

ARGENT

SANTÉ

PRATIQUE

BIEN-ÊTRE

CUISINE

DROIT

RÉPONSE À TOUT!

# RÉPONSE À TOUT!

N° 372 - JUIN 2021

À GAGNER

2 TABLETTES

 Facilotab  
La tablette facile

ARGENT

Les meilleures applis pour gérer votre budget



DROIT

Quels papiers administratifs doit-on conserver ?



COMPARATIF

HOTTES ASPIRANTES  
Les marques qui évitent les odeurs de cuisine à coup sûr



## Bien se soigner sans ordonnance

ENDOMÉTRIOSE

Elles font avancer la cause



Interview exclusive d'Énora Malagré



UNIQUE  
HERITAGE  
MEDIA

L 18866 - 372 S - F: 3,90 € - RD

BEL: 3,99€ - LUX: 4,70€ - DOMM: 4,80€ - NIGERIA: 600 CFP - POL: 5 CFP - CH: 5,70PS - TUN: 4,70 TND - MAROC: 36 MAD - PORT: 4,90€

# À CHAQUE ENFANT SON MAGAZINE



DÉCOUVREZ NOS 14 MAGAZINES SUR [FLEURUSPRESSE.COM](http://FLEURUSPRESSE.COM)  
ET RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !

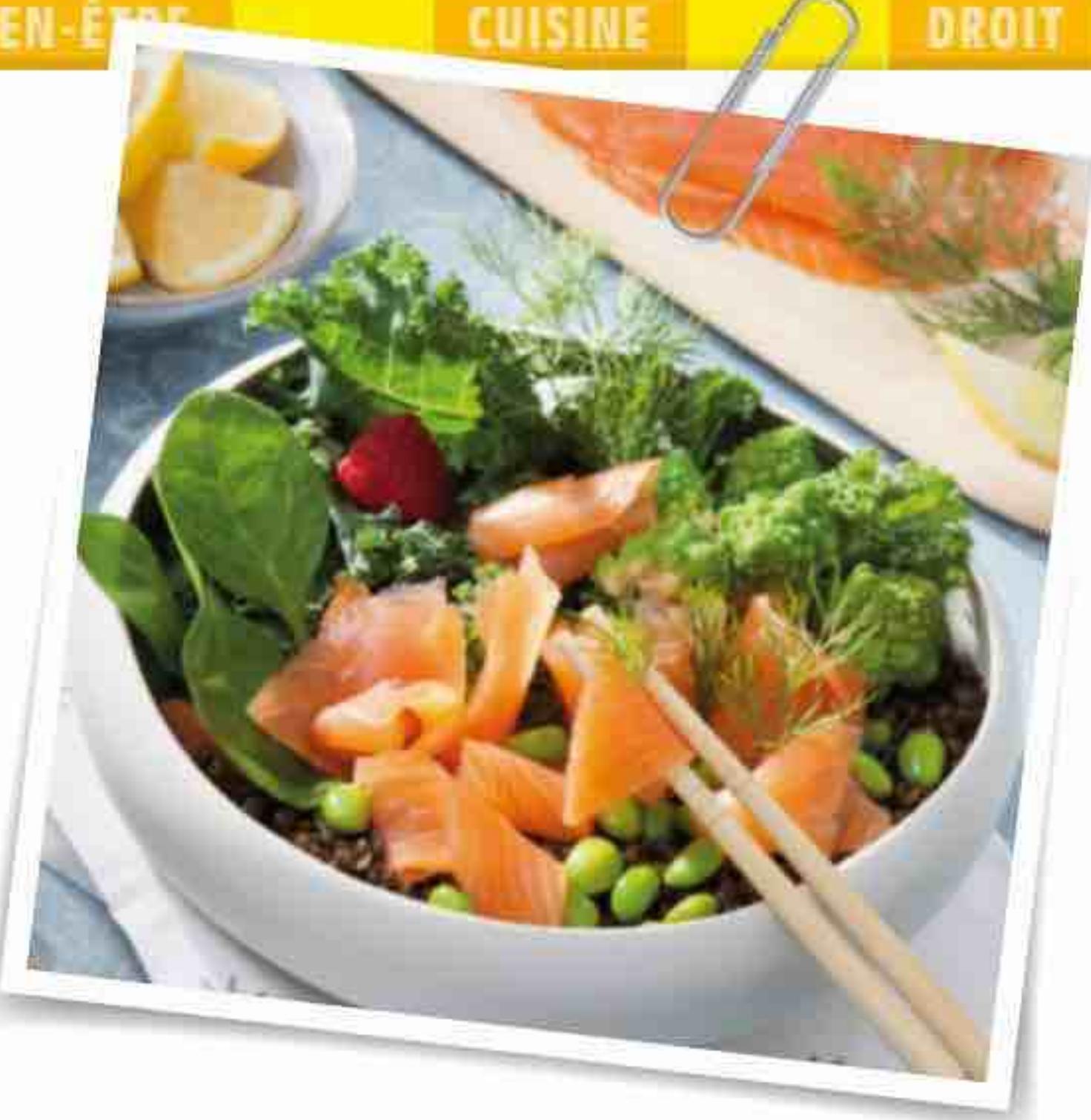


## Vacances en ligne de mire

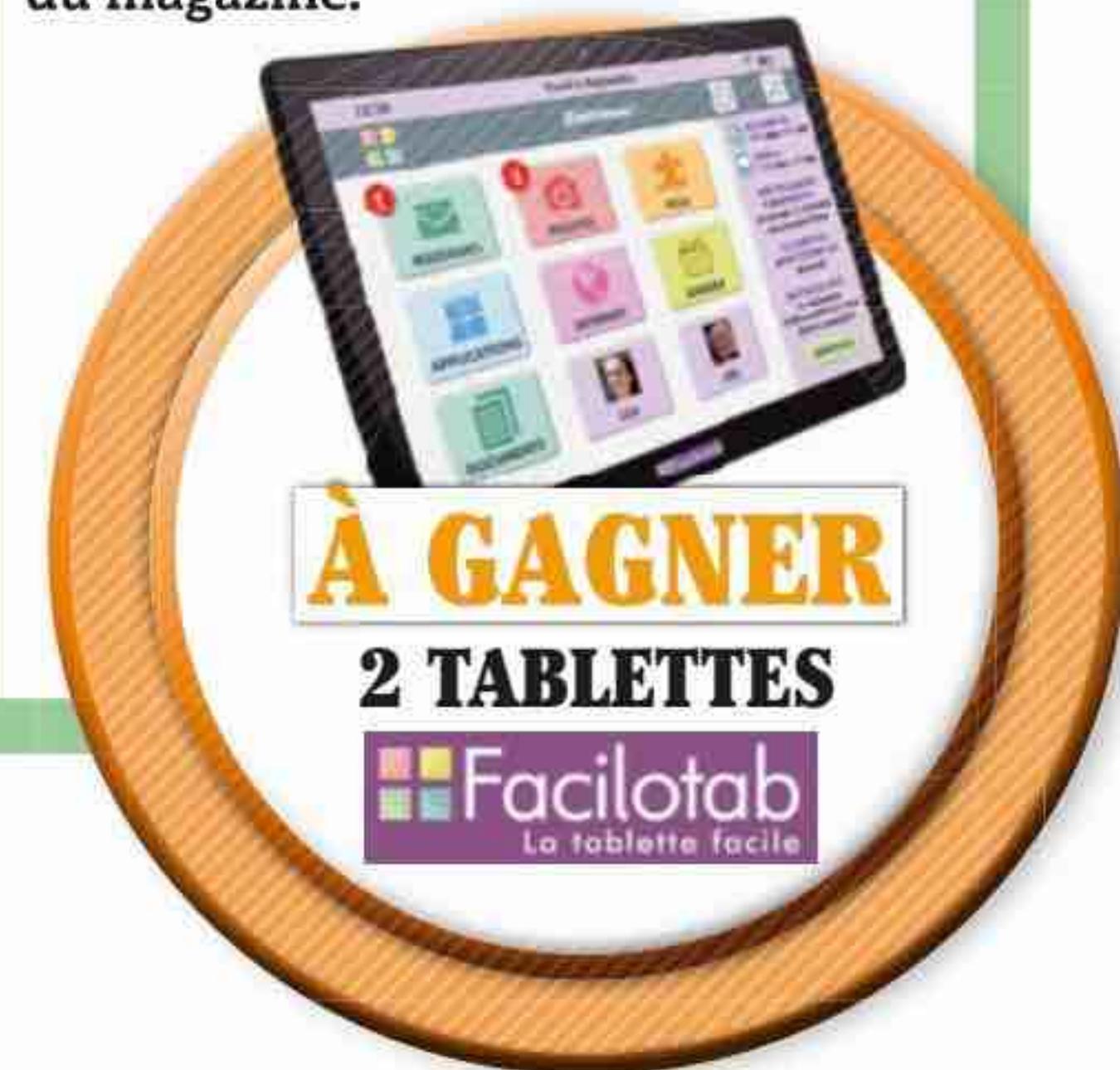
« Vous partez quand en vacances ? », cette phrase, si souvent entendue, sonnerait presque faux. Coincés dans cet espace-temps de l'entre-deux, entre confinement/reconfinement, vaccin/pas de vaccin, masque/sans masque, reconnaissons-le, il est difficile de se projeter allongé sur une natte à faire bronzette. D'ailleurs, il faut admettre que ça fait belle lurette que plus personne ne part en villégiature cinq semaines d'affilée. Et ce n'est pas la pandémie la fautive. Lors de cette époque révolue, c'était chaque fois le même cérémonial. La famille s'entassait dans la voiture, bloquée entre les sacs, valises, seaux, pelles et collections roses et vertes. Puis, tout le long du périple, fusaient à intervalle régulier des « je veux faire pipi », « j'ai faim », « j'ai soif », « c'est encore loin ». Et, bien entendu, l'arrivée donnait lieu immanquablement à des scènes d'hystérie collective à la vue de la mer, à la première trempette et au premier « chichi » englouti. Mais trêve de nostalgie, partir c'est toujours aussi tentant. Par les temps qui courent, reste juste à régler : où ? quand ? comment ? Une chose est sûre, vous partirez en vacances, quoi qu'il arrive !



Agnès  
Ventadour,  
rééditrice  
en chef



Jouez avec Réponse à tout! et gagnez 2 tablettes Facilotab pour seniors ou un lot pour la cuisine Domo : 1 set (wok, crêpière, gril) + 1 friteuse + 1 gaufrier, le tout d'une valeur de 270 euros. Rendez-vous pages 46/47 du magazine.



**À GAGNER**  
**2 TABLETTES**

**Facilotab**  
La tablette facile



**RETROUVEZ-NOUS  
SUR INTERNET**

reponseatout.com

et sur

Réponse à Tout



**NOUS LIRE LE MOIS  
PROCHAIN**

**Dossier du mois**

Amour, sexe, rencontres :  
cet été, vous allez assurer !

**Vacances** Comment se  
protéger des squatters ?

En  
kiosque le  
**23**  
juin

**RÉPONSE  
À TOUT!**

**VOUS VOULEZ  
VOUS ABONNER**

**3 solutions**

- > Bulletin en p.66
- > [www.fleuruspresse.com](http://www.fleuruspresse.com)
- > Au 03 44 62 43 63

# Sommaire

60



50



32

**DOSSIER DU MOIS**RÉPONSE  
À TOUT!**10 COMMENT BIEN SE SOIGNER  
SANS ORDONNANCE****PÊLE-MÊLE****6 C'est d'actualité!****MON QUOTIDIEN****17 Questions-réponses****18 Société** Ils ont sauté le pas et ont changé de métier**24 Santé** L'endométriose, une maladie trop longtemps méconnue**31 Bons plans quotidien****MON ARGENT****32 Logement** L'essor du coliving**36 Comparatif**  
Quelle hotte aspirante choisir ?**37 Bons plans argent**



## MES DROITS

- 38 Notre expert vous répond**
- 40 Lettre type** Réclamez des indemnités en cas de chute
- 42 Rangement**  
Quels papiers garder et jeter ?
- 45 Actus**

## MON BIEN-ÊTRE

- 49 Questions-réponses**
- 50 Banc d'essai** 5 déodorants au parfum de la planète
- 52 Beauté**  
Cheveux : ça pousse...
- 55 Bons plans bien-être**

## SYSTÈME D

- 56 Finances** Nos meilleures applis pour bien gérer votre budget
- 60 Vrai/faux** Plancha et barbecue : qui veut griller longtemps ménage son matériel
- 62 Animaux**  
10 pistes pour faire baisser la facture
- 65 Bons plans système D**

Ce numéro comporte une offre de réabonnement, un encart Kiosque Mag posé sur une sélection d'abonnés.



67

Note  
book

<b>68 Évasion</b> Prenez la clé des champs dans l'Orne	<b>70 Fête des Pères</b> Papa je t'aiiime	<b>72 Famille</b> Et si on s'amusait ?	<b>74 Recettes de chefs</b> Le saumon, la bonne idée de pique-nique	<b>79 Vins</b> Qu'est-ce qu'on boit ?	<b>80 Culture</b> Festival Jazz à Vienne L'art du collage selon David Alibo	<b>81 Jeux</b> Mots fléchés
---	--	---	--	--	---	--------------------------------



Bruno Le Maire, ministre de l'Économie, des Finances et de la Relance.



DONATIONS

## COUP DE POUCE FISCAL ?

Invité sur France-Info fin mars, Bruno Le Maire, le ministre de l'Économie, des Finances et de la Relance, a réaffirmé que l'épargne des Français ne serait pas taxée. Pour favoriser la relance, il mise sur des donations de « quelques milliers d'euros » sans aucune taxe. Pour Bruno Le Maire, les donations ne sont pas une « politique pour les riches », il s'agit d'une question de solidarité dans les familles. « Il faut permettre à ceux qui sont plus âgés d'aider les jeunes. » Toutefois, pas question de faire sauter les plafonds, qui seront réduits à quelques milliers d'euros. Aujourd'hui, les donations d'un parent à un enfant sont libres de droits pour des biens ou des montants allant jusqu'à 100 000 euros, auxquels peuvent s'ajouter 31 865 euros de dons d'argent, et cela tous les quinze ans. Pour les grands-parents, le maximum est de 31 865 euros. Affaire à suivre !

France

## Consommateurs les plus économies

Ce sont les Toulousains qui ont décroché la palme des consommateurs les plus prudents de France. Les Toulousains s'affirment en effet comme les Français les plus économies de France et parviennent à économiser une somme mensuelle moyenne de 735 euros. Quant aux bons d'achat et codes de réduction, c'est à Montpellier que l'on trouve les plus grands amateurs de promotions, avec 37 recherches en ligne pour 1 000 habitants, loin devant les Toulonnais.

1055 €

C'EST LA SOMME QUE LES FRANÇAIS\* DÉBOURSENT EN MOYENNE POUR LE BUDGET DES MÉNAGES : LOYER, REMBOURSEMENT DE PRÊTS, ASSURANCES, DÉPENSES D'ÉLECTRICITÉ, DE GAZ OU ENCORE DE TÉLÉPHONIE...

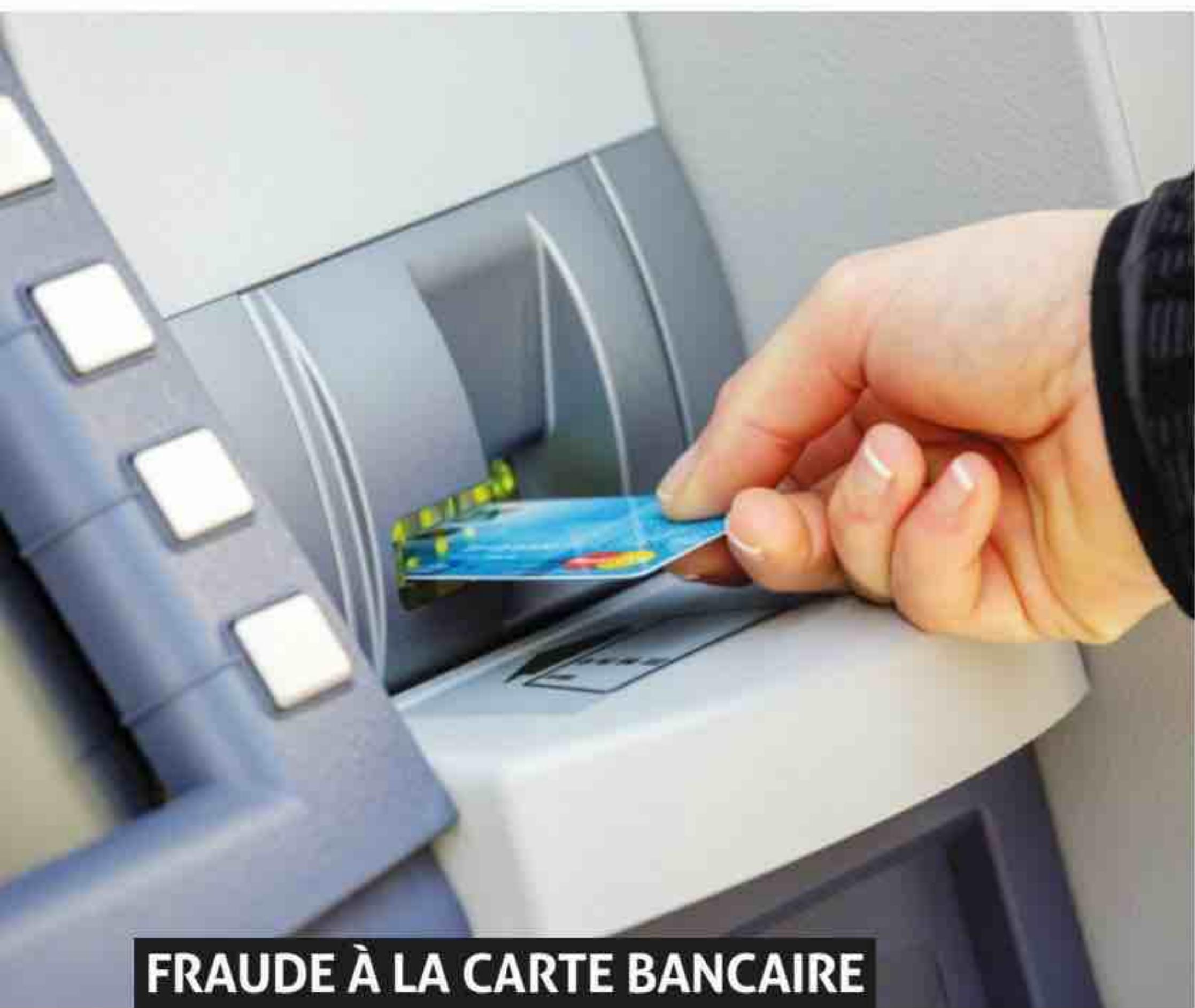
\*SELON UNE ÉTUDE DU COMPARATEUR LESFURETS EN PARTENARIAT AVEC CSA RESEARCH.

Covid 19

## La grande dépression



Selon un « baromètre de la santé psychologique des salariés français en période de crise », réalisé par OpinionWay et présenté début avril 2021, il a été constaté que parmi les 20 % de détresse psychologique élevée le taux de dépression nécessitant un accompagnement chez les salariés explose. Il passe de 21 % à 36 % tandis que le nombre de dépressions sévères a doublé en un an (21 % en mars 2021 contre 10 % en avril 2020).



## FRAUDE À LA CARTE BANCAIRE

# RAPPEL À L'ORDRE DE LA BANQUE DE FRANCE

Si l'on en croit l'enquête UFC-Que choisir, 30 % des fraudes à la carte bancaire n'ont pas été remboursées pour cause de retard pour la sécurisation des transactions à distance. Le premier motif opposé aux consommateurs : l'accusation de négligence. Toutefois, comme l'a confirmé le gouverneur de la Banque de France à la demande de l'UFC-Que Choisir, les banques qui continuent de n'utiliser que ce motif pour cause de leur technique obsolète ne peuvent plus invoquer la négligence de leurs clients pour refuser de les rembourser. Les consommateurs n'ont pas à payer au nom du retard technologique de leur banque !



### Enquête

## Mariage cher... divorce assuré ?

Deux chercheurs de l'Université Emory aux États-Unis et de la National University de Singapour sont arrivés aux conclusions suivantes : plus le mariage coûte cher, plus le couple court le risque de divorcer. Ainsi, ils ont constaté que les mariages de plus de 16 380 euros comptaient plus de divorces par la suite que ceux qui avaient coûté 840 euros.

### Facebook

## Données perso en fuite

Noms, numéros de téléphone, adresses mail... samedi 3 avril, les données personnelles de 533 millions d'utilisateurs Facebook de 106 pays ont été partagées publiquement sur un forum de piratage. L'information, révélée sur Twitter par Alon Gal, directeur de la technologie chez Hudson Rock, société spécialisée dans la cybercriminalité, a été confirmée par Business Insider.

5 €

C'EST LE PRIX À DÉBORUSER PAR JOUR QUAND ON LOUE DANS LES MAGASINS LECLERC LE VÉHICULE ÉLECTRIQUE LOW-COST DACIA SPRING. C'EST SANS ENGAGEMENT DE DURÉE, ET LE PRIX DE L'ASSURANCE ET DE L'ENTRETIEN EST INCLUS DANS LE TARIF.



### Cancer du sein

## Un nouveau gène identifié

Des chercheurs australiens ont identifié AAMDC, le récepteur hormonal responsable d'un type de cancer du sein très agressif. Cette découverte a fait l'objet d'une publication dans *Nature communications*. Le gène identifié entraîne un cancer hormono-dépendant, c'est-à-dire qu'il se développe en réponse à l'exposition à certaines hormones, comme les œstrogènes ou la progestérone. Cette belle avancée laisse entrevoir de nouvelles possibilités de traitements pour les malades.

**BUDGET**

## CHUTE LIBRE DES FRAIS DE SANTÉ

Les Français ont renoncé à des soins ou à certains achats médicaux en raison de la crise économique et sanitaire.

Une étude Opinionway pour Sofinco révèle que ce sont toujours les personnes les plus âgées qui ont le budget santé le plus élevé, soit 725 euros par an, suivis par ceux qui souffrent d'une infirmité physique, d'un handicap ou d'une maladie chronique, 539 euros, et enfin par les Français dont le revenu annuel est le plus haut, soit 538 euros de dépenses de santé par an. Les moins de 35 ans y consacrent 314 euros et les catégories plus populaires, 280 euros. Toutes les catégories connaissent une baisse de leurs dépenses. Les visites chez le dentiste ont été remises à plus tard, voire totalement mises de côté pour 28 % des Français selon cette étude. De plus, 23 % ont renoncé à consulter un médecin spécialiste et 21 % ont laissé tomber l'achat de lunettes, lentilles, prothèses dentaires ou auditives. « La crainte des risques encourus dans les hôpitaux, les actes et consultations reportés, les incitations à ne pas sortir du fait des couvre-feux et confinements ont eu un impact massif sur le suivi médical des patients », rapporte le communiqué.

# 10%

C'EST LE POURCENTAGE DE FRANÇAIS QUI DÉCLARENT AVOIR RÉGLÉ LEURS ACHATS À L'AIDE DE LEUR SMARTPHONE EN 2020, SELON UNE ÉTUDE DU SITE STATISTA. IL S'AGIT D'UN DES TAUX D'ADOPTION LES PLUS FAIBLES EN EUROPE.



## Palmarès des 500 villes où il fait bon vivre

Voici le top 4 des villes où l'on vit le mieux : Annecy, Bayonne, Angers, La Rochelle. Ce palmarès a été réalisé par l'association Villes et villages où il fait bon vivre selon des caractères objectifs publiés durant toute l'année 2020 par l'Insee ou par des organismes étatiques. Ces critères concernent la qualité de vie, la sécurité, les commerces et services, les transports, la santé, l'éducation, la solidarité, les sports et loisirs.

## Transport

## Flottes électriques en vogue en Europe

L'Europe est devenue en quelques années le premier marché des véhicules électriques (VE). L'étude de Webfleet constate que si toutes les flottes d'entreprises ayant été estimées en mesure de passer aux véhicules électriques le faisaient, leurs émissions totales de CO<sub>2</sub> seraient réduites de 31 %.

Source: Webfleet Solutions, leader en solutions télématiques et gestion de flottes, a analysé les données de 100 000 véhicules à travers l'Europe.



DOCTEUR JACQUES GDALIA

**POSÉOLOGIE  
CONSEILLÉE**

2 capsules par jour  
avec un verre d'eau  
en cure de 3 mois  
renouvelable



## LIPARGANPLUS À L'HUILE D'ARGAN VIERGE BIO

► Découvrez les bienfaits pour le cœur d'un tout nouveau complément alimentaire naturel

**Savez-vous que l'huile d'Argan, outre son goût parfumé et ses vertus hydratantes et antioxydantes, est aussi bénéfique pour votre santé ?**

De retour d'un voyage au Maroc, le Docteur Jacques Gdalia, cardiologue depuis plus de 30 ans, a eu l'idée de développer en France, les propriétés de l'huile d'Argan, utilisée, depuis des siècles, en médecine traditionnelle, créant ainsi le laboratoire Tadusi et LiparganPlus, une formule inédite, efficace et complète, associant les puissantes propriétés antioxydantes de l'huile d'Argan vierge bio 100% naturelle, de la vitamine E et du Coenzyme Q10 à l'effet hypolipémiant du Policosanol extrait de la canne à sucre, afin d'agir à tous les stades de développement de l'athérosclérose (vieillissement des vaisseaux). À utiliser en prévention ou en alternative aux statines, seul ou en accompagnement de traitement pour toutes les personnes soucieuses de leur bien-être, attentives à leur cholestérol et désireuses d'éviter tous risques cardio-vasculaires.

**Informations et service client au 06 08 95 16 61  
Retrouvez Liparganplus sur [www.liparganplus.com](http://www.liparganplus.com)**

## CBIOD

► Une boutique/salon de thé spécialisés dans le CBD

Ouvert en février 2019, CBioD est un lieu dédié au CBD. Charlotte, Tania et Julie sont des femmes chaleureuses et passionnées qui accordent autant d'importance à la qualité de leurs produits, qu'à l'accueil des clients. Venez découvrir le salon de thé où l'on peut se détendre tout en profitant des produits phares de la boutique : Huiles, gélules, infusions, vapes, cosmétiques et croquettes pour vos animaux de compagnie et le tout à base de CBD ! « Nous aimons prendre le temps d'accueillir chaleureusement nos clients, nous sommes disponibles et à l'écoute. Notre but ? Aider à améliorer le quotidien et la qualité de vie de tout un chacun. »

Pendant le confinement CBioD reste ouvert mais s'adapte aux circonstances actuelles et vous propose un e-shop directement accessible sur leur site internet. Venez découvrir CBioD le plaisir du bien-être au naturel !

**CBIOD, 18 Rue du mail, 69004 Lyon**  
**Tél. : 04 78 98 16 70 - Mail : [cbiodshop@gmail.com](mailto:cbiodshop@gmail.com)**  
**Retrouvez plus d'informations sur [cbiod.fr](http://cbiod.fr)**



# Comment bien se soigner sans ordonnance

Phytothérapie, naturopathie, aromathérapie, hypnose, sophrologie... les thérapies complémentaires sont en plein essor car elles permettent de soigner les maux du quotidien. En revanche, on doit faire preuve de prudence et les utiliser en conscience.



**L**e monde des médecines douces ne cesse de se développer, de s'organiser autour de formations pointues et de proposer des solutions à de nombreuses problématiques. Chaque technique délivre un domaine de compétence très précis qu'il convient de découvrir avant de s'en servir, notamment par le biais d'un guide pratique ou d'un rendez-vous chez un spécialiste. Certaines techniques opèrent rapidement en agissant efficacement à court terme comme l'hypnose thérapeutique et l'aromathérapie. D'autres nécessitent plus de temps pour agir, c'est le cas de la sophrologie et de la gemmothérapie. Dans les cas de douleurs chroniques ou sévères, il est impératif de prendre rendez-vous avec le médecin traitant ou les urgences. Voici de nombreuses pratiques pour vous guider vers le mieux-être.

## 1. DANS LA PHARMACIE FAMILIALE

### La phytothérapie, nos amies les plantes

La médecine des plantes est bien connue depuis la nuit des temps puisque le monde végétal est pourvu de molécules thérapeutiques très puissantes qui servent aujourd'hui pour la fabrication de nombreux médicaments. L'un des plus connus est l'aspirine issu de l'écorce du saule blanc qui contient de l'acide salicylique antalgique. L'engouement pour les plantes médicinales ne cesse de croître, et il n'est pas rare de planter dans son jardin des herbes aromatiques et des plantes de la pharmacopée française (lavande, sarriette, bardane, camomille...). Elles existent aussi prêtes à l'emploi : en infusions, préparations de plantes fraîches en ampoules, gélules, gummies, et dans des crèmes. Parmi les plantes de la pharmacopée, on adopte l'arnica antalgique et anti-inflammatoire, le houblon sédatif et anxiolytique ou encore le thym antiseptique.

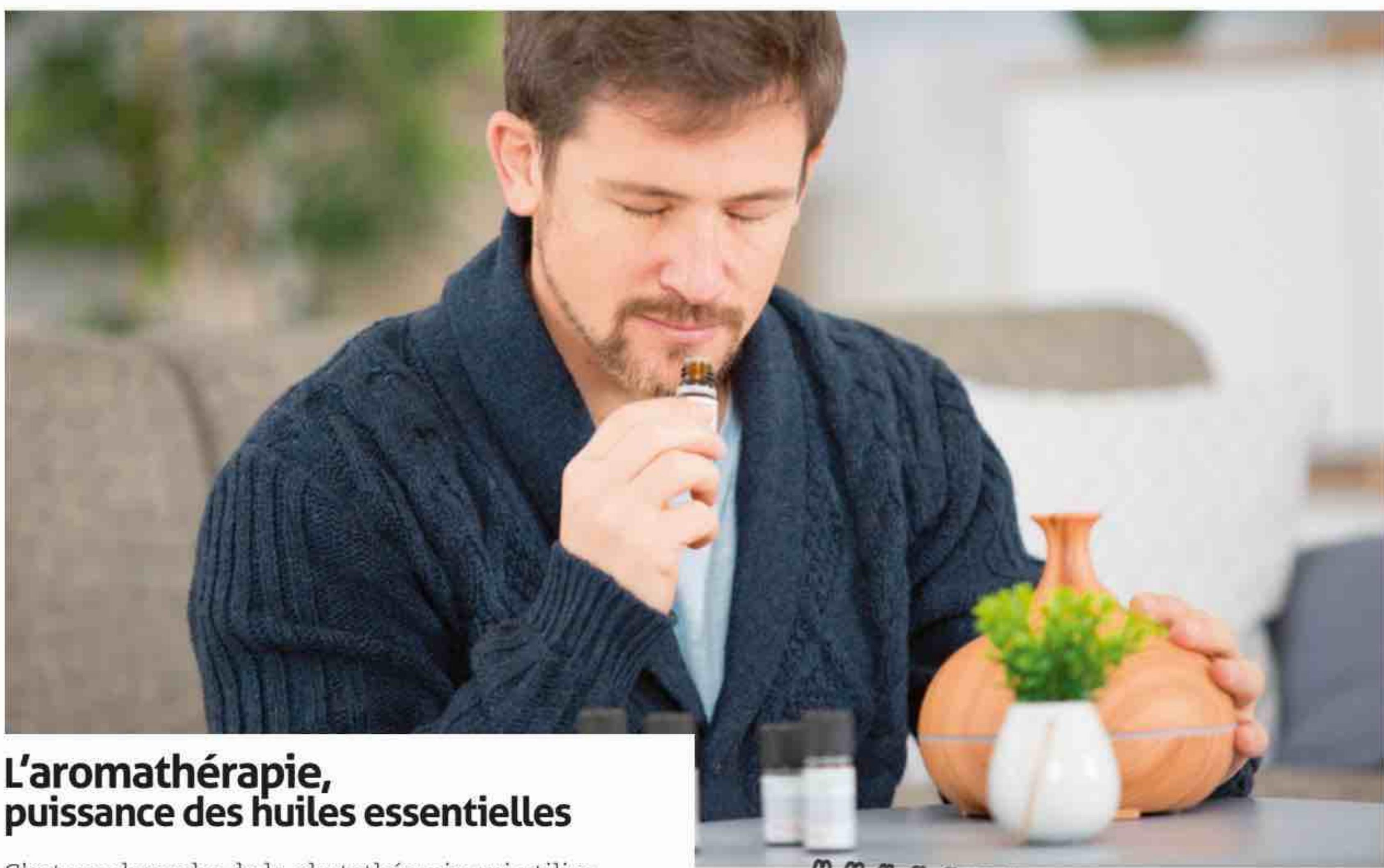
#### Mise en garde

Choisissez des produits bio, gage de qualité. Concernant les plantes sauvages, munissez-vous d'un guide pratique avec photos pour bien les identifier, et dans le doute, demandez à votre pharmacien car certaines plantes sont très toxiques. Sur Internet, tournez-vous vers des sites sérieux et reconnus qui proposent des conseils validés par des praticiens certifiés, des pharmaciens ou des médecins.

