

ARGENT

SANTÉ

PRATIQUE

BIEN-ÊTRE

CUISINE

DROIT

RÉPONSE À TOUT!

# RÉPONSE À TOUT!

N° 375 - SEPTEMBRE 2021

**À GAGNER**  
2 SÉJOURS  
POUR 4 PERSONNES  
À EUROPA-PARK  
& RULANTICA

**ARGENT**

Nos astuces pour doper votre épargne sur 20 ans



**DROIT**

Quel type de divorce choisir?



**PRATIQUE**

**Conseils d'expert**  
pour garder  
votre réfrigérateur  
très longtemps

**BEAUTÉ**

6 crèmes  
antitaches  
au banc d'essai



BEL: 3,99€ - LUX: 4,70€ - DOWNS: 4,80€ - N. CAL/S: 600 CFP - POL/S: 650  
CFP - CH: 6,70FPS - TUN: 4,70 TND - MAROC: 36 MAD - PORT: 4,90€



UNIQUE  
HERITAGE  
MEDIA

L 18866 - 375 S - F: 3,90 € - RD

**NOUVEAU**

# epositor

# LE NOUVEAU MAGAZINE D'ACTUALITÉ SCIENTIFIQUE



***Disponible chez votre marchand de journaux***

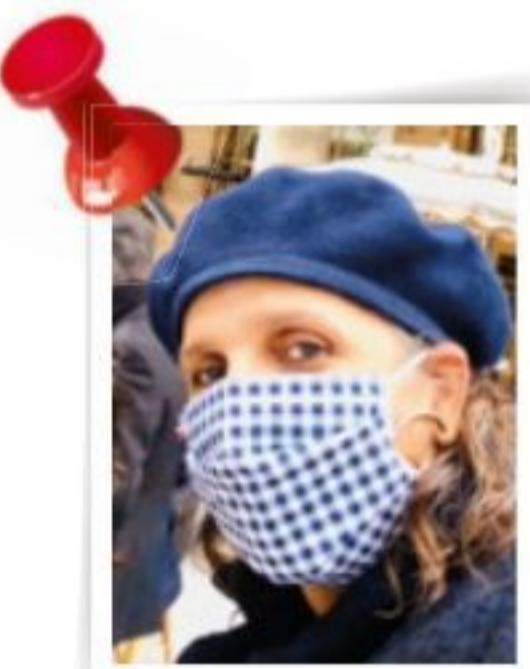
# Édito

Septembre 2021

## Ça booste

Qu'est-ce qui ressemble plus à une rentrée qu'une autre rentrée ? Celle de 2021 ? Tous les espoirs sont permis, même si rôde le spectre des masques et du gel, crise sanitaire oblige ! À l'heure de la reprise, pas question de vous laisser envahir par la sinistre ambiante. Pas votre genre ! Vous, votre genre, c'est la paire de lunettes qui fait voir la vie en rose au bout du nez, le « smile » prêt à dégainer, le « hug » facile, le moral en mode acier et le mental des as de la Champions League. En clair, vous êtes au taquet pour que tout roule.

Rien ne peut vous ébranler : pas même les souvenirs de vos vacances d'été qui fleurent bon le barbecue et les parties de franchises rigolades. Toutes tentatives de déstabilisation seront peine perdue et sans appel. Vous allez assurer sereinement la reprise qui, une fois de plus, se fera sur les chapeaux de roue, que ce soit au travail ou à la maison avec la rentrée des classes de vos bambinos. Pour cette rentrée de septembre, vous restez focus et gardez en ligne de mire que vous êtes le seul maître à bord de votre destinée !



Agnès  
Ventadour,  
rédactrice  
en chef



Jouez avec Réponse à tout! et gagnez 2 séjours pour 4 personnes à Europa-Park et Rulantica ou un des 25 lots de 4 soins « gamme rose » de Fleurance Nature. Rendez-vous p.60-61 du magazine.



**À GAGNER**  
**2 SÉJOURS**  
**POUR 4 PERSONNES**  
**À EUROPA-PARK**  
**& RULANTICA**



**RETROUVEZ-NOUS  
SUR INTERNET**

reponseatout.com

et sur

Réponse à Tout



**NOUS LIRE LE MOIS  
PROCHAIN**

Dossier du mois

Economisez grâce à nos  
astuces anti-gaspi

Quotidien Animaleries : où  
en est la réglementation ?

En kiosque le  
**22**  
septembre

**RÉPONSE  
À TOUT!**

**VOUS VOULEZ  
VOUS ABONNER**

**3 solutions**

- > Bulletin en p.68
- > [www.fleuruspresse.com](http://www.fleuruspresse.com)
- > Au 03 44 62 43 63

# Sommaire

30



48



16

**DOSSIER DU MOIS**RÉPONSE  
À TOUT!**10 PETITS GESTES POUR GROSSES ÉCONOMIES SUR 20 ANS****PÊLE-MÊLE**

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

**MON QUOTIDIEN**

- 16 Vie de famille Vrais faux jumeaux : tout ce que vous devez savoir
- 20 Conso Le business des avis de consommateurs
- 26 Société Qu'est-ce qui fait courir Virginie et Olivier ?

**MON ARGENT**

- 30 Immobilier Comment aider les seniors à vivre plus longtemps chez eux ?



54

## 20

Le business des avis de consommateurs



**32 Comparatif** Bien choisir son outil rotatif multifonction

### MES DROITS

**36 Questions réponses**

**38 Lettre type** Demander une remise ou des délais aux impôts

**40 Famille** Divorcer en 2021 : quelle procédure choisir ?

**43 Actus**

### MON BIEN-ÊTRE

**44 Bonheur** Réveillez le samouraï qui sommeille en vous

**48 Banc d'essai** 6 produits antitaches

### SYSTÈME D

**50 Entretien** Un bon réfrigérateur ménage sa monture

**54 Culture** Ce qui fait vendre des livres en France

**58 Écologie** Recycler le papier, c'est malin

**62 Questions réponses**



50

### Note book

**70 Evasion**

Que faire à Canet-en-Roussillon ?

**72 Famille**

Rentrée des classes

**74 Cuisine**

Produits de saison

Recettes de saison : butternut rôtie, moules à la rochelaise

Recettes de chef :



omble chevalier, crème brûlée à la patate douce

**80 Ça peut toujours être utile**

**81 Mots fléchés**

**JEUNES**

## QUAND POURBOIRE RIME AVEC SOLIDARITÉ

Bien que ce ne soit pas obligatoire, la majorité des Français (77 %) donne des pourboires. Et, belle surprise, c'est aussi le cas de 76 % des 18-24 ans, malgré un budget qu'on imagine plus limité. Traditionnellement, ce sont dans les restaurants (85 %), les cafés et les bars (71 %) ou chez le coiffeur (59 %) que les Français laissent le plus naturellement des pourboires. Fait marquant : 15 % des jeunes donnent en priorité pendant des spectacles (concerts, théâtre...) et 10 % lors de courses en taxis ou VTC. Si les 18-24 ans donnent plus régulièrement que leurs aînés, ils cassent aussi plus leur tirelire. Les Français laissent en moyenne 2,80 euros par pourboire, et plus de la moitié (58 %) des jeunes qui donnent laissent entre 3 et 5 euros ! Très généreux avant la crise sanitaire, les jeunes comptent le rester après le déconfinement. Ainsi, la majorité d'entre eux (62 %) veut donner plus de pourboires aux professionnels, tout comme 44 % des Français. Toutefois, le premier frein chez les jeunes, c'est l'absence de monnaie (58 %).

Source : Étude réalisée du 11 au 14 mai 2021 via un questionnaire autoadministré par Internet sur le panel propriétaire de CSA, sur la base d'un échantillon national représentatif de 1012 Français âgés de 18 ans et plus constitué selon la méthode des quotas basée sur les critères de sexe, d'âge et de profession de la personne interrogée, après stratification par régions et catégories d'agglomération.

# 2,739 milliards de dollars

C'EST LE DON QUE FAIT LA CÉLÈBRE PHILANTHROPE MACKENZIE SCOTT, EX-FEMME DE JEFF BEZOS, À DES ASSOCIATIONS. LES SECTEURS ET CAUSES SOUTENUS : DES ARTS À L'ÉDUCATION EN PASSANT PAR LES ASSOCIATIONS QUI LUTTENT CONTRE LES DISCRIMINATIONS.

**Lu dans la presse**

## Vous avez dit faillites ?

«Il y a 60 000 faillites par an en moyenne, en 2020 il n'y en a eu que 40 000. Il y aura un rattrapage, on a des études sur nos adhérents qui disent qu'à peu près 5 % des entreprises vont avoir des difficultés à rembourser le prêt garanti par l'État», constate le président du Medef, Geoffroy Roux de Bézieux.

# 76,2 %

C'EST LE POURCENTAGE DES PERSONNES INTERROGÉES QUI ÉCOUTENT PLUS DE CONTENU AUDIO DEPUIS LE DÉBUT DE LA PANDÉMIE. LA RADIO RESTE LE MÉDIA LE PLUS ÉCOUTÉ ET LE PODCAST PERCE. EN FRANCE, 41 % PRÉFÈRENT LE PODCAST, À PEINE 5 % DE MOINS QUE LA RADIO.

Source : sondage réalisé par Sortlist auprès de 500 CEO et managers



IMMO

La Côte d'Opale.

## ÇA DÉMÉNAGE DANS LE NORD

Après les confinements successifs, déménager en 2021 n'est plus un scoop. En revanche, les régions qui font rêver les familles françaises en partance ne sont pas celles que l'on pourrait imaginer. Exit le Sud, au bord de la mer, les familles françaises préfèrent le Nord et l'Ile-de-France. Avec 45 % des suffrages, le Nord a été élu pour la chaleur de ses habitants et les prix de l'immobilier attractifs sans oublier les espaces verts, l'accueil des étudiants et la proximité des plages de la mer du Nord, de la Belgique et du Royaume-Uni. Étonnamment, la région Ile-de-France attire toujours et recueille 40 % des suffrages toujours selon cette étude. Cinq départements de la région se retrouvent dans le top 10 des destinations préférées : les Yvelines, les Hauts-de-Seine, le Val d'Oise, le Val-de-Marne et l'Essonne.  
Source : selon une étude menée par Nexstories fin mai 2021

# 68 %

DES FRANÇAIS N'ONT JAMAIS ACHETÉ DE GROS ÉLECTROMÉNAGER D'OCCASION, PAR PEUR D'UNE PANNE OU D'UN MAUVAIS ENTRETIEN. ILS CONSIDÈRENT LA SECONDE MAIN À 61 % COMME LA SOLUTION LA PLUS ÉCONOMIQUE ET À 42 % COMME LA PLUS ÉCOLOGIQUE...

Source : étude par Youzd, site de seconde main pour la maison, et première plateforme d'occasion à proposer une option d'assistance dépannage.

PHOTOS © SHUTTERSTOCK



# 418 000 €

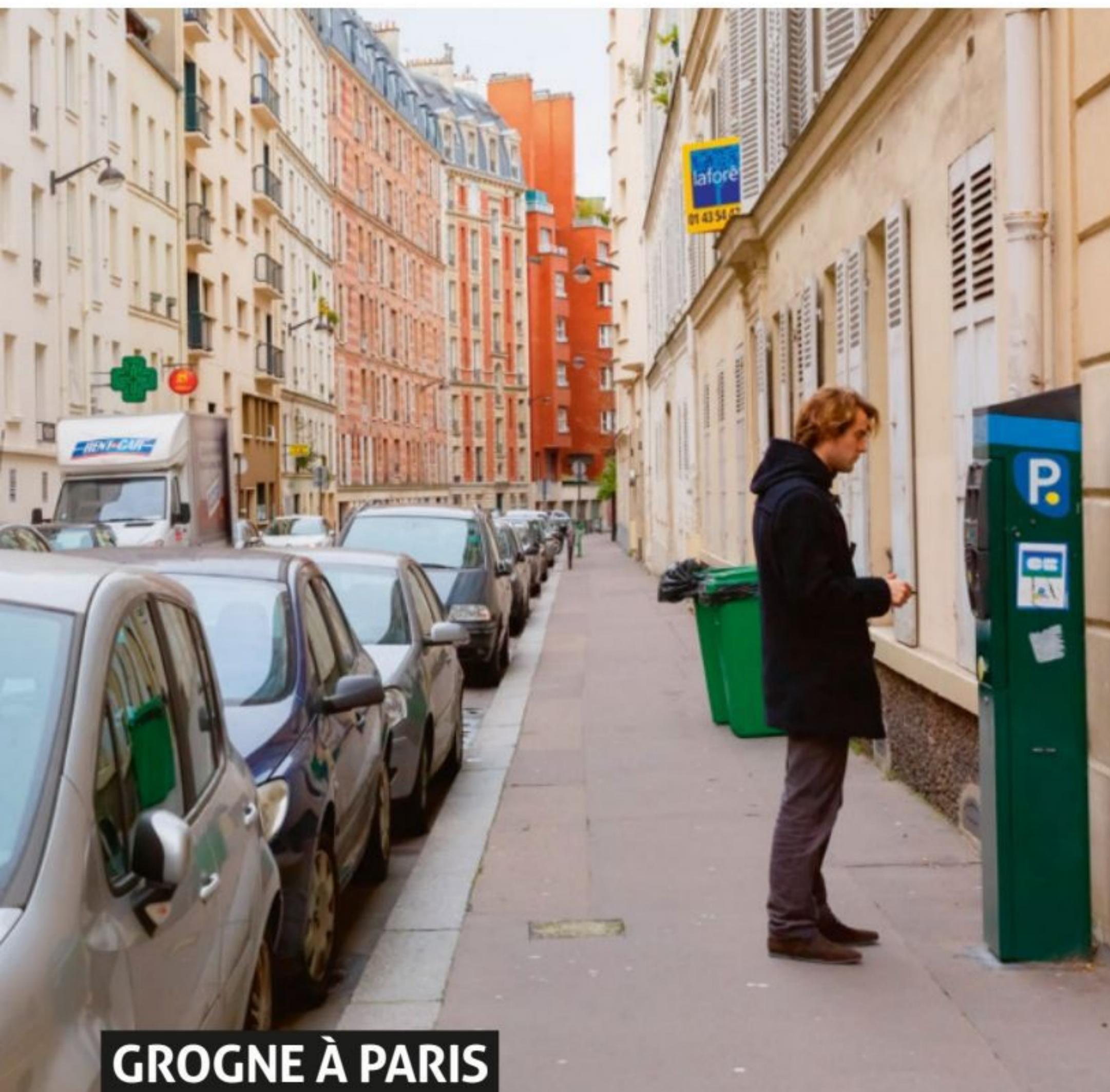
C'EST LE PRIX D'UNE CARTE POKEMON,  
VENDUE AUX USA. PLUS LA CARTE EST NEUVE  
ET ORIGINALE, PLUS LES MONTANTS SONT  
VERTIGINEUX. AVIS AUX COLLECTIONNEURS!



Société

## Le miracle de la Covid

7 personnes sur 10 trouvent les relations humaines plus importantes qu'avant le Covid. Finalement, l'année 2020 et ses complications auront eu des conséquences positives sur les relations amoureuses, amicales et sociales.  
Source : étude commandée par la marque Pandora dans 11 pays.

**GROGNE À PARIS**

## HAUSSE VERTIGINEUSE DES STATIONNEMENTS

La chasse incessante à la voiture continue, au risque de nuire à l'attractivité économique et touristique de la capitale, sans améliorer pour autant la qualité de vie des Parisiens et Franciliens. Avec un tarif de l'heure de stationnement porté à 6 € en zone 1 (arrondissements du centre de Paris) au lieu de 4 € auparavant, et 4 € en zone 2 (contre 2 € jusqu'alors), les automobilistes en visite dans la capitale vont devoir débourser. « Comme pour toutes les mesures prises à l'encontre des usagers de la route motorisés, celle-ci n'a fait l'objet ni de concertations ni d'études d'impact », estime Daniel Quéro, dirigeant de « 40 millions d'automobilistes ». Cette flambée des prix est préjudiciable pour les usagers, en particulier pour ceux qui viennent de l'extérieur de la capitale. Pierre Chasseray, délégué général de l'association « 40 millions d'automobilistes », a évalué : « 6 heures de stationnement dans une rue du 1<sup>er</sup> arrondissement – le temps d'aller au restaurant, de visiter un musée, de se promener... – coûtera au touriste la modique somme de 75 € ! Que dire à ceux qui, habitant la banlieue, viennent travailler chaque jour dans la capitale ? Ce que pratique la mairie de Paris, ce n'est pas une écologie populaire et sociale, au service et dans l'intérêt de tous ; c'est l'écologie du caviar bio à la louche ». Affaire à suivre !

# 255 millions d'euros

C'EST LE MONTANT DES FRAUDES EN 2020  
DÉTECTÉ PAR LES CAISSES D'ALLOCATIONS FAMILIALES.

Source: CAF juin 2021

**Après Covid**

## Grand come-back du lait

Selon FranceAgriMer, les volumes consommés ont déjà fait un bond inédit de 4,8 % l'année dernière. Et ça continue, les Français ont ainsi consommé 2,25 milliards de litres, soit 102 millions de plus qu'en 2019. Ce n'est pas tout, le fromage aussi a battu des records. La crise Covid y est pour quelque chose. La remise au goût du jour des plaisirs des petits déjeuners, et des plats tradi maison (béchamel, purées, flans, gâteaux) y ont également largement contribué.

# + de 40 %

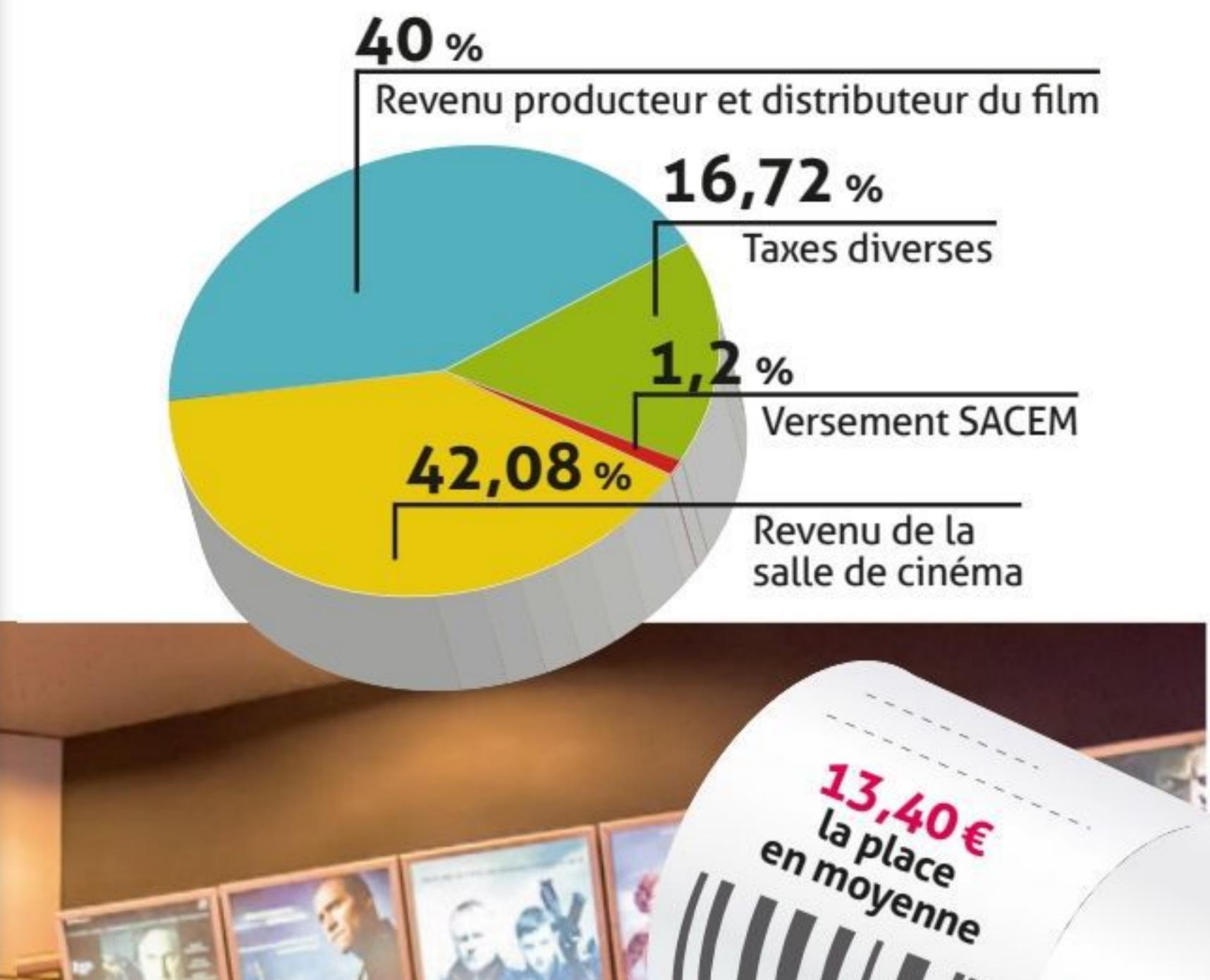
DE JEUNES ÂGÉS DE 18 À 24 ANS DISENT AVOIR PERDU LEUR TRAVAIL, OU BIEN AVOIR ÉTÉ AU CHÔMAGE PARTIEL, OU ENCORE AVOIR DÛ METTRE EN PAUSE LEUR ACTIVITÉ.

Source: étude réalisée par ADP auprès de plus de 32 000 salariés du monde entier entre novembre et décembre dernier, dont 1 920 en France.

# 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



## → UNE PLACE DE CINÉMA

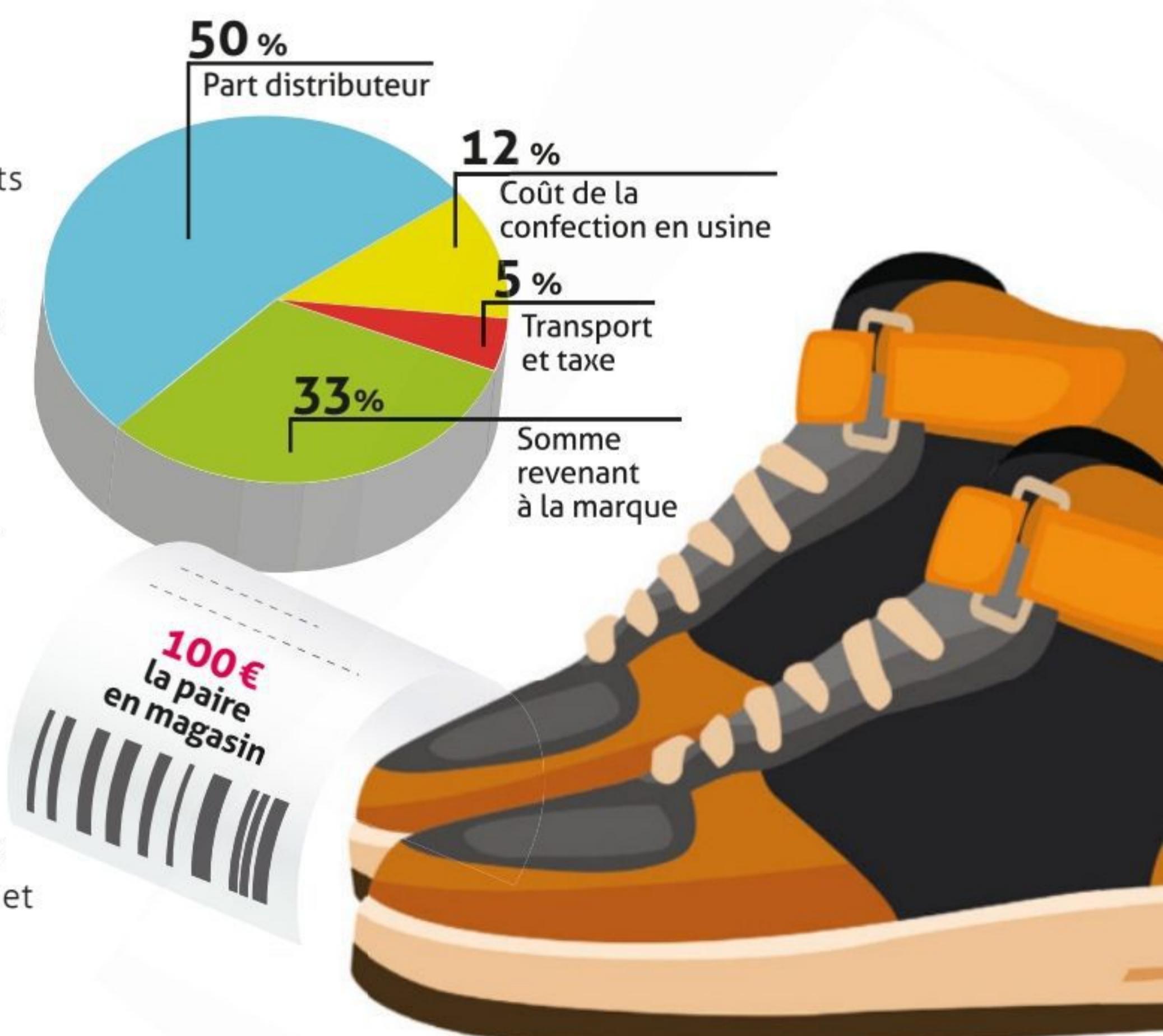
Septembre, c'est une saison de choix pour les sorties majeures sur grand écran. Comédie, drame, thriller, fantastique, il y a en aura pour tous les goûts ! Mais, quel que soit le genre choisi, le billet de cinéma couvre toujours les mêmes frais : d'abord les impôts indirects sur la consommation que sont la TVA à taux réduit à 5,5 % et la taxe spéciale additionnelle (TSA) de 10,72 %, perçue par le Centre national du cinéma et de l'image animée, qui permet la redistribution des ressources entre les professionnels du domaine, aide à financer l'écriture de scénarios, la mise sur pied et le tournage de long-métrages français. 1,2 % va à la SACEM (Société des auteurs compositeurs éditeurs de musique), un organisme qui gère les droits musicaux des auteurs, compositeurs et éditeurs. 40 % ce montant revient enfin à l'exploitant de la salle de cinéma, qui peut être indépendant ou relié à un grand groupe type Gaumont-Pathé ou UGC.

Sources: Centre national du cinéma et de l'image animée (CNC)

## → UNE PAIRE DE SNEAKERS

Exit les derbies, mocassins et autres boots : les baskets sont plébiscitées aujourd'hui par les Français et représentent 47 % du marché de la chaussure. Leur volume de ventes a d'ailleurs plus que doublé ces six dernières années ! Qu'on entre au collège, au lycée, reprenne la fac ou le chemin du bureau, l'acquisition d'une nouvelle paire est donc un incontournable de la rentrée. Un achat dont le budget se chiffre généralement autour de 100 euros si l'on veut s'offrir l'un des modèles standards d'une marque tendance... Mais savez-vous que sur la somme totale que vous payez, le pourcentage consacré à leur fabrication est en réalité extrêmement faible ? L'usine n'a droit qu'à 12 euros pour les matières premières, le coût de fonctionnement des machines et les salaires des ouvriers. La marque empoche quant à elle un tiers de ce montant, qu'elle réinjecte notamment dans la pub et le marketing et le distributeur en préleve la moitié.

Sources: Consoglobe, Fédération française de la chaussure (FFC).



# Petits gestes pour grosses économies sur 20 ans!

De nombreuses économies semblant insignifiantes, tenues sur une semaine ou un mois, peuvent toutefois donner des résultats inattendus à long terme. *Réponse à tout!* a décidé de vous livrer les gestes à suivre afin de vous retrouver avec un beau petit pécule dans vingt ans.

