ARGENT SANTÉ PRATIQUE BIEN-ÊTRE CUISINE DROIT

RÉPONSE À TOUT!

RÉPONSE À TOUT!

N° 377 - NOVEMBRE 2021

kurgo

À GAGNER

DES MANTEAUX, DES BROSSES, DES LAISSES... POUR VOTRE CHIEN

SANTÉ

Comment muscler votre matière grise ?



HÉRITAGE, DONATION

Combien ponctionne vraiment l'État ?



CONSO

Gare aux fausses étiquettes sur les produits



BEAUTÉ

Lutter contre le relâchement du visage

COMPARATIF

Bien choisir son ordinateur portable



L 18866 - 377 H - F: 3,90 € - RD

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

UNIQUE HERITAGE MEDIA

INTER RACCORDS

EXPERT EN TRANSITION ÉNERGÉTIQUE ET ÉCONOMIQUE D'ÉNERGIE PAR LE BIAIS DES CEE

VOUS ÊTES UN SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ,

ISOLEZ VOS RÉSEAUX D'EAU CHAUDE VIA LE DISPOSITIF DES C2E

ÉCONOMISEZ JUSQU'À **20%SUR VOS FACTURES**



- **ÉTUDE D'ÉLIGIBILITÉ**
- **SIGNATURE DU DEVIS À 0€**
- **VALIDATION DE LA PRIME**
- **PLANIFICATION DES RESSOURCES**
- **DÉPOSE DE L'ANCIEN CALORIFUGEAGE**
- **CONTRÔLE COFRAC**
- **RÉCEPTION DES TRAVAUX**

CONVENTION DES ENTREPRISES POUR LE CLIMAT

01 80 89 72 81

INTERRACCORDS@GMAIL.COM

WWW.CALORIFUGEAGEC2E.COM

ADEME
AGENCE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Édito

Novembre 2021



Le bonheur à la danoise

Sans vouloir jouer les rabat-joie, les faits sont là. Novembre, qui caracole à la onzième position des mois de l'année, voit son mercure loucher vers les températures en dessous de 10, sa colorimétrie se délayer dans les gris, et sa météo chanter « *singing in the rain* ». La bonne nouvelle, novembre annonce la liquidation totale des bonnes résolutions prises le 1er janvier et le début du cocooning. Côté résolutions, il est temps de conclure. Vous demandez le rendez-vous tant redouté à votre boss pour votre augmentation et vous arrêtez le tricot, vu l'état du pull commencé l'hiver dernier. Côté cocooning, et si vous tentiez son jumeau danois, le *hygge* ? Cet art de vivre, très tendance, consiste à prendre soin de soi pour affronter les problèmes en profitant des plaisirs simples de la vie : siroter un chocolat chaud devant des séries, recevoir des amis autour d'un dîner et d'un film ou lire un bon bouquin dans son pyjama en pilou-pilou. Si l'on croit les mesures du world happiness report, publié par l'ONU, cette « philosophie de vie » est plutôt efficace, puisque la nation scandinave tient le podium des pays les plus heureux du monde. Ça se tente, non ?



Agnès Ventadour, rédactrice en chef

Jouez avec *Réponse à tout !* et gagnez 5 lots de produits pour votre chien (brosse, manteau, gourde, laisse) et 12 lots de café Terramoka et tasses Bodum. Rendez-vous p. 58-59 du magazine.

kurgo

À GAGNER

5 LOTS DE PRODUITS INDISPENSABLES À VOTRE CHIEN

RETROUVEZ-NOUS SUR INTERNET

reponseatout.com

et sur Réponse à Tout

NOUS LIRE LE MOIS PROCHAIN

En kiosque le 24 novembre

Dossier du mois
La livraison, la révolution du quotidien

Conso Faut-il se méfier des applis anti-gaspi ?

RÉPONSE À TOUT !

VOUS VOULEZ VOUS ABONNER

3 solutions

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

Sommaire







DOSSIER DU MOIS

RÉPONSE À TOUT !

10 CHOUCHOUTER SON CERVEAU



PÊLE-MÊLE

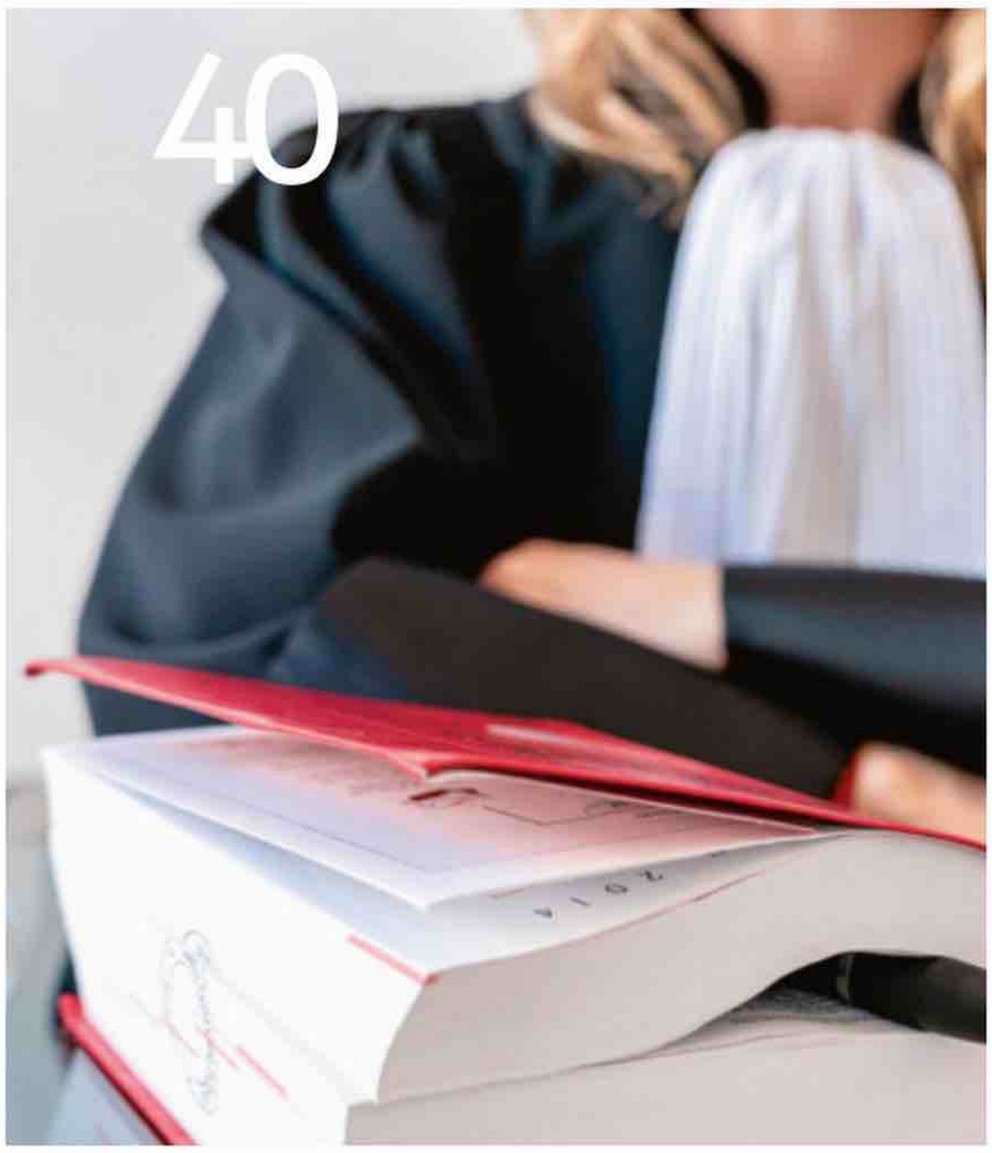
6 C'est d'actualité !
9 Où passe votre argent ?

MON QUOTIDIEN

18 **Héritage et donation**
Combien ponctionne réellement l'État ?
24 **Environnement**
L'épineux problème des déchets nucléaires

MON ARGENT

28 **Immobilier**
La cohabitation intergénérationnelle







32 Comparatif
Bien choisir son ordinateur portable

MES DROITS

36 Questions réponses
38 Lettre type Demander la révision de la pension alimentaire
40 Couple Les nouvelles mesures contre les violences conjugales
43 Actus

MON BIEN-ÊTRE

44 Nutrition Chouette, mes enfants adorent les fruits et légumes
48 Beauté Lutter contre le relâchement cutané du visage

SYSTÈME D

50 Placement Tout savoir sur la SCPI
54 Conso Aliments : méfiez-vous des étiquettes !

60 Questions réponses

Ce numéro comporte une offre de réabonnement, un encart Kiosque Mag posé sur une sélection d'abonnés, un encart jeté sur couverture « CFMM » à destination des abonnés.

Note book

68 Événement
Calendrier de l'avent
69 Mode
Coup de cœur automnal
70 Famille
En vacances, on joue !
72 Cuisine
72 Produits de saison : ils sont arrivés !
75 Recettes de saison : Crumble de patate douce, tarte au potiron



77 Recettes de chef : poireaux, anguilles fumées et caviar ; bœuf et artichaut en croûte
80 Jeux
Mots fléchés

Par Agnès Ventadour



TRANSPORT

LE BOOM DU VÉLO

Depuis dix-huit mois, l'usage du vélo en France a littéralement explosé, accompagné par le développement de milliers de kilomètres de pistes cyclables, mais aussi par la très forte hausse des achats de vélos électriques soutenus par les différentes aides de l'État… À cela s'ajoutent les nombreuses innovations développées autour de ce phénomène, comme le vélo de fonction, lancé il y a plus de deux ans par Zenride… et beaucoup d'autres. Selon une étude*, 63 % des répondants déclarent avoir un vélo, et 22 % en avoir plusieurs. 71 % l'ont acheté neuf et 29 % d'occasion. 37 % se déplacent à vélo plusieurs fois par semaine. 85 % des répondants qui ont acheté un vélo d'occasion l'ont fait pour des raisons économiques et 23 % car ils en ont assez de se faire voler leur vélo. Toutefois, la peur des arnaques reste la réticence principale à se procurer un vélo d'occasion pour 47 %. À noter que 79 % des sondés ne savent pas réparer eux-mêmes leur vélo et 72 % ne savent pas réparer un pneu crevé.

*Étude réalisée par 3 leaders du secteur d'activité, Alltricks, Obvy et Troc Vélo.



Football

Haro sur Amazon

Si les supporters de Ligue 1 sont favorables au pass sanitaire pour retourner dans les stades, ils sont néanmoins perplexes face à l'arrivée d'Amazon comme diffuseur majeur du foot français. Si l'on en croit une étude*, 43 % des répondants déclarent ne pas avoir confiance en Amazon en tant que diffuseur de la Ligue 1. Seulement 38 % des supporters prévoient de s'abonner à Amazon Prime pour regarder la Ligue 1 et il s'agit plutôt d'un choix contraint : sur l'ensemble des supporters interrogés, 61 % préféreraient la regarder sur Canal +, une chaîne considérée comme experte en matière de football.

**Source : étude réalisée en 2021 par Gece et Episto.*

80 %

DES CADRES PARISIENS ONT ENVIE DE DÉMÉNAGER DE LA CAPITALE, SELON UN SONDAGE RÉALISÉ PAR CADREMPLOI ET RAPPORTÉ PAR BFM BUSINESS. LE HIC, RESTE À TROUVER UN EMPLOI QUI CORRESPONDE À LEUR PROFIL. C'EST LA PREMIÈRE RAISON QUI LES EMPÊCHE DE PASSER LE CAP.



