

# RÉPONSE À TOUT!

N° 376 - OCTOBRE 2021



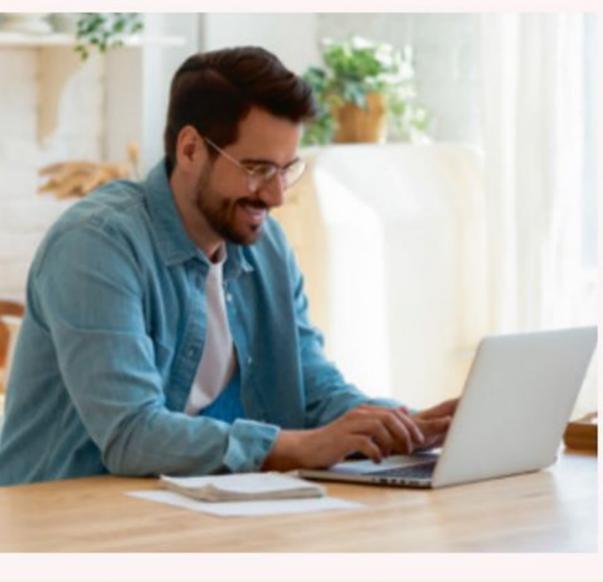
**À GAGNER**

**10 LOTS DE SOINS D'EXCEPTION**



**DROIT**

Comment vendre en ligne sans risque?



ALIMENTATION, VÊTEMENTS, MAISON, VOITURE...

**22 ASTUCES ANTIGASPI pour économiser!**

**PRATIQUE**

Créez votre entreprise en moins de 48 heures



**SANTÉ**

Faut-il modifier le dépistage du cancer du sein?

**BANC D'ESSAI**

5 soins anti-casse pour vos ongles



BEL: 3,99€ - LUX: 4,70€ - DOM/S: 4,80€ - N.CAL/S: 6,00€ - POL/S: 6,50€  
CFP - CH: 6,70€ - TUN: 4,70€ - MAROC: 36 MAD - PORT: 4,90€

L 18866 - 376 - F: 3,90 € - RD

UNIQUE HERITAGE MEDIA



## Infinità Corse-Voyance : Sophie Vitali

**Bonjour Sophie Vitali, tout d'abord comment votre médiumnalité s'est-elle manifestée à vous ? Est-elle innée ou acquise ?**

**Sophie Vitali :** Depuis toute petite, je considérais que c'était un don naturel, je ne m'en suis pas rendu compte. C'était encré en moi, comme une chose évidente, mais quelque peu tabou. Du moins, je n'en parlais pas autour de moi. Ce sont des événements de la vie qui vous font réaliser ce qui vous arrive. C'est comme si... Notre cerveau changeait de fréquence et recevait des messages à l'image d'un fax. Les portes de l'esprit sont alors ouvertes.

**Quel est le rapport de la médiumnalité au sein de notre société ? Justement, est-ce encore un sujet tabou ?**

**S.V. :** Il faut reconnaître que la médiumnalité est en vogue en ce moment. Pourtant, une personne qui consulte un médium ne l'évoquera jamais. Et pour cause ! On rattache tout de suite, la voyance au folklore : aux sorcières avec leur chapeau pointu sur leur balai. Mais la vraie médiumnalité est bien plus simple, plus vraie, plus réelle. Ça n'est rien de tout cela. Mon but était de rendre la voyance accessible à tous et en même temps, lui redonnait ses lettres de noblesse. C'est pourquoi je dispose d'une chaîne Radio : Mystik Radio ainsi qu'un magazine avec des thématiques spécifiques et des articles engagés. Je mets à disposition également ma plateforme Infinita Corse Voyance pour répondre aux questions susceptibles de naître en chacun d'entre nous.

**Pour tous ceux qui sont septiques que leur diriez-vous ?**

**S.V. :** Je leur répondrai de venir nous tester en direct et gratuitement par téléphone sur Mystik Radio. Je n'en dirai pas plus, ça ne me ressemble pas de faire la promotion de mes dons personnels. Mais il me semble en revanche important de permettre à la société de s'ouvrir davantage au monde invisible.

**Aujourd'hui, les réseaux sociaux demeurent un outil incontournable de la communication. Mais pas seulement... Comment se prémunir des arnaques et des faux médiums sur internet ?**

**S.V. :** Tout d'abord, lorsque l'internaute se rend sur un site internet, il n'a pas à être contacté. C'est à lui de faire les démarches tout en restant vigilant. Il est nécessaire de s'informer en vérifiant notamment sur la première page les mentions légales du site.

**En tant que médium, quelles sont les qualités indispensables à posséder selon vous ?**

**S.V. :** À mon humble avis, les qualités en tant que médium sont aux nombres de trois : la bienveillance, l'altruisme et l'honnêteté. C'est finalement rendre les échanges profondément humains et personnalisés.

**Quelles sont les différentes prestations que vous proposez ?**

**S.V. :** Je mets à disposition mes services à travers une interface disponible via internet. Je m'accompagne d'une équipe de médiums qualifiés et extrêmement compétents qui répondent aux questions des internautes. Je m'entoure de personnes de confiance. J'ai également un cabinet de voyance en présentiel, mais aussi un cabinet de soin à distance.

**Concrètement, pouvez-vous nous donner un exemple d'une de vos interventions ?**

J'ai eu affaire à une femme hypocondriaque qui n'arrivait même plus à dormir la nuit. À travers mes séances de soins à distance, je lui ai permis de trouver un équilibre dans sa vie, elle était plus détendue, moins angoissée et ses nuits devenaient réparatrices. La voyance c'est aussi orienter en fonction des choix à venir et retrouver un équilibre dans sa vie.



Infinità Corse Voyance **UNE AUTRE IDÉE  
DE LA MÉDIUMNITÉ!**  
*Sophie Vitali médium/voyante*

**Voyance - guidance - parapsychologie - soins énergétiques**

Sophie Vitali médium, conférencière, animatrice radio et parapsychologue  
et ses voyants disponibles avec et sans rendez-vous en cabinet et par téléphone

**infinita-corse-voyance.com - mystik-radio.com**

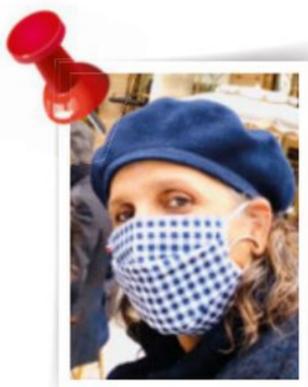


# Édito

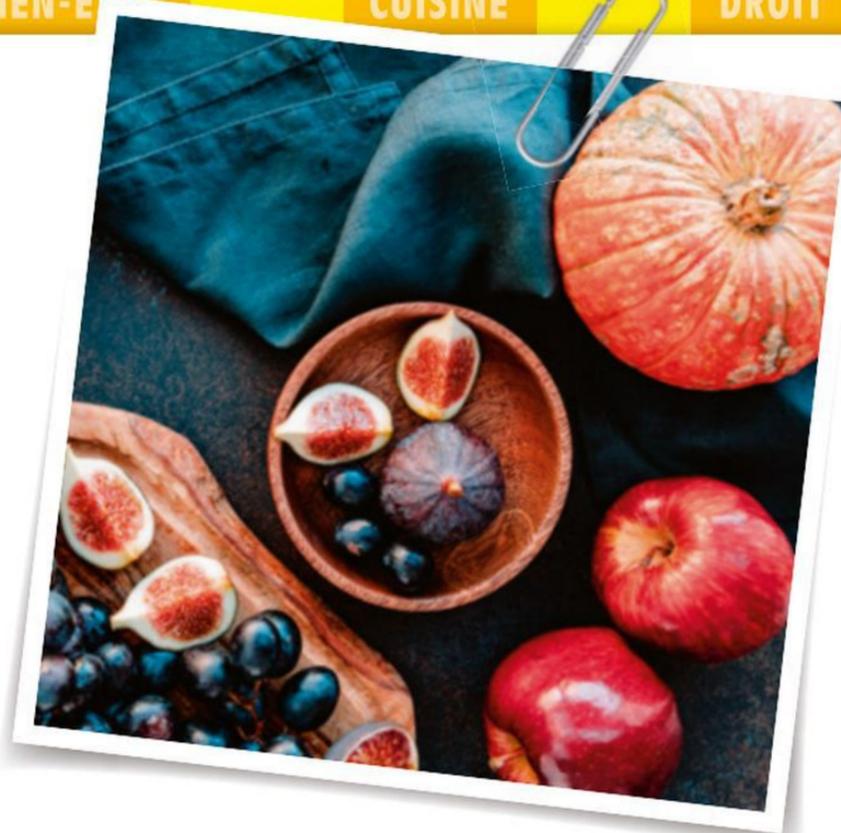
Octobre 2021

## L'esprit d'octobre

S'il y a bien un mot qui s'imisce dans toutes les conversations, c'est bien le mot de transition. Et quoi de plus vrai qu'en octobre, le mois de transition par excellence. Dixième mois de l'année, il se situe à mi-chemin entre le début de l'automne et le début de l'hiver. Et ça commence avec l'opération commando du dressing. Armés de cartons, le rouleau de scotch entre les dents, vous êtes bien décidés à tout mettre en boîte. Rien ne vous échappe. Une fois l'adrénaline retombée d'avoir pisté le moindre indice vestimentaire, il ne vous reste plus qu'à plier et ranger, la mort dans l'âme, tout ce qui rappelle les jours heureux ensoleillés. Puis c'est le grand moment du switch avec le come-back dans les placards des chandails, gilets et manteaux. Mais la transition ne s'arrête pas là. En cuisine, vous troquez les salades et les grillades avec des bons petits plats « comfort food ». À la maison, vous passez en mode « home sweet home » : place aux bains chauds, massages et chocolat chaud au goûter. Alors, en octobre, on la réussit la transition !



Agnès Ventadour, rédactrice en chef



Jouez avec Réponse à tout! et gagnez 20 bons d'achat de 50 euros Spartoo ou un des 10 lots de soins d'âme nature. Rendez-vous p. 58-59 du magazine.



**À GAGNER**

**10 LOTS DE SOINS D'EXCEPTION**

d'âme nature



**RETROUVEZ-NOUS SUR INTERNET**

reponseatout.com

et sur 

Réponse à Tout



**NOUS LIRE LE MOIS PROCHAIN**

**Dossier du mois**

Chouchouter son cerveau  
**Quotidien** Succession/  
donation : combien  
ponctionne l'État ?

En kiosque le  
**20**  
octobre

**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



38

26



## DOSSIER DU MOIS

RÉPONSE  
À TOUT!

**10 22 ASTUCES ANTIGASPI  
POUR ÉCONOMISER À COUP SÛR**



48



## PÊLE-MÊLE

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

## MON QUOTIDIEN

- 16 Dépistage du cancer du sein  
Stop ou encore ?
- 22 E-commerce  
Le boom de l'achat en ligne
- 26 Animaleries  
Où en est la réglementation ?

## MON ARGENT

- 28 Immobilier  
Bien emprunter et au meilleur taux

28



30

**30 Comparatif**

Bien choisir son nettoyeur de sol

**MES DROITS****34 Questions réponses****36 Lettre type** Usurpation d'identité, comment interroger le fichier Ficoba ?**38 Internet** Comment vendre ses objets en ligne sans risque ?**41 Actus****MON BIEN-ÊTRE****42 Santé** Alcoolisme : le vrai/faux**46 Santé** Les bienfaits de la naturopathie**48 Banc d'essai** 5 soins anti-casse pour vos ongles**SYSTÈME D****50 Pratique** Créez votre entreprise en moins de 48 heures**54 Placement** ETF, pourquoi un tel succès chez les particuliers ?**60 Questions réponses**

42

**Note book****68 Évasion**

Ô ma Provence Occitane

**72 Cuisine**

72 Produits de saison : ils sont arrivés

75 Recettes de saison : choux de Bruxelles aux lardons et châtaignes, tourte aux champignons

77 Recettes de chefs : pain perdu-glace au miso de pin-



champignons, fondant aux marrons

**79 Ça peut toujours être utile****80 Jeux**  
Mots fléchés

Ce numéro comporte une offre de réabonnement, un encart mailing Rentrée posé sur les exemplaires destinés aux abonnés, un encart Dr Pierre Ricaud, jeté sur couverture et destiné aux abonnés.

**ARGENT****CHÈQUE EN VOIE DE DISPARITION**

● En 2000, le chèque était le moyen de paiement scriptural (hors argent liquide) qui était le plus utilisé dans l'Hexagone. 34 % des Français en faisaient usage pour leurs transactions, alors que la carte était utilisée par 25 % d'entre eux. En vingt ans, tout a bien changé. Selon le rapport annuel de la Banque de France sur la sécurité des moyens de paiement, publié en juillet dernier, si le paiement sans contact représente désormais la moitié des paiements par carte bancaire, l'utilisation du paiement par chèque est, elle, en déclin.

**Covid-19****Télétravail addiction**

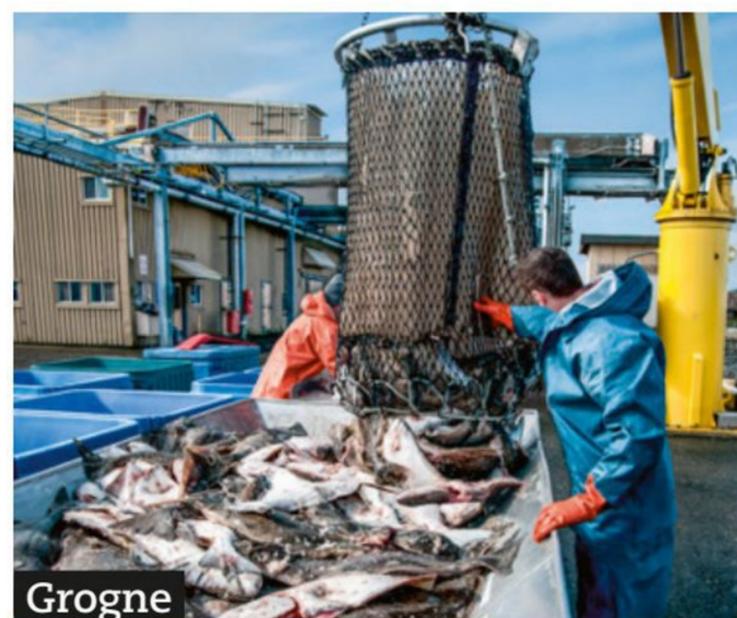
Porté par la crise sanitaire du Covid-19, l'essor du télétravail devrait se poursuivre. Non seulement la crise n'est pas terminée, mais les Français ont pris goût au télétravail. Après un temps d'adaptation, ils lui trouvent finalement assez de bons côtés pour ne pas vouloir renouer avec le 100 % présentiel. Ils sont désormais une majorité à souhaiter travailler à distance deux jours par semaine.

**64 %**

DES FRANÇAIS ONT SOUFFERT DU DOS OU DE DOULEURS AUX ARTICULATIONS CES 12 DERNIERS MOIS, AVEC UN IMPACT SUR LEUR VIE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE. LA LISTE DES CHIROPRACTEURS EST EN LIGNE SUR [WWW.CHIROPRACTIE.COM](http://WWW.CHIROPRACTIE.COM)

**Vaccin****Pfizer, Moderna... pour la vie !**

Une étude publiée dans *Nature* suggère que les vaccins à ARN messager comme Pfizer ou Moderna offrent une immunité très longue, qui pourrait même durer toute la vie !



Grogne

## La pêche ma bataille

Dans le cadre de son analyse comparative sur les produits de la mer, le magazine *60 Millions de consommateurs* a fait appel au WWF France pour définir un score environnemental, repris dans la note globale. WWF France déplore globalement le manque de données disponibles, notamment sur les produits transformés, ce qui empêche le consommateur de se faire un avis éclairé.



Conduite

## Permis de voir

Seuls quatre Français titulaires du permis sur dix déclarent avoir prévu de faire vérifier leur vue avant de prendre la route des vacances. Seul un Français sur dix titulaires du permis de conduire connaît le minimum d'acuité visuelle requis pour conduire... Et vous ?

QUOTIDIEN

## C'EST LE BOUQUET !

● Aujourd'hui pour deux Français sur trois, les fleurs sont plus que jamais indispensables\* pour faire sourire leur quotidien. Pendant cette crise sanitaire, quand les Français recherchent les joies les plus simples et les plus vraies, ils se tournent vers les fleurs. À tel point qu'ils sont plus d'un sur deux à vouloir s'en offrir à eux-mêmes alors qu'ils n'étaient qu'un quart à le faire avant la crise. Le sacre de la nature avec, entre autres végétaux, une moisson de fleurs et une explosion de couleurs qui ont fait rêver tant de monde a vu émerger des comportements nouveaux.

\*Selon le sondage OpinionWay réalisé en mai 2021 pour Lajoiedesfleurs.fr

# 72 %



DES FRANÇAIS ONT PRATIQUÉ OU ENVISAGÉ DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE (MARCHE, COURSE À PIED...), 42 % DE CHANGER LEUR ALIMENTATION ET 29 % DE FAIRE APPEL AUX MÉDECINES ALTERNATIVES (PHYTOTHÉRAPIE, HYPNOSE, OSTÉOPATHIE, ACUPUNCTURE, HOMÉOPATHIE, SOPHROLOGIE, ÉTIOPATHIE...).



**LE SAVIEZ-VOUS ?**

# SURRÉSERVATION RIME AVEC INDEMNISATION

● Lors du refus d'embarquement, la compagnie aérienne doit vous remettre une notice écrite expliquant comment effectuer une demande de dédommagement. À vous d'envoyer cette demande par lettre recommandée avec accusé de réception. Ce droit à assistance et indemnisation financière dépend de trois critères: le pays de départ de votre vol, le pays d'arrivée de votre vol et la nationalité de la compagnie aérienne.

Le montant de l'indemnisation est calculé en fonction du retard total à l'arrivée et de la longueur du trajet prévu.

**Pour tous les vols jusqu'à 1 500 km :** l'indemnisation est de 250 € (125 € si le retard ne dépasse pas 2 h).

**Pour les vols dans l'Union européenne de plus de 1 500 km :** 400 € (200 € si le retard ne dépasse pas 3 h).

**Pour tous les vols entre 1 500 km et 3 500 km :** 400 € (200 € si le retard ne dépasse pas 3 h).

**Pour les vols de plus de 3 500 km :** pour un trajet au sein de l'Union européenne : l'indemnisation est de 400 € (200 € si le départ de ne dépasse pas 2 h) ; entre un pays de l'Union européenne et un pays hors Union européenne : l'indemnisation est de 600 € (300 € si le retard ne dépasse pas 4 h).



**Hôpital**

## Moral en berne

Près de la moitié des professionnels hospitaliers (46 %) considèrent que d'un point de vue professionnel, la crise du Covid-19 les a affaiblis moralement. Interrogés sur les troubles auxquels ils ont pu être confrontés depuis le début de la crise, neuf professionnels hospitaliers sur dix en citent au moins un : le manque d'énergie, le stress et la difficulté à trouver le sommeil.

PHOTOS © SHUTTERSTOCK

# Où passe votre argent?

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

Par Bénédicte Flye-Sainte-Marie

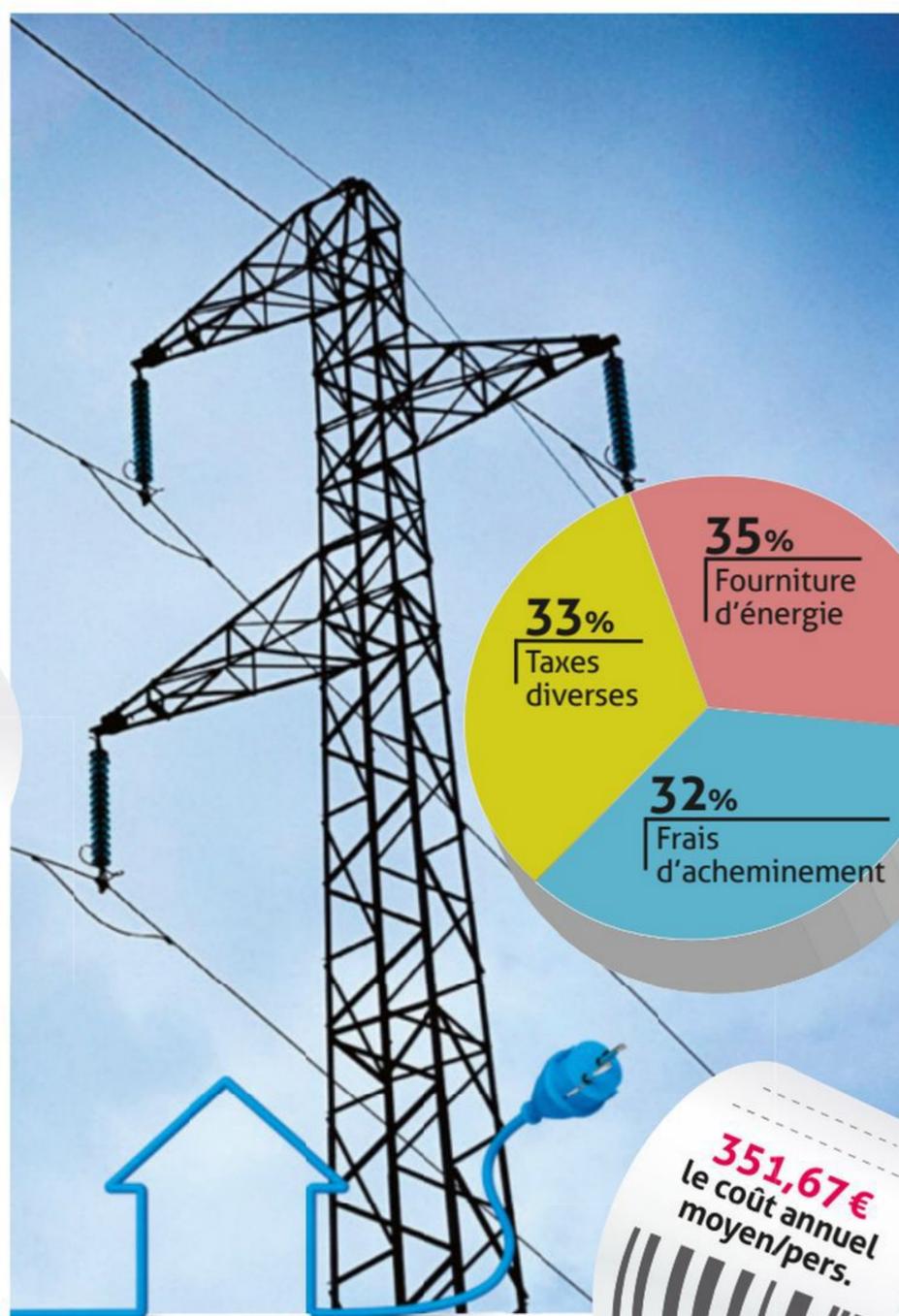


## → UN PARFUM DE MARQUE

Si les ventes de maquillage ont plongé pendant l'année et demie de pandémie que nous avons traversée, leurs voisins de rayons, les parfums, ont pour leur part très bien résisté à la crise sanitaire, notamment parce qu'ils restent les cadeaux stars des fêtes de fin d'année et des anniversaires. Mais ces présents olfactifs que l'on donne ou que l'on s'offre représentent un budget qui n'est pas mince : selon le cabinet d'analyses NPD Group, une fragrance se paye en moyenne 64 euros. Sur le total, il est intéressant d'apprendre que 35 % échoient au distributeur, c'est-à-dire à l'enseigne qui le commercialise (boutiques spécialisées, supermarchés, grands magasins, parapharmacies), 25 % couvrent les frais de marketing et de publicité. La marque qui l'estampille empoche une marge de 15 %. Les sommes strictement liées à sa conception sont très faibles ; la fabrication mobilise 1 % de ce montant, le flacon et le packaging 3 % et la matière première, un tout petit 1 %. Ce que le consommateur acquiert, c'est donc surtout du rêve et du glamour !

Sources: NDP Groupe, Cabinet Etudes & Analyses

PHOTOS © SHUTTERSTOCK



## → VOTRE ÉLECTRICITÉ

En France, le marché de l'électricité est ouvert à la concurrence depuis 2007. Si une large majorité de Français conservent EDF comme fournisseur, les acteurs dits alternatifs de ce secteur (une quarantaine d'entreprises en France) fédèrent de plus en plus d'adeptes grâce à des tarifs très attractifs. Si ces derniers sont plus ou moins alléchants selon les opérateurs, le prix du kilowattheure qu'ils facturent à leurs clients finance la globalité des services qui servent à amener cette énergie jusqu'aux clients. Il couvre les mêmes trois « postes » principaux dont le coût est presque équivalent : atteignant les 33 %, la fiscalité (taxe sur la valeur ajoutée, taxe sur la consommation finale d'électricité, contribution tarifaire d'acheminement et contribution au service public de l'électricité) pèse lourd. Il dépend ensuite à 35 % de la fourniture d'énergie, c'est-à-dire la production ou l'achat d'électricité et à 32% des frais d'acheminement, c'est-à-dire ce qui a trait au transport, à la distribution de l'électricité et à la rémunération des réseaux publics qui assument ces missions.

Sources: Observatoire de la CRE, Energie-info, Connaissance des Energies



*Objectif : zéro déchet!*

# 22 astuces antigaspi pour

Réduire les déchets et lutter contre le gaspillage ? L'enjeu est de taille, la mission délicate, mais loin d'être impossible ! Pour vous faciliter la tâche, on a épluché les meilleurs astuces, applis, sites, réflexes à adopter... pour devenir un as du zéro déchet et faire du bien à la planète et au portefeuille. Suivez le guide !



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



## 4 CHIFFRES QUI DONNENT ENVIE DE SE METTRE AU ZÉRO DÉCHET

**573 kg**, c'est le nombre de déchets ménagers et assimilés produits par chaque Français par an. C'est deux fois plus qu'il y a quarante ans.