### LA FLORITHÉRAPIE POUR LES ÉMOTIONS

Les fleurs sont entrées dans le champ des thérapies grâce au Dr Edward Bach qui a observé chez ses patients des troubles émotionnels. 38 fleurs ont donc été répertoriées pour apaiser différents problèmes d'une manière très fine. Le célèbre mélange de 5 fleurs «Rescue» répond aux chocs émotionnels. Fleurs de Bach Original propose les elixirs sous différentes formes (chewing-gums, spray, crème), la marque française Deva a créé 96 nouveaux elixirs.





© SHUTTERSTOCK

## L'aromathérapie, puissance des huiles essentielles

C'est une branche de la phytothérapie qui utilise les essences aromatiques : les huiles essentielles proviennent des végétaux (plantes, fruits, fleurs) grâce au procédé de la distillation à la vapeur d'eau, ce qui permet d'extraire les essences et les molécules que l'on retrouve dans de petits flacons ultra concentrés. C'est la raison pour laquelle l'aromathérapie doit se pratiquer avec beaucoup de précaution : la concentration représente environ cent fois la plante, comparé à la version tisane ! Les indications thérapeutiques sont nombreuses : infections, virus, fatigue, stress, problèmes ORL, inflammations, anxiété... On peut les utiliser de trois manières : par diffusion atmosphérique (ce qui est la meilleure option quand on commence dans ce domaine), par voie cutanée (toujours mélanger à une huile végétale bio), et par voie orale (dans du miel ou une huile végétale). Testez la lavande vraie pour retrouver le sommeil, le citron pour la forme physique et mentale, le pin sylvestre pour le système immunitaire... Il existe plus d'une centaine d'huiles essentielles !

### Mise en garde

Interdit aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants (de moins de 12 ans), elles doivent toujours être mélangées dans une huile végétale (et non pas dans l'eau). Les huiles essentielles d'agrumes sont souvent photosensibilisantes : à ne pas appliquer sur la peau avant une exposition au soleil.



## L'avis du pharmacien : une aide précieuse pour s'automédiquer

Le pharmacien est en première ligne pour conseiller ceux qui veulent se soigner de façon autonome. Il connaît bien souvent votre historique médical, ce qui permet de faire les bons choix de plantes, de micronutriments ou d'huiles essentielles. Il vous guidera pour accompagner un traitement classique, éviter les interactions et les effets indésirables. Important : se conformer aux indications notées sur l'emballage que ce soit en termes de conseils d'utilisation, de durée de traitement ou de précautions d'emploi relatives à l'âge, à la grossesse ou à l'allaitement.

(Merci à Christine Inçaurgarat du Laboratoire Pierre Fabre)

## Des plantes médicaments

Le vaste monde des végétaux compte 500 000 espèces sur Terre. L'OMS (Organisation mondiale de la santé) a listé près de 22 000 plantes médicinales utilisées par plusieurs médecines traditionnelles (ayurveda et médecine traditionnelle chinoise notamment), dont plusieurs milliers sont étudiées scientifiquement. La pharmacopée française rassemble 454 plantes médicinales depuis janvier 2020.



© BURGER/PHANIE

## L'homéopathie, médecine très douce

Même si cette médecine complémentaire connaît des déboires en France à cause du déremboursement des médicaments homéopathiques, elle reste très prisée en automédication car les granules n'engendrent pas d'effets secondaires et agissent sur de nombreux maux. Les minéraux et les plantes sont soumis à des dilutions et fonctionnent selon les principes de similitude, procurant à l'organisme ce qui lui manque. Fort de son savoir-faire, le laboratoire Boiron vient de sortir un nouveau médicament pour traiter les douleurs articulaires : Arnitrosium qui contient Arnica montana 9CH, Bryonia 5CH et Rhus toxicodendron 15CH. Les personnes sujettes aux rhinites allergiques au printemps et en été apprécieront Rhinallergy, un grand classique. Actuellement, une vingtaine d'études scientifiques – recensées sur PubMed – montrent l'action de l'homéopathie sur les allergies (avec des solutions d'histamine).

### Mise en garde

Prendre les médicaments homéopathiques en dehors des repas et sans boire de café en même temps. Il n'existe pas de contre-indications. Il faut stopper la prise médicamenteuse aussitôt que les symptômes disparaissent.

**“L'homéopathie reste prisée en automédication car elle agit sur de nombreux maux”**

## La gemmothérapie, la force des bourgeons

Elle fait partie de la grande famille de la phytothérapie et utilise uniquement les bourgeons des végétaux. Ils sont préparés dans des mélanges de glycérine, d'alcool et d'eau que l'on appelle « macérats glycérinés ». Ce procédé créé par le Dr Pol Henry au xx<sup>e</sup> siècle utilise les substances embryonnaires des bourgeons d'arbres, d'arbustes et d'arbrisseaux, car elles contiennent les molécules qui serviront au végétal adulte, ainsi que les vitamines, les oligo-éléments, les acides aminés, les phyto-hormones... Ainsi, ils donnent à l'organisme ce dont il a besoin pour renforcer son organisme en cas de fatigue, maladie virale, brûlures d'estomac ou encore allergies et rhumatismes. L'argousier est indiqué pour la convalescence et la fatigue, le cassis apaise les inflammations, les arthrites et les rhumatismes, le figuier calme la nervosité et l'hypersensibilité, le marronnier d'Inde pour les troubles circulatoires veineux...

### Mise en garde

Médecine de terrain, la gemmothérapie ne soigne pas les maladies mais renforce l'organisme. Les cures doivent se faire sur trois semaines pour agir.



© GARO/PHANIE

## 2. DES PRATIQUES PSYCHOCORPORELLES

Elles ont toutes en commun l'objectif d'agir de façon holistique, pour atteindre un équilibre physique, émotionnel et psychique. L'enjeu est de trouver celle qui convient le mieux et qui répond à vos attentes.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

### L'hypnose thérapeutique, retour à l'équilibre

C'est un état qui ressemble à une veille paradoxale, comme ces instants de pause que vous vous octroyez pour recharger vos batteries. Ceux qui pratiquent la méditation le ressentent aussi, quand on s'extract de l'agitation mentale. Avec un thérapeute, c'est lui qui induit cet état modifié de la conscience, avec des mots particuliers notamment, et pour agir sur un domaine ou un problème que vous voulez apaiser ou résoudre. Ce peut être l'arrêt du tabac ou toute autre addiction : grâce à l'hypnose, on perd ce lien addictif qui n'a plus de prise, et parfois en une seule séance ! On ne laisse plus le tabac ou la peur avoir une influence, on reprend les rênes de son autonomie. Le déclic peut rapidement

**“On ne laisse plus le tabac ou la peur avoir une influence, on reprend les rênes de son autonomie”**

venir à condition d'être motivé, c'est tout l'enjeu. Et cette pratique répond à de nombreuses problématiques et peut s'associer dans le cadre d'une psychothérapie ou une TCC (thérapie cognitivo-comportementale).

**Mise en garde**

Interdit aux personnes qui présentent des troubles psychotiques comme la psychose aiguë.

## La sophrologie, un art de vivre

La sophrologie a été créée par le Professeur Alfredo Caycedo (1932-2017), un neuropsychiatre passionné de yoga et de méditation. C'est une méthode utilisée dans le cadre médical mais qui s'adapte à tout le monde pour soigner les désordres émotionnels (peur, stress, phobie), ou encore pour passer un cap dans la vie, pour retrouver la joie de vivre ou développer des capacités personnelles. Cela demande une assiduité et une motivation car les changements ne se produisent pas du jour au lendemain. Il faut intégrer pendant quelques semaines au moins des exercices (respirations conscientes, mouvements, visualisations). Le sophrologue guide la personne pendant des séances qui durent environ une heure, et cela concerne les personnes malades ou non. Les quatre idées fondamentales de la sophrologie sont

le travail sur le corps, l'esprit, les émotions et les valeurs. Une aide précieuse quand on cherche plus de sérénité et du sens à sa vie.

### Mise en garde

**Les personnes avec des troubles psychologiques ou psychiatriques devront faire appel à un professionnel de santé qui adaptera la méthode.**

### CHOISIR UN THÉRAPEUTE CERTIFIÉ

Pour choisir un bon thérapeute, il existe des sites de référence comme Médoucine qui répertorie uniquement les thérapeutes formés et certifiés. Sur le site, vous découvrirez un éventail très large de pratiques : naturopathie, ostéopathie, réflexologie, ayurveda, shiatsu... ([medoucine.com](http://medoucine.com)). Vous pouvez également vous référer aux sites des centres de formation reconnus dans leur domaine, comme [hypnose.fr](http://hypnose.fr) et [sofrocay.com](http://sofrocay.com) pour la sophrologie.





## L'ostéopathie, la mobilité retrouvée

Cette méthode manuelle, puissante et globale permet de retrouver l'équilibre quand une zone du corps est en souffrance. Les maux du dos font partie des demandes les plus courantes mais il y en a bien d'autres. L'ostéopathie traite le système digestif (colites, ballonnements chroniques, constipation, acidité gastrique), les systèmes ORL et pulmonaire (asthme, bronchiolites, bronchites, rhinites), mais aussi les sciatiques, les névralgies, les troubles de la circulation veineuse, les entorses anciennes, le stress et les troubles du sommeil. Au premier rendez-vous, l'ostéopathe va faire l'historique de votre parcours de santé pour orienter sa séance et redonner de la mobilité aux organes et aux zones du corps qui en ont besoin. Grâce à des palpations et des micro-massages, il aide le corps à s'autoéquilibrer.

### Mise en garde

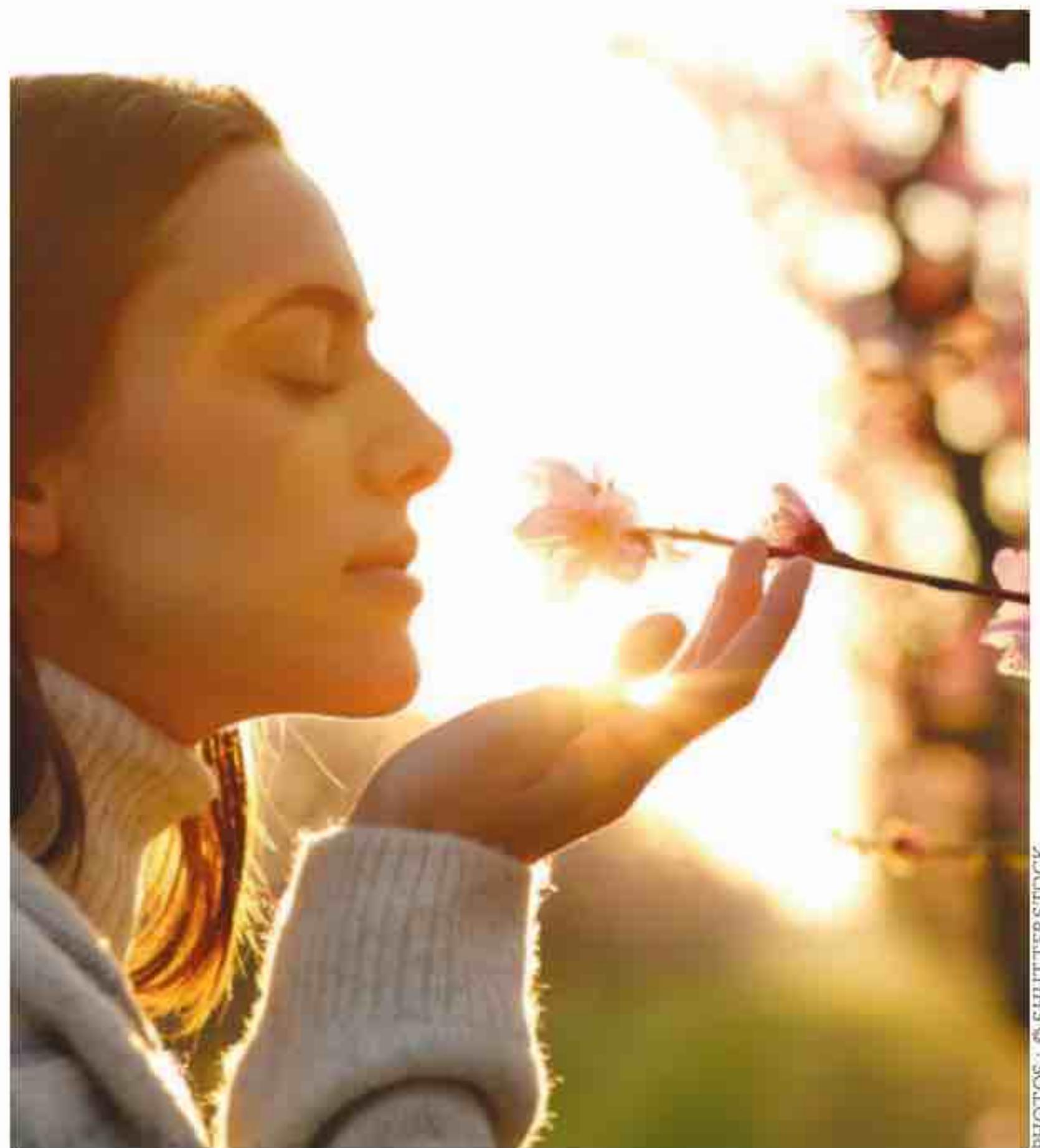
Quand l'ostéopathe ne peut pas déterminer la qualité et la problématique des tissus, il ne peut pas pratiquer l'ostéopathie sur la personne. Parmi les contre-indications : la phlébite, le glaucome non contrôlé, l'accident vasculaire cérébral, l'appendicite aiguë...

## La naturopathie, une hygiène de vie

Cette médecine préventive s'articule autour de dix thématiques, dont l'alimentation, la détoxicification (sport, bain), les massages, les techniques respiratoires, les plantes, le magnétisme, la psychologie et l'hydrothérapie. Tout pour retrouver l'équilibre en fonction de ses priorités (physique, émotionnelle, mentale), en suivant les lois de la nature comme le cycle des saisons et les bienfaits de l'environnement (la mer, la forêt, la campagne, la montagne). La naturopathie peut répondre à un besoin de changer d'hygiène de vie au quotidien pour perdre du poids, gagner un bien-être digestif, se sentir mieux dans sa peau, retrouver un meilleur sommeil... C'est intéressant pour les personnes motivées qui souhaitent apprendre une hygiène de vie naturelle.

### Mise en garde

La naturopathie ne guérit pas les maladies de longue durée ou les maladies incurables, mais elle peut accompagner les traitements dans le choix des aliments et des plantes. Certaines pratiques sont à adapter selon les traitements et l'état de santé.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Par Nathalie Giraud

# Questions Réponses

QUOTIDIEN

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

Par Agnès Ventadour



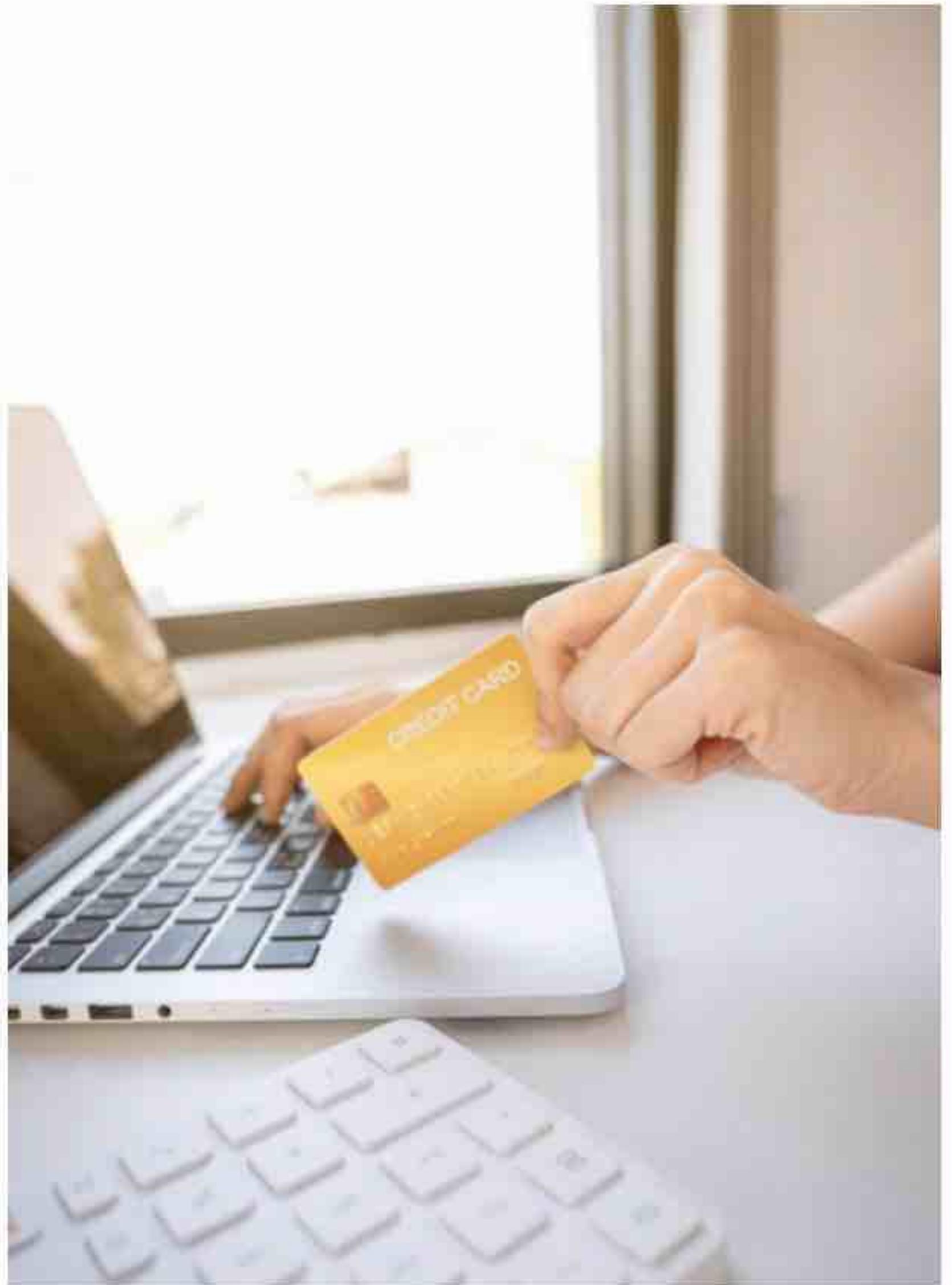
## → Qu'est-ce que la Pentecôte chrétienne ?

La Pentecôte intervient à peu près au milieu de l'année liturgique qui commence par l'Avent, suivi du carême – référence aux quarante jours passés par Jésus dans le désert – et enfin du temps Pascal. Selon l'Évangile, le Christ envoie son Esprit Saint sur ses fidèles à la Pentecôte. En fait, cette fête chrétienne rappelle le jour où les apôtres, réunis dans un lieu appelé Cénacle, reçoivent l'Esprit Saint, symbolisé par les langues de feu qui se déposent au-dessus de la tête de chaque disciple et les ouvrent à l'intelligence de la foi. Ils se mettent à parler de multiples langues. Mais à l'origine, Pentecôte est aussi une fête juive. Ce jour-là, les apôtres de Jésus Christ étaient réunis à Jérusalem pour la fête de Shavouot, qui commémore le don de la Torah au peuple juif par Dieu, sur le mont Sinaï, exactement 50 jours après la Pâque juive (Pessa'h). Si le jour de Pentecôte les juifs continuent de commémorer le jour où Moïse reçoit les dix commandements, les chrétiens, eux, commémorent le jour où les disciples de Jésus ont reçu l'Esprit Saint, ce qui les a poussés à annoncer que le Christ est vivant. Pour les chrétiens, la Pentecôte marque le début de l'évangélisation et la fondation de l'Église. À noter qu'en hébreu Shavouot veut dire « fête des semaines », en grec ancien, parlé aussi à Jérusalem à cette époque, on disait « pentekostē » qui veut dire « cinquantième ».

## → Qu'est-ce qu'une carte bancaire à cryptogramme dynamique ?

La carte à cryptogramme dynamique est une carte bancaire physique qui dispose d'un écran intégré à la place des trois chiffres du cryptogramme inscrits au verso. L'objectif: lutter contre les fraudes et offrir une protection supplémentaire à l'usager de la carte.

**Comment ça marche ?** Elle ressemble à une carte standard sauf qu'à l'intérieur se trouve un circuit intégré composé du processeur d'une horloge en temps réel, d'une pile au lithium d'une durée de 3 ans et d'un mini écran qui affiche le code de sécurité. Des algorithmes complexes intégrés permettent d'actualiser automatiquement, toutes les heures, le code de sécurité à 3 chiffres du cryptogramme au dos de la carte. Lors d'une transaction à partir d'un ordinateur ou d'un smartphone, le titulaire de la carte saisit ses données y compris le code de sécurité: le cryptogramme; c'est envoyé à un serveur d'autorisation qui reconnaît la carte comme étant à cryptogramme dynamique. La demande d'autorisation est alors acheminée vers un autre serveur qui vérifie le code de sécurité dynamique. Ensuite, la transaction est approuvée en temps réel. Valable seulement une heure, le cryptogramme devient rapidement caduc, ce qui empêche le voleur d'utiliser les données volées sur Internet.



# Ils ont sauté le pas et ont

Changer d'existence pour vivre mieux, profiter de chaque instant, de sa famille, de ses enfants, et connaître enfin l'épanouissement personnel et professionnel. Et si, de surcroît, ce changement de vie s'opère dans l'optique de préserver la planète, que demander de plus ? C'est exactement ce que Christophe et Sabine ont entrepris il y a quelques années.



Sabine et Christophe  
ont quitté leur vie parisienne  
pour vivre en pleine nature.

## DE L'ARCHITECTURE À LA PERMACULTURE

À 43 ans, le regard pétillant, Christophe est un homme heureux d'être entouré de cette nature qui lui a tant manqué et dont il a fait aujourd'hui son cœur de métier. Cet ex-Parisien nous livre les secrets de son bonheur.

Architecte de formation, Christophe démarre ses études au Pays basque avant de déménager dans la capitale : « J'ai rencontré ma femme, Sabine, lors des fêtes de Bayonne en 2001. Elle habitait Paris, donc logiquement, je suis allé la rejoindre au bout de deux ans, et me suis installé comme architecte. » Mais très vite, Christophe sent qu'il n'est pas à sa place. « La vie parisienne sans nature me pesait. » Car l'homme a toujours eu une sensibilité à l'écologie, passionné par les habitats participatifs et collaboratifs. Il s'emploie à réfléchir sur la façon « d'habiter autrement » de « construire différemment ». « Mais ce genre de réflexion sur ce type de logement était peu répandu à l'époque. C'était pourtant mon objectif quand je suis devenu architecte : penser la maison en accord avec la nature. Or quand on est architecte, on est très vite limité légalement : les assurances ne garantissent pas les matériaux naturels comme la paille ou la terre dans le système constructif. » Les maisons dites écolos émergent, mais ne correspondent pas à l'idée que s'en fait Christophe : « Elles étaient hyper isolées, trop high-tech. De plus, elles ne prenaient jamais en compte l'environnement dans lequel elles étaient bâties ». Car ce qui importe aussi à l'architecte c'est qu'une maison présente une réelle circulation avec l'extérieur, un véritable lien : « J'ai une approche très

# changé de métier



Après s'être lancé à 100 % dans la permaculture, Christophe partage son expérience.

japonisante de l'habitat, je réfléchis beaucoup à partir de l'existant, du terrain qui accueillera une bâisse. »

## Frustration puis révélation

En 2007, Christophe s'attelle alors à chercher des alternatives, se passionnant pour tous les sujets dès lors qu'ils touchent la façon de « vivre mieux dans un habitat et un environnement sains ». « Mon travail ne pouvait clairement pas s'arrêter à la maison écologique. Il fallait que ce soit un tout. Je me suis donc renseigné sur tout ce qui se faisait de différent ». Au départ, Christophe se heurte à sa frustration. Il se sent comme enfermé à Paris, ne sachant pas exactement encore comment articuler toutes ses recherches, d'autant que Sabine, sa femme n'envisageait pas à cette époque de quitter son poste de directrice marketing dans le luxe. « Je commençais vaguement à distinguer le chemin à parcourir pour atteindre mon objectif, mais je voyais cela comme un doux rêve ».

Puis en 2008, Christophe découvre la permaculture (*voir encadré*). « En creusant un peu le sujet, je me suis rendu compte que je tenais là LA solution ultime, celle qui me permettait de canaliser tout mon travail de recherches. La permaculture était clairement le liant qui me manquait ! » Sans attendre, il participe à des stages et se forme à ce système peu connu en France. « Très déçu par ce qui était proposé, je décide alors de me former moi-même. Après tout, la permaculture est une méthode de conception, au même titre que l'architecture ! » Il rencontre Benjamin, celui qui deviendra par la suite son associé. « Il était à fond dans

## QUID DE LA PERMACULTURE ?

Le principe de base de la permaculture est de s'inspirer de la nature pour les cultures : les espèces sont multiples, indigènes et peuvent interagir entre elles. Bien sûr, insecticides et engrais sont proscrits, et les surfaces sont optimisées ainsi que l'utilisation de l'eau et du soleil. Le cœur de l'approche de la permaculture repose sur trois piliers éthiques : prendre soin de la terre, prendre soin des humains (de soi et des autres), créer l'abondance et redistribuer les surplus.

Pour en savoir plus : [www.permaculturedesign.fr](http://www.permaculturedesign.fr)



Beaucoup d'énergie et de travaux ont été nécessaires pour s'installer.

la permaculture et proposait des vidéos sur Internet. On s'est tout de suite bien entendus, et nous avons entrepris de monter un projet ensemble : le premier bureau d'études intégralement consacré à la permaculture\*. Nous sommes alors en 2013. Christophe vient d'enclencher ce qui va changer sa vie à tout jamais. C'est en 2015 que Christophe et Sabine, accompagnés de leurs jeunes enfants, décident de quitter enfin Paris, pour se lancer à 100 % dans la permaculture. « L'idée était d'aider les gens à concevoir leur jardin au travers de cette technique dont personne ou presque n'avait jamais entendu parler. Nous avons eu cette volonté de partager dès le début ce formidable outil. » Le site voit le jour, agrémenté de nombreuses vidéos et formations en ligne. Et le succès ne se fait pas attendre : « Plus

**“Une transition vers un mode de vie plus sain et écologique: manger mieux, vivre à son rythme, consommer autrement...”**

► encore cette année passée, avec le confinement, qui a permis aux gens de se recentrer sur l'essentiel, notamment le bien-être».

**La patience, mère de toutes les vertus**

Aujourd'hui, Christophe est serein. Son équilibre retrouvé, amélioré, est un aboutissement. « Nous avons fait le choix de travailler à mi-temps dès le départ. Bien sûr, cela n'a pas été le cas au début de l'aventure, mais depuis trois ans, on y arrive enfin ! L'idée était de garder une certaine liberté. »

Une liberté dont il a bien conscience qu'il l'a gagnée durement : « Quand je repense à tout le chemin parcouru, à ces années passées à réfléchir, imaginer, rêver, cela n'a pas été de tout repos. Je sais que j'ai sans doute été pénible, insistant auprès de ma femme, impatient de changer de vie. » Le couple opte pour une installation dans la région bordelaise. Une maison en ruine, située sur 1,2 hectare de terrain, sera leur terrain de jeu. Et surtout le lieu qui accueillera leur nouvelle vie. « Nous avons fait d'énormes travaux, cela a été long, énergiquement épuisant », mais l'architecte sait qu'il est sur la bonne voie : la sienne, celle où il doit être. « Bien sûr que j'ai traversé des moments de doute. Quand nous étions à Paris, certains jours je ne voyais pas d'issue. Mais j'ai été patient malgré tout, et cela a fini par payer. » Christophe insiste d'ailleurs beaucoup sur cette qualité qu'il décrit comme essentielle dans un projet de changement de vie. « Il faut apprendre à respecter le rythme de chacun. J'aurais trop mis la pression à ma femme, nous n'en serions pas là aujourd'hui. » Si Christophe est désormais « à sa place », il n'en reste pas moins toujours dans l'action, et fourmillant de projets. Il y a d'abord ce nouveau site, [merci-nature.fr](http://merci-nature.fr), dans lequel le couple partage son expérience de vie bouleversée pour le meilleur. « On y a relaté nos erreurs, celles que l'on aurait pu éviter, pour guider ceux qui souhaitent faire comme nous. Ce site, ce sont également des conseils, des formations pour amorcer un changement de vie, une transition vers un mode de vie plus sain et écologique : manger mieux, vivre à son rythme, consommer autrement, se connecter à soi, aux autres, à la nature et en prendre soin. »



Un des projets de Christophe : créer sur son terrain un lieu de production de nourriture et d'énergie.

PHOTOS : © D.R.

Autre projet en cours : mettre à profit leur 1,2 hectare de terrain pour y créer un lieu de production de nourriture (légumes, fruits, aquaculture, aquaponie, etc.) et d'énergie : « Cela permettrait de démontrer que l'on peut cultiver sous un système énergétique, cumuler les deux : production d'énergie et culture de légumes. » Un écocentre est aussi en gestation dans l'esprit de Christophe. Un lieu de formation pour apprendre les techniques de construction écologiques, comment vivre sainement...

**Épilogue**

Enfin, Christophe n'en a pas pour autant oublié sa formation initiale et se prend de nouveau à rêver de ces maisons 100 % écolos : « J'imagine construire un écovillage où tout serait mutualisé, mais attention, je ne parle pas d'un village de hippies, je tiens à ce que chacun garde sa liberté et son indépendance ! Mais je réfléchis à un moyen pour que les gens se réapproprient ce que l'on confie finalement à d'autres : production de nourriture, fourniture d'énergie, etc. ». \*[www.permaculturedesign.fr](http://www.permaculturedesign.fr)

# DE L'INDUSTRIE DU LUXE À LA NATUROPATHIE

Sabine, 46 ans, avait tout de la Parisienne bien dans sa peau. Un métier dans le luxe qui lui a permis de voyager à travers le monde, rencontrer des personnes formidables, et surtout une passion sans bornes pour ce secteur de la parfumerie dans lequel elle évoluait depuis toujours. Mais l'appel de la nature a fini par avoir raison d'elle. Elle nous raconte son parcours.

## INTERVIEW

### Réponse à tout ! : Comment avez-vous vécu vos années professionnelles à Paris ?

Sabine : J'adorais mon métier. Je ne me posais pas de questions, j'étais sur des rails. J'étais par ailleurs très carriériste. J'aimais la mode, les parfums. Mais plus que tout, j'aimais mener à bien des projets. Relever des challenges est ce qui me faisait – et me fait toujours d'ailleurs ! – avancer. Chaque lancement de nouveau produit me grisait. Bien qu'ayant été élevée à la campagne, je nourrissais une affection particulière pour la ville. Bref, j'adorais ma vie et ce métier qui me comblait. Durant dix-sept ans, j'ai roulé ma bosse et énormément voyagé.

### RàT : Quel a été le déclencheur pour changer de vie ?

S : Même si j'étais passionnée par mon métier, au bout de dix-sept ans, je me suis aperçue que ma vie professionnelle avait un côté répétitif. Évoluer dans le même milieu où les sujets sont toujours identiques commençait à me lasser. J'avais le sentiment de m'enliser dans quelque chose que je connaissais par cœur. Quand, à l'âge de 35 ans j'ai été nommée directrice marketing pour le grand groupe pour lequel je travaillais, je n'ai pas ressenti la joie qui aurait dû être inhérente à cette prise de poste. Je me disais que la prochaine étape d'évolution serait un emploi stratégique ou financier et cela ne me plaisait pas du tout. Ma flamme avait disparu. Intellectuellement, il me fallait autre chose. Ma rencontre avec Christophe m'a nourrie, il m'apportait clairement une ouverture. Ce que j'aimais par-dessus tout dans mon métier, c'était le savoir-faire, les belles matières, les produits nobles, comme ces fleurs utilisées dans la conception de parfums. Mais tout cela s'est perdu au fil des années. Par ailleurs, j'ai toujours eu un attrait particulier pour le bien-être.

### RàT : Que s'est-il passé ensuite ?

S : J'ai décidé de réfléchir à ma vie durant une année, à ce que je voulais réellement. J'ai tout envisagé : fleuriste, illustratrice, etc. J'ai effectué un gros travail sur moi, j'ai enchaîné toutes sortes de formations et je me suis mise à écouter les signes. De fil en aiguille,



La naturopathie a été une révélation pour cette ex-directrice marketing.

tout s'est mis en place. L'aromathérapie, les plantes à soigner remportaient les suffrages. Moi qui venais du parfum, c'était comme une suite logique. Puis un jour, j'ai entendu parler de naturopathie. La révélation ! J'avais enfin trouvé ce qui regroupait ma vision globale de la santé. Pendant que Christophe découvrait la permaculture, moi je découvais la naturopathie. Deux disciplines qui ont la même approche intégrale de la vie et de son écosystème. Nous avons évolué chacun de notre côté sur des valeurs communes, moi sur la santé et lui sur le terrain environnant.



