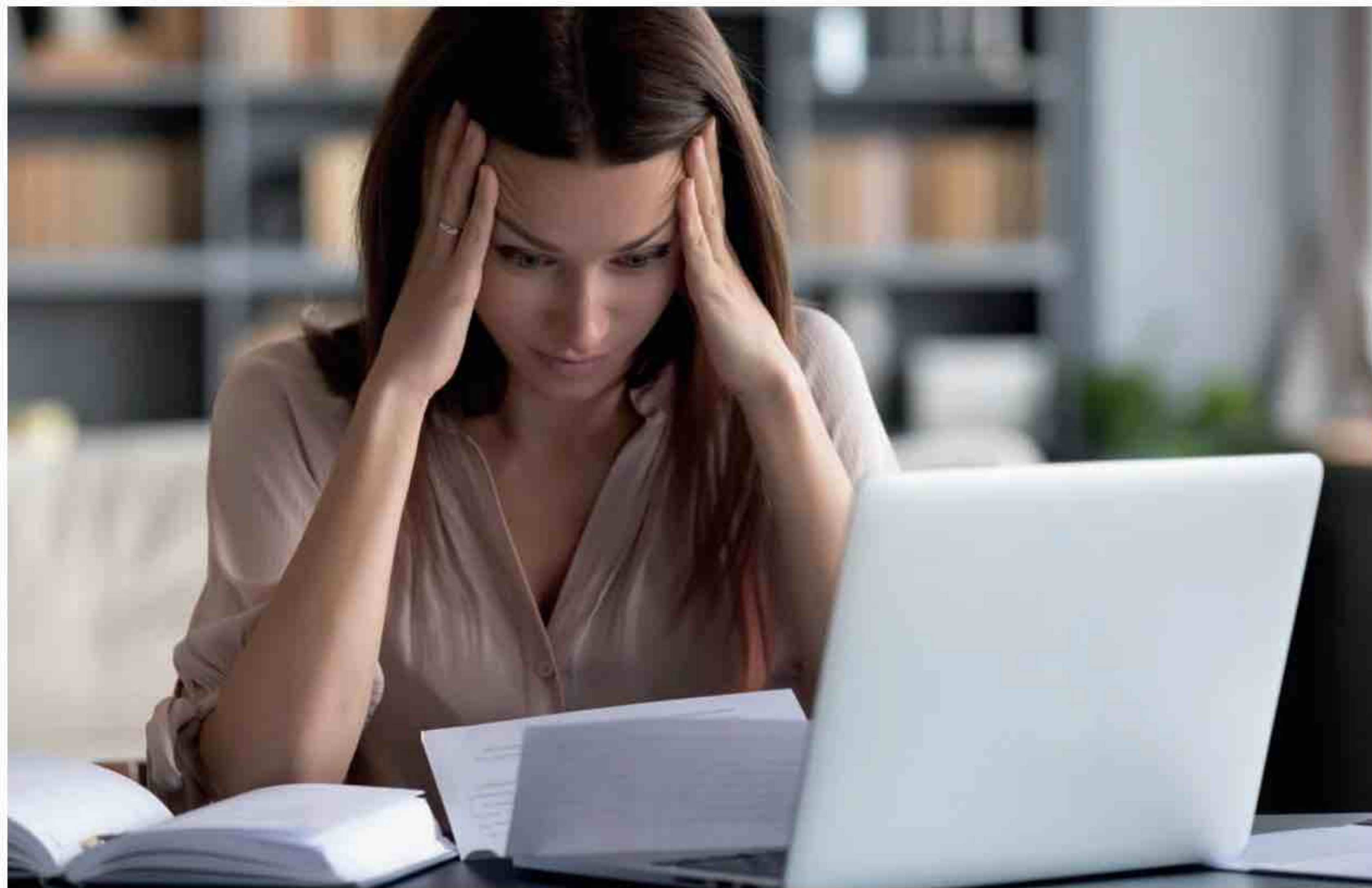
plus, en cas d'incident, les frais ponctionnés seront moins douloureux. Une banque en ligne ne facturera en général pas de frais pour l'envoi d'une lettre indiquant un dépassement de découvert autorisé ou pour un chèque sans provision (envoi facturé environ 10 euros dans une banque classique). Elle facturera aussi un peu moins cher le rejet d'un chèque. Bref, être à découvert revient bien moins cher aux clients des banques en ligne qu'à ceux des agences classiques.

Que faire pour réduire la note ?

Si vous avez par exemple un découvert de 200 euros chaque mois, il faut bien comprendre qu'il ne vous manque pas 200 euros de revenus supplémentaires chaque mois, ce sont en fait les mêmes 200 euros qui vous manquent tous les mois. Il est donc crucial de passer en revue toutes vos dépenses et de faire un budget serré qui vous fera doucement remonter la pente. Nous détaillerons la méthode à suivre dans un prochain dossier dans votre magazine Réponse à tout ! Un bon conseil, une fois que vos finances sont passées dans le vert en fin de mois, mettez en place un virement mensuel automatique de quelques dizaines d'euros vers un livret de développement durable et solidaire ou un livret A. Cette épargne de précaution, aussi modique soit-elle, constituera une trésorerie qui vous permettra de faire face à un coup dur ou à une grosse dépense. Elle est indispensable si vous voulez arrêter d'engraisser votre banquier chaque année.

Des frais bancaires toujours aussi exorbitants!

Malgré les efforts du gouvernement pour enrayer le phénomène, les banques continuent de ponctionner des frais élevés à leurs clients, et principalement à ceux en difficulté!



Selon l'association de consommateurs CLCV, les frais bancaires ont augmenté de moins de 1 % entre 2020 et 2021. Le problème n'est donc plus, comme par le passé, la flambée des tarifs, mais leur maintien aux niveaux stratosphériques que les banques ont réussi à leur faire atteindre. Sur de nombreux tarifs, elles ne se livrent plus aucune concurrence entre elles, car elles savent que les clients n'y font pas attention ou ne les comprennent pas au moment de choisir une nouvelle agence. Malgré plus d'une décennie d'alertes des associations de consommateurs relayées par le gouvernement, la situation s'est seulement légèrement améliorée avec la mise en place de nouveaux plafonds et une meilleure protection des clients fragiles. Les banques réussissent

à manœuvrer astucieusement pour conserver la vache à lait que constituent leurs frais bancaires positionnés à des niveaux élevés. En 2019, la Société Générale a par exemple empoché 666 millions d'euros grâce à ses activités de banque de détail en France. Les frais en cascade pour incidents sur le compte restent toujours les plus accablants, mais vous verrez que d'autres frais, plus insidieux, sont tout aussi exagérés.

Des frais de tenue de compte qui se généralisent

Les tableaux du rapport 2020 de l'observatoire des tarifs bancaires de la banque de France permettent de déceler l'un des grands changements de la décennie passée, les frais de tenue de compte. Ils ont grimpé



PHOTOS: © SHUTTERSTOCK

► de 164 % entre 2012 et 2020, passant de 7,24€ en moyenne à 19,16€. Cette hausse provient en fait essentiellement du développement de la pratique. Aujourd'hui, près de la moitié des banques les facture. Deux euros par mois pour assurer la gestion d'un compte courant peuvent sembler anodins, mais c'est ainsi qu'on se verra ponctionner 480€ sur vingt ans pour un compte qui ne fonctionnera pas mieux qu'avant, quand il était gratuit.

Des packages créés pour faire discrètement grimper la note

En dehors des banques en ligne qui jouent la carte du gratuit, les services non payants sont en voie de disparition. Épaulés par d'adroites équipes marketing, les banques ont multiplié les offres groupées (des packages sont aujourd'hui proposés par 96 % des banques). Objectif : augmenter le coût mensuel d'un compte sans que le consommateur s'en rende compte. Avec un package, un conseiller clientèle réussit à refourguer à un client trois services quand il n'en a besoin que de deux. Il y a pire, l'association de consommateur CLCV a fait les calculs et démontré que ces packages n'étaient pas toujours plus économiques. Dans environ un cas sur deux, les clients payent les services packagés plus chers que s'ils les avaient choisis à l'unité. Les « petits clients » sont les plus lésés puisque neuf fois sur dix, ils y perdent. Passez vos packages au peigne fin. Et si vous

“ En 2019, la Société Générale a empoché 666 millions d'euros grâce à ses activités de banque de détail en France ”

avez, sous la gentille pression de votre conseiller, souscrit à une assurance moyens de paiement (en moyenne 24€/an), relisez bien la brochure pour voir si la protection supplémentaire apportée mérite ce prix élevé, une assurance étant déjà incluse dans votre carte bancaire en cas d'utilisation frauduleuse.

Un jargon pour camoufler ces frais exorbitants

Beaucoup de frais élevés sont présentés sous des noms opaques et quasiment incompréhensibles donnant l'impression aux clients qu'ils ne trouveront jamais à s'appliquer. C'est lorsqu'un incident survient qu'ils découvrent ces frais. Même les experts s'y perdent. En septembre 2009, face à des frais bancaires élevés dans toute l'UE, la Commission européenne avait voulu publier un rapport sur les tarifications bancaires. Elle raconte que les brochures tarifaires étaient si peu claires que les chargés du rapport qui sont pourtant des experts du domaine bancaire se sont

Votre banque fait-elle partie des plus chères ?

Dans sa grande enquête 2021 sur les tarifications bancaires, l'association de consommateurs CLCV a épinglé les banques les plus chères en fonction des trois profils des clients.

PETIT CONSOMMATEUR	CONSOMMATEUR MOYEN	GROS CONSOMMATEUR
Crédit du Nord	Banque de Savoie	Banque de Savoie
Banque de Savoie	LCL	Crédit du Nord
BNP Paribas	Crédit du Nord	Société Générale

COMPAREZ LES TARIFS DE VOTRE BANQUE!

Voici les prix moyens pratiqués par les banques en France en 2020. Votre relevé annuel de frais bancaires en main, découvrez si votre banque facture ses services trop cher.

- Carte de paiement internationale à débit différé : **42 €/an**
- Tenue de compte (actif) : **19 €/an**
- Abonnement à des alertes SMS sur la situation du compte : **18 €**
- Commission d'intervention unitaire : **7,50 €**
- Virement en agence : **4 €**
- Assurance moyens de paiement : **24 €**

Source : rapport 2020 de l'observatoire des tarifs bancaires

retrouvés à devoir appeler les deux tiers des banques pour obtenir des explications sur la brochure ! Comment un client pourrait-il comprendre un tel jargon ? Cette étude a finalement classé les banques françaises parmi les championnes des frais cachés onéreux et peu compréhensibles.

Les frais d'incident restent à des niveaux très élevés

Si un client a le malheur de dépasser son découvert autorisé, des agios à un taux majoré entre 15 % et 20 % sont loin d'être sa seule punition. Toute action de la banque est prétexte à facturer des frais en cascade. Elle se sert directement sur le compte. Le client est informé, mais ça lui coûte cher. Une simple lettre d'information préalable souvent envoyée automatiquement par le système informatique lui est facturée 13 € en moyenne ou 19 € pour un compte débiteur, des frais qui viennent se rajouter à des commissions d'intervention de 7 €, des rejets de prélèvement pour provision insuffisante de 20 €, etc. Au cours de la décennie passée, le gouvernement a tenté de s'attaquer à ces frais stratosphériques et a fixé des plafonds. Les banques ne se livrent alors aucune concurrence entre elles sur ces tarifs, car ils ne se révèlent pas décisifs pour gagner des clients. De façon systématique, elles positionnent leurs frais sur ces



plafonds. Pour rejeter un chèque sans provision inférieur à 50 euros, le plafond est fixé à 30 €. Le tarif moyen des banques est de 29,91 € selon l'étude de la banque de France. Pour les chèques sans provision de plus de 50 euros, le plafond est à 50 €, le tarif moyen ressort à 49,70 €, etc. Les banques se calant sur les plafonds, il semble qu'à l'avenir ce soit uniquement le gouvernement qui puisse faire baisser ces frais bancaires exorbitants.

DES FRAIS D'INCIDENT TRÈS ÉLEVÉS EN MOYENNE

Consciente du problème, la Banque de France a décidé depuis 2018 de leur consacrer une partie détaillée de son rapport annuel, voici les moyennes qu'elle constate.

- Frais de mise en interdiction bancaire : **29 €**
- Rejet de virement pour défaut de provision : **19 €**
- Lettre sur compte débiteur : **19 €**
- Commission d'intervention (plafond mensuel) : **74 €**
- Rejet chèques sans provision (supérieurs à 50 euros) : **50 €**
- Rejet chèques sans provision (inférieurs à 50 euros) : **30 €**
- Commission d'intervention (tarif à l'opération) : **7 €**
- Rejet de prélèvement pour provision insuffisante : **20 €**
- Lettre d'information préalable (Murcef) : **13 €**
- Non-exécution d'un virement faute de provision : **8 €**

Par Florent Gaillard

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

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



→ Pourquoi la sirène sonne tous les premiers mercredis du mois ?

Le premier mercredi du mois, à midi, un test de sirène est effectué. Le signal dure 1 minute et 41 secondes. Pourquoi cette durée précise ? À l'époque de leur mise en place, il fallait 20 secondes pour que les sirènes atteignent leur pleine puissance, puis 21 secondes pour se taire. Et on estimait qu'il fallait au moins une minute pour que toute la population l'entende. Au départ, cette sirène était censée prévenir des attaques aériennes pendant la Seconde Guerre mondiale. Depuis 2015, le Système d'alerte et d'information des populations (SAIP) remplace le Réseau national d'alerte (RNA) mis en place en 1948 et devenu obsolète. En plus des sirènes, le nouveau système alerte la population via des outils numériques et téléphoniques (diffusion de messages sur les radios ou les panneaux d'affichage électronique). En cas de crise majeure (attentat terroriste, catastrophe naturelle, accident industriel), le maire, le préfet, voire le ministère de l'Intérieur peuvent déclencher le système d'alerte. Toutefois, les pouvoirs publics n'hésitent pas à fréquemment reporter ce test mensuel pour le confort des habitants. Lorsque le premier mercredi du mois tombe un jour férié, comme ce fut le cas le 1^{er} mai 2019 ou le 1^{er} janvier 2020, le test est alors décalé au jour d'après, voire à la semaine suivante. Depuis novembre 2018, la sirène du premier mercredi du mois a changé d'heure ! Elle ne sonne pas forcément à midi pile, et ce, depuis le 7 novembre. Les sirènes du SAIP retentissent désormais à 11 h 45 dans le nord de la France, à midi dans le centre et à 12 h 15 dans le sud.

PHOTOS © SHUTTERSTOCK



→ Pourquoi le ciel est-il bleu ?

Le bleu du ciel est le résultat de la diffusion de la lumière solaire par l'atmosphère. Si celle-ci n'existait pas, on verrait une voûte céleste toute noire et les étoiles en plein jour. Les différentes nuances de bleu prises par le ciel dépendent de la quantité de vapeur d'eau et de poussières présentes dans l'air. Le bleu est normalement plus intense dans les hautes pressions du printemps et de l'automne que pendant celles des mois d'été. Notez trois règles fondamentales valables dans les plaines. Le bleu très foncé, lié à une bonne visibilité, indique un temps instable. Une aggravation du temps accompagnée de vent et de précipitations (tempête) n'est pas à exclure. Un bleu moyen, ou clair, et lumineux indique la persistance du beau temps. Un passage graduel du bleu au blanc ou gris, lié à de la brume, permet de prévoir un changement de temps (basse pression).

→ D'où viennent les cloches de Pâques ?

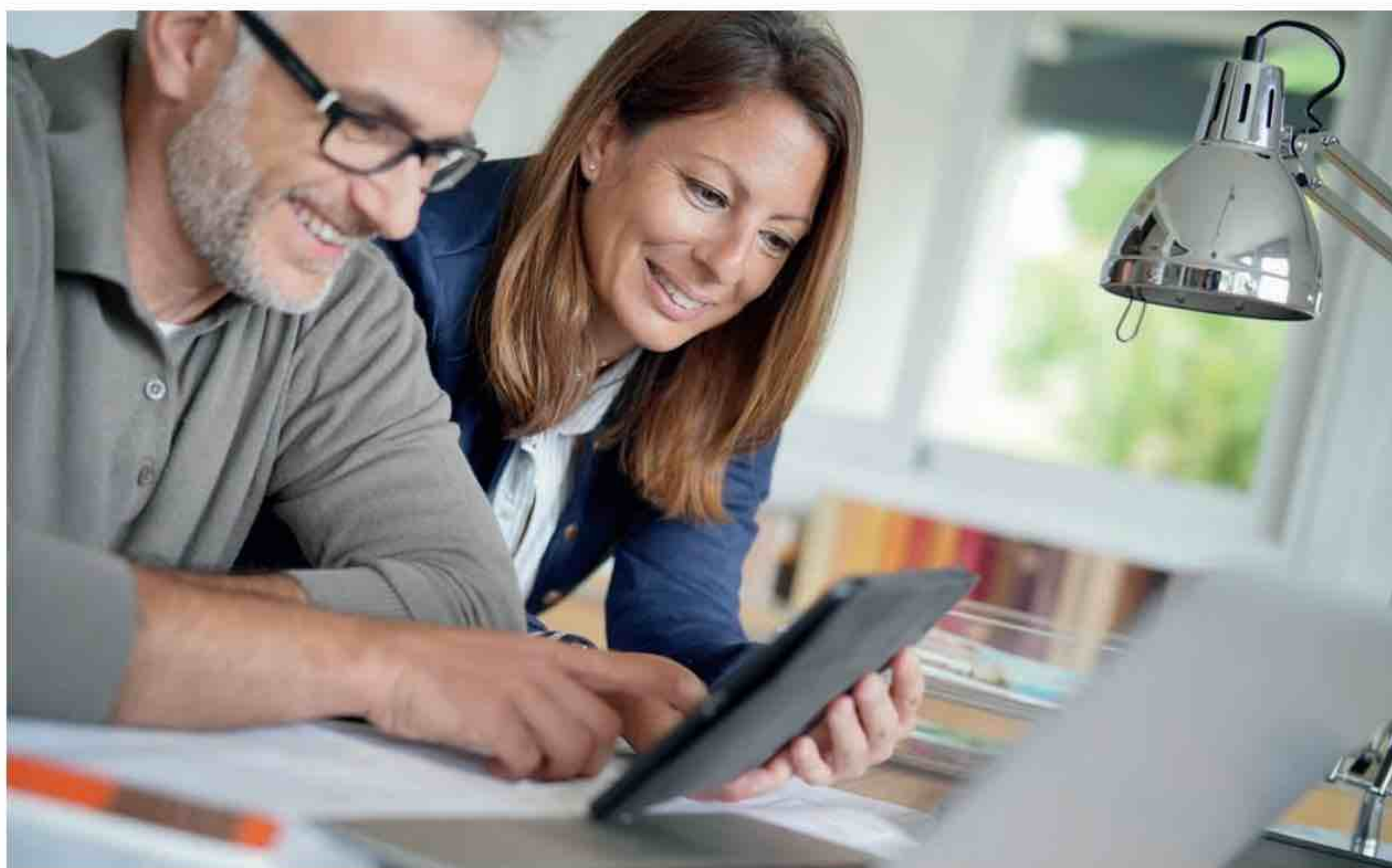
Pour les chrétiens, pendant l'office du Jeudi saint, le prêtre porte au « reposoir » les pains consacrés, qui seront reçus le lendemain par les fidèles, lors de la messe du Vendredi saint, jour de la mort de Jésus-Christ. Les cloches sont alors condamnées au silence pendant trois jours en signe de deuil. Pour expliquer l'absence de sonnerie pendant cette période, on a longtemps raconté aux enfants que les cloches portaient à Rome. Et que dans la nuit du samedi au dimanche de Pâques pour annoncer leur retour, elles carillonnaient pour annoncer la joie de la résurrection du Christ, chargées de friandises qu'elles déversaient dans les jardins et les prés, et sur les balcons des appartements. La tradition de la chasse aux œufs aux cloches en chocolat ou autres friandises est très suivie, même par les non-chrétiens.



CONTRAT

Apprenez à négocier pour

Gagner une centaine d'euros sur un meuble, faire baisser la cotisation de l'assurance auto, rafler un abonnement moins cher, faire baisser le prix d'une voiture... et si vous passiez maître dans l'art de la négociation ? Adoptez les bons réflexes et la bonne attitude. Suivez nos 10 astuces pour faire plus d'économies !



1. PRÉPAREZ LE TERRAIN

Avant de faire baisser le prix sur le produit qui vous intéresse, il faut se préparer : bien connaître le produit en question (sachant qu'il est plus simple de négocier sur un produit cher qu'un produit en dessous de 150 euros...), se fixer un budget à ne pas dépasser, se renseigner sur les prix proposés par la concurrence... Plus vous connaîtrez le sujet, plus la négociation aura des chances d'aboutir. Exemple : pour une nouvelle cuisine, souvent coûteuse, ne demandez pas une ristourne trop faible. Souvent, les prix sont gonflés en vue de négociations possibles. Si vous optez pour

une cuisine partiellement équipée, négociez le prix du mobilier et de l'électroménager !

2. PARLEZ CASH AVEC LE VENDEUR

Avant l'achat d'un téléviseur, d'un meuble, d'une nouvelle literie..., on garde en tête que beaucoup de vendeurs de grandes enseignes sont payés à la commission. Beaucoup n'hésiteront donc pas, pour ne pas louper une vente intéressante, à vous accorder un geste commercial de 3 à 10 %, selon le produit. Pour

moins débours



ça, faites mine d'hésiter, revenez plusieurs fois dans la boutique, montrez votre possible intérêt mais votre hésitation, dites au vendeur que vous avez repéré le même produit chez un concurrent... Si votre interlocuteur vous semble réticent ou manquant d'expérience, demandez à parler au chef de rayon ou au responsable du magasin.

3. NÉGOCIEZ EN TÊTE À TÊTE!

Que ce soit pour un canapé, une nouvelle cuisine ou un manteau dans une boutique indépendante, on ne négocie pas en présence d'autres acheteurs! Les vendeurs n'aiment pas beaucoup que les clients pensent qu'il est facile d'obtenir une réduction dans leur magasin. De bons arguments, un brin de culot, de la politesse, un sourire et un peu d'humour peuvent faire de petits miracles. Et si vous achetez plusieurs produits (exemple, un home cinéma complet, une veste en plus de la jupe...), la phrase « si je prends tout, vous me faites un prix? » aura des chances de marcher.