**89 milliards** de bouteilles en plastique sont vendues par an. En utilisant une gourde à la place, ce nombre diminuerait de moitié.

**50 kg** de nourriture gâchée par Français chaque année: 29 kg au domicile et 21 kg au restaurant alors que nous n'y prenons que 15% de nos repas.

**9%**, c'est le pourcentage de plastique réellement recyclé depuis sa création en 1950.

Sources: ONU, l'Ademe, Zero Waste France.

# économiser à coup sûr !



## ALIMENTATION: JOUEZ-LA MALIN À TOUS LES RAYONS!

### ► 1. Demandez un doggy bag

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2021, un restaurant ne peut plus vous refuser d'emporter vos restes de risotto ou de nouilles sautées. Les restaurateurs sont dans l'obligation de vous proposer des contenants recyclables ou réutilisables afin de limiter le gaspillage et d'emporter vos restes à la maison. Une excellente nouvelle quand on sait que le gaspillage est cinq fois plus élevé au resto qu'à la maison...



### ► 3. Cuisinez les restes

Pourquoi jeter les fanes de carottes alors qu'on peut en faire des blinis? Quant aux épluchures de fruits ou de légumes, elles seront parfaites pour réaliser des chips ou parfumer un velouté. Pour apprendre à cuisiner les restes, quelques pistes: l'appli Frigo Magic (gratuite) à télécharger pour piocher des recettes conçues à partir des restes dans le frigo, le site cuisineantigaspi.com et le livre «Cuisine zéro déchet» chez Pepeat éditions (29,95 €), bible du zéro déchet.



### ► 2. Adoptez le « batch cooking »

Le principe: réserver 3 heures le week-end pour concocter les menus de toute la semaine, à partir d'ingrédients qui serviront plusieurs fois. Vous placez ensuite les plats dans des boîtes hermétiques et le tour est joué! Pour vous y mettre en douceur, deux livres à faire trôner sur l'étagère de votre cuisine: «En 2 h je cuisine pour toute la semaine» de Caroline Pessin (24,95€) et «En 1 h je cuisine mes lunchbox pour toute la semaine» (19,95 €) d'Isabelle Guerre, aux éditions Hachette Pratique.



### ► 4. Achetez en vrac

Pour n'acheter que le nécessaire (riz, pâtes, céréales, farine, produits d'entretien...), direction les rayons vrac des supermarchés (il y en a chez Intermarché, Carrefour, Leclerc, Franprix...) ou les épiceries spécialisées en vrac (daybyday-shop.com). N'oubliez pas de venir avec vos sacs en tissu ou en papier réutilisables et vos contenants.





PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

## « L'appli Etiquetable fourmille de bonnes infos pour s'alimenter autrement en réduisant l'impact carbone »

### ► 5. Ayez un coup de fourchette écoresponsable

C'est possible grâce à l'excellente appli de cuisine collaborative « Etiquetable » qui fourmille de bonnes infos pour s'alimenter autrement en réduisant l'impact carbone. Grâce à l'appli, vous saurez que manger une mangue importée en avion représente 60 fois plus de CO<sub>2</sub> que croquer une pomme française, vous saurez tout sur les fruits et légumes de saison, les restaurants engagés près de chez vous, les poissons menacés... sans compter les recettes anti-gaspi, les astuces et les infos pour mieux consommer au quotidien.



### ► 6. Tournez-vous vers les épiceries anti-gaspi

Voici une enseigne qui gagne à être connue : « Nous Anti Gaspi ». Ce réseau de magasins anti-gaspillage s'est spécialisé dans la vente à bas prix de produits qui devaient être jetés à la poubelle à cause d'un défaut mineur, d'un emballage abîmé, d'une date trop courte... Pour trouver une adresse près de chez vous (16 points de vente en France pour le moment) : nousantigaspi.com. À noter que l'enseigne vient même de lancer sa propre MDD (marque de distributeur).

### ► 7. Équipez-vous pour conserver longtemps

Finis le plastique, vive le silicone alimentaire ! Les sacs « Biotybags » de la start-up Biotyfood sont aussi neutres que le verre et améliorent sensiblement la conservation des aliments. Souples, ils sont solides et adaptés aussi bien à la cuisson qu'à la congélation. Ces poches de conservation seront vos précieuses alliées si vous aimez concocter vos plats à l'avance et les conserver longtemps ! 39 € le lot de 4 sur biotyfood.fr. Au rayon ustensiles, la pompe sous vide « Fresh and save » de Zwilling élimine l'air pour bloquer le développement des bactéries et empêcher l'oxydation des aliments (leur durée de vie est cinq fois plus longue !). Silencieuse et sans fil, cette « baguette magique anti-gaspi » se charge avec une prise USB et son coût sera vite amorti. 69,95 € sur zwilling.com.





## VÊTEMENTS: VIVE LES ALTERNATIVES AU NEUF!

### ► 8. Les corners dédiés à l'occasion

Ces espaces se trouvent en magasins et sont dédiés à la seconde main. Ex.: les corners Patatam chez Auchan, ceux de Gemo et Kiabi remplis des produits multimarques 40 à 80% moins chers que leur prix d'origine. Vous pouvez aussi venir sur place pour vous débarrasser des vêtements qui ne servent plus et repartir avec des bons d'achat.

### ► 10. Les abonnements pour s'habiller sans se ruiner

La marque à succès Make My Lemonade a lancé [frida.makemylemonade.com](http://frida.makemylemonade.com), un service de location de vêtements avec abonnement. Pour 89 euros par mois, vous recevez au moins 4 pièces issues des différentes collections de la marque, à renvoyer ensuite pour profiter de nouvelles créations. Pressing et frais de port sont inclus. **Autre piste:** [lecloset.fr](http://lecloset.fr) pour louer des vêtements dès 39 € par mois (49 € pour la formule maternité). Et si vous craquez pour une création, vous pouvez l'acheter à un tarif préférentiel. Le pressing et les frais d'expédition sont inclus, tout comme la remise en état des pièces dégradées (à l'exception des gros dommages).



### ► 11. La location de tenue de soirée

Un mariage ou un événement en vue? Inutile de casser votre tirelire. Sur [1robepour1soir.com](http://1robepour1soir.com), vous louez une robe griffée, un sac de créateur (Chanel, Valentino, Saint-Laurent, Givenchy...) pour une durée de quatre ou huit jours. Le site, qui s'adresse surtout aux adeptes du chic, propose des formules d'abonnement. Vous pouvez aussi louer entre particuliers sur des sites comme [lescachotieres.com](http://lescachotieres.com) ou [lafashionlib.fr](http://lafashionlib.fr), c'est moins cher (à partir de 30 € pour 4 jours de location, frais d'envoi et de retour et nettoyage inclus).



### ► 9. Les sites de seconde main des marques

De plus en plus de marques jouent la carte de l'occasion: Jacadi (avec [jacadi-secondevie.com](http://jacadi-secondevie.com)), Petit Bateau (installez l'appli et cliquez sur l'onglet « occasions » pour visualiser les annonces), Cyrillus (sur [secondehistoire.fr](http://secondehistoire.fr)), [secondemain.kiabi.com](http://secondemain.kiabi.com)... Rayon jouets et vêtements, les magasins Oxybul, Okaidi et Obaïdi organisent régulièrement des opérations « IDTROC » plusieurs fois par an: vous venez en magasin pour revendre des produits de ces trois marques, mais aussi pour en acheter d'occasion à petits prix. Pour connaître les dates des prochains IDTROC et les boutiques concernées, il faut installer l'appli du même nom.

### ► 12. La seconde main solidaire

Sur sa nouvelle plateforme [tremma.co](http://tremma.co), Emmaüs France propose de recevoir tous vos vêtements, accessoires et autres objets susceptibles de trouver une seconde vie et que vous ne souhaitez pas vendre vous-même. Le produit de la vente servira à financer une action solidaire (entreprise de réinsertion, lutte contre l'exclusion numérique...) à choisir sur le site. Ces dons en nature ouvrent droit à une réduction d'impôt égale à 60% du produit de la vente.



## MAISON, VOITURE... ADOPTEZ LES BONS GESTES



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

### ► 13. Fabriquez vos produits ménagers

Un peu de vinaigre blanc, de bicarbonate de soude suffiront à fabriquer vos produits ménagers et à vous faire faire des économies: 315 € de budget annuel pour les produits ménagers contre 45 € si vous les faites vous-même... Mieux encore: les kits l'Atelier du DIY de la PME française Naturopera pour fabriquer sans casse-tête ses pastilles WC, liquide vaisselle, lessive, bougies d'ambiance... Des kits super bien conçus et certifiés ECOCERT, dont les produits viennent d'artisans français. Tous les ingrédients sont prédosés, tout est naturel et écolo et les kits comprennent même les contenants. Ludique et efficace! En vente sur [greenweez.com](http://greenweez.com), [chronodrive.com](http://chronodrive.com), dans les magasins Auchan, Leclerc, Intermarché. Environ 4 € le kit.

### ► 15. Mollo sur le débit

Les « mousseurs réducteurs » ou « limiteurs de débits » injectent un maximum d'air dans l'eau et limitent le débit sans faire ressentir de baisse de pression ni transiger sur le confort, tout en permettant une réduction de 30% sur la facture d'eau pour une famille de 4 personnes (soit 50 m<sup>3</sup> d'eau économisés par an). L'avantage, c'est que ces mini dispositifs sont très abordables: autour de 2 €. Il suffit de les visser sur les robinets de la cuisine et de la salle de bains. Il y a aussi les douchettes économes (à partir de 15 € chez Leroy Merlin).



### ► 14. Traquez les fuites d'eau

Attention à la goutte d'eau qui fait déborder la facture! Un robinet qui fuit à cause d'un joint en mauvais état, c'est jusqu'à 5 litres d'eau gaspillés par heure! Pensez à vérifier les joints régulièrement, à les changer si nécessaire. Pour mieux repérer une fuite sur une chasse d'eau (et éviter de gaspiller 200 m<sup>3</sup> par an), vous pouvez mettre un colorant dans le réservoir et éviter de tirer la chasse pendant quelques heures. S'il y a fuite, la paroi de la cuvette se colorera. Il faudra alors ouvrir le réservoir et vérifier que le flotteur est bien placé et qu'il n'est pas bloqué en position basse.



### ► 16. Coupez les appareils en veille

À la maison, nos appareils ne dorment jamais. Téléviseur, box, ordinateur... les appareils en veille représentent 10% de votre facture d'électricité, soit à peu près 80 € par an selon l'ADEME. L'astuce: les prises coupe-veille munies d'un interrupteur qui coûtent autour de 5 euros et qui permettent aux appareils de rester branchés, mais coupent leur alimentation. On en trouve dans tous les magasins de bricolage et certains sont même équipés de télécommandes.



### ► 17. Entretenez la chaudière

C'est l'étape incontournable pour économiser jusqu'à 12% de gaz (d'après l'ADEME), soit 65 € par an pour un appartement, 144 € pour une maison. L'entretien comprend la vérification, le nettoyage et le réglage de la chaudière. Pour dénicher un artisan sérieux, quelques pistes: <https://izi-by-edf.fr/>, [synasav.fr](https://synasav.fr/) (l'annuaire du syndicat national de la maintenance et des services en efficacité énergétique).



### ► 18. Surfer plus écolo

Mails, moteurs de recherches, stockage de données... vos petites activités sur le Web plombent hélas la facture énergétique et polluent la planète. D'après l'ADEME, l'envoi d'un simple mail avec pièce jointe de 1 Mo consomme autant qu'une ampoule de 60 watts pendant 25 minutes. Pour éviter ça, des solutions existent: vider régulièrement sa boîte e-mail, se désinscrire des newsletters inutiles, installer un filtre anti-spam et stocker ses données en local (sur un disque dur au lieu du cloud).



### ► 19. Installez un coach anti-gaspi

L'appli gratuite Zero Waste Objective (disponible seulement sous Android) propose une liste de défis faciles à relever, sans stress et à votre rythme: emballer un cadeau dans du tissu réutilisable, arrêter le café en capsules, utiliser un sac à pain en tissu... Ultra pratique pour se familiariser avec les bonnes pratiques.



### ► 20. Passez aux cosmétiques solides

Pour en finir avec l'armada de produits de beauté dans la salle de bains, optez pour les cosmétiques solides (dentifrice, déodorant, shampoing, parfum...) et n'achetez que l'essentiel. Même s'ils coûtent 10 à 20% plus chers, ils durent bien plus longtemps, ne nécessitent pas d'emballage plastique et leurs formules ne contiennent pas d'eau donc, les bactéries ne se développent pas! Au final, vous y gagnerez environ 90 € par an. Pour commander: [lessavonsdejoya.com](https://lessavonsdejoya.com), [nuoobox.com](https://nuoobox.com), [aroma-zone.com](https://aroma-zone.com), [sapomarseille.fr](https://sapomarseille.fr).



### ► 21. Adoptez l'éco-conduite

Réduire son budget d'essence de 20% et les émissions de CO<sub>2</sub> est possible moyennant quelques règles d'or: rouler zen, fluide et souple, privilégier le rapport de vitesse supérieur, couper le moteur en arrêt prolongé, vérifier la pression des pneus, limiter l'utilisation de la pédale de frein et de la clim, enlever coffres et barres de toit...



« L'entretien de la chaudière permet d'économiser jusqu'à 12 % de gaz »

### ► 22. Réutilisez le marc de café

Vous consommez beaucoup de café? Ne le jetez plus! Le marc de café est un excellent engrais naturel, surtout pour les plants de tomates et les hortensias, et il enrichit très bien le compost. Il peut aussi favoriser la qualité d'un terreau pour les jeunes plantes car il libère de l'azote, du phosphore et du potassium. Vous pouvez même l'utiliser saupoudré en répulsif contre les fourmis, les limaces...



Par Nina Briand

# Dépistage du cancer du sein, stop ou encore ?

Si le cancer du sein est la première cause de décès par cancer chez les femmes, le dépistage organisé de la maladie ne fait pas l'unanimité dans la communauté médicale. Explications.



© SHUTTERSTOCK

**E**n octobre, chaque année, impossible d'y échapper. La campagne de communication Octobre rose menée par l'association Ruban rose est relayée par tous les médias. Objectif : sensibiliser au dépistage du cancer du sein et à récolter des fonds pour la recherche. La cause est noble. Chez la femme, le cancer du sein est la première cause de décès par cancer avec environ 12 000 décès. Chaque année, près de 59 000 nouveaux cas sont diagnostiqués. Dans 80 % des cas, les cancers du sein sont détectés chez des patientes de plus de 50 ans, et on estime qu'une femme sur huit y sera confrontée au cours de sa vie.

## Participation moins bonne qu'espérée

Afin de faire reculer la maladie, un dépistage systématique est organisé en France depuis 2004. Sont concernées toutes les femmes de 50 ans à 74 ans. En plus de l'auto-palpation et du suivi régulier par leur médecin ou gynécologue, les Françaises sont invitées à se

soumettre à une mammographie gratuite tous les deux ans. Cet examen utilise une technique de radiographie (rayons X). Il consiste à prendre deux clichés du sein (un de face et un en oblique). Ces images permettent de détecter d'éventuelles anomalies. Et donc de prendre en charge le cancer tant qu'il n'a pas encore fait trop de dégâts. Alors que de gros moyens sont employés pour inciter les femmes à se faire dépister, le taux de participation à ces campagnes n'est pas aussi important qu'attendu. Selon Santé publique France, après avoir augmenté jusqu'en 2012, pour atteindre un pic à 52,4 %, il diminue ces dernières années. Or les recommandations européennes préconisent d'atteindre 70 %. La politique de santé publique aurait-elle montré ses limites ?

## Controverse internationale

Premier constat, la réduction de la mortalité due au cancer du sein est loin d'être massive (-1,3 % chaque



NOTRE EXPERT

**Cécile Bour**

Radiologue  
et fondatrice  
de l'association  
Cancer rose

## INTERVIEW

# « Le côté obscur est le surdiagnostique »

Comment en êtes-vous venue à émettre des mises en garde sur le dépistage du cancer du sein ?

**Cécile Bour :** Comme beaucoup d'autres, j'ai été très enthousiaste au départ. Nous avions beaucoup d'attentes, mais petit à petit, on a vu émerger la controverse au niveau mondial, notamment avec les premières méta-analyses du Cochrane breast cancer au début des années 2000. Ce que les auteurs danois ont mis en évidence corroborait ce que j'observais de mon côté, à savoir qu'on avait beaucoup de découvertes de petits cancers, pas très agressifs, et qu'on en ratait d'autres, plus importants. On nous a alors demandé de dépister plus, d'augmenter la cadence. Vers 2014, j'ai voulu commencer à informer les femmes des risques de surdiagnostique, mais je n'arrivais pas à me faire entendre. Avec d'autres médecins, nous avons donc monté le site Internet Cancer rose. En travaillant sur le recueil des données statistiques des actes chirurgicaux, on s'est rendu compte que, malgré le dépistage, les mastectomies totales, qui sont des interventions mutilantes, n'avaient pas diminué, mais augmenté comme l'a également montré le panorama de l'OCDE. Si le dépistage de masse était vraiment si efficace, on aurait par ailleurs dû voir une vraie baisse de mortalité, mais cela n'est pas le cas. Elle est même très mineure.

### Ne risque-t-on pas de passer à côté d'un cancer en ne se faisant pas dépister régulièrement ?

**C.B :** Le dépistage est construit sur une croyance intuitivement fautive : à savoir que si on détecte tous les petits cancers, on évite à la femme d'avoir un gros cancer. Or, l'histoire de cette maladie n'est pas linéaire. Il faut savoir qu'on a tous des cancers en nous et qu'on vit avec. Si on faisait une IRM corps entier tous les jours, on trouverait quelque part un petit noyau cancéreux dans le colon, poumon, prostate, etc., mais notre immunité en vient la plupart du temps à bout. L'un des principaux problèmes avec le dépistage est le surdiagnostique qui entraîne des traitements inutiles. Un petit cancer de grade 1 ou un carcinome *in situ* de bas grade, est traité comme un vrai cancer, ce qui entraîne des amputations du sein, des radiothérapies et des suivis toute la vie. Cela a aussi pour conséquence de constituer pour sa descendance une personne à risque. Il y a un effet



transgénérationnel. L'impact est colossal... À l'inverse, les cancers les plus dangereux échappent souvent au dépistage. Alors, je dis aux femmes, oui vous pouvez vous faire dépister, mais en connaissance de cause.

### Les femmes sont-elles correctement informées ?

**C.B :** Pendant trois décennies, on a littéralement conjuré les femmes à se faire dépister à grand renfort de campagnes soutenues par des sponsors et des personnalités. Il y a un vrai lobby rose et des conflits d'intérêts. Sans compter la glamourisation et l'esthétisation de la maladie qui est malsaine. L'objectif des plans cancer est d'arriver à 70% de participation. Or, l'Institut national du cancer qui pilote le programme chargé d'y parvenir est aussi celui qui informe les femmes. Il est juge et partie. Au lieu d'évaluer l'intérêt des programmes de dépistage sur la base de participation, on devrait plutôt le faire sur le taux de décision éclairée. Or, on préfère faire peur et même acheter le consentement. L'expérimentation d'incitations financières est par exemple inscrite dans la nouvelle feuille de route du plan cancer 2021-2030. Avec Cancer rose, nous militons pour l'information des femmes, pour le respect des principes d'éthique et contre les techniques de manipulation et d'influence utilisées pour augmenter les taux de participation.

► année) et cette baisse a débuté bien avant le début du dépistage organisé. Second constat, le dispositif de dépistage est remis en cause par une partie de la communauté médicale internationale, et ce, depuis plusieurs années déjà. La controverse est née dans les années 2000 et depuis, les études s'enchaînent et parfois se contredisent. Des scientifiques à travers le monde questionnent l'intérêt de la détection précoce. En l'absence de consensus, le gouvernement français a demandé à l'Institut national du Cancer (INCa) d'organiser une concertation nationale citoyenne et scientifique. Son rapport publié en 2016 rappelle que «le débat bénéfice/risque n'est pas résolu et comporte des zones d'incertitudes persistantes renvoyant à une question éthique fondamentale sur la nature de l'information à délivrer aux femmes sur l'efficacité du programme de dépistage organisé».

### Information à revoir ?

Pourtant, au premier abord, les bénéfices semblent réels. L'INCa avance le chiffre de 15 à 21% de réduction de mortalité chez les femmes dépistées sur son site Internet et ses brochures. Une statistique trompeuse pour les détracteurs avec, en premier lieu, l'association Cancer rose créée en 2015 par plusieurs médecins.

## « La communication publicitaire de l'INCa exagère les bénéfices du dépistage et minimise ses inconvénients »

Avec le Formindep (une association qui milite pour une formation et une information des médecins indépendante de l'industrie pharmaceutique), l'UFC Que choisir et le médecin Dominique Dupagne, elle a envoyé en 2018 un courrier à l'INCa lui demandant de revoir ses supports d'information. «La communication publicitaire de l'INCa exagère les bénéfices du dépistage et minimise, voire passe sous silence ses inconvénients», écrivent-ils. Leur critique porte notamment sur la manipulation des chiffres. Lorsque l'INCa parle d'une réduction de la mortalité de 15 à 21%, «il s'agit là de l'indication uniquement du risque relatif», rappelle Cancer rose sur son site. Les 20% de décès en moins ne signifient pas que 20 femmes en moins sur 100 mourront de cancer du sein si elles se font dépister. En fait, selon une projection basée sur



© SHUTTERSTOCK



NOTRE EXPERT

**Dr Anne Vincent-Salomon**

Cheffe du pôle de médecine diagnostique et théranostique de l'Institut Curie et présidente du comité scientifique de l'association Ruban rose

## INTERVIEW

# « Il ne faut pas rester sans rien faire »

### Comment expliquer que le taux de dépistage par mammographie stagne ?

**Anne Vincent-Salomon :** Dans mon métier, je diagnostique tous les jours des cancers du sein. Je me dis qu'il est vraiment dommage qu'il y ait moins de 50% des femmes concernées par le programme de dépistage qui y participent. Notamment parce qu'un cancer, quand il est de petite taille, pris tôt,

peut être opéré facilement et il y a plus de chances d'éviter la chimiothérapie. Plusieurs formes sont tout à fait guérissables. Avec de la chirurgie, de la radiothérapie, de l'hormonothérapie, il y a 87% de survie à cinq ans. La peur de savoir contribue probablement à cette faible participation au dépistage organisé, mais pas seulement. La mammographie est aussi un examen vécu douloureusement par certaines femmes, car le sein est comprimé. Ce n'est pas agréable. Il faut aussi avoir de la disponibilité pour aller au rendez-vous et avoir accès à des cabinets de radiologie. Or, dans plein de régions, c'est compliqué. Il ne faut pas oublier que la mammographie n'est pas le seul outil de dépistage. Il y a aussi l'examen clinique réalisé par le médecin ou le gynécologue, l'échographie, et bien entendu l'auto-palpation qui est très importante. Dès que l'on trouve quelque chose de différent dans sa poitrine, on va consulter. Dans la majorité des cas, ce seront des lésions bénignes et, dans un faible pourcentage, un cancer du sein.

### Faut-il reconsidérer le dispositif de dépistage tel qu'il existe ?

**A-VS :** Il y a toujours 12 000 femmes qui meurent du cancer du sein métastatique chaque année en France. Et la mortalité par cancer du sein baisse de 1,5% par an. C'est peu, mais ça va dans le bon sens. Il faut dépister ! Ceux qui sont contre le dépistage ne proposent pas vraiment d'alternative.

### Peut-on améliorer l'examen de mammographie ?

**A-VS :** Pour l'instant non, mais on cherche des solutions. L'association Ruban rose, par exemple, récompense et encourage des projets de recherche innovants et très divers pour améliorer le dépistage.



Citons par exemple le projet KDOG porté par le Dr Anne Tardivon et Isabelle Fromantin, infirmière docteure en Sciences, basé sur l'odorat canin. Des lingettes sont placées dans le soutien-gorge des femmes qui passent leur mammographie le lendemain. Ces lingettes sont ensuite envoyées à l'équipe de KDOG. Le but est de voir si le chien est capable de dépister les composés volatils associés au cancer. L'étude clinique est en cours. Autre exemple, à l'institut Curie, nous collaborons avec des chercheurs de l'École supérieure de physique et de chimie industrielles de la ville de Paris qui travaillent sur l'amélioration des outils échographiques.

### Comment éviter les surdiagnostics ?

**A-VS :** Probablement en nous assurant que les radiologues et pathologistes qui prennent en charge le dépistage connaissent bien les maladies du sein. Cela nécessite en effet une certaine expertise. Et en poursuivant les efforts de recherche pour améliorer les outils du dépistage d'une part et mieux comprendre les facteurs favorisant le développement des cancers du sein pour améliorer la prévention.



© SHUTTERSTOCK

- plusieurs études, sur 2 000 femmes dépistées pendant dix ans, 4 meurent d'un cancer du sein. Tandis que sur un groupe de femmes non dépistées dans le même laps de temps, 5 meurent d'un cancer du sein. C'est ce passage de 5 à 4 qui constitue mathématiquement une réduction de 20% de mortalité. En valeur absolue, un seul décès de femme sera évité.

### Des risques à connaître

À côté de ça, les risques liés au dépistage seraient beaucoup moins mis en avant. Quels sont-ils ? Le premier est le surdiagnostic. À l'occasion de la mammographie, des lésions cancéreuses sont détectées alors qu'elles n'auraient pas forcément évolué en cancer ni menacé la vie de la personne. Ce n'est pas parce qu'un cancer est petit qu'il est récent, ou parce qu'il est volumineux qu'il va évoluer rapidement. Plusieurs études aboutissent à des chiffres de l'ordre de 10% à 20% de surdiagnostic. Cela entraîne par la même occasion des surtraitements : chimiothérapie, rayons, voire ablation du sein parfois réalisés inutilement. Sans compter les faux positifs et l'impact psychologique pour la femme et ses proches. Autre risque, certes très faible : les cancers radio-induits provoqués par une exposition répétée aux rayons X. Selon l'INCa, « le risque de décès par cancer radio-induit est de l'ordre de 1 à 10 pour 100 000 femmes ayant réalisé une mammographie tous les deux ans pendant dix ans. Le nombre de décès évités avec le dépistage est largement supérieur au risque de

« Selon l'INCa, le risque de décès par cancer radio-induit est de l'ordre de 1 à 10 pour 100 000 femmes ayant réalisé une mammographie tous les deux ans pendant dix ans »

décès par cancer radio-induit. » Par ailleurs, même lorsque le dépistage est effectué régulièrement, il ne garantit pas aux femmes d'être entièrement protégées. Un cancer dit d'intervalle peut apparaître entre deux mammographies.