Retraite

Où en est-on ?

Si 7 Français sur 10 sont favorables à une réforme des retraites, selon un récent sondage OpinionWay-Square pour *Les Echos* et Radio Classique, il ne reste plus que 1 Français sur 5 à vouloir augmenter l'âge légal de 62 à 64 ans d'après une enquête Elabe.



JUSTICE

SQUATTEURS… EXIT !

Grâce à la nouvelle loi anti-squat, 77 % des propriétaires ont pu récupérer leur logement depuis le début de l'année, selon l'Observatoire lancé il y a un mois par la ministre du Logement Emmanuelle Wargon. Côté procédure, les propriétaires de résidences principales ou secondaires peuvent désormais obtenir l'expulsion d'un squatteur en 72 heures, contre un délai d'environ deux ans avant la loi. Ils doivent déposer plainte puis adresser une demande d'expulsion au préfet, qui dispose de 48 heures pour y répondre. S'il y répond favorablement, les squatteurs ont 24 heures pour quitter le logement. Si ces derniers se montrent réticents, les forces de police peuvent intervenir pour les expulser. Toujours selon l'Observatoire, juste pour cette année, on a dénombré 52 affaires de squats en Ile-de-France, 17 dans les Hauts-de-France, 16 en région PACA et 13 en Occitanie. Ces quatre régions représentant 79 % des cas.

PHOTOS © SHUTTERSTOCK



Conso

J'adopte le «do it yourself»

En répondant aux aspirations grandissantes dans la société vis-à-vis de la consommation responsable et d'un mode de vie plus sain, la pratique du «Do it yourself» (DIY), que l'on peut traduire en français par «fait maison» ou «faites-le vous-même», connaît un intérêt croissant. Depuis 2020, les préoccupations sociétales sont devenues centrales pour de nombreux Français pour qui la crise sanitaire fut l'occasion de repenser leurs priorités et leur consommation. Résultat, 73 % des Français sont adeptes du «Do it yourself», leur objectif étant de réaliser par eux-mêmes un produit qui pourrait s'acheter dans le commerce.

*** Étude menée par Toluna pour Webloyalty qui décrypte les raisons de l'engouement des Français pour le «Do it yourself».**



Société

Sexe au ralenti effet Covid ou tendance?

Montée générale de l'inactivité sexuelle des Européennes, c'est ce qu'il ressort d'une étude IFOP publiée en septembre 2021. Toutefois, la proportion de femmes ayant plus de deux rapports sexuels par semaine est plus forte en Espagne 25 % et en Italie 19 % que chez nos voisins du Royaume-Uni 14 % ou d'Allemagne 15 %. Avec 18 %, la France occupe une situation intermédiaire.

Par Agnès Ventadour



VOYAGE

ANNULATION SINON RIEN

Compte tenu de l'instabilité et des incertitudes entraînées par la pandémie de Covid-19, voyager n'est plus aussi simple qu'avant. Ainsi, la possibilité de modifier voire d'annuler un séjour est aujourd'hui essentielle. 3 Français sur 4 sont prêts à prendre une assurance annulation depuis la crise sanitaire. Ainsi, pour 85 % d'entre eux, les conditions d'annulation constituent le critère le plus important à prendre en compte lors d'un voyage (85 %), et pour 84 % la flexibilité pour modifier la réservation. Aujourd'hui, les trois quarts des Français (76 %) seraient prêts à prendre une assurance annulation lors de leurs réservations de voyage. Néanmoins, 24 % des Français ne sont toujours pas prêts à faire cette dépense, quelles que soient les garanties proposées.

25 %

DES PATHOLOGIES CHRONIQUES SONT IMPUTABLES À DES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX SELON L'OMS.

Agenda du mois

1er novembre	• Toussaint
2 novembre	• Rentrée vacances de la Toussaint
3 novembre	• Journée mondiale de la gentillesse
7 novembre	• Journée contre le harcèlement scolaire
11 novembre	• Armistice : fin de la Première Guerre mondiale
16 novembre	• Journée de la tolérance
20 novembre	• Journée mondiale de l'enfant
21 novembre	• Journée mondiale de la télévision
22 novembre	• Journée mondiale du jeu vidéo



Loi Pinel

Stop ou encore

Le dispositif Pinel, dont l'objectif est de continuer à soutenir un « choc d'offre » pour faire baisser les prix de l'immobilier, a été prolongé jusqu'au 31 décembre 2024.

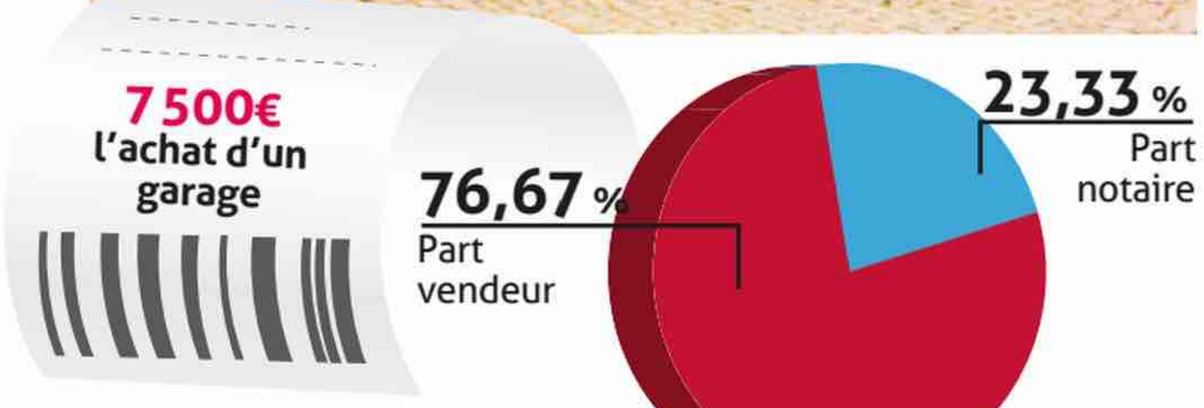
PHOTOS © SHUTTERSTOCK

Où passe votre argent ?

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

Par Bénédicte Flye-Sainte-Marie

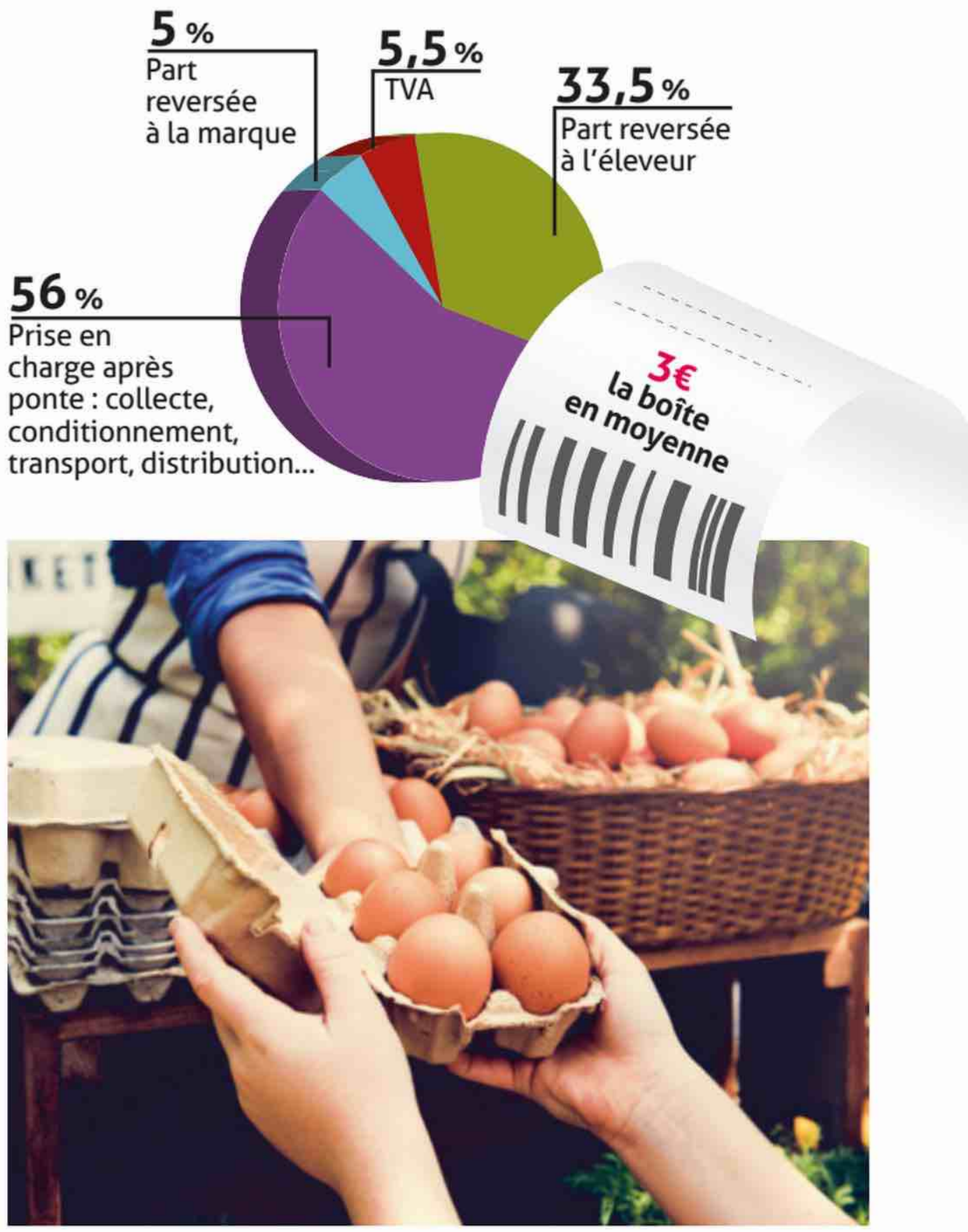




→ UN GARAGE

Afin de réaliser un investissement locatif ou faire monter en gamme son logement, il peut être intéressant, s'il n'était pas cédé avec ce dernier, de faire l'acquisition d'un garage. Il se vend entre 7 000 et 8 000 euros dans les petites villes et environ 15 000 dans les grandes métropoles, voire jusqu'à 50 000 euros à Paris et dans les banlieues franciliennes les plus cossues ! Or, à l'instar d'un appartement ou d'une maison, il représente un bien immobilier à part entière. Son achat nécessite donc un rendez-vous chez le notaire et des dépenses spécifiques. La somme que ce professionnel exige, couvrant ses émoluments, les droits de mutation, le règlement des formalités et la contribution de sécurité immobilière, varie en fonction de sa valeur. Plus celle-ci est basse, plus ces frais de notaire sont paradoxalement élevés (ce qui explique pourquoi les experts du domaine conseillent d'acheter un lot de garages plutôt qu'un seul). Si le garage coûte 7 500 euros, ces frais sont fixés autour de 1 750 euros, soit 23 % du total. Les 77 % restants sont alloués au vendeur.