**VOITURE****BANQUE****ABONNEMENTS****MAISON**

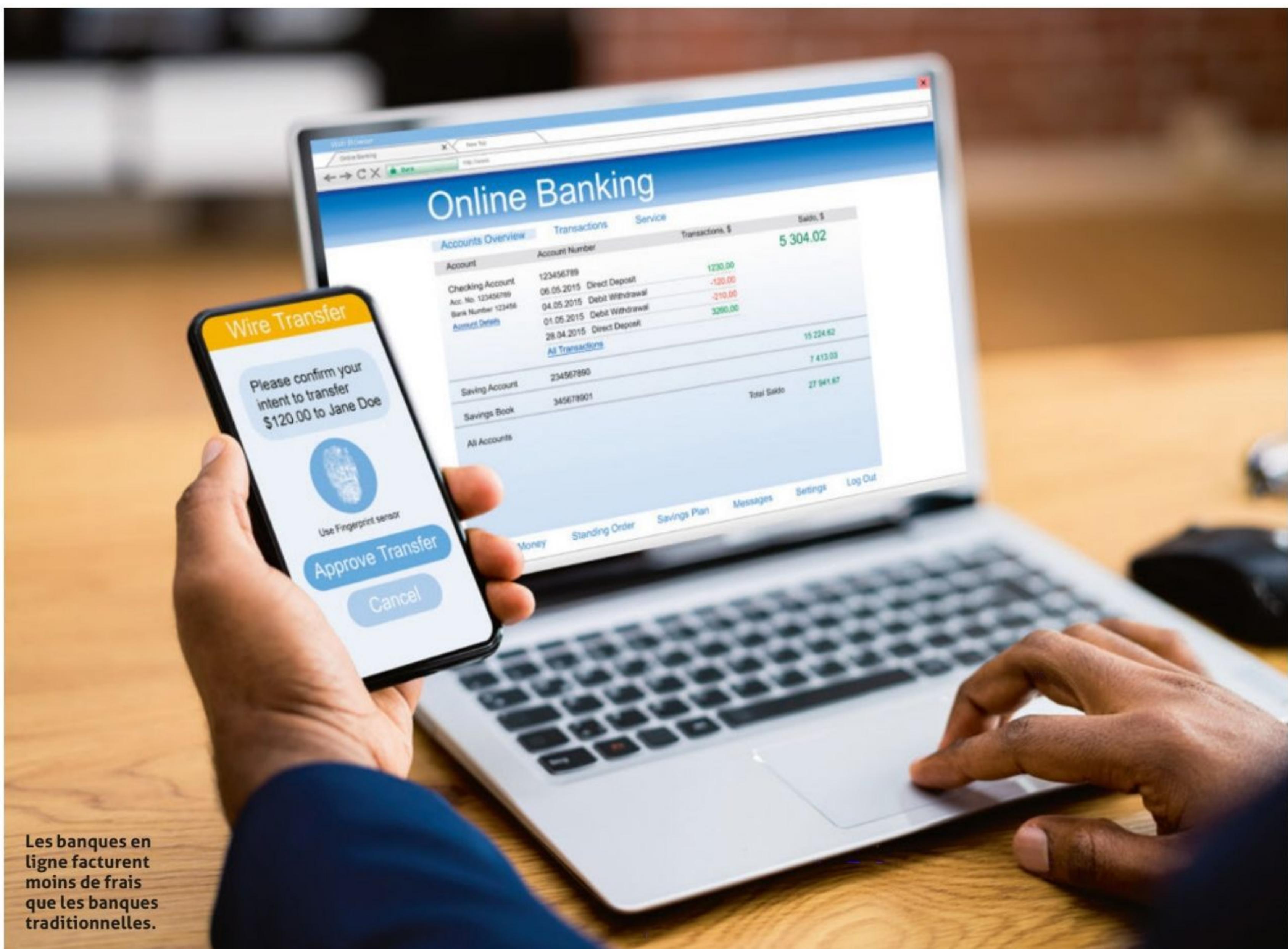


PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

**D**es astuces pour faire des économies, vous en connaissez certainement à foison, mais comme beaucoup de Français, vous ne les avez probablement pas toutes mises en place. On se demande parfois si les efforts demandés valent vraiment le coup et si ces astuces vont être efficaces au point d'améliorer sa santé financière ou de mettre plus d'argent de côté. Est-ce que cela vaut vraiment le coup de faire des efforts pour économiser 40 centimes par jour ou 10 euros par mois ? Ce sont des questions que l'on s'est *a priori* tous posées.

### Discours de la méthode

Pour vérifier l'intérêt d'astuces classiques, nous avons donc essayé de calculer précisément les économies qu'elles permettent sur une durée longue, vingt ans ! Il en ressort qu'au fil des années, certaines astuces qui semblent anodines et qui ne demandent presque aucun effort donnent des résultats impressionnants. Les premiers mois, quand on a l'impression de ne pas obtenir de résultats et que ce que l'on fait ne sert à rien, il ne faut pas se décourager, car le temps et la patience se transforment en de solides alliés. En partant des chiffres de cet article, vous pourrez identifier les pistes qui donneront des résultats tangibles et sur lesquelles concentrer vos efforts. La chasse aux lumières allumées, un grand classique, n'est par exemple pas inutile, mais elle n'est plus une source importante d'économies. En effet, avec la généralisation des LED, l'éclairage ne représente plus 20 % de nos consommations d'électricité comme à l'époque des ampoules à filament. Pour tenir sur la durée, il faut cibler vos efforts sur les actions les plus efficaces. L'expression « Les petits ruisseaux font les grandes rivières » se vérifie bel et bien avec le temps. Ces chiffres sur vingt ans seront peut-être aussi la confirmation que les efforts que vous avez déjà mis en place vont finir par porter leurs fruits. En adoptant plusieurs de ces pistes d'économies, vous économiserez plus de 50 000 euros sur deux décennies, de quoi constituer un apport solide pour un achat immobilier pour soi ou ses enfants ou encore se permettre de changer de voiture, de partir pour de beaux voyages, etc. En matière d'économies, nous vous conseillons de prendre l'habitude de les calculer sur dix ou vingt ans plutôt que sur un mois. Les montants se transforment alors en des sommes bien plus importantes. On peut rester motivé dans le temps quand on sait qu'on tient le bon bout.



Les banques en ligne facturent moins de frais que les banques traditionnelles.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

## PASSEZ TOUS VOS COMPTES DANS UNE BANQUE EN LIGNE

### •Changer pour une banque en ligne : 2 500€ économisés sur 20 ans

Les meilleures banques en ligne ne vous factureront rien pour votre carte bancaire alors que les banques classiques vous la feront en moyenne payer 42 euros par an selon l'étude 2021 de l'observatoire des tarifs bancaires. Elles ne vous ponctionneront pas non plus 21 euros par an de frais de tenue de compte, pas plus que des droits de garde dans votre PEA. Dans une banque en ligne, les droits d'entrée sur le fonds en euro d'une assurance-vie seront eux aussi gratuits. Dans la plupart des banques, ils sont de quelques « pour cent » qui ne sont pas anodins, car lors de versements de plusieurs milliers d'euros sur une assurance vie, ils se transforment en des ponctions élevées. Même les tarifs en cas d'incidents sur le compte sont moins élevés dans les établissements

bancaires en ligne. Au fil des années, tous ces petits frais en moins se transforment de belles économies. On peut en effet sans peine amener le coût de sa banque à quelques dizaines d'euros par an, voire à zéro, contre plus de 200 euros de frais annuels dans les banques classiques. Toutefois, même si vous passez vos comptes en ligne, il faudra tout faire pour éviter les découverts. Une étude Panorabanques réalisée avec Poll&Roll a révélé que les Français règlent en moyenne 66 euros de frais de découvert par an, un montant qui passe à 235 euros pour les clients régulièrement à découvert. Rappelons ici que ces facilités de caisse ne sont pas prévues pour faciliter la vie des clients, mais qu'elles sont un piège très rentable tendu par les banques. Tout doit être fait pour l'esquiver, notamment en prévoyant au mieux ses dépenses et en ayant très régulièrement le nez dans ses comptes. Faute de quoi, votre banque finira par vous ponctionner 1 320 euros sur vingt ans pour un client dans la moyenne, un montant qui grimpera à 4 700 euros sur vingt ans pour un client souvent à découvert.



## LES PETITS GESTES ÉCOLOGIQUES ET ÉCONOMIQUES

- **Éteindre les veilles avec une prise programmable : jusqu'à 1 600 € économisés sur 20 ans**
- **Installer des mousseurs sur les robinets : jusqu'à 3 200 € économisés sur 20 ans**
- **Baisser le chauffage d'un degré : 2 370 € économisés 20 ans**

Selon l'Ademe, environ 4 % de votre budget passe dans l'alimentation en énergie de votre logement. De petits gestes économiques et écologiques quotidiens déboucheront sur une baisse de vos factures. Dégivrer son réfrigérateur, couvrir ses casseroles, choisir le programme basse température de sa machine à laver, utiliser le programme éco du lave-vaisselle, installer un mousseur et une douchette économique ou encore faire sécher son linge dehors plutôt que dans le sèche-linge, rien de tout cela n'est inutile pour vos finances. Sur la librairie de l'Ademe ([librairie.ademe.fr](http://librairie.ademe.fr)), téléchargez le guide PDF 40 trucs et astuces pour économiser l'eau et l'énergie. Il fourmille de bons conseils qui vous aideront à réduire vos factures. À partir des chiffres donnés par l'Ademe, nous avons pu calculer des exemples d'économies. Ils vous donneront peut-être envie de suivre les conseils de l'agence.

## SE LANCER DANS UNE RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE

### • **Faire une rénovation énergétique : 12 000 € économisés sur 20 ans**

Une meilleure isolation de votre logement et un système de chauffage plus performant comme une pompe à chaleur diminueront de façon spectaculaire vos factures de chauffage et d'eau chaude. L'ajout d'un poêle à bois est lui aussi presque toujours intéressant. Cependant, à plus de 10 000 euros la pompe à chaleur par exemple, l'investissement de départ peut faire peur. Il faut alors avoir en tête que grâce aux aides de l'État, on réduit fortement la note et surtout que dans les vingt années qui suivent, l'économie réalisée sur ses factures d'énergie rentabilisera largement l'investissement réalisé (sauf si on profite de son nouveau système pour se chauffer avec 4 °C de plus). Pour débuter cette rénovation dans les meilleures conditions, prenez contact avec un conseiller sur [faire.gouv.fr](http://faire.gouv.fr). Dans la librairie de l'Ademe ([librairie.ademe.fr/](http://librairie.ademe.fr/)), téléchargez aussi les guides sur les aides financières 2021 et les équipements. Cette rénovation augmentera aussi la valeur de votre habitation.

Avec l'installation d'une pompe à chaleur, le diagnostic de performance énergétique (DPE) donnera à votre maison plus de valeur, pour une vente immobilière.  
(source Ademe)





Économies assurées avec la Dacia Sandero, qui a le prix de revient au kilomètre le plus bas du marché selon l'Argus.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

## FAITES BAISSE LE COÛT ANNUEL DE VOTRE VOITURE.

### • Remplacer une Renault Clio milieu de gamme par une Dacia Sandero : plus de 30 000 € économisés sur 20 ans

Selon l'Insee, les ménages français consacrent 11% de leurs revenus à leur auto. L'Automobile Club Association (ACA) publie chaque année une photographie annuelle des dépenses moyennes en fonction des modèles. Au moment d'acheter, coût d'acquisition et consommation moyenne se révèlent loin d'être les seuls coûts à étudier. Décote, entretien, taxes et assurances doivent entrer dans les calculs. Lorsque les associations d'automobilistes dévoilent leurs calculs de coûts annuels par modèle, on a toujours du mal à y croire tant ils sont élevés. Cependant, si vous repreniez tous les coûts liés à votre automobile sur les dix dernières années, vous tomberiez probablement sur ces mêmes coûts annuels (ou légèrement en dessous). Il en ressort que même entre des modèles qui semblent raisonnables et abordables, les différences de coûts annuels sont colossales. En 2019, la

dernière étude de l'ACA avant la Covid, une Renault Clio revenait à 7 029 euros pour 8 998 km parcourus sur l'année, une Dacia Logan Diesel coûtait elle pour le même kilométrage seulement 5 195 euros. Donc, pour deux modèles qui pourtant font partie des voitures les moins chères du marché automobile, l'écart était de 1 834 euros par an (si on opte pour une berline ou une routière dans la concession d'une marque haut de gamme, cet écart se creuse encore). Le groupe Renault a décidé de ne pas lancer la Logan 3 en France, lui préférant la Dacia Sandero, un modèle identifié par l'Argus comme ayant le PRK (prix de revient kilométrique) le plus bas du marché, au coude à coude avec la Logan. Il faut retenir que choisir sa nouvelle voiture parmi les modèles qui viennent se classer en tête des modèles à bas coût d'utilisation est une source d'économies spectaculaires sur le long terme. Remplacer un des deux véhicules d'un foyer par un vélo fera là aussi économiser des milliers d'euros. C'est l'un des leviers les plus puissants pour améliorer ses finances (avec la renégociation à la baisse du taux d'un emprunt immobilier). Affinez vos choix et envisagez de changer pour une voiture dont le coût annuel est faible (ou peut-être de pédaler plus souvent).

## CHOISIR DES ÉQUIPEMENTS PEU ÉNERGIVORES

- Un lave-linge très économe : **380€ économisés sur 20 ans**
- Un sèche-linge très économe : **1 600€ économisés sur 20 ans**
- Un lave-vaisselle très économe : **250€ économisés sur 20 ans**
- Un réfrigérateur très économe : **300€ économisés sur 20 ans**



En magasin, au moment de choisir un nouvel appareil électroménager, on compare en général les prix des étiquettes à quelques dizaines d'euros près sans avoir en tête que ces appareils coûteront sur dix ans souvent aussi cher en électricité et en eau que leur prix d'achat, voir bien plus cher pour un sèche-linge. L'étiquette énergie est tout aussi importante que le prix affiché. Les économies réalisées deviennent très intéressantes si on porte son choix sur les appareils les plus économes comme ceux de classe A (fini les A+++ sur la plupart des appareils, car la nouvelle étiquette énergie a été repensée en avril dernier et les meilleurs appareils sont désormais de classe A). Aucun effort quotidien à fournir par la suite, un bon choix au moment de l'achat suffit pour réaliser de petites économies chaque mois sans même s'en rendre compte. Les guides Topten élaborés en partenariat avec WWF et l'Ademe identifient les appareils les plus économes et calculent leur consommation d'énergie sur dix ou quinze ans. Avant un achat, consultez les sélections de guidetopten.fr. En choisissant en rayon ou sur le Net un appareil très économe en eau et en énergie, voici les économies que vous pourriez obtenir sur vingt ans.

### EXEMPLES D'ÉCONOMIES SUR 20 ANS!

Économies sur la période	Économies sur 20 ans
0,70€ par jour	5 110€
8€ par semaine	4 320€
32€ par mois	7 680€
124€ par trimestre	9 920€
436€ par an	8 720€

**“L'étiquette énergie est tout aussi importante que le prix affiché”**



## CHANGEZ RÉGULIÈREMENT VOS FOURNISSEURS DE SERVICES

- **20€/mois à payer en moins : 4 800€ économisés sur 20 ans**
- **30€/mois à payer en moins : 7 200€ économisés sur 20 ans**
- **40€/mois à payer en moins : 9 600€ économisés sur 20 ans**

Nous commettons presque tous l'erreur de ne pas changer assez souvent d'assureur, de mutuelle, de fournisseur d'accès à Internet, d'opérateur mobile... Nous payons donc tous ces services un peu trop ou beaucoup trop cher. Dommage, car dans de nombreux domaines le gouvernement a œuvré pour que la mobilité soit grandement facilitée. Il ne faut plus s'imaginer devoir remplir de la paperasse ou faire la queue à la poste pour envoyer des lettres manuscrites de résiliation en recommandé. Dans la plupart des cas, c'est le nouvel opérateur choisi qui devra se charger de la migration. Faites une comparaison en un clin d'œil avec les comparateurs disponibles sur le Net comme leynx.fr, assurland.com, monpetitforfait.com, etc., et vous réussirez certainement à faire baisser l'ensemble de ces charges de 20 à 40 euros par mois. Si vous conservez la bonne habitude de faire un point chaque année sur ces dépenses et de changer quand vous trouvez moins cher, voir plus haut les économies qui en découlent sur vingt ans.

Par Florent Gaillard

# Vrais faux jumeaux : tout

Quelle que soit la culture, les jumeaux ont toujours fasciné. Mais tout ce que l'on dit sur les jumeaux n'est pas toujours vrai ! *Réponse à tout !* vous explique tout ce que vous devez savoir.

En 2019,  
1,6 % des  
naissances en France  
étaient des jumeaux\*.  
Parmi elles: 20 % de  
vrais jumeaux.

\*Source: INSEE



# ce que vous devez savoir



## Les vrais jumeaux

Ils sont issus d'une grossesse gémellaire monozygote. Cela signifie qu'ils proviennent d'un seul et même œuf (mono = un et zygote = œuf), et que par conséquent la fécondation a été faite entre un seul ovule et un seul spermatozoïde. Pour une raison que l'on ignore encore aujourd'hui, lors de la première division cellulaire, l'œuf va se scinder en deux, et ainsi créer deux embryons, deux fœtus, deux bébés !

Physiquement identiques, ils partageront également le même ADN, et auront forcément le même sexe, puisqu'issus d'un même spermatozoïde X ou Y.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les chances d'avoir de vrais jumeaux sont de 0,4 %, soit une grossesse sur 250. Quant à celles d'avoir de faux jumeaux, elles s'élèvent à 1,1 %.

\*Source: INSEE

## Les faux jumeaux

Ils proviennent d'une grossesse gémellaire dizygote (di = deux). Ce qui signifie qu'ils sont issus de deux œufs distincts, produits par la rencontre de deux ovules et de deux spermatozoïdes.

Normalement, un seul ovule est expulsé par l'ovaire au moment de l'ovulation. Dans le cas d'une grossesse gémellaire dizygote, ce sont deux ovules qui sont émis et fécondés en même temps. Chaque œuf va ensuite se développer, de manière simultanée dans le ventre de la mère. Chaque embryon puis fœtus grandissant dans sa propre poche amniotique, avec son propre placenta. Mais contrairement aux jumeaux monozygotes, ces jumeaux-là ne partagent pas le même ADN, et peuvent être de sexe différent puisqu'issus de la fécondation de deux spermatozoïdes distincts. Tels des frères et sœurs, ils ont le même patrimoine génétique, des traits communs, héritage de leurs parents ou aïeux, mais ne se ressemblent pas à l'identique.



## Probabilité d'une grossesse gémellaire

Depuis les années 70, l'Occident fait face à un véritable « boom » des naissances de jumeaux, notamment dizygotes. Une forte croissance qui s'explique notamment par deux facteurs : l'âge de la mère et les traitements de procréation médicalement assistée (PMA).

De plus en plus, les femmes ont tendance à avoir des enfants tardivement. Or, avoir de faux

jumeaux est une probabilité qui se développe avec l'âge. En effet, le taux d'hormone folliculo-stimulante croît régulièrement jusqu'à environ 37 ans, favorisant l'expulsion de plusieurs ovules, donc de chances de grossesses multiples.

La PMA est également un facteur important d'augmentation des grossesses multiples (+30%). Par exemple, lors d'une fécondation in

vitro, les embryons obtenus sont implantés dans l'utérus de la mère, généralement un ou deux. Or si les deux survivent, il naîtra alors de faux jumeaux. Enfin, il est démontré qu'une femme ayant déjà eu des jumeaux aura deux fois plus de chances d'en avoir de nouveaux lors d'une prochaine grossesse. Et que si un des parents a un jumeau, il y a 17 % de probabilités que le bébé à naître ait lui-même un jumeau !

# VRAIES FAUSSES IDÉES SUR LES JUMEAUX



## «Les jumeaux créent un langage qui leur est propre»

**FAUX** Le psychologue René Zazzo, connu pour ses recherches sur les jumeaux, l'appelle la «cryptophasie». Un genre de moyen de communication découvert lorsqu'on n'individualisait pas encore les jumeaux. Ils pouvaient alors inventer quelques mots qui leur étaient propres, voire construire un langage plus complet. Mais on ne peut plus affirmer désormais que les jumeaux entretiennent un langage secret. Avec l'individualisation précoce des jumeaux, la cryptophasie n'existe plus.

## «Les jumeaux possédant un seul placenta sont forcément de vrais jumeaux»

**VRAI** Si les jumeaux dizygotes possèdent en effet chacun leur placenta, toutefois pour les jumeaux monozygotes, plusieurs cas peuvent survenir. Soit ils partagent le même placenta, soit ils en ont un chacun (c'est la date de scission de l'œuf qui détermine le nombre de placentas). Mais dès lors qu'il n'y a qu'un seul placenta, pas de doute, ce sont de vrais jumeaux.

## «Tous les jumeaux ne sont pas strictement identiques»

**VRAI** Les jumeaux monozygotes, parce qu'ils sont issus du même œuf qui s'est divisé

en deux, présentent en effet le même patrimoine génétique justifiant une ressemblance flagrante. Néanmoins, il peut exister de légères différences dues aux néomutations (mutations d'un gène apparaissant chez un individu alors qu'aucun des parents ne le possède dans son patrimoine génétique). A contrario, de faux jumeaux puisqu'ils ne proviennent pas du même œuf, ne se ressemblent ni plus ni moins que des membres d'une fratrie, et peuvent même être de sexe différent.

## «Les vrais jumeaux sont fusionnels»

**VRAI&FAUX** Contrairement aux idées reçues, les vrais jumeaux ne sont pas nécessairement fusionnels! Pas plus que les faux jumeaux d'ailleurs. En revanche, qu'ils soient monozygotes ou dizygotes, il est vrai qu'ils passent par une phase de fusion jusqu'à l'âge de deux ans environ. Ensuite, de manière naturelle, chacun prend de l'autonomie, devenant un être à part entière, indépendant, même s'ils peuvent rester très proches.

## «Avoir des jumeaux saute toujours une génération»

**FAUX** Même si les idées reçues ont la vie dure. En effet, des jumeaux peuvent être eux-mêmes parents de jumeaux. Ainsi, il a été prouvé que des femmes jumelles dizygotes mettaient au

## “Les jumelles mettent au monde plus de jumeaux que les autres mères”

monde plus de jumeaux que les autres mères. La faculté d'avoir une ovulation multiple se transmettrait ainsi génétiquement.

### «Les vrais jumeaux ont les mêmes empreintes digitales»

**FAUX** Même s'ils partagent théoriquement le même séquençage ADN, ils n'ont pas les mêmes empreintes digitales. Tout simplement car les empreintes ne sont pas entièrement prédéterminées génétiquement ! Elles se façonnent selon plusieurs facteurs comme sucer son pouce ou se développer *in utero* en ayant le poing fermé, etc.

### «Il y a toujours un jumeau dominant et l'autre dominé»

**FAUX** Non, la position dominant / dominé n'est pas systématique, ni une fatalité. Si l'un semble plus à l'aise que l'autre en public par exemple, celui qui paraît plus introverti le sera moins dans une autre situation. Les rôles évoluent avec l'âge, selon les expériences et étapes de vie. Rien n'est figé. Chaque jumeau-jumelle a son caractère propre, et ses qualités intrinsèques.

### LES JUMEAUX CÉLÈBRES



Romulus et Rémus

Dans la mythologie, il existe plusieurs paires de jumeaux, devenus... mythiques ! Tels Jacob et Ésaü, Diane et Apollon, Hercule et Iphiclès ou encore Castor et Pollux. Mais sans conteste, les plus célèbres restent Romulus et Rémus. Les jumeaux allaités par une louve, à l'origine de la création de Rome et dont la rivalité légendaire a construit le mythe. Il s'agit d'ailleurs là d'un thème récurrent lié à la gémellité : le destin d'un des jumeaux s'accomplit forcément au prix de la déchéance ou même de la mort de l'autre.

### «Avec l'arrivée de jumeaux, on ne touche pas deux fois plus d'aides sociales»

**VRAI** Non, on ne touche pas plus d'aides avec des jumeaux qu'avec deux enfants d'âge distinct. Et pourtant, les parents de jumeaux font face à des dépenses soudaines et simultanées : deux berceaux, deux sièges auto, deux penderies à remplir de vêtements...

## Une fascination depuis la nuit des temps

Dans toutes les cultures, à travers le monde, les jumeaux ont toujours exercé une certaine fascination. On les adore ou on les craint, mais de tout temps les naissances multiples ont été interprétées comme une «perturbation de l'ordre du monde, bénéfique ou maléfique, ou tout du moins comme un signe du destin. On retrouve ainsi une expression du caractère gémellaire à la fois dans les récits mythologiques, dans les coutumes et les rites des différentes populations». En Afrique de l'Ouest par exemple, la naissance de jumeaux est associée à la

fête, car ils symbolisent la «condition heureuse des premiers hommes». Ceux-ci étaient des couples de jumeaux de sexe opposé, qui ont perdu leur gémellité après la faute commise par un ancêtre. Mais dans l'est de l'Afrique, *a contrario*, les jumeaux et leur mère étaient persécutés, car vus comme maléfiques. Dans les autres cultures, on les vénère, comme au Nouveau-Mexique où ils sont associés aux jumeaux divins qui auraient sorti les premiers humains des souterrains. En Alaska, on leur attribue des pouvoirs, comme celui de

contrôler la météo... Enfin, dans certaines sociétés, on considère que chaque enfant a un jumeau dans le monde de l'au-delà... De nos jours, les jumeaux continuent d'intriguer. On ne compte plus les histoires de jumeaux séparés à la naissance, mais qui ont mené la même vie (métier identique, mêmes goûts, etc.) sans jamais avoir vécu ou grandi ensemble. Bref, le monde gémellaire n'a pas fini d'alimenter superstition et monde magique.

\*Source: *La naissance: histoire, cultures et pratiques d'aujourd'hui* (Ed. Albin Michel)

Par Arcadie Renson

# Le business des avis de

Chaque acte de notre vie quotidienne est aujourd'hui guidé et influencé par les notes et commentaires qui pullulent en ligne. Un système biaisé qui ne profite pas qu'aux clients. *Réponse à tout !* a enquêté pour vous aider à distinguer le vrai du faux.



# consommateurs



C'est devenu un réflexe, presque une routine. Noter son dernier achat, ses dernières vacances, sa dernière course en taxi, son dernier appel au service client d'un opérateur téléphonique... et ainsi de suite. Certains s'y prêtent de bonne grâce, trop heureux de faire entendre leur voix ou leur mauvaise humeur. Le pouvoir au peuple... qui consomme. D'autres déplorent d'être sans cesse assaillis par ces injonctions à donner leur avis. Parfois, ils sont aussi les victimes de ce système qui fait et défait les réputations en quelques clics. Dans le domaine de la restauration, si les étoiles du guide Michelin sont toujours la référence en matière de haute gastronomie, pour le reste, on s'en remet aujourd'hui à celles de Tripadvisor. Beaucoup de restaurateurs affichent d'ailleurs à l'entrée de leur établissement les certificats d'excellence délivrés par le géant américain. Envie d'un bon burger à proximité de chez vous ? La plateforme vous classe les restaurants en fonction de vos critères et des notes décernées par ceux qui y ont déjà mangé. C'est en tout cas le principe, mais le système peut être dévoyé comme l'a démontré un cafetier de Saint-Malo, en Bretagne.

## Meilleur restaurant fantôme

En 2019, Jean-Jacques Samoy a voulu démontrer l'absurdité du classement de Tripadvisor. Il est connu que certains professionnels ne se privent pas de poster des critiques acerbes sur le dos de leurs concurrents ou encouragent leur entourage à noter positivement leur établissement. De quoi fausser le système. Sur sa page Facebook, le Malouin a ainsi incité les internautes à massivement commenter la qualité de la nourriture servie dans son sympathique café. Alors qu'il ne sert rien à manger... Les internautes ont joué le jeu et s'en sont donné à cœur joie, encensant le « meilleur restaurant inuit, le meilleur restaurant corse, catalan ou de couscous Garbit », le félicitant pour ses spaghetti à la broche... L'établissement a été propulsé dans les hauteurs du classement, 4<sup>e</sup> des meilleurs restaurants malouins. Si Jean-Jacques Samoy n'avait d'autre volonté que de dénoncer et de s'amuser, d'autres utilisent les failles de ce système pour mieux prospérer.