Sabine a pris le temps de s'installer et s'épanouit dans sa nouvelle vie.

#### RàT : Vous avez donc démissionné ?

S: Non ! J'ai continué mon métier de directrice marketing, tout en menant parallèlement mes quatre ans d'études de naturopathie, sur mes week-ends et jours de repos ! En plus, nous avons eu nos enfants durant cette période, autant vous dire que cela n'a pas été simple de tout gérer de front ! Pourtant, je n'en garde pas un mauvais souvenir, toute cette période s'est révélée passionnante. Et ces quatre ans d'études m'ont permis de me conforter dans mon choix. Je suis assez lente, donc tout cela a respecté mon rythme !

#### RàT : À quel moment quitter Paris s'est imposé à vous ?

S: Dès lors que j'ai commencé à m'intéresser à autre chose, la décision a été prise. Dès 2009, nous savions que ce jour arriverait... En attendant, je me suis installée à Paris comme naturopathe, tout en continuant d'exercer mon métier d'origine. J'avais un gros réseau, donc le cabinet fonctionnait bien.

#### RàT : Comment s'est passée l'installation à Bordeaux ?

S: Cela a été long ! Je ne connaissais personne. Alors,

je me suis investie dans plusieurs associations dont la sensibilité me parlait sur le vivre mieux. Cela m'a permis de développer mon réseau et de me créer une clientèle peu à peu. Aujourd'hui, je me diversifie, en proposant des formations, en donnant des cours à l'école de naturopathie, et je me consacre également beaucoup au site merci-nature.fr, car j'ai une véritable demande de la part de mes clients.

#### RàT : Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

S: Je suis ravie d'avoir pris le temps d'en arriver là. De ne pas m'être précipitée. Avec Christophe, nous avons souvent questionné notre projet. Et cela nous a fait gagner du temps quelque part, car tout avait été réfléchi, pensé, anticipé. Aujourd'hui, j'adore cette liberté dont je jouis. Je peux enfin consacrer du temps à mes enfants tout en étant épanouie professionnellement. Les choses continuent d'évoluer : il y a ce mouvement perpétuel où on améliore notre mode de vie, on apprend tous les jours ! Car je n'oublie jamais que ce changement de vie a été motivé par la recherche du sens dans ma vie, et cela passe par une perpétuelle remise en question et un désir d'évolution.

Par Arcadie Renson



UNIQUE  
HERITAGE  
MEDIA

# NE RATEZ PLUS AUCUN NUMÉRO, ABONNEZ-VOUS !

à partir de  
**39 €**  
par an

AVEC VOTRE CODE PROMO



**RAT21**

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

# L'endométriose Une maladie restée trop longtemps méconnue

Invisible et méconnue, cette maladie touche une Française sur dix. Des personnalités, associations et anonymes se battent pour que les douleurs liées aux règles ne soient plus taboues.



## EN CHIFFRES

- 10 % des femmes sont atteintes d'endométriose
- Il faut 7 ans en moyenne pour diagnostiquer la maladie
- 70 % souffrent de douleurs chroniques invalidantes
- 40 % rencontrent des problèmes d'infertilité

**A**voir ses cardinales, ses ragnagnas, ses ours ou ses mickeys... c'est fou le nombre d'expressions plus ou moins imagées qu'on utilise afin d'éviter de nommer clairement les règles. Quant aux douleurs liées aux menstruations, on considère trop souvent à tort qu'elles font forcément la paire. Or, lorsqu'elles sont très fortes, elles peuvent cacher une maladie : l'endométriose.

### Création de kystes

L'endomètre est la muqueuse interne de l'utérus. En l'absence de grossesse, il se désagrège et s'évacue à l'extérieur par le vagin. C'est ce qu'on appelle communément les règles. Néanmoins, chez certaines personnes, des fragments de la muqueuse utérine ne sont pas complètement expulsés à ce moment-là. Au lieu d'être détruits par le système immunitaire, ils se mettent à coloniser l'extérieur de la cavité utérine. On peut en retrouver dans le bassin, les ovaires, l'intestin ou la vessie, et plus rarement, dans les tissus et organes en dehors de la cavité pelvienne. Ces cellules créent alors des kystes, des adhérences ou des réactions inflammatoires, à l'origine de douleurs intenses quand elles se mettent à saigner.

### Des symptômes qui varient

Découverte en 1860, la maladie qui toucherait une femme sur dix est longtemps restée dans l'ombre jusqu'à ce que des associations et des personnalités osent briser le tabou. Cette méconnaissance se double d'une difficulté à la diagnostiquer. En effet, la maladie ne se manifeste pas de la même manière d'une femme à l'autre. Il n'y a pas une, mais plusieurs endométrioses. Les premiers symptômes peuvent survenir dès la puberté. Citons d'abord la dysménorrhée, ces douleurs pelviennes qui se manifestent lors des règles et qu'un simple antispasmodique ou antalgique ne suffit pas à calmer. Les femmes atteintes d'endométriose peuvent également souffrir de troubles digestifs, de problèmes urinaires, de douleurs lombaires ou lors des rapports sexuels, ainsi que de fatigue chronique, de règles très abondantes et de longue durée. Certaines sont dans l'impossibilité de concevoir un enfant, l'endométriose étant la première cause d'infertilité. Tous ces symptômes ont un impact majeur sur la qualité de vie des personnes atteintes. D'où l'importance de diagnostiquer la maladie le plus tôt possible.

**“La méconnaissance de cette maladie se double d'une difficulté à la diagnostiquer”**

Un bilan radiologique est indispensable pour apprécier l'étendue de l'endométriose. L'échographie par voie vaginale, l'imagerie par résonance magnétique nucléaire (IRM), l'échoendoscopie rectale et le scanner sont les principaux examens à réaliser.

### Des traitements parfois lourds

La mauvaise nouvelle, c'est qu'il n'existe pas pour le moment de traitements définitifs de l'endométriose, même si l'hormonothérapie et la chirurgie en dernier recours peuvent endiguer l'évolution de cette maladie. La bonne, c'est que certaines femmes réussissent à faire diminuer les symptômes grâce à une hygiène de vie équilibrée (alimentation, relaxation, ostéopathie...).



### OÙ TROUVER DU SOUTIEN ?

#### EndoFrance

Grâce à l'aide de son comité scientifique composé d'experts reconnus mondialement, l'association organise des conférences et des tables rondes à destination du grand public. Pour s'informer ou devenir membre : [www.endofrance.org](http://www.endofrance.org)

#### ENDOmind

L'association est depuis plusieurs années coorganisatrice de l'EndoMarch pour la France, une manifestation mondiale qui mobilise chaque année les malades et leur entourage dans plus de 60 pays. Elle a aussi créé l'ENDOrun, la toute première course à pied destinée à récolter des fonds pour développer des projets de recherche. [www.endomind.org/association](http://www.endomind.org/association)

## INTERVIEW

# Enora Malagré

## «*Cette maladie m'a tellement bouffé la vie*»

**Atteinte d'endométriose depuis l'âge de 30 ans, la comédienne et chroniqueuse Enora Malagré a parlé pour la première fois de sa maladie en 2017, sur le plateau de l'émission *Touche pas à mon poste* (C8). Elle témoigne sans tabou de son parcours et de son vécu dans son livre *Un cri du ventre*.**

**Réponse à tout!: Pourquoi ressentez-vous le besoin de parler de votre maladie publiquement?**

**Enora Malagré:** Lorsque j'ai révélé au cours d'un prime de *Touche pas à mon poste* que je n'avais pas d'enfant car je souffrais d'endométriose, c'était comme un cri du ventre. Si cela a été accueilli avec une certaine indifférence sur le plateau, en rentrant chez moi, j'ai reçu énormément de témoignages de femmes. J'ai mis un mois à lire tous les messages et je me suis dit qu'il fallait que je partage mon expérience. D'autres personnalités en avaient déjà parlé, mais je ne me retrouvais pas forcément dans leur témoignage.

**RàT: Dans votre livre, vous utilisez des mots forts et parfois crus pour évoquer la manière dont l'endométriose se manifeste et vous fait souffrir.**

**EM:** Oui, car l'endométriose, c'est sentir l'odeur du sang caillé en permanence sur soi. C'est aussi la diarrhée qui arrive soudainement, la panique qu'on ressent quand on est au supermarché ou au travail. Ou le fait qu'on se trimballe avec des culottes menstruelles ou des couches chaque soirée. Cette maladie chronique m'a tellement bouffé la vie. Aujourd'hui, j'essaye de la dompter, et même d'en sourire. Plus j'en parle, plus j'apprends à la maîtriser, notamment en échangeant avec d'autres femmes.

**RàT: Quelle répercussion a l'endométriose dans votre vie personnelle?**

**EM:** Dans mon couple, on vit à trois: moi, mon compagnon et la maladie. C'est un peu comme habiter avec un ex. On ne l'aime plus, mais on fait avec (rires).



**RàT: Vous racontez aussi vos difficultés pour tomber enceinte, les joies de courte durée, les désillusions et les fausses couches.**

**EM:** Oui, c'est un parcours du combattant pour avoir un bébé quand on est atteinte d'endométriose. À 40 ans, j'essaye pour la dernière fois de tomber enceinte naturellement. Reste ensuite la solution de la fécondation in vitro, mais ça voudrait dire prendre d'autres traitements.

**RàT: L'endométriose sort de l'ombre depuis plusieurs années. Pensez-vous qu'il y ait une prise de conscience ?**

**EM:** C'est vrai que la parole a commencé à se libérer, mais il faut que ça dure. Il y a encore énormément de travail à faire. Je reçois encore trop de témoignages de jeunes filles qui trouvent porte close chez leurs médecins ou qui sont mal diagnostiquées. Cela reste très compliqué quand on a 14 ans d'expliquer autour de soi qu'on a des règles très abondantes. Les gens ne sont pas toujours compatissants. Pour les femmes, la norme, c'est encore «souffre et tais-toi». Il faut absolument que l'on trouve des solutions pour qu'elles n'aient plus mal à s'en damner.



## Morceau choisi

Texte de l'extrait «Un cri du ventre» d'Enora Malagré.

«J'ai très chaud d'un coup. La sueur dégouline dans mon dos. La première morsure arrive : un coup de croc, au niveau des ovaires. À droite, à gauche, puis la symphonie démarre. L'orchestre va jouer ma douleur. Je manque d'air, dans mon ventre, en bas, ça crie, des cris aigus. Je m'allonge sur le sol, sur le dos. Je manque d'air. Dans quelques minutes, je le sais, mon corps tout entier va hurler. J'en profite pour changer de musique.

God fearing Man de Ben Harper. C'est parti. Je me rallonge par terre. Je manque d'air. Les coups de couteau dans les reins, je peux presque en entendre le bruit. Je me replie en position fœtale. Je manque d'air. Le front collé par terre, je respire mon parquet. Je bave. J'ai chaud, ça crie dans mon crâne, je crie aussi, je réponds. Ironie.»

## RàT : Il existe pourtant des traitements, non ?

**EM :** Il n'y a aucune solution qui permet d'éradiquer totalement cette saloperie. Personnellement, j'ai tout tenté en vain. Je ne suis pas la seule dans ce cas. Si l'endométriose était une maladie touchant les hommes, je suis certaine qu'on aurait depuis longtemps trouvé un remède.

## RàT : D'où l'importance de poursuivre le travail de sensibilisation...

**EM :** J'essaye d'y consacrer une bonne partie de mon temps. Je fais des visioconférences, je vais dans des lycées, des universités. J'en parle avec des médecins. Il y en a qui commencent à maîtriser le sujet, mais ils sont encore peu nombreux. Je fais cela pour que les petites filles de demain n'aient plus à se battre comme nous.



### À LIRE

«Un cri du ventre»  
d'Enora Malagré,  
Éditions J'ai lu,  
mars 2021, 6,90 €

## LES ASSOCIATIONS VEULENT FAIRE AVANCER LA RECHERCHE

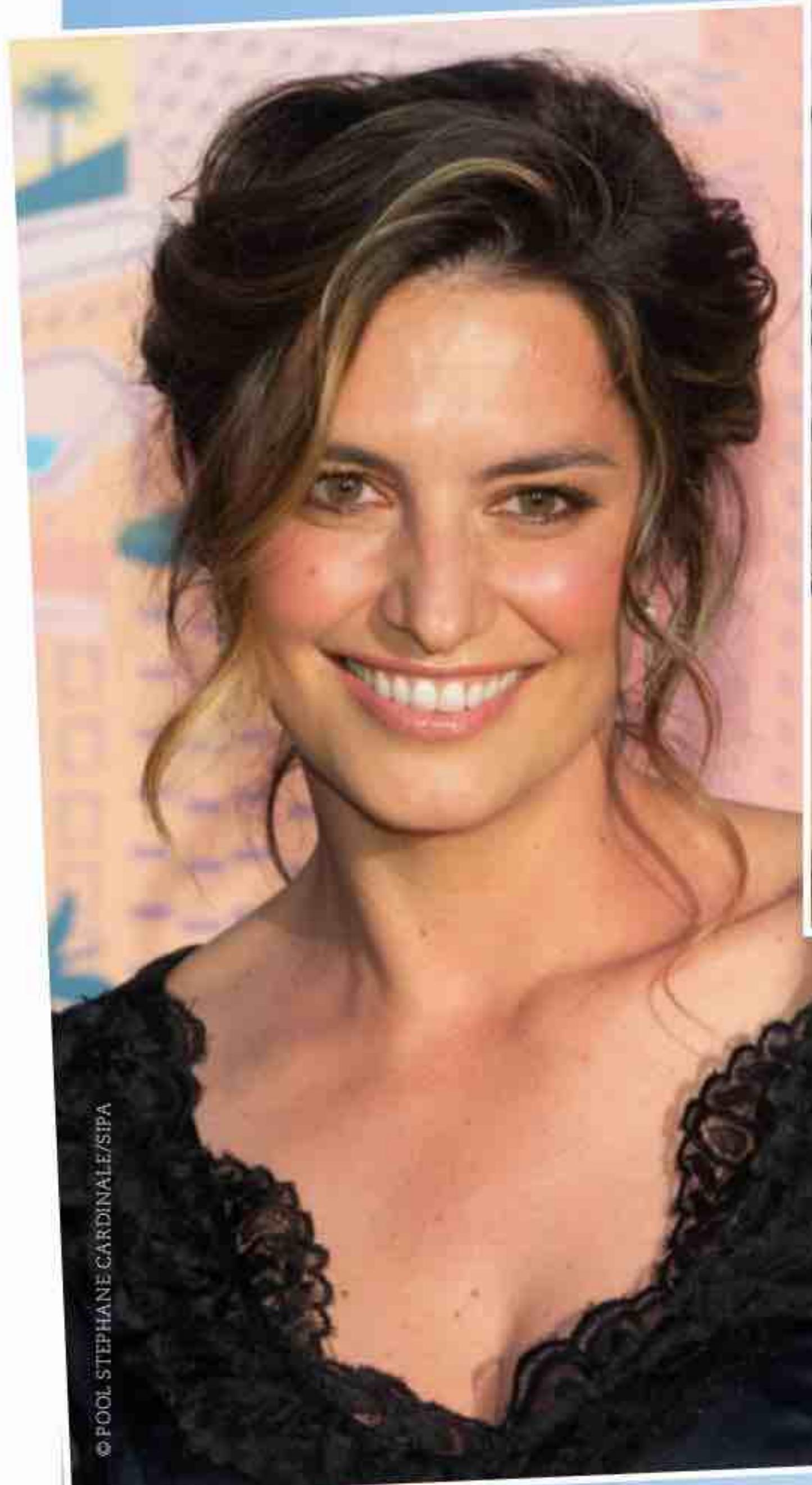
160 ans après la découverte de l'endométriose, la première fondation de recherche dédiée à la maladie vient seulement d'être créée en France sous l'égide de la Fondation pour la recherche médicale (FRM). L'initiative en revient à l'association ENDOmind, agréée par le ministère de la Santé. Son objectif : accélérer la recherche pour faciliter le diagnostic, comprendre l'endométriose et développer des traitements. Malgré la mobilisation, ENDOmind constate encore un retard incompréhensible en matière de recherche et de prise en charge. Il a par exemple fallu attendre septembre 2020 pour que la maladie entre dans le programme des études de médecine. L'association Info Endométriose lance elle aussi un appel aux dons. «Les médecins disent qu'ils sont face à un mur. Il y a tant de questions qui n'ont pas de réponse. Pourquoi certaines femmes sont-elles atteintes et d'autres non ? On manque d'argent pour faire avancer les choses», explique Cécile Togni, la présidente de l'association. Elle souhaiterait que cette cause ait autant d'impact que celle du cancer. «On sait qu'on n'aura pas de traitement dans un an, mais dans quatre ou cinq ans, qui sait ?». De son côté, le ministère de la Santé a lancé cette année une mission afin d'élaborer une stratégie nationale contre l'endométriose.



© SHUTTERSTOCK

## INFO ENDOMÉTRIOSE

Née en 2015 de la rencontre entre le Dr Chrysoula Zacharopoulou, chirurgienne-gynécologue, spécialiste de l'endométriose, et Julie Gayet, actrice, réalisatrice et productrice de cinéma, l'association Info endométriose mène de grandes campagnes de sensibilisation. Elle a réalisé plusieurs podcasts informatifs et accessibles dans lesquels témoignent plusieurs personnalités.  
[www.info-endometriose.fr](http://www.info-endometriose.fr)

**ELLES SE BATTENT AUSSI CONTRE LA MALADIE ET FONT AVANCER LA CAUSE****Laetitia Milot**

L'actrice révélée dans le feuilleton populaire *Plus belle la vie* est l'une des premières à s'être confiée sur la bataille qu'elle menait contre l'endométriose. La marraine de l'association EndoFrance regrette de n'avoir pas été prise au sérieux plus tôt par les médecins qui lui affirmaient que son mal-être était psychologique. Après des années de combat, Laëtitia Milot a réussi à donner naissance à la petite Lyana en mai 2018. Malgré son désir d'avoir un second enfant, elle a dû se résigner à ne plus pouvoir donner la vie.

**Lorie Pester**

La chanteuse et actrice âgée de 38 ans a découvert qu'elle souffrait d'endométriose après une grossesse extra-utérine et une intervention en urgence. Dans l'optique d'avoir un enfant un jour, Lorie a décidé de congeler ses ovocytes sur les conseils de médecins. Depuis, elle est devenue maman d'une petite Nina, née en août 2020.

**Imany**

Mannequin et chanteuse, Imany est aussi l'ambassadrice de l'association ENDOmind. Le 23 mars 2015, elle a organisé le tout premier concert en France en faveur de la lutte contre l'endométriose. L'artiste de 41 ans a deux enfants.

## INTERVIEW

# Fanny Robin, auteure de BD

## «En rire, plutôt qu'en pleurer»

Depuis dix ans, Fanny Robin vit «en coloc» avec l'endométriose. Cette bibliothécaire de 34 ans, autrice pour la jeunesse, a décidé d'en parler avec humour. Sa BD «Juste une endométriose» raconte toutes les facettes de cette maladie invisible.

### Réponse à tout!: Quand avez-vous pris le parti de rire de l'endométriose?

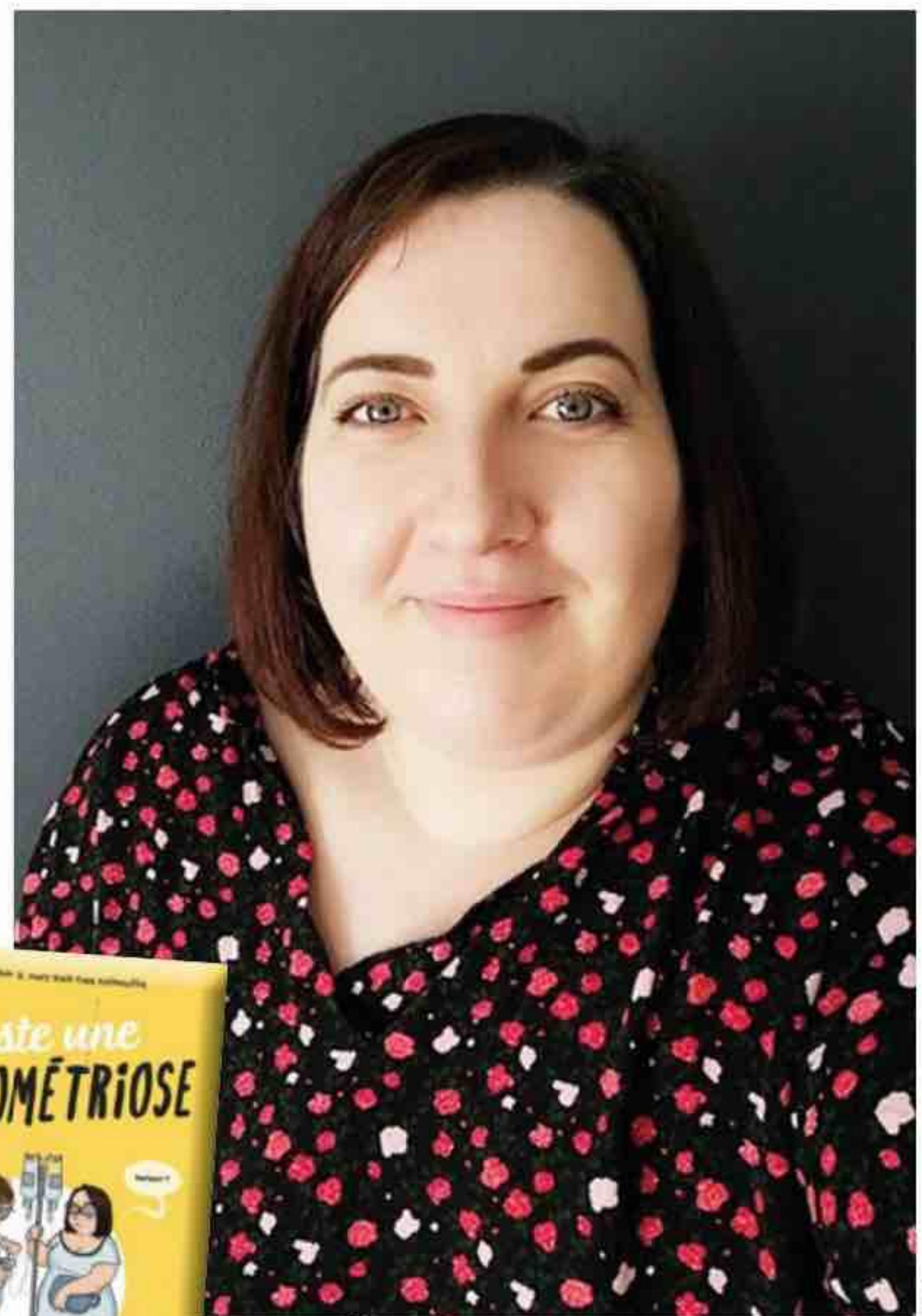
**Fanny Robin:** J'ai commencé à partager mon regard sur la maladie en 2018 via mon compte Instagram Chere.endometriose. C'est là que j'ai fait connaissance de l'illustratrice MaY Fait Des Gribouillis, également atteinte. On a décidé de s'associer pour poster régulièrement de petites saynètes humoristiques sur le sujet. Les retours étaient très positifs. Alors, on s'est dit : pourquoi ne pas en faire une bande dessinée ?

### RàT: Dans votre BD, vous parlez notamment de l'errance médicale.

**FR:** Oui, moi-même j'ai eu mes premières règles très douloureuses à l'âge de 11 ans. Je n'ai pourtant été diagnostiquée qu'à l'âge de 26 ans. Après de nombreux allers-retours aux urgences, il a fallu que je frôle l'hémorragie interne pour que je commence enfin à avoir des réponses à mes questions.

### RàT: Mais ensuite, rien n'est simple pour autant, notamment les traitements que l'on découvre au fil des pages...

**FR:** J'ai essayé durant quatre mois un traitement provoquant une ménopause artificielle. C'était la pire période de ma vie. J'ai pris 25 kilos, je n'avais plus de libido et je ne dormais plus. J'ai aussi été opérée en 2018 et 2019. En vain, car cela n'a pas fonctionné. Les médecins m'ont fait comprendre qu'ils n'avaient plus



### À LIRE

**Juste une endométriose**  
de Fanny Robin et  
MaY Fait Des Gribouillis,  
Éditions Marabout,  
mars 2021, 128 pages.  
15,90 €

rien à me proposer, donc j'ai appris à vivre avec la douleur.

### RàT: Quel message souhaitez-vous faire passer?

**FR:** On vit dans un monde où il est normal d'avoir mal quand on a ses règles, où il faudrait souffrir pour être belle. Non, ce n'est jamais normal d'avoir mal au point de se plier en deux, de ne pas pouvoir se lever du lit. Ça l'est encore moins d'être stigmatisée au travail lorsqu'on est en arrêt maladie. L'information à propos de l'endométriose se concentre trop souvent sur l'infertilité qui peut en découler. On ne parle pas assez de la prise en charge de la douleur et de l'accompagnement. À cet égard, il faudrait que l'endométriose fasse partie des affections longue durée (ALD).

Par Solenne Durox



## L'APPLICATION POUR APPRENDRE L'ANGLAIS EN S'AMUSANT !

Une application  
innovante et ludique



Une méthode  
basée sur l'oral



Plus de 200 activités



Un suivi régulier  
pour les parents



RENDEZ-VOUS SUR [WWW.PILIPOP.COM](http://WWW.PILIPOP.COM)

TESTEZ GRATUITEMENT

## Budget

# PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOS FACTURES

Mettre la technologie au service des Français qui recherchent indépendance, économies, et contrôle sur leurs factures, voilà ce que propose la start-up Fred.

Sean et Nicolas sont partis d'un constat simple: aujourd'hui, aucun service ne se focalise sur les priorités des consommateurs d'énergie. Ils proposent donc une solution complète en prenant les préférences des consommateurs comme point de départ. L'algorithme et son logiciel trouvent la meilleure offre en fonction des priorités des internautes: le prix, l'énergie verte et le service client. Les fondateurs, Sean et Nicolas, ont d'ailleurs choisi de donner un visage à leur start-up: celui de Fred, un hamster souriant et malicieux.

### Comment ça marche ?

L'algorithme permet la gestion automatisée de l'électricité et du gaz. Il se base sur une facture d'électricité ou de gaz, que l'on peut télécharger en un clic. Chaque personne reçoit un retour personnalisé de Fred par e-mail avec la meilleure offre. Ensuite, le consommateur n'a plus qu'à donner le feu vert à Fred, qui gère le changement de fournisseur de A à Z, allant jusqu'à créer les accès en ligne du client chez le nouveau fournisseur d'énergie. Il n'y a pas d'interruption de service, car c'est Enedis, le gestionnaire national du réseau, qui est garant du maintien de



© SHUTTERSTOCK

l'approvisionnement en énergie. L'algorithme de Fred tourne en permanence et effectue des simulations personnalisées régulières pour que les consommateurs aient toujours la certitude de savoir qu'ils profitent de l'offre la mieux adaptée à leurs priorités. L'équipe de la start-up gère les sujets administratifs liés à leurs contrats.

## Voyage

# LOUER UN VAN 1 € POUR CET ÉTÉ

Dans le cadre de la relocalisation de ses véhicules, un loueur incite les voyageurs à effectuer un aller ou un retour simple dans un de ses vans pour les acheminer vers une autre destination !

Ce printemps, Indie Campers offre la possibilité aux Vanlifers de louer un van pour 1 euro ! Au total, ce sont plus de 100 offres de voyage qui sont à découvrir un peu partout en France et en Europe. Une alternative idéale pour découvrir la France et l'Europe en voyageant à moindre coût !

### Comment ça marche ?

Il suffit de vous rendre sur le site <https://indiecampers.fr> et de choisir l'offre qui correspond à vos disponibilités en remplissant le

formulaire via un lien. Ensuite, selon le principe du « premier arrivé, premier servi », le voyageur recevra un e-mail contenant soit une pré-confirmation (et un lien pour payer 1 euro), soit un e-mail l'informant que le voyage n'est plus disponible. Une fois le paiement effectué, il reçoit une confirmation de réservation par e-mail. Comme pour toute autre location, le coût du carburant est à la charge du voyageur. Les nuits supplémentaires en dehors de la période spécifiée de

l'offre peuvent être achetées aux prix actuels indiqués sur le site Web (sous réserve de disponibilité). Si les kilomètres inclus dans l'offre sont dépassés et qu'aucun forfait kilométrique supplémentaire n'a été acheté à l'avance, les prix actuels spécifiés sur le site Web s'appliquent. Si le voyageur annule moins de cinq jours avant la date de prise en charge, un montant de 250 euros lui sera facturé en utilisant le même moyen de paiement que celui employé pour le paiement.

# L'essor du coliving

Coup de projecteur sur cette nouvelle expérience urbaine, qui n'a rien à voir avec la colocation, et qui fait de plus en plus d'adeptes. Une réponse au besoin de se sociabiliser.



© THEABEL COMMUNITY/SP

C'était déjà dans l'air du temps. L'expérience du confinement a accéléré la demande de logements en « coliving ». Essentiellement auprès de jeunes actifs. Beaucoup de jeunes urbains qui en ont eu assez d'être cloîtrés dans un petit studio d'une grande ville, se sont dit qu'ils préféraient profiter d'un logement plus grand, quitte à partager une partie de l'espace. À la différence de la colocation, le coliving consiste à louer une chambre meublée avec généralement une salle de bains, donc un appartement indépendant, et tout en partageant avec d'autres résidents des services : salle de sport, salle cinéma, restauration, bureaux... De multiples prestations, à la carte, sont proposées aux résidents.

## La notion de partage des lieux

Le coliving correspond bien aux attentes des jeunes actifs. On veut moins détenir, mais l'usage du logement doit avoir une valeur ajoutée, c'est-à-dire un accès à des services, plus de flexibilité. Pour un prix qui doit rester raisonnable et inférieur à un loyer classique. Les appartements font de 25 à 40 m<sup>2</sup> et les locataires y restent en moyenne sept mois, parfois deux ou trois mois. Ils n'ont pas envie d'aller à l'hôtel, ils veulent vivre une expérience collective.

## Un développement pour une population en transition

En Asie et notamment en Chine il est extrêmement développé. En Europe, il est en plein essor. En France,

il y a par exemple The Babel Community qui s'est lancé rue de la République à Marseille et qui dispose d'une résidence de 4 000 m<sup>2</sup> avec 80 logements d'habitation, des postes de travail, une salle de sport, un gymnase, un ciné-club et un restaurant. Le taux d'occupation est très élevé, essentiellement par des 25/40 ans. La plupart arrivent dans la ville sans la connaître et c'est donc l'occasion de faire des rencontres. Cela marche tellement bien, qu'une deuxième résidence de ce type va ouvrir à Marseille. Le même concept existe à Montpellier et The Babel Community va ouvrir à Grenoble, Aix-en-Provence, Lille et Bordeaux et bientôt à Paris. À terme, 25 résidences sont prévues en 2025. La Casa, elle, est présente dans une dizaine de villes autour de Paris. Colonies prévoit d'ouvrir 50 projets de ce type en France et en Europe. Il y a aussi Urban Campus, les plateformes Colivys, Koliving... des projets dans les grandes serres à Pantin en région parisienne. On peut même trouver du coliving à la campagne, c'est l'expérience menée par Mutinerie Village dans le Perche sur le modèle des résidences d'artistes. Mais le concept se développe essentiellement dans les centres-villes.

**“Pour un prix inférieur à un loyer classique, le logement doit avoir accès à des services”**

### Le coliving à l'heure de la pandémie

Malgré la convivialité des espaces de coliving, certaines mesures de gestes barrières demeurent obligatoires à respecter durant cette période de pandémie afin protéger les colivers contre la Covid-19. À titre d'exemple, The Babel Community a mis en place une politique qui consiste à : « désinfecter et aérer régulièrement les espaces partagés. Une distanciation d'un mètre minimum est également imposée à tous les colivers lorsqu'ils partagent les espaces communs. L'espace de coworking, quant à lui, a été repensé avec une nouvelle organisation et numérotation des postes en open space. La conception des espaces de coliving permet aux jeunes et moins jeunes de lutter contre l'isolement et la solitude causés par la crise sanitaire. Le coliving entend apporter une réponse au besoin des individus de sociabiliser et de former des liens sociaux. »

### 3 QUESTIONS À... OLIVIER MARIN

RÉDACTEUR EN CHEF  
AU FIGARO IMMOBILIER

#### Réponse à tout: Le coliving répond-il à de nouvelles attentes?

**Olivier Marin:** Cette offre manquait pour des gens recherchant un appartement disponible rapidement et qui soit équipé d'Internet et propose des services. C'est une offre qui met aussi en lumière la difficulté à se loger: des centres urbains saturés, des loyers chers. La demande est de plus en plus importante. Des entreprises implantées dans plusieurs villes nouent des partenariats pour que se développe ce type de résidences.