### Vers un dépistage personnalisé ?

Afin de définir une meilleure approche du dépistage, une grande étude internationale, financée par l'Union européenne, a été lancée en 2018. Son nom : MyPeBS. Son but est de vérifier l'efficacité et la faisabilité d'un dépistage quasi sur mesure. Comment ? En comparant le dépistage standard actuel du cancer du sein à une stratégie personnalisée, qui proposera des mammographies plus fréquentes aux femmes à risque élevé de cancer du sein, et moins fréquentes aux femmes à bas risque. 85 000 volontaires âgées de 40 à 70 ans recrutées en Belgique, Espagne, France, Israël, Italie et Royaume-Uni doivent y participer. L'association Cancer rose regrette la méthodologie choisie et notamment le fait qu'aucun groupe témoin sans dépistage n'ait été prévu.

Par Solenne Durox



## Ses «+»

Bénéficiez de produits de fabrication française et européenne de très grande qualité pour tous les budgets, respectueux de l'environnement et au meilleur rapport qualité/prix !



Offre de BIENVENUE  
Code REDUC

**RPAT2021**

**5%** sur tout le site

\*Non cumulable avec les autres réductions et valable une fois jusqu'au 31/10/2021.

## Tout pour le yoga

Créée en 2007, cette boutique en ligne avant-gardiste est la grande spécialiste en matériel de yoga ! Dédiée aux passionnés du Yoga, elle offre le plus grand choix en équipement pour yogis. Passez vos commandes zen, votre livraison est garantie. Trouvez plus de 600 tapis de yoga et accessoires yoga sur ce site de notoriété français et sécurisé.

Découvrez une large sélection d'articles pour le :  
**YOGA - PILATES - MÉDITATION - FITNESS**  
**SHIATSU - BIEN-ÊTRE**

Grossiste, leader et revendeur multimarque pour les pratiquants et les professionnels du monde du bien-être, cette boutique a créé 3 marques : Yogimag®, Byoga® (la gamme écologique) et Khéor Paris® (la ligne élégante & chic).

*Nous recommandons cette boutique de yoga de confiance et respectueuse de ses clients.*

Boutique : [www.yogimag.com](http://www.yogimag.com) - Blog : [www.blog.yogimag.fr](http://www.blog.yogimag.fr) - Magazine gratuit : **Yogimagazine** - Service Clients : 09 83 256 138



## Le vestiaire des copines Concept Store

Comme un destin inévitable, Fanny et Aurore ont commencé avec passion et envie leur aventure de dénicheuses de collections. Le prêt-à-porter est un marché dans lequel les problématiques prédominantes sont l'accès aux conseils, mais aussi la découverte de pièces de qualité et uniques. Pour y répondre, elles se sont lancées à la recherche de pépites sur Paris et ont commencé à présenter leurs collections en pop-up. Lors de ses boutiques éphémères, elles rencontrent des créateurs et décident de les mettre en avant. Le concept store propose des collections capsules tous les quinze jours. Fanny et Aurore connaissent alors un franc succès qui leur permet d'ouvrir en moins d'un an deux boutiques à Meaux et à Coulommiers. « Nos clientes reviennent, car nous proposons des tenues qu'elles ne trouveront pas portées par d'autres. Nous prenons le temps d'écouter et de conseiller » expliquent-elles. Elles sélectionnent leurs marques sur deux critères précis : des produits de qualité artisanale ainsi qu'une démarche solidaire de la part des créateurs français. Ne manquez pas l'ouverture de la troisième boutique dans le centre de Lagny sur Marne en septembre !

26 rue du Grand Cerf, 77100 Meaux

25 rue de la Pêcherie, 77120 Coulommiers

Tél. : 06 50 17 57 42 - Découvrez des marques originales dans en boutiques et également en vente en ligne sur : [www.levestiairedescopines.com](http://www.levestiairedescopines.com)

# Le boom de l'achat en ligne

La crise sanitaire que nous traversons depuis mars 2020 a considérablement changé notre mode de vie. Et notamment en ce qui concerne notre façon de consommer. Nos habitudes d'achat ont évolué, se sont adaptées aux confinements successifs. *Réponse à tout!* revient sur cette révolution au quotidien.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

## QUI ACHÈTE EN LIGNE ?

**81,4 %** c'est la moyenne des Français qui ont acheté en ligne :  
**91,6 %** pour les 35-49 ans  
**93,6 %** pour les CSP+  
**73,8 %** pour les seniors.

L'e-commerce a fait un véritable bond en 2020, conforté durant les premiers mois de 2021. À la faveur des confinements et des craintes liées au Covid-19, les ventes en ligne sont passées de 9,8 % à 13,4 % l'an dernier. Soit trois ou quatre ans de croissance en une seule année ! Et ce n'est pas seulement l'apanage des quelques gros commerçants en ligne tels qu'Amazon ou Alibaba, mais bien un essor général. La vente des produits a ainsi également été boostée par les commerces physiques qui ont eu largement recours à l'e-commerce. Du plus petit au plus grand, chaque commerce y a vu un moyen d'amortir la fermeture de sa boutique due à la crise sanitaire. Ainsi le nombre de sites marchands, tous produits et services confondus, est passé de 165 000 au dernier trimestre 2019 à 182 500 à la fin de l'année 2020,

représentant 1,84 milliard de transactions (+5,8 %)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Enquête Médiamétrie-FEVAD, réalisée du 9 au 13 avril 2020.

## Des cyberacheteurs de plus en plus nombreux

Au total, le nombre de cyberacheteurs en France au 1<sup>er</sup> trimestre 2021 s'élevait à 41 millions, soit plus d'un million supplémentaire en un an !

« Depuis un an, la crise a conduit les consommateurs à s'adapter. Grâce au e-commerce, des millions de Français ont pu continuer à consommer, à s'équiper, à se divertir, dans le respect des règles de protection sanitaire, y compris pendant les périodes de confinement. Cela a permis également à de très nombreuses entreprises de maintenir une activité



économique, car sans Internet beaucoup d'entre elles se seraient trouvées privées de débouchés. Ce développement de l'achat en ligne ne doit pas être considéré comme une parenthèse, mais plutôt comme un accélérateur vers un commerce plus "phygital", combinant à la fois le magasin et le digital pour répondre aux nouvelles attentes de la clientèle, confortées par ces mois de crise», explique Marc Lolivier, délégué général de la FEVAD (Fédération de l'e-commerce et de la vente à distance)<sup>2</sup>. Ce que confirme Jamila Yahia-Messaoud, directrice du département Consumer Insights de Médiamétrie: « Avec l'essor et la démocratisation du e-commerce, observés avant la crise et encore renforcés depuis le début de celle-ci, les sites ont la responsabilité de satisfaire leur clientèle et la fidéliser. L'offre de services autour des achats devient un élément de différenciation essentielle. D'une part, les cyberacheteurs accordent une importance toute particulière aux services de livraison et de retour pour le choix de leurs sites d'achat. D'autre part, la présence d'une offre digitale en complément des magasins physiques a été un réel plus pour les cyberacheteurs qui ont pu continuer à consommer malgré les fermetures successives des magasins »<sup>2</sup>.

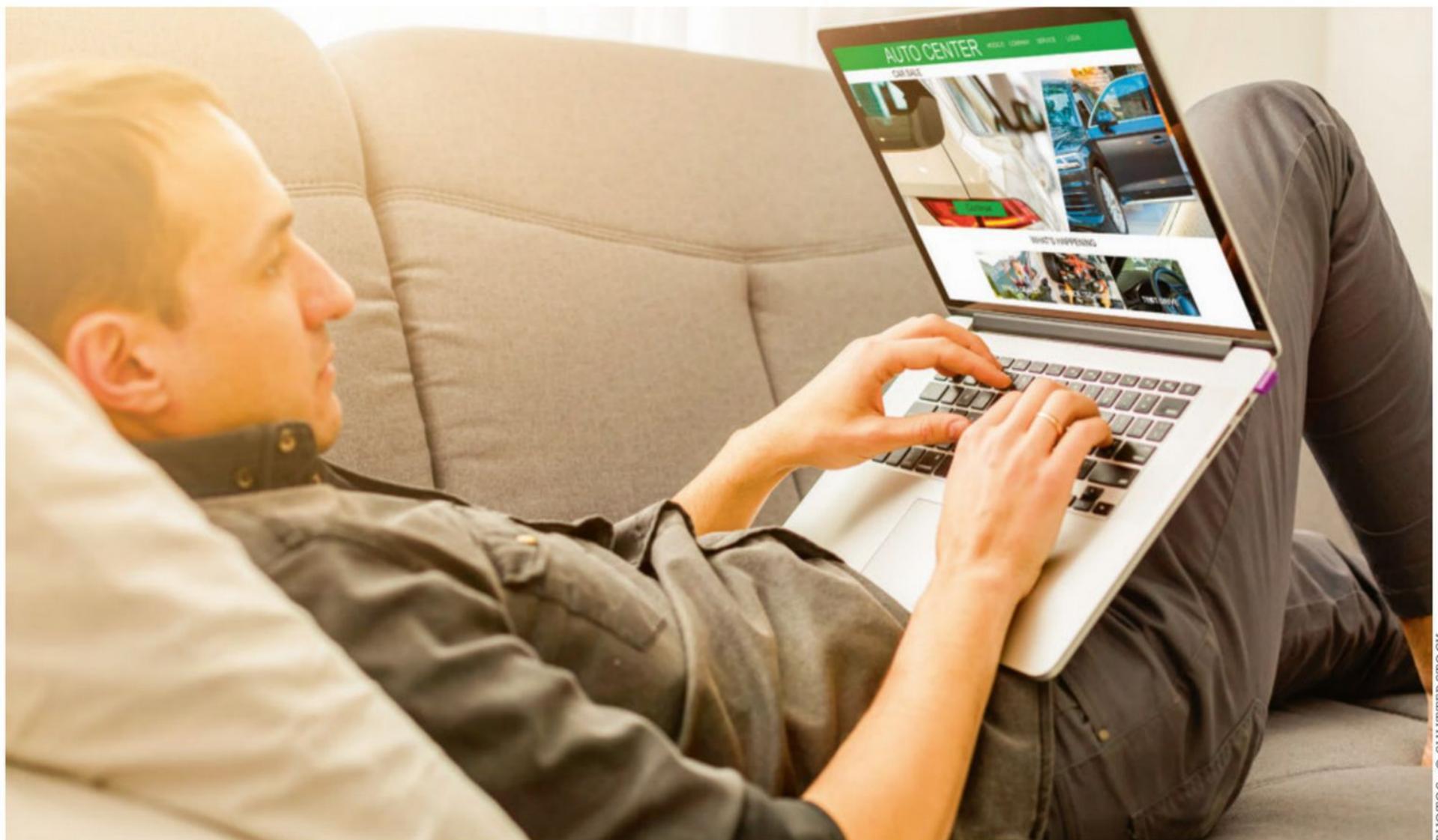
<sup>2</sup> Source: [www.fevad.com/barometre-trimestriel-du-e-commerce-en-france-t1-2021](http://www.fevad.com/barometre-trimestriel-du-e-commerce-en-france-t1-2021)

### Les secteurs les plus plébiscités

Sans conteste, le e-commerce a été le plus grand bouleversement de notre façon de vivre depuis le début

**« 43 % de ventes en plus, enregistrés entre janvier et septembre 2020, ont ainsi été comptabilisés sur l'alimentaire commandé sur Internet »**

de la crise sanitaire. Entre les magasins qui se sont mis à vendre directement en ligne et ceux qui proposent du « click and collect », bon nombre d'entre nous y ont trouvé un avantage. Ainsi, certains commerces ont su tirer leur épingle du jeu. C'est le cas du commerce alimentaire, longtemps considéré comme le parent pauvre de la crise, à cause des fermetures des établissements, qui a connu un essor considérable, y compris auprès des personnes âgées qui y ont vu un réel service. 43 % de ventes en plus, enregistrés entre janvier et septembre 2020<sup>3</sup>, ont ainsi été comptabilisés sur l'alimentaire commandé sur Internet. La recherche de distanciation physique, de minimiser les contacts avec autrui et les risques de contamination ont notamment séduit de nombreux foyers de retraités, largement surreprésentés parmi les nouveaux adeptes du Web alimentaire. Le télétravail a également renforcé l'attrait du e-commerce, les foyers concernés accordant 2,6 points de plus au *online* dans leurs courses de



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

► produits de tous les jours : un recours plus fréquent au *drive*, mais aussi à la livraison à domicile, que ce soit pour les courses ou les repas d'ailleurs, via les apps comme Uber Eat ou Deliveroo. On compte par exemple 7 commandes de repas sur 10 via les applications dédiées ! « Certains consommateurs qui n'utilisaient pas Internet pour leurs achats du quotidien auront pris de nouvelles habitudes pendant le premier confinement, et seront durablement convertis pour une partie de leurs achats. Ce sont notamment la livraison de produits bio, de produits frais issus de circuits courts qui ont bénéficié de la crise pour capter de nouveaux adeptes », précise Marc Lolivier.

<sup>3</sup>Source : Nielsen

### Vers plus de proximité

Par ailleurs, depuis les débuts de la pandémie, une majorité de Français aspire à une société plus écologique et aux modes de vie qui y sont associés<sup>4</sup>. Plus centrés sur la proximité, le « faire soi-même », la consommation collaborative, les circuits courts, etc. La crise sanitaire a incontestablement renforcé ce penchant « localiste », avec une volonté de réancrage de l'économie et de la façon de vivre sur le territoire national, local, le quartier ou la région.

<sup>4</sup>Source : Interview de Philippe Moati : [www.franceculture.fr/economie/consommation-le-e-commerce-a-ete-le-grand-gagnant-de-cette-episode-de-crise](http://www.franceculture.fr/economie/consommation-le-e-commerce-a-ete-le-grand-gagnant-de-cette-episode-de-crise)

Six Français sur dix affichent par conséquent une éthique alimentaire prônant l'achat direct au producteur. Une mise en place logistique adaptée au produit « frais » a permis à ces petits producteurs de poursuivre leur activité, notamment par le biais de l'offre Chronofresh (groupe La Poste). Autre secteur qui s'affiche comme le grand gagnant de cette crise : la maison. Avec d'abord l'équipement informatique, parce qu'au début de la crise, il y a eu un besoin motivé par le télétravail et la scolarité à distance des enfants. Mais au-delà, c'est tout l'aménagement de la maison qui a connu une forte croissance : à la fois le bricolage et l'ameublement. Les Français ont ressenti le besoin, qui existait déjà avant mars 2020, d'embellir leur habitat, de l'améliorer. Et puisqu'ils allaient y passer du temps, ils se sont équipés. Ainsi, les grandes enseignes de bricolage et de décoration, en offrant un service « click and collect » ou de livraison, ont largement maintenu leurs ventes.

### Quel impact écologique ?

Cette augmentation sans précédent de la vente en ligne peut poser question : *quid* des transporteurs et de leur impact carbone sur l'environnement ?

Dans un premier temps, il faut considérer qu'un camion qui livre va distribuer de très nombreux colis. Soit un seul véhicule pour plusieurs livraisons. Une pollution qui reste moindre que si chaque usager

utilisait sa propre voiture pour se rendre dans un centre commercial. Sans compter qu'avec la crise, beaucoup d'améliorations ont été initiées dans le domaine du commerce électronique, comme la mise en place de flotte de véhicules entièrement électriques pour la livraison, en utilisant du courant issu des énergies renouvelables, etc. Ou encore les livreurs de repas qui sont majoritairement à vélo.

Selon l'analyse de l'Öko-Institut (*Institut for Applied Ecology*) – un institut allemand spécialisé dans la recherche environnementale –, le bilan écologique serait par conséquent légèrement plus favorable pour le commerce en ligne que lors d'achats effectués dans des magasins classiques. Car pour ces derniers, il faut compter l'électricité consommée par les surfaces commerciales, l'éclairage extérieur et bien sûr, comme cité plus haut, le déplacement des consommateurs pour se rendre de leur domicile aux magasins. L'étude de cas de l'Öko-Institut conclut qu'une commande en ligne d'une paire de baskets par exemple occasionne 919 grammes de CO<sub>2</sub>, soit un peu moins que les 1 270 grammes pour un achat effectué dans un magasin classique !

## Quid des emballages ?

On y pense moins, mais se faire livrer implique une augmentation de nos déchets à cause du

nombre d'emballages utilisés pour protéger les marchandises. On estime à +15 % le volume de matériau (papiers et cartons notamment) sur l'année 2020. L'utilisation d'emballages mal conçus a des conséquences très concrètes : elle entraîne une augmentation des trajets, des risques de dommages, impactant ainsi la réputation d'une marque ou d'un commerçant. Les entreprises doivent réfléchir à la façon dont elles emballent leurs marchandises (pour exemple : lors des fêtes de Noël 2020, plus de la moitié des 150 millions de colis livrés étaient constitués de 43 % de vide !). Il est désormais essentiel d'utiliser des matériaux d'emballage plus durables, plus efficaces et mieux adaptés à leur logistique d'expédition. Pris de court par l'essor du e-commerce, les industriels planchent actuellement sur des solutions. Nous sommes 89 % à attendre des emballages qu'ils soient recyclables, et 92 % des e-consommateurs souhaitent des alternatives au plastique dans les emballages de e-commerce, mais attendent que ces alternatives offrent le même niveau de protection des produits<sup>5</sup>.

Alors, en attendant, nous avons chacun un rôle à jouer, en triant systématiquement nos déchets !

<sup>5</sup>Source : [www.citeo.com](http://www.citeo.com)

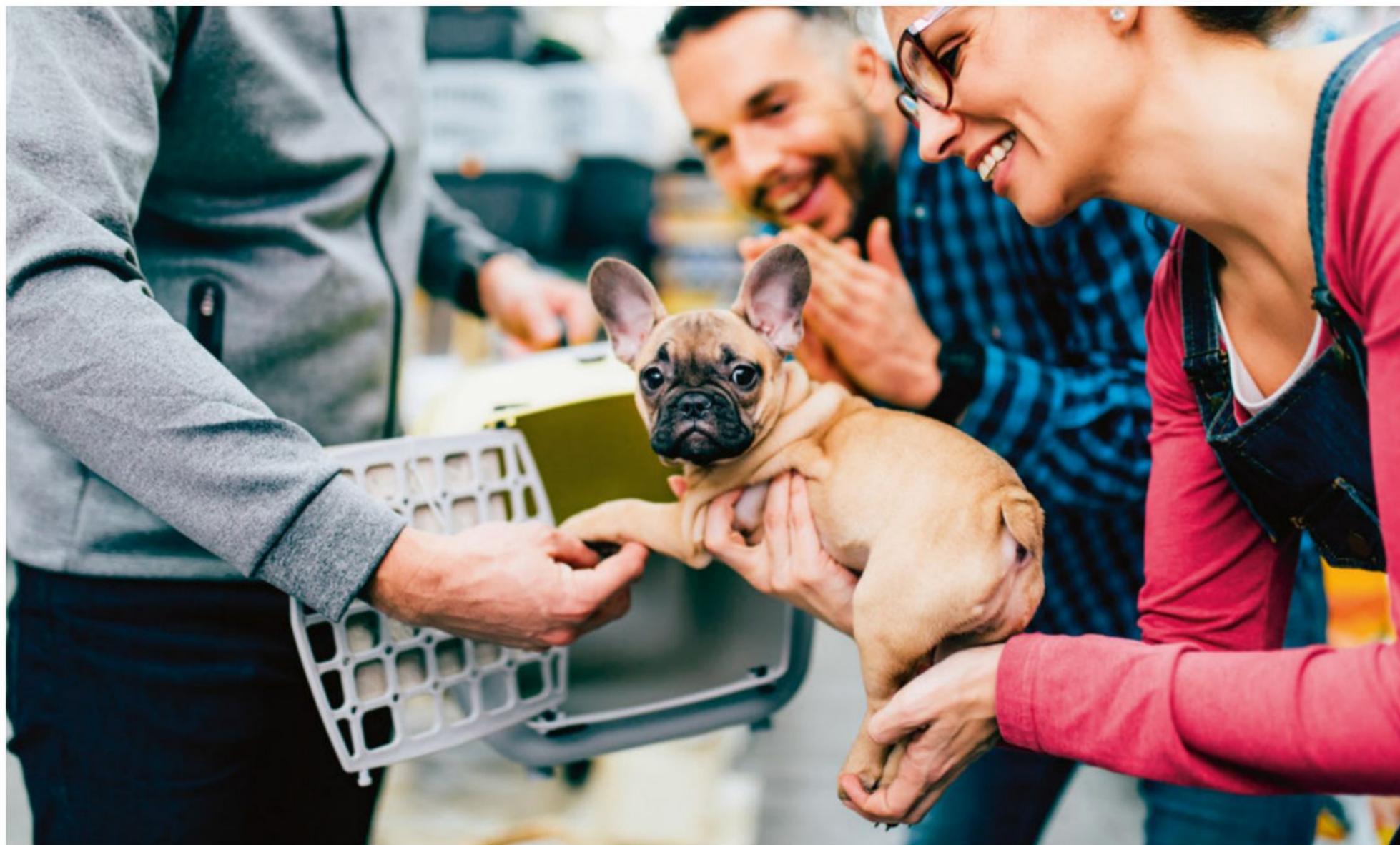
Par Arcadie Renson



# Animaleries

## Où en est la réglementation ?

Dans trois ans, en vertu d'une nouvelle loi sur le bien-être animal, il ne sera plus possible d'acheter des chiens ou des chats dans ce type de commerce. Pourquoi le droit a-t-il évolué sur cette question ? Quels autres changements s'appliquent à ces magasins ? Décryptage.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

La santé et l'épanouissement de leurs compagnons à poils, à pattes ou à plumes sont aujourd'hui au cœur des préoccupations des Français. Selon un récent sondage réalisé par le site Wamiz, 61 % d'entre eux réclament ou approuveraient un renforcement des sanctions qui s'appliquent en cas de négligences ou de sévices exercés à l'égard des animaux. Répondant à cette aspiration sociétale, un texte a été voté il y a quelques mois à l'Assemblée nationale afin de durcir l'arsenal pénal dont on dispose pour lutter contre la maltraitance. « Ce sujet n'est ni une lubie d'urbains en mal de nature ni une mode passagère, mais un sujet dorénavant irréversiblement politique », a expliqué lors des débats qui ont précédé ce scrutin Loïc Dombrevail, parlementaire qui a planché sur la conception de cette

réforme aux côtés de Laëtitia Romeiro Dias et de Dimitri Houbbron. Parmi les modifications qu'il instaure, certaines concernent tout particulièrement les animaleries. Il prévoit d'abord que ces enseignes, dont les ouvertures se poursuivent à un bon rythme en dépit du contexte de pandémie, délivrent à tout client qui fait son premier achat d'un animal domestique « un certificat d'engagement et de connaissance des besoins spécifiques de l'espèce » qui lui détaille les soins médicaux et égards quotidiens dont il a besoin et le budget qu'il est nécessaire d'investir en matière de nourriture. Histoire de combattre les trop nombreuses acquisitions « impulsives et irréfléchies » auxquelles nous cédon... Si l'on recense sur notre territoire près de 80 millions d'animaux de compagnie (dont 14,2 millions de chats et 7,6 millions de chiens), les



## « Lapins, hamsters, cochons d'Inde, serpents, etc. auront toujours leur place derrière les vitrines des animaleries »

habitants de l'Hexagone détiennent un autre record, beaucoup plus triste, puisque 100 000 de nos représentants de la faune y sont abandonnés chaque année.

### Chiens & chats : fin de partie pour les animaleries

Cette loi, adoptée par les députés le 27 janvier 2021 conduira aussi et surtout à ce que la vente des chiens et des chats soit bannie dans les animaleries à partir de 2024. Cette cession, payante ou gratuite, ne pourra être désormais accomplie que par des éleveurs immatriculés, des refuges et des fourrières, dans un contexte très strict d'exercice. Et ces structures seront les seules aussi à pouvoir proposer ce style de transaction en ligne.

À noter que cette restriction ne concerne pas les lapins, hamsters, cochons d'Inde, cobayes, chinchillas, souris, oiseaux et serpents, qui auront quant à eux toujours leur place derrière les vitrines des animaleries... Avec cette évolution qui devrait entre autres éviter le sevrage trop prématuré des bébés animaux et leur permettra de se socialiser avec leurs pairs plus longuement et plus normalement, la France rejoint ainsi la Grande-Bretagne, qui avait pris dès 2019, une mesure prohibant toute tractation à but lucratif autour des chiots et de chatons, à travers la Lucy's Law initiée par Marc Abraham, vétérinaire écossais ayant mené campagne pendant dix ans à ce sujet et lancé une pétition qui a recueilli plusieurs centaines de milliers de signatures. Le nom qu'elle porte fait référence à celui d'une petite chienne qui avait été sauvée par sa maîtresse d'une « usine à chiots », ferme de naissances intensives où les femelles ne servaient qu'à procréer, se voyaient retirer leurs petits très prématurément et étaient euthanasiées lorsqu'elles n'avaient plus la capacité de mettre bas. Lucy était née et avait grandi dans des conditions

### CE QUE LA COVID A CHANGÉ

Du fonctionnement professionnel aux interactions familiales en passant par la manière de voyager, le coronavirus a révolutionné en profondeur nos vies. Mais il a également fait bouger certaines lignes en ce qui concerne les rapports que nous entretenons avec nos animaux. C'est ce qu'a mis en avant l'enquête que la marque spécialisée Purina a effectuée avec l'institut Odoxa, dont les résultats ont été publiés le 15 juin 2021. Si les confinements n'ont pas été à l'origine d'un nombre d'adoptions plus important ni, comme on avait pu le redouter, d'une hausse des abandons, il ressort de ce sondage que cette période a resserré les liens qui nous unissaient à nos camarades félines et canins. 74 % des Français et 78 % des propriétaires estiment que la crise sanitaire a eu des effets positifs sur cette relation. Et parce que Médor, Félix et consorts les ont aidés à combattre le stress et à travailler dans un cadre plus détendu, ils sont 40 % à plaider pour que ceux-ci soient acceptés dans les entreprises.