## 42 % d'avis frauduleux sur Amazon

Sur Amazon, les vendeurs n'ont d'autre choix que de croiser les doigts pour que leur produit soit bien noté

et donc référencé. Il suffit d'une ou deux critiques assassines pour faire fuir les acheteurs et baisser le chiffre d'affaires. Il devient alors tentant de corriger le tir en postant de faux commentaires. Le phénomène est loin d'être anecdotique. Le site Fakespot, spécialisé dans l'identification des spams sur les sites marchands, a analysé 720 millions d'avis publiés sur Amazon entre mars et septembre 2020. 42 % se sont révélés frauduleux contre 36 % un an auparavant. Avec la crise sanitaire, les achats en ligne ont progressé et les dérives se seraient accélérées. Les plateformes assurent qu'elles déploient de nombreux moyens pour lutter contre. Dans ce but, Amazon aurait ainsi investi 500 millions de dollars en 2019. 8 000 employés seraient mobilisés sur le sujet à travers le monde, largement secondés par des intelligences artificielles. Pour autant, la tâche est immense car les fraudeurs sont très bien organisés. Il existe en effet tout un marché de faux avis et commentaires. Et ça se passe sur Facebook.

## Des produits gratuits contre 5 étoiles

Des commerçants peu scrupuleux, souvent d'origine étrangère, utilisent des intermédiaires français qui leur fournissent des commentaires positifs en grande quantité contre rémunération. Il suffit de se rendre sur ces groupes Facebook dédiés aux noms évocateurs (avec des mots-clés comme Amazon, test et review) pour découvrir une multitude de posts proposant des centaines d'objets gratuitement en échange de bonnes notes. Les internautes intéressés doivent avoir un compte Amazon actif sur lequel ils ont déjà écrit de vrais commentaires (afin d'asseoir leur crédibilité). L'intermédiaire leur indique par message privé quel produit acheter, souvent des objets bas de gamme. « Un lundi, on trouve pêle-mêle des écouteurs sans fil, des appareils de musculation, des lunettes de piscine ou une caméra de surveillance wi-fi. Le lendemain sur le même groupe, les membres peuvent cette fois obtenir une caméra type Gopro, un rasoir électrique pour homme ou un set de couteaux de cuisine », expliquent Vincent Coquaz et Ismaël Halissat, les auteurs du livre *La nouvelle guerre des étoiles* (Éd. Kero). Pour les produits les moins chers, une rémunération peut même être envisagée en plus du remboursement. Attention, si Amazon se rend compte de votre implication dans la supercherie, vous risquez d'être banni de la plateforme.

## Testeurs corrompus

Un journaliste américain, Eli Reiter, raconte sur son blog en anglais comment il est devenu l'un de ces

**Après avoir analysé 720 millions d'avis publiés sur Amazon, le site de surveillance Fakespot a identifié que 42 % d'entre eux étaient frauduleux.**

testeurs durant neuf mois. Tout a commencé par l'acquisition d'un siège. En suivant les instructions données par un intermédiaire sur Facebook Messenger, il a trouvé le produit sur une plateforme en ligne et l'a acheté 196,72 \$. Pour écrire son commentaire et obtenir le remboursement, Eli ne savait pas trop quoi écrire. Ne voulant pas trop mentir, il s'est contenté de mettre 5 étoiles et d'écrire : « Ils fonctionnent, je suppose ! » Et cela a suffi. Rapidement, il a été identifié comme un testeur fiable et s'est vu proposer d'autres produits dont il n'avait guère l'utilité. « Plus je testais et commentais, plus les comptes Facebook me demandaient de le faire. C'est devenu un rituel quotidien. » Le journaliste a essayé de faire connaissance avec ces drôles de recruteurs, mais ils n'étaient pas très bavards. « Ils vivaient dans des pays comme le Bangladesh et l'Inde et ont dit qu'ils étaient payés quelques dollars américains pour chaque avis qu'ils faisaient publier par quelqu'un comme moi. » Au bout de neuf mois, gagné par la culpabilité, Eli a mis fin à cette activité.

## 10 euros pour supprimer son avis

Une autre technique des commerçants en ligne consiste, non pas à acheter de faux avis, mais à supprimer les mauvais. Selon Vincent Coquaz et Ismaël Halissat, la pratique serait courante. Un ancien responsable d'une entreprise qui vendait sur Amazon dix à quinze mille produits par jour, principalement des livres, leur a confié : « En cas de mauvaise note, on contacte directement la personne et on lui propose une compensation, généralement sur PayPal, en lui demandant gentiment de la supprimer. Tout le monde le fait. » La somme est généralement comprise entre 5 et 10 euros, sauf sur les produits électroniques où



## HEETCH SUPPRIME LA NOTATION

Noter ses semblables pour tout et n'importe quoi, est-ce bien humain ? Et vraiment objectif ? La société de VTC Heetch n'en est plus très convaincue et a décidé de dire stop. En début d'année, elle a supprimé le système de notation de ses chauffeurs sous forme d'étoiles.

Pourquoi ? Parce que « la note est un indicateur trop imparfait pour qualifier le travail d'un chauffeur et ne permet pas de valoriser la qualité du service proposé », explique l'entreprise sur son blog.

Plus philosophiquement, nous ne souhaitons plus réduire des personnes à des notes. Les chauffeurs partenaires et passagers ne peuvent être définis par des moyennes d'étoiles ». À la place, les passagers auront la possibilité, après chaque trajet, de commenter la course en choisissant un ou plusieurs compliments, tels que « Professionnel-le » ou « Conduite agréable », leur permettant ainsi de faire un retour humain et bienveillant au chauffeur. Les six compliments les plus donnés apparaîtront de manière permanente sur le profil du chauffeur.

## “La pratique du brushing consiste à «booster» artificiellement les notes d'un marchand en ligne à l'aide d'achats fictifs”

cela peut être plus important. Ce marché de faux avis n'induit pas seulement en erreur les consommateurs, il peut aussi avoir des conséquences plus dangereuses quand il s'agit de produits sensibles, notamment dans le domaine de la santé. Sur les fameux groupes Facebook de deal de faux avis, des vendeurs proposent par exemple des dispositifs médicaux tels que des tests de grossesse, des produits pour blanchir les dents ou des crèmes anti-acné. Artificiellement mis en avant par le label Amazon's Choice grâce aux faux avis, ces produits à la fabrication ou composition douteuse, *made in China*, sont achetés en toute confiance par des consommateurs qui peuvent en être victime.

### Arnaque au brushing

Parfois, il n'y a même pas besoin de commander des objets pour en recevoir. C'est ce qu'ont découvert l'été dernier des milliers d'Américains et d'Européens. Dans leur boîte aux lettres : de mystérieux courriers en provenance de Chine. Et dedans, de simples graines et aucune explication. Après enquête, il s'est avéré qu'il s'agissait d'une escroquerie de type brushing. Cette pratique consiste à «booster» artificiellement les commentaires et les notes d'un marchand en ligne à l'aide d'achats fictifs. Le vendeur crée pour cela des faux comptes sur Alibaba ou Amazon, auxquels il attribue aléatoirement de vraies adresses postales et numéros de téléphone collectés en ligne. Via ces faux comptes, il passe ensuite de vraies commandes à sa boutique en ligne. Puis il expédie aux adresses indiquées des produits bon marché ne valant que quelques centimes d'euros. Dès que le colis est réceptionné à l'autre bout du monde, il peut alors se mettre lui-même un commentaire positif. Cela lui permet de gagner en notoriété et visibilité sans trop dépenser d'argent.

### La tyrannie de la satisfaction

NPS. Ces trois lettres ne vous disent rien ? Et pourtant, elles régissent une grande partie de nos relations avec les entreprises auxquelles nous faisons appel ou des commerces que nous fréquentons. Le NPS (Net Promoter Score) a été popularisé dans les années 2000, d'abord



© SHUTTERSTOCK

aux États-Unis, avant de conquérir la planète entière. Tous les grands groupes ont adopté ce concept marketing qui consiste à poser aux clients LA même question : « Sur une échelle de 0 à 10, quelle est la probabilité que vous recommandiez notre établissement à un ami, un collègue, ou un membre de votre famille ? » Objectif : faire des clients les premiers prescripteurs. Son créateur, Fred Reichheld, promet aux entreprises que son produit miracle permet d'augmenter leur croissance. Le NPS est calqué sur le barème des notes dans la scolarité américaine, où il faut obtenir 7 sur 10 pour valider une matière. Les groupes du CAC 40 français le mettent en avant dans leurs rapports annuels comme l'un de leurs indicateurs clés. « Une part de la rémunération des dirigeants, via l'attribution d'actions, dépend d'ailleurs en partie des performances liées au NPS », notent Vincent Coquaz et Isamaël Halissat. Au bas de l'échelle, les salariés sont mis sous pression pour avoir de bons scores. Les notes affectent en effet très souvent leur rémunération et deviennent un outil de contrôle. Chez Citroën, les employés payés au SMIC peuvent voir leur salaire augmenté ou baissé de 40 euros par mois, selon les deux journalistes. Pour les livreurs de la société VIR Transport, la prime fondée sur la notation représenterait 75 euros par mois. Un montant difficile à obtenir car il faut obtenir le score de 4,8 sur 5. Résultat, certains salariés n'hésitent pas à tricher en se notant eux-mêmes. Dans certains cas, la prime est collective. Alors, ce sont les membres de l'équipe qui peuvent insidieusement mettre la pression sur leurs collègues pour atteindre les objectifs. Pas étonnant que certains employés insistent désormais auprès des clients pour que ces derniers leur mettent une bonne note...

Par Solenne Durox

# À CHAQUE ENFANT SON MAGAZINE



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



# Qu'est-ce qui fait courir Virginie et Olivier ?

Défi, challenge, partage, famille, environnement... autant d'objectifs que ce couple se fixe pour aller toujours plus haut. Pour Virginie et Olivier Matharan, redémarrer à zéro, c'est leur credo !

Guidés par la même passion de l'entrepreneuriat et de la création, Virginie et Olivier font de leur quotidien un éternel recommencement.



PHOTOS : © BIOSALINES / YANN WERDEFROY.

**V**oilà un couple qui a fait sienne la citation bien connue d'Oscar Wilde : « Il faut toujours viser la lune, car en même cas d'échec, on atterrit dans les étoiles ». Encore que, pour Virginie et Olivier Matharan, viser la lune a toujours été la seule alternative dans leur vie. On peut dire qu'ils étaient faits pour se rencontrer, bien qu'ils ne viennent pas de la même région. Elle est originaire du Grand Est et lui du Sud-Ouest, mais c'est à Paris qu'ils se rencontrent. Côté études, Virginie a toujours été attirée par le domaine médical. « La pharmacie s'est imposée à moi », se souvient-elle. Son diplôme en poche, Virginie n'en reste pas là. Elle pousse plus loin sa formation et enchaîne avec un master à l'Essec. Pas le style à voir le verre à moitié vide, Virginie s'enthousiasme : « Je suis très contente d'avoir fait ces études qui me servent encore aujourd'hui. » Elle commence sa carrière comme chef de produit dans l'industrie pharmaceutique. Pour Olivier, son choix s'oriente vers des études de commerce. Après avoir décroché son diplôme, il travaille dans le milieu audiovisuel à Paris. Mais très vite le goût de l'entrepreneuriat le démange et il monte sa start-up autour du développement de jeux.

## De challenge en challenge

À l'arrivée de leur premier enfant, ils opèrent leur premier changement de vie. Lui délaisse ses sociétés et intègre un pôle média à Angoulême ; quant à Virginie, elle quitte l'industrie pharmaceutique et achète sa première pharmacie. Pour eux, c'est un sacré challenge que de vivre en province.

Mais pour ce couple pour qui vie rime avec action, il faut que ça bouge. Exit la monotonie du quotidien trop plan-plan pour eux, ils saisissent l'opportunité de migrer quelques années plus tard. Cette fois-ci, direction La Rochelle. Nouvelle ville, nouveau défi. Virginie achète de nouveau une pharmacie. Olivier continue son activité. Mais pour l'homme d'action, l'heure est venue de changer de braquet. Il est arrivé au bout de son activité, il a envie d'un nouveau challenge. La pharmacie de Virginie a pris de l'importance. « J'avais fait le tour et j'avais envie de sauter le pas, mais je ne suis ni pharmacien ni préparateur en pharmacie. » Son atout : sa complicité professionnelle avec sa compagne et son implication qui ont fait de lui l'homme de la situation. L'univers de la pharmacie n'a pas trop de secrets pour lui. Reste que travailler en couple est un véritable défi, pas forcément évident, mais qui mérite d'être relevé. Olivier trouve très vite sa place et s'occupe notamment d'appliquer les méthodes de logistiques, d'achats, bref de s'occuper de tout ce qui touche au « back-office » de l'officine. Huit ans se sont écoulés. Virginie et Olivier

Même si ce n'est pas évident, leur complicité leur a permis de travailler en couple.



**“ Nos enfants avaient grandi, ils avaient 14 et 17 ans. Nous avions envie de leur offrir un bol d'air ”**

commencent à avoir des fourmis dans les jambes. Ils ont mené à bien leur projet jusqu'au bout et ressentent fortement la fin d'un cycle. Pas question de se laisser envahir par la monotonie et la lassitude.

« Nos enfants avaient grandi, ils avaient 14 et 17 ans. Nous avions envie de leur offrir un bol d'air. L'île de Ré s'est imposée à nous et on a quitté La Rochelle », confie Virginie. Les enfants étaient très heureux de ce changement de vie. Ils se sont rapidement passionnés pour le surf et la nature omniprésente. « On a été heureux de les voir lâcher leur Xbox pour devenir des sportifs », s'esclaffe Olivier. Attention, n'allez pas croire que les enfants de Virginie et Olivier sont de simples spectateurs. En réalité, ils se sont impliqués, n'hésitant pas à bousculer leurs chers parents et à les aider à évoluer. « On a vu à travers nos enfants à quoi ressemblait l'écoresponsabilité qui leur a été enseignée très jeunes. À notre époque, on ne nous parlait pas de tout ça. Ils ont une véritable sensibilité. Ils nous aident ►

Créés sur l'île de Ré, leurs produits Biosalines ocean beauty sont composés d'ingrédients puisés dans la nature : salicorne, criste marine, immortelle des dunes, fleur de sel...



PHOTOS : © BIOSALINES / YANN WERDEFROY.



Sur l'île de Ré, leur rencontre avec un saulnier (récoltant de sel) sera le début d'une nouvelle aventure.

© SHUTTERSTOCK

- ▶ à prendre conscience de la nécessité d'être plus acteurs », reconnaît fièrement Olivier.

## L'île de la révélation

Un jour, en allant sur le nord de l'île de Ré où s'étend une réserve naturelle avec des marais salants, Olivier et Virginie rencontrent un « saulnier » qui récolte le sel comme autrefois. Ce dernier, sachant que Virginie est pharmacienne, lui présente une gamme de cosmétiques qu'il a créée pour valoriser le milieu naturel dans lequel il vit : « Elle est dans les cartons, mais ce n'est pas mon métier ». Virginie et Olivier voient très vite l'opportunité qui leur est offerte. Ils prennent le temps de la réflexion : « Pourquoi ne pas changer de vie, reprendre cette petite gamme locale, reformuler, se lancer et tout reconstruire ? » Aussitôt dit, aussitôt fait. Ils rachètent la marque composée de deux, trois produits. Même si le saulnier avait fait de bons produits, Virginie, étant pharmacienne, a tout naturellement regardé les formules et les principes actifs. Elle est partie des produits et a pratiquement tout refait. Avec son mari, ils ont rebaptisé la marque « Biosalines ocean beauty » et valorisé cette « beauté saine » inspirée par l'océan



qui est un peu leur credo. « Au travers de notre gamme de 22 produits, on veut faire partager cette envie d'évasion. On veut vraiment rester dans cette idée d'humain, de proximité », se réjouit Olivier.

## Et l'entourage...

Si pour Virginie et Olivier repartir de zéro est un challenge qui leur plaît, il n'en est pas de même pour l'entourage. Le changement fait peur. « Certains se demandaient ce que l'on était en train de faire. Pourquoi prendre des risques alors que la pharmacie marchait très bien ? Pourquoi quitter une situation confortable pour se lancer dans l'inconnu ? » Autant de questions, qui ne les ont nullement découragés. Si

Tout au long de l'élaboration de sa gamme de produits, Virginie a porté une attention particulière sur l'apparence des produits et des textures.



© BIOSALINES

le scepticisme et l'incompréhension règnent parmi l'entourage, les enfants ont été rapidement conquis par la décision de leurs parents. « Nos enfants sont épanouis. Ils adorent nous voir redémarrer à zéro et sont intéressés par notre démarche. Ils nous posent beaucoup de questions. Ils nous font des remarques, des suggestions. On échange très souvent avec eux, car nous nous lançons sur les réseaux sociaux. Et force est de constater qu'ils ont pas mal d'avance sur nous », s'amuse Virginie.

## Première gamme

Une fois la marque achetée, il a fallu penser à la fabrication de l'ensemble de la gamme. Virginie est partie de l'existant. Elle a travaillé, s'est beaucoup documentée et a apporté beaucoup de principes actifs pour améliorer l'efficacité. Tout au long de l'élaboration de sa gamme de produits, le fil conducteur était de puiser systématiquement des ingrédients dans l'océan et dans le littoral atlantique, hormis les huiles végétales. Virginie a également travaillé les textures. « Je sais comment doit être une

## CONSEILS DE VIRGINIE ET OLIVIER À CEUX QUI SE LANCENT

L'avantage de changer de vie à un certain âge, c'est de bénéficier de son expérience. Accumuler des compétences, c'est un véritable plus. Même en changeant de domaine, les vécus professionnels servent toujours. Ils permettent d'aller plus vite. Un dernier conseil, lorsque l'on veut entreprendre quelque chose : il faut y aller et ne pas avoir peur de créer sa propre affaire. Et c'est ce que l'on répète toujours à nos enfants, si l'on fait bien les choses, on réussit, quel que soit le domaine.

crème. Un lait corps doit pénétrer vite afin de pouvoir s'habiller tout de suite après. Mon travail a été la recherche d'actifs, une grosse attention sur l'apparence du produit et la texture. » Virginie a choisi tous les actifs et a travaillé de concert avec des chimistes, qui ont fait l'assemblage, et avec un parfumeur pour mettre au point l'odeur aux senteurs de l'île. Restait la batterie de tests réglementaires pour vérifier les germes, la tolérance cutanée, les risques d'irritation oculaire, etc. Autre corde à l'arc de Virginie, la création. « C'est quelque chose qui fait partie de moi. J'ai créé le packaging, l'idée du fond marin, la couleur qui est très importante reliée avec l'environnement marin. On veut que les gens voyagent. Ici c'est l'océan et le littoral Atlantique. »

## Perspectives et avenir

Mais alors qu'est-ce qui fait courir Virginie et Olivier ? Pour nos deux aventuriers des temps modernes, la vie serait trop monotone si l'on ne bousculait pas ses habitudes et la routine du quotidien. Pour eux, pas question de commencer un métier à 35 ans et d'en ressortir à 65 ans. « Avant nous vendions le produit des autres, aujourd'hui nous vendons nos créations, notre fabrication de A à Z. Nous avons préféré sortir de notre zone de confort pour un épanouissement personnel incomparable. » Pour Olivier et Virginie, les cosmétiques français sont en vogue à l'international. À terme, ils souhaiteraient que la gamme rayonne sur le territoire français et ensuite à l'étranger. « Pour nous ce serait une fierté de vendre à l'international des produits fabriqués à l'île de Ré », se réjouit Olivier. Quoi qu'il en soit, Virginie et Olivier comptent bien partager cette expérience extraordinaire avec la découverte de la vie sur une île, des saisons, des circuits courts. « Vivre sur l'île de Ré, c'est vivre avec la nature », s'exclame Olivier. « Et ça on veut le faire partager », conclut Virginie.

Par Agnès Ventadour

# Comment aider les seniors à vivre plus longtemps chez eux ?

Dans le cadre d'une demande interministérielle sur la transition démographique due à l'arrivée en nombre des seniors, Luc Broussy, président de l'association France Silver Éco, a remis le 26 mai au gouvernement son rapport « Nous vieillirons ensemble ». Éclairage.



## 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 €.



**C**'est un rapport intitulé « Nous vieillirons ensemble », rédigé par Luc Broussy, spécialiste de l'économie des seniors, qui a été remis fin mai 2021, à trois ministères (le Logement, l'Autonomie et la Cohésion des Territoires). Ce rapport préconise plusieurs mesures pour accompagner le vieillissement des 75/85 ans. Il faut savoir que leur nombre va exploser ces dix prochaines années, passant de 4 à 6 millions.

Il faut donc se préparer à une véritable transition démographique. C'est l'un des enjeux majeurs qu'il faut anticiper selon Luc Broussy, le président de la France Silver Éco : « À un moment donné, il faut hausser l'enjeu à son bon niveau. La révolution démographique, la révolution écologique, la révolution numérique, voilà les trois grandes transitions que vont connaître la planète, notre pays, le continent. Et l'on a tout intérêt à les traiter aussi bien l'une que l'autre, et même à les traiter ensemble, car on voit bien à quel point il y a des points de passage communs entre ces différentes mutations de la société », explique-t-il. Le rapport délivre donc des pistes pour adapter le logement au vieillissement, pour aider les seniors à rester plus longtemps chez eux. Notamment les personnes qui souhaitent vivre à domicile, mais qui connaissent ou vont connaître des fragilités et des problèmes de santé. En particulier, ceux et celles qui vivent seuls. Ces personnes doivent pouvoir continuer à se déplacer, avoir des liens sociaux, avoir accès à la vie de quartier, aux services publics...

## Les principales propositions

Le rapport de Luc Broussy préconise de privilégier la prévention, anticiper, repenser l'habitat de demain, que ce soit une maison ou un appartement en l'adaptant au vieillissement.

- Créer un guichet unique d'aide aux travaux d'adaptation du logement. Cela veut dire des aides pour transformer la baignoire en douche, supprimer des escaliers pour éviter des chutes (10000 personnes âgées meurent chaque année des suites d'une chute à domicile).
  - Faire appel à un ergothérapeute, un spécialiste de la santé qui peut conseiller pour aménager chaque pièce du logement. « J'en appelle pour l'adaptation au logement à systématiser l'intervention d'un ergothérapeute et donc à en doubler le nombre en France. Il y a 13000 ergothérapeutes aujourd'hui en France. C'est dix fois moins qu'au Danemark », souligne l'auteur du rapport.
- Parmi les autres mesures préconisées :
- installer davantage de domotique avec les commandes à distance,
  - développer les résidences seniors comme alternative aux maisons retraite et aux Ehpad,

## “Le nombre des 75/85 ans va exploser ces dix prochaines années, passant de 4 à 6 millions”

- rendre possible pour les associations la sous-location des logements sociaux aux personnes âgées,
- encourager la cohabitation intergénérationnelle, aider les organismes HLM à construire, via des prêts bonifiés, des logements pour les personnes âgées les plus modestes.

Pour cette indispensable adaptation au vieillissement, le rapport Broussy propose « un nouveau pacte entre générations ».

**2 QUESTIONS À...**  
**OLIVIER MARIN**  
RÉDACTEUR EN CHEF AU FIGARO IMMOBILIER



© D.R.

**Réponse à tout! : Que préconise ce rapport « Nous vieillirons ensemble » pour la mobilité en ville des personnes âgées ?**

Olivier Marin : Adapter la ville, la voirie, les transports, les services publics. La ville doit aider les gens à rester autonomes. Cela veut dire installer plus de bancs publics, sinon les plus anciens vont rester chez eux. Et s'isoler. Cela veut dire aussi davantage de toilettes publiques. Et puis, en matière d'urbanisme, d'aménagement, le rapport insiste sur la nécessité de faciliter la mobilité des seniors, ce qui passe par des trottoirs et passages piétons mieux conçus. Et cela va jusqu'à récompenser des municipalités qui mènent des actions concrètes pour les aînés.

**RàT : Quelles sont les prochaines étapes du rapport ?**

OM : Un projet de loi « grand âge » va peut-être en découler. Il faut une volonté politique. Mais finalement, il faut surtout une prise de conscience, car tout le monde est concerné. Il y a toute une série de propositions dans ce rapport qui n'attendent personne d'autre que les bailleurs sociaux, la Caisse des Dépôts, la Poste, les grandes associations médico-sociales pour être mises en œuvre. Vivre plus longtemps à domicile, mais aussi tenir compte de la mobilité dans la ville, constituent des enjeux majeurs et de sacrés défis à relever.

# Bien choisir son outil rotatif multifonction

Percer des trous de petit diamètre, graver sur bois ou sur verre, poncer un endroit difficile d'accès ou couper un clou qui dépasse, autant de petits travaux faciles à réaliser si... vous avez le bon outil, en l'occurrence un multifonction rotatif. Voici nos conseils pour vous équiper au mieux.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

**V**ous voulez percer, poncer, graver, découper ou polir sur des petites surfaces, optez pour un outil multifonction. Il est idéal pour les travaux de modélisme, de mécanique de précision, de joaillerie, ainsi que les travaux plus classiques. Cet outil puissant peut être utilisé par les utilisateurs débutants, mais également ceux qui maîtrisent le bricolage. Attention toutefois, certaines fonctions doivent être réservées aux bricoleurs plus avancés : couper à travers le verre ou le plastique dur, mais aussi des carreaux, gratter la peinture sur le métal, éliminer un vieux clou... ce sont autant d'actions qui nécessitent de la compétence. Retenez qu'avec un outil censé être grand public, on ne s'improvise pas expert en bricolage !

Comment choisir le modèle qui vous convient ?

On constate tout d'abord qu'il existe de nombreuses marques. Considérée comme la référence, Dremel (dans le giron du groupe Bosch) propose une gamme complète et performante. Mais tout le monde n'a pas les moyens ni les besoins d'acheter « un » Dremel. Heureusement, il existe d'autres alternatives dont certaines méritent votre attention (voir notre sélection). Voici, selon nous, les critères à étudier de près.

## ► La puissance

Exprimée en watts, la puissance est généralement comprise entre 130 et 175 watts. Comme toujours, un moteur puissant permet un usage intensif pour réaliser facilement les travaux les plus courants ou les plus exigeants. Le choix de la puissance dépend donc de votre fréquence d'utilisation et du type de travail envisagé.