#### RàT: Les professionnels de l'immobilier s'intéressent-ils à cet essor?

**OM:** Les promoteurs immobiliers ont bien compris les besoins et les enjeux du partage des lieux. Ils s'y intéressent de plus en plus, à l'image de Vinci immobilier qui lance Bikube, un concept de coliving. De son côté, Icade va lancer une résidence de coliving au Havre. On peut imaginer aussi demain que le coliving soit intégré dans de nouvelles résidences avec des services mutualisés.

#### RàT: Quel est l'avenir du coliving?

**OM:** C'est une nouvelle expérience urbaine, une étape du parcours résidentiel qui fonctionne de plus en plus. Le coliving fait partie de la transformation des façons d'habiter. En attendant qu'il devienne, peut-être un jour, un futur mode de vie, c'est une des solutions pour se loger et vivre autrement.

### À LIRE

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



# Quelle hotte aspirante choisir?

Une hotte aspirante s'utilise pour aspirer, filtrer et évacuer les odeurs et les graisses de cuisson. Parmi les nombreux modèles existants, voici comment, en tenant compte de nos conseils et critères, repérer celui qui conviendra le mieux.



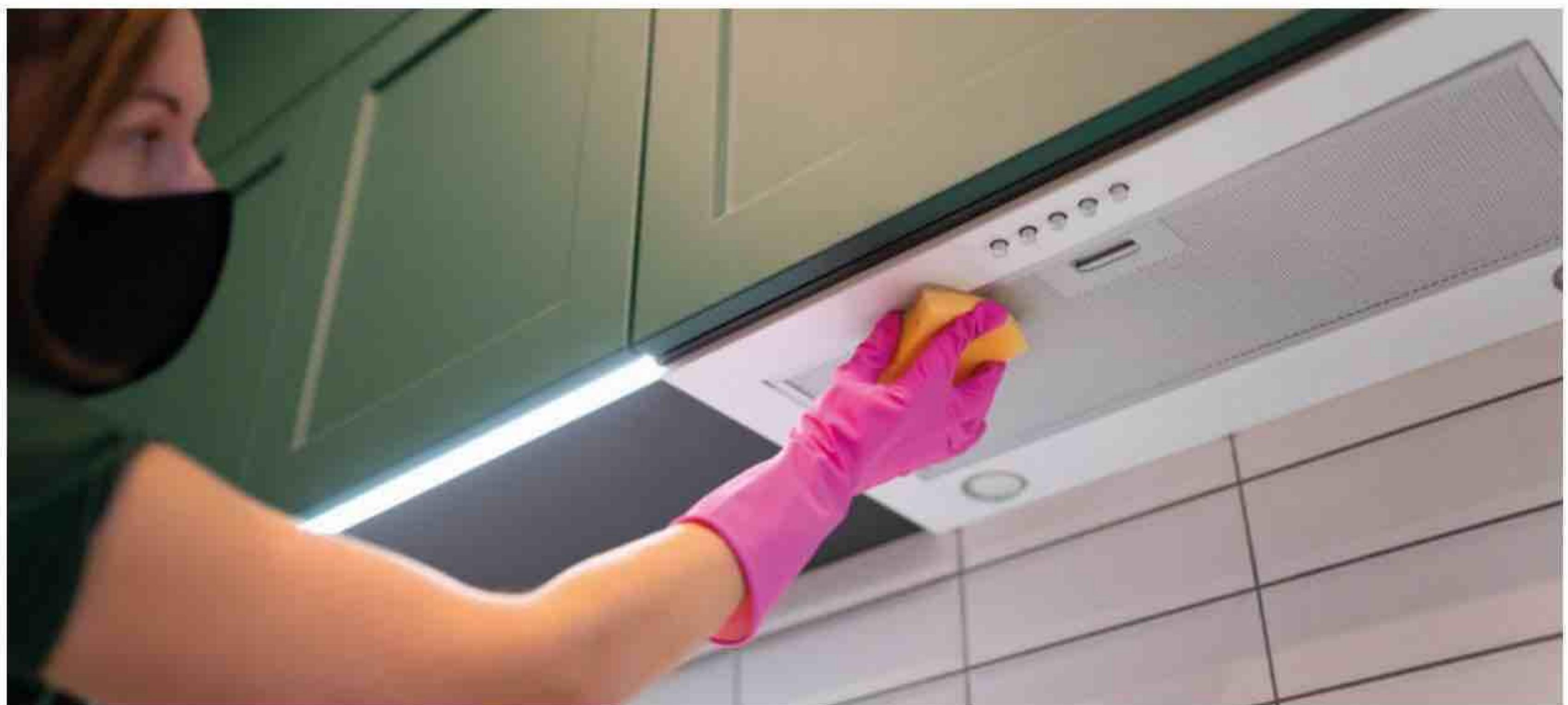
PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

**Q**ui n'a jamais pesté après la cuisson de poissons ou la préparation de frites maison ? De mauvaises odeurs envahissent la maison, s'infiltrent dans nos vêtements. Et en prime, elles restent ! La hotte aspirante est donc la solution parfaite et abordable en termes de prix pour remédier à ce problème récurrent. Elle réduit non seulement le taux d'humidité dans la cuisine, mais elle limite aussi les dépôts graisseux sur les murs et le mobilier, ainsi que la diffusion d'odeurs dans les autres pièces. Bref, sans hotte aspirante, point de salut. Mais comment trouver la vôtre ?

## Posez-vous les bonnes questions

Parmi toutes les caractéristiques techniques de ce type d'appareil, sachez que vos habitudes de cuisine

comptent énormément pour déterminer la puissance de la hotte. En effet, il existe une nette différence entre réchauffer au quotidien des plats préparés en utilisant principalement un four à micro-ondes et se lancer midi et/ou soir dans la préparation de plats maison. Dans le premier cas, vous ne serez pas trop gêné par de fortes odeurs tenaces. Dans le second, cuisiner régulièrement implique de pouvoir recycler rapidement et puissamment l'air de sa cuisine. Et c'est un impératif si elle est ouverte sur le séjour. Autre point à prendre en compte avant de sélectionner quelques modèles : la possibilité ou non d'installer un conduit d'évacuation vers l'extérieur. Si cela n'est pas possible chez vous, la seule solution est d'acheter une hotte aspirante à recyclage la plus puissante possible. Il est fortement recommandé d'ajouter aussi une VMC car cuisiner génère beaucoup



de vapeur. Or, une hotte sans évacuation extérieure ne permet pas de l'éliminer correctement.

### Une hotte adaptée à votre cuisine

Avant tout achat, il convient d'étudier le type (hotte encastrable ou escamotable, hotte tiroir, casquette ou visière), îlot ou décorative, les dimensions, le mode d'aspiration, le débit d'air et le niveau sonore.

Commençons par le design. Même si ce n'est pas un critère déterminant pour la performance de l'évacuation, il est important car ce type d'appareil est très visible dans la cuisine. Autant prendre un modèle qui vous plaît. Parmi tous les designs, celui dit de «la hotte casquette» est le plus courant. Elle peut être directement accrochée sur le mur, au-dessus de la cuisinière ou de votre plaque de cuisson. Elle séduit pour ses dimensions réduites et son prix intéressant. Elle est généralement conçue en acier émaillé, verre, inox ou aluminium, et est de forme circulaire, trapézoïdale, galbée ou plane. Si vous souhaitez plus de discrétion, optez pour la hotte tiroir qui s'intègre dans un meuble. Elle se met automatiquement en marche dès que le tiroir coulissant est ouvert, ce qui simplifie le quotidien des utilisateurs. Quant à la hotte encastrable, elle est efficace et discrète en se fondant dans le décor de la cuisine. Elle comprend le groupe filtrant et la hotte escamotable.

### Deux systèmes d'évacuation

Le recyclage nécessite une hotte dotée d'un filtre à charbon actif qui assure le dégraissage, la purification et la désodorisation des vapeurs et fumées aspirées. Par la suite, elle les renvoie dans la cuisine. Les hottes de ce type sont très appréciées dans les

**“Parmi tous les designs, celui de la «hotte casquette» est le plus courant”**

appartements. Mais ce modèle implique de remplacer souvent le filtre. Autre inconvénient, elle est relativement bruyante. Le second type d'évacuation est l'extraction extérieure. La hotte est équipée d'un tuyau qui rejette les vapeurs et fumées aspirées à l'extérieur du logement. Elle est le plus souvent utilisée dans les maisons individuelles. Cette solution est plus silencieuse et moins onéreuse sur le long terme, car il n'y a pas besoin de filtre à charbon. En revanche, si vous avez un îlot central, il est plus compliqué d'en installer une.

### La capacité d'aspiration

Dans une grande pièce, il est nécessaire d'avoir un modèle plus puissant que dans une cuisine de faible volume. D'où la nécessité de vérifier sa capacité d'aspiration. Pour la déterminer, il suffit de se livrer à un petit calcul. Multipliez la largeur de la cuisine par sa longueur puis multipliez le résultat obtenu par sa hauteur afin d'obtenir le nombre de mètres cubes ( $m^3$ ). Multipliez ces mètres cubes par 10 à 12 pour déterminer la puissance minimale exigée de la hotte. Imaginons que votre cuisine mesure 3 x 4 m et quelle fasse 2,70 m de hauteur sous plafond, on obtient  $32,4\ m^3$ . La puissance minimale de la hotte aspirante sans évacuation extérieure doit donc être de  $324\ m^3/h$  à  $389\ m^3/h$ .

► **TOP 3****1. Electrolux LFG615X**

Ce modèle en inox capture vos fumées en toute discréetion. En effet, il s'intègre dans votre meuble de cuisine et vous apporte une cuisine saine grâce à ses 4 vitesses d'aspiration dont 1 intensive allant jusqu'à 705 m<sup>3</sup>/h. Grâce à son double système d'évacuation ou de recyclage, vous n'aurez plus aucun souci de vapeur d'eau, fumées grasses ou mauvaises odeurs.

**250€**

**Les +** 4 niveaux de puissance, capacité d'évacuation (jusqu'à 705 m<sup>3</sup>/h), filtres charbon et métallique, disponibilité des pièces (10 ans).

**Les -** niveau sonore (63 dB).

**2. Ciarra CBCB6736C**

Voici une hotte performante (débit d'air de 380 m<sup>3</sup>/h) fonctionnant sur un double système évacuation/recyclage. Esthétiquement réussie, elle mesure 60 cm de largeur et 28 cm de profondeur. La hauteur est réglable (67 cm à 1,05 m) afin de s'adapter à toutes les cuisines. La hotte est équipée d'un moteur puissant de 65 watts à 3 vitesses de filtration et de 2 éclairages halogènes de 20 watts chacun. Concernant le bruit, on reste dans la moyenne du secteur pour cette puissance avec 62 dB pour le niveau le plus fort.

**140€**

**Les +** capacité d'évacuation, prix, modularité.

**Les -** un peu bruyante.

**3. WHIRLPOOL AKR441/2IX**

Cette hotte casquette de 60 cm possède 3 vitesses d'aspiration afin d'adapter la bonne vitesse à vos besoins (vitesse maximale 288 m<sup>3</sup>/h). Comme elle intègre un double système d'évacuation ou de recyclage, vous n'aurez plus aucun souci de vapeur d'eau, fumées grasses ou mauvaises odeurs.

**150€**

**Les +** filtres charbon et métallique, 3 vitesses, disponibilité des pièces (10 ans).

**Les -** capacité d'évacuation, niveau sonore (66 dB).

Par Philippe Richard

## Automobiles

### LES VÉHICULES GPL ONT LA COTE

**Le gouvernement met en place un microcrédit « Véhicules propres ». Cette nouvelle aide favorise l'achat de véhicules GPL.**



© SHUTTERSTOCK

Est-il encore utile de rappeler que le GPL permet aux automobilistes qui n'ont pas d'autre choix que de se déplacer en voiture de continuer à rouler en polluant moins et à moindre coût ? Le GPL est une motorisation plus propre, accessible à la majorité des automobilistes. Maîtrisé et disponible sur tout le territoire, il permet de répondre aux nouvelles mesures contre la pollution automobile. Tous les véhicules GPL sont classés Crit'air 1 en raison de leurs caractéristiques environnementales.

#### Nouvelles mesures gouvernementales

En mars dernier, Barbara Pompili, ministre de la Transition écologique, et Jean-Baptiste Djebbari, ministre délégué chargé des Transports, ont annoncé le microcrédit « Véhicules propres » pour permettre aux ménages à faibles revenus d'accéder à des véhicules moins polluants. Les véhicules GPL neufs et d'occasion, tous Crit'air 1, sont éligibles à ce microcrédit. Sont visées les voitures particulières électriques, hybrides rechargeables ou voitures thermiques classées Crit'Air 1 (dont les véhicules GPL) dont le taux d'émission de CO<sub>2</sub> est inférieur ou égal à 132 g/km. Cette aide, qui peut atteindre

5 000 euros, peut se cumuler avec les autres avantages du GPL à l'achat : l'éligibilité à la prime à la conversion (jusqu'à 3 000 euros pour un véhicule GPL), le prix d'achat du véhicule accessible à la plupart des automobilistes : sur le marché du neuf, des véhicules GPL sont accessibles à partir de 10 000 euros et sur le marché de l'occasion, à moins de 3 000 euros.

#### Rappel des avantages du GPL

Le budget carburant est réduit de près de 30 % comparé à l'essence grâce à une TICPE (taxe intérieure de consommation sur les produits énergétiques) réduite et un prix moyen du GPL à la pompe de 0,86 €/l (en 2020). En outre, le GPL permet de continuer à circuler sans changer de voiture. En effet, pratiquement tous les véhicules essence, neufs ou d'occasion, peuvent être équipés au GPL et bénéficier ensuite de la vignette Crit'air 1 et des mêmes avantages. Pour les plus réticents, sachez que la bi-carburation essence + GPL offre une très grande autonomie : de 400 à 600 km en GPL, plus l'autonomie conférée par le réservoir essence. Pour finir, les véhicules GPL bénéficient de gratuités et de tarifs réduits en voirie et dans les parkings souterrains.

# Questions Réponses

DROIT

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

Par Carole Caillaud



## DIVORCE

*Est-il conseillé de vendre son logement avant de divorcer ?*

**Je suis séparée de mon mari** et nous avons décidé de divorcer il y a six mois. Nous sommes propriétaires d'un appartement dans lequel je vis pour le moment, mais que je ne souhaite pas conserver car il est trop grand pour moi. Mes enfants sont grands et installés. Il me dit qu'il faut vendre le logement avant de divorcer. Est-ce plus intéressant ?

## RÉPONSE

### LORS DU DIVORCE LA VENTE EST SOUMISE À DES DROITS DE PARTAGE

Il peut être en effet plus intéressant financièrement de vendre le logement conjugal avant le divorce. Chacun récupère alors la part qui lui revient sur le prix de vente ou trouve un autre arrangement. Mais vous devez vous mettre d'accord sur le prix de vente et la répartition bien avant le divorce sans en faire mention. D'autres personnes préfèrent au contraire attendre après le divorce pour procéder à la vente. Ce qui est certain, c'est que si vous vendez le logement au moment du divorce, son sort sera réglé par l'acte de notaire et sera soumis à un droit de partage. Il est de 1,80 % en 2021 et sera de 1,10 % en 2022. Sachez que lorsque l'un des époux bénéficie de l'aide juridictionnelle, le partage est exonéré de droits. Quelle que soit votre décision, prenez d'abord conseil auprès d'un avocat qui s'assurera que vos droits sont bien préservés.



## FOURRIÈRE

*La fourrière a-t-elle le droit de détruire ma voiture ?*

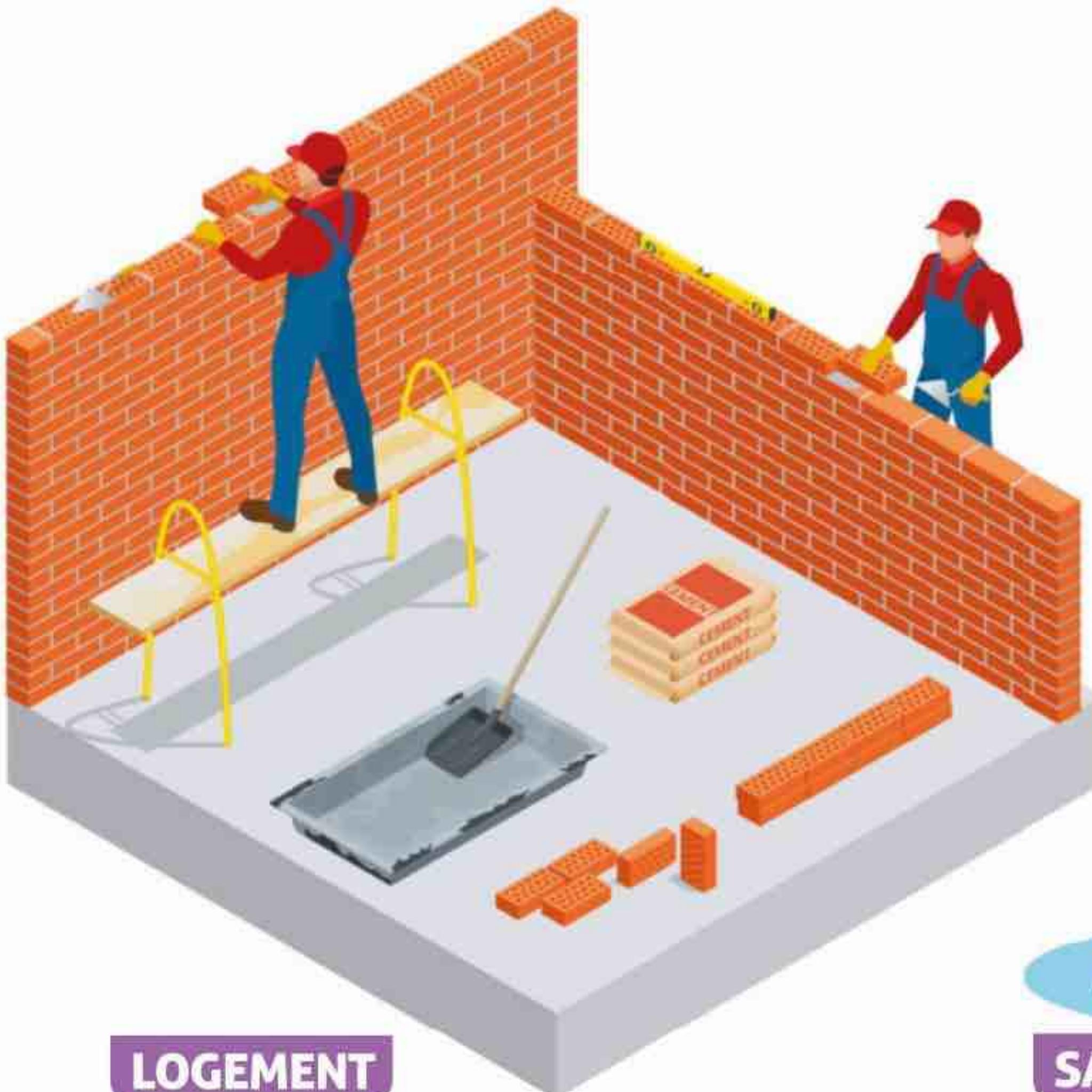
**J'ai laissé ma voiture garée au même endroit plus de deux mois** car je ne l'utilise plus beaucoup depuis le Covid. Or elle a été embarquée à la fourrière car considérée comme voiture ventouse. J'ai reçu une lettre recommandée m'informant qu'elle était classée comme « véhicule à détruire » et je n'ai que 10 jours pour le récupérer. Est-ce normal ?

## RÉPONSE

### DE NOUVELLES RÈGLES PERMETTENT LA DESTRUCTION

Depuis le 1<sup>er</sup> avril 2021, de nouvelles règles s'appliquent lors d'une mise en fourrière. En principe, le propriétaire dispose de 15 jours après la notification de la mise en fourrière pour le récupérer. Mais si le véhicule est estimé en mauvais état et invendable, il est considéré comme abandonné. Dans ce cas, le propriétaire a seulement 10 jours plus un jour ouvré pour le récupérer. À défaut, il est détruit. Vous pouvez aller le chercher tant que les domaines ne l'ont pas détruit. En outre, un téléservice de demande d'autorisation de sortie de fourrière permet aux usagers de réaliser cette démarche en ligne, avec une instruction automatisée, sans avoir à se déplacer au commissariat ou à la gendarmerie.

Trouvez les lois  
et articles cités sur  
[Legifrance.gouv.fr](http://Legifrance.gouv.fr)



## LOGEMENT

### *Ai-je le droit de surélever ma maison ?*

J'ai un pavillon de trois pièces et, avec l'arrivée d'un nouvel enfant, nous souhaiterions ajouter un étage pour nous agrandir. Cela nous coûtera moins cher que d'acheter un nouveau logement et nous évitera un déménagement. Comment savoir si c'est autorisé ?

#### RÉPONSE

### **VÉRIFIEZ LA FAISABILITÉ TECHNIQUE ET JURIDIQUE**

Surélever sa maison plutôt que de déménager est le choix de nombreux propriétaires qui commencent à se sentir à l'étroit. Mais ce type de travaux ne s'improvise pas. Il s'agit d'une opération complexe qui exige de déposer l'ancienne charpente, puis de la remplacer par une nouvelle après avoir construit des murs plus hauts pour la soutenir. Il est impératif d'en vérifier la faisabilité technique et juridique avant de se lancer. Commencez par vous rendre en mairie pour consulter le plan local d'urbanisme et vérifier la hauteur maximale et les matériaux autorisés. Si la surface créée est supérieure à 20 m<sup>2</sup>, il vous faudra un permis de construire. Faites ensuite appel à un professionnel pour vous assurer que la structure de votre maison peut supporter un étage de plus. Enfin, côté budget, il faut prévoir minimum 1 000 euros par m<sup>2</sup> pour ajouter un étage supplémentaire à votre logement.



## SANTÉ

### *À qui m'adresser face à un dentiste qui a mal fait son travail ?*

Je me suis fait poser trois implants dentaires, ce qui m'a coûté la coquette somme de 4 500 euros. Or l'un des implants bouge et me gêne. Mon chirurgien dentiste me dit qu'il faut le changer et veut me facturer une nouvelle prestation, ce que je refuse car j'estime qu'il a mal fait son travail.

#### RÉPONSE

### **TENTEZ UNE CONCILIATION AUPRÈS DE L'ORDRE**

Si vous n'arrivez pas à trouver une solution amiable avec votre dentiste, vous pouvez vous adresser au président du Conseil départemental de l'ordre des chirurgiens dentistes du lieu où il exerce ([www.ordre-chirurgiens-dentistes.fr](http://www.ordre-chirurgiens-dentistes.fr)). L'Ordre pourra organiser une conciliation. Si un accord est trouvé, vous signerez un procès-verbal. En cas d'échec, il ne vous restera plus qu'à saisir le tribunal judiciaire. Vous devrez prouver que le chirurgien dentiste a commis une faute et faire réaliser une expertise à vos frais. Cette procédure est longue et coûteuse. Vérifiez que vous avez une assurance protection juridique.

# Réclamez des indemnités en cas de chute

**Vous avez fait une chute et vous êtes cassé le pied à cause d'une plaque d'égout mal refermée sur le trottoir, vous avez droit à une indemnisation. Comment procéder ?**



© SHUTTERSTOCK

## → RÉUNISSEZ LES PREUVES

Vous devez tout d'abord apporter la preuve de vos blessures. Demandez un certificat médical à un médecin qui constatera les lésions et qui précisera la durée de votre incapacité de travail (ITT). Vous devez également démontrer que la chute provient bien de l'état du trottoir. Prenez des photos et recueillez le témoignage de personnes présentes. Si les pompiers ou la police sont intervenus, demandez-leur de vous communiquer une copie de leur rapport d'intervention. C'est à la mairie de démontrer que le trottoir a fait l'objet d'un entretien normal et non à vous de démontrer le défaut d'entretien.

## → ÉCRIVEZ À LA MAIRIE

Commencez par vous adresser à la mairie pour leur demander à être indemnisé. Vous devez leur adresser votre demande par lettre recommandée avec accusé de réception en indiquant le montant des dommages et intérêts que vous réclamez (voir modèle de lettre). Le maire a deux mois pour vous répondre. S'il refuse ou ne vous répond pas, vous disposez de deux mois à compter de son refus ou de son absence de réponse (le cachet de la lettre recommandée fait foi de la date) pour saisir le tribunal administratif.

## → SAISISSEZ LE TRIBUNAL

Le recours à un avocat est obligatoire pour les actions en justice visant à réclamer une indemnité à l'État. Vous pouvez obtenir l'aide juridictionnelle auprès du bureau d'aide juridictionnelle si vos ressources sont inférieures à un certain plafond. À défaut, vous pourrez obtenir du juge, s'il reconnaît le bien-fondé de la demande, qu'il condamne l'administration à rembourser les frais d'avocat. Renseignez-vous aussi auprès de votre assurance pour savoir si vous disposez d'une garantie protection juridique.

# Lettre pour obtenir réparation de votre préjudice

(À envoyer en recommandé avec avis de réception)

Vos nom et prénom  
Adresse

Monsieur le Maire  
Adresse

À... (ville), le... (date)

Objet: demande de dommages et intérêts suite à une chute sur le trottoir

Madame/Monsieur le Maire,

Le..., à... heures, j'ai fait une chute dans la rue en face du numéro... de la rue...  
Je me suis fracturé le pied, ce qui a occasionné une ITT de 30 jours.

Cette chute a été occasionnée car la bouche d'égout était mal refermée.

En raison de cet accident, j'ai dû avoir recours à une aide à domicile pour m'aider au quotidien, ce qui m'a coûté la somme de... Mes frais médicaux se sont élevés à... après remboursement de la Sécurité sociale.

Je souhaite également être indemnisé.e en raison des inconvénients inhérents à cette fracture. Je n'ai pas pu participer à mes activités habituelles (club de sport, vacances annulées), préjudice que j'estime à 1 000 euros. En outre, cette fracture m'a occasionné d'importantes douleurs qui doivent être indemnisées à hauteur de 1 000 euros.

Par conséquent, je vous demande de bien vouloir m'indemniser pour les dommages que j'ai subis et me verser la somme de .... euros.

Je vous prie de croire, Madame/Monsieur le Maire, à l'assurance de ma considération distinguée.

## BON À SAVOIR

Joignez les copies des certificats médicaux et les preuves des circonstances de l'accident (photos, témoignages, rapport d'intervention).

Par Carole Caillaud

# Grand tri : quels papiers garder et jeter ?

Le printemps est là, et avec lui arrivent les grandes envies de rangement. La paperasse s'accumule en effet chaque année et on hésite trop souvent à jeter certains documents. Réponse à tout ! a enquêté et vous indique ce qu'il convient de garder ou pas.



© SPL/PHANIE

## À jeter au bout de 1 an

### • SANTÉ

#### Ordonnances

Carte de tiers payant de la mutuelle : un an car en général renouvellement tous les ans

### • BANQUE

Chèque à encaisser

## À jeter au bout de 2 ans

### • IMPÔTS

**Impôts locaux :** taxe d'habitation et taxe foncière (avis d'imposition, justificatifs de paiement)

### • FACTURES

Téléphone et de fournisseur à Internet  
Certificat de ramonage  
Petits travaux du logement (fenêtres, peinture)

### • ASSURANCE

Quittances, avis d'échéance et avis de résiliation d'assurance

### • BANQUE

**Contrats de crédit :** 2 ans à compter du paiement de la dernière échéance

### • LOGEMENT

Attestations d'entretien annuel des chaudières : 2 ans après avoir quitté le logement

### • SANTÉ

Décomptes de remboursement de la Sécurité sociale

## À jeter au bout de 3 ans

### • LOGEMENT

**Contrats de bail et quittances de loyer :** 3 ans après avoir quitté les lieux

### • IMPÔTS

Déclaration et avis d'impôt sur le revenu

### • TRAVAIL

**Attestations de Pôle emploi :** 3 ans (délai de réclamation possible)

**“Les papiers concernant le compte bancaire peuvent être jetés 5 ans après sa clôture”**

## À jeter au bout de 5 ans

### • BANQUE

**Relevés de comptes bancaires et talons de chéquiers :** la contestation d'un débit frauduleux peut se faire dans un délai de 13 mois

**Documents concernant le compte (contrat d'ouverture, procuration) :** 5 ans à compter de la clôture du compte

### • LOGEMENT

**Factures d'eau et d'énergie :** 5 ans est le délai de contestation d'une facture

**Documents liés à la copropriété :** décompte de charges, courriers du syndic, procès-verbaux d'assemblée

### • TRAVAIL

Lettre de licenciement et solde de tout compte

## À jeter au bout de 10 ans

### • LOGEMENT

Facture liée à des travaux de gros œuvre (charpente, murs, toit)

### • ASSURANCE

**Contrats (habitation, automobile, responsabilité civile, assurance vie...):** 10 ans à compter de la résiliation du contrat

**Dossier de sinistre :** 10 ans à compter de l'indemnisation



**À jeter au bout de 10 ans****• ACHATS**

- **Les certificats de garantie** doivent être conservés jusqu'à l'expiration de la garantie c'est-à-dire de 1 à 10 ans selon les cas.
- **Les factures/tickets de caisse des achats électroménagers, hi-fi...** ont intérêt à être conservés tant que vous détenez les appareils. Ils peuvent servir pour obtenir une indemnisation en cas de sinistre.

**À garder à vie**

- **Tout ce qui concerne la famille**: contrats de mariage, jugement de divorce, livret de famille.
- **Les titres de propriété** de vos biens immobiliers (ou jusqu'à leur revente).
- Vos diplômes
- **Vos certificats**, examens, radiographies et dossiers médicaux.
- **Avis de paiement** de retraite, pensions civiles ou militaires et pension de réversion.

**À LA RETRAITE, FAUT-IL GARDER LES BULLETINS DE SALAIRE ET CONTRATS DE TRAVAIL ?**

Si toutes vos retraites ont été mises en paiement et qu'il n'y a pas de révision en cours, il n'est pas utile de conserver ces papiers. Les justificatifs de carrière sont à conserver et peuvent être utiles seulement en vue d'une régularisation de carrière à effectuer en amont de votre demande de retraite. Une fois les notifications de retraites et titres de pension reçus, ces documents ne seront plus demandés par les organismes de retraite.

**“Tous les papiers concernant la famille sont à conserver à vie”**

**COMMENT CONSERVER SES PAPIERS SOUS FORME NUMÉRIQUE?**

De plus en plus de documents sont proposés sous forme numérique. Un vrai gain de place, mais comment les conserver de manière sécurisée ?

- Tout d'abord, via votre espace personnel sur le site de l'organisme. Parce que c'est plus écologique et que cela permet de gagner de la place dans vos tiroirs, la plupart des établissements proposent de conserver vos factures et autres justificatifs de manière numérique. N'hésitez donc pas à opter pour les factures et autres documents en ligne.
- Vous pouvez aussi conserver vos documents dans des coffres-forts numériques. Certains sont gratuits, mais d'une capacité plus ou moins limitée, d'autres payants pour plus d'espace et de sécurité. « Le cloud » est un service proposé via le webmail par les fournisseurs d'accès Internet. Ils proposent un espace de stockage à distance sur des data center de 5 Go à 100 Go pour les abonnés à la fibre. Vous pouvez cumuler plusieurs clouds gratuits. Quant aux services de coffre-fort électronique, ils doivent répondre à des critères plus stricts de sécurité comme l'obligation de serveurs de stockage localisés en France, la pérennité des données et le respect de normes d'archivage. Ils se destinent plus au stockage de documents personnels (papiers d'identité, factures, contrats, etc.). Attention, car il existe différents prestataires, avec différents niveaux de service. Préférez ceux proposés par les banques et les assurances comme Digiposte à La Banque Postale et celui de la caisse d'Épargne.

**Bon à savoir:** le site officiel [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) propose gratuitement un coffre-fort numérique pour vos documents importants, mais son volume est limité à 235 Mo. En créant un compte, vous disposez d'un porte-documents personnel. Il vous permet de gérer vos principaux documents administratifs et de les transmettre aux administrations lors de vos démarches en ligne.

Par Carole Caillaud

Par Carole Caillaud

## L'OBSERVATOIRE DES LOIS

### ➔ SQUATS

Les propriétaires d'une résidence principale ou secondaire peuvent désormais faire appel au préfet pour obtenir l'expulsion des squatters en 72 heures.

*Loi n°2020-1525  
du 7 décembre 2020*

### ➔ ADMINISTRATION

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, les organismes et les administrations chargés d'une mission de service public doivent proposer un numéro d'appel non surtaxé.