épouvantables, ce qui avait généré chez elle une paralysie due à l'arthrite, de l'épilepsie et un syndrome très fort d'anxiété de séparation.

### Le bonheur des uns, le malheur des autres

La France répond à travers cette décision aux vœux que formulaient depuis des décennies les associations et mouvements soutenant la cause animale, comme la Fondation 30 millions d'amis qui a salué « ces avancées incontestables votées par les députés, que les sénateurs devront confirmer à leur tour, en première lecture ». Elle fait également écho à ce que souhaite la majorité de l'opinion publique : 61 % des habitants de l'Hexagone se sont déclarés favorables à cette interdiction, selon le baromètre IFOP réalisé sur ce thème en début d'année. Mais elles font en revanche grincer des dents, voire des crocs, tous les « acteurs » de la filière des jardinerie-animaleries qui craignent pour leur survie économique, ces boutiques écoulant en effet autour de 15 000 chiens et 6 000 à 7 000 chats chaque année...

Par **Bénédicte Flye Sainte-Marie**

# Bien emprunter et au meilleur taux !

Pour acheter une maison ou un appartement, le recours au crédit est l'étape quasi obligée de tout acquéreur. Dans un contexte économique incertain, suivez nos conseils !



© SHUTTERSTOCK

## Profitez des taux d'intérêt toujours très bas

En dépit des effets de la crise sanitaire et de son impact sur l'économie (et donc de l'emploi), si vous avez un projet immobilier solide et que vous êtes en capacité d'acheter, la bonne nouvelle résulte dans les conditions d'emprunt qui doivent rester favorables en 2021. Les taux d'intérêt des crédits immobiliers se situent à des niveaux historiquement bas (1,07 % en moyenne toutes durées confondues selon l'Observatoire crédit logement/CSA, juin 2021).

On peut emprunter à taux fixe en moyenne à 1,07 % toutes durées confondues

- 0,85 % sur 15 ans
- 0,98 % sur 20 ans
- 1,18 % sur 25 ans

Si vous bénéficiez de revenus élevés et réguliers et avez une bonne capacité d'épargne, la banque peut vous accorder des taux encore plus faibles. Les taux d'intérêt ont été divisés par cinq depuis le début des années 2000. En 2020, la moitié des taux d'intérêt ont été en moyenne souscrits à moins de 1 %. La durée de prêt s'allonge et atteint dix-neuf ans en moyenne. Pour les particuliers, il n'y a pas de forte remontée perceptible à l'horizon. Selon les hautes autorités financières, les taux d'intérêt devraient rester très bas cette année 2021. Surveillez le coût de votre assurance emprunteur et tous les frais annexes liés à votre projet immobilier.

## Soyez vigilant sur les conditions d'octroi

Les autorités financières recommandent aux banques d'être plus sélectives. C'est-à-dire de limiter les

## « Les autorités financières recommandent aux banques d'être plus sélectives »

recours au crédit immobilier, ne plus accorder des prêts au-delà de 25 ans et veiller à ce que les mensualités de crédit ne dépassent pas 33 % des revenus. Les emprunteurs les plus risqués en termes de santé ou âgés sont souvent pénalisés. En effet, les taux de l'usure pour les crédits immobiliers sont à regarder à la loupe. Le taux de l'usure correspond au taux maximal auquel une banque peut accorder un prêt. Ce taux inclut tous les frais : dossier, assurance, garantie et courtage éventuel.

### Financer votre budget immobilier, les règles d'or

- Anticipez, calculez au plus près votre budget.
- Faites le tour des aides : PTZ locaux, régionaux... aucun coup de pouce n'est à négliger.
- Essayez d'avoir un peu d'apport personnel : 10 % du coût de l'acquisition de la maison ou de l'appartement convoité.
- Six mois avant, si vous avez des découverts et autres crédits en cours, essayez de les limiter.
- Faites jouer la concurrence, faites appel à un courtier en crédit.
- Étudiez bien les offres qui vous sont faites, vous pouvez aussi économiser en prenant une bonne assurance emprunteur (si c'est dans votre banque, vous pouvez changer d'assurance emprunteur chaque année à la date anniversaire).

Selon Maël Bernier, porte-parole de Meilleurtaux : « Nos expériences de confinement ont renforcé cette envie d'acquérir un bien, de devenir propriétaire que ce soit en résidence principale, en résidence secondaire, voire en investissement locatif. Au fil des mois, durant la crise, la notion de pierre valeur refuge, s'est encore plus accentuée. Dans ce contexte, des villes moyennes – par exemple, Reims, Angers, Le Mans, Vendôme... – attirent de nombreux Parisiens qui préfèrent, grâce au développement du télétravail, privilégier la qualité de vie plutôt que de rester dans de petits appartements. Avec l'effet TGV qui réduit les distances et des prix de l'immobilier à moins de 3 000 euros par m<sup>2</sup>, il est légitime de se poser la question. »

Par Olivier Marin

### 2 QUESTIONS À...

**OLIVIER MARIN**  
RÉDACTEUR EN CHEF  
AU FIGARO IMMOBILIER



#### Réponse à tout! : Y a-t-il des raisons objectives de remontée des taux d'ici la fin de l'année ?

Olivier Marin : En cette période d'incertitudes, il faut surveiller de près l'activité économique. La situation de l'emploi est bien sûr cruciale, mais aussi les effets de la crise sanitaire, la campagne de vaccination... tous ces facteurs sont à prendre en compte. Il est vrai que la BCE (banque centrale européenne) veille à maintenir ces taux très bas parce qu'il faut relancer la consommation dans la zone euro. À date, il n'y a pas de menace réelle de hausse conséquente. Les taux d'intérêt pourraient remonter d'ici la fin de l'année autour de 1,20 % en moyenne, toutes durées confondues, ce qui resterait tout de même attractif. Il n'y a pas de raison de se précipiter. Aujourd'hui, l'important est de mener à bien son projet immobilier. C'est un choix de vie pour de nombreuses familles.

#### RàT : Y a-t-il une tendance particulière cette année ?

OM : Le choix de vie pour son logement, la qualité de vie qui va avec, le besoin d'espace, l'appel des villes moyennes comme certaines zones rurales qui retrouvent de la vigueur grâce aux possibilités offertes par le télétravail. L'immobilier répond à l'instabilité. Complément de revenus, constitution d'un patrimoine ou pour en profiter plus tard à la retraite, l'immobilier apparaît plus que jamais comme véritable valeur refuge. Attention cependant de ne pas vous laisser aveugler par la faiblesse des taux. Ayez toujours en tête que vous achetez un bien immobilier. Vous n'achetez pas un produit, mais un logement.

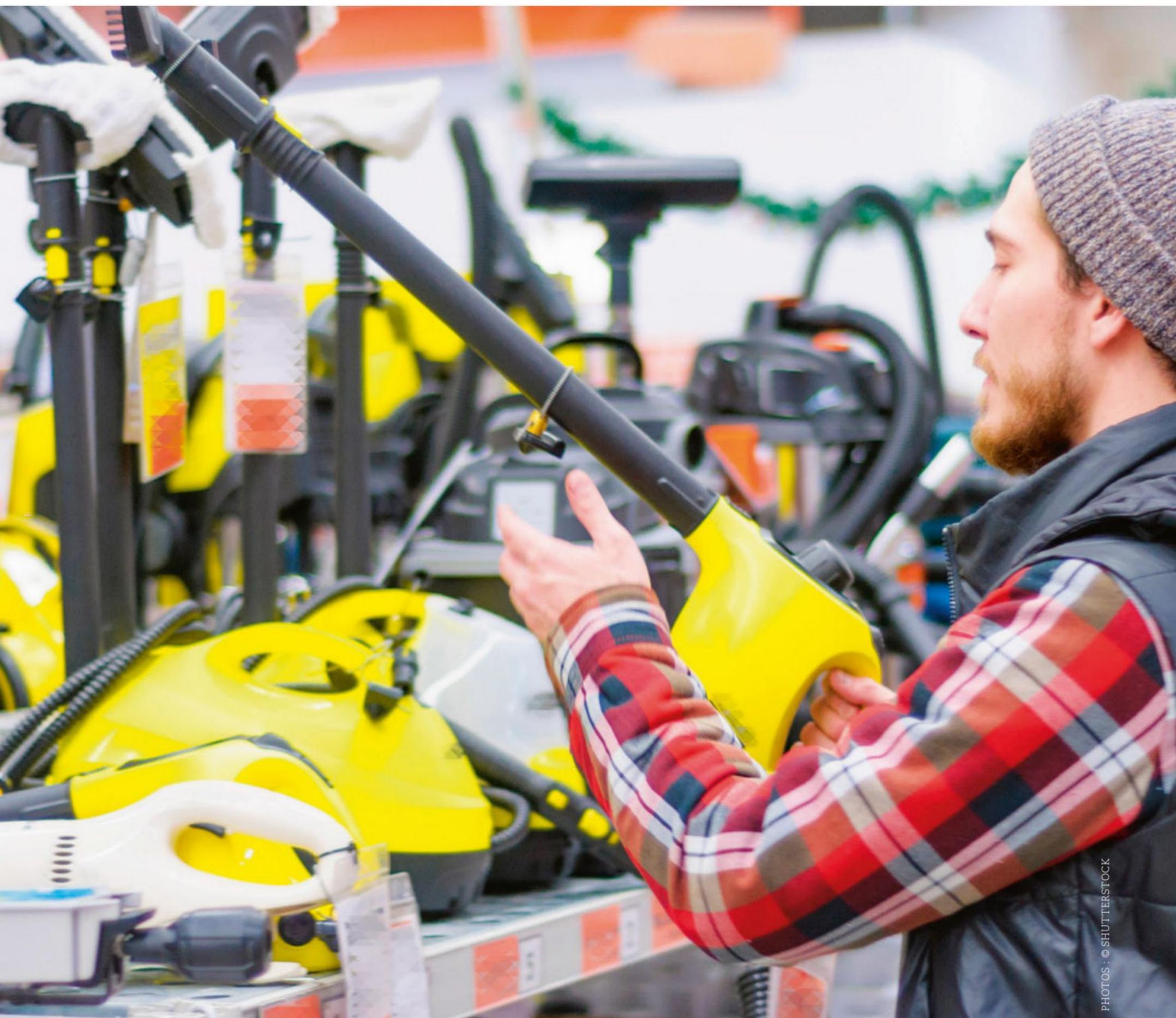
### À LIRE

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



# Bien choisir son nettoyeur de sol

Passer l'aspirateur puis la serpillière : ce rituel n'est pas toujours un plaisir. D'où l'idée d'acheter un nettoyeur de sol. Il existe une offre assez large d'appareils spécialisés (nettoyants vapeur) ou multifonctions (nettoyants aspirateurs). Voici comment repérer celui qui vous convient.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

## 1. NETTOYEURS VAPEUR

### ► Atouts vapeur

Le nettoyage des sols à la vapeur remplace avantageusement le seau et la serpillière, évitant d'ailleurs la pénible corvée d'essorage de celle-ci. Cette option présente trois atouts principaux: elle est efficace, économique et écologique. La chaleur et la pression nettoient les sols de manière naturelle. Les taches et la saleté sont dissoutes sans utiliser de détergents chimiques, puis ramassées par la lingette fixée à la tête du nettoyeur. Quant aux germes et bactéries, ils seraient éliminés à plus 99%. Cette solution est notamment idéale pour les familles avec des bébés ou enfants en bas âge ou pour les personnes allergiques. De plus, les balais ou nettoyeurs vapeur produisent une vapeur dite « sèche ». Elle génère très peu d'humidité sur les surfaces nettoyées. Les sols sèchent beaucoup plus rapidement qu'après le passage de la serpillière.



### ► Un fil à la patte

Ces appareils gardent « un fil à la patte », ce qui limite leur rayon d'action à 5 ou 6 mètres. À ce jour, aucun balai vapeur ou nettoyeur ne fonctionne sur batterie, la production de vapeur nécessitant une certaine quantité d'énergie. Même s'ils n'intègrent pas une batterie, ils ne sont pas tous très légers (entre 3 et 6 kilos pour les balais vapeur). Au bout d'un quart d'heure de nettoyage, on peut sentir une lourdeur dans le bras. Rien à voir avec la légèreté d'un balai. Il faut donc choisir entre l'efficacité du nettoyage vapeur et la légèreté du duo balai/serpillière !

## 2. NETTOYEURS POLYVALENTS

### ► Et que ça frotte !

À côté de ces appareils vapeur, les nettoyeurs polyvalents aspirent et lavent vos sols en même temps ! À première vue, c'est tentant, surtout s'ils nous permettent de gagner du temps... Mais est-ce efficace ? La question est légitime, car, très souvent, des appareils multifonctions ne brillent pas par leurs performances. Dans cette catégorie, on trouve à la fois des modèles utilisant des lingettes, d'autres des rouleaux, avec ou sans vapeur, à l'eau avec ou sans détergent, avec ou sans fil, etc. Difficile de s'y retrouver. Si l'on compare les lingettes et les rouleaux microfibrés, on peut penser que les seconds sont plus efficaces, car ils frottent. Mais la réalité n'est pas si simple, car certains appareils disposent de lingettes... vibrantes capables de simuler un frottement.



### ► Avec ou sans fil

Si l'on compare les appareils avec fil et ceux fonctionnant sur batterie, on a tendance à opter pour les seconds pour leur aspect pratique. Mais attention à leur autonomie qui excède rarement les 50 minutes. Si la batterie n'a pas été chargée à 100% auparavant vous serez obligé d'attendre jusqu'à 4 heures. Pas l'idéal si vous avez commencé votre ménage.

### ► Poids lourd

Enfin, ces nettoyeurs 2 en 1 ont un inconvénient qui revient souvent: le poids. Comptez plus ou moins 5 kilos en fonction du modèle. Et n'espérez pas de solution miracle à plus ou moins long terme, car ces appareils doivent intégrer à la fois un bac à poussière, un réservoir d'eau, un moteur pour l'aspiration et un dispositif pour générer de la vapeur.

► **TOP 3**



**1. Karcher FC7**

Cet appareil sans-fil est très maniable et affiche 45 minutes d'autonomie. Il récupère les saletés sèches et humides et nettoie en un seul passage grâce aux 4 rouleaux rotatifs. Il propose trois modes de nettoyage. « Avec son mode boost, aucune tache ne résiste, même incrustée », affirme le fabricant. Un signal visuel et sonore vous avertit lorsque le réservoir de solution nettoyante est vide.

**500€**

**Les + :** Autonomie, efficacité, LED indiquant niveau de charge de la batterie.

**Les - :** Prix, temps de charge de la batterie (4 h).



**2. Polti Vaporetto Handy 15**

Ce nettoyeur vapeur convient pour le nettoyage des espaces moyens et l'entretien occasionnel. Affichant une puissance de 1500W, un débit vapeur de 80g/min, une pression de 3 bars maxi, une autonomie de travail de 0,75 l, ce modèle est vendu avec 11 accessoires. Un voyant « vapeur prête » indique que vous pouvez commencer le nettoyage. Pratique, il est doté d'une bandoulière qui facilite son transport lors d'une utilisation nomade. Sa grande maniabilité s'explique par son poids très léger.

**70€**

**Les + :** Poids (2,7 kg), prix, bandoulière, accessoires.

**Les - :** Mode d'emploi pas très intuitif au début, temps de chauffe (plusieurs minutes).



**3. Karcher SC3 UPRIGHT EASYFIX**

Ce balai vapeur avec une lingette dispose de 3 modes de nettoyage prédéfinis offrant un débit adapté à chaque type de sol (parquet, tapis, carrelage). Il permet ainsi une application sans crainte de la vapeur, même sur les surfaces sensibles telles que le parquet huilé.

**180€**

**Les + :** Performance, débit de vapeur réglable, temps de mise en chauffe (30 secondes).

**Les - :** Un peu lourd, pas de rangement debout.

Par Philippe Richard

NOUVEAU

Publicité

# epsilon

LE NOUVEAU MAGAZINE  
D'ACTUALITÉ SCIENTIFIQUE



**Disponible chez votre marchand de journaux**

# 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



## ACHATS

### *Un produit reconditionné est-il garanti ?*

**Ma fille de 15 ans voudrait un nouveau smartphone.** Or vu le prix des smartphones neufs, je préférerais lui acheter un appareil reconditionné nettement moins cher. D'autant plus qu'à son âge, on fait souvent moins attention à ses affaires et le risque de vol au lycée n'est pas à exclure. Je me demande si les appareils reconditionnés bénéficient d'une garantie en cas de panne.

#### RÉPONSE

### **IL EST GARANTI SIX MOIS**

Un produit reconditionné est considéré comme un produit d'occasion, même s'il est décrit « comme neuf ». La présomption de non-conformité est de six mois pour un produit d'occasion, et non de deux ans comme pour un article neuf. Au-delà de ce délai de six mois, le consommateur peut toujours agir dans la limite de deux ans, mais il devra être en mesure d'apporter la preuve que le défaut est inhérent au produit et non à son intervention, ce qui pourra s'avérer difficile en pratique. Si le bien n'est pas conforme, vous avez plusieurs possibilités. Si vous souhaitez conserver l'appareil, vous pouvez demander un remboursement partiel de son prix ou la réparation du défaut. Sinon, réclamez un échange ou le remboursement. Mais attention, cela n'est pas une obligation pour le vendeur. Il peut vous refuser le remboursement et vous imposer l'échange ou la réparation.



## MAIRIE

### *Puis-je exiger de la mairie qu'elle fasse élaguer les arbres plantés sur la voie publique ?*

**Il y a un grand marronnier planté dans la rue devant chez moi.** En soi cette verdure est plaisante, sauf qu'il a pris une telle ampleur que les branches assombrissent mon appartement. En outre, étant en rez-de-jardin, les bogues de marrons et les feuilles envahissent mon jardinet. Puis-je les obliger à élaguer l'arbre ?

#### RÉPONSE

### **LE MAIRE A UNE OBLIGATION D'ENTRETIEN DE LA VÉGÉTATION**

Si vous êtes gêné par des arbres envahissants, vous pouvez demander l'élagage de la végétation au maire. Contactez le service de la voirie ou le service environnement. Et à défaut d'intervention, adressez une lettre recommandée au maire. En plus de son obligation d'entretien des arbres et des haies situés sur son domaine public, la ville est également responsable des dommages causés aux riverains. La commune ne peut s'exonérer en rapportant qu'elle a procédé à un entretien normal de la végétation. Pour engager la responsabilité de la commune, le riverain doit établir une nuisance allant au-delà des inconvénients qui résultent normalement du voisinage. Une perte de vue et d'éclairage peut être invoquée.



## LOCATIONS TOURISTIQUES

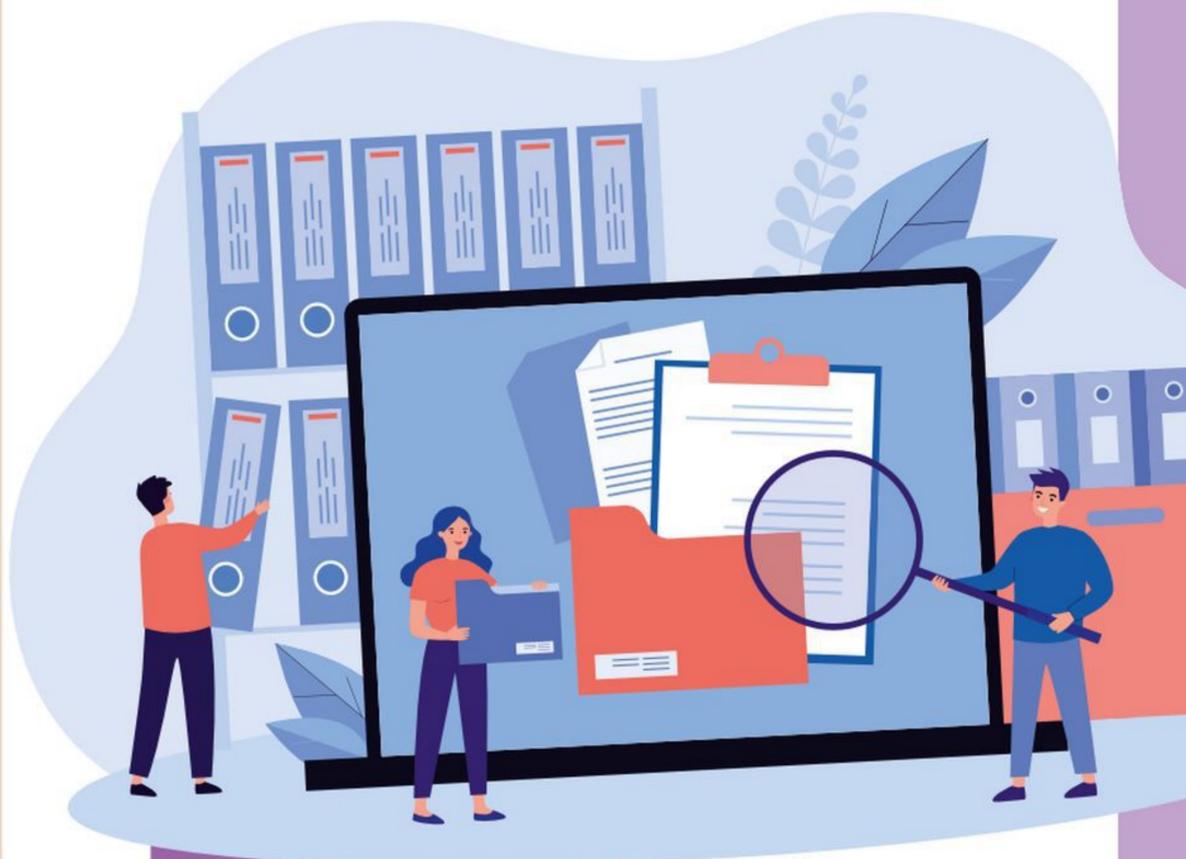
*Peut-on faire interdire ce type de location dans un immeuble ?*

**Je vis dans un immeuble en plein centre-ville** dans lequel il y a de nombreux appartements loués à la nuitée ou d'autres plateformes sur Airbnb. Cela occasionne des nuisances : allées et venues incessantes, utilisation intempestive de l'ascenseur, et parfois tapage nocturne, voire des dégradations de la cage d'escalier. Avec quelques voisins excédés, on se demande si on peut les faire interdire.

### RÉPONSE

## LE RÈGLEMENT DE COPROPRIÉTÉ PEUT L'INTERDIRE

Le règlement de copropriété peut prévoir l'interdiction des locations de courte durée ou soumettre ces dernières à autorisation des copropriétaires. De même, si le règlement de copropriété prévoit une clause d'habitation exclusive, réservant ainsi entièrement l'immeuble à de l'habitation, la location meublée de courte durée est interdite. En l'absence d'interdiction spécifique dans le règlement de copropriété, vous pouvez tenter de saisir la justice en invoquant un trouble anormal de voisinage. Une ordonnance de référé du 12 mai 2021 du tribunal judiciaire de Paris saisi à la demande du syndicat des copropriétaires, a ainsi interdit à deux sociétés de louer, pendant seize mois, les appartements qu'elle détenait dans un immeuble du 8<sup>e</sup> arrondissement.



## ADMINISTRATION

*Puis-je me faire aider dans mes démarches administratives ?*

**J'ai déménagé et j'ai donc plusieurs démarches administratives à faire, mais cela me terrifie.** Je ne suis pas du tout à l'aise avec cela ni avec Internet. Or désormais presque tout se fait en ligne : demander une carte grise, remplir sa déclaration de revenus pour les impôts, etc. À qui puis-je demander de l'aide ?

### RÉPONSE

## ADRESSEZ-VOUS À UN ESPACE FRANCE SERVICES

À moins de 30 minutes de chez vous, les agents France services vous accueillent et vous accompagnent pour toutes vos démarches administratives du quotidien au sein d'un guichet unique de services publics. Vous trouverez les coordonnées et les horaires de l'espace France services le plus proche de chez vous parmi les 1304 actuellement labellisés sur la carte interactive France services ([https://anct-carto.github.io/france\\_services](https://anct-carto.github.io/france_services)). Vous pouvez faire une recherche en renseignant votre adresse, le nom de votre commune ou son code postal. Vous pouvez également bénéficier des partenariats locaux tissés entre France services et les structures locales d'accompagnement : mission locale, CCAS ou encore l'accès à des ateliers d'initiation au numérique pour les usagers.

# Usurpation d'identité, comment interroger le fichier Ficoba ?

Vous pensez qu'une personne a usurpé votre identité et ouvert des comptes bancaires en utilisant votre nom ? Il est possible d'interroger le fichier Ficoba.



## → C'EST QUOI ?

Ficoba signifie « fichier des comptes bancaires et assimilés ». Il rassemble les informations sur tous les comptes bancaires détenus en France. On y retrouve leurs références avec les numéros RIB, BIC et IBAN, la nature du compte, qu'il soit courant ou d'épargne, le nom et l'adresse de la banque auprès de laquelle le compte est ouvert. Dix ans après sa fermeture, un compte est effacé du Ficoba. Il ne recense, en revanche, aucune opération effectuée (retraits, paiements, virements, etc.), ni le solde des comptes. Pour accéder à ces informations, il est nécessaire de s'adresser à la banque auprès de laquelle le compte est ouvert.