Sources : PAP, ministère de l'Économie, Agence nationale pour l'information sur le logement (ANIL)



→ UNE BOÎTE D'ŒUFS BIO

Si l'on en croit une étude publiée en mars 2021, l'engouement des Français pour les aliments bio ne faiblit pas. En 2020, en dépit du contexte morose marqué par la pandémie de Covid-19, ce marché a encore progressé de 15 %. Les œufs qui portent ce label ont tout particulièrement la cote auprès des consommateurs, pour qui le respect dû à l'animal est devenu central. Estampillés du code 0, ils sont issus de poules évoluant en plein air, avec un maximum de 6 gallinacés par mètre carré et pas plus de 3 000 sur la totalité de l'exploitation. Celles-ci bénéficient en outre d'une nourriture garantie sans OGM. Une démarche qui se revendique comme 100 % éthique, pour laquelle il est cependant nécessaire d'augmenter son budget : ils sont 30 à 35 % plus chers que les œufs dits conventionnels. Mais comment s'explique ce tarif ? Sur une boîte de six unités qui passe à trois euros à la caisse de votre supermarché, un tiers est reversé à l'éleveur (1,01 euro), 1,68 euro se répartit entre les opérateurs de collecte, de conditionnement, de transport et de distribution. 0,15 euro va dans l'escarcelle de la marque qui les commercialise et 0,16 euro est prélevé pour la TVA.

Sources : CNPO (Interprofession des œufs), La marque du consommateur, Chiffres Bio 2020 de L'Agence bio*

PHOTOS © SHUTTERSTOCK

Chouchouter son cerveau

S'il est le génial centre de pilotage de notre organisme, c'est aussi un organe fragile qu'il faut entourer de beaucoup d'égards afin qu'il reste performant tout au long de la vie et pour éviter les maladies qui altèrent son fonctionnement, telles que les affections neurodégénératives ou les AVC. Alimentation, habitudes à adopter dans son quotidien, saines pratiques d'entretien cérébral, on fait le point sur toutes les cartes que vous pouvez jouer pour le préserver...



Mini sommaire

- **Comment doper ses neurones dans l'assiette ?** p. 12-13
- **Les bons réflexes à adopter pour muscler sa matière grise** p. 14-16
- **Les activités à suivre pour muscler son cerveau** p. 17

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



Comment doper ses neurones dans l'assiette

À tout âge, une alimentation équilibrée et variée se révèle être un argument majeur pour garantir la bonne santé du cerveau et un fonctionnement optimal de ce dernier. Explications.

▶ Privilégier les mets riches en bons acides gras

En matière diététique, le gras est souvent diabolisé. Pourtant les « bons » lipides sont indispensables au cerveau, car ils sont à la fois l'un des ciments des membranes des neurones et des cellules gliales qui entourent ces derniers, mais aussi un réservoir énergétique servant à faire fonctionner le système nerveux dans lequel le corps puise lorsqu'il ne dispose plus de glucides. À favoriser : les oméga-3 que l'on retrouve dans les poissons gras (thon, saumon, maquereau, sardine, hareng), l'huile de noix, de colza, les graines de chia, de lin ou de tournesol ou encore les noix fraîches.

▶ Manger des fruits et légumes

De nombreux organismes de santé recommandent leur consommation. Pour le groupe international Global Council on Brain Health (GCBH), il est essentiel, afin de protéger son cerveau, d'inclure dans ses menus une grande variété de fruits et de légumes, en privilégiant les légumes verts à feuilles comme la roquette, la blette, les divers types de choux et les baies type framboises, fraises, myrtilles ou cassis. Faites également la part belle aux carottes, patates douces, potirons et épinards qui contiennent des caroténoïdes. Une étude parue dans le *Journal of the International Neuropsychological Society* en 2016 a démontré que ces pigments boostaient les capacités neurocognitives chez les seniors. Mais ils sont évidemment salutaires pour toutes les générations !

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

▶ Limiter son apport en sucre

Chocolat, pâtisseries, bonbons… c'est un péché mignon que l'on chérit. Malheureusement, il a des effets potentiellement explosifs. Différents travaux scientifiques montrent que le glucose, lorsqu'il est ingéré à dose autre que très raisonnable, impacte négativement nos facultés d'apprentissage et de mémorisation. Et il peut en outre favoriser ou décupler le stress, installer ou renforcer les états dépressifs, à cause des variations de glycémie brutales qu'il provoque au niveau sanguin.

« Les antioxydants venus de notre assiette contribuent à nous prémunir contre la perte cognitive »



▶ Tabler sur les antioxydants

Les antioxydants venus de notre assiette contribuent à nous prémunir contre la perte cognitive qui peut s'installer avec les décennies et à combattre la dégénérescence provoquée par des maladies telles qu'Alzheimer. Outre les fruits rouges déjà cités, on retrouve ces molécules dans le cacao, l'avocat, les amandes, le thé et le café.

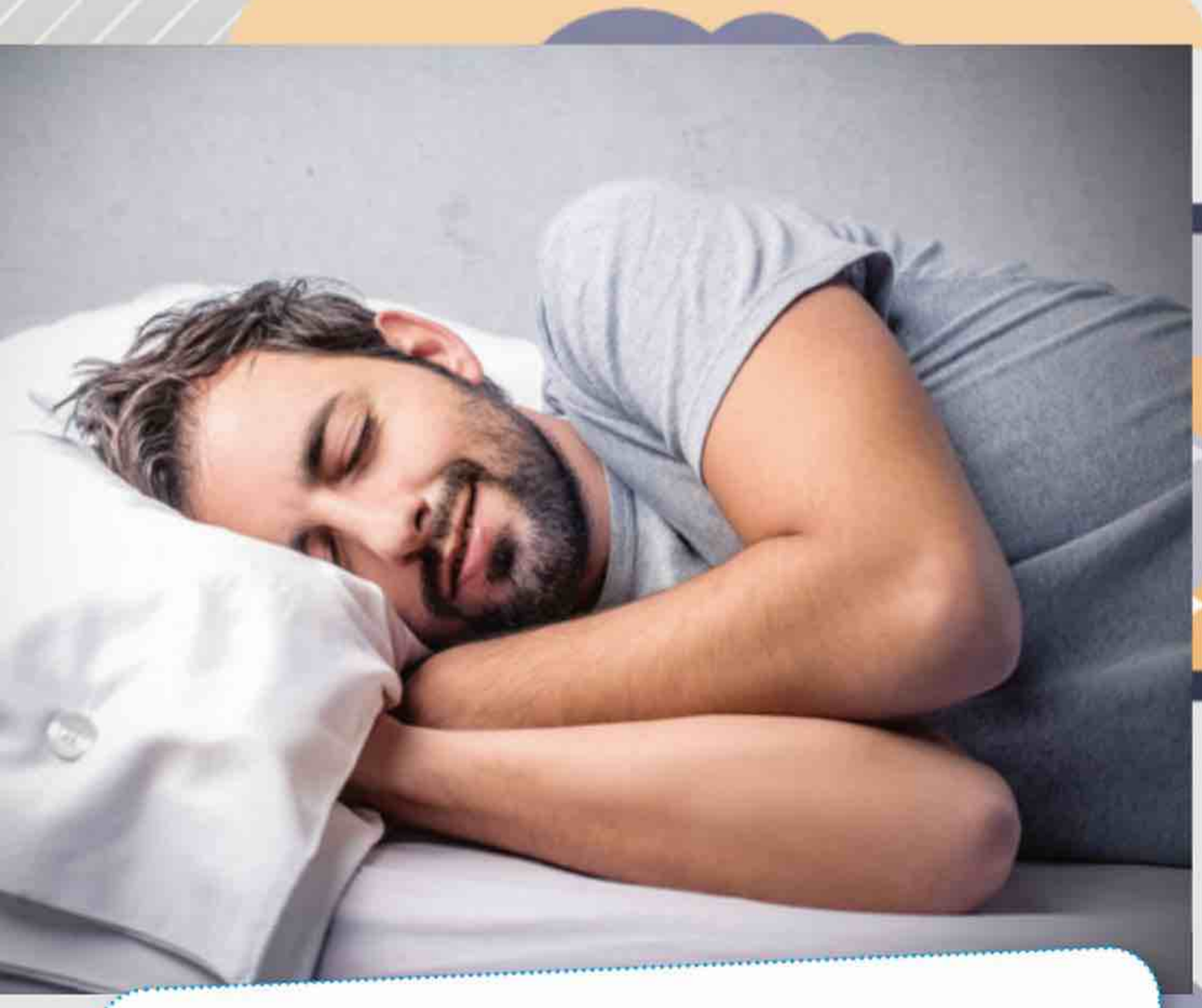


▶ Ne pas croire aveuglément aux promesses des compléments alimentaires

Si l'offre de supplémentations à base de caféine, de ginko biloba ou d'oméga 3 qui promettent de booster notre rendement intellectuel, est pléthorique en pharmacie, celles-ci ont été jugées inutiles voire dangereuses dans une étude de *60 millions de consommateurs* de 2019. D'une part, parce que les nutriments qu'elles renferment peuvent facilement être apportés par l'alimentation et sont beaucoup mieux assimilés quand elles proviennent de celle-ci, d'autre part car la grande majorité d'entre eux inclut des additifs toxiques.

Les bons réflexes à adopter pour muscler sa matière grise

Outre une composition soignée de nos menus, d'autres leviers de notre quotidien peuvent exercer une influence positive sur nos performances cérébrales ou lutter contre leur déclin.





▶ Choyer son sommeil

Les heures que l'on passe dans les bras de Morphée ne doivent pas être considérées comme du temps gâché ! Pendant la nuit, le liquide céphalo-rachidien, substance biologique que l'on trouve dans les méninges et les cavités du cerveau, imbibe plus fortement ce dernier que lorsque l'on est réveillé. Or, en circulant à l'intérieur de celui-ci, il permet de drainer et d'éliminer les déchets et toxines que génèrent les neurones quand ils sont actifs pendant la journée, notamment les redoutées protéines bêta-amyloïdes que l'on retrouve au banc des accusés dans certaines affections neurodégénératives comme Alzheimer. C'est donc un indispensable nettoyage que ce fluide produit et qu'il faut ménager en dormant suffisamment.

▶ Limiter au maximum la prise de somnifères

La réputation qu'ont les hypnotiques de « ramollir » les neurones n'est pas usurpée ! Les médicaments de ce type, parmi lesquels on recense les benzodiazépines et apparentés, suscitent des problèmes de mémoire et de concentration. S'il est loin d'exister un consensus du corps médical à ce sujet, on les suspecte également d'augmenter la probabilité de développer des troubles cognitifs, de démence et de maladie d'Alzheimer. Autant de raisons qui font qu'il est préférable de limiter leur prescription à trois semaines au maximum, excepté s'ils sont indispensables à l'équilibre psychologique ou physique du patient.



▶ Ne pas zapper ses examens de suivi

Veiller sur ses dents, c'est bon pour… le cerveau ! En 2019, des scientifiques qui ont communiqué le résultat de leurs recherches dans *Science Advances* ont par exemple mis en évidence la présence des protéines issues de bactéries bucco-dentaires dans le cerveau de malades d'Alzheimer. « Tout ce qui provoque des infections et des inflammations est dommageable pour le cerveau. Les parodontites font par exemple flamber les maladies neurodégénératives », détaille le Professeur Florence Pasquier. À vous donc d'adopter les bons gestes de soin et de consulter régulièrement votre chirurgien-dentiste.