*Loi n°2018-727  
du 10 août 2018*

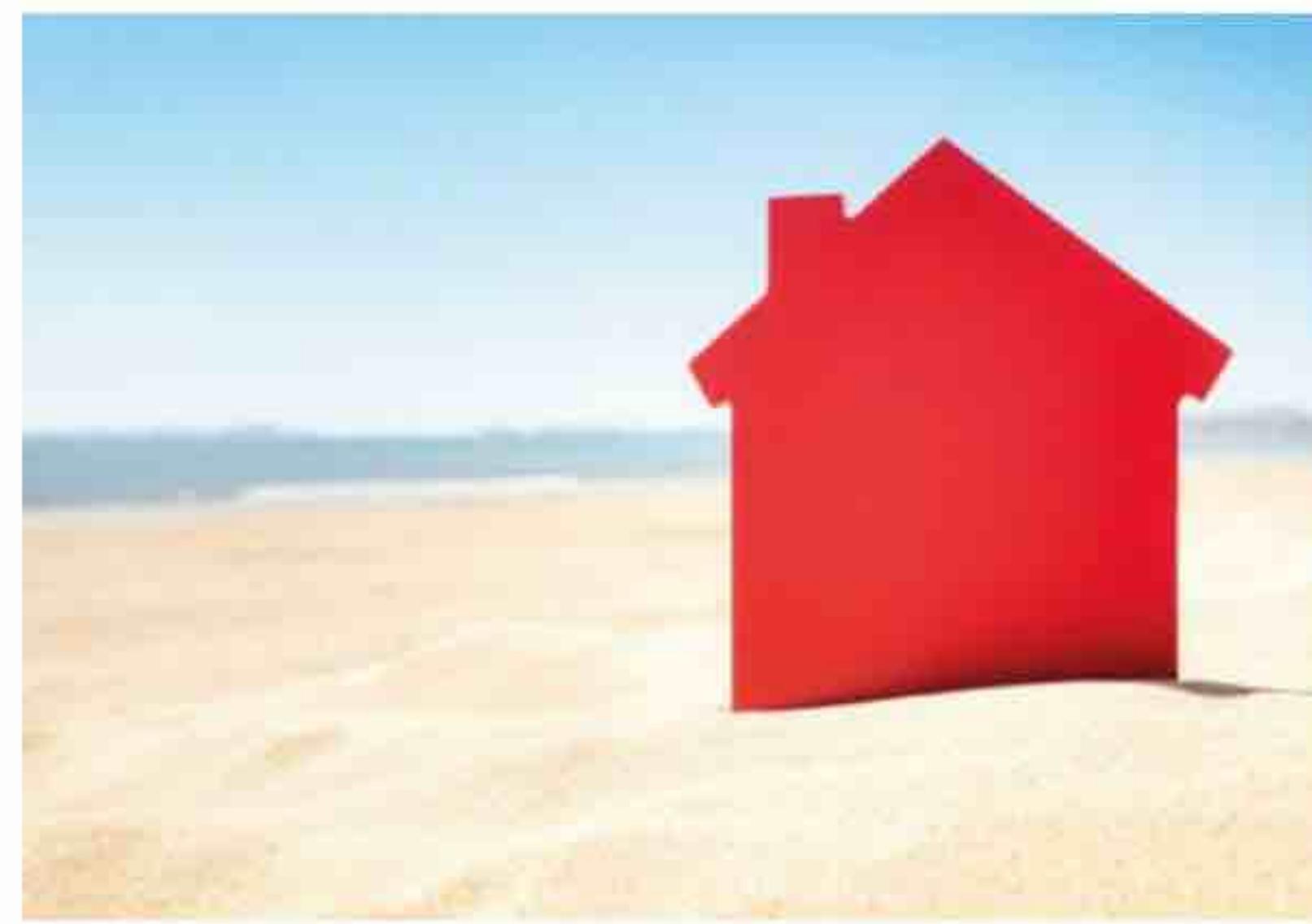
### ➔ ASSURANCE MALADIE

Tout assuré a l'obligation de déclarer aux organismes de Sécurité sociale auquel il est rattaché tout changement de situation familiale ou de résidence, afin de lutter contre la fraude à l'Assurance maladie.

*Loi n°2020-1576  
du 14 décembre 2020*



© SHUTTERSTOCK



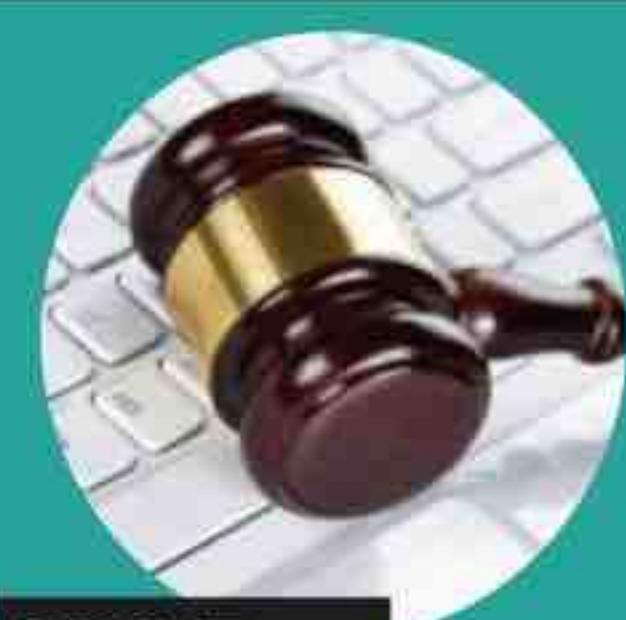
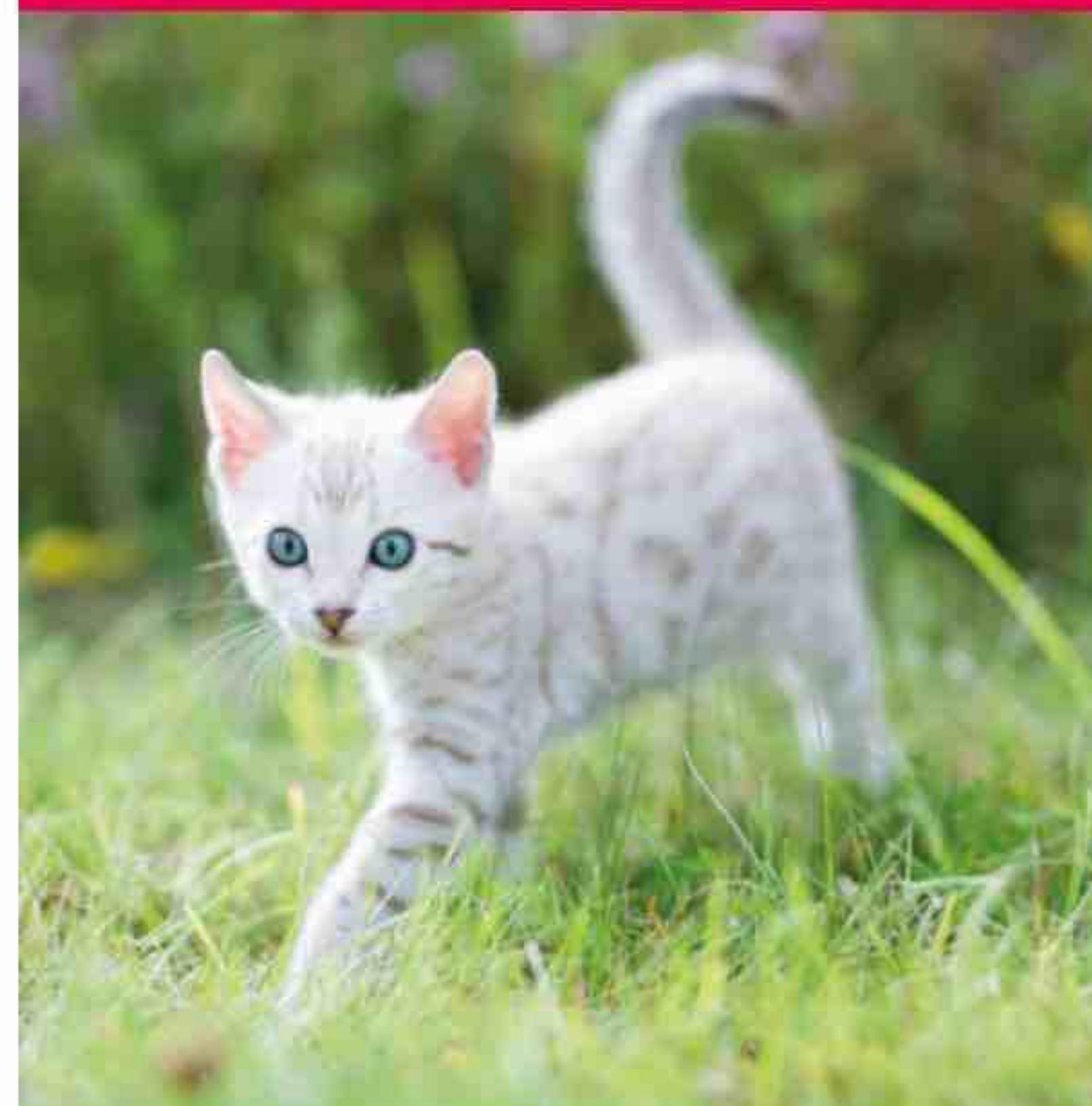
## Location de vacances

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, les plateformes proposant des locations de meublés touristiques, comme Airbnb, Abritel ou Booking, doivent indiquer sur l'annonce si l'offre émane d'un loueur professionnel ou d'un particulier. Un loueur est considéré comme « loueur en meublé professionnel » lorsque son foyer fiscal retire au moins 23 000 euros par an de cette activité.

# 750 €

C'est l'amende encourue par les propriétaires de chats nés après le 1<sup>er</sup> janvier 2012 qui n'ont pas procédé à l'identification de leur chat par puce électronique ou par tatouage. Cette obligation a été prise afin de lutter contre les abandons et responsabiliser les maîtres.

*Décret n°2020-1625 du 18/12/2020*



### DROIT 2.0

<https://cyclade.caissedesdepots.fr/>

Ce site permet de rechercher gratuitement les sommes issues de comptes bancaires, de comptes d'épargne salariale et de contrats d'assurance-vie inactifs transférés à la Caisse des Dépôts. Si la Caisse des Dépôts possède des sommes qui vous reviennent, elles vous seront restituées.



### LIVRE DU MOIS

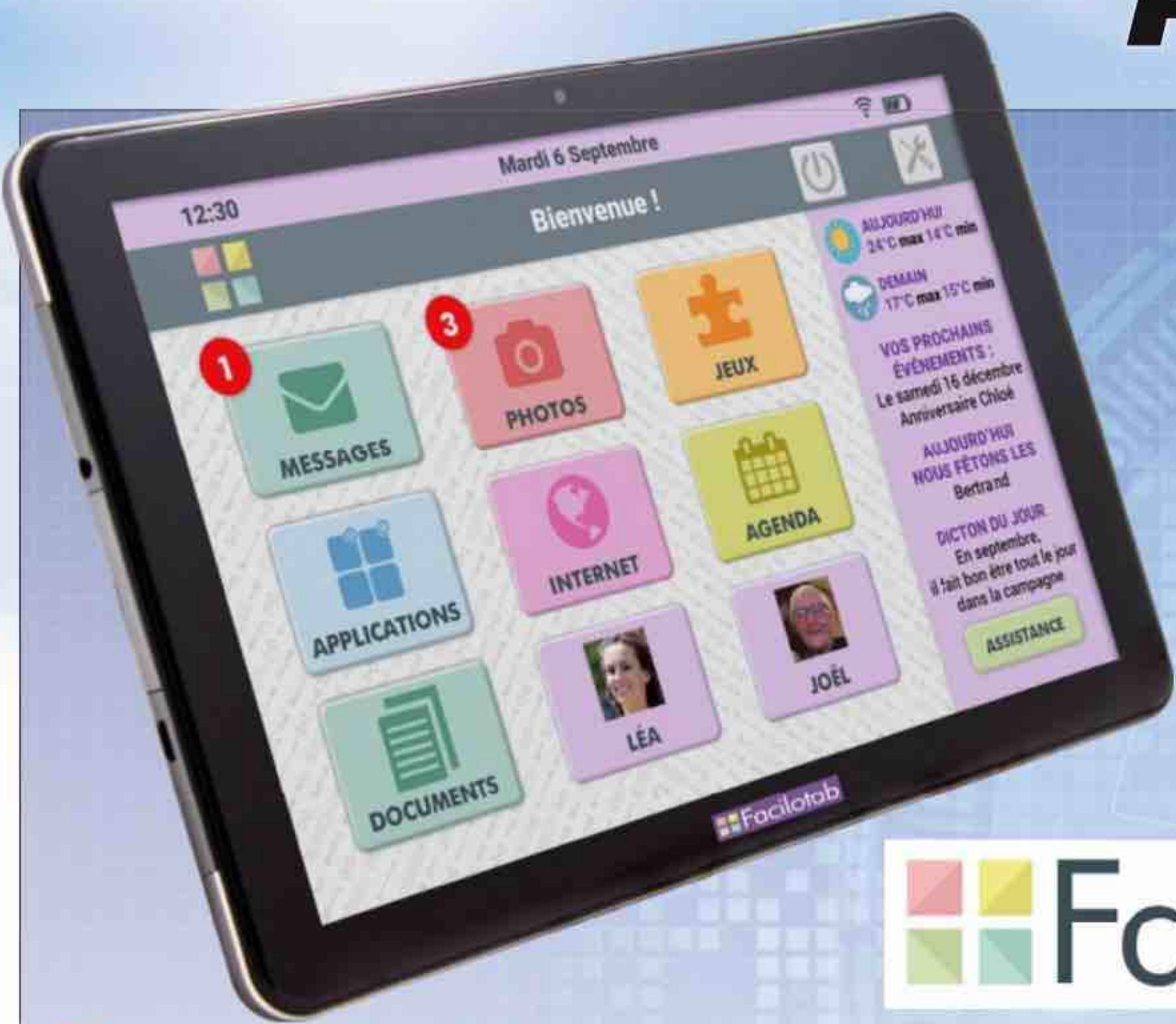
#### POUR RÉGLER LES CONFLITS AVEC VOS VOISINS

Ils ont explosé avec le confinement lié à la crise sanitaire hissant le voisinage comme la première cause de litiges entre Français. Ce guide vous explique comment faire respecter vos droits et est à jour des dernières jurisprudences rendues.

*Guide Voisinage, quels sont mes droits, Prat 2021, 24€.*

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

# JOUEZ AVEC RÉPONSE À TOUT !



Code sms :  
FACILOTAB

 Facilotab

**2 tablettes FACILOTAB  
WIFI 4G - 32 GO - ANDROID 10 GO  
INTERFACE SIMPLIFIÉE POUR SÉNIOR**

Restez connecté avec vos proches en 2021 !

Facilotab, c'est la tablette où tout est simplifié: grand écran 10,1 pouces, accès à la messagerie, galerie photo et vidéos, jeux, Internet ... tout est accessible facilement.

Inclus: prise de contrôle à distance pour aider l'utilisateur, écran d'accueil personnalisable, ajout possible des applications Android de Google PlayStore.

Valeur unitaire : 265 €

**POUR JOUER, RÉPONDEZ À NOS 2 QUESTIONS  
Vous saurez immédiatement si vous avez gagné !**

PAR TÉLÉPHONE AU

**0892 68 68 05**

Service 0,60 €/min  
+ prix appel

OU PAR SMS EN ENVOYANT

**FACILOTAB, DOMO ou IELLO AU 74400\***

0,75 € par SMS + coût d'un SMS X 4



Jeu gratuit sans obligation d'achat, organisé par Unique Héritage Presse, RCS Paris 338412463, éditeur des magazines Réponse à Tout, du 26 mai au 15 juillet 2021. Tous les lots sont attribués par « instants gagnants ». Règlement disponible sur [www.reglementsjeux.fr](http://www.reglementsjeux.fr) ou gratuitement sur demande écrite à l'adresse du jeu : « Service Client – Réponse à Tout parution 372 - Libre Réponse 94119-13629 Aix en Provence 1. Remboursement appel ou sms conformément au règlement du jeu par mail à [rembrat@sedeco.intnet.mu](mailto:rembrat@sedeco.intnet.mu). La valeur des lots est indiquée à titre unitaire indicative. Photos non contractuelles. Conformément à la réglementation sur la protection des données personnelles, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant en écrivant à l'adresse du jeu.

# À GAGNER

du 26 mai au 15 juillet 2021

## 1 lot pour la cuisine

### Comportant :

- 1 Wok, crêpière et grill Set 3-en-1
- 1 Friteuse 4,5L, 3200W, Garantie 10 ans
- 1 Gauffrier 7 degrés de cuisson, 1600W.

Avec sa gamme de produits innovants et de grande qualité, DOMO a un objectif : rendre la vie à la maison plus facile et agréable !

A découvrir dans les magasins traditionnels, PRO&CIE, PULSAT, COPRA, GITEM, DIGITAL et chez de nombreux spécialistes indépendants ...

Valeur du lot: 270€

# DOMO

Code sms :  
DOMO

Réf. DO519FR



Réf. DO9219W



Réf. DO8712W



## 6 lots de 3 jeux de société

Break The Code, Exit Château et Qwirkle

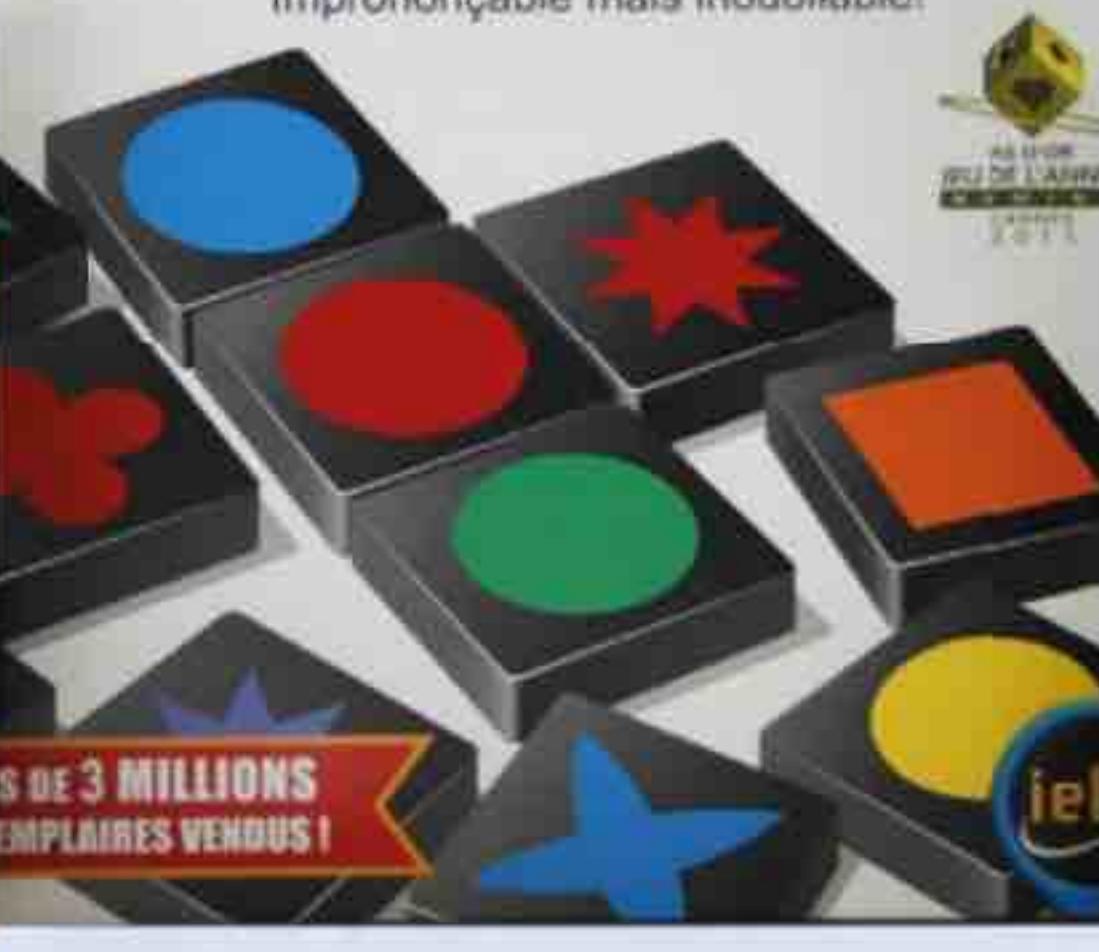
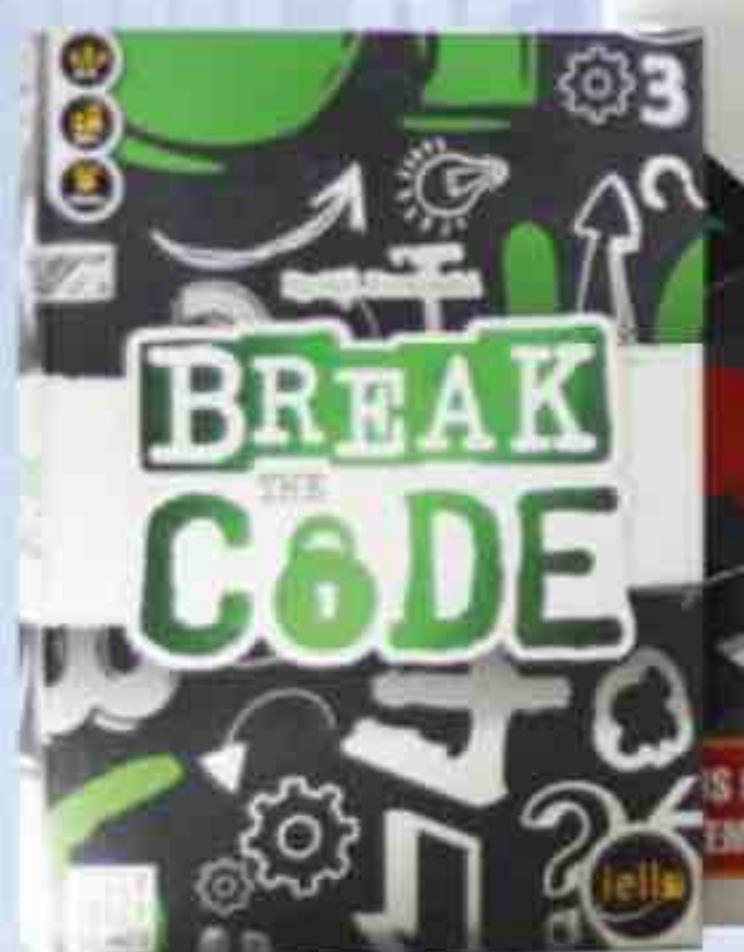
Code sms :  
IELLO

Avec ces 3 jeux découvrez  
l'univers IELLO !

IELLO éditeur et distributeur français  
de jeux de société depuis 2004, offre  
des titres variés et originaux aux  
joueurs : jeux d'ambiance,  
de réflexion, de déduction...

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

Valeur du lot : 65€



DÉCOUVREZ AUSSI...

**Comment ça marche** #128

LE MAG QUI DÉCRYPTE LE MONDE

NOUVELLE FORMULE  
**PRIX EN BAISSE**

GRAND FORMAT

ILLUSTRATION IMPRIMANTES 3D  
Elles savent tout fabriquer!

Chiropraxie

Hypnose

Phytothérapie

Acupuncture

Méditation

Homéopathie

**NATURE**  
Ces animaux qui survivent dans le désert

**ESPACE**  
Comment notre Soleil va s'éteindre

**HISTOIRE**  
Alexandrie, la cité du savoir

**Les médecines douces**  
À L'ÉPREUVE DE LA SCIENCE

JUIN 2021. Belux 5,20 € - Esp/Ita/Grl/Port-cont 5,50 € - CH 8,50 € - CAN 8,50 \$ - SCAN 5,50 € - TUN 7,20 Tnd

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 !**

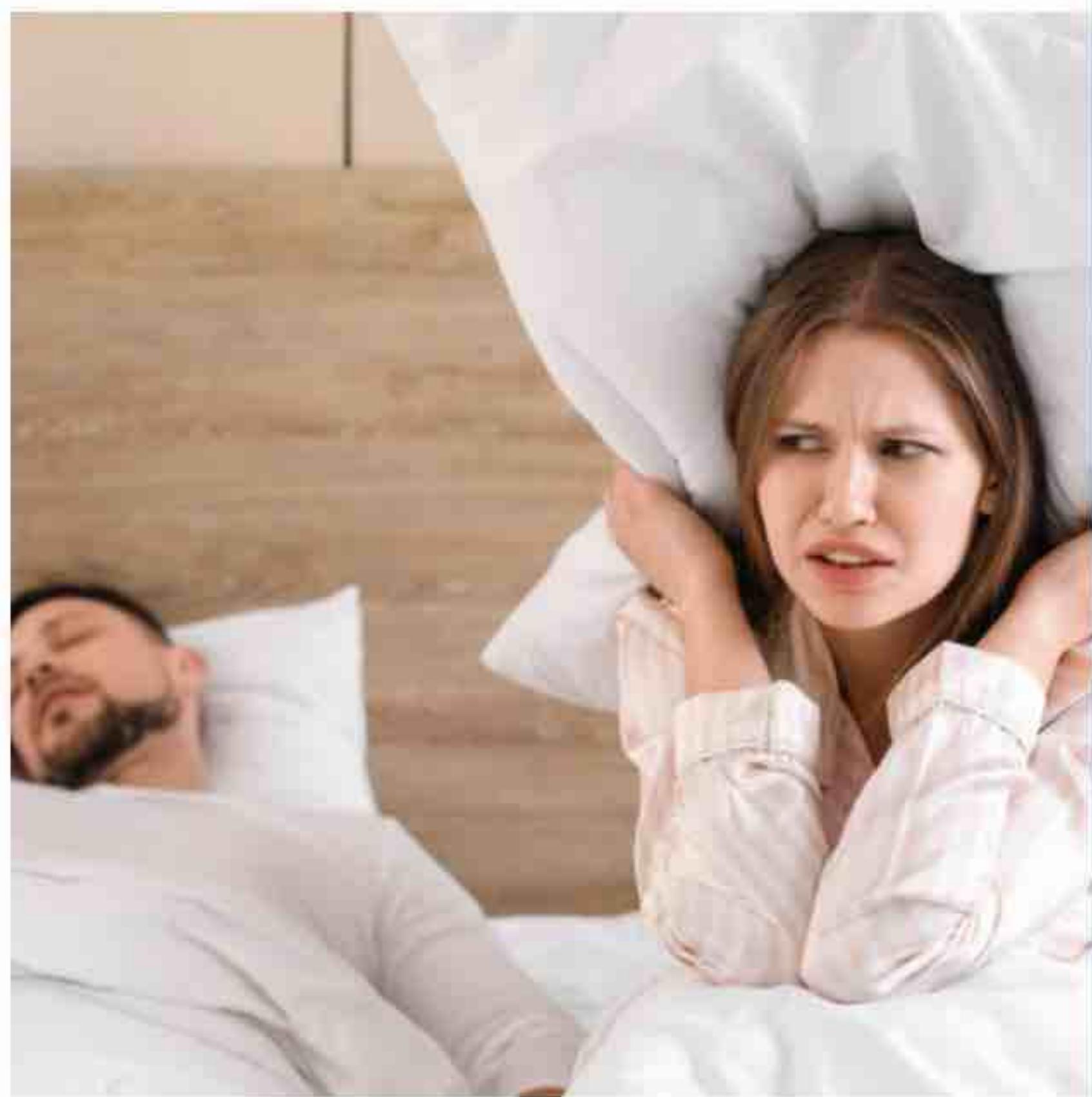
Par Agnès Ventadour

## → Peut-on produire du vin blanc avec du raisin rouge ?

Qu'on se le dise, c'est la peau des raisins qui donne aux vins leur couleur. La couleur d'un vin vient de la pellicule (peau) des raisins qui est colorée lorsqu'il s'agit de cépages rouges par des pigments dits anthocyanes. Ils sont solubles dans l'alcool. Ce qui va déterminer l'intensité de la couleur du vin, c'est le temps de contact entre les pulpes et la peau des raisins. Les vins blancs peuvent donc être issus de raisins blancs... ou rouges. Mais que ce soit clair, si les raisins blancs ne peuvent donner que des vins blancs, les raisins rouges vont permettre de produire une gamme de vins du rouge presque noir au jaune pâle et au rose ultra pâle. Ces différences de couleurs dans les tons de rouge proviennent du temps de macération des grappes. Notez que plus les peaux et pulpes sont en contact, plus importante sera la dissolution des pigments rouges, et plus rouge sera le ton du vin.



© SHUTTERSTOCK



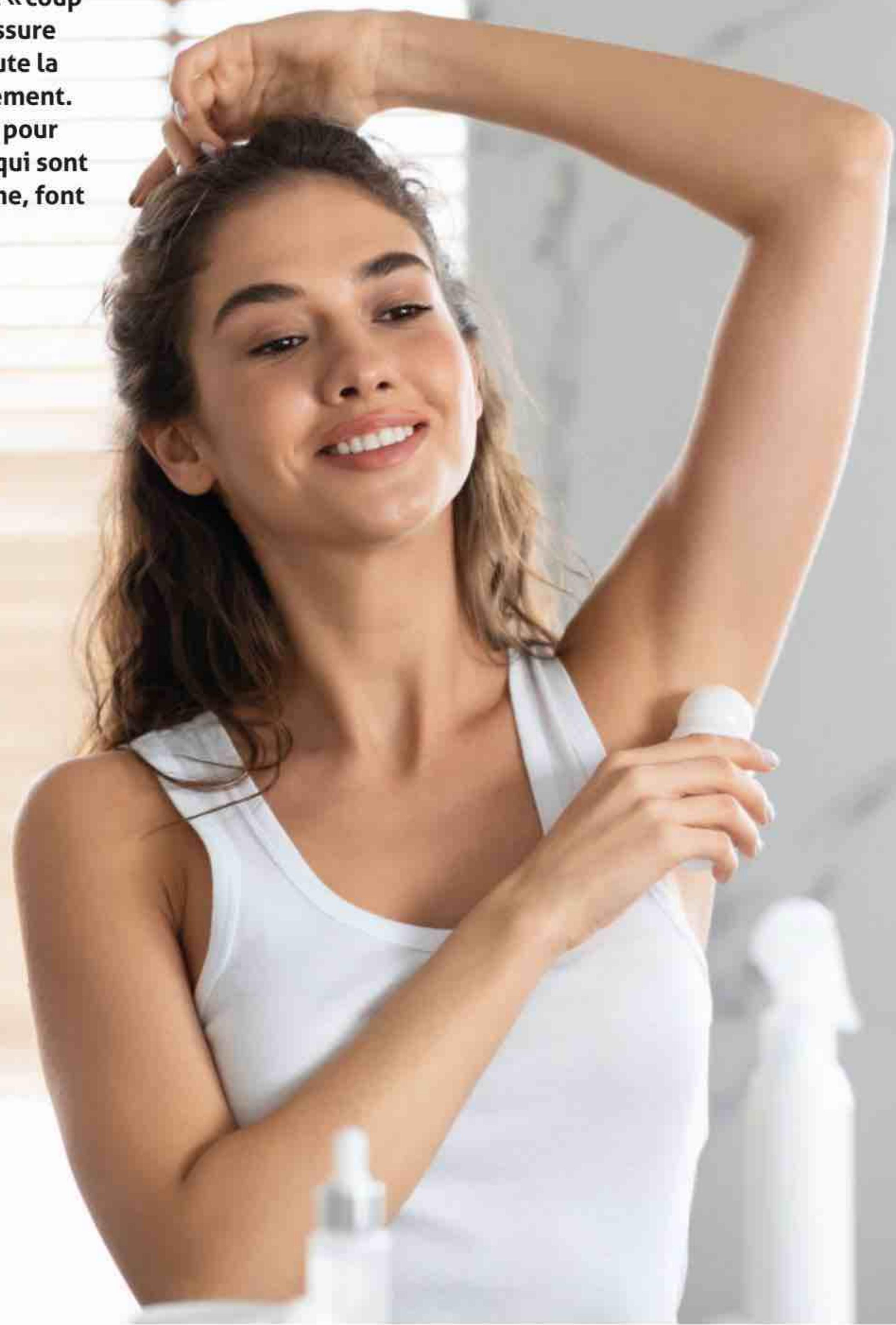
## → Pourquoi ronfle-t-on ?

Pour bon nombre d'entre nous, ronfler n'arrive qu'aux autres. Et pourtant, le ronflement est extrêmement fréquent et touche plus de 40 % des adultes de plus de 50 ans. Plusieurs facteurs sont susceptibles de déclencher ou d'aggraver des ronflements. Ainsi, on a constaté que les hommes ronflent plus que les femmes et que le ronflement augmente avec les années. Le surpoids et l'obésité favorisent les ronflements quotidiens qui peuvent être accompagnés d'apnée du sommeil. La position couchée sur le dos aggrave les ronflements tout comme l'absorption d'alcool, la prise de médicaments à l'heure du coucher (tranquillisants ou antihistaminiques) ou encore le tabac. Une malformation anatomique comme une déviation de la cloison nasale, une rhinite allergique, une rhinopharyngite ou une angine peuvent aussi entraîner un ronflement.