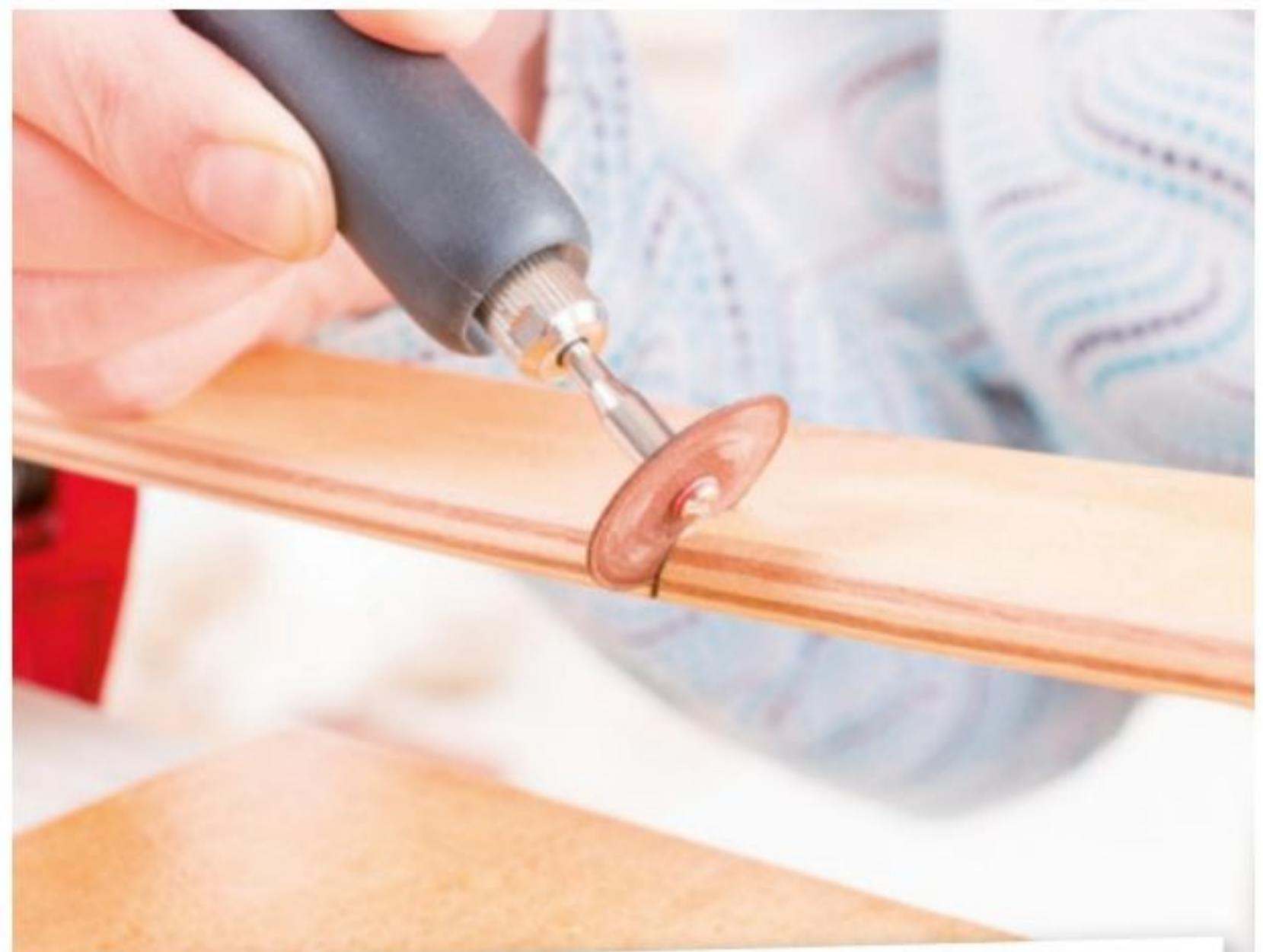


## ► Les accessoires

La plupart des mini-outils sont fournis avec plusieurs accessoires de base :

- forets de perçage (mini-perceuse),
- disques à découper (mini-disqueuse),
- disques à meuler (mini-meuleuse),
- rouleaux de ponçage (mini-ponceuse)
- fraises (mini-fraiseuse ou gravure).

Pour augmenter les possibilités, des accessoires supplémentaires sont disponibles, sous forme de coffret le plus souvent. Ils permettent de bénéficier de plus de précision et de « travailler » plus de matériaux.



## ► L'ergonomie

La prise en main doit être facile pour vous permettre de réaliser vos travaux en toute confiance et dans la sérénité. C'est la raison pour laquelle il est important de le prendre en main dans un magasin avant de l'acheter. Idéalement un mini-outil doit tenir dans la main et se commander aisément. Par conséquent, il doit être compact. Mais cela ne signifie pas légèreté. Souvent, ce critère n'est pas un gage de qualité. En effet, le poids de l'appareil doit être suffisant pour être bien tenu en main lors de l'utilisation, et surtout être bien équilibré. À l'opposé, un mini-outil trop lourd devient vite inconfortable.

## ► La vitesse de rotation

Elle est exprimée en tours par minute. Un variateur de vitesse (de 5 000 à 33 000 tours/min selon les modèles) permet de s'adapter au type de matériau à travailler.



Par exemple, un mini-outillage de 130 watts ayant une vitesse de 10 000 à 33 000 tours/min permet de couper, sculpter, poncer et meuler facilement sur tous les supports. Sachez qu'une faible vitesse convient au nettoyage ou à certains travaux délicats. À l'inverse, la vitesse élevée convient au meulage, au polissage, au poinçonnage, à la gravure, à l'élimination de la rouille, à la découpe, etc.

## ► L'alimentation

Elle est soit filaire soit sur batterie. La puissance des modèles fonctionnant sur batterie est exprimée en volts. Plus la tension est haute, plus l'outil est puissant. L'intensité de la batterie indiquera l'autonomie. Plus grande elle sera, plus la durée d'utilisation possible sera longue.

## TOP 3



### 1. V Vontox

Proposé à un prix très attractif, cet outil devrait séduire les bricoleurs qui débutent et qui ne veulent pas investir énormément. Ce modèle de 135 W présente un bon rapport qualité/prix. Ses performances sont en effet correctes avec entre autres une vitesse de rotation allant de 8 000 à 33 000 tr/min. Il est équipé de 105 accessoires, ce qui est pratique. L'installation d'accessoires est simple. Il peut être utilisé pour le meulage, la sculpture, la coupe et le nettoyage du bois, du plastique, de la céramique et du métal avec un outil rotatif.

**Prix: 33€**

**Les + :** prix, rapport qualité/prix, longueur du câble (2 m).

**Le - :** la puissance.



### 2. Bosch professional Gro 12V35

Ce modèle à batterie lithium-ion (capacité: 2 Ah) est destiné à un usage professionnel intensif. De ce fait, il présente une puissance inégalable et une vitesse réglable (de 5 000 à 35 000 tr/min). Son maniement est agréable grâce à sa forme compacte et son design ergonomique.

**Prix: 110€**

**Les + :** éclairage LED, protection contre la surcharge, bonne polyvalence, 2 batteries, poids net (600g).

**Le - :** peu d'accessoires.



### 3. Tacklife RTD36AC

Grâce à sa petite taille et à sa puissance de 200 W, il se veut assez performant pour travailler des petites pièces. Sa conception a particulièrement bien été pensée, l'appareil assure une bonne prise en main. La fixation du bouclier offre une protection parfaite lors de la découpe et du meulage. Le produit est livré avec 4 accessoires et 63 outils pour le fraisage, le meulage, la coupe, le perçage, la sculpture, etc. En revanche, sa vitesse est un peu limitée (de 4 000 à 10 000 tr/min).

**Prix: 89€**

**Les + :** nombreux accessoires et outils, protection parfaite avec le bouclier.

**Le - :** vitesse un peu limitée.

Par Philippe Richard

# DÉCOUVREZ AUSSI...



3€  
20

Les Cahiers de **RÉPONSE À TOUT**

**JEUX!**

100% MOTS FLÉCHÉS

FORCES 1 2 3 4

30000 CASES DE PLAISIR ET DE DÉTENTE

GRAND JEU DE L'ÉTÉ !

À GAGNER  
30 BONS D'ACHAT DE 50€

**spartoo**

TOUTE LA MODE À VOS PIEDS

UNIQUE HERITAGE MEDIA

N°44

Juil - Août - Sept 2021

EN VENTE 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



## DIVORCE

*Un adolescent peut-il demander à vivre chez un de ses parents ?*

**Mon fils est séparé de sa femme depuis quatre ans.** Lors du divorce, la mère a eu la garde de leur fils qui avait 9 ans. Mais depuis cette date, mon petit-fils a grandi. Il a désormais 13 ans et entre dans l'adolescence. Il aimeraient vivre chez son père car les relations sont tendues avec sa mère. Peut-il décider d'aller vivre chez son père ?

## RÉPONSE

### CE SONT LES PARENTS QUI DÉCIDENT OU LE JUGE EN CAS DE DÉSACCORD

Lorsqu'un enfant est mineur, ce sont ses parents qui décident de son lieu de résidence et du mode de garde. S'ils ne parviennent pas à se mettre d'accord, il faut alors saisir le juge aux affaires familiales. L'enfant peut alors demander à être entendu. Il doit écrire un courrier au juge pour le demander ou bien l'un de ses parents peut faire la démarche pour lui. Si le juge estime que l'enfant a assez de maturité, il peut l'entendre ou bien le faire entendre par un professionnel. Lors de cette audition, l'enfant peut être accompagné par une personne de son choix ou par son avocat. Le juge n'est pas tenu de suivre la volonté de l'enfant. Il doit statuer en fonction de l'intérêt de celui-ci. S'il estime que le changement du mode de garde est contraire à l'intérêt de l'enfant, il peut donc ne pas faire droit à sa demande.



## ACHATS EN LIGNE

*Peut-on me facturer des taxes supplémentaires si j'achète sur un site anglais ?*

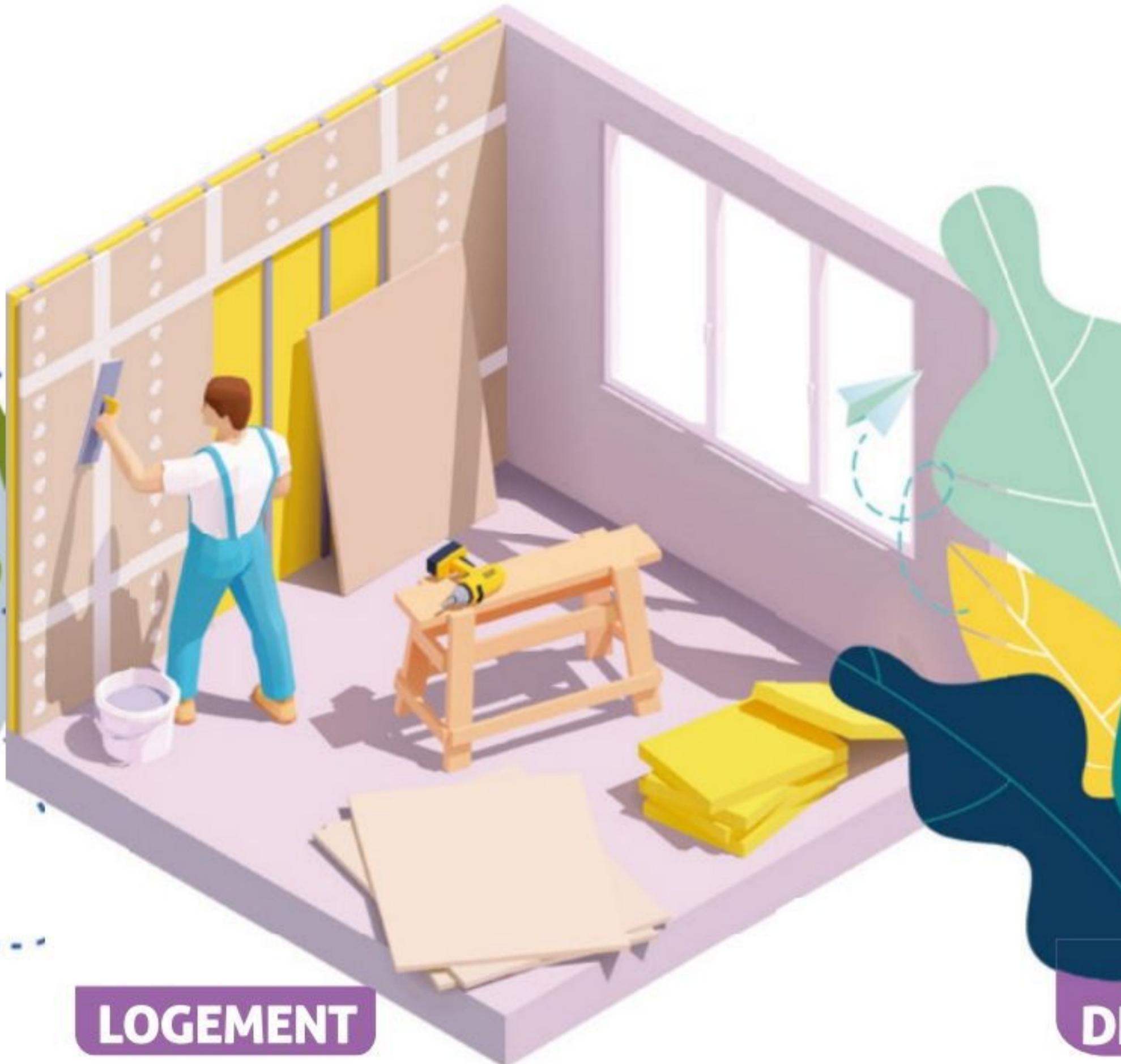
**Ma fille s'est acheté des vêtements sur un site de vente en ligne anglais** sur lequel elle avait déjà passé plusieurs commandes l'année dernière. Elle a eu la surprise de se voir facturer des frais de dédouanement de 60 euros par le transporteur UPS. Cela ne lui était jamais arrivé auparavant. Est-ce normal ?

## RÉPONSE

### OUI, CELA RÉSULTE DE LA SORTIE DU ROYAUME-UNI DE L'UE

Avec la mise en place du Brexit le 1<sup>er</sup> janvier 2021, des règles spécifiques s'appliquent aux achats réalisés sur les sites anglais, écossais, du Pays de Galles et d'Irlande du Nord. Ainsi, depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2021, quel que soit le montant de votre achat, vous devrez vous acquitter de la TVA. Seuls les envois « express », par avion, sont concernés dans un premier temps puis, d'ici à 2024, tous les autres modes de transport. En plus de la TVA, des droits de douane peuvent aussi être appliqués. Par exemple, si vous achetez une paire de chaussures pour 210 euros sur un site en Angleterre, vous devez y ajouter la TVA de 20 % et des droits de douane qui peuvent aller de 3,5 % à 17 % ! Et le transporteur peut aussi vous facturer des frais supplémentaires (frais de gestion du dossier, de transport, d'assurance...)

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



## LOGEMENT

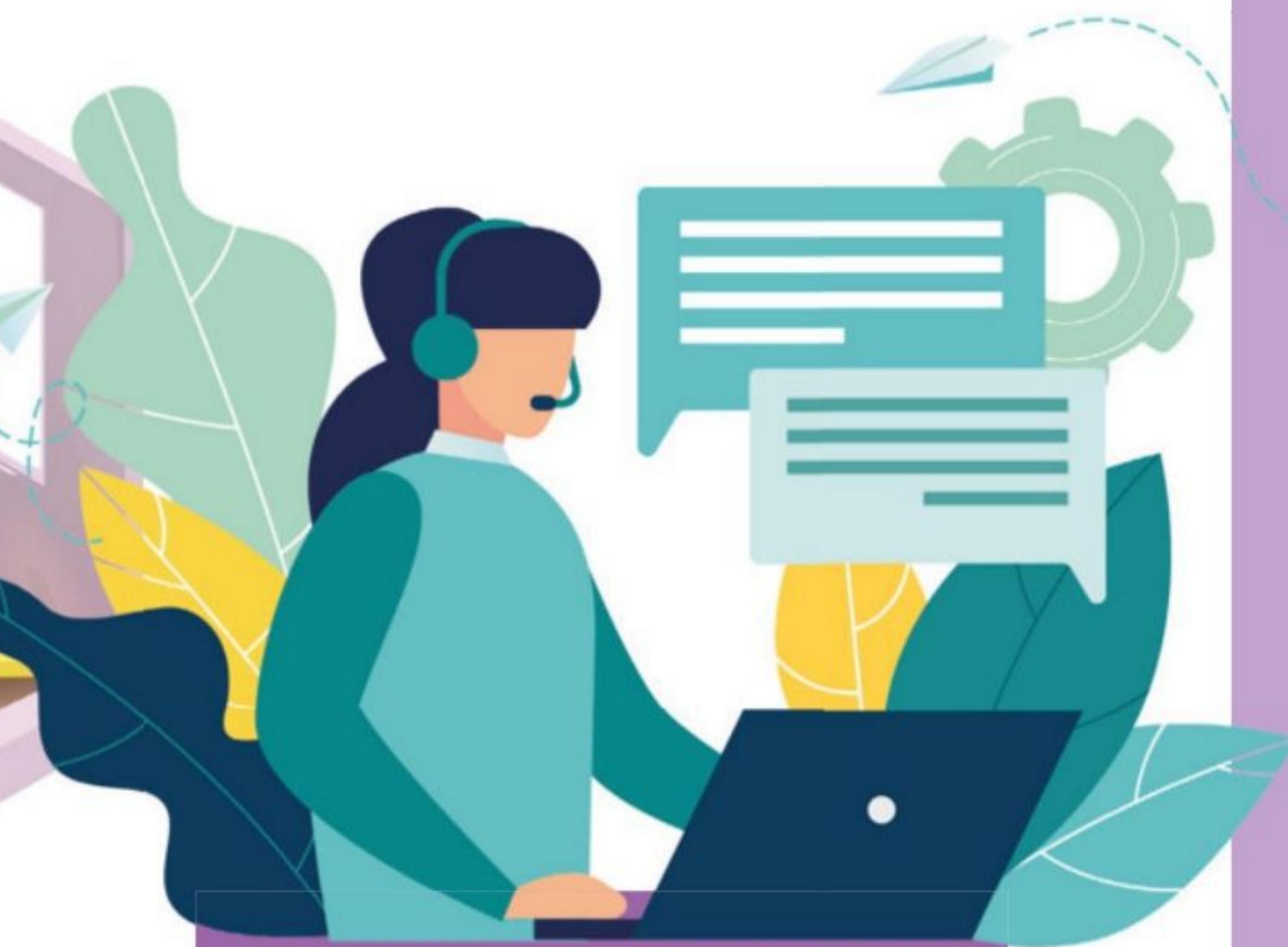
### Faut-il déclarer ses travaux aux impôts ?

**Je vais faire agrandir ma maison en surélevant le toit.** Cela va me permettre d'avoir un étage supplémentaire. Le permis a été accepté par la mairie et les travaux devraient être terminés à la fin du mois. Faut-il que je déclare cette pièce de plus aux impôts ?

## RÉPONSE

### **UNE DÉCLARATION EST OBLIGATOIRE DANS CERTAINS CAS**

**Si vous faites une nouvelle construction, un changement de consistance de votre maison (démolition ou agrandissement) ou de destination (transformation d'un ancien commerce en habitation), vous devez les déclarer.** Cette déclaration permet de déterminer la valeur locative cadastrale du bien qui sert de base d'imposition aux divers impôts locaux (taxe d'habitation et taxe foncière). Vous devez déclarer vos travaux dans les 90 jours calendaires de leur achèvement par le biais d'un formulaire Cerfa au bureau du cadastre du service des impôts du lieu de situation de la propriété. Le dépôt de cette déclaration peut vous permettre d'obtenir une exonération de la taxe foncière de cette nouvelle construction pendant deux ans.



## DÉMARCHAGE TÉLÉPHONIQUE

### Quelle est la réglementation pour le démarchage des assurances ?

**Je reçois régulièrement des appels téléphoniques de courtiers** destinés à me faire souscrire des assurances diverses et variées. Je n'apprécie pas du tout ce type de démarchage qui s'assimile à de la vente forcée à mes yeux. Je suis surtout inquiète pour ma mère qui est âgée et pourrait accepter un contrat dont elle n'a pas besoin. Existe-t-il une réglementation ?

## RÉPONSE

### **UNE LOI RÉCENTE A INSTAURÉ DE NOUVELLES RÈGLES**

**Depuis la loi n° 2021-402 du 8 avril 2021 relative à la réforme du courtage de l'assurance et du courtage en opérations de banque et en services de paiement, de nouvelles règles s'appliquent à cette forme de démarchage téléphonique.** Le démarcheur doit se présenter, indiquer clairement que son appel est à caractère commercial et demander si vous êtes d'accord pour l'écouter. Si ce n'est pas le cas, il doit mettre un terme à l'appel immédiatement. La souscription d'un contrat doit, quant à elle, obéir à une procédure précise. Vous devez recevoir des documents d'information, le démarcheur doit s'assurer que vous les avez reçus et attendre au moins 24 heures avant de vous relancer. Le contrat ne sera conclu qu'une fois dûment signé, par signature manuscrite ou électronique.

# Demander une remise ou des délais aux impôts

**Vous avez des difficultés financières qui ne vous permettront pas de régler vos impôts. Sachez que vous pouvez demander une remise ou des délais de paiement.**



© SHUTTERSTOCK

## ► DEMANDER UNE REMISE

La remise gracieuse de l'impôt consiste à ce que l'administration fiscale accorde le droit, à titre gracieux, à une remise ou une modération d'un impôt pour une personne en ayant fait la demande en effaçant tout ou partie de la somme due. Elle peut porter sur la totalité ou seulement sur une partie d'un impôt ou sur les pénalités à la suite d'un retard de paiement. Seuls les impôts directs peuvent faire l'objet d'une remise : impôt sur le revenu, taxe d'habitation et/ou contribution à l'audiovisuel public, taxe foncière.

## ► DEMANDER DES DÉLAIS DE PAIEMENT

Vous pouvez également demander un étalement du paiement de votre impôt. Si vous avez subi une baisse de 30% ou plus de vos revenus, un étalement vous sera automatiquement accordé sur simple demande. En revanche, si la baisse de vos revenus est inférieure à 30%, le centre des finances peut refuser. Vous devez dans tous les cas, apporter des justificatifs des difficultés rencontrées : baisse des ressources, mais également si vos charges ont augmenté (naissance d'un nouvel enfant, augmentation de votre loyer...).

## ► À QUI S'ADRESSER

La demande de remise gracieuse ou de délais de paiement doit être adressée au service des impôts dont dépend le lieu d'imposition du demandeur. Généralement, il s'agit du centre des Finances publiques. Mais si la demande concerne la majoration de 10% suite à un retard de paiement, des frais de poursuite et des intérêts moratoires dus en vertu de l'article L. 209 du livre des procédures fiscales, la demande doit être adressée au Service impôt des particuliers (SIP) ou à la trésorerie émettrice de l'avis de paiement.

## Lettre pour demander une remise aux impôts (Lettre recommandée AR)

Vos prénom et nom  
Votre adresse  
Code postal      Ville

Adresse du Centre des impôts

À..., le...

Objet: Demande de remise gracieuse/ de délais

Madame, Monsieur le Directeur,

J'ai reçu mon avis d'impôt sur le revenu, taxe d'habitation ou foncière de l'année 2021 pour un montant de... euros (avis d'imposition en copie).  
Or, je suis dans l'impossibilité de régler cette somme actuellement.

En effet (expliquez votre situation et joignez les justificatifs : j'ai perdu mon emploi en raison de la crise du Covid, j'ai perdu mon conjoint, j'ai divorcé, je suis victime d'un Covid long qui m'empêche de travailler...).

C'est pourquoi je sollicite :  
- la remise de mon impôt ou à tout le moins la modération la plus importante que vous pourrez m'accorder.  
- un échelonnement du paiement en X mensualités d'un montant de....

Je vous prie de croire, Madame, Monsieur le Directeur, à l'expression de mes sentiments distingués.

### BON À SAVOIR

Si l'administration fiscale n'a pas statué dans les deux mois de la demande gracieuse, elle est implicitement rejetée.

Par Carole Caillaud

# Divorcer en 2021 : quelle procédure choisir ?

Depuis 2017, les procédures de divorce se sont simplifiées afin de désengorger les tribunaux et accélérer le délai nécessaire pour mettre fin au mariage. Suivez le guide !



# LE DIVORCE SANS JUGE PAR AVOCAT

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017, le divorce à l'amiable ou par consentement mutuel se fait sans passer devant le juge, en signant une convention, contresignée par les avocats de chacune des parties puis enregistrée par un notaire. Cette procédure concerne les époux qui sont d'accord sur le principe du divorce et ses conséquences (conservation du nom du mari, prestation compensatoire, partage des biens, etc.), ainsi que pour les enfants (autorité parentale, garde des enfants, pension alimentaire...).

## Obligation de prendre chacun un avocat

Alors qu'auparavant environ 80% des couples qui divorçaient par consentement mutuel avaient le même avocat, la nouvelle procédure exige que chaque époux soit assisté de son propre avocat de manière à garantir à chacun un consentement libre et éclairé. Le juge n'étant plus là pour arbitrer, chaque avocat va défendre l'intérêt de son client et le conseiller. Une phase de négociation diligentée par les avocats va démarrer afin d'arriver à un accord. Ce dernier sera retranscrit dans un projet de convention écrite élaboré par les deux avocats et adressé par lettre recommandée AR accompagné de ses annexes (état des revenus et charges, actes d'état civil, copie du livret de famille, projet notarié de liquidation du régime matrimonial s'il existe des biens immobiliers...) à chacun des époux. À la réception de cette lettre, un délai de réflexion de quinze jours commence à courir, délai pendant lequel la convention ne doit pas être signée à peine de nullité. Un rendez-vous commun sera ensuite organisé pour la signature définitive du divorce.

## Enregistrement par un notaire

- Dans la phase de préparation du divorce, le notaire n'est obligatoire qu'en présence de biens immobiliers dont le sort est à régler (vente, partage, indivision, attribution à l'un des deux...).
- Puis, une fois la convention signée, les avocats doivent sous sept jours l'adresser au notaire qui a quinze jours pour l'enregistrer.
- Après l'enregistrement par le notaire, le divorce sera officialisé par une transcription sur les actes d'état civil (formalité faite par un des deux avocats auprès des mairies de mariage et de naissance des époux).

## Une durée plus courte de 2 à 12 mois

La procédure est plus rapide que devant le juge, mais sa durée variera en fonction de la rapidité



des négociations entre vous pour arriver à un accord et du patrimoine à partager. Il faut compter au minimum deux mois.

## Un coût réduit

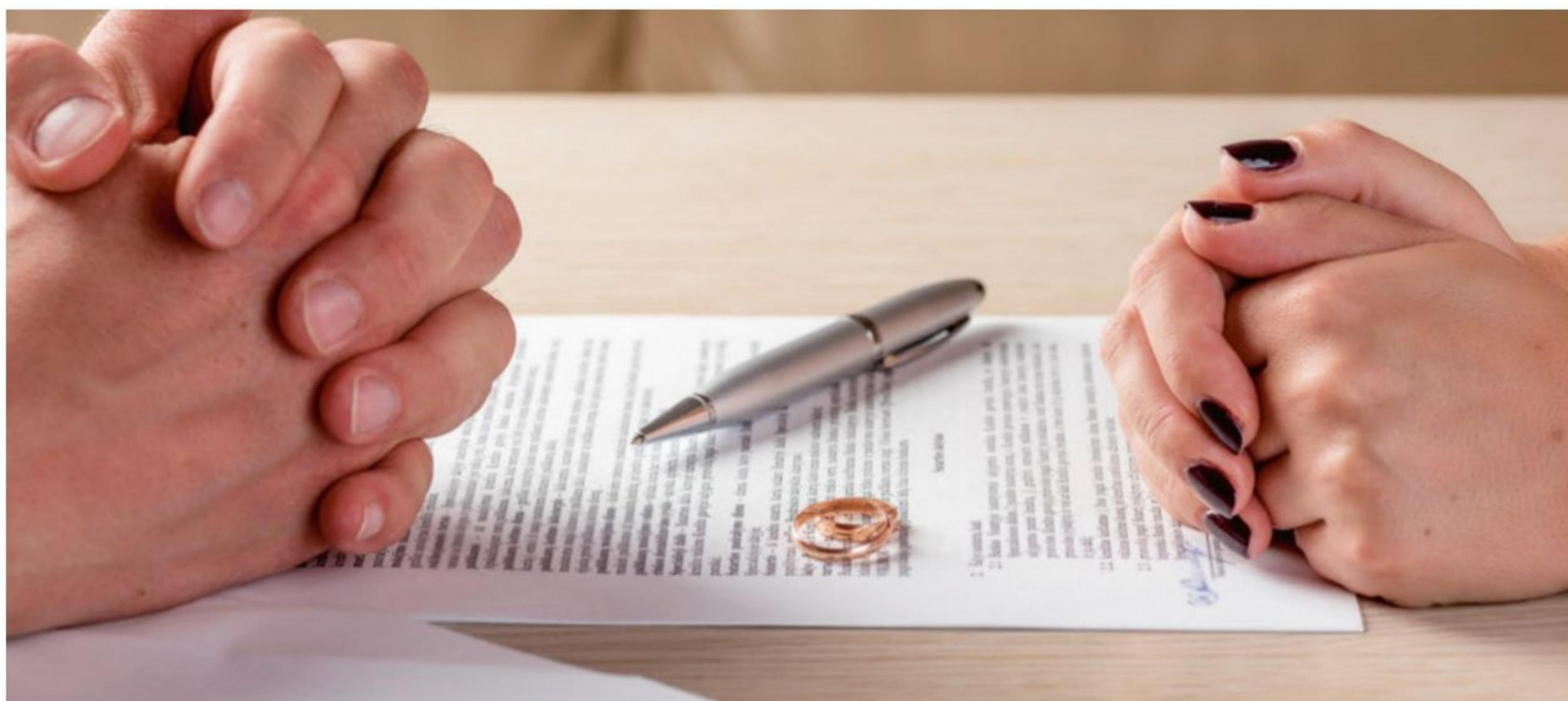
Généralement, il faut compter environ 2 000 euros, c'est-à-dire 1 000 euros par époux pour un divorce amiable. S'ajoutent les frais facturés par le notaire, qui enregistre la convention à un prix de 41,20 euros hors-taxes (soit 49,44 euros TTC). Si la convention comporte un état liquidatif relatif à des biens immobiliers ou une attribution de biens immobiliers au titre d'une prestation compensation, d'autres frais sont à prévoir.