▶ Ne pas négliger l'exercice physique

Se bouger au moins une heure par semaine, voire à une fréquence plus soutenue (l'Organisation mondiale de la Santé recommande 150 minutes d'activité modérée ou 75 minutes de pratique intense hebdomadaires) favorise la fabrication par le corps d'un facteur neurotrophique, le BDNF, qui permet la croissance de nouveaux de neurones et la survie de ceux qui existent déjà. Leur présence aiguise nos aptitudes en matière de mémorisation, d'acquisition et de renforcement de connaissances et minore les phénomènes de déficience cognitive qui surviennent fréquemment avec le vieillissement. L'activité physique protège également contre les maladies neurodégénératives. Elle combat enfin la dépression, notamment parce qu'elle augmente la sécrétion de certaines hormones telles que l'adrénaline, la noradrénaline et la dopamine procurant un sentiment d'euphorie, et de tryptophane, neuromédiateur qui contrôle l'humeur. « Il ne s'agit pas forcément de faire du sport à proprement parler, mais il faut se déplacer, marcher régulièrement », précise Florence Pasquier, professeur de neurologie, responsable du Centre mémoire de ressources et de recherche au CHRU de Lille.

▶ Prendre en charge ses maladies chroniques

Si l'on souhaite garder l'esprit affûté, il est essentiel de prévenir ou traiter des pathologies comme le diabète et l'hypertension. S'il ne l'est pas, le premier est susceptible d'avoir de lourds retentissements au niveau du cerveau, notamment d'être à l'origine d'une disparition accélérée des neurones et des problèmes cognitifs portant la mémoire et la fluidité de la pensée. Une étude italienne de 2014 a même montré que les individus souffrant de diabète à 80 ans avaient un volume de cerveau 3 % plus petit que celui des non-diabétiques. Il cause donc son obsolescence prématurée. On observe la même chose pour l'hypertension. Avant même l'apparition de ses premiers symptômes, elle provoque ainsi l'émergence de mini-lésions vasculaires dans le cerveau. Or, ces petits préjudices vont, en s'ajoutant les uns aux autres, diminuer la bonne communication entre le cortex et la substance blanche, réseau de « câbles de communication » qui connectent les neurones des différentes régions du cerveau. « N'hésitez pas enfin à consulter un spécialiste si vous pensez souffrir d'apnée du sommeil. Elle aussi installe un processus inflammatoire qui fait le lit des maladies neurodégénératives », rajoute notre experte.

▶ Abandonner définitivement la cigarette

Parce que les composants du tabac, particulièrement le monoxyde de carbone qu'il dégage lors de sa combustion et qui est inhalé par le fumeur, s'attaquent au cortex, strate de substance grise qui tapisse la surface des hémisphères du cerveau et l'amincissent, être accro à la cigarette érode le potentiel cognitif et accélère la détérioration normale qui survient avec l'âge. Cette couche protectrice se régénère *a contrario* chaque année d'abstinence tabagique « Si on rectifie cela, le risque se normalise », confirme Florence Pasquier.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



Porter des aides en cas de problèmes d'audition

Le fait de souffrir d'une baisse d'audition fait qu'on comprend moins bien les propos de ceux qui nous entourent. On interagit alors moins avec eux et notre cerveau est du coup sous-stimulé et sous-employé. « Il faut se faire équiper de prothèses auditives quand on entend moins. En France, les gens préfèrent avoir l'air idiots que sourds. Or, si on corrige très vite le déficit, cela permet de rester en meilleure santé cognitive. En croisant différentes études, la revue scientifique *The Lancet* a d'ailleurs conclu qu'il était le premier facteur de risque évitable de démence », mentionne le Pr Florence Pasquier. Si vous avez la sensation d'avoir une ouïe altérée ou que vos oreilles bourdonnent, ne tergiversez pas ! Prenez rendez-vous auprès d'un ORL ou d'un audioprothésiste afin qu'il réalise un bilan et au besoin, vous oriente vers le port de contours d'oreilles ou d'appareils intra-auriculaires.

Éviter les chocs au niveau de la tête

Dans les films, on a coutume de voir des héros qu'un coup sur le crâne a transformés en êtres supérieurement intelligents ou à qui cela a rendu la mémoire. Dans la réalité, on note le contraire ! Ce type de secousses violentes, surtout s'il est répété, est très délétère et peut à terme favoriser les troubles cognitifs en général, de la mémoire, en particulier, voire hausser la probabilité d'être atteint de Parkinson ou Alzheimer. L'explication est mécanique : pendant ces heurts, le cerveau se déplace dans la boîte crânienne et cogne ses parois. Ils peuvent aussi comprimer ou sectionner les fibres nerveuses. On peut observer aujourd'hui les dégâts que ces traumatismes accumulés provoquent chez les anciens sportifs, notamment les boxeurs. « C'est pour cela que l'on interdit les têtes chez les jeunes footballeurs dans certains pays et que l'on envisage de le faire en France », affirme Florence Pasquier.



Limiter les sources de stress

Un stress ponctuel peut galvaniser notre cerveau ou le protéger d'un danger. En revanche, s'il se chronicise, cet état lui sera très néfaste. Car une exposition sur le long terme aux hormones qu'il nous fait générer – l'adrénaline et le cortisol – « ronge » l'hippocampe, la zone du cerveau qui régit la mémoire et le repérage dans l'espace. Les investigations scientifiques qui ont été réalisées chez l'homme et les animaux établissent que non seulement l'hippocampe s'atrophie chez ceux qui sont perpétuellement « sous tension », mais aussi que cette région cérébrale compte chez eux moins de neurones et de synapses (maillons de contact entre ces derniers) que chez les personnes détendues.

Ne pas brider son caractère

Depuis tout petit, on apprend à être conciliant et poli, bref, à ne pas faire de vagues… Pourtant, la science nous montre aujourd'hui que ce n'est forcément la meilleure stratégie à adopter pour cuirasser son cerveau. Une étude suisse parue en février 2020 dans *Neurobiology of Aging* montre que celles et ceux qui ne fuient pas les conflits, sont peu prompts aux concessions et édictent leurs propres règles plutôt que de se plier aux normes gardent un cerveau en meilleur état, que ce soit dans le cadre du vieillissement normal ou en présence de la maladie d'Alzheimer. La curiosité et l'envie d'apprendre retardent aussi la sénescence cérébrale.

Ces activités à privilégier pour muscler son cerveau

Parce qu'ils exigent de la concentration ou de l'implication, nous obligent à sortir de notre zone de confort voire à nous dépasser, certains loisirs se révèlent être des formidables alliés.

▶ Miser sur les jeux d'esprit



Inutile de succomber aux charmes des applis et autres programmes d'entraînement cérébral, parfois onéreux, ni d'en attendre des miracles. Ils n'ont jamais fait la preuve d'une véritable efficacité. En revanche, certaines activités, beaucoup plus accessibles et moins chères, sont parfaites pour offrir une saine gymnastique à nos neurones. Ne manquez donc pas une occasion de les « secouer » en vous adonnant aux mots fléchés ou croisés, au bridge, au sudoku, au Scrabble, aux échecs, aux jeux de société… Ils décuplent nos facultés de raisonnement et leur rapidité et renforcent la mémoire. « Ce qui est important, c'est que ça demande de la réflexion ou un effort », estime le Pr Pasquier. Certains jeux vidéo peuvent aussi être des partenaires de choix: après avoir demandé à des volontaires adultes de jouer à Super Mario 64 pendant une demi-heure tous les jours deux mois durant et mesuré l'activité de leur cerveau par résonnance magnétique, des chercheurs du Max Planck Institut à Berlin en Allemagne ont constaté en 2013 que les zones de ce dernier dévolues à la formation de la mémoire, à la planification et à l'orientation spatiale comptaient plus de neurones qu'avant le début de l'expérience ! Les écrans peuvent donc être bénéfiques dans la mesure où on ne les consomme pas passivement et immodérément.



▶ Faire de la méditation

L'influence de la méditation sur le cerveau a fait l'objet de plus de 1 300 études durant les dernières décennies. Via l'imagerie cérébrale, certaines d'entre elles ont permis de mettre en évidence le fait que cette pratique mentale, qui consiste à entraîner son esprit afin qu'il puisse se délester des pensées et conceptions négatives, est extrêmement précieuse pour le cerveau. Elle suscite un accroissement de volume de la matière grise au niveau des différentes régions du cortex (insulaire et préfrontal) et de l'hippocampe, une augmentation qui permet de contrebalancer les conséquences de l'âge sur le cerveau. En impactant l'amygdale, siège cérébral des ressentis négatifs, elle aide aussi à mieux réguler ses émotions.

▶ Cultiver son réseau amical

La clé d'un cerveau au sommet de sa forme ne réside pas (uniquement) dans le fait d'engranger le savoir le plus vaste possible. Cet organe est en effet très poreux face aux interventions et interactions venues de l'extérieur, d'abord parce que les hormones que nous sécrétons aux contacts des autres ont un impact positif sur ce dernier. Ensuite, parce que grâce aux neurones-miroirs, le fait de côtoyer d'autres gens rend possibles certains apprentissages et acquisitions de connaissances, que nous effectuons parfois sans même nous en rendre compte.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Par Bénédicte Flye-Sainte Marie

Héritage & Donation Combien ponctionne réellement l'État ?

Pour éviter une note fiscale qui peut être lourde, mieux vaut prendre les devants et connaître les règles fiscales sur le bout des doigts !