## → QUI PEUT Y ACCÉDER ?

Sa consultation n'est pas ouverte à tout le monde. Les conditions d'accès sont très restrictives. Seuls le titulaire des comptes ou son mandataire désigné (avocat, notaire) peuvent demander à consulter le Ficoba. Si d'autres personnes veulent y accéder, elles doivent être, au préalable, habilitées par un texte légal ou par une décision de justice. En cas de succession, par exemple, au décès d'une personne, il peut être opportun de le consulter pour connaître l'ensemble des données concernant le défunt. Un héritier devra obtenir une décision d'un juge l'autorisant expressément à accéder au fichier Ficoba.

## → COMMENT L'INTERROGER ?

Pour avoir des informations sur les comptes bancaires eux-mêmes, les titulaires des comptes ont un droit d'accès indirect, par l'intermédiaire de la CNIL (écrire à CNIL, 3 place de Fontenoy, 75007 Paris, vous joindrez une copie d'une pièce d'identité et préciserez votre adresse postale). Les héritiers peuvent, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016, obtenir directement les données relatives aux comptes ouverts par la personne décédée en s'adressant à : Centre national de traitement FBFV, BP31, 77421 Marne-la-Vallée Cedex 02.

## Lettre pour demander l'accès au fichier Ficoba (à envoyer par lettre recommandée AR)

Vos nom, prénom  
Votre adresse

CNIL  
3 place de Fontenoy  
75007 Paris

Madame, Monsieur,

Par la présente, je soussigné(e)...., né(e) à (lieu de naissance), le (date), demeurant à l'adresse suivante...., souhaite exercer mon droit d'accès au Ficoba, en vertu du droit qui m'est donné aux termes des dispositions de l'article 5 de l'arrêté du 14 juin 1982 modifié en 2007.

En effet, je pense que mon identité a été usurpée en raison des faits suivants : ... (expliquer l'incident et joindre la plainte si vous avez déposé plainte).

Je vous remercie donc de bien vouloir me transmettre toutes les informations relatives aux comptes ouverts à mon nom.

À cette fin, je joins à la présente une photocopie de ma carte d'identité ainsi que d'un justificatif de domicile. En vous remerciant pour l'attention que vous porterez à ma requête, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

Signature

### BON À SAVOIR

En cas d'usurpation d'identité, il faut porter plainte auprès du commissariat de police, de la gendarmerie ou directement auprès du procureur de la République. Le récépissé du dépôt de plainte est réclamé lors des démarches auprès des établissements financiers.

Par Carole Caillaud

# Comment vendre ses objets

Avec les confinements successifs et la fermeture de nombreux commerces, les ventes entre particuliers ont décollé. Mais attention, elles ne sont pas soumises aux mêmes règles que les ventes avec un professionnel. *Réponse à tout!* a voulu y voir plus clair et a listé tout ce que vous devez savoir.

## QUE FAIRE EN CAS DE LITIGE ?

Les sites de vente en ligne entre particuliers sont surtout basés sur la confiance. Le plus souvent chaque personne inscrite y est notée par les autres, ce qui réduit les problèmes. Les sites de vente disposent parfois d'un médiateur qui essaie de résoudre le litige après avoir mené une enquête. À défaut, vous devez saisir le tribunal.

# en ligne sans risque ?

## 1. PAR QUEL SITE PASSER ?

Il existe plusieurs possibilités pour vendre des objets d'occasion sur Internet. Plus ou moins simples d'utilisation, plus ou moins fiables, à vous de trouver celui qui vous convient le mieux.

### **Vous déposez une annonce sur un site gratuit**

Comme dans les journaux, mais sur un site (Le Bon Coin, Paru Vendu, Viva Street, Gens de Confiance, Facebook Marketplace). C'est ce qu'il y a de plus simple et c'est généralement gratuit. Il suffit de déposer une annonce. Attention, car le paiement n'est pas sécurisé. Préférez donc la remise en main propre de l'objet et un paiement en espèces. Sachez que Le Bon Coin propose désormais un système de paiement intégré, sécurisé. Si vous optez pour la livraison, privilégiez-le pour éviter les arnaques.

### **Vous vendez via un site commerçant dit place de marchés (market place en anglais)**

Ces sites (Fnac, Amazon, Vinted, Rakuten,) jouent le rôle de tiers de confiance. C'est-à-dire d'intermédiaire pour le paiement. Le paiement se fait au site commerçant qui vous reverse l'argent une fois le produit reçu par l'acheteur. L'argent est versé par l'acheteur au moment de la commande et mis en attente en attendant la confirmation de la livraison. Vous devez donc attendre plusieurs jours, mais êtes sûr de recevoir votre argent. En contrepartie, le site commerçant prélève une commission qui peut aller de 10 à 30% du prix de vente. Les frais de livraison sont à la charge de l'acheteur.

## 2. À QUOI S'ENGAGE-T-ON VIS-À-VIS DE L'ACHETEUR ?

### **Si l'objet vendu d'occasion a été cassé durant le transport, dois-je le rembourser ?**

Dans le cadre d'une vente entre particuliers, les

« Vérifiez les conditions générales de vente, car certaines prévoient que le vendeur est responsable jusqu'à la bonne réception de l'article par l'acheteur »



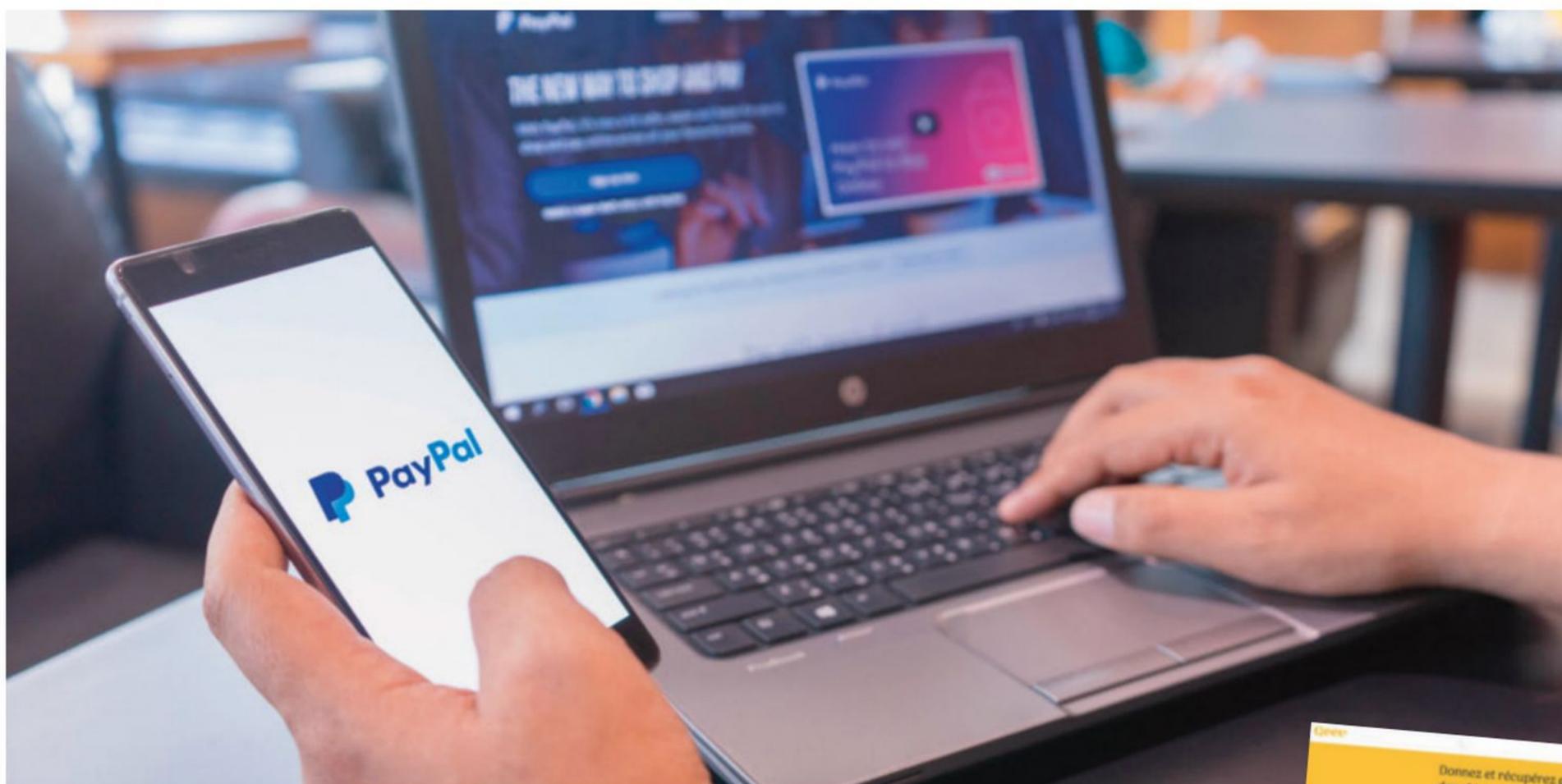
risques de perte et d'endommagement sont supportés par l'acheteur (art. 1196 du Code civil). C'est pour cela que certains sites proposent à l'acheteur de souscrire une assurance lors de l'envoi. Si vous passez par une *market place*, vérifiez les conditions générales de vente, car certaines prévoient que le vendeur est responsable jusqu'à la bonne réception de l'article par l'acheteur.

### **Suis-je tenu à une garantie après la vente ?**

- Si le produit a moins de 2 ans et qu'il est toujours sous garantie, vous pouvez céder cette garantie à l'acheteur. En effet, les garanties légales et commerciales sont attachées au produit, et donc cessibles en cas de revente. Il vous suffira de remettre à l'acheteur les factures, tickets de caisse et le contrat pour la garantie commerciale pour lui permettre d'en bénéficier.
- Si le produit présente un défaut, vous êtes tenus vis-à-vis de l'acheteur par la garantie légale des vices cachés. Sa durée est limitée à 5 ans après l'achat, et à 2 ans à compter de la découverte du défaut. Mais ce sera à l'acheteur qu'il appartiendra de démontrer l'existence du vice caché, ce qui n'est pas toujours simple.

### **L'acheteur bénéficie-t-il du droit de rétractation pour les ventes faites à distance ?**

Non. Aucun de droit de rétractation n'est possible si le vendeur est un particulier, même en cas de



- ▶ vente à distance. Ce droit de rétractation pendant 14 jours après l'achat n'existe que lorsque le vendeur est un professionnel.

### 3. QUEL MOYEN DE PAIEMENT ?

#### La vente sur rendez-vous

C'est le moyen le plus simple et le plus rassurant, car vous voyez l'acheteur et cela vous permet d'échanger directement l'objet contre le paiement. Exigez alors d'être payé en espèces, car personne n'est à l'abri d'un chèque sans provision. Remettez un reçu à l'acheteur dont vous conserverez une copie. Veillez à donner toujours rendez-vous dans un endroit public (un café par exemple) et jamais à votre domicile. Vous pourriez, en effet, tomber sur quelqu'un de mal intentionné qui vous importunera plus facilement chez vous qu'en public devant témoin.

#### En cas de livraison

Le plus souvent l'acheteur ne peut pas se déplacer ou habite trop loin. Le virement bancaire est à préférer au chèque, qui peut être sans provision. Mais il a comme inconvénient son délai. Entre le moment où l'acheteur effectue le virement et son versement sur le compte du vendeur, il se passe au minimum 48 heures. L'une des deux parties doit donc prendre un risque. Il existe d'autres moyens de paiement plus sécurisés. C'est le cas de PayPal et d'applications spécialisées comme Obvy ou Tripartie. Cela exige de créer un

### ET SI AU LIEU DE VENDRE, VOUS DONNIEZ ?

Geev est la première application de dons entre particuliers. Donnez et récupérez gratuitement des objets inutilisés ou de la nourriture autour de vous ! Geev est une solution utile, gratuite et vertueuse pour donner une seconde vie à vos objets. L'application regroupe tous les dons d'objets gratuits autour de vous et dans toute la France. Donner c'est facile avec Geev, postez en quelques secondes et proposez un vélo gratuit, un meuble gratuit ou tout autre objet que vous n'utilisez plus afin de lui offrir une seconde vie.



compte. Concrètement, l'acheteur paye son achat via le site ou l'application qui vous avertit quand il a reçu le règlement. Vous devez alors envoyer l'article, et l'intermédiaire vous virera l'argent dès que le colis sera réceptionné.

**À savoir** Quel que soit le montant, refusez tout ce qui est mandat cash, Western Union ou mandat postal, ces paiements entre particuliers représentant les arnaques les plus courantes.

#### Via un site qui s'occupe de la transaction

Si vous passez par un site tiers de confiance (place des marchés), il se chargera de sécuriser la transaction. Mais cette sécurité a un coût puisqu'une commission de 10 à 30 % sera prélevée sur le prix de vente.

Par Carole Caillaud

**L'OBSERVATOIRE DES LOIS**

→ **Automobile**

À compter du 1<sup>er</sup> novembre 2021, les préfets pourront interdire aux applications de navigation de diffuser des messages ou indications qui signalent la présence des forces de l'ordre et de certains contrôles routiers d'alcoolémie et de stupéfiants.

*Décret n° 2021-468 du 19 avril 2021*

→ **Formation**

Depuis le 1<sup>er</sup> mai 2021, le montant de la rémunération des chômeurs non indemnisés qui sont en formation professionnelle est revalorisée à 500 € par mois pour les 18-25 ans et 685 € pour les plus de 25 ans.

*Décret n° 2021-670 du 28 mai 2021*



→ **Santé**

Les patients vont pouvoir désigner un pharmacien correspondant qui pourra renouveler les traitements d'une maladie de longue durée et ajuster, si besoin, leur posologie.

*Décret n° 2021-685 du 28 mai 2021*



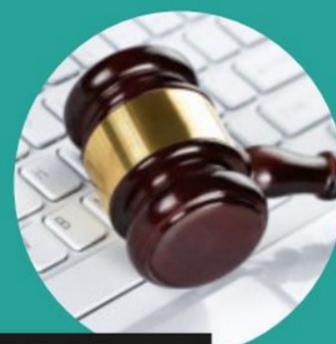
**Des matelas reconditionnés!**

Après les smartphones et les ordinateurs reconditionnés, la literie se met au reconditionnement. La marque Emma, en tête des meilleures marques selon l'UFC Que Choisir, propose des matelas seconde main remis à neuf dégriffés de 30 à 40 % par rapport au neuf. Le cœur du matelas est nettoyé et la housse changée. Un bon moyen pour la marque de ne pas mettre au rebut les matelas retournés. En effet, la marque offre 100 nuits d'essai à ses clients avec possibilité de le retourner, ce qui arrive dans 5 % des cas.



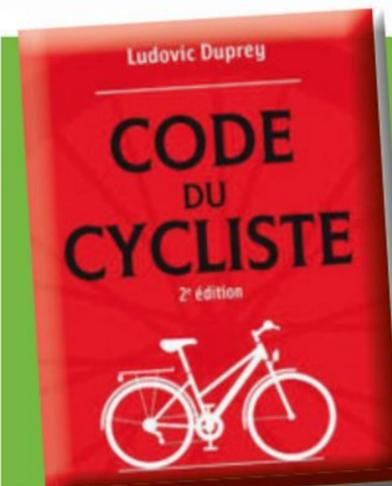
**Tiers payant et hospitalisation**

Depuis juillet 2021, l'ensemble des complémentaires santé (assurances, instituts de prévoyance, mutuelles) se sont mises d'accord pour assurer le tiers payant dans les hôpitaux publics. Ainsi les bénéficiaires d'une complémentaire santé n'ont plus à régler la facture du ticket modérateur après leur passage à l'hôpital.



**DROIT 2.0**

<https://tele7.interieur.gouv.fr/tlp/>  
Ce service permet de consulter en ligne le nombre de points que vous avez sur votre permis de conduire. Il propose désormais d'accéder à votre relevé d'information restreint (RIR). Vous pouvez ainsi consulter les informations sur la validité et les catégories de votre permis de conduire.



**LIVRE DU MOIS**

**UN MINI CODE INDISPENSABLE À TOUT CYCLISTE**

Ce guide rassemble toutes les dispositions applicables aux cyclistes. Organisé selon des thèmes en lien direct avec les centres d'intérêt de ceux qui ont choisi de privilégier les nombreux avantages du vélo dans leur vie de tous les jours. À emporter partout avec soi sur son vélo!

*Le code du cycliste 2<sup>e</sup> éd. Ludovic Duprey, Dalloz, 4€*

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

A hand is shown in the foreground, palm facing forward, as if to stop someone from drinking. In the background, a person is holding a glass of beer. The scene is set on a wooden table.

# Alcoolisme : le **VRAI/FAUX**

Véritable fléau, la consommation excessive d'alcool est la première cause d'hospitalisation en France où elle est également à l'origine de plusieurs dizaines de milliers de décès chaque année. Pourtant, en dépit de ces impacts dramatiques, les idées fausses continuent à être légion en matière de dépendance à l'alcool. Tour d'horizon.

## 1. L'alcoolisme ne peut pas être considéré comme une vraie maladie

**FAUX** L'addiction à l'alcool est bel et bien répertoriée comme telle depuis 1978 par l'OMS (Organisation mondiale de la santé), qui la classe à la fois dans les troubles mentaux et les troubles du comportement. Et elle fait le lit de nombreux autres problèmes de santé : après le tabac, elle est la deuxième source majeure de cancers évitables, principalement de ceux qui touchent les voies aérodigestives supérieures (bouche, larynx, pharynx, trachée, œsophage) et elle augmente aussi la probabilité de développer des affections cardiovasculaires, digestives, psychiatriques ou du système nerveux. Elle retentit enfin sur nos capacités mnésiques (mémoire), nos facultés de concentration et sur la qualité de notre sommeil... Au total, l'alcool est responsable de 200 maladies et atteintes diverses.

## 2. L'hérédité a un rôle dans la survenue de l'alcoolisme

**VRAI** L'alcoolisme n'est pas directement imputable à un ou plusieurs gènes, comme peuvent l'être des maladies comme l'hémochromatose, la mucoviscidose ou l'hémophilie. Mais il est établi en revanche que les déficiences de certains gènes – le AD1BH, que l'on retrouve dans les mécanismes de métabolisation de l'alcool, le DRD2, qui est celui qui commande les récepteurs de dopamine, l'hormone dite « du plaisir », le CREB, régulateur de l'anxiété – et leurs actions conjuguées peuvent jouer dans l'installation d'une dépendance à l'alcool. Des études effectuées sur de vrais jumeaux, possédant donc un patrimoine génétique similaire, ont prouvé que leur association intervenait à hauteur de 35 à 40% dans ce risque. Malgré cette incidence certaine, l'alcoolisme reste donc majoritairement conditionné par des facteurs dits environnementaux, par exemple un rapport problématique à l'alcool de l'entourage familial ou des difficultés économiques.

## 3. Arrêter de boire, c'est uniquement une question de volonté

**FAUX** L'alcoolisme concernerait entre 6 à 10% de la population générale. Or, celles et ceux qui sont concernés ont tendance à être perçus comme des personnes incapables de faire preuve de responsabilité... C'est ignorer que ces personnes ne décident pas délibérément de continuer, mais sont, comme dans toute addiction, sous l'emprise de cette substance et des effets qu'elle produit sur leur cerveau. Elles sont généralement très conscientes de sa toxicité, mais incapables d'y renoncer. Une étude de l'INSERM et

## LES FRANÇAIS, AU GOULOT !

Si la quantité d'alcool consommée annuellement par habitant y a heureusement baissé de plus de moitié avec les décennies depuis les années 60, l'Hexagone reste porté sur la bouteille, au huitième rang sur vingt-huit pays en Europe. Mais il existe sur notre territoire de fortes disparités régionales : selon Santé publique France, c'est en Occitanie et en Nouvelle-Aquitaine puis en PACA que l'on boit le plus. Elles sont suivies des Hauts-de-France. Ce sont les Franciliens qui font preuve de la plus grande sobriété. La Bretagne détient quant à elle le record peu honorable des « alcoolisations ponctuelles importantes » (six verres d'alcool ou plus lors d'une unique occasion).



de l'Université de Caen de 2013 a montré en outre qu'on retrouvait fréquemment, lors d'IRM accomplies chez ces individus considérés comme « non motivés », une même atrophie au niveau du lobe frontal et du cervelet, deux zones cérébrales qui interviennent dans les processus décisionnels et l'évaluation que l'on fait de ses actes. Ce serait donc cette spécificité physiologique et non pas une faiblesse de caractère qui ferait qu'ils ne parviennent pas à sortir de cette spirale.

## 4. Les femmes sont plus sensibles que les hommes aux méfaits de l'alcool

**VRAI** Leur fonctionnement organique fait que même à poids, stature et consommation égaux, les femmes vont être plus rapidement exposées à ses effets délétères, d'abord parce qu'un pourcentage plus important de l'alcool ingéré arrive chez elles



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



## « L'alcool se place en première position, devant le fentanyl, opioïde de synthèse, l'héroïne et le crack »

- ▶ directement dans l'estomac, plutôt que de prendre la direction de la circulation sanguine. Elles produisent par ailleurs moins d'ADH (alcool déshydrogénase), une enzyme qui a pour fonction de transformer et d'éliminer ce qu'on appelle aussi l'éthanol. Et leur taux de graisse corporelle étant plus élevée (entre 14 % et 31 % contre entre 6 % et 24 % pour la gent masculine) et leur masse hydrique plus faible (45-60 % versus 50-65 %), elles ont une moindre faculté à diluer l'alcool absorbé. Des paramètres conjugués qui expliquent pourquoi elles sont touchées plus vite et plus violemment par les pathologies provoquées par l'alcool, telle que la cirrhose.

### 5. Être accro à l'alcool, c'est quand même moins grave que d'être drogué!

**FAUX** En 2019, des chercheurs australiens ont publié dans le *Journal of*

*Psychopharmacology* un barème de la nocivité de vingt-deux substances en tenant compte, d'un côté du préjudice personnel qu'elles sont susceptibles de générer (mortalité ou dépendance), de l'autre du préjudice qu'elles causent à la société comme les blessures qu'on peut infliger à autrui sous son influence, la manière dont elles fragilisent les structures familiales ou encore le coût économique qu'elles représentent. Si l'on croise ces deux facteurs, l'alcool s'y place en première position, devant le redoutable fentanyl, opioïde de synthèse, l'héroïne, le crack, la métamphétamine et le LSD. Et il serait erroné également de penser que, contrairement aux produits stupéfiants, l'alcool ne peut pas susciter d'overdose. Ce type de phénomène, qui se produit quand on a entre 2 et 4 grammes d'alcool par litre de sang et que l'on désigne sous le terme d'intoxication alcoolique aiguë ou de coma éthylique, peut conduire au décès par étouffement et hypothermie s'il n'est pas pris en charge médicalement. Et il laisse parfois des séquelles neuromusculaires et au niveau de la mémoire...

Par **Bénédicte Flye-Sainte-Marie**

# Les bienfaits de la naturopathie

La naturopathie fait de plus en plus d'adeptes. Céline Osenda, naturopathe, nous explique à travers des conseils simples comment la naturopathie peut améliorer votre quotidien et vous aider à accéder à un mieux-être.



NOTRE EXPERT

**Céline Osenda**

Naturopathe.

## ASTUCE D'EXPERT

Posez votre fourchette à chaque bouchée et prenez conscience de ce que vous mangez.

La digestion commence dans la bouche, prenez le temps de mastiquer.

Favorisez les dîners légers le soir et les repas copieux à l'heure du déjeuner à midi!

## LES GRANDS PRINCIPES

La naturopathie revient à donner à une personne son « mode d'emploi » grâce à ses trois piliers qui sont: l'alimentation, l'hygiène de vie et la gestion des émotions. La naturopathie apporte des conseils personnalisés propres à chacun.

Il y a des principes de base pour une alimentation saine que vous pouvez suivre:

- privilégier les huiles de première pression à froid de qualité biologique,

- boire de l'eau de qualité peu minéralisée (de 1 à 1,5 litre par jour) en dehors des repas et consommer des aliments biologiques en priorité les fruits et légumes, frais et de saison,
- éviter les produits raffinés,
- manger les fruits en dehors des repas,
- utiliser des épices, herbes, aromates et remplacer le sel par le gomasio,
- utiliser des cuissons douces,
- manger dans un environnement calme.

## Vitamine C Boostez vos défenses immunitaires



La vitamine C joue un rôle très important dans l'organisme et sert de catalyseur polyvalent. Elle est indispensable à la synthèse du collagène, une protéine essentielle à la formation du tissu conjonctif de la peau, des ligaments et des os. Elle contribue au maintien de la fonction immunitaire, active la cicatrisation des plaies, participe à la formation des globules rouges et augmente l'absorption du fer contenu dans les végétaux. La vitamine C est un puissant antioxydant qui permet de lutter contre le vieillissement.

### Où la trouver dans son assiette?

Vous la puiserez dans la goyave, le poivron rouge et vert, le persil, le kiwi, l'orange, la papaye, la mangue, le chou brocoli, les fraises, l'acérola, le camu camu et le jus d'herbe d'orge.

## Magnésium L'anti par excellence

À la rentrée on fait des cures de magnésium, essentiel aux apports nutritionnels basiques. Le magnésium c'est entre autres un anti-stress naturel, sédatif nerveux (spasmophilie),

un anti-thrombotique, qui empêche la création d'un caillot de sang dans la circulation sanguine, un anti-infectieux car il participe à la fabrication des anticorps, et un anti-allergique.

Le magnésium est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme humain.

Il participe à bon nombre de réactions métaboliques dans le corps. Il a plus de 300 fonctions catalytiques! Il contribue notamment à la transmission nerveuse et à la relaxation musculaire après la contraction, ce qui est vital pour la fonction cardiaque.