# LES DIVORCES DEVANT LE JUGE

Si vous n'arrivez pas à vous mettre d'accord, vous pourrez divorcer en saisissant le juge. Il existe trois types de procédures : le divorce pour altération du lien conjugal, le divorce accepté ou la faute. La procédure s'est simplifiée en 2021 afin d'obtenir plus rapidement un jugement de divorce.

## Plus qu'un seul acte pour divorcer

Lorsqu'une personne souhaite divorcer mais n'arrive pas à se mettre d'accord avec son conjoint, elle est obligée de prendre un avocat qui va saisir le juge. Jusqu'à aujourd'hui, deux étapes étaient nécessaires. L'avocat devait rédiger une première requête afin que les époux soient convoqués à une audience de conciliation devant le juge. Lors de cette audience, le juge constatait l'absence de réconciliation des époux. Après cette audience, l'avocat devait rédiger une assignation en divorce pour lancer la procédure.



- ▶ Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, un seul acte suffit. La procédure démarre directement par une assignation en divorce.

### L'audience de conciliation supprimée

L'avocat envoie son projet d'assignation au greffe du tribunal qui lui donne une date pour fixer la première audience appelée « audience d'orientation des mesures provisoires » (AOMP). Une fois la date fixée, l'avocat peut notifier à l'autre époux l'assignation en divorce. Pour cette première audience devant le juge, la présence des époux n'est plus obligatoire.

Les époux peuvent confier à leurs avocats le soin de les représenter. Lors de cette audience, le juge peut, si cela est nécessaire, fixer les mesures provisoires dans l'attente du prononcé du divorce : la résidence des époux, l'attribution du logement familial à l'un d'eux, le versement d'une pension alimentaire, et toutes les mesures concernant les enfants (garde, droit de visite, désignation d'un psychologue, contribution financière...)

### Le divorce pour altération définitive du lien conjugal

Jusqu'à présent, lorsque l'un des époux refusait le divorce, et en l'absence de faute justifiant un divorce pour faute, il fallait à l'autre époux attendre deux ans de vie séparée pour pouvoir demander au juge le divorce. Désormais, une année de séparation effective suffit.

### Le divorce accepté

Dans le cas du divorce accepté, les époux sont d'accord pour la rupture du mariage, mais ne s'entendent pas

**“ Les époux peuvent confier à leurs avocats le soin de les représenter lors de la première audience ”**

sur les modalités du divorce. Ils peuvent ne pas s'entendre, par exemple, sur la garde des enfants, le partage des biens, etc. Dans le cadre du divorce accepté, la demande de divorce sera portée devant le juge, soit par l'un des époux, soit par les deux.

### Le divorce pour faute

L'époux qui demande le divorce pour faute doit invoquer des faits constitutifs d'une violation grave ou renouvelée des devoirs et obligations du mariage. Par exemple, en cas de manquement aux devoirs suivants :

- Fidélité, comme l'adultère (toutefois, l'adultère n'est plus une cause systématique de divorce notamment en cas de séparation de fait des époux).
  - Secours et assistance, comme l'absence de soutien à l'époux (par exemple, en cas de problème grave de santé).
  - Respect (par exemple, en cas de brutalité, d'injures ou de mauvais traitements).
  - Communauté de vie (par exemple, en cas d'abandon du domicile conjugal).
  - Refus de contribuer aux charges du mariage.
- Ces faits qui doivent rendre intolérable le maintien de la vie commune sont laissés à l'appréciation du juge. Mais c'est au demandeur de prouver les faits invoqués à l'encontre de son époux.

Par Carole Caillaud

## L'OBSERVATOIRE DES LOIS

### → Aéroports

Depuis le 21 avril 2021, les propriétaires d'habitation, riverains de certains aérodromes appartenant à l'État, peuvent bénéficier d'une aide à la revente lorsque celui-ci a abandonné leur transfert sur un autre site.

Décret n° 2021-471 du 19 avril 2021



### → Sport

Pour simplifier l'inscription à un club de sport ou le renouvellement d'une licence, la présentation d'un certificat médical n'est plus obligatoire pour les mineurs. Il est remplacé par un questionnaire de santé de l'enfant.

Décret n° 2021-564 du 7 mai 2021

### → Transports publics

Jusqu'au 30 juin 2024, les agents assermentés des transporteurs publics (bus, train...) peuvent à titre expérimental procéder à l'enregistrement audiovisuel de leurs interventions au moyen de caméras individuelles lorsqu'un incident se produit.

Décret n° 2021-543 du 30 avril 2021



## Non, la rue n'est pas une poubelle à ciel ouvert!

135 euros, c'est le montant de l'amende encourue pour abandon de déchets sur la voie publique. À défaut de paiement dans les 45 jours l'amende passe à 375 euros !

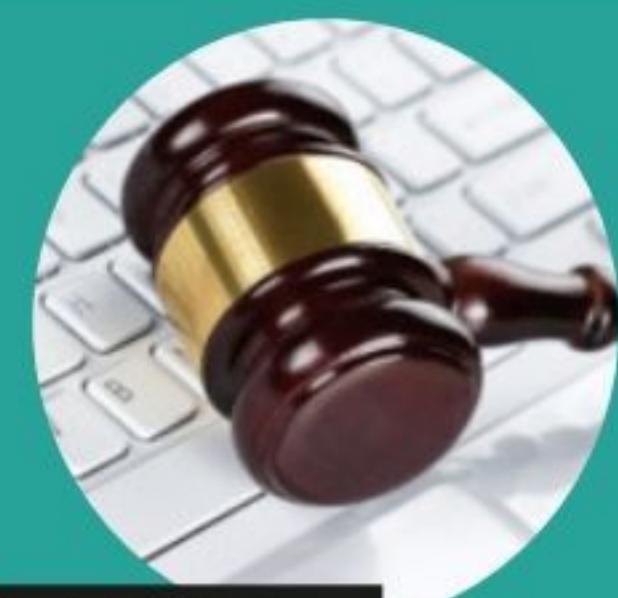


C'EST NOUVEAU !

## Remboursement des séances de psychothérapie

Les personnes couvertes par une complémentaire santé individuelle ou collective vont pouvoir bénéficier d'une prise en charge de leurs séances de psychothérapie effectuées avec un professionnel libéral. Cette prise en charge ira jusqu'à 60 € par séance, dans la limite de quatre séances d'ici à la fin de l'année. Elle sera valable pour les trois types d'organismes d'assurance santé complémentaire : les assureurs (Axa France, Generali...), les mutuelles (Harmonie mutuelle, la Mutuelle générale...), ainsi que les institutions de prévoyance et les groupes de protection sociale (AG2R la Mondiale, Malakoff Humanis...). Les séances devront avoir été prescrites par un médecin.

Par Carole Caillaud



## DROIT 2.0

[jeveuxaider.gouv.fr](http://jeveuxaider.gouv.fr)

Vous voulez vous rendre utile et faire du bénévolat ? Cette plateforme répond à toutes les questions que vous vous posez sur les missions proposées dans toute la France, les modalités de participation et les précautions à prendre lors des missions.



## LIVRE DU MOIS

### POUR ÊTRE UN COPROPRIÉTAIRE AVERTI

Ce guide vous permettra de connaître tous les rouages de la copropriété et de faire respecter vos droits, vérifier la légalité des initiatives et projets menés tout en réduisant les dépenses engagées. Il est à jour de la dernière réforme et de son décret d'application du 2/07/2020.

*La copropriété de A à Z*, Guide Prat, 26€

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

A silhouette of a man from the waist up, facing right, holding a sword hilt. He is set against a dramatic sunset or sunrise sky with orange and yellow clouds. The background shows a dark landscape with bare trees.

# Réveillez le samouraï qui sommeille en vous!

La violence, la perte de repères, l'effondrement des valeurs, la morosité ambiante, l'incertitude de l'avenir... Il est temps de redresser le gouvernail. L'auteur Robert Matthieu a revisité le code millénaire des samouraïs pour l'adapter à notre époque. Réponse à tout! vous souffle dix fils conducteurs pour nourrir votre vie dans la joie et l'enthousiasme!

nutile de remplacer un expresso corsé par un thé vert amer ou de délaisser son canapé pour adopter la position de zazen. Ce guerrier de l'intérieur, animé de l'idéal du samouraï, c'est vous. Ni héros ni ascète, vous décidez de donner un sens à votre vie, au milieu des obligations sociales, familiales et professionnelles. Inutile de filer au Japon, sur quelques historiques champs de bataille. Votre lieu d'entraînement est dans votre quotidien. Il s'agit simplement de faire surgir, en chaque circonstance de la vie, les qualités du samouraï qui sommeillent en vous. Maîtriser sa vie, voilà le chemin du parfait bonheur.

## 1. Le samouraï est la sentinelle de ses pensées

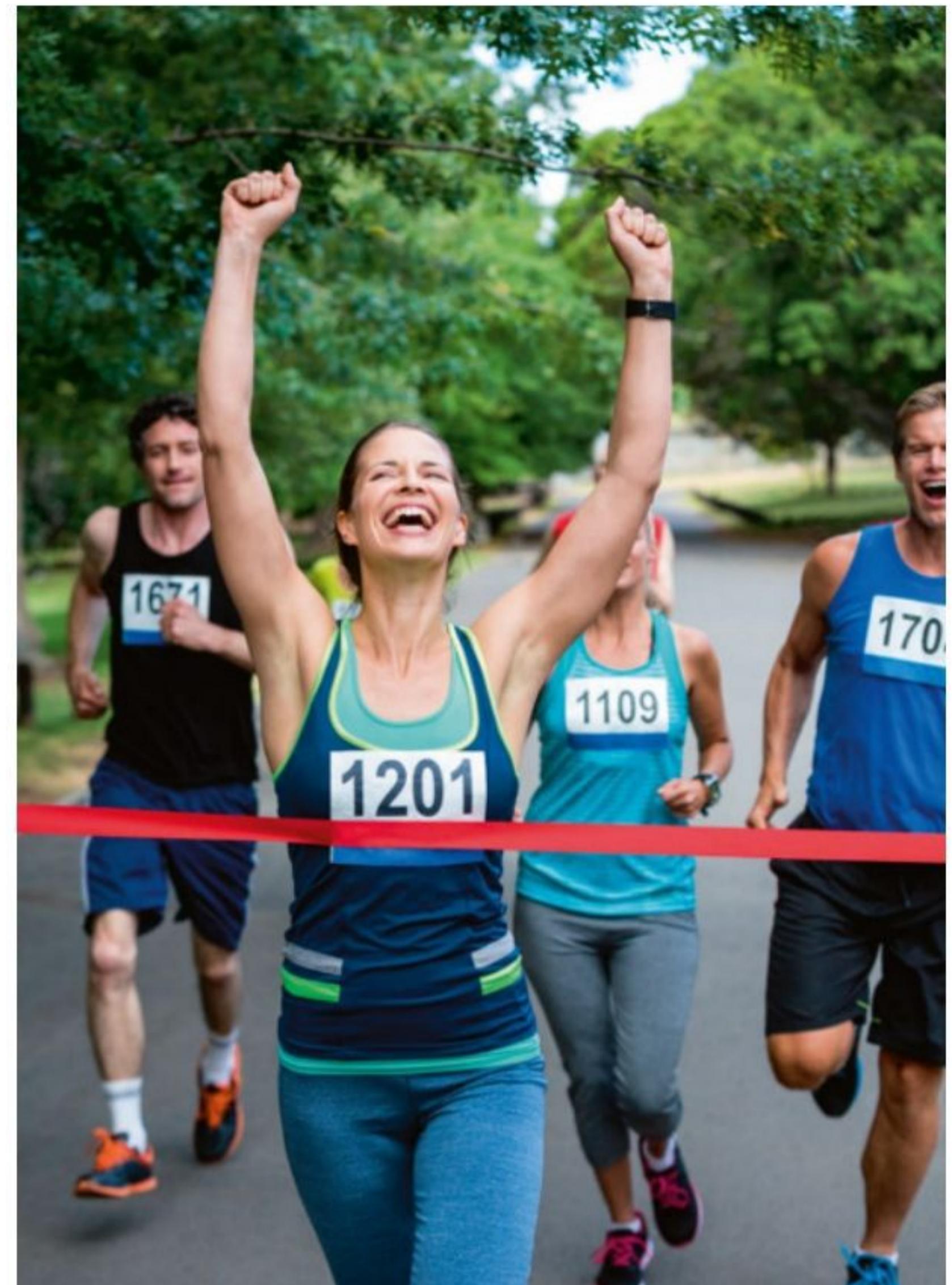
Aussitôt qu'une pensée négative traverse son esprit, le samouraï dégaine le sabre du discernement, la tranchant net. Jamais il ne se laisse surprendre. Par conséquent, répétez une affirmation en rapport avec les changements que vous voulez voir en vous, ou ce que vous souhaitez. Tout comme le guerrier s'entraîne à parfaire son geste pendant l'entraînement, faites de vos pensées un invincible bouclier. Ainsi, vous transformerez votre vie en changeant vos pensées, suivant l'un des principes du fameux samouraï Miyamoto Musashi : « Évitez toutes pensées perverses ».

## 2. Le samouraï ne diffère pas ce qui doit être fait

Exercez-vous à ne plus différer ce que vous devez faire, soit par négligence, soit par sentiment d'incapacité. Peu à peu, renforcez votre volonté, votre confiance en la capacité de faire sur le moment ce qui doit être fait. Ainsi, vous aurez la satisfaction d'avoir accompli une tâche sans la porter comme une chape de plomb chaque jour un peu plus pesante. Ce faisant, vous aurez accumulé une énergie que vous pourrez utiliser le moment venu. Et si le courage vous manque, rappelez-vous ce conseil de la sagesse chinoise : « Un jour en vaut trois pour qui fait chaque jour les choses en leur temps. »

## 3. Le samouraï sourit à celui qui est dans la peine, et ce sourire lui revient

Chaque jour, montrez votre disponibilité par un sourire. Un sourire de l'intérieur qui rayonne jusque dans vos yeux. Comme celui du matin qui s'ouvre à tous les possibles, comme celui adressé à vos collègues qui s'émerveillent d'être utiles, ou à l'enfant qui vous illumine de sa joie de vivre. Un sourire de bienvenue aux amis ou encore à la nuit qui promet un nouveau jour. Le sourire est le baume



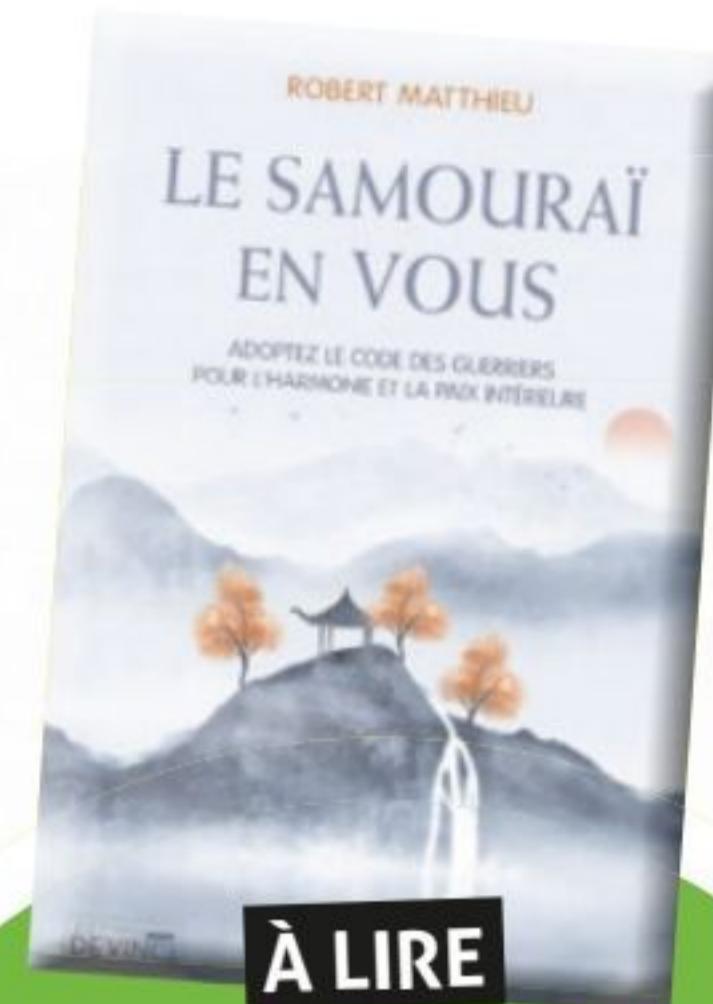
de l'âme, l'antidote à la colère, ce que rappelle un proverbe japonais : « Celui qui sourit au lieu de s'emporter est toujours le plus fort. »

## 4. Le samouraï s'entraîne à bien faire de petites choses

Appliquez-vous à bien faire une seule petite chose que vous faisiez jusqu'alors machinalement. L'activité la plus banale – marcher, travailler, écrire, cuisiner – permet d'agir en conscience, de se centrer, de récupérer son énergie, de chasser les angoisses, de vivre pleinement et sereinement. Pour le samouraï, s'entraîner à bien faire de petites choses, c'est se préparer à en réussir de plus grandes.

## 5. De ses habitudes positives, le samouraï fait un bouclier

La répétition transforme un acte simple en une force invincible. Comme le forgeron forge le sabre, l'habitude forge le caractère. Comme la goutte d'eau érode le rocher, la force de l'habitude vient à bout de tout avec un minimum d'effort. Alors, imprégnez-vous d'habitudes positives, celles que vous choisissez

**À LIRE**

**«Le Samouraï en vous»**

de Robert Matthieu  
(éditions de Vinci)

Un livre de cœur et d'action pour les hommes et les femmes de l'époque actuelle, prêts à changer le quotidien et à trouver l'harmonie et la paix intérieure, à cultiver l'optimisme, dépasser leurs faiblesses, leurs doutes, en ne baissant jamais les armes face à l'adversité. Idéal pour construire une image valorisante de soi.

► librement. Combattez les mauvaises par les bonnes. Vous vivrez votre vie, en guidant votre attelage vers le bonheur et la réussite.

## 6. À chaque instant, le samouraï crée une œuvre

L'instant présent est souvent difficile à saisir, tant vous avez perdu l'habitude de le vivre intensément, en cette période où les changements se succèdent à un rythme effréné. Entraînez-vous chaque jour un peu plus à le vivre, ne serait-ce que quelques instants, dans les actes les plus banals, dans votre cuisine, votre bureau. N'attendez pas de trouver ce moment pour vous ressourcer. Il risque d'être rare... Pour le samouraï, la vie est faite d'une multitude d'instants présents qu'il ne faut pas laisser s'échapper. Sauf un jour à regretter que tout soit allé si vite. Vivez pleinement chaque instant, chaque action, pour façonner votre vie et la vie vous sourira.

## 7. Le samouraï fait de sa volonté sa monture

Inébranlable comme celle du sabre, rien ne résiste à la volonté. Les murs infranchissables tombent. La volonté s'exerce dans les plus petites choses. Et lorsque vous aurez à relever un défi, vous serez prêt. Qu'il s'agisse de l'obtention d'un diplôme, de décrocher un emploi, de réussir une reconversion professionnelle, le but poursuivi donne force et dynamisme à la volonté. Le samouraï maître de sa volonté sait que rien ne lui est impossible. Il fait de sa volonté sa monture. Élancez-vous d'objectif en objectif, de victoire en victoire, si petites soient-elles. Comptez sur votre volonté, l'une des plus belles qualités de l'homme. Celle qui vous permet de réaliser vos rêves, de dépasser vos limites. Il n'y a de limites que celles de votre volonté.

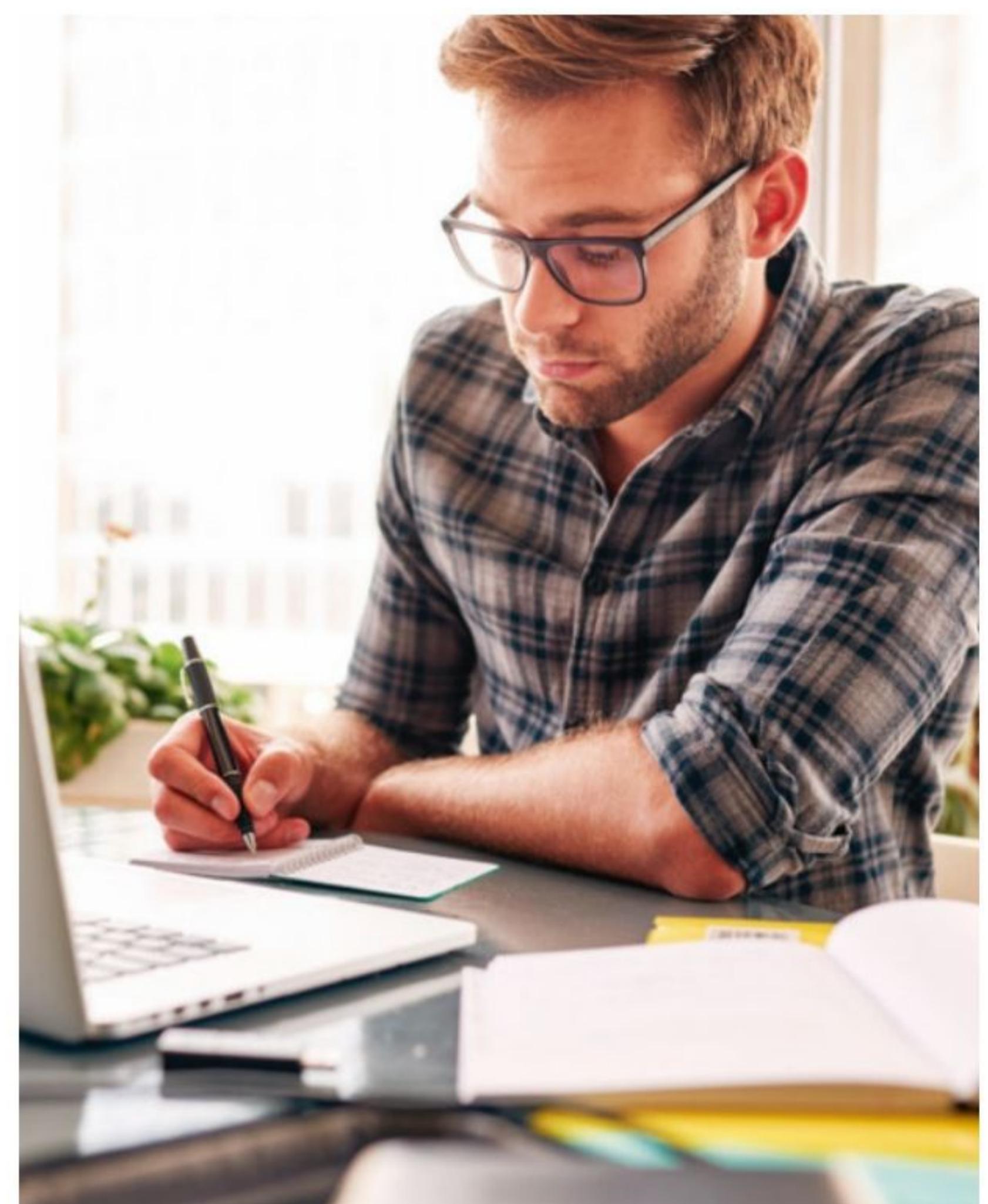
## 8. Le samouraï ne force pas les choses

Soyez déterminé à aller de l'avant, mais si malgré tous vos efforts, vous n'obtenez aucun résultat, ne forcez pas les choses. Parfois, les rendez-vous manqués, l'annulation d'un déplacement prévu sont autant de circonstances qui évitent le pire et montrent un autre chemin. Le nouveau samouraï que vous devenez sait que lorsque ce n'est pas le moment, ce n'est pas le moment. Prochainement, une porte s'ouvrira.

## 9. Jamais le samouraï ne désarme, l'échec est son aiguillon

Ne vous laissez pas abattre par l'échec. Considérez-le comme un aiguillon et comme une étape. Servez-vous de l'échec comme d'un gouvernail pour revoir la trajectoire, et vous créer de nouvelles opportunités. Dans chaque défaite apparente, visualisez un

**“Comptez sur votre volonté, celle qui vous permet de réaliser vos rêves, de dépasser vos limites”**



gouvernail à redresser pour mettre le cap sur la victoire. L'essentiel est de ne jamais désarmer. La réussite n'est que partie remise, elle sourit au samouraï lorsqu'elle le trouve prêt.

## 10. Le samouraï apprivoise ses peurs

Il y a plus fort que l'épée : la peur. Cette peur qui s'inflitre partout : peur des autres, peur de perdre les êtres aimés, peur de ne pas réussir, peur de ne pas être à la hauteur, peur de l'avenir. Pour autant, ce sentiment auquel vous êtes confronté est normal. Il ne peut disparaître de votre vie. Il faut vous entraîner à conquérir vos peurs en les affrontant pas à pas, en les apprivoisant. Brisant les vieux schémas, armez-vous de courage, emplissez-vous d'audace. Le samouraï avance sans cesser de penser au but, terrassant la peur par la volonté de vaincre.

Par Ange Saint-Flour

# 6 soins antitaches

Il existe une multitude de produits ciblés pour estomper les taches brunes qui apparaissent sur les zones les plus exposées : le visage, les mains et le décolleté. Pour vous aider dans votre quête de l'allié parfait, nous avons testé 6 soins antitaches.