PHOTOS : ©SHUTTERSTOCK



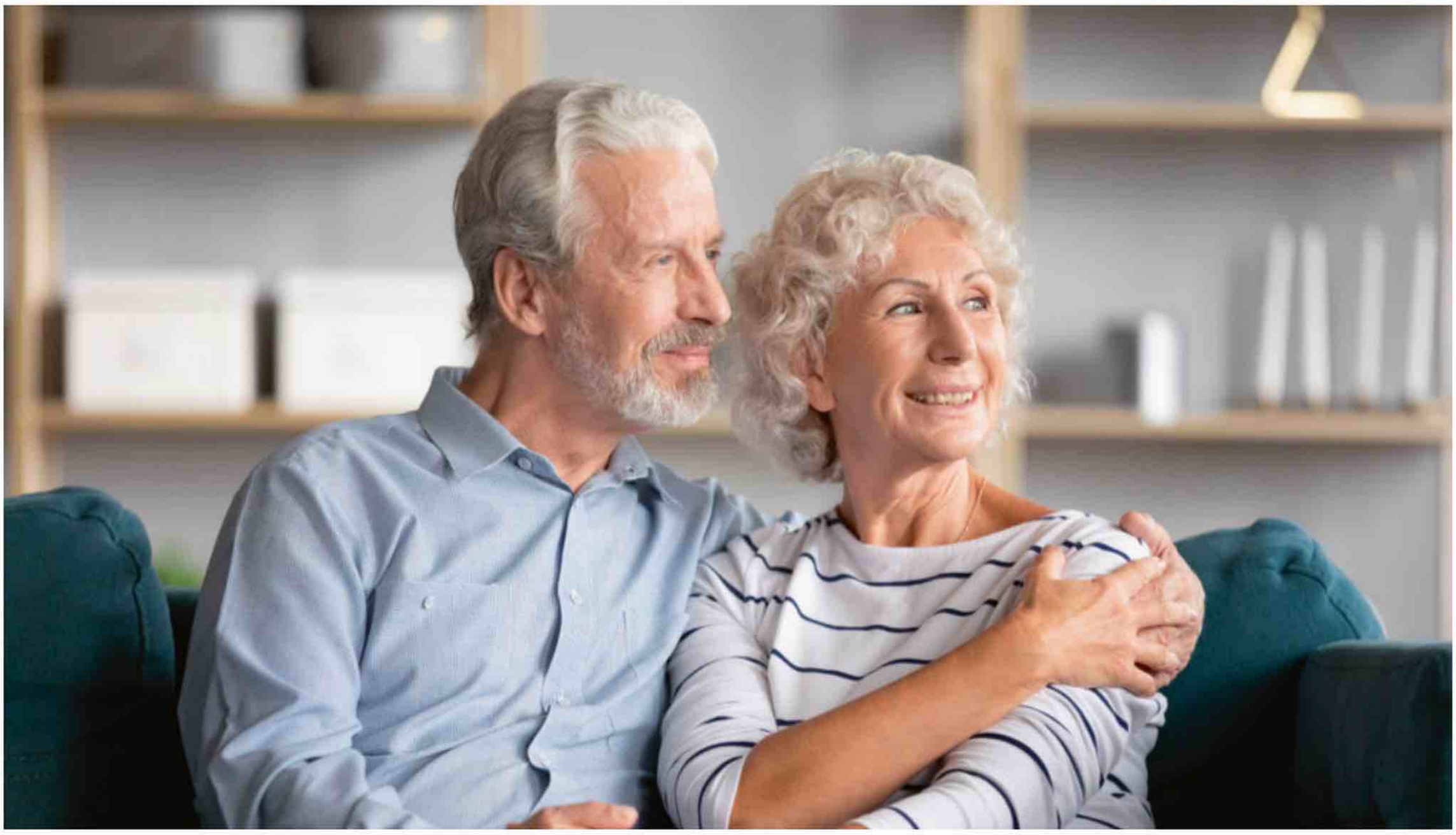
En cas d'héritage ou de donation, combien ponctionneront les impôts ? Combien devront régler vos héritiers ou donataires ? Ces questions, si on ne veut pas qu'une bonne partie de son patrimoine parte renflouer les caisses de l'État par le biais des droits de succession, il est crucial de se les poser très tôt, et cela bien avant ses 80 ans ou même ses 70 ans. Pour réduire la facture fiscale d'un héritage ou d'une donation, vous verrez qu'il n'est pas nécessaire de se lancer dans des montages financiers complexes, de rouler de nuit jusqu'en Suisse pour y ouvrir un compte bancaire ou de créer des sociétés-écrans, disposer de plus de quinze années devant soi et bien connaître les dispositions communes aux successions et aux donations du code général des impôts suffit. Cet article vous permettra d'acquérir les bases et de prendre aujourd'hui les bonnes décisions, celles qui limiteront grandement la facture fiscale une fois l'héritage venu. Des actions menées cette année pourraient aussi éviter l'apparition de querelles familiales au moment de la succession.

LA DONATION : TOUT COMPRENDRE !

Depuis 1960, l'espérance de vie des hommes et des femmes a augmenté d'environ douze ans.

« La donation permet souvent de réduire le montant des droits de succession une fois l'héritage venu »

En conséquence, les héritages arrivent désormais souvent trop tard pour donner aux ayants droit un coup de pouce au moment où ils en auraient le plus besoin. La donation est une possibilité à étudier très sérieusement, car en plus d'aider ses proches au bon moment, pendant leur vie active, elle permet souvent de réduire le montant des droits de succession une fois l'héritage venu. La pratique est plus courante qu'on ne le pense. D'après le ministère de l'Économie, des Finances et de la Relance, près de 280 000 déclarations de dons manuels ont été enregistrées par le service des impôts en 2020. Une donation d'une partie de votre patrimoine serait donc une excellente façon de donner un coup de pouce de votre vivant à vos enfants, vos petits-enfants ou encore des proches en plus d'une bonne astuce pour réduire la fiscalité d'un héritage, enfin si on s'y est pris suffisamment tôt. Attention notamment à la réintégration fiscale ! Si le don manuel a lieu moins de quinze ans avant le décès, les héritiers se retrouveront à ▶



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

payer des droits de succession comme si les biens ou les sommes donnés avaient fait partie de l'héritage.

Que peut-on donner ?

Vous pouvez donner de l'argent liquide à une personne de votre choix (de votre famille ou non) par virement, par chèque ou de la main à la main. Cependant, c'est loin d'être le seul bien dont vous pouvez transmettre de votre vivant la propriété. En fonction de la nature de son patrimoine, il est aussi possible de donner un studio, un terrain, un appartement ou une maison. Certains choisiront de donner directement des valeurs mobilières, par exemple une partie de leurs actions, de leurs obligations ou de leurs OPCVM. On a aussi la possibilité de donner une de ses voitures, des bijoux, des pièces d'or, un tableau qui a de la valeur, des objets d'art… Bref, les possibilités en matière de donation sont très variées et il faut retenir qu'il n'est pas nécessaire de vendre un bien pour pouvoir le donner.

Peut-on donner tout son patrimoine de son vivant ?

Si vous êtes célibataire, oui, mais si vous avez des enfants ou si vous êtes marié, c'est impossible. Vous ne pouvez pas puiser dans la part du patrimoine réservée à vos héritiers légaux. On parle de réserve héréditaire. Concrètement, si vous avez un enfant, vous pouvez donner la moitié de votre patrimoine, avec deux enfants, un tiers et pour trois enfants ou plus, un quart. Et si vous êtes marié et sans enfant, vous pouvez donner les trois quarts de votre patrimoine.

« Un parent pourra donner 100 000 euros à son enfant sans devoir régler de droits de donations aux impôts »

Quelle est la fiscalité de la donation ?

Le don manuel est taxé en fonction de son montant et des abattements vont s'appliquer. Ils dépendront du lien de parenté. Plus le lien entre le donneur et le donataire est direct et plus l'abattement est élevé (attention à ne pas confondre ces deux mots dont les sonorités et l'orthographe sont très proches : le donateur est la personne qui donne de l'argent ou un bien, le donataire est la personne qui reçoit de l'argent ou un bien). Un abattement signifie qu'une partie du don ne sera pas imposée. Concrètement, un parent pourra donner 100 000 euros à son enfant sans devoir régler de droits de donations aux impôts. Pour les petits-enfants, l'abattement est de 31 865 euros, pour un arrière-petit-enfant 5 310 euros, pour un conjoint ou partenaire de PACS, l'abattement est de 80 724 euros, pour un frère ou sœur 15 932 euros et pour

un neveu ou nièce 7 967 euros. Attention, ces réductions ne peuvent être utilisées qu'une seule fois par tranche de quinze ans. Un dernier point clé à retenir tiré de l'article 790 G du Code général des impôts qui définit le régime d'exonération des dons d'argent familiaux : le jour de la transmission, le donateur doit avoir moins de 80 ans.

Le barème de taxation des donations

Si le montant d'une donation dépasse les abattements fixés par loi, le surplus est taxé. Le niveau de taxation dépend du lien entre donateur et donataire (celui qui reçoit la donation). Après les abattements, les barèmes pour une donation ou un héritage en ligne directe sont les mêmes. Si le surplus net taxable n'excède pas 8 072 euros, le taux de taxation est de 5 %, il passe à 10 % entre 8 072 euros et 12 109 euros, puis à 15 % et ainsi de suite jusqu'à grimper à 45 % au-delà de 1 805 677 euros. Vous pourrez étudier ces taux en détail et leur fonctionnement avec un cas concret dans la seconde partie consacré à l'héritage.

Comment payer les droits de donation ?

En cas de don manuel, même si d'après vos calculs, vous savez déjà que vous n'avez rien à payer à l'État, des démarches fiscales simples seront à effectuer. Vous devez en effet toujours informer l'administration fiscale. Bonne nouvelle, plus besoin d'imprimer et de déposer un formulaire n°2735 en double exemplaire au service des impôts chargé de l'enregistrement des dons. Depuis le 30 juin, on peut le faire depuis son ordinateur, sa tablette ou même son smartphone. Il suffit de se connecter sur son espace particulier sur impots.gouv.fr. Sur le site, dans la rubrique Déclarer, cliquez sur le rectangle « Vous avez reçu un don, déclarez-le ! ». On répond à différentes questions sur la nature du don, son montant, sa date, etc., et le don est déclaré. Vous aurez besoin du numéro fiscal et de la date de naissance du donateur. Depuis septembre, il est en plus possible de régler en ligne à l'administration fiscale les éventuels droits de donation avec un prélèvement ou tout simplement par carte bancaire.

L'astuce qui réduit la note à connaître

Si le montant de la donation est important et qu'un impôt est à payer, il devra être réglé immédiatement. Attention, la déclaration doit être faite dans le mois qui suit le don. Ne pas attendre par exemple le moment de déclarer ses impôts sur le revenu pour faire connaître la donation à l'administration et payer les droits. Cet impôt n'est pas obligatoirement à régler par le bénéficiaire du don (le donataire). La loi autorise en effet le donateur à s'acquitter des droits sans que cela soit pour autant considéré comme un complément de donation. Il est donc toujours plus rusé de l'avoir pris en compte dès le début de ses calculs et que le donateur paye l'impôt sur la donation à la place du donateur. Retenez que l'impôt que le donateur règle à la place du donataire n'est pas considéré comme une donation. Il s'agit ici d'un tour de passe-passe fiscal très intéressant à connaître !



L'ASSURANCE-VIE, UN CONTRAT À CONNAÎTRE SUR LE BOUT DES DOIGTS !

L'assurance-vie est le support d'épargne préféré des Français. Fin juin 2021, ils y plaçaient en tout la somme colossale de 1840 milliards d'euros. Ce contrat offre des avantages fiscaux très intéressants sur les plus-values, mais ce n'est pas tout. Il est aussi très pertinent pour organiser bien à l'avance une succession. On dit souvent que les sommes sur l'assurance-vie sont « hors succession », c'est-à-dire qu'elles ne seront pas prises en compte dans l'actif successoral. Dans les faits, des limites bien concrètes existent. Si l'argent a été versé sur le contrat d'assurance-vie avant les 70 ans du détenteur, un abattement de 152 500 euros s'appliquera pour chaque bénéficiaire de l'héritage. Au-delà, l'argent transmis sera taxé à 20 % et même à 31,25 % au-delà de 700 000 euros. Creusez vite cette piste pour en comprendre tous les tenants et aboutissants.



L'HÉRITAGE : UNE FISCALITÉ À CONNAÎTRE !

Au moment de l'héritage, l'État va déterminer la part à taxer en réalisant l'inventaire des biens et d'éventuelles dettes qui seront alors retranchées. L'héritage sera réparti entre les héritiers selon les règles en vigueur et sera imposé. Cependant, tout l'héritage ne sera pas taxé puisque les héritiers bénéficieront d'un abattement. Cela signifie qu'une partie de l'héritage échappera à l'impôt. Cet abattement oscille entre 1 594 euros et 100 000 euros. Plus le lien de parenté est direct entre l'héritier et le défunt et plus l'abattement sera important. C'est grâce à cet abattement que les petits héritages familiaux ne sont pas taxés.

De quel abattement peut-on bénéficier lors d'un héritage ?

100 000 euros pour un enfant, une mère ou un père
15 932 euros pour une sœur ou un frère
7 967 euros pour une nièce ou un neveu
1 594 euros si aucun autre abattement ne s'applique

Les personnes handicapées bénéficient d'un abattement supplémentaire de 159 325 euros. Prenons un cas concret, si un enfant hérite de 150 000 euros de ses parents, il bénéficiera de l'abattement de 100 000 euros. L'actif net imposable après abattement sera donc de seulement 50 000 euros. Si le montant de la succession s'était élevé à 350 000 euros, grâce à l'abattement de 100 000 euros, seuls 250 000 euros auraient été taxés. L'imposition d'une succession fonctionne ensuite avec un barème progressif, un système par tranches similaires dans son fonctionnement à celui de l'impôt sur le revenu. Le barème dépend de la qualité de l'héritier.