4. LISTEZ LES INTÉRÊTS POUR LE VENDEUR

L'idée: trouver le bon compromis entre les deux parties, le juste équilibre. Tout le monde doit être

gagnant: vous et le marchand. Pour ça, il est utile de présenter au vendeur les intérêts qu'il aura à vous accorder une baisse de prix. Exemple: pour l'achat de mobilier ou d'une cuisine, précisez qu'en cas de réduction, vous ne manquerez pas de promouvoir l'enseigne auprès de votre réseau, de votre entreprise, de votre communauté (si elle est importante) sur les réseaux sociaux. Au marché, venez à la fin et dites au maraîcher ou au boucher qu'en vous faisant un prix, cela lui évitera de remballer et perdre sa marchandise. À l'opérateur de téléphonie, indiquez que vous prendrez un forfait pour votre ado, un pack multiple pour la famille...

5. POUR L'ASSURANCE, FAITES JOUER LA CONCURRENCE!

Votre contrat auto n'a pas été revu depuis des années? Il est peut-être temps d'y jeter un œil pour vérifier que vous êtes bien assuré selon vos besoins réels et faire quelques ajustements. Un coup de fil à votre assureur vous permettra peut-être d'économiser et de mieux adapter la couverture à votre véhicule ou à votre mode de conduite. Exemple: avoir un parking fermé et sécurisé peut faire baisser la cotisation de 5%. Faites jouer la concurrence, avec devis à l'appui, et si vous êtes chez le même assureur depuis longtemps ou que vous y regroupez plusieurs contrats, mettez en avant votre fidélité. Vous pouvez aussi demander le paiement en une fois au lieu de la mensualisation; cela permet, au moment du renouvellement du contrat, de gagner 10%, soit en moyenne 80 euros par an.

6. CRÉDIT IMMOBILIER: FAITES BAISSER LES MENSUALITÉS!

Renégocier son prêt immobilier reste encore possible pour profiter de la baisse des taux d'intérêt de ces dernières années. Mais avant de se lancer, il faut vérifier plusieurs points: les frais éventuels de renégociation, l'existence ou non dans votre contrat de pénalités de remboursement anticipé et les frais de garantie du nouveau prêt si vous souhaitez un rachat ►

► dans une autre banque...). Il vaut mieux renégocier si votre capital restant dû est d'au moins 70 000 euros et si votre dossier est bon : pas de cumul de mois de chômage partiel, un revenu qui n'a pas baissé... On vous conseille fortement de renégocier le taux avec votre banquier plutôt que dans un autre établissement. Vous projetez d'acheter ? Si vous souhaitez emprunter et que votre dossier est bon, faites valoir votre ancienneté, proposez à la banque de rapatrier chez elle l'épargne que vous possédez peut-être dans un autre établissement (plus vous ouvrirez de comptes, plus la banque sera intéressée), ouvrez un compte épargne pour vos enfants... L'idée est de convaincre le banquier qu'il sera gagnant à vous avoir comme client. Autre piste : faire appel à un courtier qui mettra en concurrence les établissements, gèrera le dossier, calculera la rentabilité de l'opération et vous orientera plus rapidement vers l'offre la plus intéressante. Côté règlement des frais, il est encadré par la loi et le courtier n'est payé que lorsque le dossier est accepté, c'est-à-dire à la signature de l'acte de notaire ou lors du déblocage des fonds. Selon le courtier choisi, s'il s'agit d'honoraires forfaitaires, le montant des frais sera en moyenne de 950 à 1 500 euros, et s'il s'agit d'honoraires fixés selon le pourcentage du montant emprunté, ils s'élèveront en moyenne à 1 % du montant du crédit.

7. ENVISAGEZ DE PAYER EN ESPÈCES

Les commerçants paient des frais (de l'ordre de 1 %) pour un paiement en carte bancaire. En proposant de payer cash, le vendeur fera peut-être un petit geste commercial. Dans les boutiques de vêtements indépendantes, les friperies, la pratique est courante. En revanche, le paiement en espèces est soumis à des plafonds dans certains cas : pour une voiture d'occasion vendue entre particuliers, un écrit pour prouver les versements est nécessaire au-delà de 1 500 euros, et le paiement à un professionnel autorisé jusqu'à 1 000 euros. On vous déconseille de le faire pour un gros montant ou l'achat d'un véhicule, car si le vendeur particulier vous rédige une fausse facture, vous n'obtiendrez aucun recours auprès de votre assurance.

8. DEMANDEZ UN SERVICE GRATUIT, UN « EXTRA »...

Si le prix ne peut être baissé, demandez autre chose : une extension de la garantie, le montage gratuit, la livraison offerte, un accessoire supplémentaire...





9. POUR L'ACHAT D'UNE VOITURE, SOYEZ MOINS INTRANSIGEANT SUR LE MODÈLE

Après avoir préparé le terrain (*voir plus haut*) et repéré des modèles équivalents chez la concurrence (moins chers), n'exigez pas tout de suite une ristourne chez le concessionnaire. Faites mine d'hésiter, présentez en détail les offres de la concurrence, et surtout ne restez pas buté sur un seul modèle, une seule couleur ou des options... En étant plus souple sur vos besoins, le vendeur pourra vous proposer un modèle de véhicule en stock. Stocker une voiture étant cher pour un concessionnaire, il sera sûrement plus enclin à faire baisser la douloureuse si la voiture est en stock, à la différence d'un modèle sur commande. Autre astuce : les « occasions zéro kilomètre », des voitures déjà immatriculées, mais qui ont peu ou pas roulé. À la clef, des remises pouvant aller jusqu'à 30 % du prix catalogue.

10. ABONNEMENTS : DEMANDEZ LE SERVICE RÉSILIATION

Vous souhaitez renégocier votre abonnement Internet, électricité, téléphone... ? Factures à l'appui (et offres des concurrents en main), appelez le service client et demandez le service de résiliation, qui sera le plus apte à vous accorder une remise. Ensuite, exposez le problème : votre facture est trop élevée, vous vous sentez lésé car votre fidélité n'est pas récompensée, vous n'avez pas besoin d'autant de chaînes télé dans votre abonnement, le réseau n'est pas toujours bon... Pour convaincre l'opérateur, il est impératif de rester crédible, de ne pas s'emporter et d'être au courant des grilles tarifaires des autres concurrents majeurs. Il pourra vous accorder une remise sur des options, ou un abonnement global dit « multipack (Internet + forfait téléphone portable réunis sur la même facture), qui pourra être plus avantageux qu'un abonnement distinct pour chaque membre de la famille. Si vous n'êtes pas encore client, c'est encore mieux : appelez le service client, faites jouer la concurrence, et demandez des garanties sur l'évolution des prix.

Par Nina Briand

Économique, l'éolien ?

Source d'énergie renouvelable, l'éolien offshore se développe très rapidement en Europe sauf en France où les résistances sont encore nombreuses. Explications.



D'ici 2050, 25% de l'électricité européenne pourrait provenir de la mer. C'est en tout cas l'un des objectifs fixés par la Commission européenne. Celle-ci veut porter la capacité actuelle de production éolienne en mer de 12 GW à au moins 300 GW dans trente ans. Sur le vieux continent, certains pays comme le Royaume-Uni n'ont pas attendu pour miser sur cette technologie. Les Anglais possèdent 45% des installations (plus de 2000 éoliennes offshore), suivis des Allemands et des Danois. Et la France dans tout ça ? Alors que l'Hexagone bénéficie d'un des plus grands domaines maritimes et que nos usines produisent sur le sol français des éoliennes, il ne compte pour l'heure aucun parc en activité. Étonnant, non ? À première vue, cette source d'énergie renouvelable a pourtant tout pour plaire. Les éoliennes offshore fonctionnent sur le même principe que les modèles terrestres traditionnels. Elles utilisent l'énergie cinétique du vent pour la transformer en électricité. Sauf qu'elles ont l'avantage de capter des vents plus soutenus et plus réguliers. À puissance égale,

une éolienne offshore peut ainsi produire jusqu'à deux fois plus d'électricité qu'une éolienne terrestre.

Craintes pour la faune

Le gouvernement a lancé en juillet 2011 un appel d'offres afin d'installer des parcs éoliens offshore au large des côtes françaises. Cinq zones ont été sélectionnées parmi lesquelles Le Tréport, Fécamp, Courseulles-sur-Mer, Saint-Nazaire et Saint-Brieuc. Le temps a passé et ce n'est finalement qu'en 2022 que le premier entrera en service au large de Saint-Nazaire. Comment expliquer un tel retard ? Ces projets ambitieux suscitent en fait d'énormes interrogations et même des résistances sur le terrain, notamment dans la baie de Saint-Brieuc en Bretagne. 62 éoliennes hautes de plus de 200 mètres doivent y être installées. Elles seront visibles depuis les côtes distantes de 16 kilomètres. Le million de visiteurs qui se rendent chaque année au Cap Frehel, classé grand site de France, ne pourront pas les louper. Outre cet aspect esthétique, les détracteurs du projet pointent l'impact

sur l'environnement et sur la faune. La concession de 103 km² du domaine public maritime octroyée pour quarante ans à Ailes Marines, l'entreprise qui doit exploiter le parc, est entourée de multiples zones Natura 2000. La plus proche d'entre elles se situe à 450 mètres. Le parc a bénéficié de nombreuses dérogations environnementales. Les immenses pales des éoliennes font courir un danger aux oiseaux migrateurs nombreux dans le secteur. Des fonds marins (coraux) risquent d'être détruits au moment de la construction. La faune aquatique, elle, pourrait être perturbée par les bruits, les vibrations et le brassage des sédiments. Sans oublier le problème de pollution chimique, les éoliennes rejetant en effet de l'aluminium en mer.

Manque de transparence

Inquiets pour la ressource et pour leur avenir, les pêcheurs sont clairement opposés au projet. Ils ont pendant longtemps dialogué avec Ailes Marines afin de trouver des compromis et obtenir des études sur l'impact pour la faune, mais ont épuisé leur réserve de patience. L'enjeu en termes d'emplois est important. 300 bateaux, soit 800 marins pêcheurs travaillent dans la baie de Saint-Brieuc. Sans oublier les 20 ateliers de mareyage et de transformation à terre. « Nous avons essayé de discuter durant des années sans être entendus. Ils sont sans foi ni loi », assure Alain Coudray, président du comité des pêches des Côtes-d'Armor. En mai 2020, une soixantaine de bateaux avaient d'ailleurs perturbé le début des prospections en mer. Les pêcheurs sont épaulés dans leur combat par l'association « Gardez les caps » qui pointe du doigt des irrégularités et incohérences. Désigné lauréat de l'appel d'offres de 2011, Ailes Marines (une filiale du géant espagnol de l'énergie Iberdrola) n'était pourtant arrivé qu'en seconde position. Cela a d'ailleurs valu à l'État français d'être condamné à indemniser l'entreprise lésée à hauteur de 2,5 millions d'euros. Pour l'association, tout a été fait et décidé dans la précipitation sans prendre le temps d'un débat public ou d'études d'impact qui ne sont intervenues que quelques années plus tard.

L'électricité la plus chère du monde

Comment expliquer en outre que le parc de Saint-Brieuc produira l'électricité la plus chère du monde, soit 155 euros/MWh alors que le prix moyen français oscille entre 40 et 50 ? « Pour ces projets pionniers, il faut financer le lancement de la filière industrielle, argumente Ailes Marines. Ce tarif est en lien avec les caractéristiques du site, un des plus complexes au monde ». Certains élus, pourtant enthousiastes au début, commencent à douter. « Les engagements qui

RISQUE DE CONFLITS

En octobre 2020, une étude commandée par la commission pêche (PECH) au Parlement européen indiquait que si les parcs éoliens offshore sont « un axe essentiel de la transition globale vers un secteur de la production d'électricité sans carbone », les conflits avec les pêcheurs risquaient de croître « en mer du Nord, en mer Baltique, en Méditerranée » et même d'« augmenter considérablement dans les régions de l'Atlantique et de la mer Celtique » après 2025.

avaient été pris ne sont pas tenus en termes de retombées économiques, de création d'emplois, de formation et de préservation de la pêche », explique Thierry Simelière, vice-président de Saint-Brieuc Armor Agglomération. De son côté, Ailes Marines estime que le projet va permettre de créer plus de 1 100 emplois en France. Fin 2020, la société a présenté des résultats d'étude montrant que les travaux généreront des sons d'une intensité sonore comparable entre autres à des hors-bords, navires de croisière, porte-conteneurs, jet-skis qui n'auront donc « pas d'incidence majeure » sur les espèces présentes dans la baie, notamment la coquille Saint-Jacques.

“ Les engagements qui avaient été pris ne sont pas tenus en termes de retombées économiques ”

Débat public confidentiel

Deux parcs éoliens flottants doivent également être installés au sud de la Bretagne, notamment face à l'île de Groix. Plusieurs associations de citoyens ont écrit en décembre dernier au Premier ministre pour demander un moratoire. « Force est de constater que ce projet démesuré prévoyant une soixantaine d'éoliennes de 260 mètres de hauteur suscite une colère grandissante », écrivent-elles dans un communiqué. Elles soulignent que le « débat public, qui s'est tenu de manière quasi confidentielle, en pleine crise sanitaire, n'a assurément pas permis à la population de prendre la mesure de ce projet. En outre, il n'a jamais été possible de débattre de son opportunité même, les débats étant principalement orientés sur les choix d'implantation. » Leurs réticences seront-elles entendues face aux enjeux écologiques et économiques ?

Par Solenne Durox



Notre Top 5 des régimes qui marchent !

Hiver, confinements, couvre-feu, cette période sans précédent a eu de nombreux effets sur notre moral, et aussi sur notre physique. La balance peut en attester. L'été arrivant à grands pas, on se reprend en main. Réponse à tout ! vous propose son best of des régimes les plus efficaces, pour assurer en maillot.

Avant toute chose, sachez qu'il n'y a pas UN meilleur régime pour tout le monde. C'est à chacun de découvrir celui qui lui correspondra le mieux, en s'adaptant à son mode de vie, ses besoins, ses goûts. Et surtout celui qui ne sera pas trop contraignant. Car un régime trop strict ou trop difficile à suivre entraîne forcément de la frustration. Et manger peut alors vite virer à l'obsession. Exit donc les régimes fantaisistes, à la mode ou répétitifs. Place aux bonnes vieilles méthodes qui ont largement fait leurs preuves.

LE JEÛNE INTERMITTENT

On le nomme également « Fasting ». Un régime qui consiste à ne manger que sur un temps limité, de 8 heures par jour (par exemple uniquement entre 12 h et 20 h). Le jeûne s'établit donc durant 14 h ou 16 h d'affilée (soir, nuit, matin). Comment cela fonctionne-t-il ? En dînant tôt, et en sautant la case « petit-déjeuner » (vous avez tout de même droit de vous hydrater avec du café ou du thé, mais évidemment sans sucre). Pas d'édulcorant. Pas de jus de fruits non plus ! Il faut boire beaucoup d'eau. À ce stade, l'organisme va puiser dans ses réserves, donc dans les graisses stockées. L'effet est rapide, puisque l'on constate une perte de deux à trois kilos en à peine trois semaines. Ce type de régime présente l'avantage de s'adapter facilement à notre vie sociale, et permet de mincir en douceur mais avec certitude. On peut malgré tout se permettre une entorse avec un vrai petit déjeuner familial le dimanche. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, sauter le petit déjeuner n'est pas si compliqué que cela, l'habitude se prend vite, et certains s'en trouveraient même davantage en forme, plus énergiques.

Bénéfices réels De nombreuses études scientifiques sérieuses ont démontré que ce jeûne intermittent présentait de nombreux bienfaits sur notre corps. En effet, il est prouvé que ceux qui le suivent ont moins de cholestérol, de triglycérides et une glycémie plus basse.



© VOISIN/PHANIE

LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Il est sans conteste le meilleur pour la santé et le plus efficace pour perdre du poids. Également appelé « régime crétois », il est reconnu pour ses vertus depuis des décennies comme le meilleur régime alimentaire du monde, par les plus grands experts de la nutrition, de l'obésité, du diabète, des maladies cardiaques et de la psychologie alimentaire. Caractérisé par la consommation abondante de fruits, légumes, légumineuses (haricots, lentilles, pois, etc.), céréales, herbes aromatiques et huiles d'olive et de colza, il encourage ses adeptes à limiter la viande rouge, la charcuterie, le sucre, l'alcool et les produits laitiers (sans les interdire pour autant). Les poissons, y compris les gras, les fruits de mer, la volaille, les œufs et le fromage de chèvre ou de brebis sont autorisés en quantité modérée. Le tout est que le contenu de votre assiette reste végétal, frais et de saison. Ainsi la fameuse « salade grecque » doit devenir votre meilleure amie : haricots rouges, tomates, concombre, feta, herbes fraîches, et même avec un petit verre de vin blanc pour accompagner l'ensemble !

Bénéfices réels Le résultat offre une silhouette allégée ainsi que des constantes biologiques au top. À cela s'ajoute une véritable protection contre les maladies cardiovasculaires et une meilleure santé et longévité.

© SHUTTERSTOCK



LE RÉGIME INDICE GLYCÉMIQUE BAS

Ce régime se base sur la répartition des calories tout au long de la journée, et selon les besoins de notre corps. Non seulement il est efficace pour perdre du poids, mais il est tout simplement idéal pour se sevrer du sucre qui, à dose forte ou ingéré régulièrement, est nocif pour notre organisme. Le principe est clair : on supprime les sucres rapides, ceux qui ont un indice glycémique élevé. En effet, en les absorbant, vous augmentez brusquement votre glycémie, déclenchant de fait une forte sécrétion d'insuline, laquelle favorise le stockage sous forme de graisse. Démonstration faite, à vous de choisir avec soin quels aliments manger parmi ceux classés comme «sucrés». Ainsi, on oublie les pains blancs, de mie ou les burgers, mais aussi les sodas, les desserts sucrés, ou encore les pommes de terre frites ou en purée. Enfin, les galettes de riz soufflé (ne vous fiez pas à leur légèreté de poids!) et les pâtes trop cuites sont également désormais à proscrire. En revanche, le pain noir, le quinoa, les pâtes et le riz *al dente*, les légumineuses, ainsi que les fruits et légumes doivent retenir toute votre attention! Bien entendu, nous vous conseillons d'y aller progressivement, au risque de vous sentir frustré et en manque. Mais croyez-le, ce type de régime est garanti sans faim, car tous les aliments précités sont suffisamment rassasiants pour vous éviter d'avoir l'estomac qui crie famine. Plutôt facile à suivre, il permet une réelle perte de poids, et de masse, notamment au niveau de la ceinture abdominale (lieu préféré de notre corps pour stocker les graisses!). Les autres aliments qui constituent nos repas (viandes par exemple) peuvent continuer à faire partie de nos repas, sans aucune contrainte. Un régime assez simple qu'il est donc tout à fait possible d'appliquer quotidiennement et sur le long terme. En outre, il apporte d'autres avantages que celui – non négligeable – de l'amaigrissement:

Bénéfices réels Il diminue les risques de diabète et d'inflammations (qui rappelons-le favorisent les maladies cardiovasculaires), fait chuter la glycémie et offre un peu de repos à notre pancréas.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

LE RÉGIME WEIGHT WATCHERS

Cette méthode fait tout simplement un carton depuis des décennies. Fondée en 1963 aux États-Unis, elle s'est implantée en Allemagne en 1970, en France en 1973 et en Suisse et Belgique en 1974. La société est désormais présente dans une quarantaine de pays. Élu « meilleure méthode d'amaigrissement », « méthode la plus facile à suivre » et « meilleure méthode pour une perte de poids rapide » par le magazine américain *US News & World Report*, Weight Watchers a trouvé LA technique qui fonctionne. Il n'y a qu'à voir le nombre d'adeptes, même



parmi ceux qui ont beaucoup de poids à perdre... Il s'agit d'une méthode globale, où chacun bénéficie d'un accompagnement personnalisé. Avec des réunions hebdomadaires apportant un soutien constant, on bénéficie d'un réapprentissage alimentaire, progressif et équilibré, ainsi que des conseils pour la reprise du sport. Le tout booste sans conteste la motivation et le moral, et s'adapte à nos modes de vie.

Bénéfices réels Ce régime se base sur un système de points (attribués aux aliments selon la quantité de calories, de graisses et de fibres qu'ils contiennent) qui permet de changer d'alimentation sans peser sa nourriture. En outre, aucun aliment n'est interdit!



LE RÉGIME PALÉO(LITHIQUE)

Tout est dans le titre: ce régime propose de revenir au mode de nutrition de nos ancêtres, en abandonnant nos habitudes alimentaires actuelles. On parle également de «diète ancestrale». Une méthode «retour aux sources» qui a fait ses preuves. En excluant tous les produits céréaliers et laitiers, les légumineuses, les sucres et tous les aliments industriels, on vous garantit jusqu'à 5 kilos en moins en un mois. Les aliments autorisés sont: les viandes, les poissons, les crustacés, les fruits de mer, les œufs, les fruits et légumes en quantité, les oléagineux (amandes, noix, noisettes, etc.), les graines (de courges, pignons, tournesol), et des graisses choisies (coco, olive, beurre clarifié, noix, canard) en quantité! Donc, on remise au placard le pain, les pâtes, le riz, les lentilles, que l'on remplace sans hésiter par la courge butternut, le panais, la betterave, la banane plantain, le navet et – bénie soit-elle – la pomme de terre!

Bénéfices réels En suivant ce régime, vous décrochez des habitudes sucrées, et de tous les additifs et autres aliments industrialisés. Un réel bénéfice pour votre corps, ainsi qu'un important effet anti-inflammatoire. Vive le retour à la préhistoire alimentaire!



NOS TÉMOIGNAGES

Alexia, 44 ans.