<b>LIGHT UP SÉRUM ANTITACHES BIO OOLUTION</b> 30ml <b>Prix: 43€</b>	 Light Up est le sérum coup d'éclat pour les peaux ternes ayant tendance à faire des taches! Grâce à sa richesse en actifs végétaux bio (plus de 70!), il unifie le teint et atténue les taches d'hyperpigmentation, quelles que soient leurs causes (âge, grossesse, soleil...). Il peut également être utilisé en prévention sur les peaux à risques. Sa texture fine pénètre la peau sans laisser de film gras.	<b>SES +</b> Il n'a pas d'odeur afin de pouvoir être combiné avec n'importe quel autre soin. Il se présente dans un flacon en verre 100% recyclable. Résultat satisfaisant en 1 mois.	<b>SES -</b> Son prix élevé.
<b>SÉRUM CONCENTRÉ ANTITACHE AU YUZU BERNARD CASSIÈRE</b> 30ml <b>Prix: 35,90€</b>	 Pour une efficacité maximale, ce soin, comprenant plus de 90% d'ingrédients d'origine naturelle, combine yuzu stimulateur de renouvellement cellulaire, thé blanc bio certifié commerce équitable et un dérivé de vitamine C. Un véritable concentré d'ingrédients hautement efficaces pour lutter contre l'apparence des taches pigmentaires de toutes origines (soleil, âge, hormones...). Jour après jour, il apporte uniformité, éclat et luminosité au teint.	<b>SES +</b> Facile à appliquer.	<b>SES -</b> Il faut être assidu pour obtenir un bon résultat au bout de 3 semaines.
<b>BOOSTER 10% ACIDE AZÉLAÏQUE PAULA'S CHOICE</b> 30ml <b>Prix: 37€</b>	 Le booster acide azélaïque est un réel soin multitâche. Sa puissante combinaison d'acide azélaïque, d'acide salicylique et d'extraits de plantes est capable de soutenir votre peau sur plusieurs fronts. Il estompe les taches brunes dues au soleil, apaise pour soulager les rougeurs et retrouver une peau nette et lumineuse, aide à combattre les éruptions cutanées et atténue les décolorations du teint. Cela en fait une parfaite alternative aux peaux réactives au peroxyde de benzoyle.	<b>SES +</b> Il aide à combattre les éruptions cutanées et atténue les décolorations du teint.	<b>SES -</b> Effet pas tout à fait immédiat mais concluant après un mois d'utilisation.
<b>CONCENTRÉ DE SOLUTION N°3 ESTIME&amp;SENS</b> 9ml <b>Prix: 23€</b>	 Ultra concentré, ce sérum antitache bio agit sur les problématiques de pigmentation irrégulière du visage et/ou des mains. En application ciblée et sous réserve d'éviter les expositions au soleil, dites adieu aux taches pigmentaires! La peau retrouve une seconde jeunesse. En application totale, on obtient un effet éclaircissant du teint. Grâce aux effets combinés de l'huile de rosier musqué et de l'extrait de fleur de lotus, la peau est régénérée, illuminée et nettement plus lisse.	<b>SES +</b> Son contenu multigoutte permet un dosage précis et une utilisation quotidienne simple.	<b>SES -</b> Les taches pigmentaires résistent mais finissent par s'estomper.
<b>SOIN CORRECTEUR ANTITACHES FLEURANCE NATURE</b> 50ml <b>Prix: 11€</b>	 Ce soin concentre des actifs performants dans une texture légère et agréable pour cibler les taches d'hyperpigmentation. Un complexe végétal au pouvoir éclaircissant composé d'une synergie d'huiles essentielles d'extraits de busserole, de réglisse et d'acérola, riche en vitamine C pour gommer progressivement les taches brunes. Le teint apparaît unifié.	<b>SES +</b> Texture très agréable et ne laisse pas de trace.	<b>SES -</b> Patience, l'éclaircissement des taches apparaît dès 4 semaines d'utilisation!
<b>SOIN DE JOUR FERMETÉ MY AGE LAVERA</b> 50ml <b>Prix: 19€</b>	 Enrichie en actifs anti-âge, la crème de jour fermeté My Age Lavera réduit l'apparence des rides et taches pigmentaires tout en raffermissant et unifiant le grain de peau. Formulée pour les peaux matures.	<b>SES +</b> Sa texture est onctueuse et pénètre facilement.	<b>SES -</b> Il faut compter plusieurs semaines avant de voir une amélioration.

Par Agnès Ventadour

# Un bon réfrigérateur ménage sa monture

Selon l'Ademe, un appareil sur deux nécessitant une intervention souffre d'un défaut d'entretien sans pour cela avoir besoin d'aucune pièce de rechange. En outre, entretenir vos appareils permet de faire des économies ! Suivez les conseils pratiques d'experts pour éviter la panne et bien conserver vos aliments.





## ► Stop à la surcharge

La première règle à retenir : pour éviter une suractivité de votre appareil électroménager, n'entreposez pas trop d'aliments et pensez à retirer tous les emballages en carton des œufs, yaourts, etc. avant de les placer dans votre réfrigérateur. Le froid et la conservation des aliments seront plus efficaces. Mais qui dit éviter le suremballage, ne veut pas dire de ne pas respecter les règles élémentaires de l'hygiène. Vous devez bien entendu isoler les aliments les uns des autres, ce qui vous permettra d'éviter qu'ils se touchent entre eux. Le simple contact pourrait provoquer des contaminations. Il est indispensable de protéger les viandes avec du film étirable, la charcuterie dans du papier aluminium, ainsi que les pâtisseries particulièrement vulnérables. Chaque fromage doit être emballé dans un film étirable ou un papier aluminium. Les plats cuisinés ou les aliments cuits doivent être placés dans des boîtes hermétiques.



Près de  
75% des pannes  
de réfrigérateurs  
et congélateurs sont  
concentrées dans les  
mois chauds.

## ► Exit les mauvais réflexes

Vous avez tendance à pousser le thermostat de votre réfrigérateur ou congélateur lors de fortes chaleurs ? Notez que ce réflexe est bien inutile, voire dangereux. Lorsque vous voulez générer plus de froid, vous mettez à rude épreuve le compresseur qui est le cœur du réfrigérateur et vous risquez de voir votre réfrigérateur tomber en panne. Donc, notez que, quelle que soit la température extérieure, celle du réfrigérateur doit varier entre 0 et 4 °C. Quant au congélateur, sa température doit osciller entre -6 et -18 °C. Lorsque le thermostat de vos appareils est réglable avec un bouton, mettez le curseur à environ 60 %.

**Exemple :** réglez à 3 sur une échelle de 5 et à 6 sur une échelle de 10.

**TOP CLEAN**

- **Chaque semaine :** nettoyez votre réfrigérateur avec du vinaigre blanc.
- **Tous les mois :** utilisez un détergent de type liquide vaisselle et rincez avec de la Javel diluée dans de l'eau (pour éviter la corrosion).
- **Tous les 3 mois :** dégivrez votre réfrigérateur (et le congélateur si vous en avez un).

**Conseil d'expert :** pour entretenir les joints, employez une brosse à dents et essuyez soigneusement les éléments amovibles avant de les remettre à leur place.

## ► Combattez le givre

Petite immersion dans votre réfrigérateur pour comprendre ce qui s'y passe. Lorsque le givre s'accumule, il forme une couche isolante, qui réduit l'efficacité de conservation des aliments. Et en prime, votre réfrigérateur consomme bien plus d'électricité.

Mais qu'est-ce que le givre ? Ce fléau provient généralement d'un problème d'herméticité

du réfrigérateur, notamment lorsque l'air chaud et humide s'infiltre à l'intérieur lors de l'ouverture de la porte, mais aussi à cause d'un joint abîmé, d'une charnière fatiguée ou d'une défaillance de thermostat. Tout le monde n'a pas la chance de posséder un réfrigérateur avec technologie *no frost*. La corvée de dégivrage reste donc l'étape incontournable. Reste que

la méthode classique oblige à immobiliser votre réfrigérateur en moyenne 24 heures, pendant lesquelles vous devez stocker vos denrées alimentaires en évitant la rupture de la chaîne de froid. Cerise sur le gâteau, le givre en fondant nécessite force serpillères, huile de coude et haute surveillance pour éviter de patauger dans votre cuisine (lire l'encadré *Dégivrage express*).



### DÉGIVRAGE EXPRESS !

Pas de panique nous avons la solution pour dégivrer rapidement votre réfrigérateur dès lors que l'on suit les bons principes. Exit la méthode qui consiste à le débrancher, laisser la porte ouverte et attendre que la glace du freezer fonde en 24 heures. Pour mener à bien l'entreprise, armez-vous d'une casserole d'eau chaude, d'une éponge et suivez le guide !

1. Éteindre ou débrancher le réfrigérateur.
2. Vider le réfrigérateur et conserver les aliments dans un congélateur ou dans une glacière.
3. Faire bouillir une casserole d'eau chaude.
4. La placer dans votre réfrigérateur, ce qui créera de la vapeur d'eau et fera fondre le givre plus vite.
5. Retirer la glace qui se détache au fur et à mesure, à l'aide d'une éponge ou d'une spatule en bois !

## NOTRE BON PLAN

### Mieux vaut réparer qu'acheter du neuf

Si malgré tous vos efforts, votre réfrigérateur ou congélateur tombe en panne, vous trouverez des dépanneurs comme Murfy, expert de la réparation d'appareils électroménagers, qui propose une intervention sous 48 h avec un forfait réparation de 85 euros, comprenant le déplacement et la main-d'œuvre, quel que soit le nombre de passages nécessaires à la réparation.

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



### ► Dégarez la grille à l'arrière

La grille qui se trouve à l'arrière de votre réfrigérateur sert à dissiper la chaleur qu'il génère. Pour qu'elle puisse effectuer sa mission dans les meilleures conditions, pensez à la nettoyer deux à trois fois par an pour retirer les particules de poussière qui ont dû s'accumuler. Assurez-vous que la grille ne soit pas collée au mur afin qu'elle puisse remplir sa mission dans les meilleures conditions, mais également d'éviter une surconsommation d'énergie.

### ► Évitez les sources de chaleur

Pour assurer son bon fonctionnement et sa durée de vie, la place de votre réfrigérateur est primordiale. Il est recommandé de ne pas l'installer près d'une source de chaleur : plaques de cuisson, four ou radiateur. Sinon, cela pourrait entraîner non seulement une surconsommation d'énergie, mais également une activité plus importante de l'appareil, ce qui l'endommagerait à long terme.



### RÉFRIGÉRATEUR BIEN RANGÉ

Nettoyez fréquemment et consciencieusement votre réfrigérateur. Il conservera son bon état et maintiendra son efficacité. Côté organisation, la bonne idée est de conserver la nourriture à l'endroit dédié selon les zones\*.

#### ZONE FROIDE

**Étagère du haut:** température entre 0 °C et 4 °C.  
Viandes crues, poissons et charcuteries.

#### ZONE FRAÎCHE

**Étagère du milieu:** température entre 4 °C et 6 °C.  
Plats préparés, gâteaux, yaourts, fromages.

#### ZONE TEMPÉRÉE:

**Bac situé en bas du réfrigérateur:** température entre 6 °C et 10 °C. Légumes et fruits frais.

#### LA PORTE:

**En haut:** températures entre 4 °C et 6 °C.  
**Au milieu et en bas:** entre 6 °C et 10 °C.

\*Selon le modèle du réfrigérateur, la zone la plus froide est située soit en haut soit en bas.

Par Agnès Ventadour

# Ce qui fait vendre des livres en France

Rien de tel que le passage télé d'une autrice ou d'un auteur ou un bon buzz sur les réseaux sociaux pour orienter nos envies de lecture. Mais certains opus à succès réussissent à échapper à cette obligation de visibilité audiovisuelle ou numérique. Explications.



François Busnel, présentateur télévisé de *La Grande Librairie*, magazine littéraire sur France 5.



© GILLES GUSTINE/FTV/SP

Dans le quotidien des attaché(e)s de presse des maisons d'édition, il existe des moments qui s'apparentent au fait de gagner au Loto : lorsque l'écrivain(e) qu'ils représentent reçoit une invitation à participer à une émission télé. À l'ère de l'hégémonie de Netflix, le petit écran à l'ancienne garde en effet son effet « baguette magique » et impacte toujours les comportements d'achat des habitants de l'Hexagone. Si l'âge d'or où une interview dans *Apostrophes*, le magazine de Bernard Pivot, décuplait parfois par cent le nombre d'exemplaires écoulé par un auteur, le bon vieux poste garde néanmoins un certain pouvoir d'influence...

### Média tradi

Une enquête de mai 2021 des instituts Xerfi et I + C pour *Livres Hebdo* réalisée dans les librairies, les grandes surfaces culturelles et au sein des hypermarchés montre ainsi que *La Grande Librairie*, présentée chaque mercredi soir par François Busnel sur France 5, a un très gros effet « prescripteur »

**“Le petit écran à l'ancienne impacte toujours les comportements d'achat des habitants de l'Hexagone”**

auprès des Français, en dépit d'audiences qui n'ont rien d'explosives. Si son retentissement est plus limité, sa cadette, *La P'tite Librairie*, format court dans lequel cet animateur passionné pitche en une minute trente une œuvre et que l'on retrouve sur les diverses chaînes du groupe France Télévisions est également une référence. D'autres programmes tirent leur épingle du jeu, mais n'ont pas la force de frappe du journaliste qui a été fait Chevalier des Arts et des Lettres en 2012, pour services rendus à la littérature. On trouve parmi celles-ci, *Télématin*, le rendez-vous de France 2, *Quotidien*, le talk-show de Yann Barthès sur TMC et le C à vous ►

La blogueuse Lena  
Situations auteure  
de *Toujours plus*.

Sharon Jones,  
auteure de *Burn  
after writing*.

Diane Le Feyer et  
Antoine Dole, (alias  
Mr Tan), auteurs de  
*Mortelle Adèle*.



Plus de 335 000 exemplaires vendus



Plus de 120 000 exemplaires vendus



Près de 800 000 d'albums vendus

© CHARLOTTE SZCZEPANIAK/SP

© GÉRALDINE ARESTEANU/SP

► d'Anne-Elisabeth Lemoine sur France 5, qui savent tous créer la tendance et peser sur la destinée d'un ouvrage... Internet, omniprésent aujourd'hui dans nos vies, l'est aussi de plus en plus dans ce domaine. Quand les puissants *pure players* que sont Brut et Konbini mettent des livres en avant, ils sont généralement très suivis. Du côté des ondes, deux radios du groupe Radio France, France Inter et France Culture sont citées par 58 % et 41 % des professionnels comme faisant autorité, tout comme *Le Monde des Livres* et *Le Figaro* en presse écrite.

### Instagram et TikTok, les nouveaux relais

Mais les médias traditionnels ne sont plus les seuls à jouer dans la cour des grands. Pour qu'un roman ou qu'un guide de développement personnel, plus rarement un essai, prenne son essor, mieux vaut désormais qu'il soit remarqué sur les réseaux sociaux. Sans jamais avoir été relayé nulle part, excepté lors d'un très court sujet sur France Culture,

*Burn after writing*, rédigé par l'Anglaise Sharon Jones, sorte de questionnaire géant qui permet de remplir les pages avec ses propres pensées, s'est arraché en mars 2021, avec plus de 120 000 exemplaires vendus en moins d'un mois, trônant sur la première marche du podium du top d'Amazon et faisant le bonheur de son éditeur Contre-Dires. Le secret de ce drôle de manuel qui est pourtant paru dès 2014 dans la discréetion la plus absolue ? Avoir eu d'abord une pluie de likes (et de cœurs) sur TikTok et sur Instagram. C'est également grâce à l'immensité de sa communauté que Léna Situations, influenceuse aux trois millions d'abonnés sur Instagram et aux 1,93 million sur YouTube a pu accomplir un véritable carton avec *Toujours plus*, + = +, arrivé dans les rayons en septembre 2020. 335 000 de ses fans en ont fait l'acquisition, un chiffre qui a de quoi faire pâlir de jalouse beaucoup de ses collègues. Malgré l'accueil très favorable dont il a été gratifié (223 613 exemplaires), *Le Pays des autres* de

Leïla Slimani a été par exemple moins bankable que le livre signé par la vidéaste, qui était déjà « parti » à 250 000 exemplaires fin décembre.

## Qui dit followers, dit...

Et si les prix littéraires représentent un moteur pour la carrière d'un livre (voir encadré), certaines personnalités réussissent à faire la course en tête autrement, à l'instar de Virginie Grimaldi, qui bénéficie d'un intérêt limité de la part des critiques spécialisés et fait, par ailleurs, très peu de promotion, mais entretient des rapports très complices et étroits avec ses 110 000 followers sur Instagram.

Un positionnement qui fonctionne puisque la quadragénaire reine du *feel-good* peut s'enorgueillir d'avoir vendu 3,5 millions d'ouvrages, tous titres confondus. Les derniers en date, *Et que ne durent que les moments doux* et *Les possibles* ne font pas exception.

## Hors course

Enfin, il arrive que le triomphe d'un livre ne repose sur aucun des ingrédients précédemment mentionnés. Les dix-huit volets de la BD Mortelle

## LES PRIX LITTÉRAIRES, UN (GROS) BONUS

## PRIX GONCOURT 2020

Gallimard

Le chemin le plus court pour devenir une star des librairies est de décrocher un prix littéraire, particulièrement le Goncourt, le plus prestigieux de tous. Si les lauréats de cette récompense ont connu des fortunes diverses (les ventes antérieures à son attribution peuvent être multipliées de 3 à 33 fois par la suite), c'est généralement une très bonne opération pour celle ou celui à qui on le décerne. Mi-mai, *L'Anomalie* d'Hervé Le Tellier a atteint le million, si l'on en croit son éditeur Gallimard!

Adèle, l'héroïne que l'on doit au crayon de Diane Le Feyer, approchent le seuil des 8 millions d'albums, peut-être parce que cette demoiselle pas piquée des hannetons aide les enfants à s'assumer dans leur singularité... La preuve en tout cas qu'il faut aussi compter sur les juniors pour faire des best-sellers !

Par Bénédicte Flye-Sainte-Marie



# Recycler le papier, c'est malin

Le recyclage du papier et du carton est pratiqué depuis de nombreuses années. Réponse à tout ! vous dévoile tout sur ce principe et comment vous pouvez l'appliquer !



## ► La base

Dans un premier temps, pour que le recyclage du papier et du carton soit efficace, il doit être correctement trié. Ainsi, on ne mélange pas les emballages mixtes type carton-plastique. C'est pourquoi certains centres de tri refusent les enveloppes kraft par exemple, à cause du papier bulle qu'elles peuvent contenir.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

- 1 tonne de papier recyclé permet d'économiser 1,41 tonne de bois ainsi que 48,2 m<sup>3</sup> d'eau et 10,25 MWH d'énergie. Soit 0,04 tonne d'équivalent CO<sub>2</sub> évitée !
- La production de papier recyclé consomme en fait trois fois plus d'énergie et d'eau que celle du papier non recyclé !
- 58 % des fibres de la pâte à papier sont issues du recyclage en France.

## ► Recyclez vos papiers «de maison»

Qui l'eût cru, le potentiel de collecte de papier des ménages est estimé à 2,3 millions de tonnes, et pourtant tout est loin d'être recyclé ! Parmi ces papiers, nous trouvons plus de 47 % de documents publicitaires (dans les boîtes aux lettres, sur votre pare-brise, etc.), près de 35 % de presse, 9,5 % de courriers, 4,1 % de livres et annuaires et 4,5 % de papiers divers, comme les enveloppes.

## ► Faut-il laver ses déchets recyclables avant de les jeter dans les poubelles de tri ?

Que ce soit des boîtes à pizza sur lesquelles restent accrochés des morceaux de fromage fondu ou de la sauce tomate, ou des pots de yaourt pas complètement propres, tout est relavé et lavé dans les usines de recyclage, avant d'être traité. En revanche, pensez à bien vider vos emballages. Une brique de lait pleine ne se jette pas dans la poubelle dédiée. Il faut en vider le contenu au préalable !



## ► Papiers de bureau sous contrôle

Environ 1,2 million de tonnes de papiers issus des bureaux sont jetées chaque année. Et beaucoup trop peu sont recyclés! Le papier représente, avec le carton, près de 70% des déchets générés par les activités tertiaires. On estime que chaque employé en consomme entre 70 et 85 kilos par an! Or la moitié seulement est collectée. Donc au bureau, faites comme chez vous: pensez à recycler! En effet, si 60% de la matière première de l'industrie papetière française proviennent de la fibre de papier recyclé, seuls 5% du papier en ramette consommé sont fabriqués à partir de fibres recyclées. Néanmoins, les entreprises produisant des déchets de papiers de bureau sont tenues de les trier à la source et d'organiser leur collecte séparément des autres déchets. Une obligation entrée en vigueur en 2016 et étendue aux sociétés de plus de 20 employés depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018.

## ► Le processus de recyclage du papier: comment ça marche ?

Une fois triés chez vous, puis dans les centres de tri, les papiers et cartons sont acheminés dans une usine de recyclage. L'objectif est alors de transformer ces vieux papiers en pâte, puis de l'affiner, la nettoyer et éventuellement la dépolluer pour qu'elle puisse servir de base à la fabrication d'un nouveau papier. Le papier peut être recyclé jusqu'à dix fois sans perdre sa qualité, après quoi, la fibre se dégrade. Les papiers qui ne sont plus recyclables bénéficient alors d'autres voies de traitement comme la valorisation biologique ou énergétique. La pâte obtenue est étalée, séchée et mise en bobine. Enfin, ces bobines sont transformées et recyclées par des sociétés spécialisées en papier, carton, papier toilette, briques alimentaires... Quelque 70 % d'emballages ménagers (verre, plastique, papiers, etc.) ont été recyclés en 2019. Parmi lesquels 70 % de papiers et cartons, soit 3 % de plus qu'en 2018. Une amélioration constante qui tient aux consignes de tri simplifiées. Et peut-être, souhaitons-le, à notre conscience écologique de plus en plus développée.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les détritus qui ne sont plus valorisables ni par recyclage ni par valorisation énergétique sont les seuls à pouvoir être stockés (enfouis) dans un Centre de stockage des déchets ultimes (CSDU).



### IDÉES DE RECYCLAGE HOME SWEET HOME

Et si vous réutilisiez le papier chez vous? Le papier est parfait pour redécorer son intérieur de manière écoresponsable. Vous pouvez recouvrir des lampes ou un abat-jour juste en collant et enroulant, par exemple, du papier journal ou des chutes de papier. Bien entendu, prenez garde de ne pas coller le papier directement sur le luminaire pour éviter tout risque d'embrasement. Vous pouvez également confectionner des dessous de plat, des bijoux fantaisie.

Très astucieux et du plus bel effet, pensez à conserver magazines et journaux pour créer un emballage écoresponsable en guise de papier cadeau.

À vos colle et ciseaux!

Par Arcadie Renson

# JOUEZ AVEC

# RÉPONSE À TOUT!

## 25 lots de 4 soins « gamme à la rose »

- 1 Crème hydratante visage à la rose
- 1 Eau micellaire démaquillante à la rose
- 1 Lait corps hydratant à la rose
- 1 Crème main à la rose

Découvrez la gamme de soins à la rose de Fleurance Nature !

Ses 4 soins à l'eau florale de rose, certifiés cosmétique bio, aux formules douces et sensorielles dont les textures fluides et légères vous procurent la sensation d'une peau confortable et hydratée.

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

Valeur du lot : 24,60 €



Code sms :  
**ROSE**



COSMOS  
ORGANIC



## 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

**PARC ou ROSE AU 74400\***

0,75 € par SMS + coût d'un SMS X 4



Les séjours sont valables 1 an hors mois d'août et octobre.

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 375 - Libre Réponse 94119-13629 Aix en Provence 1. Remboursement appel ou sms conformément au règlement du jeu par mail à [rembrat@sedeco.intnet.mu](mailto:rembrat@sedeco.intnet.mu). La valeur des lots est indiquée à titre unitaire indicative. Photos non contractuelles. Conformément à la réglementation sur la protection des données personnelles, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant en écrivant à l'adresse du jeu.

# À GAGNER

du 25 août au 15 octobre 2021

**EUROPA PARK®**

S'ÉVADER. S'ÉCLATER. ENSEMBLE.

## UN VOYAGE. MILLE ÉMOTIONS.

AUJOURD'HUI LES PIRATES, DEMAIN LES VAGUES.



RULANTICA

## 2 séjours pour 4 personnes à Europa-Park et Rulantica

Un jour à Europa-Park + un jour à Rulantica, ainsi qu'une nuitée dans l'un des hôtels 4\* d'Europa-Park Resort et les petits-déjeuners buffet.

Larguez les amarres et cap sur Europa-Park ! Découvrez plus de 100 attractions dont 13 grands huit et de somptueux spectacles dans le meilleur parc de loisirs du monde. Rejoignez les « Pirates de Batavia » dans le quartier hollandais pour une expédition passionnante dans l'Indonésie du 18<sup>ème</sup> siècle. Profitez aussi d'une journée à Rulantica, l'univers aquatique d'Europa-Park inspiré de la Scandinavie. Douze espaces thématiques et 37 attractions dont 27 toboggans, une piscine à vagues, une rivière sauvage et une expérience sous-marine en réalité virtuelle promettent des aventures éclaboussante pour toute la famille. Séjour inoubliable garanti !

[europapark.com](http://europapark.com)  
[rulantica.com](http://rulantica.com)  
Valeur : 770 € par séjour

Code sms :  
PARC



# Questions Réponses

Par Agnès Ventadour





## PHÉNOMÈNE NATUREL

### → Qu'est-ce que l'été indien ?

RÉPONSE L'expression «été indien», soit «*indian summer*» en anglais, est entrée dans notre quotidien.

La chanson de Joe Dassin intitulée «L'été indien» dans laquelle il rappelle que c'est une saison qui n'existe que dans le nord de l'Amérique y est sans doute pour quelque chose. En effet, cette expression est souvent utilisée lorsqu'il fait encore beau en septembre, octobre.

En réalité, cette expression aurait fait son apparition en Pennsylvanie il y a deux cents ans. L'été indien décrit une particularité du climat continental d'Amérique du Nord. Il s'agit d'une période de temps très doux, ensoleillé et sec, qui se produit après les premiers gels, en octobre ou novembre au Canada. La température dépasse alors 18 °C et peut aller jusqu'à 25 °C. Le ciel est d'un bleu limpide. Ces périodes de douceur tardive peuvent varier de trois à huit jours.

Noter que ce terme est donc utilisé de façon impropre en France pour désigner du beau temps à l'automne.

En effet, bien que située à la même latitude que le sud du Québec, la France a un climat différent avec un caractère continental beaucoup moins marqué, sous influence océanique. Il en résulte des gelées plus tardives en moyenne en France, suivies de redoux qui sont souvent moins marqués.

Pour vivre un véritable été indien, ça se passe au Québec. En vous y rendant à la bonne période, vous pourrez découvrir des journées de beau temps survenant en général après les premières gelées, entre la mi-septembre et la mi-novembre. À cette époque de l'année, vous pourrez admirer la féerie de la forêt boréale du Québec qui se pare de couleurs automnales magnifiques. C'est magique !

# Questions Réponses

Par Agnès Ventadour



## → Le port du tablier

La blouse a marqué des générations de petits Français. Quelle que soit sa couleur, la blouse protège les vêtements des taches de stylos plume, de peinture, etc. Dès 1960, souffle la révolte. À partir de 1968, la blouse disparaît des salles de classe en France métropolitaine. Cependant, la blouse résiste encore de nos jours dans certains établissements privés et reste très fréquente aux Antilles ou à la Réunion.

## → Quand le stylo à bille parut

Dans les années 60, l'école est encore stricte, mais la marque Bic, grâce à son invention, va tout bouleverser. En septembre 1965, pour la première fois, les élèves ont le droit d'écrire au stylo bille. Le 3 septembre de cette année-là, un décret du gouvernement a autorisé l'utilisation du stylo en cours.



## → Garçons et filles

Il faut attendre la fin du XIX<sup>e</sup> siècle pour que les femmes accèdent à une scolarisation élémentaire générale. Les écoles mixtes étaient alors proscrites. Après la guerre, la mixité fait son chemin. En 1957, la mixité de l'enseignement primaire est légale. Il faut attendre 1975 et la loi du ministre René Haby pour que la mixité devienne obligatoire à l'école, de la maternelle au lycée.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

## → Fin de cours le samedi après-midi

Le président de la République Georges Pompidou, élu le 15 juin 1969, a profité des vacances pour inventer le week-end scolaire. Le 9 août, un arrêté du ministre de l'Éducation, Olivier Guichard, a supprimé les cours le samedi après-midi.



© GOLDFINGER/SIPA

# d'école



## → Qui a inventé l'école ?

Si Charlemagne est le premier nom auquel la majorité des gens pensent, ce n'est pourtant pas la réalité. L'école existait bien avant lui sous l'Antiquité. Pour de nombreux spécialistes, le début de l'enseignement date de la période de l'apparition de l'écriture aux alentours du IV<sup>e</sup> millénaire av. J.-C. Dans l'Egypte des pharaons et en

Inde les premières traces de l'enseignement sont également retrouvées. Une école très élitiste, réservée aux enfants des familles les plus opulentes, existait à Rome. Si Charlemagne n'a pas inventé l'école, il l'a démocratisée. À partir de l'an 800, date de son couronnement, Charlemagne décrète que toutes les cathédrales et tous les monastères de son Empire doivent ouvrir des écoles où sont enseignés l'écriture, la lecture, le chant et la prière.