POUR DES HÉRITIERS EN LIGNE DIRECTE	BARÈME
N'excédant pas 8 072 €	5 %
Entre 8 072 € et 12 109 €	10 %
Entre 12 109 € et 15 932 €	15 %
Entre 15 932 € et 552 324 €	20 %
Entre 552 324 € et 902 838 €	30 %
Entre 902 838 € et 1 805 677 €	40 %
Supérieur à 1 805 677 €	45 %

POUR LES FRÈRES ET SŒURS	BARÈME
Inférieur à 24 430 €	35 %
Supérieur à 24 430 €	45 %

AUTRES	BARÈME
Pour les parents jusqu'au 4e degré	55 %
Pour les autres héritiers	60 %

Exemple : un héritier reçoit 150 000 € de ses parents

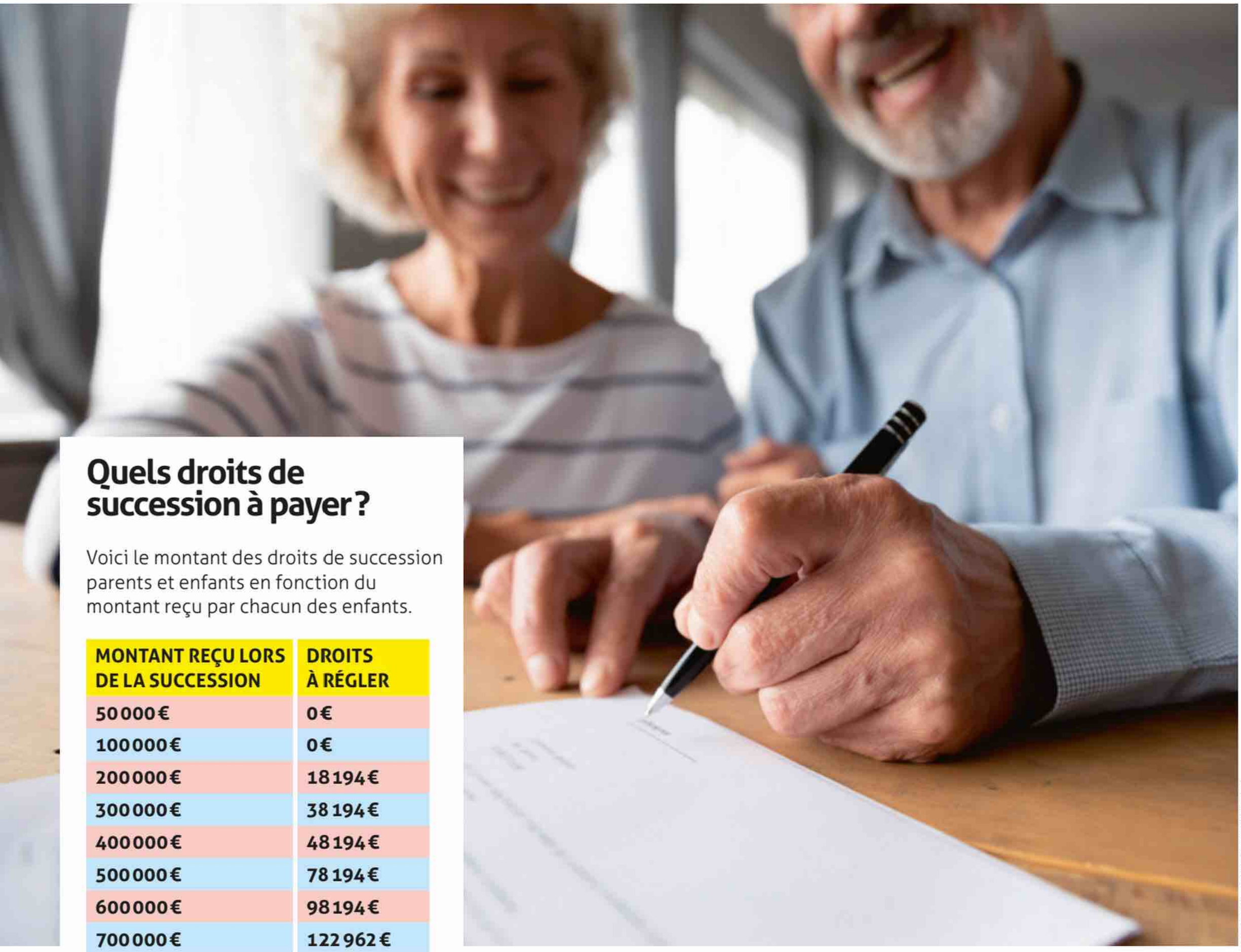
Abattement dont il va bénéficier	**100 000 €**
Actif net imposable après l'abattement	**50 000 €**

Les 50 000 € à imposer sont décomposés en tranches et soumis au barème progressif.

TRANCHES	BARÈME	DROITS DE SUCCESSION
Tranche 1 : 8 072 €	5,00 %	404 €
Tranche 2 : 4 037 €	10,00 %	404 €
Tranche 3 : 3 823 €	15,00 %	573 €
Tranche 4 : 34 068 €	20,00 %	6 814 €
TOTAL DROITS DE SUCCESSION		**8 195 €**

ASTUCE

Vous pouvez faire des calculs de droits de succession par vous-même en utilisant le barème des impôts et une calculatrice. Plus simplement, utilisez le simulateur de droits de succession sur www.service-public.fr/simulateur/calcul/droits-succession. Répondez à quelques questions sur vos liens de parenté ainsi que votre situation et le montant des droits de succession sera calculé illico.



Quels droits de succession à payer ?

Voici le montant des droits de succession parents et enfants en fonction du montant reçu par chacun des enfants.

MONTANT REÇU LORS DE LA SUCCESSION	DROITS À RÉGLER
50 000 €	0 €
100 000 €	0 €
200 000 €	18 194 €
300 000 €	38 194 €
400 000 €	48 194 €
500 000 €	78 194 €
600 000 €	98 194 €
700 000 €	122 962 €
800 000 €	152 962 €

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Par Florent Gaillard

L'épineux problème des déchets nucléaires

Énergie propre pour certains, danger à retardement pour d'autres, le nucléaire est devenu indispensable à nos sociétés modernes. Il génère néanmoins de nombreux déchets radioactifs dont le stockage pose problème.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



AUTRES DÉCHETS RADIOACTIFS

L'industrie nucléaire n'est pas la seule à produire des déchets radioactifs. C'est aussi le cas de la Défense (propulsion des sous-marins nucléaires), de la recherche, de la médecine (radiographie, scintigraphie…) et de l'industrie non électronucléaire (extraction de terres rares, fabrication de sources scellées, stérilisation et conservation de produits alimentaires…). Toutefois, les déchets générés par ces autres secteurs ne représentent que 40 % du volume total.

En France, le nucléaire est la première source de production d'électricité (70 %). Elle provient d'une cinquantaine de réacteurs répartis sur l'ensemble du territoire. Les premiers ont été construits dans les années 50. Si le gouvernement a décidé de réduire la part du nucléaire à 50 % à l'horizon 2035, nous sommes encore loin de pouvoir nous en passer. D'autant plus que le nucléaire crée de nombreux emplois dans l'Hexagone. Problème : comme toute industrie, il génère également des déchets. Et ces derniers sont radioactifs… Ce qui n'était qu'un caillou dans la chaussure il y a encore quelques années est en train de devenir un vrai motif d'inquiétude. Comme d'autres pays dans le monde, la France n'a pas encore réglé le problème du stockage définitif de ses déchets. Quant aux installations d'entreposage temporaire, elles commencent à être à court de capacité. Les centrales n'étant pas éternelles, leur futur démantèlement va aggraver la situation.

Décisions nécessaires à court terme

Dans son bilan de l'année 2020, l'Autorité de sûreté nucléaire pointe du doigt un « déficit d'anticipation et de précaution de la filière » dans le domaine. Saisie par le ministère chargé de l'Énergie, l'ASN a rendu, en 2020 et 2021, sept avis sur la gestion des matières et des déchets radioactifs produits sur le territoire national. Dans ces avis, l'autorité souligne notamment le fait que des décisions et des choix seront nécessaires, à court terme, soit dans les cinq prochaines années. À défaut,

« L'Autorité de sûreté nucléaire pointe du doigt un « déficit d'anticipation et de précaution de la filière »"

« aucune filière de gestion ne sera opérationnelle dans les vingt ans qui viennent et notre pays ne pourra pas faire face aux besoins capacitaires de stockage des déchets générés par le démantèlement des installations, et par l'achèvement des opérations de reprise et de conditionnement des déchets anciens », alertent les experts de l'ASN. La France est donc au pied du mur. La préparation du cinquième plan national de gestion des matières et déchets radioactifs (PNGMDR) constitue un enjeu important. Des solutions doivent absolument être trouvées pour tous les types de déchets.

Durées de vie différentes

Gravats, outils, gants, combustibles usés, pièces usagées… les déchets radioactifs issus du nucléaire sont multiples. Ils proviennent soit de la production d'énergie, soit de la déconstruction des installations ou encore du recyclage du combustible usé. L'ASN les répartit en deux familles en fonction de leur niveau de radioactivité et de leur durée de vie. D'un côté les déchets dits « à vie courte » et de l'autre les déchets « à vie longue ». Les premiers représentent 90 % du volume



Vue du laboratoire de recherche souterrain situé à Bure dans la Meuse, étudiant la faisabilité du stockage géologique réversible des déchets radioactifs de haute activité et de moyenne activité.

© POL EMILE/SIPA

total et contiennent 0,1 % de la radioactivité totale. Ils perdent la moitié de leur radioactivité sur des durées inférieures ou égales à 31 ans, ce qui les rend presque complètement inactifs au bout de 300 ans selon EDF. Les déchets dits « à vie longue », principalement issus du traitement du combustible nucléaire usé représentent 10 % du stock total de déchets radioactifs, mais concentrent 99,9 % de la radioactivité totale. Ils demeurent actifs pendant plus de 300 ans, voire des milliers d'années.

Plus d'un million de mètres cubes

Dans son inventaire national le plus récent, l'Agence nationale pour la gestion des déchets radioactifs (Andra) estime leur volume actuel à 1,6 million de m^3 en France. Certains sont déjà stockés et d'autres doivent encore être pris en charge. Tout dépend de leur nature. Il existe en effet trois types de stockage adaptés au niveau de radioactivité et à la durée de vie des déchets. Tout d'abord le stockage en surface. On compte deux centres situés dans le département de l'Aube et exploités par l'Andra. Ils permettent de stocker les déchets de très faible activité (TFA) et les déchets de faible et moyenne activité à vie courte (FMA-VC). S'y ajoute le centre de stockage de la Manche exploité de 1969 à 1994 et qui est actuellement en phase de fermeture. Afin de stocker les déchets de faible activité à vie longue (FA-VL), le stockage à faible profondeur est préconisé, mais toujours à l'étude.

Quant au stockage géologique profond, destiné à stocker les déchets de haute activité (HA) et de moyenne activité à vie longue (MA-VL) les plus dangereux, il est à toujours en phase de projet. En attendant, les déchets sont entreposés sur leurs sites de production. La place commence sérieusement à manquer et les garder en surface fait courir un risque.