**Comment ça marche ?** Le ronflement survient lorsque les muscles de l'arrière-gorge, du voile du palais, de la luette et de la langue se relâchent pendant le sommeil profond. Ces organes prennent davantage de place et obstruent les voies respiratoires. Lors de l'inspiration, l'air a plus de mal à passer et fait vibrer le pharynx, provoquant un bruit de ronflement. Survenant pendant le sommeil, le ronflement est un bruit rauque plus ou moins fort, dû à des vibrations anormales du pharynx lors de l'inspiration. Les bruits de ronflement sont d'intensité variable, mais peuvent aller jusqu'à 100 décibels, soit l'équivalent du bruit d'un camion qui passe ! Selon les individus, le ronflement peut être passager, intermittent ou régulier. Le ronflement nuit souvent au rythme du sommeil, entraîne de la fatigue en journée et devient un problème relationnel important avec le ou la conjoint(e).

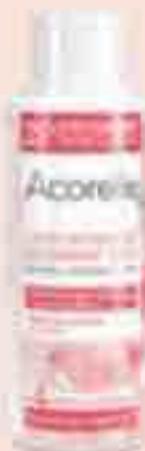
# 5 déodorants au parfum

C'est parti pour le petit «coup de déo», le geste qui assure confort et bien-être toute la journée, mais pas seulement. *Réponse à tout!* a testé pour vous 5 déodorants bio qui sont efficaces et qui, en prime, font du bien à la planète.



# de la planète

**DÉODORANT SOIN BIO ACORELLE**  
Éco-recharge 100ml  
**Prix: 9,90 €**



Optez, au gré de vos envies, pour les notes fraîches et vivifiantes du citron moringa, celles plus douces et poudrées du lotus bergamote ou encore celles enveloppantes et réconfortantes de la rose églantine. Sa formule est 100% issue d'huiles essentielles et d'extraits naturels.

**SES +** Bonne nouvelle pour la planète, la recharge représente 15g de plastique 100% végétal issu de la canne à sucre et recyclable.

**SES -** Son prix un peu élevé.

**KAZIDOMI HANDS UP**  
Pot 29 ml  
**Prix: 7,64 €**



Formule fabriquée à la main selon un savoir-faire artisanal, qui peut se targuer d'avoir trouvé le bon équilibre entre ingrédients régulateurs (bicarbonate de sodium, amidon de maïs), adoucissants (huile de coco, beurre de karité, cire d'abeille) et assainissants (huiles essentielles de palmarosa et bois de Hô), tous certifiés bio.

**SES +** Format pocket (en verre pour le plus grand bonheur de la planète) bien pratique et qui permet de l'embarquer facilement dans son sac. Idéal pour les retouches de la journée.

**SES -** L'application avec les doigts.

**FLEURANCE NATURE BIO DÉODORANT EFFICACITÉ 24H**  
Roll-on  
**Prix: 3,89 €**



La composition de ce nouveau déodorant naturel, sous forme de roll-on, fait l'impasse sur les sels d'aluminium. Ses ingrédients à 99,9% d'origine naturelle garantissent une protection contre les mauvaises odeurs pendant 24h tout en respectant le processus naturel de la transpiration et l'équilibre de la peau.

**SES +** Ses propriétés purifiantes, grâce aux huiles essentielles de citron et de verveine exotique, avec une sensation immédiate de fraîcheur.

**SES -** Néant.

**KEEP COOL OOLUTION**  
Stick 40g  
**Prix: 12 €**



La marque slow cosmétique mise sur l'action déodorante efficace d'une sélection de 7 poudres absorbantes et purifiantes 100% naturelles (argiles, poudre arrow-root, bicarbonate de soude...) associées au cocktail de 9 macérats huileux bio et 22 huiles végétales bio.

**SES +** Une enveloppe T est fournie avec Keep Cool pour qu'une fois terminé, on puisse renvoyer gratuitement le stick afin qu'il soit nettoyé dans un centre d'aide au travail. Puis rempli de nouveau pour une seconde vie.

**SES -** Son prix un peu élevé.

**COSLYS DÉODORANT SOINS**  
Roll-On 50 ml  
**Prix: 7,90 €**  
Recharge 50 ml  
**Prix: 6,59 €**



Sa formule combine une alternative intéressante, grâce à une combinaison d'actifs dermo-purifiants d'origine naturelle qui contrôle les odeurs corporelles tandis que le mélange d'argile et de poudre de riz régule la transpiration par absorption. Ces produits misent aussi sur des ingrédients apaisants, à l'instar de l'huile d'amande douce bio, pour réduire les inflammations.

**SES +** Précurseur sur la vente en vrac ou bien encore les formats XXL, Coslys a imaginé pour ces références un pratique système de recharge.

**SES -** Son prix un peu élevé.

# Cheveux : ça pousse...

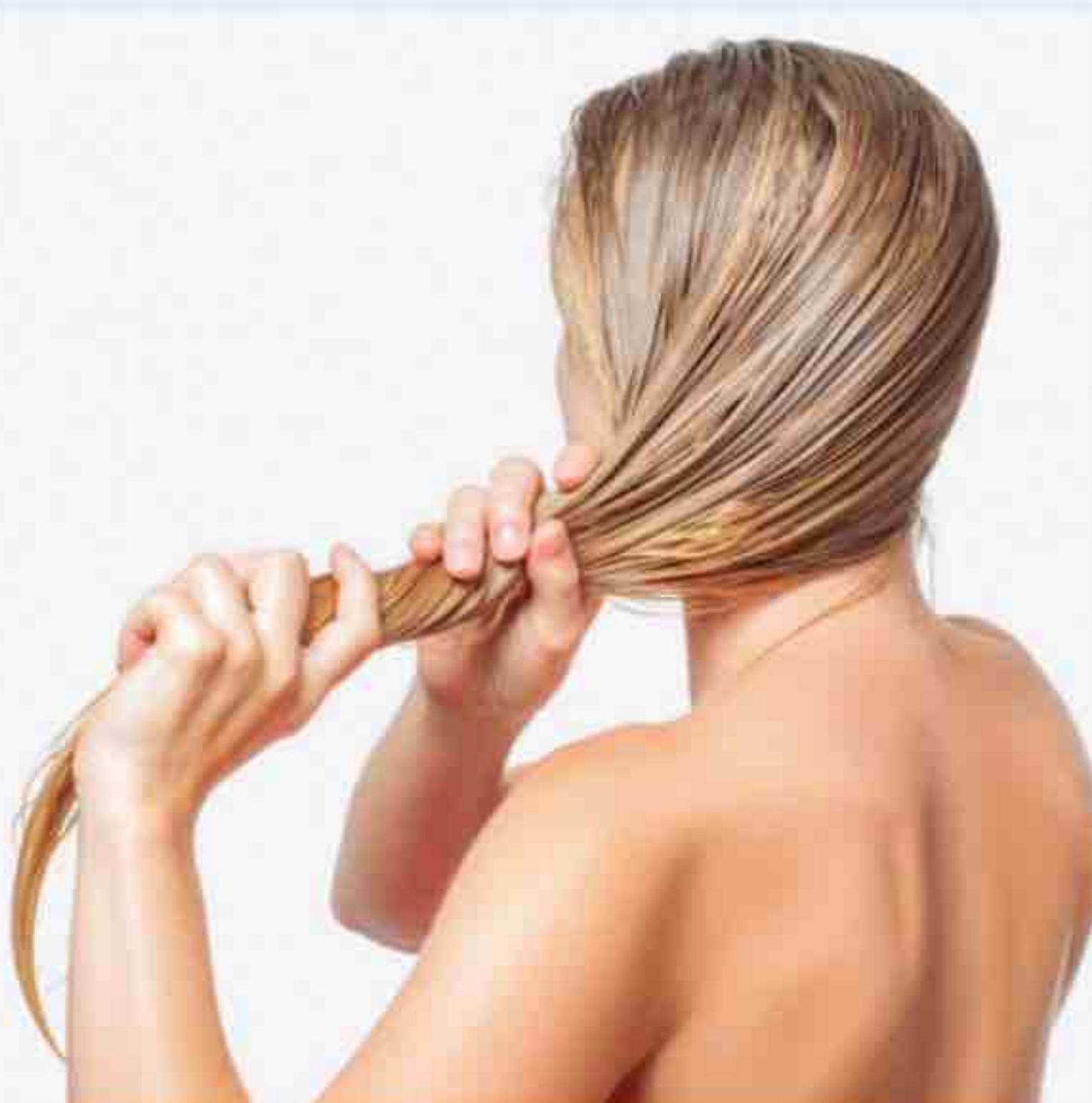
Durée de vie du cheveu, pousse, etc., Réponse à tout! vous dit tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les cheveux et comment obtenir une pousse spectaculaire.

## COMMENT SE COMPOSE LE CHEVEU ?

Le cheveu est constitué d'une racine et d'une tige.

**La tige pilaire** est la partie visible du cheveu. Elle est constituée de trois couches : la moelle, entourée du cortex gorgé de mélanine, qui détermine la couleur et les caractéristiques du cheveu, lui-même enveloppé par la cuticule, qui est la couche du cheveu qui donne l'éclat grâce aux plaques cornées en forme d'écaillles qui se recouvrent partiellement les unes les autres.

**Le cheveu a une racine**, enfouie dans le follicule pileux, lieu de production du poil. En bénéficiant des apports des vaisseaux sanguins situés à proximité, la racine est stimulée et permet ainsi la pousse du cheveu. Au-dessus se trouve la glande sébacée, qui sécrète le sébum pour la lubrification du cheveu. La forme du follicule est une caractéristique génétique qui influence la répartition des différentes couches de kératine dans le cheveu, mais aussi le type de cheveu.



## UNE VIE EN TROIS ACTES

Nos cheveux ont une durée de vie de quelques années seulement. Lorsqu'un cheveu meurt, un autre prend sa place et le fait tomber. Le cycle de vie d'un cheveu se divise en trois étapes.

### LA DURÉE DE VIE

Combien de cheveux pouvons-nous ainsi perdre physiologiquement, au quotidien ? Tout dépend. Cela peut varier du simple au double, d'une personne à l'autre... On en perd en moyenne jusqu'à une centaine par jour.

### LE CYCLE

- **L'étape anagène** est la période durant laquelle le cheveu est en pleine croissance. Elle dure de deux et six ans chez la femme et de deux à quatre ans chez l'homme. Au cours de cette période, chaque cheveu croît sans relâche.

- **L'étape catagène** est la phase de dégradation qui stoppe la pousse du cheveu. Le cheveu arrête de croître. La période s'étire de deux à trois semaines.

- **L'étape télogène** est la période où le cheveu mort attend d'être délogé par la racine du cheveu qui lui succède. Il ne tombe pas immédiatement, mais attend entre deux et six mois, le temps que le nouveau cheveu en phase anagène le chasse définitivement du follicule pileux.

**Remarque :** s'il est normal de perdre ses cheveux chaque jour, des facteurs externes comme le changement de saison, le stress ou l'après-grossesse peuvent néanmoins accélérer leur chute.

# 10 ALIMENTS POUR FAVORISER UNE POUSSE SPECTACULAIRE

Exit les produits ou la coupe de cheveux à la pleine lune. Quoi de mieux pour favoriser une pousse spectaculaire que d'opter pour les bons aliments qui assureront la beauté et la pousse de vos cheveux.

## 1. Poissons gras

Grâce aux Omega 3 qu'ils contiennent, les poissons gras comme le saumon permettent de fortifier le follicule pileux et favoriser la circulation dans le cuir chevelu. Résultat, la croissance des cheveux se trouve stimulée. En cas de chute excessive, il permet de fortifier la masse capillaire.



## 2. Lentilles

Pour la pousse des cheveux, quoi de mieux que les protéines. Et dans ce domaine, les lentilles assurent. Elles sont composées de vitamines B et de zinc qui permettent de faire pousser les cheveux, de les rendre brillants et d'éviter la perte.



## 3. Poivron jaune

Envie d'arborer de superbes cheveux longs ? Le poivron jaune est votre allié. Il contient environ cinq fois plus de vitamine C qu'une orange. Sachez que la vitamine C est un excellent antioxydant qui fortifiera le cuir chevelu et limitera la chute des cheveux. Enfin, le poivron jaune aide à maintenir les niveaux de collagène, ce qui permet d'apporter de la brillance aux cheveux.



## 4. Graines de tournesol

Les graines de tournesol apportent une bonne dose de vitamine E à votre organisme. Cet apport favorise la circulation sanguine du cuir chevelu et facilite ainsi la croissance des cheveux.



## 5. Poulet

Riche en protéines, le poulet favorise la kératine, essentielle pour protéger et renforcer les cheveux.



## 6. Patate douce

Riche en bêta-carotène et vitamine A, la patate douce a non seulement un effet bénéfique sur la santé de vos cheveux, mais favorise également la pousse.



## 7. Carotte

Optez pour la carotte, riche en bêta-carotène, qui agit donc sur la pousse et la beauté de vos cheveux. Buvez du jus de carotte, qui est à la fois agréable, désaltérant et plein de bienfaits.



## 8. Huîtres

Bourrées de zinc, les huîtres sont un concentré de bienfaits pour la beauté et la santé de votre chevelure. Des études ont prouvé qu'une carence en zinc pouvait entraîner une chute de cheveux et un mauvais état de santé du cuir chevelu. Manger des huîtres permet de contrer la chute de cheveux et d'apporter les nutriments nécessaires à nos cheveux. Sachez que 85 grammes d'huîtres apportent jusqu'à cinq fois la quantité recommandée en zinc.



## 9. Œufs

Grâce aux Oméga 3 et à la biotine qu'ils renferment, les œufs sont excellents pour la croissance capillaire. Privilégiez toutefois le jaune au blanc qui est plus riche et bénéfique pour vos cheveux.



## 10. Laitages

Yaourts, fromage blanc sont riches en vitamine D, ce qui permet de stimuler le follicule et de ce fait d'agir sur la croissance capillaire. Les laitages sont également de très bonnes sources de calcium, un véritable atout pour la pousse des cheveux.



## HUILE D'OLIVE ET AVOCAT

Pour profiter des effets bénéfiques de l'huile d'olive, il n'est pas nécessaire de la consommer. Il suffit de l'appliquer sur l'ensemble des cheveux. Les vertus anti-inflammatoires de l'huile d'olive permettent de relaxer le cuir chevelu et d'intensifier sa pousse. N'hésitez pas à procéder à un massage du cuir chevelu avec des mouvements circulaires, bénéfiques pour la pousse. Naturellement riches en acides gras essentiels, les avocats sont très bons pour les cheveux. Ils sont également efficaces en masque sur cheveux, car cela va stimuler la production de collagène et d'élastine du cuir chevelu.



© SHUTTERSTOCK

**CHIFFRES**

**70 000 à 150 000**, c'est le nombre de cheveux sur la tête.

**10 à 15 %** c'est le pourcentage en moyenne de cheveux morts d'une chevelure saine.

## VRAI/FAUX

### VOUS PENSEZ TOUT SAVOIR SUR LES CHEVEUX, TESTEZ VOS CONNAISSANCES. C'EST À VOUS!

#### Tous les cheveux ne poussent pas à la même vitesse

**VRAI** La vitesse de croissance du cheveu dépend du « programme génétique » de chaque individu. Ainsi, pour un type caucasien, le cheveu pousse en moyenne de 1 cm par mois, pour un type africain de 0,8 cm par mois et pour un type asiatique, de 1,5 cm par mois.

#### Couper les pointes accélère la pousse des cheveux

**FAUX** Les cheveux ne poussent pas plus vite après avoir été coupés, même les soirs de pleine lune ! Pourquoi ? Parce que la pousse d'un cheveu s'effectue au niveau du bulbe pileux situé sous le cuir chevelu et non, à la pointe. Toutefois, couper les pointes permet de supprimer les fourches et les pointes effilées, ce qui les rend plus beaux et leur donne un aspect vigoureux.

#### Masser son cuir chevelu régulièrement stimule la pousse

**VRAI** Le cheveu pousse par le bulbe pileux. Donc pour irriguer de manière optimale, quoi de plus efficace que de stimuler la microcirculation en pratiquant le massage du scalp. Trente secondes à chaque shampoing et avant chaque brossage.

Par Agnès Ventadour

## E-santé

### HOLISANTÉ, LA PLATEFORME 100 % EN LIGNE

**La plateforme en ligne de thérapies psychologiques et de médecines alternatives, accélère son développement et lance une levée de fonds.**

Début avril, le gouvernement a lancé une nouvelle campagne « En parler c'est déjà se soigner » pour inciter les Français à se faire aider face à la détresse psychologique qu'ils éprouvent en raison de la pandémie. Selon Santé publique France, 31 % des Français évoquent des états anxieux ou dépressifs. Un phénomène qui n'épargne pas ceux et celles qui ont déjà été touchés par la maladie : une personne sur trois souffre de problèmes psychologiques ou neurologiques ultérieurs, et notamment d'anxiété. Reste à aller consulter et ce n'est pas si facile. Nombreux sont ceux qui n'osent pas pousser la porte d'un cabinet par peur du regard des autres. À cela s'ajoute la méfiance, l'ignorance et le fait de ne pas savoir comment trouver un praticien compétent dans ce domaine. C'est pour en finir avec cette situation que la psychopraticienne Sylvie Salignac a lancé HoliSanté.

#### Campagne de financement participatif

HoliSanté est une plateforme 100 % en ligne de thérapies psychologiques et de médecines alternatives. Ainsi, en quelques clics, vous pouvez prendre rendez-vous pour une consultation qui se déroulera en



© SHUTTERSTOCK

visioconférence, par téléphone ou par chat. Cette plateforme est parfaitement adaptée aux nouvelles contraintes sanitaires et au respect des distanciations sociales. Portée par une forte demande, elle lance une campagne de financement participatif sur Ayomi afin de déployer son offre et d'embaucher des salariés.

## Allergies

### HONNIE SOIT LA POLLUTION INTÉRIEURE

**Lutter contre les allergènes, poussières et pollutions intérieures, c'est possible avec un purificateur d'air intelligent.**

Trouver un allier précieux n'est pas si simple en matière de lutte contre les pollutions de l'air intérieur. Mais voilà la perle rare : Mi Air Purifier 3H. Il assure un air intérieur de qualité et aide à combattre les symptômes des allergies chez les adultes et les enfants. Son filtre Hepa élimine 99,97 % des microparticules, aussi petites que 0,3 micron. Avec à son clean air delivery rate (CADR), le purificateur filtre avec efficacité des

espaces jusqu'à 45 m<sup>2</sup>. Grâce à un capteur de particules intégré, il ajuste automatiquement la vitesse du ventilateur en fonction de la qualité de l'air et consomme à peine 1 kWh/jour. Il dispose d'un écran OLED où sont affichées en temps réel toutes les données sur la qualité de l'air. Avec l'application Mi Home, le Mi Air Purifier 3H peut être contrôlé à distance. Il est compatible avec Google Assistant et Amazon Alexa.



# Nos meilleures applis pour bien gérer votre budget

Contrôler ses achats, suivre l'état de ses comptes, provisionner certains postes de dépenses... tout cela demandait du temps, de l'organisation et se révélait souvent laborieux. Aujourd'hui, vous pouvez réaliser ces opérations sans effort à l'aide d'applications devenues redoutablement efficaces !



**D**es applis de plus en plus performantes permettent de pister avec précision nos dépenses, de les analyser et de les catégoriser. Gratuites, elles se révèlent être de sérieux alliés pour ceux qui souhaitent maîtriser leurs dépenses ou réussir à épargner. Elles permettent de dresser très rapidement un état des lieux de ses dépenses puis de se fixer des objectifs mensuels. Les ménages qui rencontrent des fins de mois difficiles y trouveront une aide précieuse et les plus aisés disposeront d'un outil puissant pour auditer leurs dépenses. En un mot, ces applis sont devenues incontournables. Découvrez leur fonctionnement, leurs limites et comment les utiliser pour suivre l'évolution de vos finances sans peine mais avec la même technicité qu'un comptable.

### Un budget plus simple à suivre

Il y a peu, établir un budget et analyser ses dépenses était une activité jugée importante et utile par les Français, mais que beaucoup renvoient aux calendes grecques en raison de son côté laborieux. Il fallait pendant son week-end éplucher ses relevés de compte, ses virements, les prélèvements, conserver tous ses tickets de caisse, ses facturettes de carte bancaire et de retraits au DAB, on devait se replonger dans les souches de ses chéquiers, etc. Une fois ce travail de fourmi effectué, on n'était pas au bout de sa peine puisqu'il fallait dans un cahier quadrillé ou sur Excel regrouper ses dépenses dans des catégories qu'on s'était soi-même créées (transport, vêtement, service financier...). En 2021, vous allez voir qu'il n'est plus nécessaire de prendre son courage à deux mains pour savoir précisément où part son salaire, pour identifier les postes de dépenses problématiques ou encore connaître son reste à vivre.

### Une meilleure traçabilité de nos achats

Nous payons de plus en plus fréquemment avec nos cartes et achetons toujours plus souvent en ligne. La Covid a accéléré cette tendance de fond. Voici les chiffres de l'Observatoire de la CB : 71 millions de cartes bancaires en France et 500 milliards payés par CB chaque année, soit environ 60 % de la consommation courante des ménages. Conséquence directe, tous vos relevés bancaires sont truffés de données sur vos habitudes de consommation qui ne demandent qu'à être agrégées par catégorie.

### Des applis malin

Les applis de budget le font aujourd'hui en quelques minutes. Ce regroupement automatique de vos dépenses se révélera d'une grande aide pour comprendre où passe votre argent chaque mois, pour

**“En France, 500 milliards sont payés par carte bancaire chaque année”**

### COMPAREZ VOS DÉPENSES À CELLES DES FRANÇAIS !

L'Insee publie régulièrement une grande étude nationale sur les dépenses des ménages français nommée « budget de famille » (BDF). Il en ressort que les transports, le logement, l'alimentation et les biens et services divers (assurance, coiffeur, etc.) sont, sur un pied d'égalité, les quatre principaux postes de dépenses d'un ménage. Ils représentent chacun une part de 16 %. Aidez-vous de ce tableau et des données de l'application pour comparer vos dépenses à celles des Français. Vous décèlez des pistes d'économies et découvrez là où vous êtes déjà très économique.

	Part du budget	Montant
Transports	16,40 %	5 580 €
Logement	16,30 %	5 540 €
Alimentation (hors alcool)	16,10 %	5 470 €
Biens et services divers (assurances, coiffeurs, etc.)	15,80 %	5 370 €
Loisirs et culture	9,40 %	3 200 €
Restauration et hôtels	7,20 %	2 450 €
Équipement du logement, meubles	5,70 %	1 940 €
Habillement	5 %	1 700 €
Alcool et tabac	2,90 %	990 €
Communications	2,70 %	910 €
Santé	1,80 %	610 €
Enseignement	0,80 %	270 €

Pour disposer de données plus précises en fonction de votre quintile (ménage aisné, modeste, etc.), consultez [www.insee.fr/fr/statistiques/4764315](http://www.insee.fr/fr/statistiques/4764315)

► recenser vos grands postes de dépenses des années passées et voir comment ils ont évolué d'une année à l'autre. La force de ces applis tient dans leur capacité à classer efficacement et sans votre aide, vos dépenses dans de grandes catégories (transport, shopping, logement, alimentation...) et aussi dans des sous-catégories détaillées (high-tech, sport, livres, abonnements, eau, gaz...). Les applis de budget le font avec brio car elles ont appris des autres utilisateurs et des équipes qui les ont codées. Elles savent, par exemple, classer dans la catégorie alimentation/supermarché un débit par carte bancaire chez Super U, Carrefour, E.Leclerc ou Biocoop ou dans la catégorie sport une dépense chez Décathlon.

### Des corrections manuelles à apporter

En testant ces applis sur nos comptes, nous avons constaté que des dépenses réalisées dans des enseignes plus confidentielles se retrouvent elles aussi bien classées. Bref, ouvrez pour la toute première fois une appli et quelques minutes plus tard, le temps de synchroniser vos comptes, une grande partie de vos dépenses seront regroupées dans des catégories. Et si vous avez plusieurs comptes en banque, pas de



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

problème, l'appli saura les analyser et les regrouper. Pour un résultat parfait et le classement de l'intégralité de vos dépenses, vous devrez toutefois consacrer une à deux heures à requalifier certaines dépenses et à classer celles que l'appli ne sait pas où ranger. Elles vous seront indiquées comme « À catégoriser ». Vous devrez aussi donner une affectation à vos virements et à vos mouvements internes car si vous n'y avez pas glissé un mot clé connu de l'application, elle ne saura pas où les mettre. Pour vos revenus, l'appli s'emmêlera parfois un peu les pinceaux et vous devrez l'aider manuellement. Toutefois, elle peut aussi se montrer étonnamment

## LES 3 APPLIS À INSTALLER



### Bankin'

Crée en 2011, Bankin' est l'application la plus utilisée. Pratique et fonctionnelle, son interface épurée permet de faire rapidement un point sur ses dépenses par catégorie et de se fixer des objectifs. En plus d'établir un budget, on peut y suivre efficacement les variations de ses comptes courants et d'épargne par rapport à la veille. L'appli vous enverra en plus quotidiennement un mail avec les soldes de vos comptes. Elle coache ses utilisateurs en leur présentant des sources d'économies possibles sur leurs frais bancaires, leur assurance auto, leur crédit ou encore leurs abonnements. L'application se rémunère en prenant une commission. Une fonction intéressante mais mener ces recherches par vous-même avec l'aide des nombreux comparateurs en ligne nous semble plus pertinent.



### Linxo

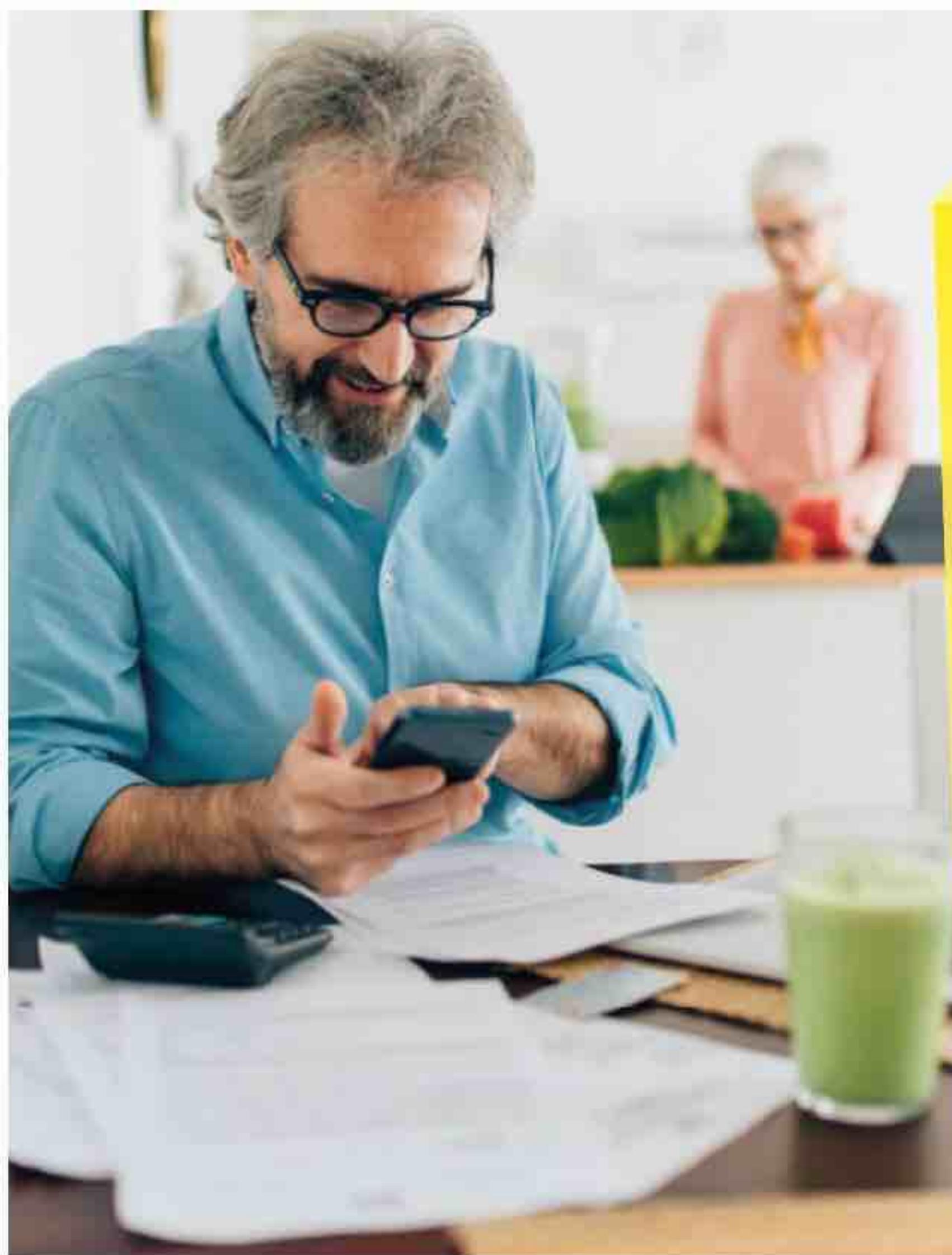
L'appli présente les mêmes grandes fonctions que sa concurrente Bankin' avec l'analyse précise des dépenses et une fonction budget. On peut ici aussi se fixer des objectifs très précis par catégorie

et suivre la progression de ses dépenses pendant le mois. Dans sa version gratuite, l'analyse des dépenses ne peut se faire que sur les six derniers mois. Linxo propose à l'utilisateur sa version premium à 5,99 euros/mois un peu partout dans les lignes de compte, ce qui devient rapidement un peu pénible. Enfin, comme sur Bankin', la fonction recherche fonctionne très bien.



### Pilote budget

Cette application non connectée à vos comptes et sans publicité a été lancée par des associations caritatives. Elle permet de savoir de combien on dispose réellement chaque mois une fois toutes ses charges payées. Dans une interface très épurée, on entre une à une ses charges en indiquant leur périodicité (mensuelle, trimestrielle ou annuelle). On renseigne aussi ses crédits en cours et les éventuels efforts d'épargne que l'on s'est fixés. L'appli déterminera ainsi un reste à vivre par mois et par semaine. Si vous ne l'avez jamais effectué par vous-même, ce petit calcul est très utile. En donnant votre mail, vous recevrez vos données sous Excel. Le fichier est cependant austère et n'intègre pas les formules de calcul, le rendant d'un intérêt très limité.



## PARTAGER SES DONNÉES AVEC CES APPLIS, UN PROBLÈME ?

Dès ces applis installées, on se retrouve à donner accès à l'intégralité de ses comptes et à toutes ses opérations passées. On entre dans l'appli ses codes bancaires avant de valider l'accès par authentification forte grâce à un code reçu par SMS. Au cours des dernières années, beaucoup de Français ont commencé à comprendre que leurs données personnelles et comportementales en ligne étaient le nerf de la guerre de l'industrie numérique. Impossible ici de couper à leur partage car c'est l'agrégation de toutes vos données qui rendra pertinents les analyses, les tableaux et les graphiques camemberts de vos dépenses et de vos revenus. Quelles garanties offrent ces applis ? Elles respectent les normes de sécurité de l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution (ACPR), un organe de la Banque de France. De plus, elles utilisent les mêmes normes de sécurité que certaines banques pour la consultation des comptes en ligne. Elles respectent aussi les obligations fixées par la CNIL (Commission nationale de l'informatique et des libertés). Si ce sujet vous préoccupe, lisez les infos sur vos données sur les sites Internet des applications avant d'en autoriser l'accès.

précise sur certains revenus en étant par exemple capable de classer convenablement une vente d'occasion effectuée sur amazon.fr ou les intérêts d'un PEL.

### Créez votre budget mensuel idéal

En plus d'analyser les dépenses passées, ces applis permettent de définir un budget mensuel global en fixant des montants pour chacun de ses postes de dépenses (350 euros par mois pour l'alimentation par exemple). Chaque jour du mois, vous pourrez visualiser la progression de vos dépenses par poste et savoir de combien vous disposez encore dans chaque catégorie d'ici la fin du mois. Pour vous aider à fixer des montants précis et réalistes par catégorie (alimentation, habillement, loisirs, etc.), l'appli vous indiquera les sommes dépensées lors des derniers mois. Cette fonction budget permet sans grands efforts de piloter son budget tel un contrôleur de gestion, de quoi espérer avoir des fins de mois un peu plus sereines.

### Pistez les petites dépenses du quotidien

Ces applis ne suivront pas vos dépenses en liquide. Elles vous indiqueront uniquement le montant mensuel de vos retraits d'argent au distributeur.