## → Jules Ferry

Pendant son ministère, Jules Ferry promulgue en 1881 et en 1882 des lois rendant l'école gratuite et obligatoire. L'école pouvait se tenir soit en établissement scolaire, soit à domicile. De nos jours, en France, les parents ont toujours l'obligation de faire instruire leurs enfants de l'âge de 6 à 16 ans, au minimum.



## → Du bonnet d'âne aux lignes d'écriture

Entre retenue, piquet, baguette, bonnet d'âne, les punitions ne manquaient pas autrefois. Ces punitions servaient à humilier le plus mauvais élève. Il faut attendre la fin des années 60 pour que les lignes à recopier ou exercices à faire, verbes à conjuguer, tables de multiplication à réciter les remplacent.

# Questions Réponses

Par Agnès Ventadour

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### → Intolérants au lactose, « back to » le fromager

Impossible n'est pas français dit le dicton. Pour preuve, les intolérants au lactose peuvent manger du fromage. Attention, pas n'importe lequel ! Sachez que le lactose, appelé encore le sucre du lait, cause de votre intolérance, n'est pas présent dans tous les fromages. Vous n'avez plus besoin de savoir si votre enzyme, la lactase, va pouvoir aller au bout de sa mission qui consiste à casser le lactose en petites molécules assimilables par votre intestin. L'important à retenir, c'est de bien choisir votre fromage, tout est une question d'affinage. Retenez que plus un fromage est affiné, plus les bactéries ont absorbé le lactose. À vous tous les fromages longuement affinés : parmesan, comté, beaufort, emmental. Si vous n'êtes pas férus des fromages affinés, pas de stress. Lisez attentivement les étiquettes ou interrogez votre fromager.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

## LA COLLE DU MOIS

### → Qui a créé le stylo à bille ?

**RÉPONSE** devenu depuis un best-seller. Ce qui a donné le stylo à bille « Cristal », de pointe à billes inventé par László Bíró. Rachète son brevet et commercialise le fameux « BIC » en améliorant le système industriel français d'origine italienne, nazisme. En 1945, le baron Marcel Bich, en 1940, où il s'est exilé pour fuir le Paris en 1938, l'autre en Argentine dépose deux brevets de son invention, coule pas, mais colore la bille. László Bíró contentir une bille en son bout. L'encre ne Laszlo Biro connaît alors un stylo pouvant laisser derrière elle une trace. Ereka, l'une d'elles roule dans de l'eau sale et regardant ses enfants jouer aux billes. Un jour de 1938, le hongrois Ladislao



## QUESTIONS DE TIMING



### → Combien de temps a pris la construction de la tour Eiffel ?

**RÉPONSE** sur l'étoile plateforme du sommet. Gustave Eiffel est décoré de la légion d'honneur de précision, selon les chroniqueurs de l'époque. de 1 000 pieds) est une merveille 300 mètres (soit l'équivalent du chiffre symbolique vitesse record si l'on songe aux moyennes rudimentaires de l'époque. Le montagne de la partie métallique de la tour. C'est une montagne de fondations et vingt et un mois pour réaliser les fondations et vingt et un mois pour construire mars 1889. Il n'a fallu que cinq mois pour construire commencé en janvier 1887, le chantier s'achève le 31

## VRAIFAUXTM

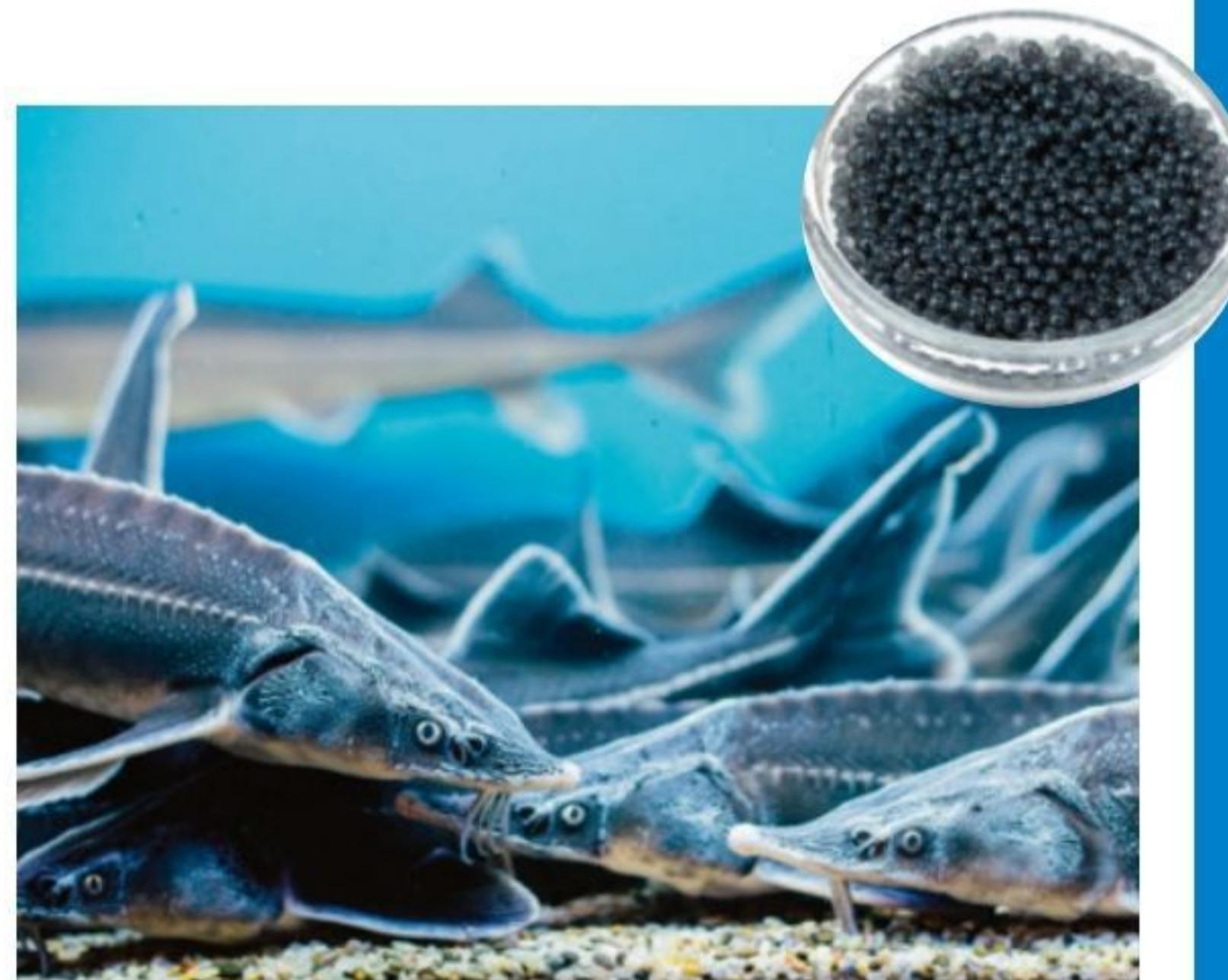
### Beauté déclic

#### → Les cheveux tombent plus en automne

**VRAI** Chaque année c'est la même histoire, entre la fin de l'été et le mois de novembre, nos cheveux tombent plus. C'est normal, pas d'affolement, cette chute dite saisonnière ne doit toutefois pas excéder une durée de cinq à six semaines au maximum. En fait, vos cheveux tombent en automne, car la pousse est stimulée en été. Les rayons solaires qui ont pour vertu d'augmenter la sécrétion hormonale entraînent une accentuation de la pousse du cheveu et un ralentissement à la saison automnale, favorisant la chute des cheveux en phase télogène (cycle de fin de vie du cheveu).

#### → Râper sur pieds secs, c'est plus efficace

**FAUX** Il ne faut jamais râper sur pieds secs pour enlever la corne, au risque d'abîmer sévèrement sa peau. Mieux vaut adopter le soin chaussettes qui consiste à badigeonner ses pieds d'une crème ultra hydratante, de revêtir des chaussettes et de laisser poser au minimum 1h, voire une nuit. Exit les peaux mortes, reste à passer la râpe sur les zones les plus rugueuses quelques secondes, pas plus.



### → Quelle est la durée de vie d'un esturgeon ?

**RÉPONSE** les femelles. vivre jusqu'à 80 ans, sachant qu'il atteint une maturité sexuelle tardive : 10 ans pour les mâles et 13 ans pour les sturgeons arrivés à l'âge adulte mesure de un à deux mètres de long et pèse en moyenne 300 kilos. Il peut vivre jusqu'à 80 ans, sachant qu'il atteint une maturité sexuelle tardive : 10 ans pour les mâles et 13 ans pour les femelles.

# OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE



à partir de  
**39€**  
par an

## COCHEZ LA FORMULE CHOISIE

<input type="checkbox"/> FORMULE DÉCOUVERTE	
12 numéros - 1 an	<b>39€</b> 46,80 € -17%

<input type="checkbox"/> FORMULE PREMIUM	
12 numéros - 1 an + 4 n°s cahiers de jeux	<b>45€</b> 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

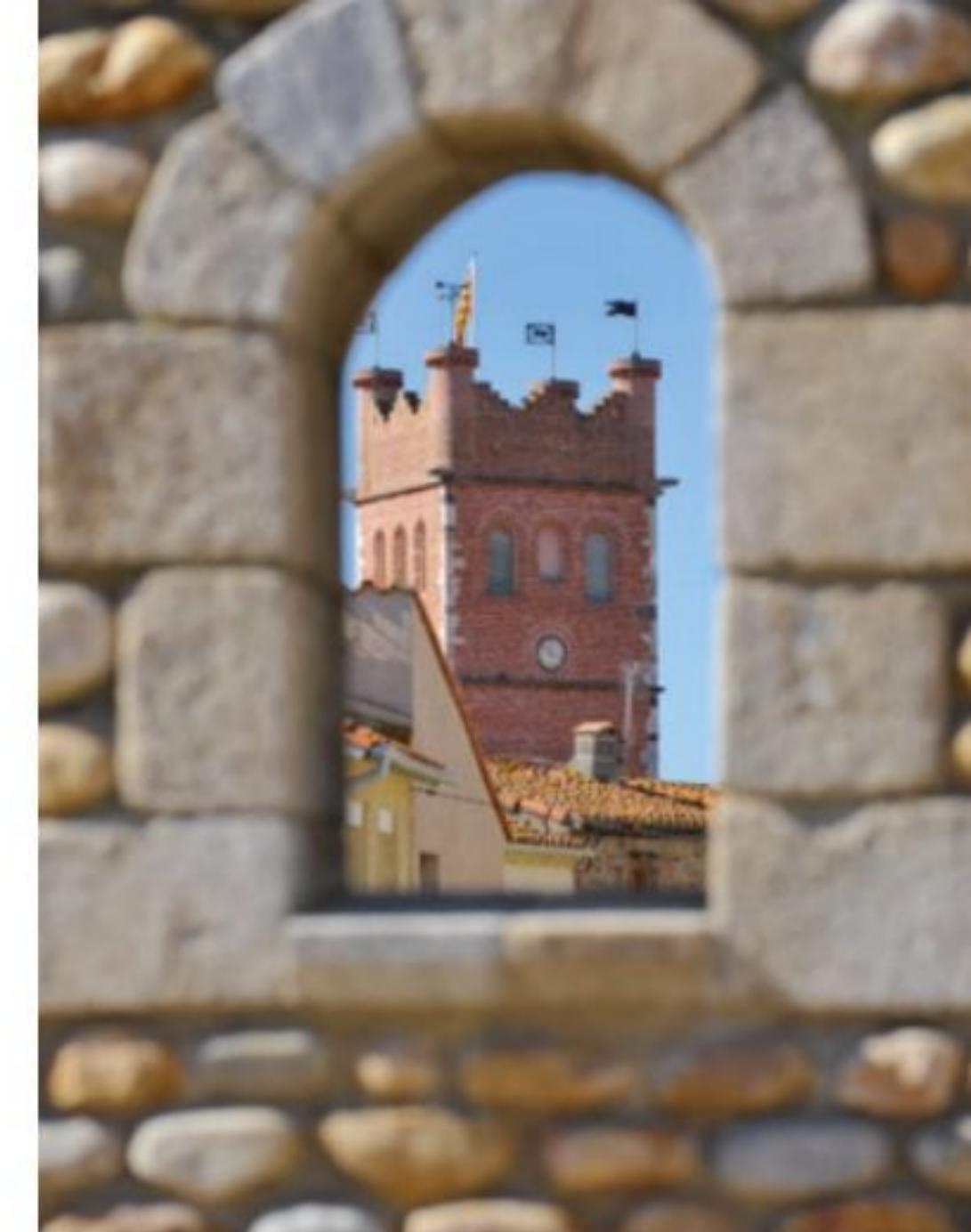


Retrouvez notre sélection de bons plans,  
de références, d'adresses utiles pour faciliter  
et accompagner votre vie au quotidien.

Par Ange Saint-Flour

# Que faire à Canet-en-Roussillon ?

En septembre, à vous les vacances bien méritées ou le week-end prolongé. Voilà un petit florilège de ce qu'il faut absolument visiter à Canet-en-Roussillon dans les Pyrénées-Orientales.



**A** 9,4 km de Perpignan sur la côte méditerranéenne et à 20 km de la frontière espagnole, Canet-en-Roussillon a la particularité d'être divisé en deux : d'un côté le village historique Canet-Village, de l'autre Canet-Plage. Incroyable, mais vrai, parmi ses atouts maîtres, Canet-en-Roussillon bénéficie de 320 jours de soleil par an, ce qui laisse peu de place

au mauvais temps. Un autre atout de taille, la ville affiche 9 km de plages de sable fin, labellisées en outre Pavillon bleu d'Europe et dotées d'un poste de secours. Résolument tourné vers l'avenir, tout en respectant son passé, Canet offre des instants de farniente sous le soleil, de promenade le long du bord de mer, mais aussi des moments pour retrouver les traces de l'histoire.

## Les bonnes idées de Canet-en-Roussillon

Vous souhaitez retracer l'histoire du village pittoresque de Canet-en-Roussillon ? Rendez-vous dans les ruelles étroites du vieux village pour partir à la rencontre des sites authentiques d'antan et d'aujourd'hui. En fin de visite, profitez d'un arrêt au Domaine des Hospices pour une pause dégustation.

Pour plus d'informations : [www.canetenroussillon.fr](http://www.canetenroussillon.fr)

NOS  
BONS PLANS  
SEPTEMBRE



## ÉVÉNEMENT

### Sport no limit

Le FISE revient à Canet. Les meilleurs riders français et européens de la discipline seront présents. Comptant pour le SFR Fise Xpérience Series, cette étape du championnat national permettra à chaque concurrent d'acquérir des points et aux débutants de s'initier gratuitement. Une compétition qui rassemble pas moins de 3 000 personnes.

**Du 17 au 19 septembre 2021 au Théâtre de la Mer. Entrée libre.**

## Étang & village de pêcheurs

À ne pas manquer, les richesses du magnifique étang de Canet. C'est un site naturel qui est préservé et classé Natura 2000. Depuis le village de pêcheurs, cette balade vous conduira sur un sentier de découverte, aménagé avec un poste d'observation pour explorer la faune et la flore de ce site authentique.

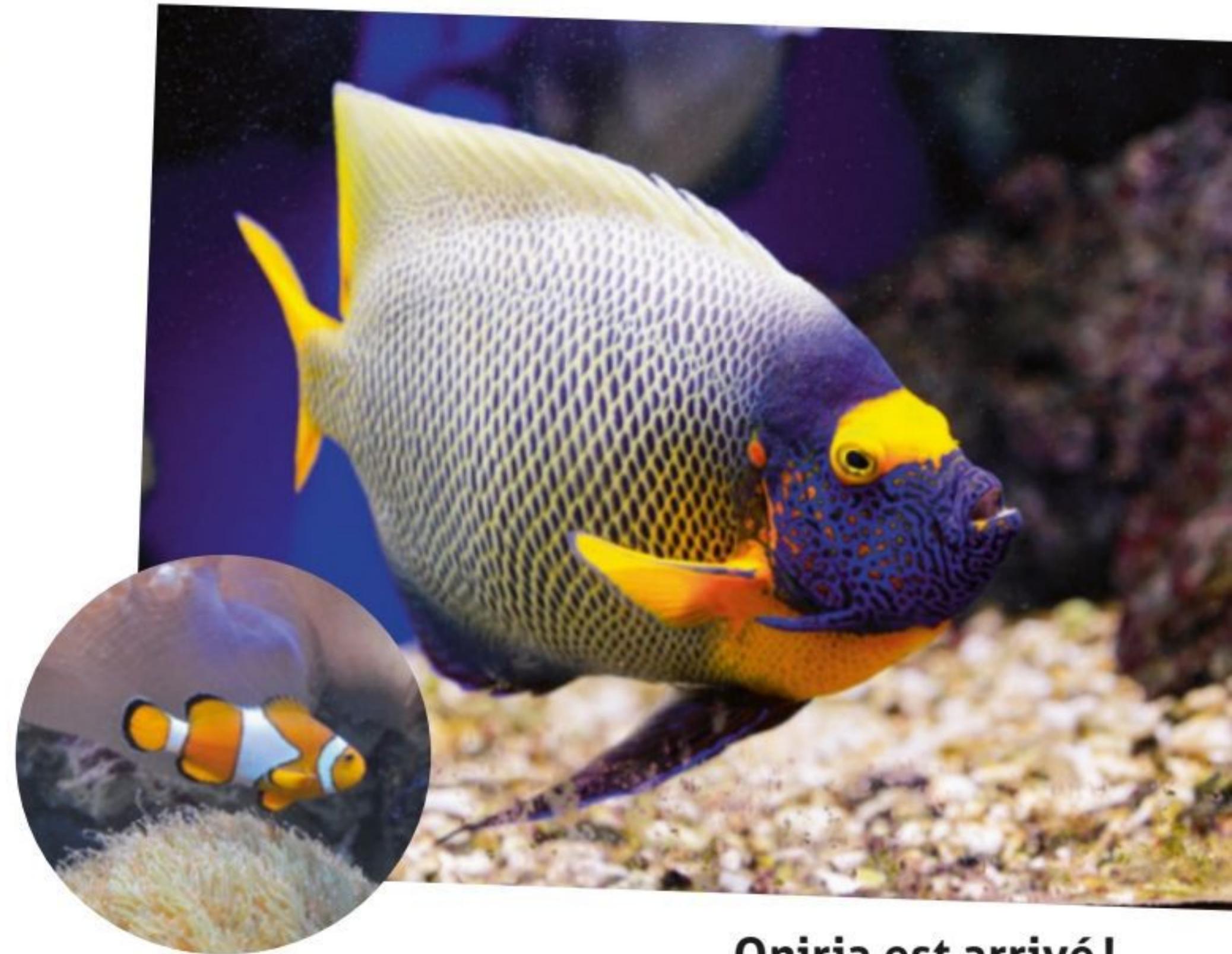
**Tous les jeudis à 10h. Tarifs: 3€ adultes, gratuit enfants -de 12 ans.**



## Arboretum & cueillette de fruits

À voir absolument, cet écrin de verdure aux végétaux d'exception. Au total, 14 ha sont dédiés à la nature. L'arboretum tient à sa mission de conservatoire et à son rôle d'outil pédagogique. À saluer l'équipe de bénévoles qui s'occupent de ce parc insolite. Vous pourrez admirer plus de 500 espèces végétales qui y ont trouvé refuge. Entre les eucalyptus de 140 ans, les cyprès chauves et un nénuphar géant, le Victoria Regia dont les fleurs offrent un spectacle d'une rare beauté, vous resterez sans voix. Et ce n'est pas tout, en vous promenant à l'Arboretum, vous pourrez vous livrer à des cueillettes gourmandes. On s'y régale de fruits juste cueillis; en septembre, les figues mûres vous tendent les bras.

Le site est labellisé Accueil Vélo depuis 2020. Un accueil vous y est réservé toute l'année les jours d'ouverture. En fonction des récoltes, une cueillette de fruits de saison est proposée au cœur des vergers. Tous les vendredis à 10h. Tarifs: 4€ adultes, 2€ enfants. 5 à 12 ans. [www.arboretum-canetenroussillon.fr](http://www.arboretum-canetenroussillon.fr)



## Oniria est arrivé !

Un nouvel établissement dénommé Oniria a vu le jour en juillet. Si l'ancien aquarium de Canet-en-Roussillon, qui datait de 1983, s'étendait sur 700 m<sup>2</sup> de bâtiments d'une ancienne pêcherie, le nouveau est cinq fois plus grand. Il s'étend sur près de 3 500 m<sup>2</sup> et contient au total plus de 1 200 000 litres d'eau. Il est composé de 83 bassins qui présentent au public plus de 3 500 individus de 660 espèces différentes, regroupés autour de 10 univers.

# Rentrée des classes

Les vacances sont terminées, retour à l'école, au collège. Qui dit rentrée dit fournitures. Réponse à tout! a pensé à vous et vous propose sa *it list*.

## J'apprends l'anglais

Voilà un coffret de jeu des lettres à modeler. Votre enfant dispose de 26 grandes cartes avec les lettres de l'alphabet, en majuscules au recto et en minuscules au verso. Chaque lettre est accompagnée d'une illustration et de son mot écrit en français et en anglais.

**On a aimé:** la simplicité d'apprentissage. Il suffit de superposer la pâte à modeler pour recouvrir chaque lettre. Commencez par les lettres majuscules puis passez aux lettres minuscules, c'est plus facile.

Oxybul Educ C 4. Prix: 19,99€.

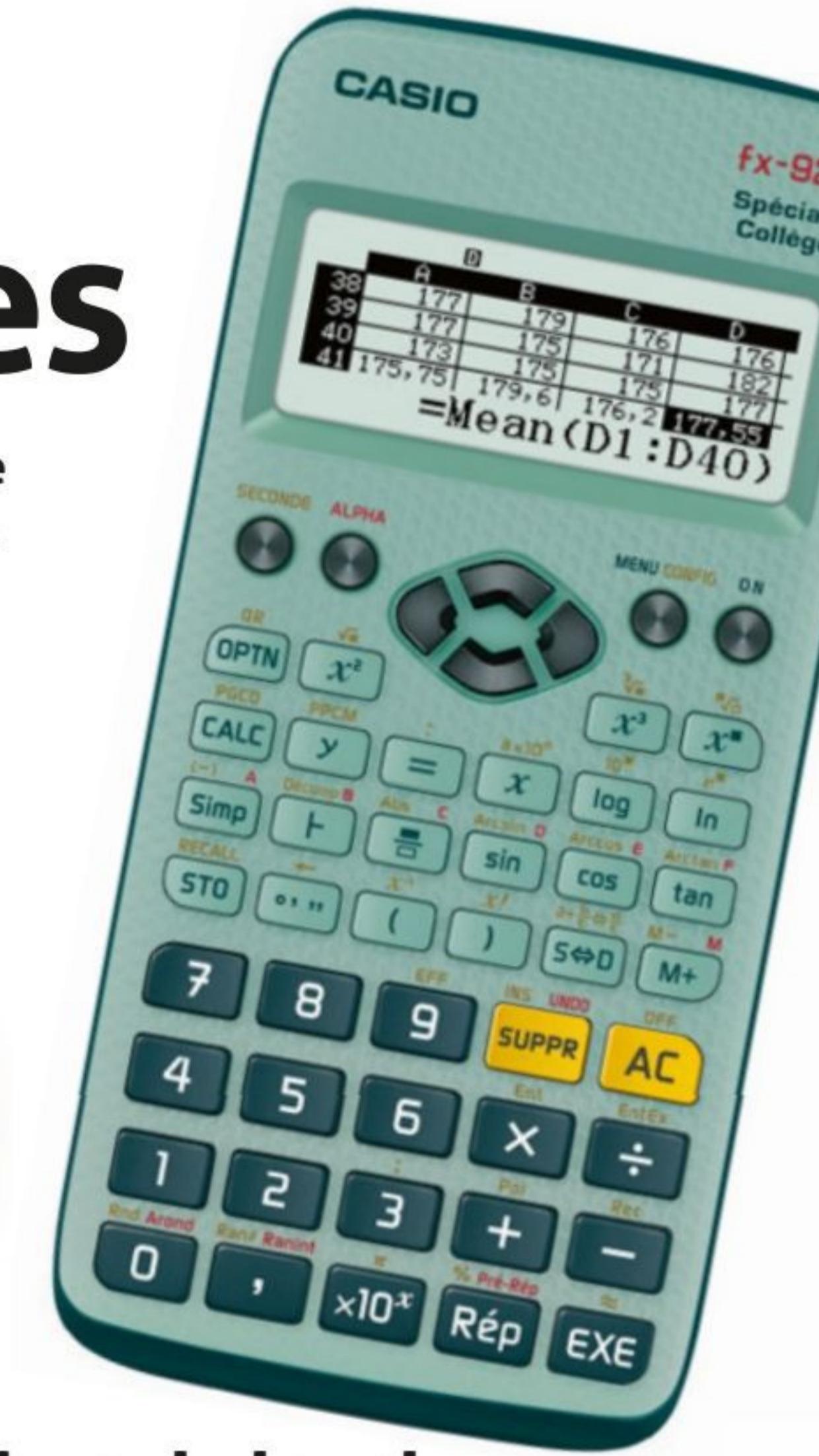


## All inclusive

Super idée que ce cartable garni de 11 indispensables de qualité (trousse, gomme, ciseaux d'écolier, ardoise blanche, règle 30cm, stylos...).

**On a aimé:** le prix économique du cartable tout compris à moins de 20€.

Cartable tout compris Aldi. Prix: 19,10€.



## Il y a du level

Spécial collège, l'icône calculatrice verte, la fx 92+ est l'indispensable pour les calculs simples, fonctions, statistiques à 1 ou 2 variables, et menu algorithmique, tout y est réuni.

**On a aimé:** l'affichage des calculs en 2D sur l'écran à haute résolution, l'insertion des tableaux et la touche spéciale qui permet d'enregistrer et modifier les précédents résultats sans perdre de données.

Calculatrice Fx 92 + spécial collège. Casio. Prix: environ 24,90€.

## Ça mousse

Avec la situation sanitaire de ces dernières années, l'hygiène est une de vos priorités. Avec une formule biocide composée d'un seul ingrédient (acide lactique), la mousse mains Béaba® élimine 99,9% des bactéries, levures et virus.

**On a aimé:** que cette mousse soit hypoallergénique, sans alcool, sans éthanol, sans parfum, sans rinçage et made in France, son format nomade de 50 ml qui se glisse dans tous les cartables!

Mousse mains Béaba. Prix: 4€.

## Orque bleue

Pratique, voilà un sac d'école doté d'une grande poche à l'avant pour glisser une mini-trousse ou juste quelques crayons, 1 grande poche centrale pour glisser le doudou, le cahier de vie (24 x 32 cm), un change...

❤️ **On a aimé:** la pochette intérieure, qui se ferme à l'aide d'une fermeture éclair, est idéale pour y glisser tétine, petits jeux et les bretelles réglables pour porter le cartable sur le dos.