### Où le trouver dans son assiette?

On le trouve dans les fruits oléagineux (secs), le chocolat noir, la banane séchée, les céréales complètes, les figes sèches, abricots secs, pruneaux, lentilles, bigorneaux, escargots, palourdes, huîtres, crevettes, maquereaux, harengs frais.

## SUIVEZ LE COACH

2 exercices à suivre pour votre «plus» bien-être.

### Marche afghane, suivez le coach

Pour passer le cap de l'été, mettez-vous à des activités de pleine conscience. Connaissez-vous la marche afghane? Elle remet la respiration au cœur de la marche et joue sur le principe de synchronisation de la respiration avec les pas effectués.

#### Et si vous passiez à la pratique?

Retenez la base de la marche afghane: inspirer 3 pas, retenir son souffle sur 1 pas, puis expirer sur 3 pas. C'est ce que l'on appelle le rythme 3-1-3-1.

Inspiration par le nez, expiration par la bouche, suspension de la respiration poumons pleins sur le 4<sup>es</sup> temps, et suspension de la respiration poumons vides sur le 8<sup>e</sup> temps.

**Ses bénéfices** Le fait de compter se révèle très apaisant au niveau mental et permet la concentration, la focalisation sur les pensées positives. C'est un véritable plongeon dans un état de conscience (perméabilité aux pensées). La marche afghane a des vertus régénératrices (suroxygénation dynamisante et euphorisante). Elle permet d'agir sur le métabolisme, le fonctionnement cardiovasculaire et la sensation de fatigue. Le corps fonctionne mieux quand on respire mieux.



### La cohérence cardiaque

C'est une technique pour laquelle, grâce à une fréquence respiratoire particulière de 6 respirations par minute pendant 5 minutes, les fonctions vitales sont optimisées.

#### Et si vous passiez à la pratique?

Base de la méthode, le 3-6-5: 3 fois par jour, 6 respirations par minute (5 secondes on inspire, 5 secondes on expire) et pendant 5 minutes.

Application à télécharger gratuitement sur votre téléphone: RespiRelax+

**Quand pratiquer?** La technique de la cohérence cardiaque est conseillée au lever. C'est le moment où l'hormone de stress est au plus haut. Cela calmera le système nerveux, avant ou après le déjeuner et le soir avant de se coucher.

**Ses bénéfices** La régulation de la dopamine, de la sérotonine, de l'ocytocine, et du cortisol à l'origine de la régulation de l'humeur et de l'énergie, mais aussi de l'optimisation des fonctions immunitaires.





# 5 soins anti-casse pour vos ongles

Le vernis, vous adorez! Mais attention, il ne cache pas tout et peut même empiéter sur la beauté de vos ongles si ceux-ci ne vont pas bien. Ils sont en effet un peu votre carte de visite et méritent que vous les chouchoutiez. Voici quelques produits pour mieux les protéger avant d'appliquer votre couleur de vernis préférée.



**MAVALA  
SCIENTIFIQUE K+**

Flacon: 5 ml  
Prix: 14,80 €



Vous ne jurerez plus que par ce durcisseur d'ongles qui agit comme un sérum. Ne vous laissez pas surprendre par sa texture aqueuse: elle aide à pénétrer les couches de la plaque cornée pour améliorer les trois couches principales de l'ongle. Grâce aux larmes de résine cristalline du pistachier lentisque (un extrait naturel de gomme), ce nouveau soin renforce la kératinisation naturelle de la plaque cornée. Appliquez ce durcisseur du centre jusqu'au bout de l'ongle en évitant les cuticules et le pourtour de l'ongle. Laissez pénétrer 1 minute. À répéter deux à trois fois par semaine.

**SES** ⊕ Idéal contre les ongles mous et dédoublés.

**SES** ⊖ Pas facile d'éviter les cuticules.

**AKILEÏNE  
DURCISSEUR BRILLE  
D'ÂME NATURE**

Flacon: 5ml  
Prix: 7,90 €



Avocat, thé vert, maïs, blé, manioc, épinard, pomme de terre... c'est peu de dire que sa recette fait la part belle aux actifs végétaux ! Aux côtés de la puissante gomme de pistachier-lentisque sélectionnée pour sa capacité à durcir la surface de l'ongle, tous ces ingrédients agissent en synergie pour renforcer durablement l'ongle et l'aider à mieux résister au dédoublement et à l'effritement. Ce durcisseur nouvelle génération est un top coat parfait. Il s'applique facilement, il suffit de le badigeonner soigneusement et directement sur votre vernis pour le protéger longtemps.

**SES** ⊕ Son bel effet brillant, s'impose comme le parfait top coat, prolonge la tenue du vernis.

**SES** ⊖ Néant.

**HUILE VÉGÉTALE BIO  
RICIN LADRÔME  
LABORATOIRE**

Flacon: 100 ml  
Prix: 14 €



Cette huile de ricin est garantie de première pression à froid, un processus ancestral qui permet d'éviter l'oxydation des acides gras et de préserver au maximum la teneur et l'activité des vitamines. Il faut en tirer le meilleur parti en l'utilisant pour son pouvoir réparateur sur vos ongles. Cette huile végétale est de première qualité, d'une extrême pureté et 100 % naturelle, certifiée bio. Elle ne contient ni colorant ni conservateur.

**SES** ⊕ Son efficacité, les ongles sont rapidement beaux et poussent plus vite.

**SES** ⊖ Il faut prendre le temps de masser chaque ongle avec un peu d'huile de ricin et cela graisse les doigts.

**SOIN POUR ONGLES  
MÊME**

Tube: 8 ml  
Prix: 15 €



Ce soin associant huile de ricin, silicium et extrait d'argousier bio est le combo est parfait en termes d'efficacité et de douceur. Il nourrit et répare les cuticules et les ongles abîmés et fragilisés par les traitements anticancéreux, la peau sensible ou atopique. Une étude a d'ailleurs montré qu'il avait permis de lutter contre le dédoublement des ongles pour 77% des femmes interrogées, et avait aidé à réparer les ongles à 75 %.

**SES** ⊕ 98% d'ingrédients naturels, apaise les cuticules.

**SES** ⊖ Son prix un peu élevé.

**VERNIS BASE ANTI-  
STRIES ECRINAL**

Flacon: 10 ml  
Prix: 7,30 €



Qu'est-ce que les stries? On les considère souvent comme les rides de l'ongle. Elles sont soit transversales à cause de l'âge ou d'un déséquilibre hormonal. Soit horizontales, elles sont alors causées par un stress ou un choc émotionnel. Pour retrouver des ongles sans bosse ni ligne, cette base anti-stries associe Pro DSB® (qui libère le silicium), du ginkgo biloba (qui stimule et protège contre le vieillissement et le stress oxydatif) et de l'huile de pin de Sibérie (riche en acides gras essentiels), sans oublier la vitamine E qui nourrit intensément. Cette base recouvre l'ongle d'une couche lissante de particules de mica et d'actifs fortifiants.

**SES** ⊕ La haute teneur en silicium protège efficacement l'ongle en apportant des éléments protecteurs contre le vieillissement et les atteintes chimiques ou physiques. Les résultats ne se font pas attendre.

**SES** ⊖ Son prix un peu élevé.

# Créez votre entreprise en

Exit le stress et la peur de l'échec. Et si vous passiez à l'acte ? Pour mettre toutes les chances de votre côté, nous avons rencontré Philippe Wagner, cofondateur de la Legaltech Captain Contrat qui permet de créer son entreprise en ligne en moins de 48 heures. Voici ses conseils pour bien démarrer !



NOTRE EXPERT

**Philippe  
Wagner**

Cofondateur  
de Captain  
contrat.

# moins de 48 heures



**V**ous avez des idées, de l'énergie à revendre, c'est un bon début, mais après moult hésitations et tergiversations, il va falloir vous jeter à l'eau. Ce n'est pas l'envie de changer de vie qui vous manque, mais vous restez bloqué sur l'étape de la création de votre future entreprise. Vous craignez que ce soit long, terriblement compliqué et que vous rencontriez bon nombre d'embûches, sans compter les angoisses que cela génère. Pour créer votre entreprise sans en perdre le sommeil, c'est par ici.

## 1. PAR OÙ COMMENCER ?

D'abord il faut être au clair avec le projet d'entreprise et le « challenger » en imaginant par exemple les questions que poserait une banque pour s'assurer de la pérennité et de la rentabilité du projet. Une étude de marché est recommandée.

### Se poser les bonnes questions

Qui sont les clients ? Qui sont les concurrents, les contraintes, les tendances, etc. ? Un document indispensable pour établir un business plan qui sera la carte de visite de l'entreprise auprès des banques. Le business plan pose des hypothèses de développement, il intègre les coûts et financements nécessaires et, *in fine*, estime le point d'équilibre (ou de rentabilité) selon généralement trois hypothèses : bonne, moyenne et mauvaise.

### Financement et démarches

Les financements peuvent venir de l'interne (apports des associés), d'une banque, de l'externe (fonds d'investissement, crowdfunding...), et/ou des aides de l'État. Le mode de financement dépend du type d'activité de l'entreprise et de la situation financière de l'entrepreneur. Ne pas hésiter à bien se renseigner, d'autant que de nouveaux dispositifs ont vu le jour en 2020 (accompagnement exceptionnel de l'État, crédit d'impôt...).

Se préparer aux démarches juridiques et administratives est fondamental. Le plus simple est d'être accompagné par des professionnels du droit (avocats, juristes) pour être sûr d'être dans les clous. Au-delà, l'entrepreneuriat nécessite d'avoir conscience que les efforts à fournir vont être importants et dans

- ▶ la durée... S'il y a une dimension exaltante, il faut aussi parfois accepter de ne pas se verser de revenu pendant des mois et voir l'activité professionnelle empiéter sur la vie privée... Mais si la détermination est totale, la création d'entreprise peut représenter une aventure profondément épanouissante.

## **2. QUELLE FORME JURIDIQUE CHOISIR ?**

Ce choix ne doit pas être fait au hasard, il conditionne bon nombre de critères comme la rémunération, la protection sociale, la capacité à développer la société, etc. Il faut donc une fois de plus se poser les bonnes questions.

### **Entreprise individuelle**

Si on se lance seul, on peut opter pour l'un des régimes de l'entreprise individuelle : la microentreprise (ex-autoentreprise), l'entreprise individuelle classique ou l'EIRL permettant d'affecter une partie des biens à l'activité professionnelle du gérant et ainsi en assurer sa protection. Simple à créer et à gérer au quotidien, l'EI (entreprise individuelle) peut s'avérer avantageuse pour les activités générant peu de charges ou pour tester un projet. Mais elle trouve aussi ses limites : confusion des patrimoines personnels et professionnels,

**« Il faut parfois accepter de ne pas se verser de revenu pendant des mois »**

limite de chiffre d'affaires pour la microentreprise (176 200 euros pour les activités de vente de biens et 72 500 euros pour les services et activités libérales). De plus, parce que l'EI n'a pas de capital social (versus les sociétés), il n'est pas possible d'avoir d'associé.

### **Opter pour une société**

Si l'on est seul, il y a la SASU qui permet de rester au régime général – la cotisation est plus importante mais l'entrepreneur bénéficiera d'une meilleure protection sociale – ou l'EURL pour avoir un taux de cotisation plus bas mais une protection sociale plus faible. Si le créateur se lance avec des associés, il pourra se tourner vers les formes pluripersonnelles : SAS ou SARL. Notons que pour une start-up et/ou quand on souhaite faire entrer des investisseurs au capital, la SAS offre beaucoup plus d'outils que la SARL : souplesse dans la rédaction des statuts (les associés sont libres d'organiser le fonctionnement de la société comme ils le souhaitent), mécanismes permettant de faire entrer des associés au capital...



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



POUR PLUS D'INFO :  
[www.captaincontrat.com](http://www.captaincontrat.com)

### 3. ÉTAPE PAR ÉTAPE

#### Rédaction des statuts

Pour une société (SASU, EURL, SAS, SARL...), la première étape est la rédaction des statuts qui vont régir son fonctionnement : détermination des pouvoirs, objet social, montant du capital social, siège social, dénomination sociale... S'il y a plusieurs associés, il est recommandé d'établir des statuts « standards » et de les compléter par la rédaction d'un pacte d'associés.

#### Capital social

Ensuite, il faut constituer le capital social – sans apport, pas de société – et décider de l'adresse du siège social. Puis faire la liste des actes établis au nom et pour le compte de la société en cours de formation, comme les sommes d'argent engagées avant la

création, et remplir un formulaire Cerfa M0 pour pouvoir immatriculer l'entreprise. Enfin, il est obligatoire de publier une annonce légale dans un journal. Ultime étape : le dépôt du dossier de création au Centre de Formalités des Entreprises. Attention, il ne doit comporter aucune erreur, sous peine d'être rejeté... Il doit comprendre notamment le formulaire Cerfa, deux exemplaires des statuts, une copie de l'annonce légale publiée, l'attestation sur l'honneur de non-condamnation du dirigeant, etc.

Pour s'assurer d'un dossier impeccable et ne pas passer à côté d'aspects juridiques majeurs lors d'une création, il est recommandé de se tourner vers un professionnel pour ne pas être seul dans toutes ces démarches et faire les bons choix. Vous savez tout ce qu'il est important de connaître, alors plus d'hésitation, lancez-vous.

*Agnès Ventadour*

# ETF, pourquoi un tel succès

De plus en plus d'épargnants optent pour des ETF, des fonds d'investissement qui cherchent à suivre l'évolution d'un indice boursier. Découvrez leur fonctionnement et les raisons de leur réussite.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Les ETF (*Exchange Traded Fund*), vous les connaissez peut-être sous leur autre nom de *trackers*. Depuis une décennie, ces supports qui permettent d'investir en Bourse connaissent un engouement continu chez les particuliers. Les tableaux de bord de l'Autorité des marchés financiers (AMF) montrent que le nombre de particuliers actifs sur les ETF a augmenté de 63% entre 2018 et 2020, passant de 143 000 à 233 000. Si on y jette un premier coup d'œil trop rapide, les ETF semblent peu intéressants puisqu'ils se contentent de répliquer les variations des indices boursiers. Si on les ausculte de plus près, ils dévoilent de nombreux avantages.

Ils sont aussi faciles à acquérir que les actions. Sans connaissances financières pointues, un particulier réalisera par leur biais d'excellents investissements long terme. Leurs frais de gestion annuels sont très bas et ils sont accessibles dans un PEA ou une assurance-vie, de quoi bénéficier d'un cadre fiscal très avantageux pour des plus-values futures. En 2021, les ETF sont le placement en Bourse qui se rapproche le plus d'une gestion de « bon père de famille ». Les chiffres des assureurs montrent une tendance de fond pour l'assurance-vie : les Français délaissent le fonds en euros pour des investissements plus risqués dits en unités de compte (investis

sur les marchés). Les épargnants investissent presque quatre fois plus sur les unités de compte qu'en 2010. Car ils ne sont plus vraiment satisfaits des 1,30% délivrés en moyenne par les fonds en euros selon les chiffres publiés par la Fédération française de l'assurance. Si vous réallouez vous aussi votre épargne vers des actifs plus risqués, pensez aux ETF ! C'est le placement long terme vers lequel réinvestir progressivement une partie de votre épargne, surtout si vous investissiez déjà en Bourse. On vous explique tout pour vous lancer sur de bonnes bases dans les ETF et pourquoi ils se révéleront sur de nombreux points plus intéressants qu'un placement sur des actions ou des fonds.

# chez les particuliers ?

## ► Comment achète-t-on un ETF ?

Quand la Bourse est ouverte, les ETF sont cotés tout au long de la journée et on passe un ordre sur un ETF aussi simplement qu'avec une action. Leurs cours varient en temps réel en fonction des variations de l'indice qu'ils répliquent. Vous pouvez donc acheter des ETF par l'intermédiaire de votre banque avec un simple compte-titre par exemple. Les ETF sont parfaitement liquides et, pendant les horaires d'ouverture de la Bourse, on peut les revendre en un clic. Plutôt qu'un compte titre, il sera plus intéressant d'acquérir des ETF dans le cadre d'une assurance-vie ou d'un PEA afin de bénéficier d'avantages fiscaux sur les plus-values. Vous devriez trouver des ETF dans l'offre de votre banque. Selon Quantalys, 38% des contrats d'assurance-vie proposent désormais au moins un ETF et ces contrats référencent en moyenne une vingtaine d'ETF différents.

## ► Comment fonctionne un ETF ?

Un ETF suit le plus fidèlement possible la performance d'un indice boursier (le CAC 40, le Dow Jones, le Nasdaq, etc.). Il réplique ses variations en temps réel. Concrètement, si vous placez 3 000 euros sur un ETF CAC 40, l'ETF suivra les variations du CAC 40. Si le CAC 40 grimpe de 5% sur la semaine, l'ETF grimpera lui aussi de 5%. Si le CAC 40 a baissé de 1,7%, l'ETF baissera de 1,7%. Avec un ETF CAC 40, vous aurez donc investi en un clic sur les 40 plus grandes entreprises françaises. Vous auriez aussi pu, par exemple, investir sur un ETF S&P 500. Vous auriez alors misé sur 500 grandes sociétés cotées sur les Bourses aux États-Unis. Un ETF Nasdaq permet, lui, de placer son argent sur les géants de la tech américaine. En Europe, il existe plus de 1 500 ETF, les possibilités sont donc nombreuses!

## COMMENT SE LANÇER DANS DE BONNES CONDITIONS AVEC LES ETF ?

Pas facile pour un particulier de s'y retrouver dans le maquis des instruments financiers qui lui sont proposés. Nous vous conseillons de concentrer vos efforts de recherche sur les ETF. Commencez par passer en revue l'offre de votre banque. Dans les mois qui viennent, creusez ce sujet pour essayer de parfaitement maîtriser les ETF. Envisagez d'ouvrir un PEA et une assurance-vie dans une banque en ligne. Acquérir une bonne compréhension des ETF et disposer des enveloppes pour bénéficier d'avantages fiscaux comme le PEA et l'assurance-vie seront les clés de la réussite de vos investissements sur le long terme.

## ► Pourquoi choisir les ETF plutôt que les actions ?

Pour les mêmes raisons que l'on choisit les fonds plutôt que les actions. Pour un particulier, les actions détenues en direct sont un placement bien trop risqué. À la moindre mauvaise nouvelle, leur cours peut s'effondrer et engendrer des pertes importantes. Acheter un ETF sur le CAC 40 revient à acheter

un peu de toutes les actions des entreprises qui le composent et donc à investir sur les 40 plus grandes sociétés françaises. Si, en raison d'une mauvaise nouvelle ou de la publication de résultats décevants, le cours de l'action d'une de ces 40 grandes entreprises s'effondre, la chute sera grandement atténuée par les cours restés stables des 39 autres actions de l'ETF CAC 40. Idem avec les

S&P 500: plutôt que d'acheter les actions d'une seule grande entreprise américaine, on achète les actions de 500 entreprises d'un seul coup! Cette forte diversification limite les risques de perte. Les ETF permettent une diversification: un point clé, car ne pas diversifier ses investissements en Bourse revient à prendre des risques inconsidérés qu'un particulier a de bonnes chances de regretter.



► **Comment choisir un ETF ?**

Dans un premier temps, il faut bien évidemment parfaitement comprendre l'ETF qu'on achète et donc le marché boursier qu'il va répliquer. Une fois ces recherches faites, le montant des frais de gestion annuels sera le principal critère de choix. On tentera de les abaisser au maximum, car, sur le long terme, ces frais de gestion auront un impact sur les plus-values. Les ETF ne répliquent pas

parfaitement les indices. Au moment de choisir, on pourra donc s'intéresser aussi à un autre élément, la comparaison des performances annuelles de l'ETF avec celles de l'indice boursier qu'il réplique. Leur performance s'écarte toujours un peu et si le tracking est mauvais, on pourra perdre une partie de la performance. Prenons un exemple, si l'indice que l'on a

choisi a grimpé de 21% sur un an, il serait dommage d'avoir choisi un ETF qui facture des frais très faibles, mais qui a mal répliqué la performance de l'indice et qui n'aurait par exemple grimpé que de 18%. Au moment de choisir ses ETF, vérifier que l'écart de performance avec l'indice boursier n'est pas important est une donnée que l'on pourra consulter.

► **Sur quels marchés peut-on investir ?**

L'offre en ETF est gigantesque, 1 504 ETF sont distribués en Europe selon Quantalys. Avec les ETF, un particulier peut investir en un clic sur les indices boursiers de très nombreux pays. Il peut aussi investir sur un unique ETF qui répliquera la performance de plusieurs indices boursiers. Des ETF permettent d'investir sur des régions entières comme l'Europe ou l'Amérique du Nord. Il est aussi possible de choisir des thématiques que l'on pense porteuses comme les pays émergents ou l'investissement socialement responsable (ISR) qui connaît ces dernières années un fort engouement. On peut aussi s'exposer à des thématiques technologiques prometteuses. Le plus connu est l'ETF MSCI World. Sur son site Internet, Lyxor, le pionnier des ETF en Europe, précise qu'en achetant cet ETF, on investira sur plusieurs indices boursiers tout autour de la planète et dans plus de dix secteurs, dans les actions de plus de 1 600 grandes entreprises, principalement américaines, dont Facebook, Apple, Kering, Sanofi et Total, tout cela avec une unique transaction.

**QU'EST-CE QUE LA GESTION PASSIVE ?**

En finance, on oppose gestion active et gestion passive. Les ETF permettent de mettre en place une stratégie de gestion passive. Un ETF se contente de reproduire la performance d'un indice et il ne tente en aucun cas de le battre. C'est sur ce point que réside la grande différence entre les ETF et les fonds où les gérants essaient, en prenant les bonnes décisions d'achat et de vente, de battre les indices boursiers. Avec les ETF, on cherche uniquement à bénéficier de la tendance haussière des indices sur le long terme sans jamais chercher à faire mieux. À première vue, cette stratégie ne fait pas briller les yeux, mais elle se révèle particulièrement intéressante, car on le verra par la suite, les gérants sont en réalité peu nombreux à réussir à battre leur indice de référence de façon régulière.

## ► Les ETF surperforment souvent les fonds !

Pour leur assurance-vie ou leur PEA, les banques proposent à leurs clients d'investir sur des fonds. En échange de frais annuels de quelques pour cent, les établissements financiers qui gèrent ces fonds analysent la situation économique et se chargent d'acheter et de vendre les actions du fonds. Pour choisir les meilleurs fonds, un particulier devra réussir à déterminer si le fonds est bien géré et s'il sera performant dans les années qui viennent. Même s'il se forme et se documente longuement, il est en réalité presque impossible d'identifier les fonds qui seront les plus performants à l'avenir. De plus, les fonds les plus compétitifs sont en général réservés aux très gros investisseurs. Des études montrent surtout que les trois quarts des gérants ont beaucoup de mal à battre leur indice de référence, ils ne sont pas aussi habiles sur les marchés qu'on pourrait le penser. Concrètement, le gestionnaire d'un fonds investi en France aura par

exemple beaucoup de mal, une fois les frais de gestion déduits, à dépasser la performance du CAC 40 chaque année. Retenez que les gérants ne sont pas des génies des marchés financiers capables de les battre systématiquement. C'est ce que révèle la grande étude SPIVA. Sur le marché américain, sur une période cinq ans, seul un quart des fonds ont réussi à battre le S&P 500 (indice boursier américain de référence). On retrouve cette même proportion pour les fonds investis dans des actions européennes. Sur des fonds investis au Brésil ou en Inde, seuls 12 % des gérants ont fait mieux que les indices de ces deux pays. Conclusion, un épargnant a de faibles chances de dénicher un fond qui surperformera son indice de référence. Il a plus de trois chances sur quatre que le fonds choisi fasse moins bien. Il a donc intérêt à ne pas chercher à battre les indices et à investir ses économies sur des ETF qui répliqueront bêtement les variations des indices boursiers.

## LES PERFORMANCES DES ETF SUR 10 ANS

ETF Lyxor CAC 40 : **135 %**  
ETF Lyxor S&P 500 : **375 %**  
ETF Lyxor Nasdaq-100 : **715 %**  
ETF Lyxor MSCI World : **235 %**

Remarque : En 2011, la Bourse était à un point bas et la décennie passée a été particulièrement porteuse pour les marchés. Gardez en tête que les performances passées ne préjugent pas des performances futures.

## ► Quels sont les frais des ETF ?

Le principal intérêt des ETF tient dans la faiblesse de leurs frais de gestion, souvent compris entre 0,1 % et 0,6 %, 0,28 % en moyenne selon Quantalys, soit quatre à cinq fois moins qu'un fonds classique. Entre le 1,5 % de frais de gestion des fonds et le 0,28 % des ETF, la plupart des épargnants se disent que cela ne constitue pas une grande différence. Sur le long terme, ce petit écart de taux finit par représenter des sommes importantes. Sur 70 000 euros placés pendant vingt ans en Bourse, en raison de l'effet cumulé, cet écart représentera un manque à gagner pour l'épargnant de quelques dizaines de milliers d'euros.

Par Florent Gaillard

# JOUEZ AVEC

# RÉPONSE À TOUT!

Code sms :  
ACHAT

**20 BONS D'ACHAT  
DE 50€**  
**spartoo**

TOUTE LA MODE À VOS PIEDS 

Casual chic, sportif ou streetwear  
tous les goûts sont permis !

Sur Spartoo, vous trouverez forcément  
le vêtement ou l'accessoire qui vous fera  
plaisir, parmi plus de 7000 marques  
de chaussures, sacoches, chemises, polos...  
[www.spartoo.com](http://www.spartoo.com)



**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

**NATURE** ou **ACHAT** 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. 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 376 - 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 et coloris non contractuels. 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 22 septembre au 15 novembre 2021

## 10 lots de soins d'exception

Comprenant :

- 1 Nectar nourrissant
- 1 Gelée tonifiante
- 1 Brume déo-fraîcheur
- 1 Crème sorbet velours
- 1 Huile démaquillante lactée
- 1 Durcisseur ongles brillant
- 1 Vernis coloré

d'âme  
nature

Dernière-née des Laboratoires Aseptia, d'âme nature conjugue l'efficacité et l'expertise des marques Ecrinal, Coup d'Éclat et Akileïne dans des formules qui font la part belle à la naturalité. Au programme, des cosmétiques conçus avec le plus grand soin à partir de plantes de qualité, d'ingrédients naturels, de matières bio-sourcées et d'alternatives sûres et non toxiques.