Cigéo, le projet contesté

Trouver la bonne solution pour stocker les déchets les plus dangereux prend du temps, beaucoup de temps. Des recherches sont menées depuis 1991. Un projet d'enfouissement des déchets nucléaires est en cours dans la commune de Bure, dans la Meuse. Un laboratoire y a été créé par l'Andra (Agence nationale pour la gestion des déchets radioactifs) pour effectuer des tests souterrains, avant une autorisation du gouvernement pour lancer le programme Cigéo (Centre industriel de stockage géologique). Objectif : confiner environ 85 000 m^3 de déchets radioactifs à vie longue pour plusieurs centaines de milliers d'années à 500 mètres sous terre, au sein d'une couche d'argile de plus de 130 mètres d'épaisseur. Ce projet rencontre de nombreuses difficultés. Une partie de la population y est farouchement opposée. Depuis 1996, les controverses concernant le financement, la réversibilité du processus (le fait de pouvoir récupérer les déchets pendant 100 ans), les incertitudes sur la capacité à garantir l'imperméabilité du site dans la

SOUS L'EAU

L'inventaire national de l'Andra exclut un certain nombre de déchets parmi lesquels ceux liés à la Défense en Polynésie française. Entre 1966 et 1996, la France a en effet procédé à des essais nucléaires sur ce territoire. Les déchets produits par ces expérimentations et par le démantèlement des installations associées ont été stockés sur place dans des puits ou immergés dans les eaux territoriales françaises. C'est aussi au fond de la mer et de l'océan que la France s'est débarrassée d'autres déchets entre 1967 et 1982. Quelques milliers de tonnes au total… « La solution de l'immersion simple de ces déchets était en effet considérée comme sûre par la communauté scientifique, car la dilution et la durée présumée d'isolement apportées par le milieu marin étaient jugées suffisantes », explique l'Andra. En 1967 et 1969, la France a ainsi immergé 14 200 tonnes de déchets radioactifs au large de la Galice et à 900 kilomètres à l'ouest de la Bretagne. Ils représentaient une radioactivité de l'ordre de 300 et 220térabecquerels. Depuis 1993, toute immersion de déchets radioactifs est heureusement définitivement interdite. Mais la surveillance des sites, elle, est abandonnée depuis 1995.



Cette photo d'archive du 26 juillet 1995 montre des techniciens chargeant l'un des tubes du conteneur qui sera foré dans l'atoll de Mururoa en Polynésie française pour un essai nucléaire.

© FRANÇOIS MORI/AP/SIPA

© SHUTTERSTOCK

durée, ou le volume à traiter se multiplient. Coût estimé : 25 milliards d'euros. De nombreuses manifestations ont eu lieu. Les opposants ont occupé une forêt où l'Andra avait commencé à faire des travaux. Sept d'entre eux ont même été arrêtés et mis en examen en 2018 pour association de malfaiteurs. Il n'empêche, la contestation ne faiblit pas. Les associations environnementales dénoncent le passage en force de l'État sur le sujet et l'absence de prise en compte de l'avis des citoyens. France Nature Environnement explique par ailleurs que le site de stockage en profondeur a « été imposé sans en vérifier la faisabilité et sans recherches des alternatives au stockage en profondeur ». Pour Greenpeace, « cacher nos déchets nucléaires n'est pas une solution. Ils resteront dangereux pendant des milliers d'années. Nous devons pouvoir les contrôler en permanence ». L'ONG parle d'un « fardeau laissé aux générations futures ».

Des garanties de sûreté suffisantes ?

Les associations ne sont pas les seules à critiquer le projet. Dans un avis daté de janvier 2021, l'Autorité environnementale émet des réserves sur le dossier de déclaration d'utilité publique déposé par l'Andra. En premier lieu sur le mode de stockage retenu, déjà utilisé ailleurs dans le monde, notamment en Allemagne ou en Alsace. « Le dossier souligne l'intérêt du stockage dans des gisements de sel gemme du fait de sa bonne conductivité thermique et de l'absence d'eau. Il mentionne toutefois des incidents ayant entraîné l'arrêt de tels stockages aux États-Unis et en Allemagne », note l'Autorité environnementale. Cette dernière doute également de la réversibilité du processus. Elle s'appuie sur le fiasco de Stocamine. Ce centre de stockage prévu pour accueillir sous terre 320 000 tonnes de déchets industriels hautement toxiques a été mis en service en 1999 dans le Haut-Rhin avec la promesse de réversibilité en cas d'incident. Or, suite à un gigantesque incendie qui n'a pu être maîtrisé qu'au bout de deux mois, le site a été fermé. Impossible aujourd'hui de retirer les déchets. Trop dangereux pour l'environnement et les travailleurs sur le chantier. Concernant Cigéo, l'IRSN (Institut de radioprotection et de sûreté nucléaire) observait par ailleurs en 2017 dans un rapport que le stockage des déchets ne présentait pas « les garanties de sûreté suffisantes ». Il soulignait un risque d'emballement thermique si la température venait à augmenter, notamment en cas d'incendie, pouvant ainsi mettre en péril l'installation. On le voit, la construction de Cigeo est loin d'être acquise. La mise en service, si elle a lieu, ne devrait pas intervenir avant 2035.



Appareil de mesure radioactive à destination du grand public.

© SHUTTERSTOCK

> *« Pour Greenpeace, « cacher nos déchets nucléaires n'est pas une solution. Nous devons pouvoir les contrôler en permanence » »*

Bientôt la poêle radioactive ?

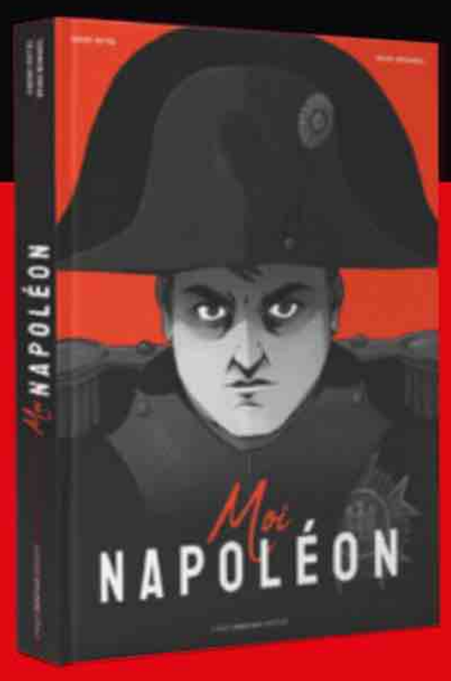
Les déchets radioactifs s'accumulent tellement dans les centres de stockage existants que le gouvernement aimerait faire évoluer la réglementation pour une partie d'entre eux. L'objectif serait d'autoriser la fabrication d'objets de la vie courante à partir du recyclage de métaux très faiblement irradiés. Comment ? En collectant des ferrailles issues des centrales nucléaires pour les faire fondre et recycler dans un technocentre dédié. Casseroles, poussettes, fers à béton, carrosserie d'auto pourraient, à terme, être composés de ces matériaux « faiblement » radioactifs. Au début de l'année, le ministère de la Transition écologique a mis en consultation un projet d'arrêté et deux projets de décrets instaurant des « dérogations ciblées » pour la « valorisation au cas par cas des déchets radioactifs métalliques de très faible activité », après « fusion et décontamination ». Ces dérogations seraient accordées par le ministère à quatre conditions : que les déchets soient métalliques, que l'exposition du public soit inférieure à 10 microsieverts par an, que des contrôles « systématiques et redondants » soient réalisés à la sortie de l'installation et que la traçabilité des métaux soit « maîtrisée ». Ces textes ont été soumis au Conseil supérieur de prévention des risques technologiques (CSPRT) qui a émis un avis favorable.

Par Solenne Durox

Publicité

UNIQUE HERITAGE ÉDITIONS

Moi NAPOLÉON



LE PREMIER ROMAN GRAPHIQUE

CONSACRÉ AU PLUS CÉLÈBRE DES

Empereurs

DÉCOUVREZ LE TRAILER

La cohabitation intergénérationnelle

Tandis que beaucoup d'étudiants sont toujours à la recherche d'un logement, voici une idée dans l'air du temps qui se développe dans nos villes: la cohabitation intergénérationnelle. La pratique est ancienne et pourtant méconnue. Comment ça marche et qui est concerné ?



© SHUTTERSTOCK

Il s'agit d'un échange volontaire et solidaire entre deux personnes. La cohabitation intergénérationnelle permet à quelqu'un qui est âgé de plus de 60 ans de louer ou sous-louer une partie de son logement à un étudiant ou un jeune actif, de moins de 30 ans. Généralement, c'est une chambre dans une maison ou un appartement. L'idée c'est que ce soit « gagnant / gagnant ». Pour le jeune, c'est moins cher qu'un loyer classique, pour le senior cela permet de rompre l'isolement et c'est un complément de revenus. C'est donc un échange volontaire et solidaire entre deux personnes.

Quelles sont les règles à respecter ?

La pratique est désormais encadrée. C'est inscrit dans la loi Elan sur le logement. Il s'agit de renforcer le lien social. On partage un habitat de manière solidaire. Juridiquement, il y a un contrat entre les deux parties qui indique que celle de plus de 60 ans peut louer ou sous-louer une partie de son logement à un jeune moyennant une contrepartie financière modeste. Dans le parc privé, c'est convenu librement. Dans le parc social, le calcul est réalisé au prorata du loyer et des charges. Il est signalé que le jeune peut réaliser de menus services : c'est un temps de présence bienveillante et de partage certains soirs de la semaine, c'est aider à fermer les fenêtres ou faire quelques courses, par exemple. L'esprit du dispositif est vraiment centré sur l'entraide et la solidarité. Et le binôme est accompagné dans chaque étape par une société dédiée ou une association qui les met en relation et s'occupe des dossiers.

Comment les trouver, à qui s'adresser ?

Il existe un réseau qui regroupe une quarantaine de structures et d'associations partout en France, c'est le réseau Cohabilis, spécialiste de l'habitat partagé. Il y a aussi « Ensemble 2 générations », acteur associatif qui

œuvre dans ce domaine, et ce, depuis plus de quinze ans. Ils mettent en place 600 binômes par an à travers la France et sont présents dans 32 villes françaises. Il y a aussi La Cabane des Liens, spécialisée en Bretagne. Parmi les plus récents déployés sur Internet, la plateforme Xénia-Cohabitation qui présente la carte de France avec les logements disponibles et les profils des hôtes à La Rochelle, Nice, Lille, Rennes ou encore Saint-Nazaire par exemple. Et puis, il y a une start-up qui se développe en Ile-de-France et qui se nomme Colette. Elle crée une communauté, un club, présélectionne les profils, accompagne les binômes.

> *« À Paris, il y a plus de 100 000 seniors qui disposent d'une chambre inoccupée à leur domicile »*

La réponse à de réels besoins

Au-delà de l'aspect solidaire, la cohabitation intergénérationnelle répond à de vrais besoins et dispose d'énormes potentiels. C'est un mode de logement vertueux. « Il faut savoir qu'à Paris, il y a plus de 100000 seniors qui aujourd'hui disposent d'une chambre inoccupée à leur domicile. Notre rôle est aussi de révéler au grand jour ce gisement de logements étudiants qui est inexploité », souligne Justine Renaudet, la cofondatrice de Colette. Ce réseau accompagne les binômes pour des cohabitations qui s'étalent, en moyenne, d'un mois minimum jusqu'à une année universitaire. Sans devenir la norme, c'est un mode de logement vertueux et un bon plan pour les jeunes. Côté senior, il y a des réticences parfois des appréhensions, qu'il faut lever en faisant preuve de pédagogie, car ce n'est pas facile d'accueillir chez soi.