« Je pratique le jeûne intermittent »

« J'ai commencé ce régime sans m'en rendre compte : un nouveau boulot il y a six mois, des horaires compliqués, alors j'ai arrêté de prendre le temps de petit déjeuner. Moi qui avais toujours érigé le premier repas de la journée au rang de l'indispensable, voilà qu'aujourd'hui je suis incapable d'avaler quoi que ce soit d'autre qu'un thé sans sucre le matin. Sans m'en apercevoir, j'ai non seulement habitué mon corps à se passer de sucre (je suis immédiatement écœurée si j'en mange), mais j'ai surtout beaucoup maigri ! -6,5 kilos ! Sincèrement, je n'en avais pas conscience du tout jusqu'au jour où ce pantalon dans lequel j'étais si serrée il y a encore un an a soudain eu besoin d'une ceinture pour tenir. Ma balance m'a confirmé la perte de poids. Je n'ai absolument pas fait le lien au début avec la suppression du petit déj. C'est une de mes amies qui s'est chargée de faire le rapprochement. Et très honnêtement, perdre du poids de cette façon, sans s'en rendre compte, sans effort, je crois sans contester que c'est le régime le plus simple et le meilleur que j'aie jamais fait de ma vie ! »

Vincent, 50 ans.

« Weight Watchers m'a réconcilié avec mon corps »

« Je faisais partie des gens obèses. 120 kilos pour 1,70 m jusqu'à il y a quelques années. Autant vous dire que du plus loin que je m'en souviens, j'ai toujours été au régime. Ma mère déjà, quand j'avais 10 ans, me privait de sucreries et me forçait à courir et me dépenser. En vain. Je suis gourmand, et feignant en plus ! En découvrant la méthode WW il y a quinze ans, ça a changé ma vie. J'y ai découvert tout ce qui m'avait jusqu'alors manqué : un accompagnement et du soutien quotidien. Je me suis fait de très bons amis au cours de ces réunions hebdomadaires. Des gens qui comme moi ne s'aimaient pas, et pour qui la nourriture était un perpétuel combat. Ensemble on a avancé, avec un objectif commun : maigrir ! Aujourd'hui, j'affiche une perte nette de 25 kilos. Sans effort. Enfin il me semble. Ou en tout cas, si efforts il y a eu, ils ont été absorbés par ce soutien et cette solidarité. Je continue ce régime. Je l'apprécie. Il est devenu comme un compagnon de vie, grâce auquel je me suis réconcilié avec moi-même. »

Caroline, 48 ans.

« Je ne jure que par le régime crétois »

« Je suis une épicurienne. J'adore la gastronomie, les bons repas, les aliments produits localement ayant du goût. Par conséquent, j'ai toujours tendance à avoir de l'embonpoint. J'ai testé énormément de régimes. Sans succès. Je finissais toujours par reprendre autant, si ce n'est plus. Sans compter la frustration ressentie durant ces périodes de diète, moi qui aime tant manger. Et puis, comme la vie est bien faite, j'ai rencontré l'amour de ma vie qui est grec. C'est lui qui m'a initiée aux plaisirs gustatifs de son pays. J'ai alors découvert que pour être bon, un plat ne nécessitait pas forcément de beurre, de crème ou de sucre. Je me suis peu à peu familiarisée avec ce mélange de saveurs. Aujourd'hui, mon alimentation a radicalement changé. Je continue certes à faire mes courses auprès de petits producteurs, à acheter bio, pour une garantie du goût et de la qualité, mais moins pour les viandes et davantage pour les légumes, les herbes aromatiques (que je parsème partout) ou le fromage frais. Je m'y retrouve au niveau du plaisir de manger. Sauf que c'est bien meilleur pour ma santé. Et j'ai fini par perdre 8 kilos, sans les avoir jamais repris. C'était il y a cinq ans ! »

Par Arcadie Renson

DÉCOUVREZ AUSSI...



à partir de
45 €
par an

AVEC VOTRE CODE PROMO



CCM21

RETROUVEZ LES OFFRES D'ABONNEMENT SUR FLEURUSPRESSE.COM

L'algue, c'est de la bombe!

Peu consommés en Occident, ces végétaux de la mer regorgent de bienfaits. Outre leurs qualités nutritionnelles, ils ont la faculté de renforcer les défenses naturelles et font des merveilles en cuisine. Suivez nos astuces pour glisser ces aliments complets et peu caloriques dans vos recettes...



© SHUTTERSTOCK

C'est l'un des trésors du monde marin : les algues existent depuis les origines de la vie et elles participent à l'oxygénation de l'atmosphère sur terre. Riches en chlorophylle régénérante et détoxifiante, elles sont brunes, rouges et bleues, et elles peuplent tous les océans, participant au grand écosystème de notre planète à préserver. Parmi la trentaine d'algues récoltées pour la consommation, une dizaine se trouvent dans les rayons et en ligne : fraîches conservées dans le sel, ou bien séchées, déshydratées en paillettes, en spaghetti ou encore dans les jus de fruits !

Des protéines fortifiantes et assimilables

Indispensables pour nourrir notre organisme et nos muscles et participer au renouvellement cellulaire, les protéines sont toujours présentes dans les algues alimentaires. La dulse (*Palmaria palmata*) et la laitue de mer (*Ulve*) sont les championnes avec plus de 23 g de protéines pour 100 g. Pour comparer, la viande de bœuf ne contient que 17 g/100 g. La laitue pourpre nori (*Porphyra tenera*) est celle qui ressemble à une algue noire dans les makis japonais ! Ses protéines (avec de l'albumine) ressemblent à celles de l'œuf, mais en quantité supérieure. La nori contient tellement de substances nutritives (oméga-3, glucides, minéraux) qu'elle pourrait remplacer la consommation de poissons. Dans l'algue wakamé, on trouve entre 12 et 23 % de protéines, et plus de fer que dans les épinards. C'est l'algue que l'on trouve notamment dans la soupe japonaise miso, avec du tofu, du poireau et du bouillon d'algue kombu. Wakamé peut se consommer crue ou cuite.

Des minéraux et des oligo-éléments

Les algues sont de vrais compléments alimentaires naturels car elles contiennent tous les éléments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, mais avec des quantités différentes selon les espèces. On trouve plus de calcium dans la laitue de mer, le wakamé et le kombu que dans le lait. De plus, ce calcium est bien assimilé car il a besoin de potassium et de magnésium : deux minéraux présents dans ces légumes de la mer... On trouve aussi beaucoup de fer, nécessaire pour assurer une bonne énergie, dans la laitue de mer (26 fois plus que dans les épinards), dans le kombu ou encore dans la dulse. Les végétariens et les végétariens ont tout intérêt à consommer régulièrement des algues pour éviter une carence en fer et en vitamine B12. Le haricot de mer (*Himanthalia elongata*), couleur vert olive, est une mine

BORD-A-BORD.FR

Ces Bretons de Roscoff cueillent et préparent les algues fraîches, séchées, en tartares, pestos et confits délicieux (dans les boutiques bio et en ligne).



© SHUTTERSTOCK

DES PRODUITS PRÊTS À L'EMPLOI

On trouve de plus en plus d'aliments préparés avec des algues bienfaisantes dans les rayons salés et sucrés, y compris dans la grande distribution. La société française Algo a réussi à glisser dans des jus de fruits sans sucres ajoutés, du wakamé, de la dulse et de la spiruline riche en vitamines, minéraux et oligo-éléments. Leurs algues sont certifiées bio et récoltées dans des zones classées Natura 2000 situées sur les côtes bretonnes, entre Roscoff et Saint-Malo. Pour l'instant, il existe trois jus avec du raisin, de la myrtille, de la fraise, de la framboise et des agrumes : les fruits sont récoltés et pressés à Perpignan (2,95 € la bouteille de 25 cl). On retrouve la spiruline nutritive dans des barres énergétiques au chocolat, aux amandes, à la noix de coco ou encore à la pomme et à la framboise (2,29 €). Idéal à emporter pour répondre à un coup de pompe dans la journée ! (Algo, en vente chez Leclerc, Super U et Intermarché).



**LA RECETTE DU CHEF
LOUIS LEROY À PERROS-GUIREC**

*Carottes au curry
et aux algues*

Préparez trois algues : wakamé, laitue de mer et dulse. À réhydrater ou en paillettes prêtes à l'emploi. Dans une poêle ou un wok, faites revenir vos carottes coupées en rondelles avec des échalotes émincées dans de l'huile d'olive pendant quelques minutes. Saupoudrez de curry, ajoutez les algues, mélangez bien et laissez cuire pendant 5 à 10 minutes selon votre goût. À servir en entrée ou pour accompagner un poisson ou une céréale.
Restaurant L'Embarcadère à Perros-Guirec, tél. : 02 96 91 25 80.

► de fer (près de 60 mg pour 100 g) et de vitamine C (alliée du fer), très utile en cas d'anémie : elle se consomme plutôt cuite (en quelques minutes) et se prépare rapidement dans les légumes sautés.

Détoxifiantes et amincissantes

De nombreuses algues sont riches en fibres et en mucilages, ce qui favorise la sensation de satiété, un meilleur transit, tout en débarrassant l'organisme des excès de graisses. La laitue de mer (*Ulva lactuca*) est particulièrement rassasiante et dotée d'un goût végétal proche de l'oseille. De plus, elle est riche en vitamine C anti-fatigue et en magnésium anti-stress ! L'agar-agar est un produit fabriqué à partir d'algues rouges : il se transforme en gélifiant idéal pour remplacer la gélatine d'origine animale dans les recettes et les desserts. Il favorise la satiété, tout en apportant des protéines et des minéraux (magnésium anti-stress, calcium pour les os). Il donne de la consistance aux sauces et fait de parfaits flans, mousses aux fruits ou encore panna cottas.

Le goût des algues

L'iode est l'ingrédient qui donne l'odeur et le goût prononcé de certaines algues. Pour débiter, mieux vaut commencer par

“ La laitue de mer est rassasiante et dotée d'un goût proche de l'oseille ”

les algues les plus légères en goût : le wakamé cuit est très doux, la laitue de mer crue est également légère (mais plus amère une fois cuite). Vous pouvez en faire un tartare, avec des échalotes émincées, de l'ail, des câpres au vinaigre et des cornichons mixés avec une huile de noix : délicieux à tartiner sur des toasts. Pendant l'hiver, glissez vos algues en paillettes dans vos bouillons et vos soupes de légumes, le tout agrémenté de gingembre réchauffant. Dans vos crêpes salées, les algues se marient très bien avec les champignons sautés à l'ail ou avec du saumon fumé à la crème et à l'aneth. Dans vos purées (pommes de terre, courge, carotte...), ajoutez une algue mélangée à un oignon émincé et cuit. On peut aussi apprivoiser ces drôles de légumes marins dans les quiches, les pizzas et les gratins !

**CUEILLETES,
SORTIES ET
ATELIERS « ALGUES »**

En Bretagne, des guides animateurs diplômés d'État vous racontent la vie des algues et leurs bienfaits. Sur la Côte de granit rose, dans la baie de Morlaix, entre Carantec et Trévou-Tréguignec, faites la cueillette en goûtant les algues à marée basse et apprenez à les cuisiner dans – presque – n'importe quelle recette !
Esprit Littor'Algues (reprise début mars 2021) : 06 79 77 13 45.

Par Nathalie Giraud

Auto

BIP&GO, L'AMI DE VOS TRAJETS

Et si vous comptiez sur cette appli qui simplifie le quotidien des automobilistes sur l'autoroute et notamment au passage des péages.

Acteur majeur de la distribution de badges de télépéage et filiale du groupe Sanef, Bip&Go a lancé en décembre dernier une application mobile destinée aux automobilistes et à ses 1,6 million de clients. Sa mission, en plus de passer illico au péage, est d'assurer le suivi de vos consommations, le calcul de vos itinéraires, la recherche de services pratiques sur le trajet! Toujours en quête d'améliorer ses services, Bip&Go s'appuie sur la technologie et le digital, et ambitionne de devenir un acteur de la simplification des trajets au quotidien. Elle a aussi pour vocation de s'enrichir rapidement afin de simplifier leur mobilité au sens large, et ce, au-delà de l'autoroute : stationnement urbain, carburant, lavage, covoiturage, etc.

Nouvelles fonctionnalités

Avec l'application Bip&Go, les automobilistes bénéficieront de services pratiques. Il est ainsi possible de trouver facilement un parking compatible télépéage en France, Espagne, Italie et Portugal, de localiser la station-service la moins chère



autour de vous, ou de découvrir plus de 3 500 stations de lavage dans toute la France. Envie d'une pause? L'appli permet aussi de localiser la prochaine aire de repos sur le trajet. Grâce à la fonctionnalité Itinéraire, chaque automobiliste peut préparer son voyage et obtenir les coûts détaillés en péage et carburant. Pour obtenir des coûts encore plus précis, il suffit de compléter les informations liées à son véhicule (type de véhicule, carburant utilisé).

Écolo

WWF ADOUBE LES PETITS BIDONS

Militant d'une planète plus propre, la jeune start-up française a rejoint le cercle très fermé du club Entreprendre pour la Planète, validé par le WWF France.

Depuis son lancement en 2018, Les Petits Bidons partage une approche optimiste et non culpabilisante de l'écologie, alternant pédagogie et proximité avec ses consommateurs. Son objectif est de tendre vers une consommation plus engagée et plus propre. La jeune start-up française a eu l'honneur de rejoindre le club Entreprendre pour la Planète, spécialement adapté aux TPE et PME

françaises. Qui plus est, leur entrée a été validée par le WWF France.

Quel est ce club ?

Intégrer le Club Entreprendre pour la Planète donne l'opportunité de devenir une entreprise citoyenne en soutenant, en tant que mécène, des actions contribuant à préserver le patrimoine naturel commun. Ce soutien et la volonté de contribuer à

préserver l'environnement permettent d'offrir une planète en bonne santé aux générations futures. Grâce à cette nouvelle appartenance et ce soutien de WWF, Les Petits Bidons continue ses engagements et ralentit par ses actions la dégradation de l'environnement. Car son seul souhait est de construire un avenir où les hommes vivent en harmonie avec la nature.

Les Français à la conquête

L'association Qualitel publie avec Ipsos son baromètre annuel sur les attentes des Français en matière de logement et d'aménagement intérieur. Et concrètement, pour la grande majorité, ils se sentent à l'étroit! Décryptage.



© SHUTTERSTOCK

Comme le souligne l'étude Qualitel pour Ipsos, les Français ont besoin d'espace. Ce n'est pas une question de confort ou d'agrément, mais bien de s'adapter aux nouveaux modes de vie. Entre la réalité des logements et les attentes, il y a un décalage.

Faites de la place

Au total, 4 familles sur 10 qui vivent en appartement ne disposent pas d'une chambre par enfant, alors que c'est l'espace qui est jugé le plus indispensable. Ensuite, près de la moitié des foyers avec des revenus modestes n'a pas assez de place dans sa cuisine pour y installer un lave-vaisselle. Ou même un bac de tri sélectif.

“ 4 familles sur 10 qui vivent en appartement ne disposent pas d'une chambre par enfant ”

L'impact du confinement

Depuis la pandémie il y a un an (déjà), le télétravail est préconisé, encouragé! Alors le télétravail, d'accord, mais encore faut-il pouvoir! Pour preuve, 4 Français sur 10 n'ont pas de bureau ou de coin bureau. Plus d'un tiers des interrogés estime que son

de l'espace

logement n'est pas adapté au télétravail. Par ailleurs, l'appartement est le plus souvent un choix par défaut : 58 % des habitants d'appartement aimeraient habiter une maison. Le confinement a été un révélateur du besoin d'espace. Les Français qui disposent le moins d'espace (les moins de 35 ans, généralement les couples avec bébés) sont ceux qui ont connu le plus de moments de tension pendant le confinement. D'ailleurs, les habitants de studios sont deux fois plus nombreux que le reste de la population à avoir eu envie de déménager pendant le confinement.

L'habitat de demain

Selon l'étude, l'habitat de demain doit être plus pratique, transformable, adapté aux différents âges de la vie. En matière d'aménagement, la pièce à vivre doit être ouverte sur la salle à manger et la cuisine. Le logement évolutif est plébiscité. La possibilité d'ajouter ou enlever une cloison, faire évoluer la destination d'une pièce... Très attendu : également avoir plus de capacités de rangement. Le logement de demain devra intégrer ce qui apparaît comme une priorité. Par exemple, recommencer à construire des caves dans les immeubles. C'était la norme dans les immeubles anciens et ça ne fait plus partie des standards actuels. Et puis, c'est paradoxal, les Français grandissent et au fil du temps, dans les constructions récentes, la hauteur sous plafond diminue. Si depuis 60 ans la taille moyenne des Français a pris 7 cm, la hauteur sous plafond des appartements a perdu, elle, 27 cm. Une donnée qu'il faudra prendre en compte dans les prochains PLU (plans locaux d'urbanisme).

Mention spéciale 3^e âge

Construire plus haut donc, mais aussi bien vieillir à domicile. L'étude met en avant un souhait : adapter son logement aux personnes âgées. Bien vieillir à domicile est aussi une question d'aménagement intérieur : cela veut dire faire attention à la présence d'escaliers, de marches, mais aussi adapter, transformer la salle de bains. Il faut pouvoir adapter son logement aux contraintes de l'âge tout en restant chez soi. Un sacré défi est devant nous : en 2050, 20 millions de Français auront plus de 65 ans.

Olivier Marin

3 QUESTIONS À... OLIVIER MARIN FIGARO IMMOBILIER



RàT : Si la crise sanitaire a changé le rapport de nombreux salariés au bureau avec le déploiement du télétravail, le parc de logements est-il adapté ?

Olivier Marin : Un constat en Ile-de-France, près de 40 % des salariés ont eu recours au télétravail, quel que soit le secteur d'activité. Si le logement prend un rôle majeur sur le plan économique, encore faut-il en télétravail avoir le matériel, les outils nécessaires, un environnement stable pour conjuguer vie personnelle et vie professionnelle...

RàT : Le rapport au bureau va-t-il radicalement changer ?

OM : Avant la crise, c'était déjà dans le sens de l'histoire : le bureau est en pleine mutation. Cette rupture avec le lieu de travail est aujourd'hui éparpillée. On travaille de chez soi, parfois dans l'entreprise, dans un tiers lieu, en coliving, en coworking, dans des pôles de mobilité. C'est aussi la victoire du numérique. Et c'est là aussi où se creusent les inégalités. Les fractures.

RàT : Et demain ?

OM : Le futur du bureau réside dans le partage et l'ouverture à l'extérieur. Il doit offrir du confort et de la flexibilité. Quant au logement de demain, pour ne pas devenir durablement et pour tous un instrument de la vie professionnelle par contrainte, il a besoin d'être repensé pour s'adapter aux transformations de la société. Sortir d'un modèle unique et imaginer de nouvelles façons de vivre et de concevoir l'espace.

À LIRE

Le Mémorandum 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 €.



Un tracker qui vous veut du bien

Après ces confinements, tout le monde a envie de bouger et de se mettre au sport. Ce petit appareil accroché à votre poignet, appelé aussi « tracker d'activité », est là pour vous booster et vous redonner la pêche. Suivez vos progrès en temps réel. À vos marques !



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Faire du sport est bon pour se tonifier, affiner sa silhouette et perdre quelques kilos, mais les résultats d'une pratique régulière vont bien au-delà. Les effets positifs sont multiples : meilleure circulation du sang dans les artères, augmentation de la puissance musculaire du cœur, ralentissement de la fréquence cardiaque de repos, meilleure oxygénation des muscles et des organes, plus grande solidité des articulations (et donc une meilleure prévention de la perte osseuse liée au vieillissement). Autant de raisons de sortir et (re)pratiquer une activité physique régulière.

Un allié indispensable

Histoire d'être encore plus motivé, vous pouvez acheter un tracker d'activité. Ce petit accessoire

porté à votre poignet, comme un bracelet, enregistre différentes mesures : distance parcourue, nombre de pas que vous avez faits, fréquence cardiaque, nombre de calories que vous avez brûlées et plus encore. En ce qui concerne son fonctionnement, l'appareil est équipé d'un accéléromètre qui enregistre le mouvement linéaire et d'un gyroscope qui détecte le mouvement de rotation.

Si vous suivez un programme d'entraînement ou cherchez à perdre du poids, il peut être intéressant pour avoir une idée des calories que vous dépensez sur une journée. Il permet aussi de suivre ses performances lorsqu'on se fixe des objectifs à atteindre, et mieux le contrôler pour éviter des problèmes de santé. Les bracelets les plus perfectionnés détectent différentes activités

sportives afin d'adapter l'estimation d'énergie dépensée, très pratique pour ne pas en faire trop lors d'une sortie running. Certains suivent même le rythme cardiaque de leur porteur ou assurent un suivi du sommeil. Vous retrouverez aussi les notifications de votre smartphone, pour consulter un SMS ou prendre un appel entrant sans toucher à votre smartphone. Selon la configuration, vous pouvez par exemple recevoir périodiquement un bip ou un message vous rappelant que vous devez faire quelques mouvements parce que vous êtes resté assis ou sans bouger trop longtemps.



Faites le bon choix

Il existe différents types de trackers d'activité et, selon celui que vous choisissez, vous pouvez généralement le connecter à votre smartphone pour suivre vos objectifs, partager vos progrès et recevoir des notifications. Habituellement, vous associez votre bracelet connecté à votre smartphone via Bluetooth, ce qui lui permet de transmettre des données et d'envoyer et de recevoir des notifications. En apparence, beaucoup de modèles se ressemblent. Les différences se trouvent dans des détails plus ou moins déterminants pour vous. Comme vous allez le porter au poignet, il est préférable d'en tester plusieurs pour trouver celui qui vous convient le mieux. Même conseil pour l'ergonomie : vous pouvez choisir entre un bracelet avec des boutons ou avec un écran tactile. Toujours à propos de l'écran, vous pouvez opter pour la technologie AMOLED (bluffante en termes d'affichage) ou le LCD.

Des qualités

À propos des fonctionnalités, la plupart assurent un suivi de votre activité physique quotidienne. Podomètre, enregistrement de votre sommeil et de vos séances sportives, ils embarquent plusieurs

“ Vous pouvez généralement le connecter à votre smartphone pour suivre vos objectifs ”

fonctionnalités intéressantes pour les amateurs de sport. Certains vont encore plus loin en proposant un GPS, un cardiofréquencemètre, un affichage des notifications mobiles ou encore une garantie d'étanchéité. Si vous voulez profiter d'une expérience complète, il sera sûrement plus intéressant de se tourner vers ces modèles. Reste l'autonomie. Comme pour d'autres appareils, méfiez-vous des annonces un peu trop exagérées des fabricants. C'est un argument de vente. Sachez qu'un bracelet doté d'une bonne autonomie tiendra au minimum plusieurs jours. Mais ils sont rares. Dès lors, 8 heures d'autonomie s'avèrent correctes pour un usage grand public. Il ne faudrait pas risquer le claquage...