Une fois l'analyse de vos grandes dépenses réalisée, affinez votre audit en pistant vos petites dépenses du quotidien, celles qu'on a tous un peu tendance à négliger. Une facture de 200 euros qui tombe une fois par an sera considérée comme une grosse dépense alors que régler 1,60 euro tous les trois jours sera vu par beaucoup comme une petite dépense insignifiante. Pourtant, le montant annuel est identique. Une fois l'analyse de vos grands postes de dépenses menée avec l'aide de l'appli, vous gagnerez donc à pister votre argent liquide sur un mois complet. Et ici, les bonnes vieilles méthodes sont toujours efficaces. Pendant 30 jours, conservez tous vos tickets de caisse et chaque soir consignez vos dépenses dans un carnet ou dans un fichier Excel. Affectez-leur des catégories et des sous-catégories (alimentation, transport, boulangerie, bus, parcimètre, café...). En multipliant les chiffres obtenus par douze, vous obtiendrez des montants annuels et pourrez décider d'éventuelles bonnes résolutions ciblées sur certaines dépenses qui vous ont semblées jusqu'ici être anodines. Les économies peuvent se faire sur les grosses dépenses mais aussi de petites dépenses récurrentes.

Par Florent Gaillard

# Plancha & barbecue

## Qui veut griller longtemps ménage son matériel

Dire que l'entretien et le nettoyage de votre barbecue ou plancha améliorent leur longévité, ce n'est pas un scoop. Néanmoins, si vous voulez les conserver impeccables, c'est une étape obligée. Suivant le type de matériel que vous avez, découvrez au travers de notre Vrai/Faux comment le nettoyer et l'entretenir facilement. À vous de jouer !



## Pour nettoyer sa plancha en acier laminé, on utilise des glaçons.

**VRAI** Aussi étonnant que cela puisse paraître, il faut verser des glaçons sur la plaque de cuisson encore très chaude tout en raclant les résidus avec une spatule. Sous l'effet du choc thermique, décoller les résidus de nourriture sera aisément. Il ne vous restera qu'à faire glisser graisse et résidus dans le bac ramasse graisse et sécher la plaque à l'aide d'un papier absorbant.

## Il n'est pas utile de nettoyer votre barbecue à charbon après chaque utilisation.

**FAUX** Mieux vaut nettoyer le barbecue après chaque utilisation. Attendez qu'il ait refroidi afin de pouvoir éliminer les cendres qui, en restant dans le barbecue, en abîment le revêtement.

## On reconnaît les meilleurs barbecues à gaz à la qualité des brûleurs.

**VRAI** Les meilleurs barbecues à gaz sont équipés de brûleurs de grande qualité qui offrent une chaleur répartie de manière uniforme, quel que soit l'endroit où les aliments sont placés sur la grille. Par ailleurs, il existe des brûleurs à commande indépendante qui garantissent des températures précises.

## Il n'existe pas de garantie qualité pour les barbecues à gaz.

**FAUX** En principe, les bonnes marques offrent des garanties qui peuvent aller jusqu'à dix ans. C'est important, car les défauts de fabrication sont réparés sans aucun frais, y compris pour les composants de tous les barbecues.

## Il est nécessaire d'huiler la plaque de la plancha avant de la ranger.

**VRAI** Une fois la plaque propre, séchez-la avec un papier absorbant. Ensuite, badigeonnez-la d'une fine couche d'huile sans oublier les rebords pour la protéger de toutes formes d'oxydation.

## Pour les barbecues à gaz, on peut utiliser n'importe quel gaz.

**FAUX** On achète des bonbonnes de propane, car le propane a un très bon pouvoir calorifique et il ne gèle pas l'hiver.

## Il faut nettoyer la grille de cuisson une fois refroidie.

**VRAI&FAUX** Tout dépend le contexte. Première option, vous êtes



## PLANCHAS : LES RAISONS DU SUCCÈS

Contrairement au barbecue traditionnel, la plancha, d'origine espagnole, coche toutes les cases des bienfaits : pas de cendres, pas de fumées toxiques, pas d'aliments en contact direct avec la flamme et donc pas d'éléments cancérogènes. Et ce n'est pas tout. La plancha permet d'utiliser très peu, voire pas de matières grasses. Son mode de cuisson rapide à haute température permet aux aliments de garder leur saveur d'origine et leurs propriétés nutritionnelles. Opter pour une plancha n'est pas si simple. La meilleure solution : faites confiance aux marques qui ont fait leurs preuves comme Simogas, le premier fabricant de planchas professionnelles en Espagne. Avec plus de 50 ans dédiés à la fabrication de la plancha à gaz et électrique, vous aurez l'assurance d'un achat sûr. [www.simogas.com](http://www.simogas.com)

en famille. Une fois les chipolatas grillées, vous prenez une brosse et frottez directement la grille encore chaude. Deuxième situation, vous recevez vos amis, vous voulez en profiter. Laisser la grille telle quelle. À la prochaine utilisation, vous rallumez le feu, et vous faites tout brûler et une fois terminé, vous prenez la brosse et vous nettoyez la grille. Sachez que le gras protège vos grilles.

## L'élément le plus important de la plancha est la plaque de cuisson.

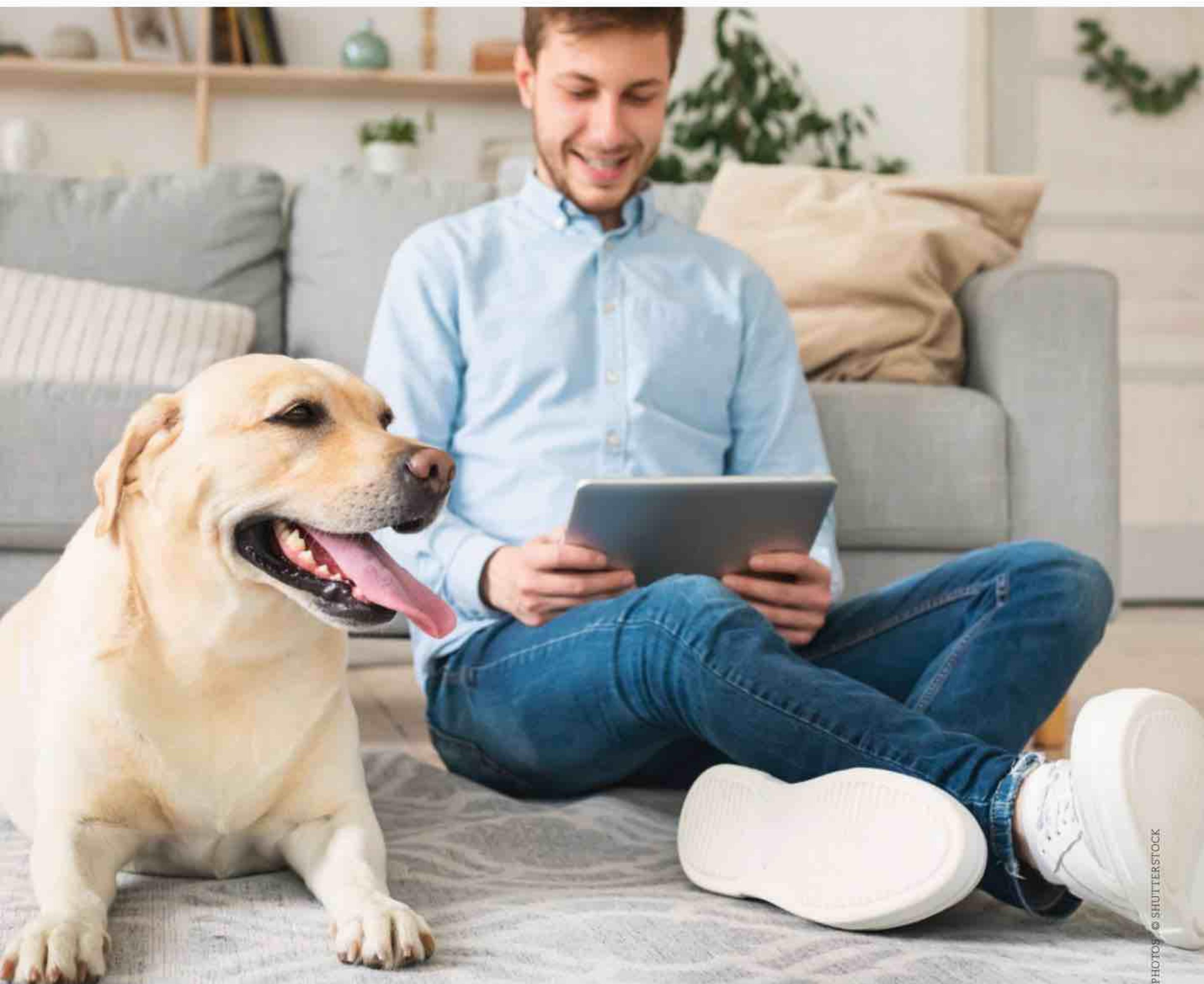
**VRAI** La plaque en acier avec chrome dur est le matériel le plus performant et peut faire différentes épaisseurs entre 6, 12 ou 18 mm. Il possède une inertie thermique importante, restitue le mieux la chaleur et offre une répartition de la chaleur plus uniforme.

Par Agnès Ventadour

**10  
PISTES**

# pour faire baisser la facture

Avoir un animal de compagnie, c'est l'assurance d'être plus heureux et d'évacuer le stress, mais c'est aussi un coût! Équipement, alimentation, frais de santé... les dépenses liées à nos boules de poils peuvent parfois atteindre des sommets. Pour dépenser moins et faire baisser la douloureuse, *Réponse à tout!* vous livre ses astuces. Suivez le guide!





© SYSPCO/SIPA

## 1. Les dispensaires SPA

Réservés aux personnes en difficulté financière, ils ne fonctionnent qu'à l'aide de dons et permettent de bénéficier d'un bilan de santé, vaccination, stérilisation, identification de l'animal... à des prix beaucoup moins élevés qu'en cabinet. On en compte une douzaine en France et, pour y avoir droit, il vous sera demandé de fournir une attestation sur l'honneur, un justificatif de ressources et une pièce d'identité. Infos sur [la-spa.fr](http://la-spa.fr).

## 2. La fondation Assistance aux Animaux

Elle propose des soins simples et de prévention (tatouage, stérilisation, détartrage...) en échange d'une petite participation financière (selon les moyens) destinée à couvrir ses frais. Il existe cinq dispensaires en France : à Paris, Nice, Bordeaux, Marseille et Toulon, et bientôt dans trois nouvelles villes.

Les adresses et infos sur [fondationassistanceauxanimaux.org](http://fondationassistanceauxanimaux.org)

## 3. Les écoles vétérinaires

Bien équipées, elles prennent aussi bien en charge des actes courants (stérilisation, puçage...) que des pathologies lourdes ou des examens plus poussés pour chiens, chats ou nouvel animal de compagnie. Ce sont des étudiants futurs vétérinaires qui les pratiquent, supervisés par leur professeur. Exemple : les écoles

**“Besoin d'un shampoing anti-puces ? Faites-le vous-même, c'est simple et peu coûteux !”**

de Maisons-Alfort, Toulouse, Nantes et Lyon... À la clé, des économies pouvant atteindre une centaine d'euros pour une stérilisation et la possibilité, selon les écoles, d'un échelonnement des paiements.

## 4. Les remèdes faits maison

Besoin d'un shampoing anti-puces ? Faites-le vous-même, c'est simple et peu coûteux ! Il suffit de 40 ml de savon noir, 10 ml d'huile de neem, deux cuillères à café de bicarbonate de soude et 10 gouttes d'huile essentielle de lavande (attention, d'autres huiles essentielles sont dangereuses pour les animaux). Pour une lotion anti-tiques, le vinaigre de cidre mélangé à l'eau est idéal. D'autres recettes sur [autourdesanimaux.com](http://autourdesanimaux.com) et [planetanimal.com](http://planetanimal.com).

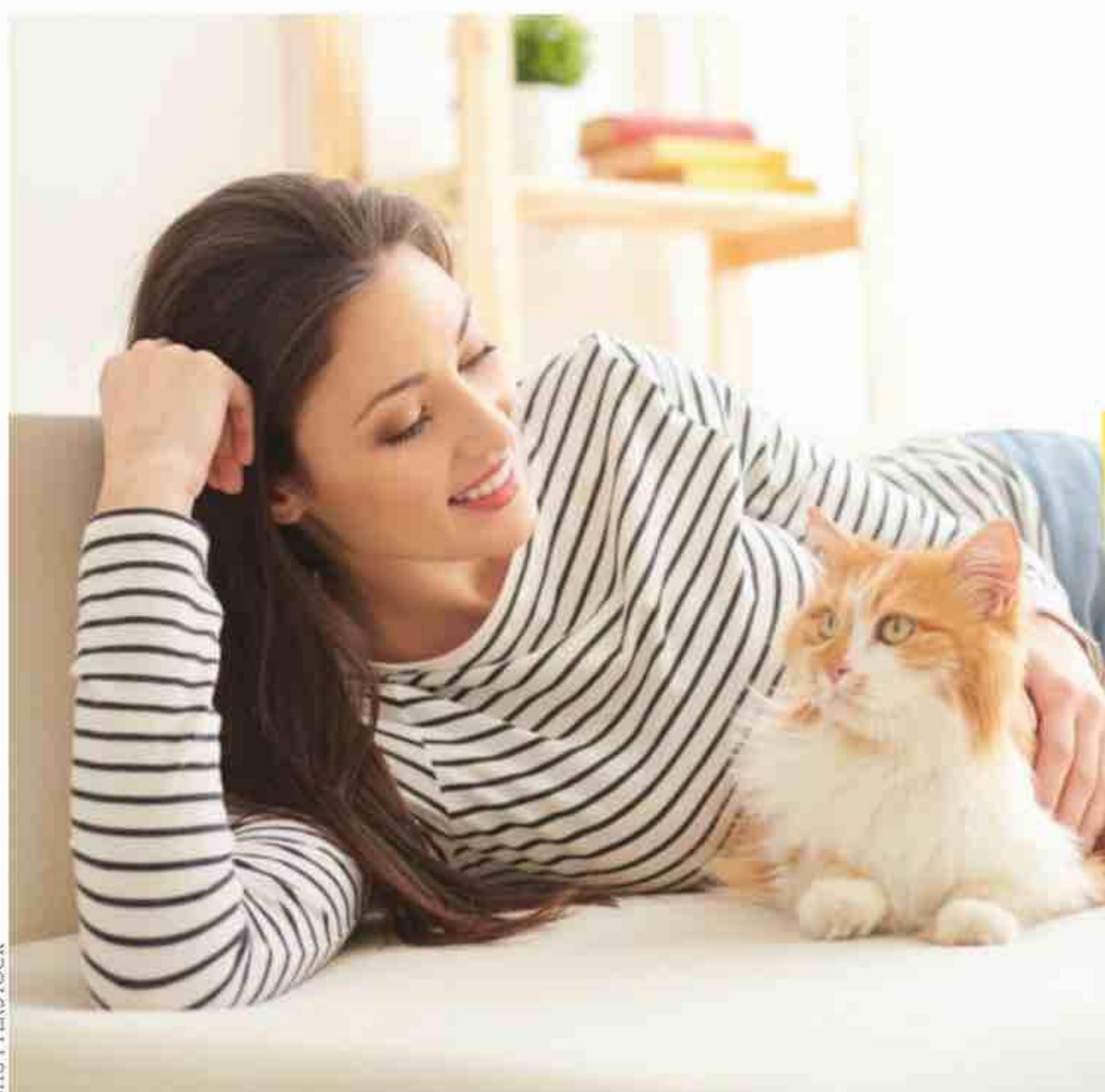
## 5. L'entretien régulier des dents

Pour préserver au maximum la santé de votre toutou (ou de votre chat), brossez-lui régulièrement les dents pour enlever le tartre et stopper la prolifération des bactéries, qui peuvent entraîner des maladies. Ce petit geste quotidien évitera à votre boule de poils les visites fréquentes (et coûteuses) chez le vétérinaire.



## 6. Commander les croquettes en ligne

Pour les paquets gros formats, commandez sur [wanimo.com](http://wanimo.com), [croquetteland.com](http://croquetteland.com), [zooplus.fr](http://zooplus.fr)... Ces sites proposent régulièrement des promos. Vous trouverez aussi facilement des codes promos pour bénéficier de -10%, d'une livraison offerte... sur les sites [ma-reduc.com](http://ma-reduc.com), [cuponation.fr](http://cuponation.fr) ou [radins.com](http://radins.com).



© SHUTTERSTOCK



### UN ANIMAL DE COMPAGNIE, COMBIEN ÇA COÛTE?

- 463 euros pour un chat et 492 euros pour un chien: ce sont les coûts initiaux (en dehors du prix de vente) à l'arrivée de l'animal (panière/ couffin, premiers vaccins...)
- 100 euros par an pour le vétérinaire (si votre animal n'a pas de problème de santé particulier).
- 150 euros/an de litière du chat.
- Entre 350 et 400 euros/an pour les croquettes.

## 7. Le recours à la seconde main

LeBonCoin regorge de bons plans pour trouver une niche, un arbre à chat, un harnais, une gamelle ou une caisse de transport pour Médor à petits prix grâce à l'occasion. Le rayon animalerie sur ebay.fr est aussi bien fourni. Sur Vinted, les bonnes affaires concernent aussi l'équipement des animaux !

## 8. L'échange de garde entre maîtres

L'idée, c'est l'échange de bons procédés : vous gardez le chien (ou le chat, l'oiseau, le lapin...) du voisin et en retour, il gardera le vôtre ! Et cela, sans aucun échange d'argent. C'est ce que propose animal-fute.com, moyennant une adhésion annuelle de 9,90 euros (payable au moment du dépôt de la première annonce). Ensuite, vous pouvez faire appel au site autant de fois que vous voulez, sans rien débourser.

## 9. Le prêt pour une garde ponctuelle

Vous avez un imprévu qui empêche une balade avec votre toutou ? Proposez à des personnes qui aiment les animaux de vous l'emprunter ! L'appli EmprunteMonToutou met en relation maîtres et personnes qui rêvent d'avoir un chien mais qui

n'en ont pas pour X raisons. En quelques clics, le propriétaire de l'animal trouve une personne digne de confiance (« l'emprunteur ») à qui confier son animal, moyennant la souscription à un abonnement annuel de 29,90 euros (39,90 euros avec assurance et assistance vétérinaire comprise). Vous pourrez ensuite contacter la personne pour échanger et convenir d'un moment pour confier votre animal. Attention, il s'agit avant tout d'un site de partage et d'échange, pas de garde, mais ça peut être une solution de dépannage conviviale.

## 10. Le home sitting

En échange de l'hébergement, vous demandez à votre futur hôte d'arroser les plantes, surveiller la maison, mais surtout de vous occuper de votre animal, de le promener, le nourrir... C'est moins cher que recourir à un dog sitter, surtout si vous partez plus d'un week-end. Des sites se sont même spécialisés dans le homesitting/gardiennage d'animaux : goldenday.fr, où les propriétaires d'animaux paient un forfait annuel de 195 euros donnant droit jusqu'à quatre semaines de gardiennage. Il y a aussi nomador.com où propriétaires et pet-sitters entrent directement en contact et conviennent ensemble d'un tarif.

Par Nina Briand

Intérieur

## DU VIN À LA DÉCO, IL N'Y A QU'UN PAS!

**Et si vous vous laissiez tenter par une caisse à vin en bois, naturelle et chic, que vous pourriez transformer en objet de décoration.**

Acteur reconnu sur le marché du commerce en ligne, Mabouteille.fr est fondé par Hubert Bournac et son fils Édouard. Tous deux bouillonnent d'idées. À l'origine, les caisses en bois sont destinées à recevoir des bouteilles de vin. Toutefois, père et fils s'aperçoivent qu'elles peuvent également être utilisées pour servir de rangement ou bien décorer habilement un intérieur. Aussitôt dit, aussitôt fait, ils lancent la caisse à vin comme objet de décoration.

### Déco 100 % naturelle et 100 % chic

Conçues en pin massif, en provenance de France ou d'Espagne, ces caisses à vin permettent une décoration originale. Robustes, elles peuvent aussi bien servir de meuble, d'étagère ou de bibliothèque, une fois empilées et fixées ensemble. Par un jeu de superposition, de juxtaposition et d'assemblage, il est possible de réaliser un meuble en bois naturel et original et donc de réinventer son intérieur ou son extérieur en optant pour une décoration naturelle, chic et originale. Cette caisse en bois neutre s'adapte à tous



les styles: nature, zen, scandinave, moderne, campagne, vintage... Trois formats sont disponibles: des caisses de 3, 6 ou 12 bouteilles. Hormis la déco, elles peuvent également devenir une boîte à rangement, idéale pour outils, jouets, fruits et légumes, etc.

Conso

## ACHETEZ MALIN AU BON MOMENT

**En mai-juin, l'intérêt des Français pour l'équipement de jardin atteint son point culminant, mais cette hausse de la demande signifie-t-elle une augmentation des prix ?**

Contre toute attente, la période printanière n'est pas forcément la plus coûteuse pour acheter ses équipements de jardin ! Idéalo, premier comparateur de prix en France et en Europe, dévoile les meilleures périodes de l'année pour acquérir des équipements de jardin aux meilleurs prix ! Comment ? En analysant, pour chaque mois et pour chaque catégorie, le prix moyen et la répartition moyenne de la demande

sur idéalo.fr entre 2017 et 2020. Le comparateur dévoile ainsi les mois de l'année où la demande est la plus forte, les meilleurs mois et ceux à éviter pour s'équiper en fonction des catégories. Par exemple, le barbecue est plus cher en mars qu'en décembre et le fauteuil de jardin est moins cher en juillet qu'en décembre. Notez que pour la plupart des catégories, octobre, novembre et décembre sont les mois les plus coûteux.



# OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE



à partir de  
**39€**  
par an

## COCHEZ LA FORMULE CHOISIE

### FORMULE DÉCOUVERTE

12 numéros - 1 an

**39€**  
46,80 € -17%

### FORMULE PREMIUM

12 numéros - 1 an  
+ 4 n<sup>o</sup>s cahiers de jeux

**45€**  
58,40 € -23%

## POURQUOI S'ABONNER?

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

**ABONNEZ VOUS  
SIMPLEMENT SUR INTERNET  
FLEURUSPRESSE.COM**

AVEC VOTRE CODE PROMO

**RAT21**

OU

PAR TÉLÉPHONE  
**03 44 62 43 63**

Du lundi au vendredi de 9h à 18h.

## OU PAR COURRIER

À RETOURNER ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÈGLEMENT :

RÉPONSE À TOUT  
B1307 - 60643 CHANTILLY CEDEX

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

E-mail :

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

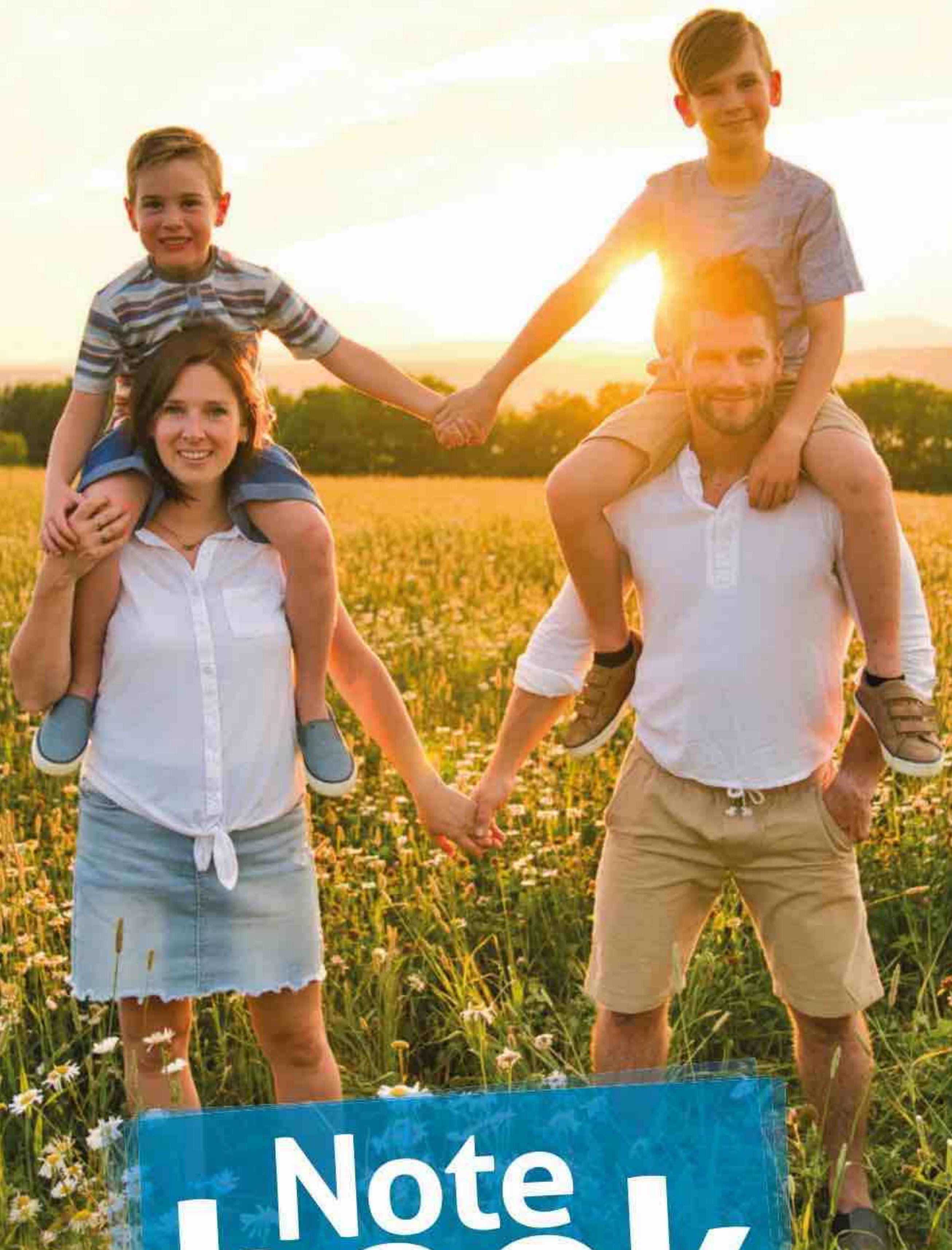


## MOTS FLECHÉS

FORCES

Merci de joindre votre règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de Unique Heritage Presse

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

# Prenez la clé des champs dans l'Orne

Pour des balades nature en pleine conscience, tout aussi ressourçantes qu'exaltantes, voici notre sélection des derniers spots pour faire le plein d'énergie.

## Une escale qui fait mouche

S'il existe un spot de pêche qui permet de décompresser en s'amusant, c'est bien le Moulin de Gémages. Douze plans d'eau et autant de parcours tous niveaux vous tendent les bras. Si la pêche à la mouche est la technique la plus écologique, les moucheurs, qui représentent 5% des pêcheurs en France, vont apprécier ces parcours aménagés où l'on pratique en gentleman le *no-kill* (une prise par jour) et la pêche fouettée, uniquement avec le poignet, coude figé, collé. L'initiation aux techniques pointues de la pêche à la mouche est dispensée, durant toute la matinée, par Yvan, le fils de la maison. Avant de vous confronter aux truites et saumons de fontaine, prenez le temps de bien apprendre à observer, à composer avec les lois de Dame Nature et à choisir la bonne mouche, l'une des subtilités de la pratique ! L'après-midi est libre sur les circuits. Donc, une fois prêt, passez aux circuits proposés, histoire d'appliquer les leçons. Si vous avez attrapé le virus, vous pourrez craquer à la boutique qui dispose d'un vaste choix de matériel. Le soir, vous pourrez toujours vous endormir dans une des cinq chambres de l'hôtel de rêve Le moulin de Gémages au charme cosy.

### Bonne adresse

**Le moulin de Gémages. Une nuit en chambre double pension complète, journée pêche, matériel fourni: 290€ par personne, 50€ pour un accompagnant.**  
[www.normandie-weekend.com](http://www.normandie-weekend.com)



## Rando en traîneau

Organisée au départ de Saint-Céneri-le-Gérei, l'un des plus beaux villages de France qui accueillit et inspira tant d'artistes, la balade débute le long des rives de la Sarthe jusqu'au pied d'un ancien moulin, puis se poursuit en direction des sommets avec une vue incroyable sur les Avaloirs, la forêt d'Ecouves, Perseigne et les Alpes Mancelles. L'originalité de cette magnifique randonnée de 2 heures est de se dérouler en compagnie d'un musher et de ses chiens. Vous serez relié par une solide ceinture au harnais d'un des canidés. Cela vous donnera l'impulsion d'une marche active. Que de sensations nouvelles apportent une telle balade en toute complicité avec les chiens de traîneau ou huskies. Vous serez surpris du sérieux coup de patte qu'ils vous donneront dans les dénivelés un peu raides. Au retour, vous admirerez la remarquable église romane dont certaines fresques remontent au XII<sup>e</sup> siècle. Reste à offrir à votre nouvel ami à quatre pattes une bonne caresse et une gamelle d'eau fraîche, bien méritée.

### Bonne adresse

[www.visitalencon.com](http://www.visitalencon.com), 35€ par personne (4 pers. minimum). Du 15 avril au 30 septembre. À partir de 6 ans

## POUR VOUS Y RENDRE

- En voiture: RN 12 de Paris, l'Orne est traversé par l'A 28 et l'A 88.
- En train: gare d'Alençon, L'Aigle, Argentan, Flers, Condé-sur-Huisne...

Pour aller plus loin:

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

© SERVICE DE PRESSE



## Le Haras du Pin au pas

Ici, au Haras national du Pin, surnommé le Versailles du cheval, premier haras royal construit à la demande de Louis XIV, les amoureux de chevaux seront servis. Vous pourrez profiter d'une balade en calèche qui commence au cœur des bâtiments du XVIII<sup>e</sup> siècle et mène à la rencontre des fameux percherons. Puis c'est la découverte de la sellerie d'honneur, le parcours de l'écurie n° 1 et enfin les jardins dessinés par un élève de Le Nôtre. Une fois dans ce site enchanteur, profitez-en pour prendre un bain de nature, entre allées forestières et tapis d'herbe grasse, parfois bordés de lieux historiques. Les paysages se déroulent comme une douce mélodie au rythme de l'attelage. Laissez-vous bercer par le son des fers qui claquent sur le sol! Douce ambiance pour savourer un déjeuner gourmand servi à bord de la calèche. Autre possibilité pour découvrir ces paysages verdoyants: chevauchez un vélo électrique et à vous l'univers un brin féerique. Animations et spectacles équestres ont lieu toute l'année.

Bonne adresse

Balade en attelage + déjeuner: 40€ par personne. Durée: 2 h.

Location VAE: à partir de 5€ l'heure.  
[www.haras-national-du-pin.fr](http://www.haras-national-du-pin.fr)

## Le glamping des deux marguerites, retour à l'essentiel

Quoi de plus proche de la nature que de visiter une ferme bio nichée entre prairie et forêt, à Bazoches-au-Houlme, en Suisse normande, à deux pas du Grand Canyon de la Roche d'Oëtre et du lac de Rabodanges. Pour le plaisir des yeux, un décor grandiose et sauvage se déroule tout au long de grandes balades à pied, à vélo ou en kayak. À l'abri des arbres, au milieu de prés, tapissés de fleurs, non loin de mini-chèvres, vaches et autres poules naines, les élégantes tentes aux allures de lodges dressent leur silhouette romanesque. Posés au cœur d'un vaste espace réservé, le lodge et sa terrasse en bois à ciel ouvert promettent de belles soirées étoilées. Vous adorerez la déco intérieure qui mixe bois et bambou avec une cuisinette bien conçue et une literie de rêve. Vous craquerez pour les grands fauteuils de la terrasse avec leurs coussins safaris, où vous pourrez savourer la campagne à la lueur des lampes et lanternes la nuit. Vous allez enfin pouvoir profiter du calme. Vous serez seuls au monde et les seuls zèbres que vous apercevrez seront vos enfants, grisés de bon air et de liberté.

Bonne adresse

À partir de 89€ la nuit (5 personnes). [www.glampingdesdeuxmarguerites.com](http://www.glampingdesdeuxmarguerites.com)



# Papa, je t'aiiiime

Après les mamans, c'est au tour des papas d'être gâtés. Retrouvez nos coups de cœur qui devraient faire mouche à coup sûr.



## Voyageur

Voilà un boxer qui devrait l'enchanter lors de ses voyages. La nouvelle gamme Voyager chez Impetus se lave et sèche ultra rapidement avec moins de 40% de temps de séchage. En polyamide microfibre ultra doux, il possède des propriétés antibactériennes.