**Papa pique et maman coud. Prix: 36€.**

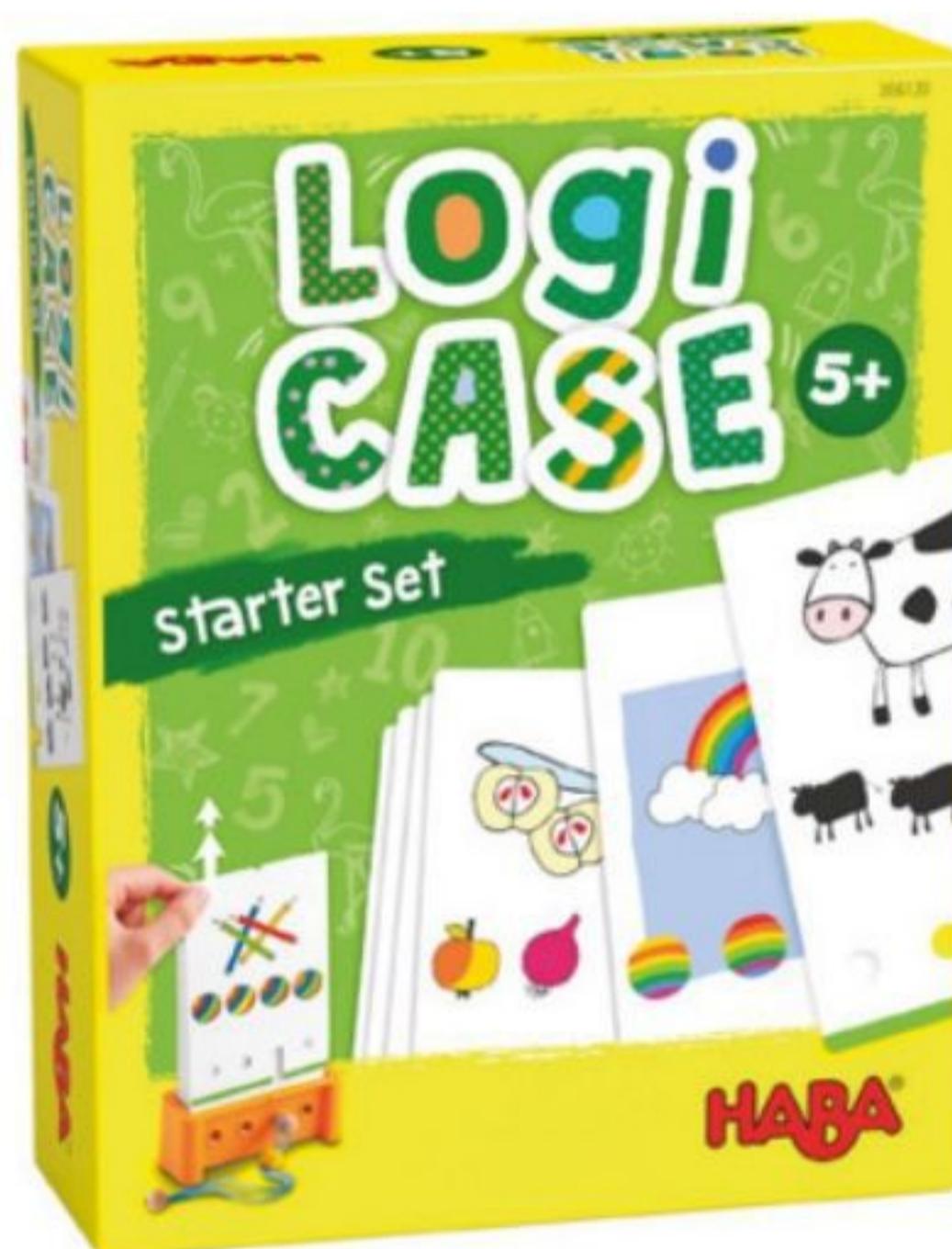


## Ligne de FriXion

Surligner, gribouiller, colorier, tout est possible avec ces surligneurs uniques et ingénieux à pointe biseautée qui permettent de souligner son travail sur tous types de supports.

❤️ **On a aimé:** l'encre thermosensible des FriXion qui permet d'effacer par friction et les nouvelles couleurs des surligneurs.

**FriXion Light Pilot. Prix: à partir de 1,30€.**



## Réflexe et concentration

Vos enfants aiment se creuser les méninges. Avec le jeu LogiCASE, le but est de déchiffrer et résoudre diverses énigmes stimulantes à l'aide d'un stylet en bois. Ce jeu encourage la concentration et la réflexion logique.

❤️ **On a aimé:** que les enfants puissent vérifier eux-mêmes s'ils ont trouvé la bonne solution et qu'il y ait 77 énigmes.

À partir de 5 ans.

**LogiCASE Haba. Prix : 14,90€.**

## ABC...

Cette tablette permet de découvrir la nature et les apprentissages fondamentaux tels que les lettres et leurs sons, les animaux et les nombres.

En appuyant sur les touches sensitives, cela déclenche de nombreuses interactions et les lettres s'affichent sur l'écran lumineux.

❤️ **On a aimé:** le contenu pédagogique, les 240 chansons, mélodies, sons et phrases, le réglage du volume sonore et l'arrêt automatique. Les parties en plastique fabriquées avec 90% de plastique réutilisé et les parties en bois.

**Tablette éducative Vtech. Prix: 30€.**



# 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 fruits, légumes, poissons, fromages de saison les plus courants et quelques recettes.



## Fruits

Raisin, figue, mirabelle, myrtille, poire, pomme, prune, tomate, amande, citron.

## Poissons

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

Anguille, carpe, crevette, dorade, écrevisse, langouste, perche, rouget, saint-pierre, sardine, sole, thon, lieu noir, huîtres avec le retour des mois en « R », moules.



## Les stars du mois

### COURGE BUTTERNUT

Les courges butternut sont des légumes d'automne et d'hiver. Leur saison démarre en septembre et on peut généralement en trouver jusqu'à début mars. Originaire d'Amérique, la courge y est cultivée depuis des siècles par les peuples autochtones et a fait son entrée dans nos contrées depuis. Source de vitamine A et des vitamines du groupe B, riche en antioxydants et en fibres, elle stimule le transit intestinal. De plus, elle est faible en calories (25,9 kcal pour 100g).



## 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 septembre, les fromages à retrouver sur vos plateaux sont ceux à base de lait de vache : abondance, brie, cancoillotte, cantal, comté, curé nantais, emmental, époisses, fourme d'Ambert, parmesan, reblochon, saint-nectaire, vacherin, munster, gruyère, etc.



### MOULES

Mangez sans modération des moules ; elles sont source d'acides gras tels que les omega-3, qui contribuent à prévenir les risques de maladies cardio-vasculaires. Les moules apportent en outre du phosphore, du fer, du zinc et du sélénium. Elles contiennent aussi des vitamines du groupe B (B1, B2, B3 et B12) qui renforcent le système immunitaire.

# Allez hop, en cuisine !

## Butternut rôtie farcie aux légumes d'automne

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

INGRÉDIENTS : 1/2 courge butternut, 5 champignons de Paris, 1/2 Sainte-Maure de Touraine AOP, 1 échalote, 10 brins de persil, 10g de beurre à température ambiante, 2 belles cuillères à soupe de crème épaisse entière, fleur de sel, poivre du moulin.

Épépiner la demi-courge butternut et la cuire 10 min à la vapeur. Réserver. Peler et émincer l'échalote, couper les champignons en tranches. Dans une poêle, chauffer le beurre et y faire revenir l'échalote ainsi que les champignons. Lorsque ceux-ci ont rendu toute leur eau, stopper la cuisson puis incorporer la crème, le Sainte-Maure de Touraine AOP coupé en morceaux et le persil ciselé. Poser la demi-courge dans un plat allant au four et la farcir du mélange au Sainte-Maure de Touraine AOP et champignons. Saler, poivrer. Rôtir 25 à 30 min dans un four préchauffé à 180 °C. À déguster chaud, accompagné d'une volaille rôtie par exemple.



## Moules à la mode rochelaise

Pour 4 personnes. Préparation : 30 min. Cuisson : 10 min.

INGRÉDIENTS : 1 litre de moules, 5 brins de persil, 1 échalote, 1 petit oignon, 10 cl de vin blanc sec, 40 g de beurre,  $\frac{1}{2}$  cuil à café de curry, 2 cuillères de crème fraîche 40 % matière grasse.

Laver et brosser les moules. Dans un faitout, faire fondre dans le beurre l'échalote et l'oignon coupés en petits morceaux. Jeter les moules, remuer, verser le vin blanc. Parsemer de persil coupé. Remuer de nouveau et laisser cuire à couvert 5 min. Une fois, les moules entrouvertes, les passer et conserver leur jus. Dans une grande casserole, verser la moitié du jus des moules, ajouter la crème fraîche et le curry. Surtout ne pas saler, car l'eau des moules est très salée.



# Gourmandises d'automne

À la Maison du Parc, le jeune chef Charles Coulombeau part de l'ingrédient et, d'un twist, rend ses plats inoubliables. Juste pour *Réponse à tout!*, il livre deux recettes magiques.

## OMBLE CHEVALIER, PURÉE DE CÈPES, CARPACCIO DE CHAMPIGNONS, SALICORNE ET JUS DE VOLAILLE



Pour 4 personnes. Préparation : 45 min

Cuisson : 1 h 30

### INGRÉDIENTS

**Pour le jus de volaille :** 500 g d'ailerons de volaille, 1 oignon, 1 carotte, 1 gousse d'ail, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 10 g de farine, 1 litre d'eau, huile de tournesol ou d'olive, sel, poivre.

**Pour l'omble :** 1,5 kg d'omble chevalier, 50 g de beurre doux, sel, poivre. Prévoir 1 pince à épiler.

**Pour la purée de cèpes :** 300 g cèpes frais, 20 g de beurre doux, 150 g de crème liquide. **Pour les cèpes rôtis :** 2 ou 3 cèpes, 20 g de beurre. **Pour le carpaccio de champignons :** 80 g de champignons de Paris. **Pour les pickles de champignons :** 100 g de girolles, 30 g de champignons de Paris, 100 g d'eau, 50 g de vinaigre d'alcool et 20 g de sucre. 100 g de salicorne.

### LE JUS DE VOLAILLE

Dans une casserole, faire colorer les ailerons dans deux cuillères d'huile. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajouter l'oignon, l'ail et la carotte, découpés en cubes. Laisser cuire quelques minutes. Saupoudrer d'une cuillère à café de farine, remuer et laisser cuire environ 3 min. Veiller à ce que le fond de la casserole n'accroche pas. Ajouter un litre d'eau froide, la branche de thym et la feuille de laurier. Saler, poivrer. Laisser cuire pendant 1 h à feu très doux. Passer la sauce au chinois. Réserver.

### OMBLE CHEVALIER

Lever les filets de l'omble. Puis, à l'aide d'une pince à épiler, ôter les arêtes. Autre option, vous demandez à votre poissonnier de le faire. Disposer

Restaurant La Maison du Parc  
3 rue Sainte Catherine, 54000 Nancy  
Tél.: 03 83 19 03 57

© SROZA SAYFULLAEVA SP

**les filets désarêtés dans un plat. Les assaisonner avec un peu de sel. Faire fondre le beurre dans une poêle chaude. Attention à ne pas le laisser noircir. Disposer les filets dans la poêle et les cuire 1 min 30 sur chaque face. Saler, poivrer. Réserver.**

#### PURÉE DE CÈPES

Tailler les cèpes en morceaux à l'exception de 2 ou 3 cèpes que vous conserverez pour la préparation des cèpes rôtis. Dans une petite casserole, faire fondre 20 g de beurre, ajouter les champignons et les faire revenir quelques minutes. Ensuite, ajouter la crème liquide et laisser cuire. Une fois les cèpes bien cuits, mixer la préparation jusqu'à l'obtention d'une belle purée crémeuse. Saler légèrement.

#### CÈPES RÔTIS

Tailler les cèpes réservés en deux dans la longueur. Dans une poêle, colorer les moitiés de cèpes dans 20 g de beurre. Une fois dorés, saler, poivrer et réserver.

#### CARPACCIO DE CHAMPIGNONS

Tailler de fines tranches de champignons de Paris. Les garder crus. Réserver.

#### PICKLES DE CHAMPIGNONS

Réaliser un sirop à pickles en faisant bouillir l'eau avec le vinaigre d'alcool et le sucre. Arrivé à consistance sirupeuse, le laisser refroidir. Dans un récipient, disposer les champignons et verser le sirop dessus. Laisser infuser quelques minutes.

#### SALICORNE

Poêler les pousses de salicorne très rapidement avec un peu d'huile. Réserver. Attention à ne pas les saler, elles le sont naturellement.

#### DRESSAGE

Dresser harmonieusement en alternant chaque préparation. Verser en dernier le jus de volaille sur le poisson bien chaud.



Roxane et Charles Coulombeau, propriétaires du restaurant La Maison du Parc

## Crème BRÛLée à LA PATATE DOUCE, GINGEMBRE ET VANILLE

**Pour 6 personnes. Préparation:**

**15 min. Cuisson : 25 min.**

**INGRÉDIENTS:** 1 grosse patate douce, 375 g de crème liquide, 100 g de cassonade, 110 g de sucre, 5 jaunes d'œufs, 1/2 gousse de vanille, 20 g de gingembre.

#### À PRÉPARER LA VEILLE.

Dans un récipient, laisser infuser dans la crème liquide, la vanille et le gingembre. Éplucher la patate douce à l'aide d'un économe. Tailler la chair en cubes puis les cuire à l'eau bouillante. Égoutter et peser 375 g de chair. Mixer les cubes de patate douce

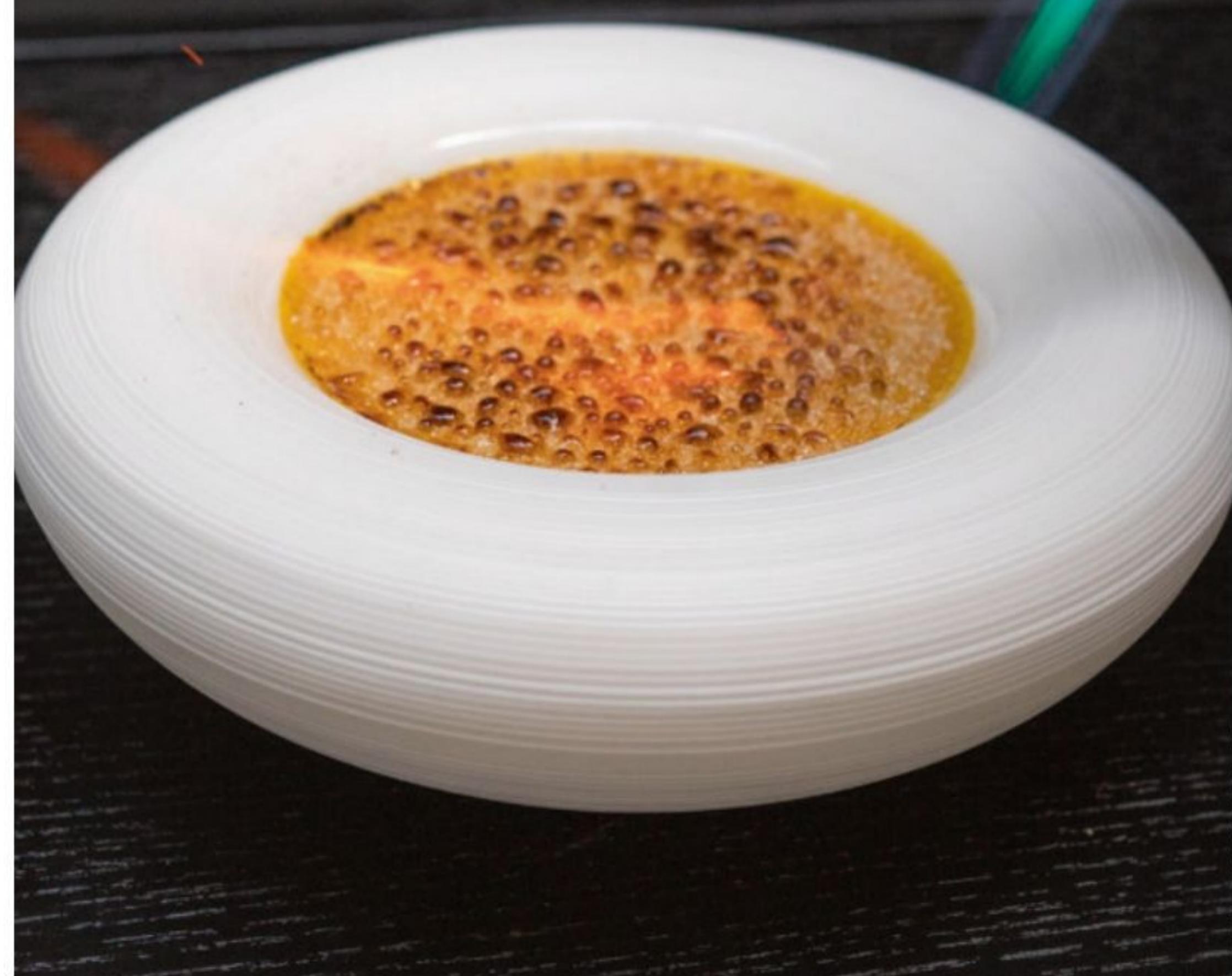
avec la crème, puis ajouter le sucre. Mixer quelques secondes.

Ajouter ensuite les jaunes d'œufs l'un après l'autre. Mixer.

Répartir ce mélange dans de petits pots en céramique ou en verre épais allant au four. Mettre au four 15 à 25 min (selon la taille des pots utilisés) à 140 °C.

Laisser reposer au réfrigérateur toute la nuit.

Avant de servir, saupoudrer le dessus de la crème de cassonade, puis passer au chalumeau ou sous le gril du four.



# Note book | J'AI TESTÉ

## Ça peut toujours être utile



### Massage

Un accessoire pour se masser à la maison sans passer par le kiné ou le spa, il fallait oser... on a testé. Au premier abord, la machine est assez simple d'utilisation. Attention à s'assurer que la batterie est bien chargée. Reste plus qu'à trouver le bouton marche-arrêt. Deuxième étape, c'est parti, on passe la machine sur les muscles, endoloris ou non... Petit bémol: c'est un peu surprenant et ça peut même faire mal si l'on ne choisit pas la bonne vitesse. La sensation est particulière mais une fois que l'on s'habitue, on peut commencer à en ressentir les bienfaits. Un bon compromis lorsque l'on ne peut pas se faire masser et que l'on veut détendre une contracture. On regrette que le prix de la machine soit élevé.  
**Jolt mini. Prix: 119€.**



### À la douche

Pour entretenir le corps après les grandes vacances, on a tendance à pratiquer un sport. Ce qui paraît le plus adéquat et qui porte ses fruits rapidement, c'est la natation. Le hic, c'est que les cheveux s'abîment et conservent une odeur de chlore. On a testé Wafe Care, un shampoing douche après piscine 2 en 1 qui atténue enfin les odeurs de chlore! On a enquêté, et bon point!, de nombreux nageurs pros l'utilisent. En décodant l'étiquette, on est assuré que le soin est made in France et composé à 97,5 % d'ingrédients naturels. À l'essai, la texture est douce et souple et l'odeur du chlore après rinçage a pratiquement disparu.

**Wafe care. Prix: 12,90€.**

### À la carte

Pas toujours simple d'inculquer à nos ados la valeur de l'argent et l'épargne. On a testé une appli 100% connectée qui devrait vous aider à les rendre responsables. On a aimé l'interface qui ne demande pas d'avoir fait Saint-Cyr. Par ailleurs, on a particulièrement apprécié d'avoir le contrôle total sur les dépenses de notre ado. En outre, celui-ci a aimé gérer son argent de poche en toute sécurité sans crainte de découvert. Kard c'est également un blog qui donne pas mal d'astuces, de conseils et d'infos. Bon point pour l'offre sans engagement et son prix.

**Kard offre sans engagement.**  
**Prix: 4,99€/mois.**

### Massage

Un accessoire pour se masser à la maison sans passer par le kiné ou le spa, il fallait oser... on a testé. Au premier abord, la machine est assez simple d'utilisation. Attention à s'assurer que la batterie est bien chargée. Reste plus qu'à trouver le bouton marche-arrêt. Deuxième étape, c'est parti, on passe la machine sur les muscles, endoloris ou non... Petit bémol: c'est un peu surprenant et ça peut même faire mal si l'on ne choisit pas la bonne vitesse. La sensation est particulière mais une fois que l'on s'habitue, on peut commencer à en ressentir les bienfaits. Un bon compromis lorsque l'on ne peut pas se faire masser et que l'on veut détendre une contracture. On regrette que le prix de la machine soit élevé.  
**Jolt mini. Prix: 119€.**



### Geste barrière

La crise sanitaire nous a appris une chose, la prudence. On a donc eu envie de tester les adhésifs MS-Sticker, destinés à revêtir des surfaces touchées de façon répétée afin d'éviter la propagation de bactéries et de virus par les mains. Inoffensive pour l'homme, la technologie MetalSkin prend ici la forme d'un adhésif autodécontaminant formulé avec un alliage composé principalement de cuivre et qui est applicable sur les interrupteurs, poignées, boutons, sonnettes... On a apprécié la pose très simple, l'entretien facile, sa durée de vie de trois ans et les garanties données par le produit. Certifié NF S90-700, il a été prouvé qu'il éradique 99 % des bactéries en 3 minutes et inhibe 99,5 % du SARS-CoV-2 (Covid-19) entre 2 et 4 heures.  
**Adhésifs MS-Sticker. Prix: à partir de 44,99€ (pochette de 5 feuilles A4).**





FORCE 2 SOLUTIONS EN P.82

ENCOU-RAGERENT		IL PREND LE PIED DU CAVALIER		ELLE NE CONNAIT QUE LE GRAND JEU		RECOUVRE LE FOND D'UNE CASSEROLE		DÉMONS-TRATION SPORTIVE		ÉTOFFE EN LAMBEAU		PREMIÈRE DU JOURNAL		ADHÉSION DONNÉE
CENTRE DE RE-CHERCHES		POCHON		FICTIVE		RAYONS				ELLE ENDORT L'AFRICAIN		BERCEUSE ANGLAISE		
GRO-TESQUES								SURPRIS						
POLLUER								POISSON DE RIVIÈRE						
SON 14 FÊTE LES AMOUREUX		QUAND ON PARLE DU PASSE		ACTE MESQUIN		IL A BESOIN D'ÉNERGIE							ESPÈCE D'IVROGNE !	
		MIT BAS		FLOUÉ		TERRAIN PARFOIS SALÉ								
ÎLE OU NOTE		MOUILLER LE MAILLOT				ELLE PRÉPARE DE FUTURS ENSEIGNANTS		COMPLÉ-MENT D'HISTOIRE		VIEUX CHEVALIER (D')				
FORFAIT		SANS MOUVEMENT								C'EST CRU		C'ÉTAIT LE DO		
FILLE DE ZOLA				ADVERBE								JEUNE OBSTINÉ		
PLATINE AU LABO				AIMANTÉES										
NOM D'UNE POMME DE TERRE		HABILETÉ				ON L'UTILISE POUR MONTRER	DÉTONA-TION DE FEU D'ARTIFICE	LIEU POUR OFFICIERS		ATTEINT DANS SON HONNEUR				
		COULEUR VIOLET FONCÉ						CRÉATEURS		GLOIRE				
AUTOCH-TONE DE L'UTAH				GALETTE BRETONNE						Bien, mais en moins bien		MIS À PART		
CEINTURE DE KIMONO				PAS DU TOUT URBaine								ART ÉQUESTRE		
TOURNE EN ROND						ÉCHELLE DES SONS							TENUE DES BEAUX JOURS	
ONOMA-TOPÉE ENFANTINE						POURVOIT DU NÉCESSAIRE								
CONSEQUENCE DU FROID				VILLE CELEBRE POUR SES VINS DOUX										
PERMIS DE VOYAGEUR														
DÉVOUÉ AU TRAVAIL		QUI DOIT RENONCER À FAIRE LE BEAU		QUALIFIE UN ORIFICE QU'ON A EN FACE										
				IL EST PLANTE PAR DES SPORTIFS										
								RENDEZ PUBLIQUE						
										BIEN AR-GUMENTÉS				



© D.R.

# RÉPONSE À TOUT!

FONDATEUR : ALAIN AYACHE

Réponse à tout! est édité par UNIQUE HERITAGE PRESSE SAS, au capital de 500 000 €. SIREN 338 412 463 RCS Paris. Adresse : 141 bd Ney, 75018 Paris.  
Président : Emmanuel Mounier. Actionnaire : UNIQUE HERITAGE MEDIA . Comité de direction : Emmanuel Mounier (président et directeur de la publication),  
Christophe Ruet (directeur général), Agathe Monneret (directrice administrative et financière), Juliette Salin (directrice des rédactions),  
Albin Quéré (directeur marketing). [www.fleuruspresse.com](http://www.fleuruspresse.com).

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

Relations abonnés : Réponse à tout! Service abonnements B1307, 60643 Chantilly Cedex, tél. : 03 44 62 43 63 .  
[abo.reponseatout@ediis.fr](mailto:abo.reponseatout@ediis.fr) // Pour la Belgique : Edigroup, tél. : 070 233 304, [abonne@edigroup.be](mailto:abonne@edigroup.be) // Pour la Suisse : Edigroup, tél. : 022 860 84 01,  
[abonne@edigroup.ch](mailto:abonne@edigroup.ch) // Tarif d'abonnement 1 an (12 numéros) : 36 €.

Gestion des ventes au numéro : Isabelle Alliaume (directrice des ventes et du réseau), tél. : 01 56 79 36 94.  
e-mail : [diffusionmdj@fleuruspresse.com](mailto:diffusionmdj@fleuruspresse.com). Distribution : MLP. Publicité : régie publicitaire MediaObs. Directrice générale : Corinne Rougé, tél. : 01 44 88 93 70.  
[crouge@mediaobs.com](mailto:crouge@mediaobs.com). Responsable commercial : Pierre Monchablon. [pmonchablon@mediaobs.com](mailto:pmonchablon@mediaobs.com), tél. : 01 44 88 97 76. Administration des ventes :  
Caroline Hahn, tél. : 01 44 88 97 58 - [chahn@mediaobs.com](mailto:chahn@mediaobs.com). Adresse : 44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris - Tél. : 01 44 88 97 70 - Fax : 01 44 88 97 79.

Directrice marketing, partenariats et business development : Marion Stastny. [marion.stastny@uniqueheritage.fr](mailto:marion.stastny@uniqueheritage.fr). Fabrication : Creatoprint.  
Tél. : 06 71 72 43 16 - Impression : Artigrafiche Boccia - 84 131 Salerno - Italie. Origine du papier : Italie. Taux de fibres recyclées : 0%. Certification : PEFC  
100%. « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau » : Ptot 0,018 kg/tonne. Commission paritaire : CPPAP 1223 K 84015. ISSN n° 1143 7693.

Dépôt légal : à parution. Tous droits de reproduction réservés sauf autorisation écrite préalable. © Réponse à tout!. Les coordonnées de nos abonnés sont  
communiquées à nos services et aux organismes liés contractuellement à Réponse à tout!, sauf opposition écrite. Les informations pourront faire l'objet d'un  
droit d'accès et de rectification dans le cadre légal.



## SOLUTION MOTS FLÉCHÉS P.81

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



# DÉCOUVREZ AUSSI...

Comment  
ça marche

----- LE MAG QUI DÉCRYPTE LE MONDE -----

#130

4,50€  
SEULEMENT

ASTRONOMIE  
COLLISION  
D'ASTÉROÏDES  
Le choc  
cosmique

RESTER  
JEUNE  
PLUS LONGTEMPS  
La recherche  
avance

HISTOIRE  
Ces cartes  
qui ont changé  
le monde

NATURE  
Les animaux  
maîtres du  
camouflage

HIGH-TECH  
Des ultrasons  
pour soigner  
le cerveau

SEPTEMBRE 2021. Delux 5,20€ - Esp/Int/Gra/Port/cont 5,50€ - CH 8,50€ - CAN 8,50€ - SCAN 5,50€ - DOMS 5,50€ - TOMS 5,50€ - TUS 7,01€

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Jusqu'à

50%  
DE RÉDUCTION

## LE SPÉCIALISTE DE LA PHYTOTHÉRAPIE AMAZONIENNE

100 % PÉRUVIEN

100 % QUALITÉ

SANS ADDITIFS

SANS GLUTEN



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

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

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

RETROUVEZ TOUTES LES GAMMES  
DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES  
SUR [WWW.BIONATURISTA.NET](http://WWW.BIONATURISTA.NET)

CONSEILS AUPRÈS DE NOS EXPERTS 01 43 38 68 55

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



Flashez pour accéder  
à toutes nos actualités  
site web et médias

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

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code Postal .....

Ville .....

Email .....

Pays .....

Téléphone | ..... Portable | .....

@ .....