► TOP3



1. Garmin Vivosport

Proposé avec quatre types de bracelets (intérieur noir, gris, jaune ou rouge) et en deux tailles (grand et moyen), ce capteur est polyvalent. On peut l'utiliser comme simple capteur d'activité pour mesurer son nombre de pas, les calories brûlées, le nombre d'étages gravis, la distance parcourue et évaluer la qualité de son sommeil. Il est simple à utiliser en suivi sportif. Enfin, son interface est l'une des plus complètes.

100 €

Les + GPS intégré, étanchéité, mesure cardio continue, mesures du sommeil.

Les - Taille de l'écran, nombre d'activités analysées, chargeur propriétaire un peu délicat à brancher

2. Honor Band 5

Il intègre les principales fonctionnalités que l'on attend d'un bracelet connecté pour accompagner nos séances sportives, et le tout à moindre coût. Ce modèle annonce 14 jours d'autonomie grâce à une batterie de 100 mA h. Mais il manque de précision: le relevé du taux d'oxygène dans le sang s'est soldé systématiquement par un échec.

25 €

Les + Écran AMOLED, confort, autonomie, prix.

Les - Données imprécises, capteur du taux d'oxygène dans le sang capricieux.



3. Fitbit Charge 4

Équipé d'une puce GPS, il permet de mesurer précisément ses parcours d'activité. Il est très précis pour veiller sur votre santé de jour comme de nuit. Un tableau de bord donne accès en un clin d'œil à toutes les données de manière très ergonomique. On peut payer sans contact, mais la procédure n'est pas très intuitive.

125 €

Les + Prix intéressant pour un GPS intégré, mesure fine des activités.

Les - Écran monochrome, une navigation parfois laborieuse dans les menus.

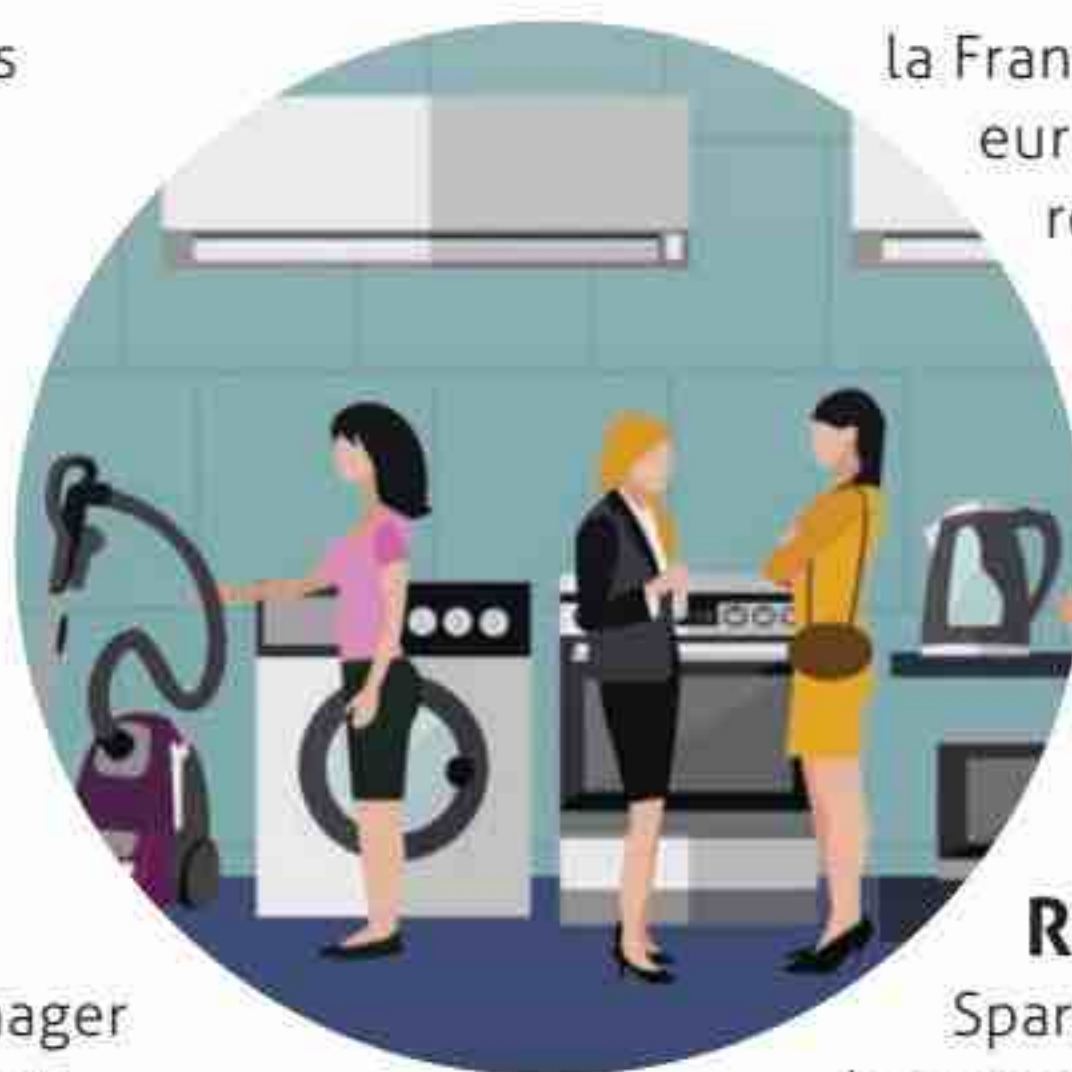
Par Philippe Richard

Conso

ON RÉPARE POUR SAUVER LA PLANÈTE

Réparer et réutiliser le petit et le gros électroménager est une solution majeure pour réduire notre quantité de déchets électriques et électroniques.

À l'échelle mondiale, nous produisons annuellement plus de 50 millions de tonnes de déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Ce chiffre augmente d'environ 5 % par an alors que notre capacité à recycler ne progresse plus. Sur les 50 millions de tonnes de DEEE, 50 % sont des déchets électroménagers. Autrement dit, nous jetons 25 millions de tonnes de petit électroménager (machine à café, grille-pain...) et gros électroménager (lave-linge ou four, par exemple) au lieu d'allonger leur durée de vie. Pourtant, les gros appareils électroménagers sont les produits les plus réparables du marché.



la France souhaite inspirer la Commission européenne et voir l'indice de réparabilité dépasser les frontières. Appliqué dans l'Europe entière, celui-ci aurait beaucoup plus d'impact sur des géants comme Samsung, Apple ou Bosch, marques internationales qui fournissent généralement toute l'Europe voire le monde.

Réparer soi-même

Spareka est une entreprise qui donne les moyens à tout le monde de réparer ses appareils électroménagers, de jardin et de piscine. Fondé et dirigé par Geoffroy Malaterre depuis 2012, le site de e-commerce compte aujourd'hui plus de 30 000 visiteurs uniques par jour et plus d'un million de clients. Engagée dans la réparabilité et l'économie circulaire, Spareka développe un axe pédagogique très fort. Avec 8 millions de références de pièces détachées, l'entreprise propose de nombreux outils digitaux gratuits pour apprendre à réparer soi-même. Vous trouverez plus de 700 tutoriels en vidéo, des diagnostics de panne, un forum communautaire. www.spareka.fr

Cocorico

En apportant une information claire sur le niveau de réparabilité des appareils, l'indice devrait permettre aux citoyens de faire un choix éclairé. La France est pionnière en termes de lutte pour le droit à la réparation. En basant ses travaux sur ceux du Joint Research Center, le laboratoire de recherche scientifique et technique de l'Union européenne,

Retraite

ÉCHELONNEZ VOS RACHATS DE TRIMESTRES

Il vous manque des trimestres pour avoir droit à votre retraite à taux plein ? Pas de panique, nous vous donnons la solution pour ne pas vous ruiner.

Vous avez vu avec votre caisse de retraite et vous remplissez les conditions, c'est bien, mais attention, ça peut coûter cher. Sachez que vous avez la possibilité d'opter pour un paiement échelonné. La condition est de pouvoir racheter au moins deux trimestres. Ensuite, vous paierez des échéances d'égal montant sur une durée d'un an

ou trois ans pour un rachat de 2 à 8 trimestres. Pour le rachat de 9 à 12 trimestres qui est le maximum autorisé, vous avez le choix entre un, trois ou cinq ans.

Comment ?

Une fois que votre caisse de retraite a répondu favorablement à votre demande de rachat de trimestres, elle

vous adressera un document appelé « Évaluation de versement pour la retraite » qui indique le montant à payer pour le rachat, ainsi qu'un formulaire, appelé « Confirmation d'une demande de versement ». Vous devrez indiquer, sur ce formulaire, l'option de paiement choisi : au comptant ou échelonnée. www.lassuranceretraite.fr

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



CADEAU

Combien peut-on donner sans le déclarer ?

Je voudrais faire un beau cadeau à ma petite-fille qui va avoir 20 ans et a fini ses études. J'ai des économies sur un compte épargne et j'aimerais lui donner 8000 euros pour l'aider à démarrer dans la vie. Mais une de mes amies m'a dit que lorsque l'on donne une grosse somme, on doit la déclarer au fisc et peut-être payer des droits de mutation. Qu'en est-il ?

RÉPONSE

TOUT DÉPEND S'IL S'AGIT D'UN PRÉSENT D'USAGE OU D'UNE DONATION

Un présent d'usage n'est pas considéré comme un don manuel et n'a pas à être déclaré. Il doit être versé à une occasion particulière (Noël, anniversaire, mariage, examen...). Et il doit être d'un montant raisonnable par rapport à votre patrimoine et vos revenus. Aucun montant précis n'est fixé. Cela est jugé au cas par cas par les tribunaux en cas de litige avec l'administration fiscale. Un don d'argent peut aussi être considéré comme une donation. C'est le cas si vous êtes très généreux et que votre cadeau n'est pas lié à un événement particulier. Il doit alors être déclaré par le bénéficiaire de votre don aux impôts. Il entraîne le paiement de droits. Il existe toutefois des abattements. Sont exonérés de droits, les dons d'argent jusqu'à 31 864 euros faits aux petits-enfants par leurs grands-parents, à condition que le donateur ait moins de 80 ans.

RETRAITE

Peut-on travailler après son départ en retraite ?

J'ai fait le point avec mon employeur actuel et je vais pouvoir partir en retraite au mois de juin car j'ai acquis tous les trimestres nécessaires. Cependant ma retraite ne sera pas très élevée et j'ai rencontré une personne qui est prête à m'employer à temps partiel en septembre pour faire son secrétariat. Est-ce possible ?

RÉPONSE

ON PEUT CUMULER RETRAITE ET ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

La retraite peut être cumulée avec une activité professionnelle auprès d'un autre employeur. Ce cumul est sans restrictions si vous remplissez deux conditions. À 62 ans, vous devez réunir la durée d'assurance nécessaire pour obtenir le taux plein en fonction de votre année de naissance et avoir obtenu l'ensemble de vos retraites auprès de tous les régimes auxquels vous avez cotisé (de base, complémentaires, français et étrangers). À défaut de remplir ces deux conditions, vous pouvez cumuler emploi et retraite chez un autre employeur sans délai ou chez le même employeur, mais seulement six mois après la date d'effet de votre pension. Dans tous les cas, vous devez déclarer votre reprise d'activité à votre caisse de retraite.



COPROPRIÉTÉ

Comment modifier un règlement de copropriété ?

J'ai racheté le studio qui jouxte mon appartement et je voudrais les relier pour agrandir mon logement. Je suis dans un petit immeuble et les six copropriétaires m'ont indiqué qu'ils me donneraient leur accord. Pour cela, je dois racheter une partie du palier qui est une partie commune. Mon entrepreneur me dit que je dois faire modifier le règlement de copropriété. Comment procéder ?

RÉPONSE

VOUS DEVEZ OBTENIR LE VOTE FAVORABLE DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

En achetant une partie de palier pour réunir deux appartements, vous modifiez votre lot privatif ainsi que les parties communes et, par conséquent, la répartition des charges communes et des voix entre les copropriétaires. Vous devez faire établir par un géomètre-expert un projet de modification de l'état descriptif et du règlement de copropriété. Ses honoraires, entre 840 et 1200 euros, seront à votre charge. Vous devrez ensuite faire inscrire à l'ordre du jour de l'assemblée générale annuelle votre demande d'achat de la partie commune, la nouvelle répartition des charges avec la modification du règlement de copropriété et l'autorisation de faire les travaux. Il vous faudra obtenir le vote favorable d'au moins les deux tiers des copropriétaires. Puis demander à votre notaire de le publier auprès des services de la publicité foncière.



AIDANTS

Peut-on être indemnisé lorsque l'on aide un proche âgé ?

Ma mère est âgée de 90 ans et a besoin d'une aide et d'une attention régulière. Je ne veux pas la mettre en maison de retraite. J'habite près de chez elle et je préfère m'occuper d'elle moi-même tant que c'est possible. Avec l'accord de mon employeur, j'ai donc décidé de réduire mon activité professionnelle et de passer à mi-temps. Mes revenus vont donc baisser. Pourrais-je percevoir une aide financière pour compenser ma perte de revenus ?

RÉPONSE

IL EXISTE UNE ALLOCATION DE PROCHE AIDANT

Depuis le 1^{er} octobre 2020, l'allocation journalière du proche aidant (AJPA) peut être versée aux personnes qui arrêtent de travailler ponctuellement ou réduisent leur activité pour s'occuper d'un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie ; son montant est fixé à 43,83 euros par jour pour les personnes en couple et 52,08 euros par jour pour une personne seule. Elle est versée par les caisses d'allocations familles (CAF) et les caisses de mutualité sociale agricole (MSA). Vous devez en faire la demande via un formulaire Cerfa n° 16108*01 à télécharger sur le site de caf.fr ou msa.fr. Il vous sera demandé de fournir un justificatif mentionnant le taux d'incapacité de la personne aidée. Vous avez droit à un maximum de 66 allocations journalières sur l'ensemble de votre carrière.

Comment résilier votre mutuelle santé ?

Votre mutuelle santé vous coûte trop cher ou vous rembourse mal. Vous souhaitez en changer. Pas de stress. Depuis le 1^{er} décembre 2020, il est possible de résilier votre mutuelle santé sans frais et à tout moment après un an de souscription.



© SHUTTERSTOCK

➔ CE QUE DIT LA LOI ?

Les contrats d'assurance santé sont conclus pour une durée d'un an. Ils sont automatiquement renouvelés au terme de l'échéance, sauf avis contraire de l'assuré. Mais un assuré peut vouloir résilier sa mutuelle en cours d'année. Depuis le 1^{er} décembre 2020, les assurés peuvent résilier leur contrat de complémentaire santé après un an de souscription, à tout moment, sans frais ni pénalité. Auparavant, cette possibilité ne pouvait être exercée qu'une fois par an, avant la date d'anniversaire du contrat, sous peine de payer des pénalités.

➔ COMMENT PROCÉDER ?

À l'issue d'un an d'adhésion, vous êtes libre d'interrompre le contrat souscrit auprès de votre organisme de complémentaire santé. Vous devez le faire par courrier adressé en recommandé avec accusé de réception (*voir modèle*). Vous n'avez pas à fournir de motif ou de justificatif particulier. Votre mutuelle dispose alors d'un mois pour résilier le contrat et vous rembourser les cotisations versées en trop si la prime avait été payée pour l'année.

➔ ET SI JE VEUX RÉSILIER AVANT LA PREMIÈRE ANNÉE ?

Si vous souhaitez résilier votre mutuelle avant le premier anniversaire du contrat, cela est possible uniquement pour certains motifs. Ce motif doit être lié à un changement de votre situation ayant un impact sur le risque garanti par le contrat. Les événements pouvant être pris en considération sont les suivants : un déménagement, une modification de régime matrimonial ou de situation familiale, une cessation définitive d'activité, une mise à la retraite, le bénéfice de la CMU (couverture maladie universelle) ou l'adhésion à une mutuelle entreprise obligatoire.

Lettre pour demander la résiliation de votre mutuelle santé

(À envoyer en recommandé avec avis de réception)

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

Nom de la mutuelle
Adresse

Courrier recommandé avec accusé de réception

Objet : Résiliation contrat de mutuelle
N° d'adhérent :

À (ville), le (date)

Madame, Monsieur

Je vous informe que je souhaite mettre un terme à mon contrat de mutuelle n° souscrit le (date de souscription du contrat).

Ce contrat ayant été souscrit il y a plus d'un an, la résiliation est sans frais et ni pénalité conformément aux dispositions de la loi n° 2019-733 du 14 juillet 2019.

Je vous remercie donc par avance de bien vouloir procéder à la résiliation de mon contrat et de m'adresser le remboursement des cotisations versées en trop.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

Signature

BON À SAVOIR

Avant d'envisager la résiliation de votre contrat actuel, choisissez d'abord le contrat suivant. En effet, en cas d'hospitalisation imprévue, mieux vaut éviter de vous retrouver sans couverture.

Par Carole Caillaud

Télétravail: quels sont vos droits?



Avec la crise sanitaire, le télétravail s'est généralisé pour bon nombre de salariés. Toutefois, ce mode de travail pose de nombreuses questions. Comment est-il réglementé? Quelles sont les compensations que vous pouvez revendiquer: tickets-restaurant, équipements indemnités forfaitaires...? Découvrez tout ce que vous devez savoir!



Le télétravail est une notion récemment intégrée dans le Code du travail grâce à une loi du 22 mars 2012 issue de l'accord national interprofessionnel de 2005. Un nouvel accord national interprofessionnel sur le télétravail issu des négociations avec le patronat a été adopté le 26 novembre 2020. Cet accord réaffirme des principes déjà existants. Il donne une liste des points à définir au niveau des entreprises, en temps normal, mais aussi en cas de force majeure (comme une pandémie). Réponse à tout ! fait le point sur les questions que vous vous posez.

Peut-on m'obliger à télétravailler ?

En principe non. Le télétravail doit reposer sur le volontariat. En période normale, il n'est donc pas possible de l'imposer. Il nécessite l'accord du salarié (art.L.1229-9 du Code du travail). Sa mise en place doit donc passer par un accord collectif, une charte ou un accord entre employeur et salarié. Le nouvel accord parle de double volontariat du salarié, mais aussi de l'employeur qui peut l'accepter ou le refuser, par écrit. Il peut aussi être institué d'un commun accord dès l'embauche, mais salarié et employeur peuvent revenir sur ce choix.

L'urgence sanitaire a toutefois marqué une exception. L'État a en effet obligé les entreprises à l'appliquer. Le Code du travail (art.L.1222-11) prévoyait déjà que l'employeur pouvait s'affranchir de l'autorisation du salarié lorsque des circonstances exceptionnelles l'imposent pour assurer la continuité de l'entreprise et protéger la santé du salarié. Par exemple, en cas de crise épidémique ou de force majeure comme une grève des transports. Avec l'épidémie de Covid, c'est le gouvernement qui l'a exigé. Le nouvel accord a intégré cette exception et demande aux entreprises de prévoir les conditions et modalités de mobilisation du télétravail en cas de circonstances exceptionnelles ou de force majeure (pandémie, catastrophe naturelle, destruction des locaux d'une entreprise). Elle devra désormais être anticipée dans le cadre d'un « accord ou, à défaut, d'une charte » relatifs au télétravail. Le repérage « en amont » des activités télétravaillables est recommandé.

Mon employeur doit-il m'équiper ?

L'employeur doit équiper les salariés des outils nécessaires au télétravail (ordinateur, logiciels,



“ L'employeur doit équiper les salariés des outils nécessaires et prendre en charge tous les coûts liés au télétravail ”

EN CHIFFRES

Un Français sur cinq était en télétravail à 100 % en novembre 2020.

Seuls 20% des salariés français étaient exclusivement en télétravail. Avec des variations importantes en fonction des régions. 30% des Franciliens étaient en télétravail total alors que la présence au bureau est restée la norme en régions, où 51% des salariés se rendaient encore tous les jours à leur bureau !

Enquête réalisée par Happydemics (<https://happydemics.com>) entre le 2 et le 6 novembre auprès de 2 400 répondants représentatifs des Français.

imprimante, clé 3G/4G, routeur wi-fi, clés d'accès aux serveurs...) et prendre en charge tous les coûts liés au télétravail : forfait mobile, maintenance, casque audio et même la chaise de bureau si le salarié n'en dispose pas à son domicile. Toutefois, si vous devez acheter du matériel pour télétravailler, faites d'abord valider la dépense par votre employeur pour être remboursé.

À savoir : Le nouvel accord prévoit qu'en cas de besoin et avec l'accord des salariés, l'utilisation de leurs outils personnels est possible en l'absence d'outils nomades fournis par l'employeur.

Puis-je demander le versement d'une indemnité forfaitaire ?

L'employeur n'est pas tenu de verser à son salarié une indemnité de télétravail, sauf si l'entreprise est dotée d'un accord ou d'une charte qui la prévoit. Le nouvel accord retient cette possibilité, mais sans lui donner un caractère contraignant.



© SHUTTERSTOCK

- Certaines entreprises ont pourtant opté pour un forfait mensuel. C'est le cas de Nespresso où un accord sur le télétravail a été signé il y a un peu plus de deux ans, prévoyant 24 euros par mois pour les télétravailleurs. Orange a versé à ses télétravailleurs une indemnité de confinement de 15 euros par mois avec la possibilité de récupérer des équipements pour améliorer leur position de travail (casque, écran, clavier...). Et en dehors de l'épidémie, elle verse une indemnité annuelle de télétravail de 120 ou 180 euros selon le rythme adopté. De son côté, l'Urssaf fixe, à titre indicatif, le montant de l'indemnité à dix euros par mois pour une journée de télétravail par semaine, soit cinquante euros mensuels pour cinq jours de télétravail.

Ai-je encore droit aux tickets-restaurant et à la prise en charge de mes frais de transport ?