**Boxer Impetus.** Existe en bleu marine ou noir. Prix: 25,95 € [www.impetusunderwear.com/fr](http://www.impetusunderwear.com/fr)



## Musicien

Le Joué Play est un instrument de musique numérique modulaire et ludique, composé de: 1 Play Board, 4 Play Pads représentant différents instruments: batterie, guitare, piano, synthé... L'application Joué Play permet de créer des boucles musicales et de changer les sons associés aux instruments. Il suffit de brancher le Joué Play sur sa tablette ou smartphone, puis de lancer l'application Joué Play (disponible sur iOS, PC et MacOS). Joué Play. Disponible au prix de 300€ à 350€ sur [www.jouemusic.com](http://www.jouemusic.com)

## Sourire

Aperçue dans l'épisode 5 *Star Trek Discovery*, cette brosse à dents interstellaire devrait faire un heureux. Elle combine un design élégant et waterproof, une technologie de pulsations sonic pour lutter contre la plaque dentaire et différentes combinaisons de têtes. Son atout indéniable reste la durée de sa batterie, une charge suffit pour un an d'hygiène dentaire.

**Issa 2.** Prix: 169€. Sur [Sephora.fr](http://Sephora.fr) et [foreo.com](http://foreo.com)



## Sportif et trendy

Pour qu'ils soient toujours au top des dernières tendances, on offre aux papas sportifs la serviette microfibre et la keep cool bottle en version doublement green. Et pour limiter encore l'empreinte carbone, on lui suggère d'aller au sport à vélo, en lui offrant la sonnette, indispensable en milieu urbain!

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



Sonnette de vélo  
Atmosphère Camouflage  
Green. Prix: 12,50€



Bouteille  
isotherme  
Keep Cool  
Bottle  
Camouflage  
Green. Prix:  
29,90€



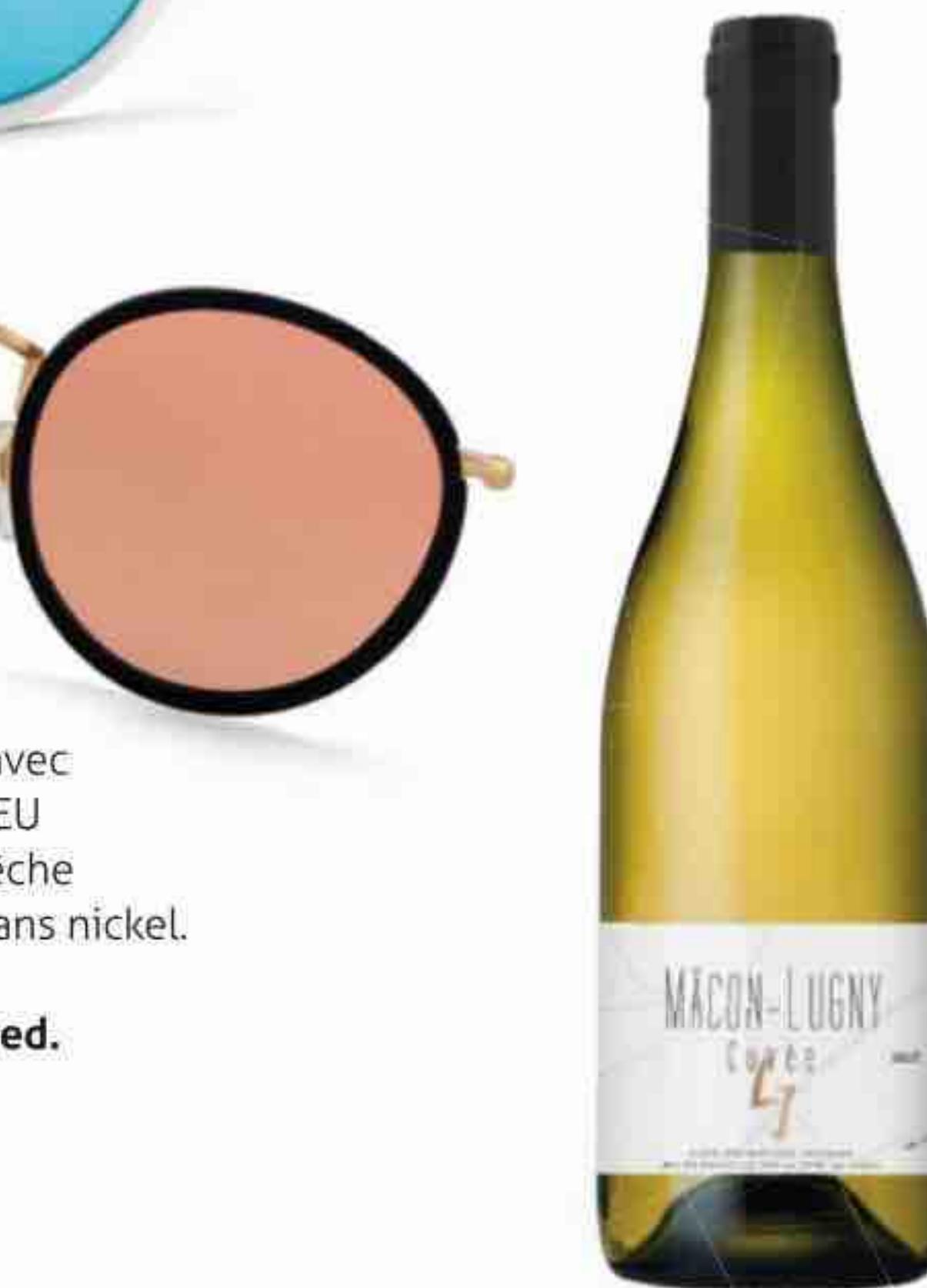
Serviette microfibre  
Body DS Camouflage  
Green. Prix: 25€



## Monsieur Swag

Il aime avoir le swag, ces lunettes de soleil uniques avec détails dorés haute protection solaire et UV (Norme EU catégorie 3) sont pour lui. Verre cristal effet miroir pêche de haute qualité avec monture en acétate et métal sans nickel. Existent en effet miroir bleu, noir.

**Kapten & Son Modèle Maui Matt Black Peach Mirrored.**  
Prix: 99,90€. [www.kapten-son.com](http://www.kapten-son.com)



## Connaisseur

Quoi de mieux indiqué comme cadeau à offrir que ce Mâcon-Lugny parcellaire issu de la côte de Saint-Gengoux-de-Scissé quand on connaît son histoire singulière. Issue du projet collectif « Un homme, un vin », cette superbe cuvée LJ Baptiste Jousseau a été produite en l'honneur de son fils et son village. Élevage en cuve et fûts de chêne et d'acacia.

**Mâcon Lugny**  
**Cuvée « LJ » 2018, 12,5%vol.**  
Prix: 11,20€ chez les cavistes

## Safe

A offrir de toute urgence, le Clic-Light qui comprend: 1 module lumineux, 1 harnais réglable de haute qualité et ajustable à toutes les tailles, 1 télécommande et son support de fixation au guidon, 1 câble de recharge USB C et la connectique pour brancher la télécommande (émetteur) au système de signalisation arrière d'un véhicule. Doté de deux batteries rechargeables, le Clic-Light dispose d'une autonomie d'environ 10 jours. Visibilité assurée sur une distance d'au moins 400 mètres.

**Clic-Light. Prix de lancement: 149 € - 169€ (2 produits en 1), vendu via Toad-Innovation Digger**



# Et si on s'amusait ?

Quoi de mieux après une journée au jardin d'enfants ou à la grande école que de se détendre en jouant ou en faisant de la musique.



## Au galop

Articulée, cette jolie poupée peut s'installer facilement à l'aide d'un clip sur le dos du cheval pour s'élancer au galop vers de nouvelles aventures et explorer les plaines sauvages comme dans le film d'animation le plus attendu de l'été. Dès 3 ans. 3 modèles à collectionner.

**Poupée Lucky et son cheval Spirit Mattel.**  
**Prix : 19,99 €.**



## Rock star

Ce sont vos petitouts qui vont être contents avec cette guitare lumineuse qui met à leur disposition 10 chansons, 30 mélodies, des sons d'animaux, sans oublier la manette pour ajouter des sons rigolos. De 2 à 5 ans.

**Vtech Guitare électrique Jungle rock. Prix: 23 €.**



## Maman, les petits bateaux...

En un clin d'œil, ce bateau est monté et prêt à naviguer sur toutes les mers et par tous les temps. Composé de granulés de liège agglomérés, il est quasiment insubmersible. Dès 6 ans.

**Kit d'assemblage bateau Haba.**  
**Prix : 17,90 €.**

## Allo vétó...

Les vétérinaires en herbe vont adorer ce nouveau coffret créatif de Canal Toys ! Grâce au slime innovant anti-bactérien contenu dans une seringue, vos marmousets vont pouvoir diagnostiquer et soigner les animaux malades tout en éliminant jusqu'à 99,9% des bactéries sur leurs mains pendant qu'ils jouent. **Canal Toys Docteur Slime anti-bactérien. Prix: 9,99 €.** En GMS.



## À la loupe

Chouette, les tout jeunes explorateurs vont pouvoir observer avec précision la nature et son microcosme grâce à cette loupe: insectes, araignées, coquilles d'escargots, petits cailloux... Fournie avec boucle d'attache en nylon et mousqueton en aluminium. Araignée en plastique incluse. Dès 4 ans. **Loupe d'observation Haba. Prix : 11.90 €. En GMS.**



## Vroom... vroom

Inédit, voilà une gamme de voitures qui fonctionnent sans piles grâce à la technologie à friction, avec un packaging sans plastique qui se transforme en rampe de glisse ! Carton plein pour aider à sauver la planète. Dès 5 ans.

**Pack single set Exost Jump Silverlit. Prix : 4,99 €.**



# Le saumon, la bonne idée de pique-nique

Prenez le temps de préparer un savoureux panier pour un déjeuner sur l'herbe et c'est le régal assuré. Suivez nos recettes faciles et rapides qui mettent le saumon à l'honneur. À vous la pause nature gourmande !



PHOTOS : © ETF - PH. ASSET - ADOCOM-RP

## TERRINE FROIDE De saumon fumé aux herbes et petits légumes

Pour 8 à 12 personnes. Préparation:

30 min Cuisson: 10 min

16 tranches de saumon fumé, 600g de fromage frais 1/2 sel, 100g de pois gourmands, 100g de pousses d'épinard, 2 carottes, 1 branche de céleri-branche, 1 botte de radis roses, 2 c. à s. de ciboulette ciselée, 2 c. à s. d'aneth ciselé, sel et poivre du moulin

Éplucher et couper les carottes en petits dés. Les faire cuire 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Ajouter les pois gourmands puis continuer la cuisson 2 min. Égoutter les légumes et les réserver au frais.

Émincer finement les radis, la branche de céleri et les pousses d'épinard.

Faire fondre très doucement le fromage 1/2 sel 2 à 3 min dans une casserole, le mélanger avec les herbes ciselées puis réserver à température ambiante.

Chemiser l'intérieur d'un moule à cake de film étirable en le laissant déborder sur les côtés. Tapisser l'intérieur du moule de 12 tranches de saumon fumé. Verser 1/3 du fromage frais dans le moule. Ajouter 1/3 des légumes puis recommencer l'opération pour arriver en haut du moule. Tasser bien puis recouvrir le tout avec les quatre tranches de saumon fumé restantes. Refermer le film étirable hermétiquement puis placer la terrine 4 h minimum au réfrigérateur.

Avant de servir, démouler la terrine en la retournant sur une planche, retirer le film plastique puis la couper en tranches de 2 cm avec un couteau bien tranchant. Servir avec une salade de mâche ou de roquette.



## MINI PIZZA AUX ASPERGES VERTES ET PETITS LÉGUMES

Pour 4 à 6 personnes. Préparation : 15 min.  
Cuisson : 20 min.

4 tranches de saumon fumé, 1 pâte à pizza rectangulaire, 1 petite botte d'asperges vertes, 10 tomates cerise, 4 mini poivrons multicolores, 2 oignons nouveaux, 100g de brousse, des billes de mozzarella, 1 petit bocal de pesto de roquette, 1 petit bouquet d'aneth, 2 c. à s. d'huile d'olive, sel et poivre du moulin

Faire blanchir les pointes d'asperges 5 min dans de l'eau bouillante salée puis les plonger dans un saladier d'eau froide. Couper les tomates, les poivrons et les oignons en petits cubes. Les faire revenir 5 min dans une poêle avec l'huile d'olive, saler et poivrer. Saler et poivrer la brousse en la travaillant avec une fourchette.

Préchauffer le four à 200 °C. Étaler la pâte à pizza sur le plan de travail. Couper 4 disques de 18 cm de diamètre puis replier légèrement les bords. Recouvrir le fond des pizzas de pesto avec une cuillère à café.

Les déposer sur une plaque antiadhésive puis enfourner et laisser cuire 15 min environ. Les sortir du four et les laisser tiédir.

Sur 2 des pizzas, déposer de la brousse et des pointes d'asperges. Saler, poivrer puis ajouter 1 tranche de saumon fumé coupé en pétales. Parsemer d'aneth cisellé. Sur les 2 autres pizzas, déposer les dés de légumes et quelques billes de mozzarella. Ajouter également le saumon fumé et parsemer du restant d'aneth cisellé.





## SALADE DE RIZ AUX PETITS LÉGUMES PRINCIPIERS

Pour 6 personnes. Préparation : 15 min.  
Cuisson : 13 min.

12 tranches de saumon fumé, 500g de riz,  
1/2 concombre, 100g de pois gourmands  
1 botte d'asperges vertes, 1 carotte râpée,  
1 oignon rouge, 2 branches de céleri-  
branche, 1 botte de radis roses, 1 mélange  
de graines pour salade, 3 c. à s. de sésame  
noir, le jus d'un citron, 4 c. à s. d'huile de  
pépins de raisin, 1 c. à s. d'huile de sésame  
(facultatif), sel, poivre du moulin.

Faire cuire le riz 12 à 15 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée puis l'égoutter et le rincer sous l'eau froide.

Pendant ce temps, couper les pointes d'asperge en 2, les faire cuire 3 min dans une seconde petite casserole d'eau bouillante avec les pois gourmands.

Les égoutter et les plonger dans un saladier d'eau froide.

Couper le concombre et l'oignon rouge en fines rondelles. Fendre chaque radis en 4 et ciseler finement leurs fanes avec les branches de céleri. Couper les tranches de saumon fumé en grandes lanières.

Préparer la vinaigrette en émulsionnant les huiles avec le jus de citron. Saler et poivrer. La verser sur le riz dans un grand saladier en ajoutant les graines. Mélanger bien. Ajouter délicatement les autres ingrédients puis le saumon fumé. C'est prêt!



## MINI CLUB-SANDWICHES au saumon fumé

Pour 6 personnes. Préparation :

10 min. Cuisson : 2 à 3 min

4 tranches de saumon fumé, 6 tranches de pain de mie, Moutarde douce, 16 cure-dents.

Toaster les tranches de pain de mie.  
Les tartiner de moutarde sur une face.

Monter 2 sandwiches en intercalant 3 tranches de pain de mie et 2 tranches de saumon fumé. Couper chaque sandwich en 8 et piquer les cure-dents.



# Qu'est-ce qu'on boit?

Un pique-nique réussi doit savoir allier les mets et les vins. Voilà notre sélection de pépites qui affichent un ticket à moins de 10 euros.



## La grande Bauquière, Le B 2020

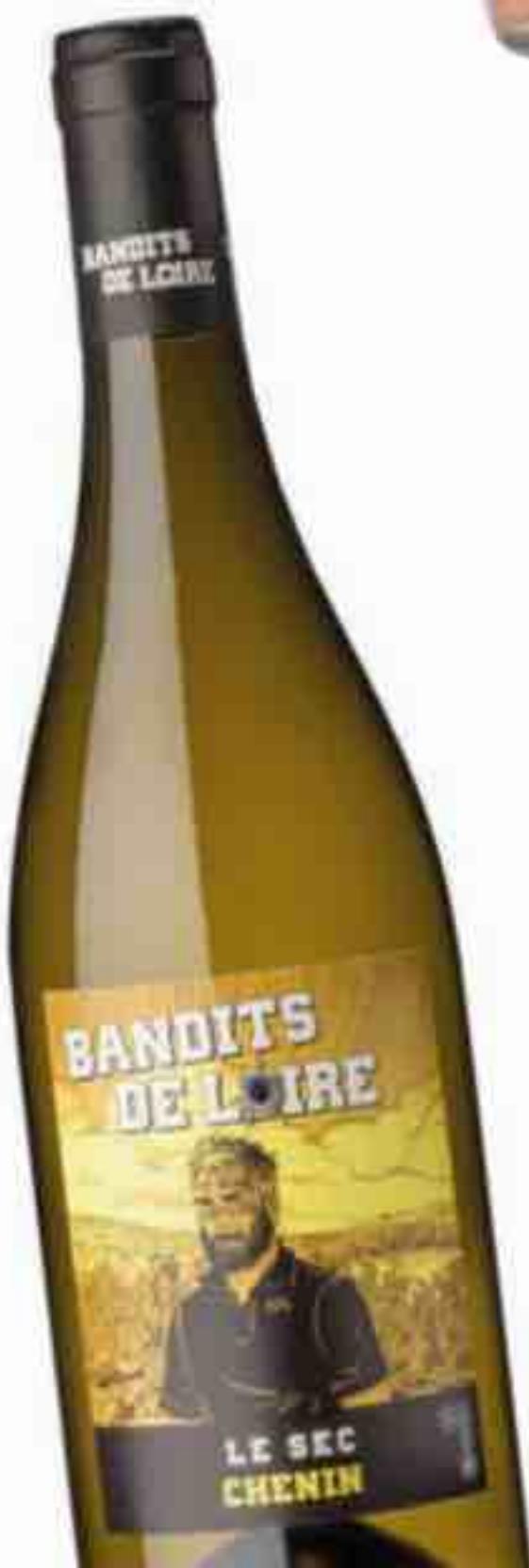
**Terroir:** Côtes de Provence rosé  
**Cépages:** 50% cinsault, 40% grenache, 10% syrah.  
**Au nez:** expressif aux senteurs de fleurs blanches avec une note exotique.  
**En bouche:** complexité aromatique marquée par la fraîcheur et une belle minéralité.  
**13 % vol. Prix: 9€**

## La Belle Robe, Cabernet d'Anjou bio 2020

**Terroir:** argilocalcaire en plein cœur du Saumurois  
**À l'œil:** robe rose pâle.  
**Au nez:** arôme de pamplemousse.  
**En bouche:** rondeur avec une finale douce et fruitée.  
**11,5 % vol. Prix: 5,90€ en GMS**

## Bandits de Loire, Le Sec 2019

**Terroir:** Saumur blanc.  
**Cépage:** chenin blanc.  
**Au nez:** fruité et délicat avec des parfums rappelant le coing, la mirabelle et les figues.  
**En bouche:** attaque suave avec une belle fraîcheur en continu. Notes minérales et fruits confits en final de bouche.  
**14 % vol. Prix: 8,50€**



## C. Greffe Vouvray brut bio et sans sulfites ajoutés

**Terroir:** Val de Loire méthode traditionnelle; appellation Vouvray protégée.  
**Bulles atypiques avec une sélection des meilleurs jus.** Élevage 12 mois sur lattes en cave de tuffeau à Vouvray.  
**À l'œil:** reflets dorés et bulles fines.  
**Au nez:** subtil mélange aromatique de poire, tilleul et citron mûr.  
**En bouche:** une attaque de notes de pain grillé mixées aux bulles crémeuses. Une finalité minérale.  
**12,5 % vol. Prix: 9,20€ GMS**

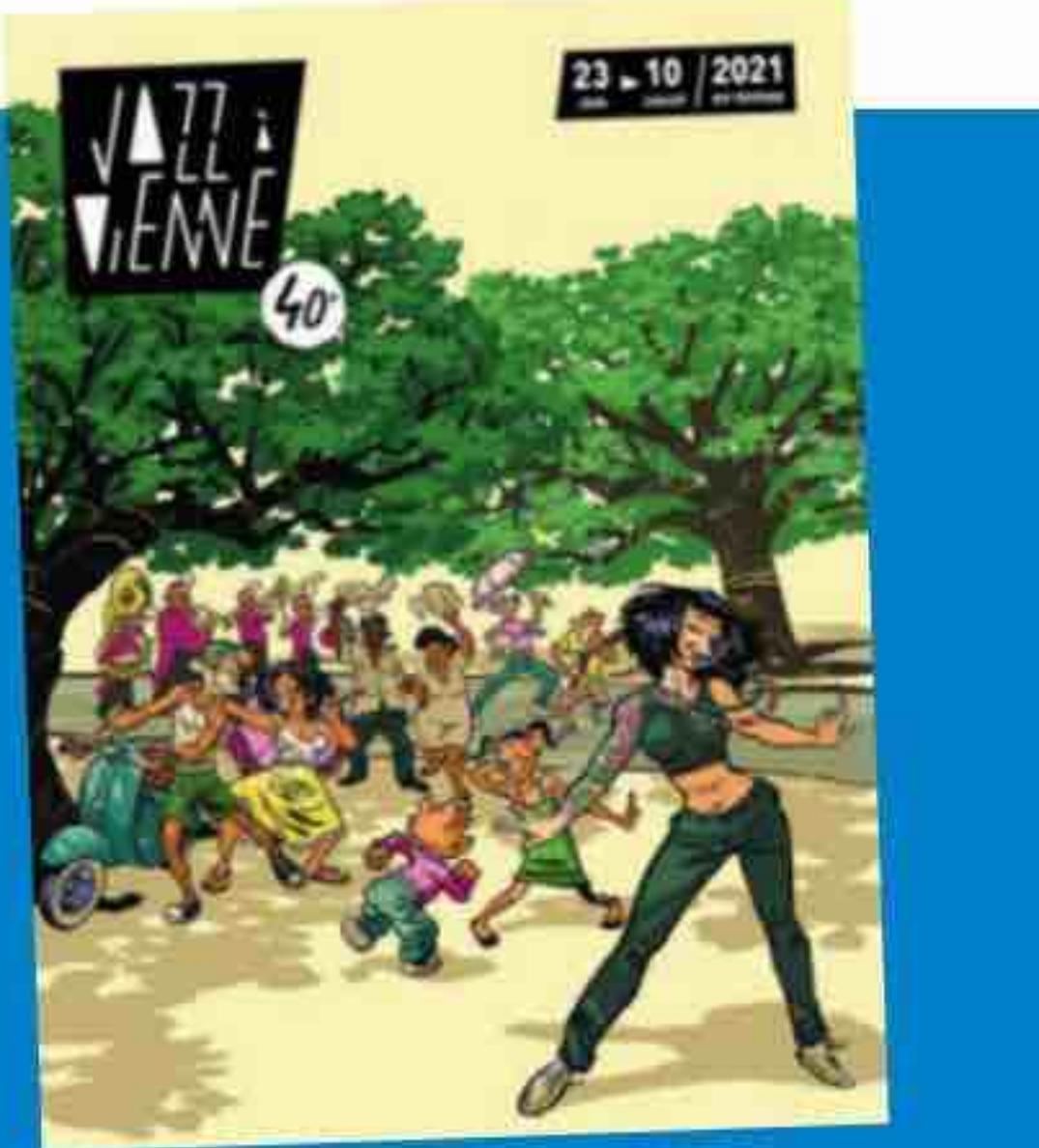
## Secret de chai – Cabernet d'Anjou 2020

**Cépage:** 100% Cabernet franc, cette cuvée a été pensée par le maître de chai Fabien Hachet. Rosé made in Loire. Élevage sur lies pendant 5 mois.  
**À l'œil:** robe rose pâle aux reflets brillants.  
**Au nez:** belle surprise avec ses notes pamplemousse, pêche et fraise.  
**En bouche:** attaque de fraîcheur avec une belle rondeur ponctuée de subtiles notes de fruits rouges.  
**Prix: 4,50€ en GMS**

## Entre-Deux-Mers, Producta Vignobles La Peyrière 2018

**Terroir:** multiple aux sous-sols de sable, argiles, graviers et de calcaire à Astéries.  
**Cépages:** 76% sauvignon, 21% sémillon, 3% muscadelle.  
**À l'œil:** robe jaune pâle  
**Au nez:** arôme de fruits frais avec des notes d'agrumes.  
**En bouche:** attaque vive avec longueur en bouche qui laisse des arômes fruités. Belle fraîcheur.  
**12 % vol. Prix: 4,50€ en GMS**





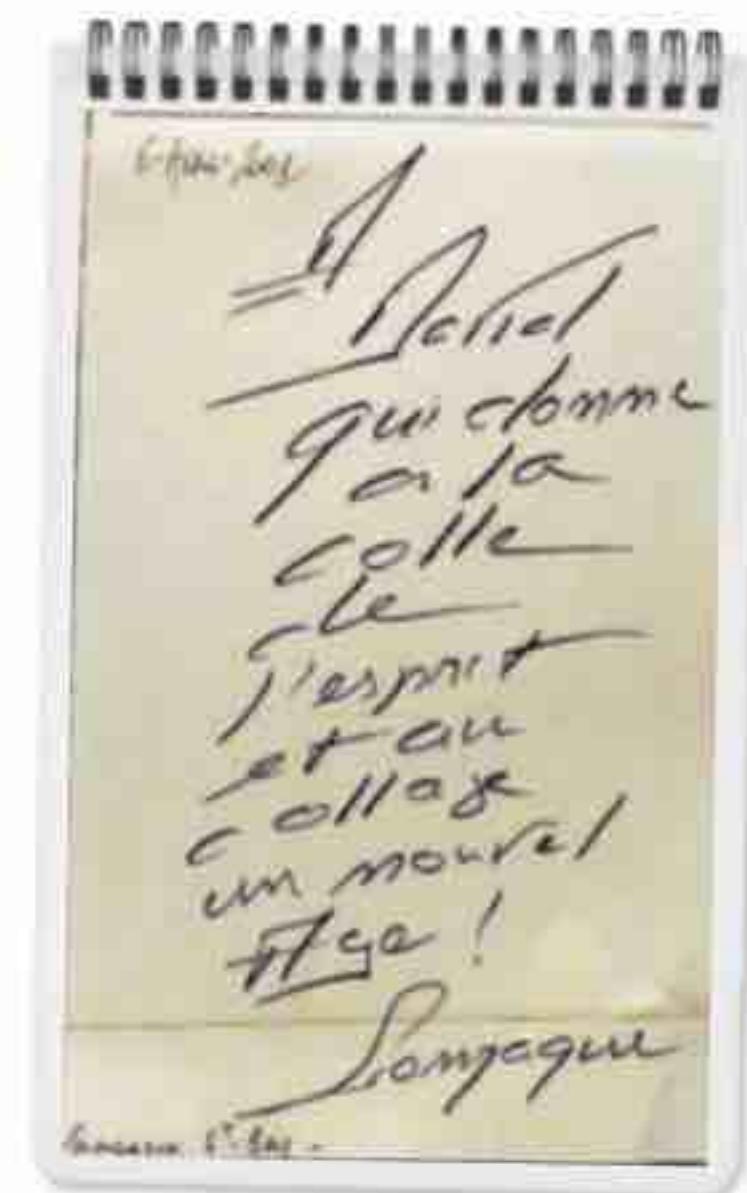
## FESTIVAL Jazz à Vienne

Il est certain que les derniers mois ne furent pas de tout repos pour Jazz à Vienne. Entre abattement et espoir, le festival a conservé sa détermination avec cet absolu de ne pas avoir de regrets et de préparer un festival pour être prêt le jour J. C'est avec une grande fierté que l'organisation présente 14 des 18 soirées programmées au Théâtre antique. Le festival reste fidèle à son ADN et à son histoire avec une programmation 2021 qui continue de défendre cette musique, des légendes à la nouvelle génération du jazz en passant par les soirées thématiques! Dans la volonté de toujours innover, le festival propose pour cette édition anniversaire trois hommages – à Michel Petrucciani, Randy Weston et Rachid Taha – ainsi que huit cartes blanches confiées à des artistes. Pour cette réouverture, Jazz à Vienne est fier de compter parmi ses têtes d'affiche de très grands noms de la scène jazz internationale et française comme l'immense bassiste américain Marcus Miller, le contrebassiste israélien Avishai Cohen, la merveilleuse chanteuse Ayo, le pianiste cubain surdoué Roberto Fonseca, pour n'en nommer que quelques-uns. Gageons que cette programmation 2021 hors du commun ravira un public heureux de fêter la musique de jazz!

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



David Alibo dans son atelier.



Message de poète à poète.  
L'artiste garde ce petit mot élogieux griffonné par l'écrivain Gonzague Saint Bris.



## PEINTURE

### L'art du collage selon David

Brève rencontre avec le « découpeur d'idées » David Alibo qui nous propose, au travers de ses œuvres, un voyage dans son monde imaginaire, façon puzzle...

David Alibo et le collage, c'est avant tout une histoire de passion. Très tôt, cette technique de création artistique qui consiste à organiser une création plastique par la combinaison d'éléments – extraits de journaux avec photos, papier peint, etc. – a été son moteur, sa source d'inspiration. « À travers le collage, c'est la magie de la mise en scène qui m'anime. C'est mon humeur qui colle et mon cœur artistique qui survole. » Vous l'aurez compris, David Alibo est un artiste collagiste poète aux influences magrittiennes où le visible et l'invisible cohabitent. Ce qui l'inspire ? « Mes collages s'affichent comme un dépaysement visuel où s'émerveillent, le temps d'un arrêt sur image, des associations hétéroclites, historiques, humoristiques ou ethniques. » Ses toiles sont des moments au temps suspendu et qu'il illustre de façon philosophique, poétique, humoristique ou ethnique. Cet artiste français aime redonner une nouvelle âme aux lieux, aux personnages. Ce qui lui plaît dans cette expression artistique, c'est que le collage ne souffre pas la censure et s'autorise toutes les évasions inspirantes pour des créations artistiques originales. À découvrir et à suivre absolument.

## FORCE 2

SOLUTION EN P.82

# 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), Agathe Monneret (directrice administrative et financière), Juliette Salin (directrice des rédactions), Albin Quéré (directeur marketing). [www.fleuruspresse.com](http://www.fleuruspresse.com).

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

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

abo.reponseatout@ediis.fr // Pour la Belgique : Edigroup, tél. : 070 233 304, [abonne@edigroup.be](mailto:abonne@edigroup.be) // Pour la Suisse : Edigroup, tél. : 022 860 84 01, [abonne@edigroup.ch](mailto:abonne@edigroup.ch) // Tarif d'abonnement 1 an (12 numéros) : 36 €.

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

e-mail : [diffusionmdj@fleuruspresse.com](mailto:diffusionmdj@fleuruspresse.com). Distribution : MLP. Publicité : régie publicitaire MediaObs. Directrice générale : Corinne Rougé, tél. : 01 44 88 93 70. [crouge@mediaobs.com](mailto:crouge@mediaobs.com). Responsable commercial : Pierre Monchablon, [pmonchablon@mediaobs.com](mailto:pmonchablon@mediaobs.com), tél. : 01 44 88 97 76. Administration des ventes : Caroline Hahn, tél. : 01 44 88 97 58 - [chahn@mediaobs.com](mailto:chahn@mediaobs.com). Adresse : 44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris - Tél. : 01 44 88 97 70 - Fax : 01 44 88 97 79.

Directrice marketing, partenariats et business development : Marion Stastny, [marion.stastny@uniqueheritage.fr](mailto:marion.stastny@uniqueheritage.fr). Fabrication : Creatoprint.

Tél. : 06 71 72 43 16 - Impression : Artigrafiche Boccia - 84 131 Salerno - Italie. Origine du papier : Italie. Taux de fibres recyclées : 0%. Certification : PEFC 100%. « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau » : Ptot 0,018 kg/tonne. Commission paritaire : CPPAP 1223 K 84015. ISSN n° 1143 7693.

Dépot 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

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





UNIQUE  
HERITAGE  
EDITIONS



# NAPOLÉON

*Moi*

LE PREMIER ROMAN GRAPHIQUE

CONSACRÉ AU PLUS CÉLÈBRE DES

*Emperateurs*



DÉCOUVREZ  
LE TRAILER



Jusqu'à

50%  
DE RÉDUCTION

## LE SPÉCIALISTE DE LA PHYTOTHÉRAPIE AMAZONIENNE

100 % PÉRUVIEN

100 % QUALITÉ

SANS ADDITIFS

SANS GLUTEN



### CAPSULES GRIFFE DE CHAT 120 GÉLULES 22,90€ CURE DE 21 JOURS

- ✓ Renforce le système immunitaire
- ✓ Grande source d'antioxydants
- ✓ Action Anti-inflammatoire naturel

120 RÉFÉRENCES DE PRODUITS NATURELS  
PROVENANT D'AMAZONIE AU SERVICE DE  
VOTRE BIEN-ÊTRE !

RETRouvez toutes les gammes  
de compléments alimentaires  
sur [WWW.BIONATURISTA.NET](http://WWW.BIONATURISTA.NET)

CONSEILS AUPRÈS DE NOS EXPERTS 01 43 38 68 55

LIVRAISON GRATUITE EN 48H À PARTIR DE 68€ D'ACHAT



Flashez pour accéder  
à toutes nos actualités  
site web et médias

Oui, je souhaite recevoir le catalogue du laboratoire BIONATURISTA sur [WWW.BIONATURISTA.NET](http://WWW.BIONATURISTA.NET)

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code Postal ..... Ville ..... Pays .....

Email ..... @ .....

Téléphone | ..... Portable | .....