Valeur du lot : 74,30 €



Code sms :  
NATURE



# Questions Réponses

Par Agnès Ventadour

## PHÉNOMÈNE NATUREL

### → Qu'est-ce qu'une aurore polaire ?

**RÉPONSE** Le phénomène lumineux d'aurores polaires porte le nom d'aurores « australes » lorsqu'elles sont aperçues à l'hémisphère sud et sont appelées « boréales », à l'hémisphère nord. Ce phénomène lumineux se produit lorsque des particules du vent solaire entrent en collision avec les particules de l'atmosphère terrestre, plus précisément celles dans la thermosphère. Les pôles agissent alors comme de puissants aimants qui attirent les particules solaires. Celles-ci se heurtent à la couche supérieure de l'atmosphère, l'ionosphère, composée d'atomes d'oxygène et d'azote. C'est alors que

les particules solaires s'embrasent et enflamment le ciel. Leurs couleurs dépendent de la nature des molécules.

**Vert :** les particules chargées sont entrées en collision avec des molécules d'oxygène qui se situent entre 100 et 300 km d'altitude.

**Rose et rouge foncé :** l'extrémité inférieure de l'aurore peut être teintée de rose ou de rouge foncé à cause de la présence de molécules d'azote, à environ 100 km d'altitude.

**Rouge :** les collisions avec les atomes d'oxygène dans l'atmosphère ont eu lieu entre 300 et 400 km d'altitude.

**Bleu et mauve :** les molécules d'hydrogène et d'hélium peuvent

produire des aurores bleues et mauves, mais difficilement perceptibles à l'œil nu, car elles se détachent difficilement du ciel nocturne.

**Les dégradés verdoyants** sont les plus fréquents. Selon l'altitude à laquelle se font les collisions, elles revêtent des couleurs différentes. Comme expliqué par l'Agence spatiale européenne (ESA), « la nuit se pare de ces fabuleux voiles colorés lorsque des particules chargées, éjectées par le Soleil et transportées par le vent solaire, s'engouffrent dans les lignes du champ magnétique de la Terre et entrent en collision avec des atomes de la haute atmosphère. »

## Où peut-on les contempler ?

Si les conditions sont réunies et que le ciel est dégagé, ça se passe d'octobre à mars, mais hélas loin de nos contrées, près du pôle Nord. Vous pourrez les admirer en Suède, Norvège, Finlande, Islande, Alaska, Groenland et le Canada. Imaginez-vous déambulant et, au détour d'une rue, pouvoir contempler ce phénomène spectaculaire.

## CHASSEUR D'AURORE POLAIRE

### PASSION QUAND TU NOUS TIENS!

Exit, les couche-tôt, tout se passe à la nuit tombée. Au programme, écouter et regarder vivre la nature ! Les chasseurs d'aurores polaires n'ont pour seule artillerie que des téléobjectifs et viseurs d'appareils photo. Ils sont capables de sauter dans un avion juste pour aller admirer une aurore polaire, d'investir pas mal d'argent pour s'offrir ces quelques minutes de bonheur. La qualité première d'un bon chasseur d'aurore polaire est d'être patient et trouver le bon emplacement le jour J, loin des lueurs des villes.

# Questions Réponses

Par Agnès Ventadour

## → Où a-t-on trouvé ses premières traces ?

Au cours de la période néolithique, les derniers hommes de la préhistoire changèrent radicalement leur mode de vie. De nomades, ils devinrent sédentaires, d'où la naissance de l'agriculture et de l'élevage. Dès lors, les civilisations se sont efforcées d'établir des voies de communication et de créer des moyens de déplacement. Les premiers transports voyaient le jour. C'est en Mésopotamie et dans le bassin méditerranéen que les historiens ont découvert les sites les plus intéressants.



## → À quoi ressemblaient les premières roues utilisées ?

Au départ, la roue est pleine et se situe au III<sup>e</sup> millénaire (Syrie, Indus). C'était un disque de pierre ou de bois massif monté sur un essieu rond, auquel elle était fixée par des chevilles de bois. Les premiers chars à deux roues sont identifiés vers 3500 ans av. J.-C.. La roue à rayons apparaît vers 2000 av. J.-C. en Mésopotamie, en Iran et dans le Turkestan. Cette innovation permet d'alléger les roues et de les rendre plus manœuvrables. S'ensuit l'invention du char léger à deux roues à rayons au cours du II<sup>e</sup> millénaire. Au III<sup>e</sup> millénaire av. J.-C. en Mésopotamie, l'utilisation de la roue a permis de tirer des charges beaucoup plus lourdes. Elle permet une utilisation plus efficace de la traction animale dans l'agriculture, le transport des marchandises et de l'homme. Ses applications dans la société sont illimitées.



# La roue du

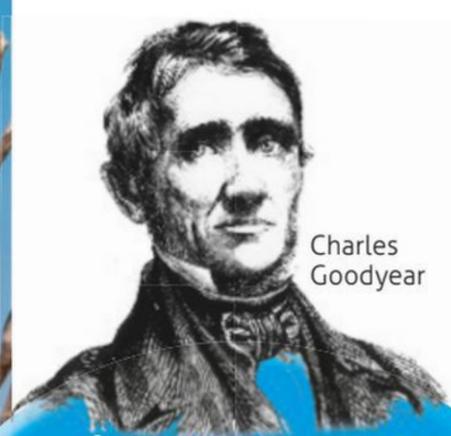
Apparue à Ur en Chaldée (Irak actuel), la roue est la première grande invention de tous les temps qui a révolutionné les transports et les communications pour des siècles et des siècles.

## → Quand naquirent les premières diligences ?

Jusqu'au XVII<sup>e</sup> siècle, le transport public est le coche. Si ses débuts sont rudimentaires, sans ressort ni suspension, il évolue vers une caisse en bois avec des piliers qui soutient un toit et un dôme et des suspensions sommaires en courroies de cuir. Au fil des siècles, les passagers sont protégés et des banquettes sont installées. En 1660, apparition de la chaise de poste, conçue pour le transport rapide du courrier, qui accepte un ou deux passagers. En 1775, Turgot fait construire une diligence baptisée la turgotine, qui propose 4 à 8 places, tirée par 6 à 8 chevaux. En 1818 arrivent les grandes diligences avec les bagages placés au-dessus, menées par un cocher assisté d'un postillon. Avec la révolution industrielle et l'avènement du chemin de fer, clap de fin des diligences, calèches et carrioles comme moyens de transport en commun.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



Charles Goodyear

### → Qui a inventé la vulcanisation ?

En 1839, le chimiste américain Charles Goodyear invente la vulcanisation, le procédé qui révolutionnera l'industrie du caoutchouc. Cela consiste à mélanger du caoutchouc et du soufre et à le monter en température pour changer la structure moléculaire du mélange et faire fusionner les cellules. Il obtient une gomme souple et élastique qui, une fois formée, est stable.

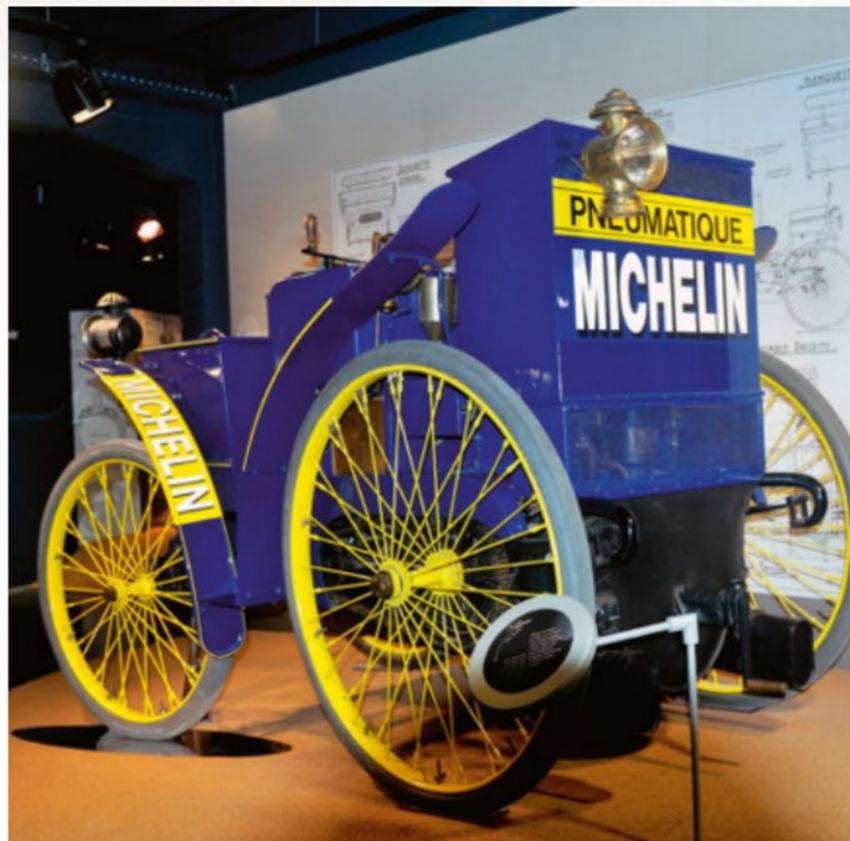
### → Comment a été créée la roue sur chambre à air ?

En 1887, un vétérinaire écossais, John Boyd Dunlop, a l'idée d'améliorer les roues du tricycle de son fils en collant une bande de caoutchouc sur les roues en bois et en insufflant de l'air entre le caoutchouc et la roue. Sans le savoir, il crée la première chambre à air. Un an plus tard, il dépose un brevet pour cette invention et crée sa société de pneus pour vélo: Dunlop.



### → De la roue sur air à celle sans air, il y a du Michelin dans l'air

En 1895, les frères Michelin lancent la première voiture à rouler sur de l'air et démontrent l'intérêt du pneumatique (fiabilité, résistance, sécurité, confort). Mais l'épopée Michelin ne fait que commencer. En 1946, Michelin conçoit un prototype baptisé « cage à mouche », ce qui donne naissance au pneu Radial. En 1992, Michelin a dévoilé le pneu vert et en 2019 le pneu increvable car sans air.



### → Quand est né le pneu moderne ?

En France, les frères André et Édouard Michelin, en 1891, créent le pneu démontable en voulant adapter la roue de vélo équipée de bandages collés, pour s'affranchir des longues heures de collage et de séchage. Le pneu moderne est né.



# succès

# Questions Réponses

Par Agnès Ventadour

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### → Pourquoi les feuilles tombent-elles en automne ?

Comme dit Jacques Prévert, « les feuilles mortes se ramassent à la pelle ». Oui et non... En effet, seuls les arbres à feuilles caduques sont concernés. Les arbres à feuilles persistantes comme les pins, les sapins, gardent leurs aiguilles pendant l'hiver. Mais retour aux arbres à feuilles caduques. Lorsque les températures baissent, les arbres passent en mode ralenti pendant l'hiver afin d'éviter de dépenser de l'énergie. Le processus alors s'enclenche : les feuilles sont de formidables capteurs solaires qui permettent à l'arbre de transformer la lumière du soleil en énergie. Elles sont couvertes de capteurs photosensibles qui réagissent au manque de lumière dû aux journées plus courtes. S'ensuit alors la libération d'éthylène qui a pour conséquence d'alerter l'arbre qu'il est temps de produire des bouchons qui empêchent la sève de circuler. Les feuilles se retrouvent alors privées de sève, d'eau et de minéraux. Par conséquent, la photosynthèse s'arrête et la chlorophylle qui colore les feuilles en vert laisse place aux pigments rouges, jaunes ou oranges. Les feuilles se dessèchent, deviennent fragiles et tombent au premier souffle de vent. L'arbre, lui, ne meurt pas. Troncs et branches sont isolés par l'écorce, et les racines sont protégées dans le sol.

## LA COLLE DU MOIS



### → Qui a inventé la clé ?

**RÉPONSE** à barillet et des clés plates. et gardent ce format jusqu'à l'apparition des serrures distinctes (l'anneau, la bosette, la tige et le panneton) À partir du XV<sup>e</sup> siècle, les clés présentent quatre parties symboliquement les clés de la ville. se soumettre à un nouveau maître devait remettre Au Moyen Âge, en temps de guerre, une ville qui devait en symbole de l'accès de sa chambre. de la maison. De son côté, la mariée offrait une clé au mari de clés à sa future épouse qui devenait la maîtresse des affaires romaine, au moment du mariage, l'époux offrait un trousseau Romains pour voir apparaître ce système. Ainsi à l'époque Il faut remonter aux Égyptiens, puis aux Grecs et enfin aux

## VRAI FAUX

### Beauté dédic

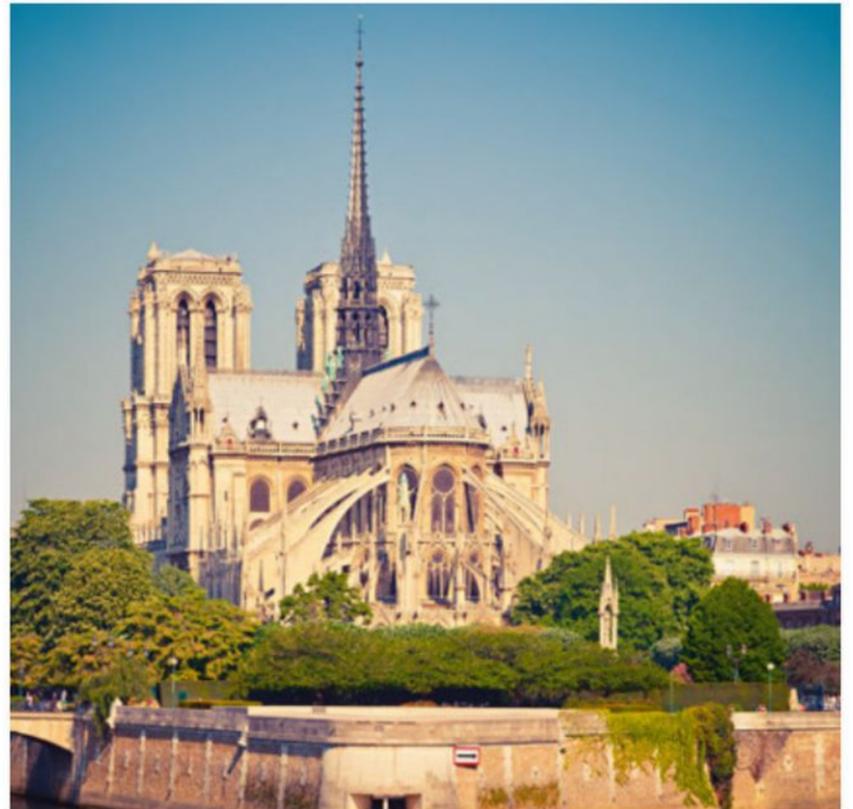
#### → Vous pouvez éclaircir d'une teinte votre chevelure sans aller chez le coiffeur.

**VRAI** Deux méthodes. Vous faites infuser une dizaine de fleurs de camomille dans un litre d'eau et vous rincez vos cheveux avec cette infusion filtrée. Répétez l'opération jusqu'à obtention de la couleur souhaitée. L'autre méthode : mélangez le jus d'un citron avec 20 cl d'eau, vaporisez le mélange sur vos cheveux et laissez agir 2 h avant de rincer.

#### → Plus la brosse de votre mascara est grosse et plus vos cils auront du volume.

**FAUX** En réalité, c'est la manière dont vous appliquez votre mascara qui détermine le résultat et la spécificité du mascara. Ayez le bon geste et placez la brosse au plus près de la racine des cils. Ensuite, étirez la matière jusqu'aux pointes.

## QUESTIONS DE TIMING



### → Combien de temps a pris la construction de la cathédrale de Notre-Dame de Paris ?

**RÉPONSE** XIV<sup>e</sup> siècle, environ en 1345. elle connaît d'autres modifications jusqu'au milieu du Si la cathédrale est considérée achevée en 1250, ont débuté en 1163 sous le règne de Louis VII. Paris s'est étalée sur 150 ans. Les travaux de La construction de la cathédrale de Notre-Dame de

### → Combien de jours faut-il à la Lune pour tourner autour de la Terre ?

**RÉPONSE** 3680 km/h. de la Terre, à une vitesse de seconde sur son orbite autour environ 1 kilomètre chaque distance moyenne de 384400 km. La lune parcourt La Lune tourne autour de la Terre en 27,3 jours à une



### → Quel est le temps de cuisson d'un œuf parfait ?

**RÉPONSE** et un jaune crémeux. et déposez les œufs dans leur emballage cartonné et cuisson très précise. Vous préchauffez votre four à 65 °C L'œuf « parfait » est obtenu grâce à une température de cuire 40 minutes à cette même température. Résultat : un blanc translucide légèrement ferme vous laissez cuire 1 h 30. Ou vous déposez vos œufs dans une eau à 65 °C et vous laissez cuire 40 minutes à cette même température. Résultat : un blanc et un jaune crémeux.



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>os</sup> 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 9 h à 18 h.

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.*

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*

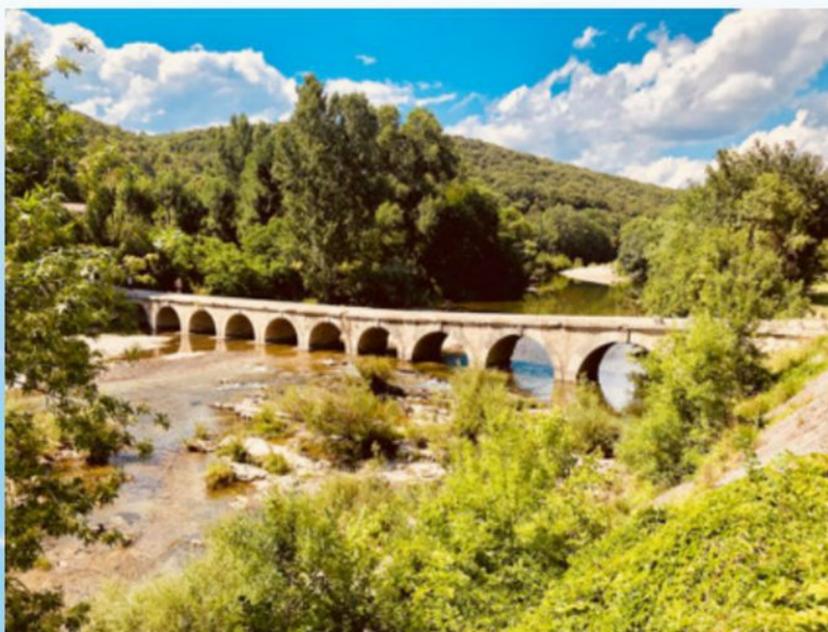


# Ô ma Provence Occitane

Au carrefour du Vaucluse, de l'Ardèche, de la Drôme et des Cévennes, il était une fois un territoire aux accents chantant du Sud et aux fragrances provençales. Appelé hier encore Gard rhodanien, ce petit coin de paradis arbore désormais fièrement sa nouvelle appellation : Provence Occitane.

## Ça fait 632 km<sup>2</sup> de bonheur !

Marquée par l'histoire avec des traces humaines remontant à la préhistoire, placée sous le signe de l'eau au fil de ses rivières et de son fleuve, cette terre éblouissante de lumière, de senteurs et de couleurs est à découvrir absolument. Au blanc du calcaire, vient répondre le mauve des lavandes. Au bleu de ses ciels, vient s'ajouter le vert de ses forêts, de ses vignes et de ses garrigues. Ici, la nature est immense et préservée. Loin de la foule, dans une ambiance authentique, presque sauvage, les vastes espaces naturels côtoient d'adorables villes et villages...



## Ah mon beau château

### Saint-Victor-la-Coste / Le Castellans

Construit sur un piton rocheux au-dessus du village de Saint-Victor-la-Coste, cet édifice datant du XII<sup>e</sup> siècle a servi de place forte contre le roi de France avant d'être cédé au sénéchal royal qui fit abattre ses fortifications pour en faire une simple seigneurie. Aujourd'hui restaurés, sa cour intérieure, son donjon et sa chapelle accueillent les amateurs d'histoire.

### Château de Montfaucon

Dominant une boucle du Rhône, ce château fort féodal se dresse fièrement sur des fondations qui datent des XIII<sup>e</sup> et XIV<sup>e</sup> siècles. Privé, il a aujourd'hui troqué ses armes défensives contre des ceps de vignes. Château vigneron, Montfaucon est l'un des berceaux historiques des « côtes du Rhône ».

### Château de Montclus

Ouvert aux quatre vents, le château de Montclus arbore un donjon carré, un rempart et une vaste cour intérieure... Si le château est en ruine, il se dégage pourtant de ces pierres une puissance, une fierté qui méritent un détour.



## PLUS BEAUX VILLAGES DE FRANCE

### Aiguèze, médiévale et méridionale

Vous ne pourrez que tomber en amour pour ce village pittoresque et attachant. Aiguèze ne boude pas son plaisir de pouvoir présenter, tel un trophée, son château dont il reste un donjon, une tour sarrasine et un chemin de ronde. En visitant le village, vous plongerez au cœur des luttes de pouvoir du Moyen-Âge, des destructions, pillages et autres révoltes qui ont construit siècle après siècle son visage. Aujourd'hui, Aiguèze renvoie l'image d'un village baigné d'une *dolce vita* bien gardoise. Si vous vous rendez sur la place du Jeu de Paume, vous pourrez admirer les marches de l'église paroissiale inscrite aux Monuments historiques, et où les maisons affichent un mix d'époques entre des rez-de-chaussée médiévaux, des voûtes romanes et des fenêtres à meneaux Renaissance.



650km  
de sentiers  
de randonnée balisés  
PR et GR

500km de pistes pour VTT balisées  
PR et GR

160km de pistes dédiées au  
cyclotourisme avec balisage dédié  
3 rivières (Ardèche, Cèze, Tave) et de  
nombreuses plages naturelles (aucune  
sous surveillance)

360 jours d'ensoleillement!



### Cap sur la nature

Territoire ultra préservé, la Provence Occitane offre des paysages incroyables aux accents authentiques. Vignes, garrigue, forêts et champs de lavande sont à votre disposition. Pour en profiter, plusieurs options. Prendre ses baskets, son vélo ou son canoë et partir en liberté sur les chemins de traverse ou profiter des circuits encadrés par un guide professionnel. Une belle manière de découvrir ou redécouvrir des sites emblématiques, de mieux appréhender faune et flore, de lever le voile sur les mystères géologiques...



© SHUTTERSTOCK

## LES GROTTES AU SECRET

Si la Provence Occitane ne possède aucune grotte sur son territoire, plusieurs essaient aux alentours leurs bouches sombres et concrétions mystérieuses. Au total, le coin compte plus de 900 grottes et avens. Petit tour des plus belles...

### Grotte de la Salamandre

À mi-chemin entre le pont du Gard et la caverne du pont d'Arc, dans le Gard, la grotte de la Salamandre a été explorée pour la première fois en 1965 et ouverte au public en 2013. Cette petite merveille avec ses concrétions titanesques baptisées « Géants de Cristal » a reçu la médaille d'or du tourisme en 2014 et deux étoiles au Michelin en 2016. Son truc en plus, ce sont les ambiances lumineuses et sonores qui mettent en relief un décor irréel.

**Ne ratez pas :** la découverte des coulisses de la grotte. Vous pourrez explorer des galeries cachées ou encore une descente en rappel de 50m au milieu des concrétions.

### Aven d'Orgnac

Découvert en 1935, l'aven d'Orgnac est un enchaînement de salles souterraines aux plafonds pouvant atteindre 30m de haut ! Entre gigantisme et finesse de la dentelle, les concrétions ici forment des reliefs fantastiques. Avec une patience infinie, l'eau a sculpté l'aven pour en faire une œuvre d'art aux volumes impressionnants où certaines stalagmites sont vieilles d'environ 15 000 ans.

**Ne ratez pas :** la visite immersion. Casque de réalité virtuelle sur les yeux, place à la découverte de sites archéologiques et spéléologiques inaccessibles. Images de synthèse et film tourné à 360° vous plongeront au cœur d'un réseau souterrain dans un autre espace-temps, en pleine période préhistorique.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### CÔTES DU RHÔNE GARDOISES

Savez-vous pourquoi l'on parle de côtes du Rhône ? Tout simplement parce qu'à l'époque où le Rhône faisait office de frontière entre le Royaume de France et le Saint-Empire romain germanique, une seule rive était française. La fameuse « côte du Rhône », un vin connu depuis le 1<sup>er</sup> siècle apr. J.-C. pour sa qualité. Bien placé, le port de Roquelaure permit à la région de prospérer et aux vins de se vendre. En août 1737, par décision du Conseil du Roi, les futailles des vins ont été authentifiées par les lettres C.D.R, gravées en lettres de feu sur un des fonds des tonneaux avec le millésime et le lieu de la récolte. 200 ans plus tard, en 1937, l'AOC côtes du Rhône est décrétée. Ainsi donc, le vignoble des côtes du Rhône gardoises est le vignoble qui, au sein de l'Occitane, représente la naissance de la vallée du Rhône et incarne le berceau des côtes du Rhône.

### Grotte Saint-Marcel d'Ardèche

Au cœur des gorges de l'Ardèche, l'incontournable grotte Saint-Marcel est à explorer avec ses vastes galeries au fil de ses 500m de visite suivant les traces de la rivière fossile. Ici l'eau a sculpté la roche magnifiée par des spectacles son et lumière. Impressionnante, la cascade de bassins de calcite, unique en Europe !

**Ne ratez pas :** la spéléœnologie ou la rencontre du vin et de la terre. Si, si... ça existe et c'est bluffant. Votre mission ? Parcourir la grotte tout en dégustant à l'aveugle une cuvée.