Il y a un principe d'égalité entre les salariés présents et ceux en télétravail. Les titres-restaurants restent dus. Si les employés en présentiel en bénéficient, les télétravailleurs aussi. Pour l'abonnement habituel de transports en commun, il suffit au salarié d'avoir travaillé un jour dans le mois au bureau pour que l'employeur doive lui en rembourser la moitié. En revanche, si le salarié choisit de

s'installer dans une autre région et qu'il doit revenir ponctuellement au bureau, rien n'oblige l'employeur à prendre en charge ses allers-retours.

Mon employeur peut-il surveiller mon activité ?

L'employeur doit contrôler la durée du travail du salarié, et fixer, en concertation avec le salarié, les plages horaires durant lesquelles il peut le contacter. Et si un moyen de contrôle de l'activité du salarié et du temps de travail est mis en place, il doit être « justifié » et « proportionné au but recherché », « et le salarié doit en être informé ». Une consultation préalable du Comité social et économique est nécessaire.

En outre, pour éviter des durées de travail excessives et l'hyper connexion, la loi a prévu un garde-fou avec le droit à la déconnexion. L'employeur et le salarié ont ainsi des horaires à respecter. La durée du travail et le temps de repos doivent être identiques, qu'ils soient exercés sur site ou en télétravail. Le salarié a le droit de fermer son ordinateur et d'éteindre son téléphone à l'heure à laquelle il termine d'habitude. Son patron n'a pas le droit de l'appeler en dehors de ses heures salariées.

Par Carole Caillaud

L'OBSERVATOIRE DES LOIS

→ Factures

Depuis le 12/11/2020, les fournisseurs d'électricité ou de gaz peuvent adresser les factures par voie dématérialisée sans recueillir le consentement préalable de leurs clients.

Arrêté du 04/11/2020

→ Timbres fiscaux

Les timbres dématérialisés acquis pour l'obtention d'un passeport ou le renouvellement de la carte nationale d'identité et du permis de conduire entre le 12 septembre 2019 et le 16 novembre 2020 ont une durée de validité étendue à un an au lieu de six mois. Décret n° 2020-1392 du 16/11/2020



→ Véhicules électriques

Les deux-roues électriques peuvent désormais circuler sur les voies réservées à la circulation des véhicules de transport en commun, des taxis, des véhicules de covoiturage et des véhicules à très faibles émissions.

Décret n° 2020-1412 du 18 novembre 2020



L'avis des tribunaux Lanceur d'alerte et protection contre le licenciement

Un salarié avait été licencié pour avoir diffusé un enregistrement sonore d'un entretien informel qu'il avait eu avec son employeur dans lequel celui-ci évoquait les relations de l'entreprise avec les syndicats. Il demandait la reconnaissance de sa qualité de lanceur d'alerte et la nullité du licenciement. La haute juridiction a considéré que, pour être protégé contre le licenciement, le lanceur d'alerte devait avoir dénoncé des faits délictueux, ce qui n'était pas le cas en l'espèce.

Cour de cassation, Chambre sociale, 4 novembre 2020, n° 18-15.669



7 C'EST LE NOMBRE DE JOURS DE CONGÉS OBLIGATOIRES DÉSORMAIS POUR PAPA

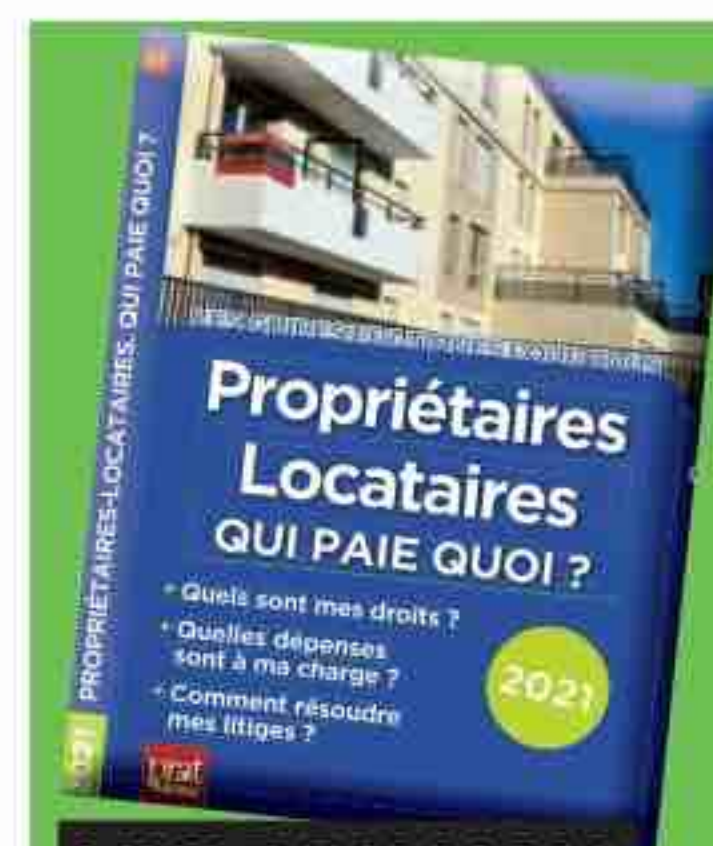
À compter du 1^{er} juillet 2021, le congé de paternité sera rendu en partie obligatoire en interdisant à l'employeur de faire travailler le salarié pendant une période de 7 jours immédiatement après la naissance de l'enfant. De plus, le congé de paternité va être doublé et passer à 28 jours d'arrêt total, soit 1 mois. L'indemnisation par la Sécurité sociale passera de 11 à 25 jours. Et pour les naissances multiples, le congé sera de 32 jours de congé au total. Cette mesure s'appliquera également en cas d'adoption d'un enfant.



DROIT 2.0

memo-de-vie.org

Cette plateforme permet aux victimes de violences, notamment conjugales, de sécuriser photos et témoignages des agressions subies. L'utilisateur peut créer un compte sécurisé où il peut tenir un journal et conserver des photos, des enregistrements sonores ou des documents officiels et médicaux.



LIVRE DU MOIS

RÉGLER LES LITIGES ENTRE BAILLEUR ET LOCATAIRE

Ce guide à jour de la loi ELAN répond à vos questions sur les relations entre locataire et propriétaire : état des lieux, fixation des loyers, répartition des charges... Des cas pratiques et modèles de lettres et de contrats vous aideront à agir efficacement. *Propriétaires, locataires, qui paie quoi, Guide Prat, 24 €*

Retrouvez plus d'infos sur www.reponseatout.com

JOUEZ AVEC RÉPONSE À TOUT!



1 SÉJOUR "PRESTIGE & SPA" pour 2 personnes en Alsace à La Cheneaudière *****



Entre Strasbourg et Colmar, dans cette maison de charme, membre de la prestigieuse association des Relais & Châteaux, profitez d'une nuit en grande suite*, les petits déjeuners buffet, le dîner gastronomique à la carte (hors boissons), un soin hydromassant de 25' par personne, ainsi que l'accès au « Nature-Spa » de 2500 m2 avec 4 piscines, 5 saunas, un grand hammam-ruche, flotarium, bains bois, douches à sensations et plage pétillante pour vivre un moment hors du temps !

www.cheneaudiere.com

Valeur : 1.045€



Code sms :
ALSACE



POUR JOUER, RÉPONDEZ À NOS 2 QUESTIONS

PAR TÉLÉPHONE AU

0892 68 68 05

Service 0,60 €/min
+ prix appel

OU PAR SMS EN ENVOYANT

ALSACE OU DRESSING AU 74400*

0,75 € par SMS + coût d'un SMS X 4



*Ce séjour est valable un an, pour une arrivée du lundi au jeudi, hors périodes rouges et congés scolaires. Jeu gratuit sans obligation d'achat organisé par Fleurus Presse éditeur des magazines Réponse à Tout RCS Paris 338412463. Les lots Spartoo sont attribués par « instants gagnants » et le séjour à La Cheneaudière, par tirage au sort en fin de jeu. Règlement disponible sur www.reglementsjeux.fr ou gratuitement sur demande écrite à l'adresse du jeu: « Service Client - Réponse à Tout parution 370 - 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.

À GAGNER

du 24 mars au 20 avril 2021



Code sms :
DRESSING

**15 BONS D'ACHAT
DE 100€**
spartoo

TOUTE LA MODE À VOS PIEDS 

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



DÉCOUVREZ AUSSI...

3€₂₀ Les Cahiers de **RÉPONSE À TOUT**

JEUX!

JEUX!

**100 %
MOTS
FLÉCHÉS**

FORCES 1 2 3 4

**30 000
CASES
DE PLAISIR ET
DE DÉTENTE**

UNIQUE
HERITAGE
MEDIA
N°43
Avril-Mai-Juin 2021

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

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



→ Qu'est-ce qu'un fromage au lait cru ?

C'est un fromage élaboré avec un lait qui n'a pas été chauffé au-delà de 40°C. Ce qui permet de préserver les micro-organismes présents naturellement dans le lait après la traite des animaux. Cette flore microbienne est déterminante pour donner au fromage sa typicité. Le fromage au lait cru s'appuie sur le savoir-faire et l'expertise des éleveurs laitiers, des producteurs fermiers, des fabricants de fromages et des affineurs. Le lait cru étant une matière première vivante et fragile, il peut évoluer, notamment au contact d'éléments microbiens, chimiques ou physiques, présents dans l'environnement de la ferme ou de la fromagerie. À chaque étape, que ce soit en élevage, pendant la fabrication (à la ferme ou non) ou durant l'affinage, les acteurs veillent à maîtriser la qualité sanitaire du lait et des produits laitiers afin de fournir aux consommateurs des produits sains, sûrs et bons. Les fromages au lait cru peuvent être fabriqués à partir de lait de brebis, de chèvre ou de vache. Pour n'en citer que quelques-uns : le chabichou, le camembert de Normandie, le beaufort, le reblochon, le roquefort... Attention, les fromages au lait cru peuvent être fermiers ou laitiers. Les fromages fermiers sont fabriqués à la ferme avec le lait provenant des animaux du troupeau, alors que les fromages laitiers proviennent des laits collectés dans plusieurs fermes.



→ Qu'est-ce que le syndrome de l'essuie-glace ?

Pas aussi fun qu'il y paraît, le syndrome de l'essuie-glace est « la maladie du coureur ». Ce syndrome est une inflammation du muscle tenseur du fascia lata qui se caractérise par une douleur au niveau de la partie externe du genou. Sachez que le tenseur concerné relie la face externe du genou à la hanche ; il a pour rôle de renforcer et stabiliser le compartiment externe du genou. Lors d'une course, le tendon se déplace d'avant en arrière comme un essuie-glace sur la surface externe du tibia, d'où le nom donné à ce syndrome. Quand le frottement est trop important, la douleur surgit. Le coureur ressent une brûlure ou un blocage. Si elle se produit pendant la course, il est impossible de continuer à courir. Si la douleur a lieu après la course, le coureur a de grosses difficultés pour plier le genou. Mieux vaut arrêter pendant quelque temps plutôt que de forcer et consulter un praticien.

→ Que veut dire l'onychophagie ?

L'onychophagie, c'est le fait de se ronger les ongles. Il ne s'agit pas d'une « maladie », mais d'un trouble obsessionnel compulsif (TOC) qui surgit vers l'âge de 2 ans. En général, ce trouble passe à l'adolescence, lorsque la personne en prend conscience, mais il peut persister à l'âge adulte. L'onychophagie touche les personnes anxieuses. Chacun a sa façon de manifester son anxiété ou de réagir face au stress et certains vont se ronger les ongles, voire s'arracher les petites peaux. Résultat, les ongles peuvent finir par se raccourcir à force d'être rongés et à présenter des stries. Pour se débarrasser de ce Toc, il faut d'abord en prendre conscience, car il est quasiment tout le temps inconscient. Il est donc conseillé de consulter un dermatologue et un psychologue ou un psychiatre si cela persiste.



Coup de filet sur la cosméto marine

Réponse à tout! est allé fureter du côté des richesses des océans. Résultat, un véritable raz-de-marée : crèmes, sérums, gommage... aux pouvoirs extraordinaires. On vous dit tout!



© SHUTTERSTOCK



Crème ultra-confort à la spiruline Bernard Cassière

Extrait naturel de spiruline, extrait naturel d'algue brune *Alaria esculenta*, extrait naturel d'arbre à papillons anti-lumière bleue, peptides jeunesse... tous combinent au cœur de leurs formules ce qui se fait de mieux en matière d'ingrédients naturels permettant d'accompagner en douceur le vieillissement cutané. Pot 50 ml. Prix: 48€.

Eau micellaire Hydro Sensation Lavera

Cette eau micellaire joue sur deux tableaux : tandis que ses micelles absorbent maquillage, impuretés et excès de sébum, la bonne combinaison soin d'acide hyaluronique naturel et d'algue bio prévient le dessèchement de la peau. Elle nettoie efficacement mais en douceur, et son effet rafraîchissant la rend agréable à utiliser. Flacon 400 ml. Prix: 8,40€.



Crème anti-âge bio Age Out oOlation

Cette crème anti-âge bio, 100 % naturelle et vegan, agit globalement pour prévenir et atténuer rides et taches tout en renforçant la fermeté de la peau et en apportant de l'éclat au teint. Elle combat le vieillissement cutané grâce à plus de 65 actifs végétaux régénérants anti-rides dont l'extrait d'algue rouge. Flacon tube 30 ml. Prix: 43€.





Spiruline Bio

Grâce au bêta-carotène qui favorise la production de mélanine, une cure de spiruline vous donnera une mine radieuse. À base d'algue microscopique d'eau douce et de poudre de spiruline bio 100% pure. Boîte de 60 comprimés. 10 à 15 jours. Prix: 6,80€

Gel coiffant structurant aux algues marines Coslys

Le gel coiffant structurant Coslys permet la mise en forme de nos coiffures sans agresser ni dessécher le cheveu. Riche en oligo-éléments présents dans la structure du cheveu, l'extrait d'algue rouge reminéralise et restructure la fibre capillaire. Tube 150 ml. Prix: 12,91 €.



Sérum resurfaçant jeunesse estime&sens

Ce sérum all inclusive à la texture fluide s'attelle à estomper tous les signes du temps. Ultra-performante, sa formule lisse le relief cutané, réduit les rides, redonne du glow et améliore la texture de la peau. Magique? Non, tout ce qu'il y a de plus rationnel au contraire... Flacon 30 ml. Prix: 68€



Gommage fleur de tiaré Moana Baïja

Ce gommage naturel aux sels marins et sable fin de Bora Bora est composé de sels marins et de poudre de coque de noix de karité ainsi que d'un cocktail précieux d'huiles de tournesol, buriti, jojoba et noix de coco. Il est parfait pour une exfoliation qui laisse la peau douce. Pot 212 ml. Prix: 27,90 €.

INTERVIEW



Cécile Bosquet

Formatrice internationale de la marque Bernard Cassière, elle nous livre ses précieux conseils.

Réponse à tout!
Quels sont les bienfaits de ces produits marins?

Cécile Bosquet: Que de promesses offertes (et tenues!) par cet univers aquatique: algues marines ou d'eau douce, huiles, sels minéraux, etc. contiennent la plupart des éléments essentiels au bon fonctionnement de nos cellules, que notre organisme peut facilement assimiler: protéines, vitamines, acides gras essentiels, oligo-éléments, etc. Le but est de préserver notre jeunesse, en limitant l'impact du stress oxydatif sur nos cellules.

En effet, ces «micro-stress» quotidiens provoquent un vieillissement prématuré de nos cellules et de notre peau.

RàT: Des conseils pour éviter ces micro-stress?

CB: Adaptez votre rituel cosmétique mais pas que! La méditation et le développement personnel sont des alliés de choix pour éviter ce stress quotidien auquel nous sommes toutes et tous confronté.e.s. Inutile de passer des heures allongé sur un tapis de yoga à rechercher le Nirvana... Un moment bien-être rien qu'à soi de 5 minutes suffit à faire le vide et se détendre.

Fermez les yeux, contrôlez votre respiration et écoutez les sensations dans votre corps.

RàT: Un dernier conseil pour maximiser les bénéfices?

CB: Optez pour la «cure complète» en incluant, par exemple, de la spiruline dans votre alimentation. En gélules ou en paillettes, à consommer chaque jour pendant 3 à 4 semaines: coup de boost et prévention du stress oxydatif garantis! D'ailleurs, l'OMS a déclaré en 1974 que la spiruline était «le meilleur aliment pour l'humanité au XXI^e siècle»... Rien que ça!

Bon ou mauvais cholestérol ?

Avoir un taux de cholestérol trop élevé nuit à la santé.
Pensez à le surveiller même en l'absence de symptômes.

En chiffres

En France, le cholestérol
serait à l'origine de
1 infarctus sur 2.



Dix millions de Français ont trop de cholestérol et beaucoup ne le savent pas. Une ignorance qui peut leur coûter cher. En effet, le cholestérol est un tueur silencieux qui encrasse nos artères. Il se cache pendant des années et, tout à coup, par un effet de trop-plein, peut provoquer l'arrêt brutal de notre cœur. Pourtant, à l'origine, le cholestérol est une graisse naturelle indispensable à l'organisme. Ce constituant essentiel de la paroi de nos cellules entre dans la composition de nombreuses hormones et permet la synthèse de la vitamine D. La majeure partie du cholestérol nécessaire à l'organisme est fabriquée par le foie tandis que le reste est apporté par l'alimentation.

Deux formes différentes

On dit souvent qu'il y a le bon et le mauvais cholestérol tout simplement parce qu'il circule dans le sang sous deux formes différentes. Et ce, en fonction du type de transporteur. Le cholestérol qui va des cellules vers le foie, puis est éliminé par la bile, est le « bon » cholestérol ou HDL-cholestérol. Il permet l'élimination du cholestérol de l'organisme. Tandis que le cholestérol qui va du foie vers les cellules est considéré comme le « mauvais » cholestérol ou LDL-cholestérol. Pourquoi ? Parce qu'il se dépose sur les parois des artères. Puis forme progressivement des plaques qui grossissent, durcissent et obstruent les artères du cœur, du cerveau et des jambes. Cela entraîne l'apparition de maladies cardio-vasculaires : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, artérite des jambes.

Des causes multiples

L'excès de cholestérol est souvent lié à une alimentation trop riche en graisses dites saturées, provenant d'aliments d'origine animale. Consommer trop de viande, d'œufs ou de produits laitiers (beurre ou fromage) a une influence directe sur le taux de cholestérol. Parfois, la cause est dans les gènes. D'une manière assez injuste, certaines personnes sont plus exposées au risque d'hypercholestérolémie à cause d'un terrain génétique familial particulier. Sachez également que certaines maladies du rein, du foie, de la thyroïde ou même encore le diabète sont responsables d'une augmentation du taux de cholestérol. Tout comme la prise de certains médicaments comme la pilule contraceptive, les produits contre l'acné, la cortisone...

Comment savoir ?

Le phénomène étant silencieux, aucun symptôme ne peut trahir un taux de cholestérol trop élevé. On s'en aperçoit souvent trop tard à cause des complications



“ L'excès de cholestérol est souvent lié à une alimentation trop riche en graisses dites saturées ”

cardiovasculaires qui en résultent (douleurs dans les mollets, dans la poitrine, nausées, vertiges, fièvre, essoufflement, trouble de la vue, sensation de froid aux extrémités, etc.) D'où l'intérêt de bien le surveiller. C'est d'ailleurs très simple. Il suffit d'une simple prise de sang à jeun pour doser le cholestérol. Il faut savoir que le taux dans la population française est en moyenne de 2,20 g/l selon la fédération française de cardiologie. Le taux idéal pour la santé est inférieur à 2,0 g/l. Au-delà, il vaut mieux consulter son médecin. Chez l'adulte, il est préférable de doser le « bon » cholestérol (HDL-cholestérol) et le « mauvais » cholestérol (LDL-cholestérol). Le premier est normalement compris entre 0,40 et 0,60 g/l et le second entre 1 et 1,60 g/l. Gare toutefois à ne pas tirer



BON À SAVOIR

Dans le sang circule un autre type de lipides: les triglycérides. Ceux-ci proviennent essentiellement de la synthèse hépatique (le foie) et de l'alimentation (sucres et alcool). L'excès de triglycérides (plus de 1,50 g/L) favorise aussi le développement de maladies cardiovasculaires. On mesure souvent leur taux en même temps que le cholestérol, durant le bilan lipidique.

► de conclusions hâtives car les taux ne sont pas comparables d'un individu à l'autre. Il faut prendre en compte l'âge, le sexe, les antécédents de maladies cardiovasculaires, le tabagisme et autres facteurs de risque. Et donc demander l'avis de son médecin. On recommande de faire doser son cholestérol une première fois avant l'âge de 30 ans pour dépister les hypercholestérolémies familiales. Ensuite, le bon rythme est tous les cinq ans jusqu'à 50 ans, puis tous les trois ans au-delà, car les artères se durcissent naturellement avec le vieillissement. En cas de diabète, le taux de cholestérol est à doser tous les ans au minimum.

Réduire son taux

La première solution se trouve dans votre assiette bien évidemment. Il est important de prendre certaines mesures diététiques. La règle de base étant de manger de tout, mais sans excès. Pour réduire le « mauvais » cholestérol, il est néanmoins important

de diminuer les aliments dont les graisses sont néfastes, c'est-à-dire saturées. Il est donc conseillé de limiter sa consommation de fritures, sauces, beurre, saindoux, charcuterie, fromages, viandes grasses. On évitera également les grignotages répétés (biscuits salés, chocolat, viennoiseries...). Au contraire, privilégiez les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza), allégées (margarines pour la cuisson, pâtes à tartiner allégées, lait demi-écrémé, crème, fromages et yaourts allégés). Bref, mangez équilibré ! Autre arme contre le cholestérol : l'activité physique. Selon la fédération française de cardiologie, 30 minutes de marche par jour permettent d'augmenter le « bon » cholestérol. Si les mesures diététiques ne suffisent pas, il est possible de se tourner vers les médicaments dits « hypocholestérolémiants » que seul le médecin pourra prescrire.

Par Solenne Durox

Médecine

JAMAIS SANS MON DÉFIBRILLATEUR

En France, ce sont plus de 50 000 personnes qui meurent prématurément d'un arrêt cardiaque chaque année. Pourtant, des milliers de vies pourraient être sauvées grâce à un défibrillateur. Lifeaz dévoile Clark, le premier défibrillateur pour le domicile des particuliers. Explications.



© LIFEAZ/SP

Malgré les idées reçues, les hommes et les personnes âgées ne sont pas les seuls concernés par un arrêt cardiaque. La moyenne d'âge des victimes est d'environ 60 ans, et même 40 ans chez les sportifs amateurs.

Réaction... action

Actuellement, le taux de survie à un arrêt cardiaque est de seulement 5 %, ce qui est extrêmement faible. La principale raison ? Il faut intervenir dans les 4 premières minutes alors que le temps moyen d'arrivée des secours se situe plutôt autour de 10-15 minutes. Pourtant, dans la majorité des cas, un témoin (un proche, un collègue, un ami...) est présent et pourrait intervenir et sauver la vie de la victime avec des gestes simples et un défibrillateur à proximité immédiate, en attendant que les secours prennent le relais. L'exemple de Seattle parle de lui-même. Dans cette ville où 80 % de la population est formée et où des défibrillateurs sont déployés massivement, le taux de survie dépasse les 60 %.

Accès au particulier

Partant du constat que 80 % des arrêts cardiaques ont lieu au domicile ou sur le lieu de travail et qu'ils font 200 à 300 fois plus de victimes que les incendies, Lifeaz propose, pour la toute première fois, une offre conçue et

pensée pour les particuliers pour leur permettre de protéger leurs proches et de sauver des vies. Produit entièrement en France, à Honfleur, sur le site de Alliansys, le défibrillateur Clark est conçu pour être déployable partout (lieux publics, établissements scolaires, salles de sport, hôtels, etc.).

Comment ça marche ?

Clark a été pensé pour être accessible à tous et extrêmement simple à utiliser. Des instructions vocales vous guident étape par étape. Dès que les électrodes sont placées sur la poitrine de la victime, le défibrillateur prend le relais. Totalement automatique, Clark analyse seul le rythme cardiaque et décide de la thérapie à délivrer. Vous n'avez donc aucune décision à prendre et aucun risque de vous tromper. Fiable et connecté, Clark simplifie au maximum la maintenance. Vous pouvez pour être sûr qu'il est opérationnel à tout moment, que la batterie est suffisamment chargée, ou des électrodes non périmées. Clark pèse seulement 1,3 kg et peut vous accompagner partout.

Pour les particuliers, Clark est disponible à l'achat pour 990 € ou 29,90 €/mois en location avec tous les services compris et adaptés au domicile et sans engagement (offre de lancement).

Cosmétiques sans plastique,

En 2040, tout plastique à usage unique sera interdit en France*. Mais certains acteurs ont déjà commencé à réduire leur impact environnemental en éliminant ce matériau des emballages et packagings de leurs produits. Explications.

*Selon la loi relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire du 10 février 2020.



L'enseigne britannique Lush, implantée en France, est spécialisée dans les soins sans emballages.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

c'est écologique!



Longtemps, les marques ont cherché à séduire les consommateurs par l'esthétique de leurs produits et de leurs packagings. Aujourd'hui, tout ce petit monde a pris conscience de l'impact nocif de ces productions sur l'environnement et les grands groupes comme les petites marques de l'industrie cosmétique proposent déjà des alternatives au plastique pour leurs flacons ou de nouveaux plastiques 100 % recyclables, recyclés, compostables ou rechargeables.

En pleine mutation

Certains acteurs se sont orientés vers de nouveaux produits sans emballage. Du côté des consommateurs, l'idée d'adopter de nouveaux gestes écocitoyens fait son chemin. Surtout que les multiples confinements et couvre-feux liés à la crise sanitaire depuis 2020 ont fait exploser la production d'emballages à usage unique (cartons et plastiques) et un sentiment de culpabilité collective avec. Pour autant, il est difficile de modifier la perception dégradée des matériaux transformés, pas toujours jolis et souvent moins solides dès lors qu'ils ont déjà été recyclés plusieurs fois. Dans l'inconscient collectif, ils sont encore difficilement compatibles avec les produits de luxe et de grandes marques. Sans oublier que la plupart des tubes et emballages sont composés de plusieurs matériaux qui, *de facto*,

“ Du côté des consommateurs, l'idée d'adopter de nouveaux gestes écocitoyens fait son chemin ”

ne peuvent être recyclés, que les systèmes de pompes ne le sont pas encore et que certains produits comme les dissolvants nécessitent des flacons adaptés. Pas simple...

Du plastique recyclé et recyclable

Les marques engagées de longue date dans la protection de l'environnement ont lancé le mouvement en réduisant, voire en bannissant, tout plastique vierge de leurs flacons et de leurs pots, leur préférant le polyéthylène téréphtalate (pet). C'est le cas de la marque bretonne Yves Rocher. Ce plastique 100 % recyclé et recyclable à l'infini, mais non biodégradable, est fabriqué à partir de paillettes de plastique recyclé. L'autre innovation très remarquée, c'est la marque La Roche Posay qui l'a eue en lançant en mai dernier ses tout premiers tubes cosmétiques intégrant du carton, réduisant de 45 % l'utilisation de plastique pour son lait hydratant solaire Anthélios. Une action parmi tant d'autres puisque la marque a

- ▶ déjà franchi le cap des 25 % de plastique recyclé et vise les 75 % d'ici 2025, soit 10 000 tonnes de plastique vierge économisées en cinq ans.

Des alternatives encourageantes

Si le verre semble écologique, c'est parce qu'il est recyclable à l'infini. Il ne se teinte pas et n'exige pas beaucoup de matières premières ni de dérivés du pétrole à la fabrication. En revanche, il est lourd et encombrant à transporter et nécessite beaucoup d'essence, et donc une augmentation de l'empreinte carbone. Pour les petits contenants, c'est une solution intéressante, moins pour les gros flacons. Pour les tubes et les flacons, le plastique végétal commence à se diffuser. Biosourcé et biodégradable, il est fabriqué à partir de résidus de canne à sucre et permet de diviser par deux les émissions de CO₂ à la fabrication. Autre qualité : il est

aussi plus solide que le plastique recyclé. C'est d'ailleurs la solution choisie par les laboratoires Léa Nature et notamment leur marque SO'BIO étic mais aussi Caudalie pour ses soins solaires.

Vrac, recharges et consignes en marche

L'idée d'acheter un bel écrin que l'on conserve et que l'on peut recharger ne date pas d'hier. Les clients de Guerlain ont déjà sûrement fait l'expérience en achetant les recharges avec leurs parfums. Chanel propose aussi ce service via des recharges de 100 ml pour cinq de ses signatures olfactives (N°5 L'Eau, N°5 Eau de Parfum, Coco Mademoiselle Eau de Parfum...). Petit nouveau dans l'univers de la cosmétique, La Crème Libre propose via son site lacremelibre.com des soins visage made in France, naturels et rechargeables (exfoliants, crèmes, démaquillants...). Les recharges

LES CHIFFRES

- **360 millions** de tonnes de plastique sont fabriquées chaque année, un chiffre qui devrait doubler d'ici 2050, dont 20 % sont recyclés et 8 millions de tonnes finissent dans les océans (source WWF 2018).
- **81 %** des plastiques mis en circulation sont jetés au bout d'un an d'utilisation.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



COMMENT SAVOIR SI SON EMBALLAGE EST RECYCLABLE ET RECYCLÉ ?

Repérez le logo du tri sélectif en forme de triangle composé de trois petites flèches. Au milieu se trouve un chiffre allant de 1 à 7. Les matériaux 1 (polytéréphtalate d'éthylène) et 2 (polyéthylène haute densité) sont facilement recyclables et recyclés. Avec ces plastiques, on fabrique de nouveaux pots, flacons et écrins, eux aussi dans les faits recyclables. Le ruban de Möbius, composé de trois flèches indique que l'emballage est recyclable, mais pas forcément recyclé. Si l'emballage est recyclé, le logo présente alors un pourcentage au milieu précisant le taux de matériaux recyclés.



sont vendues avec un contenant, un joli pot en béton artisanal, écologique et réutilisable à l'envi. L'enseigne Sephora, comme les boutiques L'Occitane par exemple proposent aussi des éco-recharges de leurs soins, permettant d'économiser respectivement 53 tonnes de CO₂ (plus d'un million de flacons recyclés !) pour l'une et 124 tonnes de plastique pour l'autre. Par ailleurs, les flacons dits ressourçables – rechargeables en boutique – lancés en 1992 par Thierry Mugler (groupe Clarins) ont tendance à se généraliser. En témoigne la « multiplication » des boutiques spécialisées dans la vente de produits ménagers et cosmétiques en vrac et rechargeables (The Naked Shop, le spécialiste du vrac liquide, la startup Loop qui vient de s'associer à Carrefour City à Paris). Il suffit d'acheter les contenants lors de sa première visite et de venir les remplir à sa convenance. Autant de solutions aussi écologiques qu'économiques.

Le zéro emballage à la page

D'autres acteurs plus radicaux proposent le zéro emballage, à l'instar de la chaîne d'origine britannique Lush, pionnière depuis la fin des

années 80 sur les shampoings, pains de savon et autres soins hydratants et huiles visage solides. On retrouve une offre toujours plus large de produits solides (dentifrices, baume, shampoings, balles de lavage...) sur des sites spécialisés comme lafourche.fr, kazidomi.com, lamazuna.com. En supermarchés, les célèbres shampoings Dop fabriqués en France viennent de passer au format solide pour les références aux œufs, à l'amande douce et aux vitamines. Présentés dans un carton 100 % recyclable et biodégradable, chaque shampoing équivaut à un flacon de 250 ml.

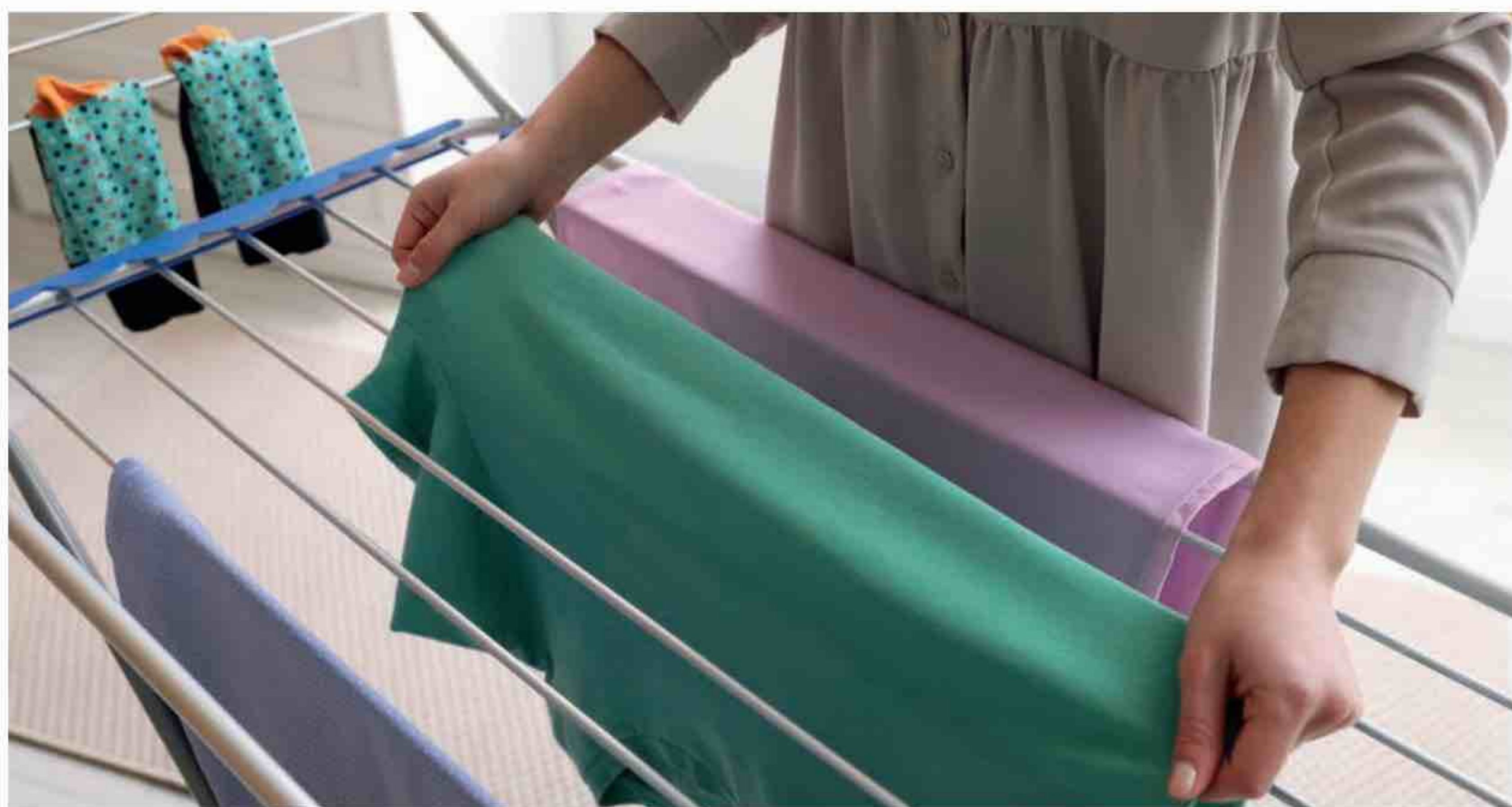
Par Sabrina Bailleul

Comment fabriquer votre lessive ?

Faire du bien à la planète et à votre porte-monnaie, c'est facile. Il vous suffit de concocter votre propre lessive, votre adoucissant ou encore votre détachant. Suivez le guide !



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



Confectionner ses propres produits ménagers est une tendance de fond. Ces dernières années, de nombreux Français ont compris qu'ils pouvaient facilement fabriquer leurs produits de lavage du linge et obtenir des résultats très satisfaisants.

Vers zéro déchet

Quand on concocte sa lessive avec un petit nombre de produits plus écologiques, sans adjuvant ni conservateur, on apprécie de connaître ces composants qui, par le biais des fibres des vêtements, entreront ensuite en contact avec la peau. Si on achète les ingrédients en vrac, on pourra aussi prendre part à la vertueuse démarche zéro déchet. Elle séduit de plus en plus. Pour le stockage, on réutilisera toujours les mêmes contenants, des bouteilles en verre au goulot large ou d'anciens bidons de lessive par exemple.

Des économies assurées

Enfin, les Français qui fabriquent leur lessive font des économies, car une bonne part du prix des paquets de lessive sert aujourd'hui à rembourser les actions marketing menées tambour battant par les grandes marques. En résumé, les dépenses faramineuses de votre marque préférée pour les spots TV et l'affichage publicitaire se retrouvent dans le prix de votre paquet de lessive, mais ce n'est pas tout. Face à un marché qui a très peu de possibilités de

“ Une bonne part du prix des paquets de lessive sert à rembourser les actions marketing ”

croître en volume, les grandes marques se creusent les méninges pour en accroître la valeur. En usant de promotions constantes, elles ont réussi à faire perdre aux clients leurs repères. Ils ne savent plus trop où se situe un prix intéressant pour un baril de lessive. Les marques créent aussi de nouveaux formats pour faire discrètement grimper le prix par lavage : la tendance des capsules n'a pas pu vous échapper. Enfin, les fabricants ont concentré les produits sans trop insister sur ce point. En conséquence, selon une étude OpinionWay pour L'Arbre Vert, 72 % des Français ne savent pas que les lessives liquides classiques sont plus concentrées qu'avant. Ils surdosent et se retrouvent donc à racheter de la lessive plus souvent qu'avant. Les bonnes raisons d'élaborer sa propre lessive ne manquent donc pas. On peut en plus fabriquer presque tous les produits que l'on trouve en rayon, de la lessive en poudre, liquide, de l'adoucissant, un détachant, de la lessive pour le linge blanc, etc. Voici les recettes à essayer et aussi les endroits où vous pourrez acheter facilement les ingrédients.

► Les recettes DIY pour fabriquer sa lessive

UN ASSOUPLEISSANT À LA GLYCÉRINE

- Dans une bouteille, mélangez 30 ml de glycérine végétale à 250 ml d'eau.
- Ajoutez-y 200 ml de vinaigre blanc.
- Parfumez votre adoucissant avec une dizaine de gouttes d'huile essentielle.
- Versez la mixture dans le bac destiné à l'adoucissant.

UN DÉTACHANT EFFICACE

- Versez un demi-litre d'eau dans un flacon.
- Ajoutez-y un bouchon de savon noir liquide.
- Rajoutez 3 cuillères à soupe de bicarbonate.
- Agitez pour que le mélange se fasse.
- Déposez une petite quantité de la préparation sur la tache et laissez agir 20 minutes avant de mettre au lavage.
- **Pour les taches de gras**, utilisez de la terre de Sommières (de l'argile 100% naturelle très absorbante). Saupoudrez la tache et laissez en place pendant plusieurs heures. Jetez ensuite la terre dans votre compost.
- **Pour les taches alimentaires**, frottez avec un peu d'eau et du savon de Marseille.

UNE LESSIVE EN POUDRE POUR LE BLANC

- Dans un bocal, mélangez 200 g de savon de Marseille râpé avec 200 g de bicarbonate de soude.
- Ajoutez 200 g de cristaux de soude.
- Rajoutez 65 g de percarbonate et mélangez.
- Si vous voulez obtenir une lessive en poudre, mixez le mélange.

UNE LESSIVE AU SAVON NOIR

- Mélangez trois verres d'eau chaude avec un verre de savon noir liquide.
- Ajoutez à ce mélange un demi-verre de bicarbonate de soude.
- Rajoutez un quart de verre de cristaux de soude et mélangez.
- Choisissez l'odeur de votre lessive en y rajoutant une dizaine de gouttes d'huile essentielle (citron, lavande, etc.)
- Versez la mixture dans un ancien bidon de lessive.
- Avant de verser une dose dans le bac de la machine à laver, secouez le bidon.

OÙ ACHETER CES INGRÉDIENTS ?

Pour composer seul vos produits d'entretien, vous devrez par exemple acheter des cristaux de soude, du savon noir, du bicarbonate de soude, du savon de Marseille en copeaux ou encore de la terre de Sommières, des ingrédients que vous n'avez peut-être pas l'habitude de mettre dans votre chariot. La solution la plus simple est l'achat sur le Net. Plus proche de chez vous, optez pour un grand magasin bio. Vous avez de bonnes chances d'y trouver tout ce dont vous avez besoin et en plus, une offre en vrac. Ce n'est pas l'option la moins chère,

mais c'est souvent la plus pratique pour vos premières recettes. L'offre en vrac vous permettra d'acheter exactement la quantité dont vous avez besoin. Vous pouvez aussi vous approvisionner dans un magasin de bricolage. Les petites surfaces en centre-ville ne sont pas adaptées, car on n'y trouvera pas forcément tout ce dont on a besoin et en général, qu'une seule référence par produit, souvent à un prix élevé. En effet, la tendance « fabrication maison » est déjà bien identifiée par les équipes marketing qui surveillent le segment des

lessives. En usant d'un packaging écolo ou vintage, elles ont recréé ces produits simples avec des marges confortables répercutées dans le prix de vente. Si à l'avenir, vous fabriquez régulièrement vos produits d'entretien, il faudra faire plus attention aux prix, car pour la même quantité de produits de base, les écarts vont du simple au triple. En rayon, pour vos comparaisons entre différentes enseignes, retenez les prix par litre et par kilo des étiquettes.

Par Florent Gaillard

Animaux

ALLO VÉTO, MON CHIEN EST MALADE!

Avec l'appli Liv'Vet, c'est devenu simple de prendre un rendez-vous pour votre animal de compagnie et de réaliser une consultation en vidéo! C'est parti!

Liv'Vet est un outil simple d'utilisation qui facilite le quotidien du vétérinaire, du client et des animaux. Il évite d'avoir à se déplacer en cette période de crise sanitaire et permet la digitalisation des consultations vétérinaires. Le vétérinaire peut pratiquer un examen fiable à distance, ce qui limite le stress de l'animal, permet de consulter très rapidement en cas d'urgence et facilite la gestion de la médecine préventive. Il dispose d'un large panel d'outils (pointeur sur l'animal, prises de photos, vidéos informatives, affichage sur écran...) pour la téléconsultation.

Comment ça marche?

Pour commencer à faire de la téléconsultation avec votre vétérinaire, il suffit de s'inscrire sur la plateforme gratuitement sur l'application Liv'Vet en renseignant le code clinique communiqué par son vétérinaire. Une fois l'inscription terminée, le propriétaire remplit toutes les informations qui permettront aux vétérinaires d'effectuer précisément leur diagnostic. Le jour du rendez-vous, le propriétaire reçoit un SMS dix minutes



avant le début de sa téléconsultation. Le vétérinaire et le propriétaire sont mis en relation par vidéo et la téléconsultation peut commencer! À la fin du rendez-vous, le propriétaire reçoit sur son adresse e-mail le compte rendu de sa consultation ainsi que son ordonnance officielle signée. Il peut donc commencer immédiatement le traitement de son animal.

Disponible sur PC/Mac et appareil mobile (iOS & Android),

DIY

AIDE-TOI ET IFIXIT T'AIDERA

Alors que la France a été le premier pays à rendre obligatoire, début janvier, l'indice de réparabilité sur certains produits, iFixit accompagne les Français adeptes du « do it yourself » ou désireux de consommer mieux en réparant plus.

Pour restaurer soi-même l'électronique et l'électroménager du quotidien, il n'est nul besoin d'être expert en bricolage. Avec iFixit, tout devient plus facile. Engagé en faveur d'une production plus responsable et d'une consommation plus éclairée, iFixit.com référence plus de 70 000 tutoriels étape par étape, disponibles gratuitement et répartis en 25 catégories de produits électroniques et électroménagers. Et ça commence bien. Les tutoriels

relatifs aux produits les plus populaires (MacBook, iPhone, Nintendo Switch...) sont rédigés par ses équipes expertes.

Pas à pas

Sa communauté – composée de bricoleurs amateurs et de réparateurs professionnels – peut également apporter ses contributions ou créer de nouveaux tutoriels. La plateforme permet ainsi à



tous de partager ses connaissances techniques avec le reste du monde, d'aider ses pairs et d'apprendre à réparer seul ses appareils électroniques. iFixit propose aussi des kits d'outils qu'elle conçoit (dès 14,99€) ainsi que des pièces détachées pour faciliter le processus de do it yourself.