PHOTOS : © SERVICE DE PRESSE



## LA GOURMANDE La grenade

Au fil de l'histoire, la grenade s'est répandue de l'Asie à l'Europe du Sud et jusqu'à l'Amérique dans son ensemble. Partout, ce fruit miraculeux est reconnu pour ses vertus et symbolise des principes positifs comme la sagesse, la fertilité, la jeunesse éternelle... On a testé cet élixir de fruit en direct de la plantation. Le jus de grenade est fabriqué amoureusement et avec soin par Thomas Saleilles qui a su combiner plusieurs types de grenades qu'il cultive pour arriver à un équilibre entre le pas trop sucré ni trop âpre. À boire sans modération. La Grenattitude - Thomas Saleilles [la.grenattitude@orange.fr](mailto:la.grenattitude@orange.fr)



## S comme safran et spiruline

Céline et Sébastien Dalonis ne se destinaient pas du tout à devenir agriculteurs. Ils ont changé de vie. Ils ont quitté l'Éducation nationale pour voir si les champs étaient plus verts que les tableaux de classe. C'était en 2006, quand ils ont planté leurs premiers bulbes de crocus et créé Manjolive. Pour Sébastien, c'était renouer avec son enfance et ce grand-père Edmond qui lui avait appris l'amour de la terre. Ce sont aujourd'hui des producteurs de safran et de spiruline. «Le safran est une culture magique. Le crocus fleurit la nuit et nous devons les ramasser au petit matin. Pour la spiruline, c'est un peu la même chose. Une algue qui donne un produit fabuleux, bourré de vertus. Aujourd'hui nous sommes fiers de produire des pistils de safran pour les plus grands chefs étoilés comme Matthieu Hervé du Château de Montcaud à Sabran, Damien Sanchez à Nîmes ou Lionel Levy à Marseille. Nous avons le sentiment d'apporter notre pierre à l'économie locale, de façon durable et écologique!», explique Céline.



## Une histoire d'hommes et de raisin

Comment parler de cette région flambant neuve sans parler des noms d'appellation qui claquent comme la promesse de bons moments? Tavel, Lirac et pas seulement! En Provence Occitane, vos papilles seront en émoi lorsque vous découvrirez les vins des côtes du Rhône gardoises. Ces vins sont connus depuis l'Antiquité et ont été déclinés en sept appellations d'origine protégée, affichant des rouges généreux et fruités, des blancs suaves et floraux. Issus de terres burinées par le Mistral et chauffées à blanc par un soleil de plomb, ces vins ont du caractère et une singularité qui leur donne une âme. Pour preuve, le Lirac, un cru qui s'épanouit entre garrigues et vestiges romains, entre massifs calcaires, anciennes terrasses alluviales du Rhône et sables. Sa spécificité? Être l'un des vins les plus méridionaux de la vallée du Rhône, mais aussi sa déclinaison dans les trois couleurs.

## Agenda d'octobre

- 9 et 10 octobre: Les Vendanges de l'Histoire à Chusclan
- Du 14 au 17 octobre: week-end Vignobles et découvertes
- Tout le mois d'octobre: enquêtes dans les vignes sur tout le territoire des côtes du Rhône gardoises



## Truffe en folie

Il y a cinq ans, changement de vie. Yolaine Drouilly et son mari avaient un rêve: s'installer en Provence Occitane pour travailler la truffe. Pourquoi la truffe? «Parce que c'est un produit noble, méconnu, qui mérite de l'exigence et qui a trouvé une terre de prédilection sur les sols calcaires de Provence Occitane». Avec détermination, le couple a alors planté une truffière, dressé deux chiens et donné naissance à la Maison Garniac au Garn. Chêne blanc, chêne vert, tilleul, charme... sous les arbres, le museau dans la terre, les deux cabots passe au peigne fin le terrain à la recherche du diamant noir. Jamais à court d'idées, Yolaine travaille à la mise en place d'une université de la truffe. L'objectif? Fournir une formation pratique et théorique où chacun pourra venir découvrir ce champignon pendant une demi-journée, apprendre à le cuisiner et le déguster.

# Ils sont arrivés !

On parle souvent de saisonnalité des fruits et légumes et pourtant il existe également celle des poissons et des fromages. *Réponse à tout!* vous propose chaque mois une liste des produits de saison les plus courants, sans oublier ses recettes gourmandes.



## TENDANCE AU VERT

Le vert est à l'honneur : entre blettes, épinards, brocolis, choux de Bruxelles et salades, vous serez sous haute dose de vitamines, de fibres, de minéraux comme le calcium, le fer, l'acide folique, sans oublier la chlorophylle.

## Légumes

Artichaut, banane, betterave, blette, brocoli, carotte, cèpe, champignon de Paris, châtaigne (ou marron), chou (frisé, rave, rouge), chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot blanc, haricot vert, maïs, navet, oignon, oseille, poireau, pomme de terre, potimarron, potiron, radis, salsifis, scarole, topinambour.

## Fruits

Coing, châtaigne, figue fraîche, framboise; kiwi, mûre, noisette, noix, pomme, poire, prune, quetsche, raisin.

✈ Par avion: mangue, banane.





## Poissons

Faites le plein d'oméga 3, car le choix ne manquera pas en octobre. Toutefois, vérifiez l'état de la pêche, notamment pour les espèces en danger.

Baudroie, cabillaud, congre, aiglefin, encornet, hareng, haddock, limande-sole, limande, maquereau, merlan, merlu, raie, roussette, saint-pierre, sardine, tacaud, truite.



## Coquillages et crustacés

Crevettes, homard, langouste, moules, seiches, tourteau. Ouverture de la pêche aux Saint-Jacques et les premières huîtres moins laiteuses qu'en été.



Le comté bénéficie d'une appellation d'origine contrôlée depuis 1952. Ce fromage au lait de vache est un fromage à pâte pressée cuite et dont la croûte naturelle est brossée. L'affinage minimum est de 3 mois. Il se déguste en primeur d'octobre à juin.

## Fromages

Peut-être ne le saviez-vous pas encore, mais les fromages ont eux aussi leur saisonnalité. C'est le type de lait (principalement vache, chèvre ou brebis), l'alimentation des animaux dans les mois concernés et la durée d'affinage qui vont déterminer la période à laquelle on peut retrouver certains fromages. Donc en octobre, les fromages à retrouver sur vos plateaux sont les fromages à pâte molle recouverte d'une fine pellicule blanche : camembert, brie, vacherin, coulommiers, chaource... Et profitez du pouligny-saint-pierre, du neufchâtel ou encore du saint-félicien avant la fin du mois d'octobre.

**Les classiques :** Abondance, brie de Meaux, brillat-savarin, brocciu de Corse, cantal, chaource, comté, emmental, époisses, fourme d'Ambert, gruyère, morbier, munster, ossau-iraty, parmesan, pouligny-saint-pierre, roquefort, salers, saint-nectaire, tomme, vacherin.



## LES STARS DU MOIS

### LA CHÂTAIGNE

En octobre, la châtaigne est enfin arrivée. Elle a longtemps été considérée comme un aliment de base, très nutritif. Rien de surprenant à ce qu'elle coche toutes les cases en matière de nutriments et minéraux essentiels : fer, phosphore, cuivre... et vitamines B et C. Avec son indice glycémique 65, contre 85-90 pour la plupart des féculents, elle est idéale pour la prévention des maladies métaboliques telles que le diabète, l'hypercholestérolémie, l'obésité. Les variétés de châtaignes les plus connues sont la Sardonne, la Bouche rouge, la Comballe, l'Aguyane et la Merle. Avec 13 000 tonnes, la France est le 4<sup>e</sup> producteur d'Europe, l'Italie tenant le leadership avec 76 000 tonnes. Elle est cultivée dans l'Ardèche qui arrive en premier avec 5 000 tonnes suivie du Var et de la Dordogne, du Lot, de la Lozère, de la Corrèze, de l'Aveyron, du Gard et... du Morbihan ! La « Châtaigne d'Ardèche » a obtenu son AOC en 2006 et l'AOP en 2014.

**Attention aux marrons d'Inde de vos jardins ou que vous trouvez dans les bois, ils ne sont pas comestibles.**



### LES CHAMPIGNONS

Octobre, c'est la pleine saison des champignons d'automne. Impossible de ne pas trouver votre bonheur parmi les cèpes, bolets, coulemelles appelées encore lépiotes élevées, les trompettes de la mort, shiitakés et les dernières girolles. Riches en protéines et pauvres en lipides, les champignons sont néanmoins d'excellentes sources de vitamines et d'oligo-éléments. Ce sont de véritables concentrés de santé ! Car ces petits végétaux sont par exemple les champions du monde de la teneur en vitamine B et surtout la vitamine B3 (essentielle pour la peau et les systèmes digestifs et nerveux) et vitamine B2 (qui intervient dans de nombreuses enzymes). Mais les champignons sont aussi des sources intéressantes de minéraux, tels que le fer ou le zinc. Ils constituent l'une des meilleures sources végétales de sélénium. Le champignon blanc fait carton plein en vitamine D.

# Allez hop, en cuisine !

## CHOUX DE BRUXELLES AUX LARDONS ET CHÂTAIGNES

**Pour 4 personnes. Préparation : 30 min.  
Cuisson : 15 min**

**INGRÉDIENTS :** 500 g de choux de Bruxelles, 1 kg de châtaignes fraîches ou en conserve sous vide, 200 g de lardons, 40 g de beurre, sel, poivre.

Couper les pieds des choux de Bruxelles et les laver à grande eau.

Blanchir les choux de Bruxelles en les trempant 5 min dans un faitout d'eau bouillante. Les égoutter.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, remettre les choux de Bruxelles blanchis. Les cuire 15 min. Les verser dans une passoire. Réserver.

Dans une poêle sans graisse, laisser dorer les lardons 8 min. Une fois bien dorés, les déposer sur un papier absorbant et les réserver.

Dans une grande poêle, faire fondre le beurre. Ajouter les marrons en conserve ou que vous aurez cuits au préalable (*voir encadré « comment cuire des châtaignes ? »*). Les laisser dorer à feu vif une dizaine de minutes en remuant délicatement. Quand les marrons sont bien dorés, verser les choux de Bruxelles et les lardons. Mélanger toujours délicatement. Laisser mijoter 4 à 5 min. Servir.

### ZOOM EN CUISINE

#### Comment cuire des châtaignes ?

**Au four :** commencer par inciser chaque châtaigne, côté plat, pour éviter qu'elle n'explose à la cuisson. Les faire cuire au four environ 30 min à 210°C. Attendre qu'elles refroidissent puis les tenir à l'aide d'un torchon et les éplucher une à une.

**À la vapeur :** après avoir réalisé une incision sur les châtaignes, les déposer dans le panier du cuit-vapeur et compter 30 min de cuisson. Une fois les châtaignes cuites, les laisser tiédir puis les éplucher à la main ou à l'aide d'un couteau.



## Tourte aux champignons

**Pour 6 personnes. Préparation : 30 min. Cuisson 40 min**

**INGRÉDIENTS :** 2 rouleaux de pâte feuilletée, 1 kg de champignons de Paris, 20 g de beurre, 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol, 40 cl de crème fraîche épaisse, 2 échalotes, 2 brins de persil, sel, poivre, 1 jaune d'œuf, sel, poivre.

Dans une poêle, faire fondre le beurre et l'huile de tournesol. Verser les champignons coupés au préalable en lamelles. Au bout de 5 min, égoutter les champignons dans une passoire. Conserver l'eau de végétation pour une autre utilisation.

Remettre les champignons dans la poêle, saler, poivrer. Ajouter les échalotes et le persil hachés. Mélanger et verser la crème fraîche épaisse. Saler et poivrer. Laisser cuire 5 à 6 min à feu doux puis laisser refroidir 30 min. Préchauffer le four à 180 °C.

Foncer un plat à tarte avec l'une des pâtes feuilletées. Piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette. Verser la préparation refroidie. Bien la répartir dans le moule. Couvrir avec l'autre pâte feuilletée et fermer en roulant et pinçant les bords. Battre le jaune d'œuf et, à l'aide d'un pinceau, badigeonner la tourte.

Enfourner dans le four préchauffé, et laisser cuire environ 35 à 40 min à 180 °C.

Servir avec une belle salade verte de saison.



# Recettes de chefs

Dans les cuisines du chef étoilé Florent Pietravalle, la production locale et les produits bio sont à l'honneur, tout comme les champignons qu'il cultive dans sa cave dans le cadre d'un projet agricole urbain pour les circuits courts, ou ses herbes cultivées sur le toit de la cuisine. Il nous livre une recette d'automne très originale.



Le chef étoilé Florent Pietravalle a opté pour une cuisine en mouvement

© CLÉMENT PUIG

## Pain perdu, Glace au miso de pin, Champignons

Pour 4 personnes. Préparation : 25 min.

Cuisson : 10 min. Réfrigération : 12 h.

INGRÉDIENTS : 500 g pain de campagne ou pain rustique (idéalement de 3 ou 4 jours), 100 g de lait, 100 g d'œufs, 100 g cassonade, 50 g de crème, 50 g de beurre

**Glace au miso de pin :** 200 g de miso de pin, 500 g de lait, 6 jaunes d'œufs, 200 g de cassonade.

**Gel de vinaigre de pin :** 100 g d'eau, 50 g de vinaigre de pin, 50 g de sucre, 8 g d'agar-agar.

**Champignons :** 10 petits champignons de Paris, 10 g de poudre de noisette

Dans un grand plat à gratin rectangulaire, verser ensemble le lait, les œufs, la crème et 30 g de sucre. Bien mélanger avec un fouet. Ensuite, découper le pain en 6 tranches épaisses. Faire tremper les tranches dans le mélange. Poêler au beurre et finir à la cassonade.

Dans une terrine, faire blanchir les jaunes avec le sucre puis ajouter le miso. Verser par-dessus le lait bouillant, jusqu'à ce que l'ensemble soit parfaitement nappé. Réserver au frais pendant 12 heures et turbiner au Pacojet.

Faire bouillir durant 1 min l'eau, le sucre, le vinaigre de pin et l'agar-agar.

Refroidir et mixer. Réserver dans une poche à douille.

### DRESSAGE

Disposition le pain perdu sur une assiette, déposer le gel de vinaigre de pin puis déposer une quenelle de glace. Recouvrir par des champignons frais émincés le plus finement possible et saupoudrer de poudre ultra fine de noisettes.



Restaurant La Mirande  
4 place de l'Amirande,  
84000 Avignon.  
Tél.: 04 90 14 20 20

Le chocolatier Pierre Chauvet, en direct de ses cuisines, nous livre l'une de ses pièces maîtresses: le fondant au chocolat et aux marrons de sa région ardéchoise. Un délice.



Pierre Chauvet

## FONDANT AUX MARRONS

Pour 6 à 8 personnes. Préparation : 15 min.

Cuisson : 30 min.

INGRÉDIENTS :

175 g de sucre, 3 œufs, 65 g de farine tamisée, 200 g de crème de marrons, 200 g de chocolat, 150 g de beurre.

Dans une terrine, battre les œufs avec le sucre. Faire fondre le chocolat au bain-marie puis y incorporer le beurre. Avec une spatule, mélanger jusqu'à ce que le beurre fonde et que la texture soit parfaitement lisse. Incorporer l'appareil au mélange œufs-sucre. Bien mélanger puis ajouter la crème de marrons. Pour finir, ajouter la farine tamisée en mélangeant délicatement.

Chemiser un large moule rond de papier cuisson, verser la préparation et enfourner pour 30 min à 150 °C.



### Ça va casquer !



Le deux-roues a la cote depuis la crise sanitaire, aussi nous nous sommes tout naturellement intéressés au casque, élément indispensable. Si l'un des premiers critères de sélection d'un casque est l'esthétique, il n'est pas question de rogner sur la sécurité. Notre choix s'est porté sur le nouveau casque de Revoe. Sa composition en ABS met déjà en confiance, car sa résistance au choc est prouvée et donc rassure. Ensuite, côté poids, il assure. Il est très léger et de ce fait facile à porter, plusieurs heures si nécessaire. On a apprécié l'ingéniosité du cache-oreilles amovible et sa doublure détachable et de ce fait, lavable. Au test, on a pu se rendre compte que le casque avait été conçu pour s'adapter aux saisons. En effet, 8 points d'aération permettent de garder une température constante et une visière anti-rayure protège de la pluie, du vent, des rayons UV et de la poussière. Autre belle trouvaille, les lumières LED placées à l'arrière du casque sont rechargeables par câble USB et la durée d'autonomie en mode continu est bien de 4 h 30. À saluer, la petite attention du fabricant, Revoe, qui fournit un masque antipollution certifié FFP2. **Casque Revoe à partir de 79 € existe en 3 coloris.**



### Sans cuisson

Histoire de prolonger les plaisirs des barbecues de l'été, on a été séduits par ce mode sans cuisson original, économique et *a priori* facile. Tout est dans l'alcool de cuisson versé sur la brochette. Une fois l'aromatique versé sur l'ensemble de la brochette, l'alcool de cuisson permet de cuire la viande ou le poisson en 4 à 6 minutes seulement. Oh Cinq Sens a créé la collection « Les aromatiques » pour agrémenter les recettes selon les goûts et les envies de chacun. Ils se déclinent ainsi en plusieurs saveurs : poivre noir, agrumes et poivre, romarin... On a apprécié que les aromatiques soient des produits sains, composés d'un alcool de cuisson issu de céréales biologiques, concentré à 96 % et parfumé avec des extraits naturels. Retenez que le dosage est essentiel, donc suivez bien les instructions. Pour une brochette de 150 à 180 g, le bon dosage pour une maîtrise parfaite de la cuisson est de 15 à 40 ml.

**Assiette Omega vendue 65 € les deux assiettes, en porcelaine de Limoges avec la brochette de cuisson Aromatiques made in France: 9,90 €.**



### Sac de rando The Packer

Multifonction et écoconçu, ce sac à dos nous a intrigués. Il n'en fallait pas plus pour qu'on le teste. Ce qui nous a plu, c'est qu'il a été élaboré dans une démarche de valorisation des déchets. Il a été réalisé à partir de chutes de Cordura, une matière utilisée pour la confection de gants et prise pour sa légèreté, sa solidité et sa résistance à l'abrasion. Cette matière permet également de garantir l'étanchéité du sac. Équipé d'un pad en mesh dans le dos pour évacuer la transpiration, il est idéal pour les sports de plein air, et ça marche ! Bon point pour les sangles réglables qui aident à assurer un maintien optimal, sans oublier la poche pour lunettes. Le petit plus : sa pochette pour ordinateur et ses grandes poches latérales. Il est aussi équipé d'un système porte-casque, pratique pour avoir les mains libres une fois descendu de vélo. Avec The Packer, Racer a la volonté de soutenir l'association Fifty Fifty qui vient en aide aux femmes et aux enfants victimes de violences. Pour chaque achat de sac, la marque reverse 1 euro à l'association. On a trouvé ingénieux qu'il possède une poche conçue pour recevoir une protection dorsale, mais dommage que ce soit vendu séparément à 24,95 €.

**The Packer: 99,95 € sur le site Racer.**

# DÉCOUVREZ AUSSI...

# Comment **ça** marche

----- LE MAG QUI DÉCRYPTE LE MONDE ----- #131

**4,50 €**  
SEULEMENT

## OURAGANS

Seront-ils  
de plus en plus  
fréquents ?



**CHIMIE**  
Comment le savon  
élimine  
le coronavirus

### ESPACE

Les plus belles  
nébuleuses

### HISTOIRE

Les procès  
des sorcières  
de Salem

### HIGH-TECH

Faut-il passer  
à la cuisine  
connectée ?

OCTOBRE 2021 - Belux 5,20 € - Esp/It/Gr/Port-cont 5,50 € - CH 8 F5 - CAN 8,50 \$CAN - DOM/S 5,50 € - TOM/S 7,20 xpf - MAR 5,4 Mad - TUN 7,20 Tnd



O2I - 10:05:57 Juillet 22, 2021\_0ESSI\_CCM\_CCM 0131\_P001.pdf

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX



FORCE 2 SOLUTIONS EN P.82

|                                |                         |                                     |                               |                           |                               |                                     |                                 |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| EXEM-PLAIRES                   | RUDESSE DE GOUT         | BLOQUAS L'ASSEMBLAGE                | BÊTE À BONNET                 | ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE  | FOUGUEUSE                     | HOMES DE CANARDS                    | ELLE SE MESURE EN AMPÈRES       |
| ELLE AGRANDIT LA FAMILLE       | MÉTAL DE GRANDE VALEUR  | COMPARABLE                          | PIERRES OPAQUES À REFLETS     | DISSÉQUAI LE MOT          |                               | JEUNE FILLE EN FLEURS               |                                 |
| MANQUE DE CONSIDÉRATION        |                         |                                     |                               | MALADRESSE                |                               |                                     |                                 |
| CONFÈRE EN PETIT               |                         |                                     |                               |                           | UN CAP REDOUTÉ PAR LES MARINS |                                     |                                 |
|                                | TRIOLET DANS L'INTIMITÉ |                                     |                               | IL VOLERA BIENTÔT         |                               |                                     |                                 |
| SIGLE DE FAC                   | STÉRILISÉE              |                                     |                               |                           |                               |                                     |                                 |
| ELLE VIT D'EMPRUNTS            |                         | SALADE DU BORD DE MER               |                               |                           | LE JOUEUR L'ENGAGE            |                                     |                                 |
|                                |                         | AFFAIBLIE PEU À PEU                 |                               |                           | IL COURT LE PRÉ               |                                     |                                 |
| QUI EST ARRIVÉ                 |                         |                                     |                               | IL EST IMPÉRATIF AU ROUGE |                               |                                     | D'UN SEUL TON                   |
| TRAVAILLE À RAINER             |                         | VILLE À LA FRONTIÈRE DU PAYS BASQUE | QUI N'EST PAS MOUILLÉ         |                           | CE SONT DES PARESSEUX         |                                     |                                 |
|                                |                         |                                     |                               |                           |                               | S'APITOIE SUR SON SORT              | UNE NÉGATION NICKEL !           |
| L'IRLANDE D'AUTREFOIS          |                         |                                     |                               |                           |                               |                                     | HOMME D'UNION                   |
| FORTEMENT CHARPENTE            |                         |                                     |                               |                           |                               |                                     |                                 |
|                                |                         |                                     | TABLEAU D'ÉVOLUTION           |                           |                               | PRÉFIXE QUI DONNE DES AILES         | IL PEUT AIDER À REMPORTE LE JEU |
| BŒUF DISPARU DEPUIS LONGTEMPS  | SES ÉLÈVES SONT ÂGÉS    |                                     |                               |                           |                               |                                     | ESQUIVE                         |
|                                | REMETTRE UNE TENUE      |                                     |                               |                           |                               |                                     |                                 |
|                                |                         | SUPPORTS DE JEUX VIDÉOS             |                               |                           |                               |                                     |                                 |
| SANS ELLE, C'EST TOUT SIMPLE   | CELA FAMILIER           |                                     | UN ÉLÉMENT DE L'ALPHABET GREC | DENT DE SOURIS            | CHIFFRES ROMAINS              | OPUS EN ABRÉGÉ                      |                                 |
|                                | HYPOTHÈSE D'ÉCOLE       |                                     |                               | ABOIEMENT                 |                               | EXTRÉMISTE                          |                                 |
|                                |                         |                                     | ŒUVRE D'ART                   |                           |                               |                                     |                                 |
|                                |                         |                                     | UNITÉ EN SURFACE              |                           |                               |                                     |                                 |
| RELATIF À UN PRÊT              |                         |                                     |                               |                           | SANS ÉCORCE                   |                                     |                                 |
| REPRENDRE UN MORCEAU           |                         |                                     |                               |                           | QUI SE SENT SUPÉRIEUR         |                                     |                                 |
|                                |                         |                                     |                               | NOUVELLE BRÈVE            |                               |                                     | SERRÉS                          |
|                                |                         |                                     |                               | C'EST FORT                |                               |                                     |                                 |
| S'EXPRIME COMME UN VRAI RAPACE | PASSE SOUS SILENCE      |                                     |                               | FAIRE UNE ONCTION         |                               |                                     | OCCUPE LES ONDES                |
|                                |                         |                                     |                               |                           |                               |                                     | ELLE FAISAIT FUMER LES ANCIENS  |
|                                |                         |                                     | LOUPE SON COUP                |                           |                               | À CE JEU, ON ABÂT TOUTES SES CARTES |                                 |
|                                |                         |                                     | PRONOM RÉFLÉCHI               |                           |                               | SOIT                                |                                 |
| QUELLE RAPIDITÉ !              | FAIT UNE GREFFE         |                                     |                               | SOMME MANQUANTE EN COMPTA |                               |                                     | FIN DE VERBE DU PREMIER GROUPE  |
|                                |                         |                                     |                               |                           |                               |                                     |                                 |
|                                |                         |                                     |                               |                           | TRÈS COURANT                  |                                     |                                 |







*Moi*  
**NAPOLÉON**

**LE PREMIER ROMAN GRAPHIQUE  
CONSACRÉ AU PLUS CÉLÈBRE DES**

*Empereurs*



DÉCOUVREZ  
LE TRAILER



# couettes.fr

Le linge de lit autrement

## L'HEXAGONE

Parure de couette  
100% Coton



**-10%**  
Avec le code promo  
**REPONSE10**

« Vous allez adorer vous glisser dans votre lit ! »

Retrouvez notre collection sur COUETTES.FR mais aussi d'autres produits sélectionnés avec soin auprès de nos partenaires. Chez nous, vous trouverez des motifs modernes mais aussi de l'uni avec des prix accessibles à toutes et à tous. Grâce à nos créations de linge de lit, nous espérons transformer votre chambre et par la même occasion sublimer vos nuits !

Service client : [contact@couettes.fr](mailto:contact@couettes.fr) - Plus d'informations et commande en ligne sur [www.couettes.fr](http://www.couettes.fr)

Publicité réalisée par Osez le Centre Ville