Retrouvez toute la gamme de kits d'outils sur www.ifixit.fr

LE MAGAZINE QUI ENRICHT 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



Les Carroz, la station idéale pour toute la famille

Ski de randonnée, raquettes, ski de fond, chiens de traîneaux, luge sur rail: il n'y a que l'embarras du choix pour des vacances en famille réussies.



Patinoire écolo

Avec l'impossibilité d'ouvrir la patinoire « naturelle » des Carroz, les Carroziens n'ont rien lâché. Et voilà... une toute nouvelle patinoire synthétique de 128 mètres carrés, en glace synthétique « Xtraice », a vu le jour. C'est la seule glace écologique sur le marché, ce qui colle parfaitement avec l'engagement quotidien de la station dans le développement durable.

Ouverture jusqu'au 28 mars 2021. Horaires d'hiver: 10 h-12 h / 13 h-15 h et 15 h 30 - 17 h 30. Tarif unique: 5 €/personne et par session de 2 h (comprend accès à la patinoire et location de patins). Accessible aux enfants dès 3 ans.

Atelier construction d'igloo

Des fondations à la dernière brique de neige, vous allez pouvoir bâtir vos igloos. Techniques de construction et travail de la neige n'auront plus de secret pour les apprentis bâtisseurs.

Tous les lundis des vacances d'hiver de 10 h à 12 h. Dès 6 ans. Places limitées. Inscriptions à l'Office de Tourisme. 5 €/personne



Luge sur rail

À partir de 400 € la semaine, hébergement centre village, base 4 personnes.

Assurance annulation Covid/confinement sans frais incluse.

***1 descente offerte pour chaque séjournant.**



Chasse aux trésors le blason oublié

Chaque famille avait son propre blason, qui représentait ses valeurs et son passé. Les personnages Claude, Gustave et Julie sont à la recherche du blason familial. Au fil d'une balade offrant de beaux panoramas, les vacanciers doivent résoudre des énigmes, répondre à des questions et déchiffrer des codes. 2 parcours: « facile » (3-6 ans) et « classique » (+6 ans).

Jeu de piste sur mobile 100 % gratuit. Départ et arrivée: place de l'Ambiance. Distance: 1,5 km. Durée: 1 h à 1 h 30.



Mini-golf sur neige

Seul le décor change, la neige remplace le green et hop, c'est à vous! Muni de votre putter, visez l'objectif en moins de coups possibles.

Les vendredis des vacances d'hiver, de 14 h à 18 h. Inscriptions à l'Office de Tourisme. Dès 7 ans. Gratuit.

Val d'Isère, ce n'est pas que pour les skieurs

En quête d'air pur et de découvertes sportives, Val d'Isère est la destination incontournable. Perchée à 1850 m d'altitude, la station se réinvente avec un programme d'activités culturelles, sportives et bien-être pour tous.

La culture

On est comme ça à Val d'Isère, pas question de passer la culture à la trappe.

L'Office de Tourisme propose des visites guidées:

- «Il était une fois Val d'Isère» permet de découvrir le village et son histoire,
- celle du hameau du Fornet présente le patrimoine traditionnel, celle de la Daille explique l'architecture moderne classée.

Tarifs: sur inscription, 6 € pour les adultes et 2 € pour les enfants de 5 à 14 ans et gratuit pour les moins de 5 ans.



Ski de randonnée

Fan de ski de randonnée, vous allez être servi. Il se pratique sur trois espaces sécurisés et balisés pour un total de 17 km de montée. Dans le secteur du Fornet, on retrouve une piste de 403 m de D+ faisant la liaison avec Solaise sur 267 m de D+ supplémentaires.

Le secteur de Solaise compte deux itinéraires de montée de 450 à 706 m de D+ pour une descente sur la piste M. À La Daille, on grimpe par la piste de 500 m de D+ qui donne accès à deux autres pistes en altitude: La Verte avec ses 395 m de D+ et Borsat avec ses 490 m de D+, la piste verte / OK est ouverte pour la redescente jusqu'à La Daille.

Plan des pistes: www.valdisere.com/les-pistes-accessibles-en-ski-de-randonnees

Les hébergeurs s'engagent à rembourser tout séjour en cas d'annulation liée au Covid-19.: www.valdisere.com/conditions-dannulation-assouplies

Tout le village de Val d'Isère est mobilisé pour assurer l'accueil des vacanciers dans des conditions sanitaires irréprochables. www.valdisere.com/protocole-sanitaire



Activités sportives et ludiques

À Val d'Isère, vous n'aurez que l'embarras du choix, on a aimé:

- Le snowpark installé avec airbag géant. Sensations fortes assurées, en toute sécurité. Et les petits ne sont pas de reste avec le mini-snowpark shapé pour les enfants.
- L'espace de luge aménagé et animé avec des luges originales (yooner, snake gliss, snooc et airboard).
- Le Parcours Aventure, situé dans la forêt du Rogoney, au pied de Solaise. Habituellement en place l'été, il propose de l'accrobranche au cœur des mélèzes enneigés.
- La patinoire extérieure, ouverte de 10h à 18h.
- la quinzaine d'activités originales ludiques et sportives telles que le curling humain, la sculpture sur neige, le golf sur neige, l'équitation, le ski joëring, le biathlon, l'escalade sur cascade de glace, le circuit des mini motoneiges électriques pour enfants et le moonbike pour les adultes, le chien de traîneau.

www.valdisere.com/vos-activites-de-montagne-et-dinterieur

Bien-être

Bonne nouvelle: pour vous offrir un moment de détente et de relaxation, plusieurs spas du village dont celui du Centre Aquasportif vous accueillent. À vous les massages, soins du visage ou du corps, ostéopathie ou esthétique.

Sur rendez-vous: spa Guerlain des Airelles Mademoiselle Val d'Isère, le spa Cinq Mondes du Chalet Izia, le spa de La Savoyarde, de l'Avancher ou le Pure Spa du Tsanteleina.

La chasse aux œufs est ouverte

Dans le jardin, dans la maison, tous sont dispersés pour la plus grande joie de nos marmousets qui partiront à leur recherche, pour leur plus grand bonheur.

À l'eau!

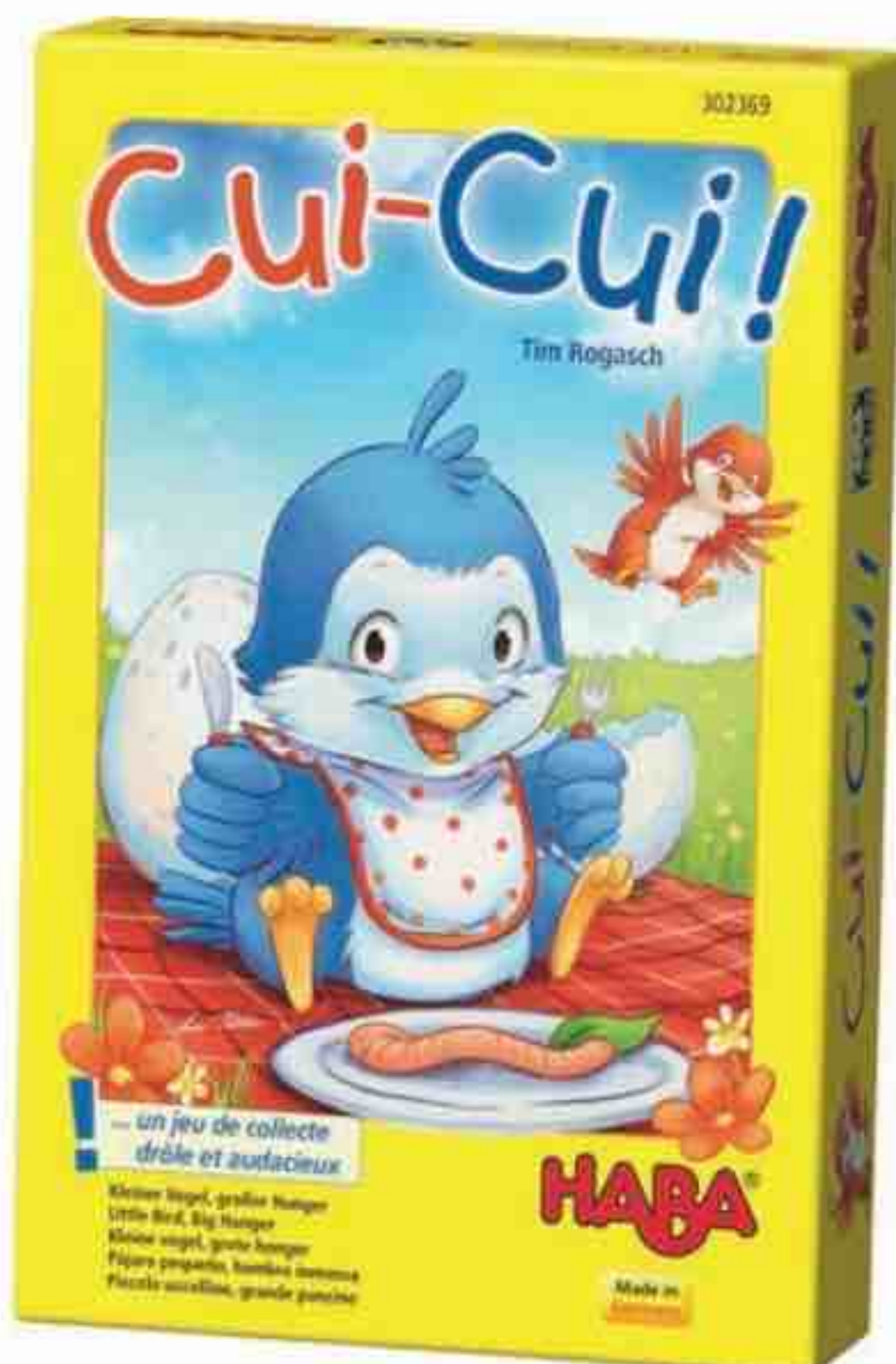
Chaque œuf Color Reveal Barbie contient 5 surprises: 1 animal Color Reveal, 1 changement de couleur et 3 accessoires. Il suffit de le tremper dans l'eau pour le découvrir! Dès 5 ans.
Barbie œuf Color Reveal. Prix: 9,99€.
www.lesjouetsmattel.fr



En famille

Le jeu consiste à retrouver et placer dans le bon ordre, maman, la petite sœur et le petit frère à l'intérieur du papa coq chanteur. Restera à manger des œufs... en chocolat! Dès 2 ans.

Silverlit La famille Cot Cot. Prix: 9,99€.
www.silverlit.fr



Transformatiion

Quatre petits oisillons audacieux doivent se nourrir en grande quantité! Mais attention, c'est le dé qui les laisse grandir. Dès 3 ans.

Haba Cuicui. Prix: 29,90€.
www.haba.de/fr_fr



Surpriiise

Pas de chocolat, mais à l'intérieur de l'œuf une figurine. Au choix, vous avez la maman et ses enfants à la plage ou l'enfant avec son tracteur.

Playmobil. Prix: 5,99€.
www.playmobil.fr



Miettes

Pour rester dans le ton de Pâques, bébé va arborer ce bavoir orné de lapins. Il est en jersey recouvert de plastique imprimé avec sa poche ramasse-miettes amovible.

dBb Bavoir lapinou ramasse tout. Prix: 8 €.
www.dBb-remond.fr



Cui-cui

Tout rond et tout souple pour une bonne prise en mains, le bébé paon sera le fidèle ami de bébé. Grelots et cui-cui et autres sons amusent bébé quand il les secoue.

Dolce Piou Piou. Prix: 12,99 €. Magasins spécialisés jouets.

Musique

Des petits œufs musicaux en bois de hêtre à cacher dans le jardin pour une surprise pas comme les autres! Dès 3 ans.

Haba œuf musical. Prix: 29,90 €.
www.haba.de/fr_fr



Ça pousse

Graines, plaquette de terre, vos petitouts vont s'initier à la culture des plantes et verront apparaître, tel un poussin, leurs premières pâquerettes.

Oxybul. Prix: 6,99 €. www.oxybul.com

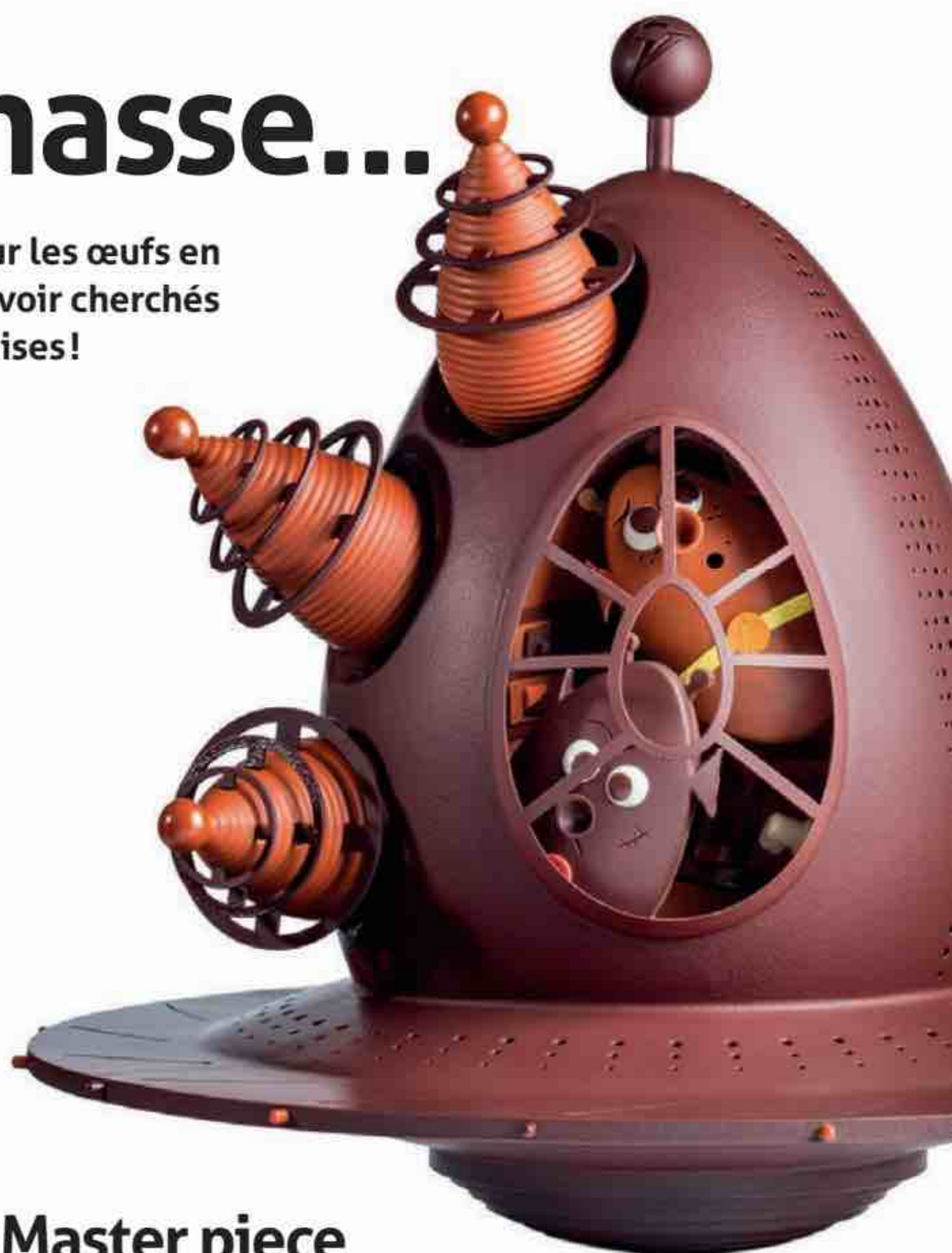
Qui part à la chasse...

À Pâques, les petits addicts à la tradition craquent pour les œufs en chocolat au lait, noir et au fondant praliné, après les avoir cherchés dans la maison et le jardin. Alors, place aux gourmandises !

Coffret cadeau

Traditionnelle chasse aux œufs revisitée grâce à ce coffret cadeau ultra-gourmand, composé de boîtes garnies de douceurs maison : œufs pralinés, panier de petits œufs et animaux, cubes, etc.

Pierre Marcolini. Boîte cube. Prix : 67 €.



Master piece

Comme à chaque événement, Nicolas Cloiseau crée son chef-d'œuvre, qui a demandé une semaine de travail. Et voilà cet œuf géant en chocolat de 7 kilos, ceint d'un disque de chocolat avec en son cœur un second œuf « cabine » en chocolat au lait avec une rosace de 50 œufs pralinés.

Maison du chocolat. En série limitée : 1 500 €.

Trilogie

Œuf en chocolat au lait, décoré de chocolat noir et blanc, garni de fritures de Pâques en chocolat noir, au lait et blanc. Poids : 600g. Réauté. Œuf ligne garni. Prix : 37,95 €.



Moulage

Œufs praliné onctueux chocolat au lait ; œufs praliné aux grains de nougatine, et ses petits œufs lait et blanc.

Révilleon. Prix : 8,59 €.



Porcelaine

Deux créations printanières, les incontournables œufs en porcelaine qui recèlent de chocolats savoureux.

Comtesse du Barry L'œuf très gourmand.

Prix : 39,90 €

(250 g de chocolats).

www.comtessedubarry.com



Créatures

En chocolat noir ou au lait, T-Rex coloré, dragon ailé, spino à pois... autant de créatures à déguster au passage des cloches.

Les dinos tout choco
De Neuville.

Rex le Tyrex (15 cm).

Prix: 17,50€.

www.chocolat-deneuville.com



L'authentique

La star « l'oursin guimauve » enrobé de chocolat au lait s'invite à Pâques.

Cémoi. Le sachet ourson « chasse aux œufs ».

Prix: 5,99€ (416g).



Fable

Le ballotin se compose d'un très bel assortiment de ganache chocolat noir, chocolat au lait, chocolat blanc, de praliné au lait ou nougatine noire, de crème framboise ou de vanille, de pâte d'amande à l'orange.... le tout enrobé de chocolat noir, au lait ou blanc. **Weiss. Ballotin œufs turbinés.** Prix: 18,90€.

Message

Pour les 120 ans de la marque, Milka lance en édition limitée une tablette ultra tendre. Et, comble de la surprise, à la place du logo de la marque sur les carrés, vous découvrirez de petits mots tendres et un concours à la clé

Milka. Prix: 2,95€ les 3 tablettes de 100g.

www.tendresmessages.milka.fr



Citations de choc

D'exquises gourmandises qui renferment, en plus d'une tendre guimauve, des citations et anecdotes de Pâques.

Révillon. Les guimauves enrobées de chocolat noir & lait. Prix: 5,99€.



Déjeuner de Pâques à la façon

À Pâques, nos papilles ont de quoi frétiler. C'est le grand retour de la tradition et de l'agneau Pascal. Pour l'occasion, le chef Camille Lacome de La Mère Germaine a opté pour un mode de cuisson lent et doux; résultat, le confit est assuré pour l'agneau. Et pour pimper le menu, il propose également un maquereau en escabèche aux accents méridionaux. Vos invités en redemanderont.



QU'EST-CE QU'ON BOIT ?

Cuvée Domaine Les Chancel
Le Récit Rouge millésime 2018
Assemblage de 1/3 Syrah sur terrasses argilocalcaires, 1/3 Grenache sur sable de 1960, 1/3 Carignan de 1964.
Prix: 20€



ÉPAULE D'AGNEAU DE SISTERON CONFITE PENDANT 9 H, CAROTTES DE COULEUR CONFITES À L'HUILE D'OLIVE, JUS D'AGNEAU

Pour 6 personnes. Préparation: 10 min.

Cuisson: 9 h

Pour l'épaule d'agneau: 1 épaule d'agneau pour 6 personnes, 200 g de jus de carotte, 50 g de jus de gingembre, 3 g de graines de coriandre, 3 pluches de coriandre, 10 g de sel, 3 branches de thym, huile d'olive, 1 sac sous vide, film étirable.

Pour le jus d'agneau: 1 kg de parure d'agneau, 1 carotte, 2 oignons, 2 branches de céleri, 1 poireau, 3 gousses d'ail, 50 cl de fond blanc, 1 l de jus de cuisson, 1 c. à c. de fécule type Maïzena.

Pour les carottes confites à l'huile d'olive: 5 carottes, 1 l d'huile d'olive, 10 g de sel, 3 branches de thym, 2 branches de sauge.

ÉPAULE D'AGNEAU: débarrasser l'épaule de ses parures que vous réservez. Assaisonner l'épaule d'agneau, la colorer sur les deux faces dans un rondau avec de l'huile d'olive.

Placer dans un sac sous vide avec le jus de carotte, le jus de gingembre, les graines de coriandre, la coriandre et le thym. Cuire 9 h à 70 °C.

Une fois la cuisson terminée, réserver le jus de cuisson. Désosser l'épaule d'agneau et la tailler en portions de 100 g. Filmer et réserver.

Au moment du dressage, retirer le film et terminer la mise en température des morceaux d'agneau dans une poêle avec un peu d'huile d'olive sur toutes les faces. Réserver au chaud.

JUS D'AGNEAU: dans un rondau avec de l'huile d'olive, colorer les parures d'agneau. Égoutter. Ajouter la garniture aromatique, déposer de nouveau les parures d'agneau à l'intérieur, remuer et mouiller avec le fond blanc et le jus de cuisson des épaules. Cuire 45 min à frémissement en écumant de temps en

temps. Au terme de la cuisson, passer à la passoire et au chinois étamine. Réduire de moitié. Lier à la fécule. Rectifier l'assaisonnement.

CAROTTES CONFITES À L'HUILE D'OLIVE: sur une plaque, verser l'huile d'olive, le thym et la sauge. Éplucher les carottes, les tailler en biseaux de 2 cm d'épaisseur. Saler. Couvrir la plaque avec un papier d'aluminium. Mettre la plaque dans un four préchauffé. Cuire au four à 160 °C pendant 40 min. Vérifier la cuisson. Si les carottes sont cuites, les égoutter sur un papier essuie-tout. Réserver.

DRESSAGE: sur une assiette plate, déposer un morceau d'épaule d'agneau sur la gauche de l'assiette; à droite, disposer les carottes harmonieusement. Terminer avec le jus d'agneau.

de La Mère Germaine

Le chef Camille Lacombe

Restaurant
La Mère Germaine
7 Quai de l'Amiral Courbet,
06230 Villefranche-
sur-Mer
Tél. : 04 93 01 71 39



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

**Cuvée Domaine Les Chancel
Leblanc N°1 millésime 2019**
Assemblage de 50 % Ugni blanc
et 50 % Bourboulenc sur sables
argilocalcaires.
Prix: 13,50€

Maquereaux en escabèche, sauce à l'oseille

Pour 4 personnes. Préparation : 15 min.

Marinade : 24 h. Cuisson 30 min

2 maquereaux de 300g, 1 l d'huile de pépins de raisin, 1 tête d'ail, 2 oignons, 3 carottes, 10g de gros sel, 90g de vin blanc, 40g de vinaigre de Xérès, 3 branches de céleri plat, 3 branches d'aneth. **Pour la sauce à l'oseille:** 3 bottes d'oseille, 90g de vinaigre de cidre, 40g de moutarde, 8g de sel fin, 100g d'huile de pépins de raisin, 30g de sel. **Pour le dressage:** 1 avocat, 8g d'huile d'olive, 3g de sel.

Laver, lever les filets et désarêter les maquereaux. Vous pouvez également demander à votre poissonnier de le faire. Éplucher les oignons et les carottes, les tailler finement à la mandoline. Couper la tête d'ail en deux. Dans un cul-de-poule, mélanger les légumes, le gros sel, les herbes, le vinaigre et le vin blanc. Réserver. Dans une casserole, verser l'huile et chauffer à 180 °C. Une fois fait, verser la préparation contenue dans le cul-de-

poule et cuire pendant 12 min.

Sur une plaque, disposer les filets de maquereau côté chair contre la plaque bien à plat et verser le contenu de la casserole. Attention à ne pas verser directement l'huile sur les filets pour éviter que ceux-ci se rétractent. Laisser mariner pendant 24 h. Le lendemain, enlever délicatement les filets de maquereaux, les tailler en morceaux, réserver.

SAUCE À L'OSEILLE: effeuiller l'oseille. Réserver quelques feuilles, disposer les autres feuilles dans un blender, ajouter tous les ingrédients. Mixer. Ajouter deux glaçons. Mixer. Vérifier l'assaisonnement. Réserver.

DRESSAGE: sur une assiette, déposer les morceaux de maquereaux, ajouter des tranches d'avocat, assaisonner avec la fleur de sel et l'huile d'olive. Verser la sauce oseille et les feuilles d'oseille juste tiédies.

Le fruit de la Passion, douceur de riz au lait à la vanille de Madagascar

La cheffe pâtissière Agathe Richou de La Mère Germaine mise sur la douceur et les saveurs avec son riz au lait revisité.

Pour 6 personnes. Préparation : 45 min.

Cuisson : 35 min

Pour le riz au lait : 300g de lait, 100g de crème, 50g de riz rond, 30g de sucre, ½ gousse de vanille. **Pour le crémeux mangue Passion :** 120g de pulpe de mangue, 50g de pulpe de fruit de la Passion, 30g de jaunes d'œufs, 30g de sucre, 9g de poudre à crème, 60g de beurre, 1g de feuille de gélatine.

Pour les sablés amande : 75g de beurre, 45g de sucre glace, 1 pincée de fleur de sel, 15g de poudre d'amande, 25g d'œuf, 125g de farine. **Pour la gelée Passion :** 250g de pulpe de fruits de la Passion, 50g d'eau, 65g de sucre, 3,5g de pectine NH, 2g d'agar-agar.

Pour le gel Passion : 250g de pulpe de fruits de la Passion, 50g de sucre, 4g d'agar-agar.

Pour la crème diplomate vanille : 125g de lait, 12g de poudre à crème, 25g de sucre, 2 jaunes d'œufs, ½ gousse de vanille, 0,5g de gélatine, 8g de beurre, 150g de chantilly.

Pour le dressage : quelques fruits de la Passion, sorbet aux fruits de la Passion.

RIZ AU LAIT : porter à ébullition dans une casserole le lait, la crème, la vanille et le sucre. Mettre le feu au minimum, ajouter le riz, remuer à l'aide d'une spatule de temps en temps pour que le riz n'accroche pas. Laisser cuire jusqu'à ce que la consistance devienne nappante.

Verser dans des moules individuels et réserver au congélateur.

CRÉMEUX MANGUE PASSION : dans une casserole, verser les pulpes de fruits et les faire tiédir à feu doux 1 min. Pendant ce temps, blanchir les jaunes avec le sucre, puis ajouter la poudre à crème.

Verser la pulpe tiédie sur le mélange jaune, sucre, poudre à crème. Fouetter puis mettre en cuisson dans la casserole. Laisser cuire 1 à 2 min après ébullition.

Ajouter la gélatine au préalable ramollie dans l'eau, puis le beurre à l'aide d'un mixeur plongeant.

À l'aide d'une poche à douille, verser le crémeux dans des moules de taille supérieure aux moules individuels du riz au lait. Déposer le riz au lait au centre et recouvrir de crémeux. Laisser prendre au congélateur.

SABLÉS AMANDE : dans la cuve d'un batteur, mettre le beurre et le sucre glace, mélanger à l'aide de la feuille. Verser ensuite la fleur de sel, la poudre d'amande et la farine, mélanger à nouveau. Terminer avec l'œuf. Lorsque la texture est homogène, étaler entre deux feuilles de papier sulfurisé à 2 mm d'épaisseur. Laisser figer au congélateur. Ensuite, détailler le sablé avec les découpoirs de la forme de vos moules. Cuire à 160°C environ 15 min.

GELÉE PASSION : mettre dans une casserole la pulpe de fruits de la Passion et l'eau. Mélanger les poudres ensemble puis verser en pluie dans la casserole. Porter à ébullition 1 min. Verser sur une plaque, laisser figer au réfrigérateur, puis découper à l'aide d'un emporte-pièce de grande taille de la forme de vos moules.

GEL PASSION : faire tiédir la pulpe de Passion dans une casserole. Mélanger le sucre et l'agar-agar. Verser en pluie

dans la casserole. Porter à ébullition, puis réserver au réfrigérateur. Une fois le mélange figé, mixer à l'aide d'un blender. Mettre en pipette.

CRÈME DIPLOMATE VANILLE : réaliser la crème pâtissière. Chauffer le lait. Blanchir les jaunes avec le sucre, puis ajouter la poudre à crème. Verser le lait tiédi sur le mélange jaunes, sucre, poudre à crème. Fouetter puis mettre en cuisson dans la casserole. Laisser cuire 1 à 2 min après ébullition. Ajouter la gélatine au préalable ramollie dans l'eau, puis le beurre à l'aide d'un mixeur plongeant.

Laisser refroidir et ajouter la crème chantilly. Mettre dans une poche avec une douille unie de 12 mm de diamètre.

DRESSAGE : sur une assiette plate, déposer délicatement la gelée Passion, ajouter sur le dessus et à côté les sablés amande. Au centre, mettre la sphère Passion et pocher au-dessus de la sphère une pointe de crème diplomate. Ajouter du gel Passion et quelques grains de fruits de la Passion. Au dernier moment, déposer une quenelle de sorbet aux fruits de la Passion.



La cheffe Agathe Richou

**Restaurant
La Mère Germaine**
7 Quai de l'Amiral Courbet,
06230 Villefranche-
sur-Mer
Tél. : 04 93 01 71 39



Ces marques qui s'engagent vraiment !

Compte tenu des enjeux environnementaux, bon nombre de marques de produits ménagers ont décidé de changer de camp et d'agir. Elles se sont lancées dans la production de produits naturels soucieux de l'environnement, sans compromis sur l'efficacité !



© SERVICE DE PRESSE

1. La Marque en Moins

Créée en 2019 par Maxime Deguine et Nicolas Simon, La Marque en Moins élabore et vend des produits du quotidien efficaces et sains pour la santé et pour la planète. Elle se concentre sur les besoins essentiels des consommateurs pour assainir une industrie opaque. De la production à la distribution, les produits de La Marque en Moins sont conçus sans adjuvants nocifs au marketing inutile, pour respecter l'environnement et le foyer.

Première gamme de produits ménagers naturels 100 % biodégradables, radicalement transparente, La Marque en moins est fabriquée en France et livrée directement du site de production vers la boîte aux lettres du consommateur.

Ces produits ménagers sont concentrés pour en finir avec les bidons en plastique remplis à 95 % d'eau. Les emballages sont en carton recyclés et recyclables.

La fabrication est locale. Les produits sont disponibles en livraison régulière.

Comment fonctionne la livraison la plus écologique du marché ?

Le client estime sa fréquence de livraison selon ses besoins. Ainsi, il indique sur le site le nombre de lessives et de tournées de lave-vaisselle par semaine, afin que l'algorithme calcule le nombre de doses exactes et la fréquence de livraison, pour réduire au maximum les émissions de CO₂ liées au transport. Dans un souci de transparence toujours radical, un mail de confirmation est adressé cinq jours avant l'envoi, afin de ne pas pousser à la surconsommation. La livraison est postée directement en boîte aux lettres. Les émissions de CO₂ liées au transport sont ainsi divisées par 12. Bien entendu, le consommateur reste libre d'arrêter, suspendre ou reporter son abonnement qui est sans engagement et gratuit.

2. Rainett: pollution de l'air intérieur

Créée en 1990, Rainett est une marque pionnière de produits d'entretien écologiques. Produits vaisselle, soin du linge, nettoyeurs ménagers, ligne bébé... les produits Rainett accompagnent les consommateurs dans leur quotidien pour entretenir sainement leur maison. Rainett est une marque du groupe Werner & Mertz, un groupe familial visionnaire dans les domaines de l'entretien écologique et de l'innovation.

Depuis sa création, Rainett s'engage avec une gamme de nettoyeurs ménagers d'origine naturelle et respectueux de la santé, et garantit une information claire pour les consommateurs. Aujourd'hui, entre télétravail, restrictions de sorties et le temps passé à la maison, les espaces confinés ont été largement multipliés. Le hic, les espaces intérieurs peuvent être jusqu'à huit fois plus pollués que l'air extérieur. Peintures, sols, meubles, isolations, tabac ou produits d'entretien ménager peuvent émettre des substances chimiques nocives pour la santé.

Rainett, marque pionnière sur le marché des produits d'entretien écologiques, s'est engagée depuis longtemps pour préserver la santé des consommateurs : formules respectueuses de l'environnement sans composants nocifs

ni COV (composés organiques volatils), évaluation de sa gamme par un label indépendant Air Intérieur Contrôlé, etc.

Quid du label « Air Intérieur contrôlé » ?

C'est un label international et indépendant, porté par la société Air Label, créé en 2018. Il ne reçoit aucun financement institutionnel, ne travaille qu'avec des laboratoires indépendants accrédités par la Cofrac en France. Ce label permet de juger du risque de toxicité par inhalation des produits d'entretien ménager dans l'air intérieur. Chaque produit est testé en condition réelle et reçoit un indice de pollution allant de A+ (très faibles émissions) à C (fortes émissions). Dès 2019, Rainett a souhaité jouer la carte de la transparence en faisant évaluer ses nettoyeurs ménagers avec ce label. Les produits de la gamme nettoyeurs ménagers de Rainett ont reçu la certification A+ et A par le label « Air Intérieur Contrôlé » qui garantit une très faible émission de polluants dans l'air intérieur après utilisation. Rainett a fait le choix de formules naturelles et douces pour la nature et la santé. Tous les agents lavants (tensioactifs) sont d'origine végétale et la marque bannit de ses produits les composants néfastes comme les phosphates, les phtalates, l'EDTA, le PVC, les isothiazolinones (MIT, BIT et autres CMIT). Les produits sont vegan, testés dermatologiquement.





© SERVICE DE PRESSE

3. Carrefour EcoPlanet

Lancée en 2006 sur le marché, Carrefour EcoPlanet fait de Carrefour le pionnier des marques de distributeur qui développent des produits d'entretien soucieux de l'environnement.

Carrefour EcoPlanet est une gamme de produits du quotidien complète et accessible. Pas de compromis sur l'efficacité ni sur le prix. Pour la marque, concilier le bien-être du foyer et l'écologie est aujourd'hui au cœur des préoccupations des consommateurs. De ce fait, Carrefour répond à la demande et continue de développer sa gamme de produits d'entretien efficaces et soucieux de l'environnement à petit prix. Pour ce faire, Carrefour EcoPlanet repose sur des engagements forts qui passent par des formules de produits et des packagings plus exigeants.

Les formules de produits Carrefour EcoPlanet, certifiées Ecolabel européen ou ecodétergent par Ecocert, attestent de la réduction de leur impact sur l'environnement. La majorité des actifs contenus dans les produits sont d'origine naturelle et certaines catégories de produits comme les liquides vaisselle, gels WC, tablettes lave-vaisselle et désodorisants contiennent jusqu'à 100 % d'actifs d'origine naturelle. Carrefour EcoPlanet, c'est une garantie d'emballages 100 % recyclables, l'utilisation autant que possible de plastique recyclé pour minimiser l'empreinte écologique et des papiers 100 % recyclés. En 2021, les produits Carrefour EcoPlanet représentent plus de 30 références pour permettre à tous de prendre soin de leur foyer de manière responsable. Huit catégories de produits : papiers, lessives, liquides vaisselle, nettoyeurs, désodorisants...

FORCE 2

SOLUTION EN P.82

PRATIQUE DE TOUBIB		DIMINUTIF DE NICOLAS		DIVISION		GESTE CONDAMNABLE		BLÉ ROUMAIN		JARDINE		ABRÉGÉ D'ÉCRITURE		BIEN CONSIDÉRÉES
LIQUIDE VOLATIL		LUSTRER		CLUB DE FOOTBALL		MARQUETEUR		DIPLÔME		ABRIS DE FIDÈLES		PRISER		
						RELATIF À UN DROIT								
MICROSCOPIQUES														
PERROQUET														
				LARVES DE HANNETON					NON AUTHENTIQUE					
				ILS FONT DÉPÔTS...					ACCUMULATION DE CYCLES					
INTELLIGENT								ANNONCE UNE CERTAINE DISCIPLINE			CONFIANCE ABSOLUE			
LE GOLFEUR S'Y RÉFÈRE											SYMBOLE DU CHROME			
			DIVAGUER (S')							CONFER EN PETIT			PRENDRE LA DIRECTION	
			ONOMA-TOPEE ENFANTINE											
ADORE		FILLE DE HUGO						DONT ON A ÔTÉ LE MEILLEUR						
		DUVET D'HIVER												
										CE N'EST PAS LE MOT DE LA FIN	APPELLE LA BICHE			
											FRUITS ROUGES			
CELA DISPENSE DES RÉPÉTITIONS												ABRÉVIATION PIEUSE		
ENTICHÉE												PALABRES		
										ANCIEN TROU DE MAÇON				ELLE REJOINT LA DORDOGNE À LIBOURNE
										ABRASIF SUR TOILE				
PLI ROND DE JUPE	ACCUEILLI PAR UN TONNERRE		ENGIN DE TRANSPORT											
										BILLET DE TRAIN			QUI N'EST PAS GRENU	
										AVERTIT DU DANGER				
LARCINS					FLEUVE CÔTIER DU SUD		SEIN FAMILIER		UN ROND DANS L'EAU					
QUI A FINI DE S'ÉPANOUIR					DES RICHESSES		ACCEPTÉ MALGRÉ ELLE							
				MARINE FLUVIALE										
				DURÉE										
REFLÈTE LA MINE	POISSON POUR FRITURE								ENZYMES					CERVIDES AUX LARGES BOIS
									DIMINUE LA SURFACE D'UNE VOILE					
						ROI À JOUER					CAP À TENIR			
						ILS SONT TOUT EN NUANCES					ABOIEMENT			
FAIT UNE GREFFE	CHERCHE À FAIRE SUCCOMBER							RADIO D'INFOS				ARTICLE ANDALOU		
								CONTRIBUTION COLLECTIVE				CHAMP DE DUNES		
				BIEN AIMÉE DANS UN FILM									L'OR DU CHIMISTE	
				C'EST NÉGATIF										
DÉNIGRAS	IL NE FAIT PAS LA PAIRE !				LIEU ÉCOSSAIS QUI CACHE QUELQUE CHOSE					ON Y A ÉTÉ PERSAN, AUTREFOIS				
							IL EST TOUJOURS EN DESSOUS DE ZÉRO				TYPE QUELCONQUE			



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 Quéru (directeur marketing). www.fleuruspresse.com.

Rédaction : Agnès Ventadour (rédactrice en chef), Séverine Grégoire (première rédactrice graphiste), Pascale Cancalon (secrétaire de rédaction), Rougui Barry-Oger
(rédactrice photo). e-mail : reponseatout@fleuruspresse.com. Ont collaboré à ce numéro : Nina Briand, Carole Caillaud, Solenne Durox, Florent Gaillard, Olivier Marin,
Arcadie Renson, Philippe Richard, Ange Saint-Flour.

Relations abonnés : Réponse à tout! Service abonnements B1307, 60643 Chantilly Cedex, tél. : 03 44 62 43 63.

abo.reponseatout@ediis.fr // Pour la Belgique : Edigroup, tél. : 070 233 304, abonne@edigroup.be // 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.



SOLUTION MOTS FLÉCHÉS P.81

	A	C	C	M	L	B	S	
A	L	C	O	O	L	E	B	E
	L	I	L	L	I	P	U	T
L	O	R	I		V	E	R	S
	P	E	N	S	A	N	T	
P	A	R		E	G	A	R	E
	T		A	D	E	L	E	
C	H	E	R	I				R
	I	D	E	M			E	T
F	E	R	U	E			O	P
		E		N			E	M
G	O	D	E	T			A	R
	V	O	L	S		V	N	A
F	A	N	E		B	A	T	E
	T		V	A	I	R	O	N
V	I	S	A	G	E		L	E
	O		T	E	N	T	E	
E	N	T	E		S	O	R	C
	N	U	N		N	E	S	S
D	E	C	R	I	A	S		G

À CHAQUE ENFANT SON MAGAZINE



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



Paul Dequidt

Torréfacteur Aventurier
Découvreur d'arabicas précieux



Vivez mes aventures
sur Internet
75 expéditions
dans les pays du café
blog.pauldequidt.com

plus de 1450 photos incroyables
et 830 commentaires clients

Dégustez **MON CAFÉ RARE Soleil Matinal**
aux 7 arabicas précieux ou pur arabica Cerrado décaféiné

au choix

2 KILOS
= 8 sachets 250g
pour cafetière filtre
traditionnelle

ou **144 DOSETTES**
= 8 sachets 125g
pour machine à café
type Senseo®

ou **100 CAPSULES**
= 10 étuis 52g
pour machine à café
type Nespresso®

Prix tarif café :
4€90 / 250g moulu, grains
ou 4€90 / 18 dosettes
ou 4€50 / 10 capsules

Prix choc "nouveau client" :
2€50 / 250g moulu, grains
ou 2€50 / 18 dosettes
ou 2€ / 10 capsules

Livraison Colissimo
urgente OFFERTE

UN SAVOIR-FAIRE UNIQUE !

Pour vous, je découvre des arabicas précieux.
Chaque jour, je les torréfie "robe de moine",
la couleur idéale pour des grands cafés.

Vous recevez le meilleur café possible !

+ **1 SAUTEUSE**
avec revêtement céramique
OFFERTE

+ **1 HORLOGE SONORE**
"12 chants d'oiseaux"
OFFERTE



pour mijoter
ou cuire à
l'étouffée

TOUS FEUX
y compris induction

Diamètre 20 cm



à chaque heure,
un chant différent

Diamètre 21 cm
Silencieuse la nuit
Fonctionne avec 3 piles
LR6 - 1,5V non fournies

S.A. Paul DEQUIDT Torréfacteur au cap. de 928.800€ - R.C. Dunkerque B 311 995 740 - 2101, voie romaine - 59727 WORMHOUT Cedex - Tél : 03.28.23.02.02 - Email : julie@pauldequidt.com
www.pauldequidt.com. Mandat-cash non accepté. Droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant et droit de rétractation de 15 jours. Livraison Colissimo offerte en
France métropolitaine. Offre d'essai sans engagement par la suite, garantie 1 mois, uniquement réservée aux nouveaux clients, 1 seul colis par foyer. D (03/2021)

OFFRE D'ESSAI à retourner à **Paul DEQUIDT Torréfacteur 59727 WORMHOUT cedex**

code avantage
6335

☒ **OUI, je suis NOUVEAU CLIENT.**
Envoyez-moi vite sans engagement :

☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

1 SAUTEUSE et son couvercle OFFERTE
+ 1 HORLOGE "chants d'oiseaux" OFFERTE
+ je choisis mon café rare ☒

2 KILOS CAFÉ RARE 8 x 250g sous vide d'air

☐ aux 7 arabicas précieux moulu (réf. 9540)

ou ☐ aux 7 arabicas précieux grains (réf. 9541)

ou ☐ pur cerrado Décaféiné moulu (réf. 9542)

ou 144 DOSETTES souples 8 sachets de 18

☐ aux 7 arabicas précieux (réf. 9543)

ou ☐ pur cerrado Décaféiné (réf. 9544)

ou 100 CAPSULES 10 étuis de 10

☐ aux 7 arabicas précieux (réf. 9545)

ou ☐ pur cerrado Décaféiné (réf. 9546)

NOM

Prénom N°

Rue

Code postal

Ville

Mon N° de téléphone (uniquement pour faciliter la livraison)

Ma date de naissance

Mon e-mail

Je règle 20 euros **PRIX CHOC**

☐ par chèque à l'ordre de Paul DEQUIDT Torréfacteur

☐ par carte bancaire

.....

Date d'expiration

☐ par téléphone au **03.28.23.02.02**
du lundi au vendredi de 9H à 15H30

☐ sur Internet 24H/24 - 7 jours/7
www.pauldequidt.com (je retrouve cette offre
d'essai en indiquant mon code avantage 6335)

GARANTIE 12 MOIS : enchanté ou remboursé !

Goûtez la moitié de votre colis d'essai. Si votre *Soleil Matinal*
n'est pas le meilleur café que vous ayez dégusté de votre vie,
alors conservez vos cadeaux, retournez-moi le restant
de votre café et je vous rembourse 20€.

Senseo® et Nespresso® sont des marques déposées appartenant
à des tiers n'ayant aucun lien avec la famille Paul Dequidt Torréfacteur.