Un enjeu de santé publique

Le dispositif est bien encadré et il y a des enjeux de taille. « Du côté des seniors, c'est un enjeu de santé publique. Ce que l'on voit, c'est qu'il y a plus de 30 % de personnes de plus de 60 ans aujourd'hui qui affirment souffrir de solitude. Et quand on sait que souffrir de solitude c'est aussi néfaste pour la santé que fumer 15 cigarettes par jour, il y a un vrai enjeu en permettant au senior d'être moins isolé. La cohabitation intergénérationnelle est l'une des réponses à ce souci de santé publique », indique Justine Renaudet.

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 €.*




© D.R.

1 QUESTION À...

OLIVIER MARIN

RÉDACTEUR EN CHEF AU FIGARO IMMOBILIER

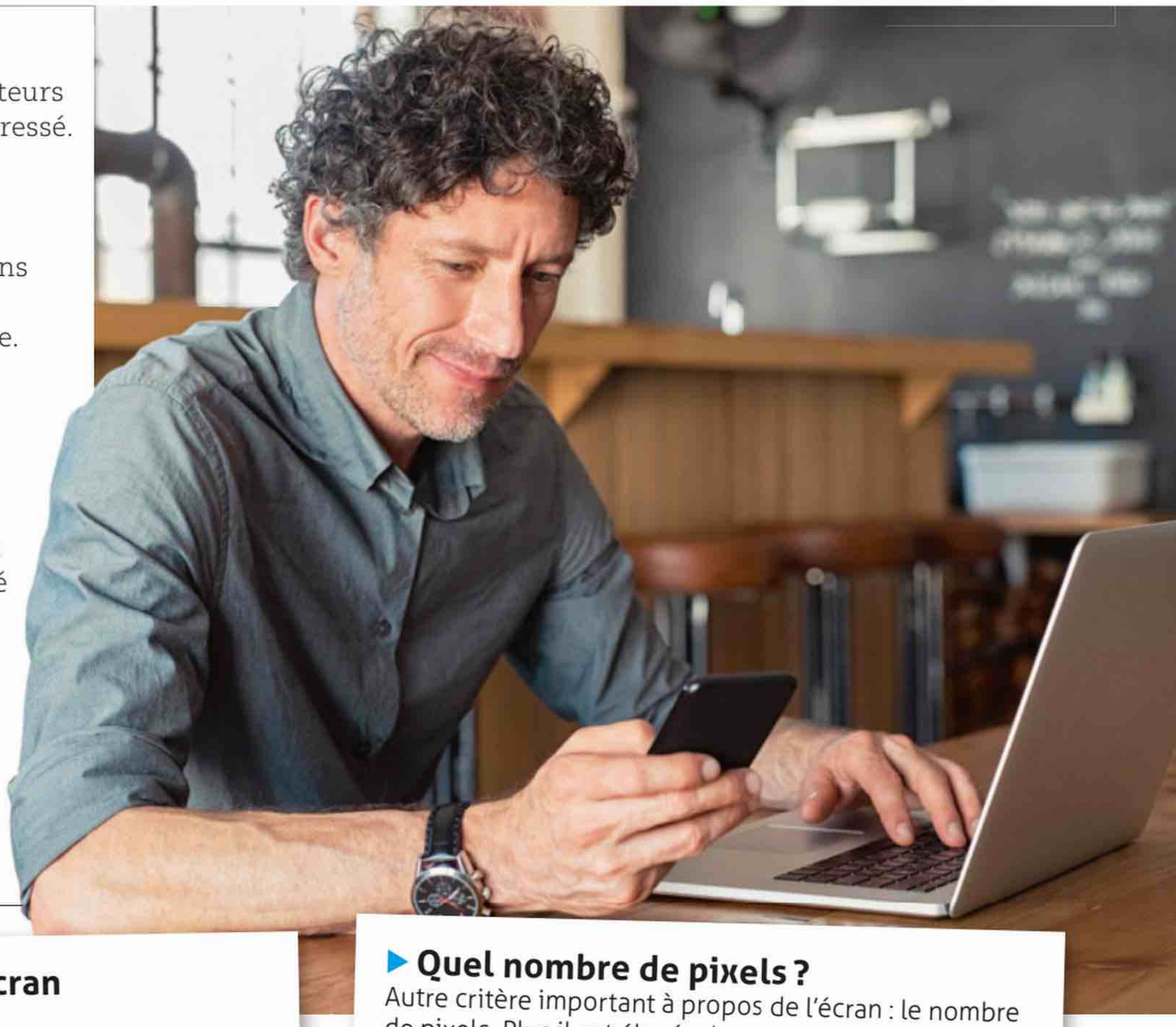
Vieillir le plus longtemps possible sereinement à domicile, c'est un enjeu majeur qu'il faut anticiper. Le rapport de Luc Broussy «Nous vieillirons ensemble» propose des solutions concrètes (*voir Réponse à tout! de septembre 2021*).
Il faut notamment accompagner le vieillissement des75/85ans. Leur nombre va passer de 4 à 6 millions cesdix prochaines années. Au-delà de l'adaptation du logement, ces personnes doivent pouvoir continuer à se déplacer, avoir des liens sociaux, avoir accès à la vie de quartier, aux services publics... Ce qui nous attend, c'est une véritabletransition démographique.

Réponse à tout: Quels sont les principaux atouts de la cohabitation intergénérationnelle ?
Olivier Marin : Une présence bienveillante d'un côté, l'assurance d'avoir un toit, de l'autre. À l'heure où trouver un logement pour un étudiant relève du parcours du combattant, la cohabitation intergénérationnelle peut être une véritable aubaine. Si ce n'est pas la seule réponse, c'est une piste à ne pas négliger. Cela permet de rentabiliser des chambres inoccupées dans le domicile des seniors, il n'y a pas d'imposition fiscale et c'est la possibilité pour un jeune d'accéder à un logement à un prix modéré. Les notions d'entraide, de partage, de bienveillance et de solidarité entre les générations sont des valeurs qui doivent se développer.

Bien choisir son ordinateur portable

Avec le développement du télétravail, l'ordinateur portable représente un investissement prioritaire. Et toutes les entreprises n'en offrent pas à leurs salariés ! Voici nos conseils pour acheter celui qui correspondra à vos besoins et contraintes.

Depuis la pandémie, les ventes d'ordinateurs ont fortement progressé. Pour deux raisons principales. Premièrement, à cause des restrictions sanitaires, certains salariés ont été obligés de travailler depuis leur domicile. Deuxièmement, la fermeture de certaines classes a obligé des familles à acheter un ordinateur afin que leurs enfants puissent suivre des cours à distance. Résultat, en France, le marché a progressé de 9 % en volume en un an. Pour l'essentiel, les consommateurs se sont tournés vers des ordinateurs portables. En revanche, les ventes d'ordinateurs de bureau ont, elles, poursuivi leur déclin (-20 %).



▶ Quelle diagonale d'écran faut-il retenir ?

Rappelons que les constructeurs indiquent très souvent la diagonale de l'écran en « pouces », cette unité de longueur correspondant à 2,54 cm. Un écran de 17 pouces est donc l'équivalent de 43 cm. La plupart des ordinateurs portables offrent une diagonale d'écran de 13 à 17 pouces. Le choix de sa dimension dépend de l'usage que vous aurez de votre ordinateur, et de vos goûts. Prenez conscience du fait que, globalement, plus l'écran est grand et plus le portable est encombrant, mais il est également plus confortable pour travailler... Un ordinateur portable entre 14 et 17 pouces est le remplaçant idéal d'un PC de bureau et est adapté à une utilisation sédentaire.

▶ Quel nombre de pixels ?

Autre critère important à propos de l'écran : le nombre de pixels. Plus il est élevé, plus vous pouvez afficher de contenu à l'écran et plus l'image est nette. Malheureusement, certains ordinateurs portables bon marché sont encore équipés d'écrans 1 366 x 768 pixels. Si vous pouvez vous le permettre, nous vous recommandons d'opter pour un écran 1 920 x 1 080, également connu sous le nom de Full HD ou 1080 p. Les ordinateurs portables haut de gamme sont dotés d'écrans de 2 560 x 1 600, 3 200 x 1 800 ou même 3 840 x 2160 (4K), qui sont tous très nets, mais consomment plus d'énergie, ce qui réduit l'autonomie de votre batterie. Et ils sont plus chers !

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Windows10 ou Mac ou Chrome OS ?

La plupart des ordinateurs portables sont équipés de l'un des trois systèmes d'exploitation suivants : Windows (Microsoft), Chrome OS (Google) ou macOS (Apple). Le choix d'un système d'exploitation est une question de préférence personnelle, mais aussi de budget. Le système d'exploitation le plus flexible et le plus répandu est Windows 10. Si vous êtes habitués à travailler avec ce système d'exploitation, n'hésitez pas : achetez un portable avec Windows pré-installé.
En revanche, si votre budget est limité et que vos besoins en informatique sont classiques (messagerie, bureautique), vous pouvez regarder du côté des PC fonctionnant sous Chrome OS. Appelés Chromebook, ils sont simples à utiliser et possèdent une bonne autonomie. En revanche, les fichiers bureautiques étant créés en ligne depuis le navigateur Chrome, le stockage en ligne peut dérouter ceux qui sont habitués à avoir une version enregistrée sur leur ordinateur comme avec Windows. Il est néanmoins possible de conserver une copie sur le bureau. Dernière option : acheter un MacBook. Considéré par certains comme la Rolls des portables, ce matériel fonctionnant sous macOS est ergonomique et puissant. Tous ceux qui ont un iPhone ne seront pas dépaysés, car les systèmes d'exploitation entre ce smartphone et ce PC portable sont de plus en plus proches. Seul hic : le prix. Un MacBook Air (avec un écran de 13 pouces) coûte plus de 1000 euros. En comparaison, un Chromebook avec un écran de 14 pouces coûte moins de 500 euros. Pour le même prix, vous pouvez également trouver un PC portable sous Windows 10.

Quelle puissance du processeur est-elle recommandée ?

C'est l'élément clé, quel que soit le modèle de PC (portable ou fixe). À la fois cœur et cerveau de l'ordinateur, il donne toute sa puissance à la machine. Les processeurs (ou puces) peuvent comporter de 2 à 4 cœurs. Plus le nombre est élevé, plus l'ordinateur est en mesure de faire fonctionner plusieurs programmes simultanément de manière fluide. Un confort appréciable si vous faites, par exemple, de la visioconférence, de la bureautique et consultez vos mails en même temps. Les performances du processeur sont encore plus déterminantes si vous faites du montage vidéo ou jouez à de récents jeux vidéo. Mais attention, plus le processeur est puissant, plus l'ordinateur sera cher. Encore une fois, limitez-vous à des modèles de moyenne gamme. Le haut de gamme est réservé à des usages particuliers précédemment cités (jeu vidéo, montage vidéo, usage professionnel).

Le poids est-il un critère important ?

Si vous êtes amené à vous déplacer régulièrement avec votre ordinateur portable, le poids est un critère à ne pas négliger. Si le poids moyen d'un ordinateur portable se situe autour de 3 kg, sachez qu'il existe des modèles pesant entre 1,5 kg et jusqu'à moins de 1 kg grâce à leurs composants réduits ou leur batterie moins lourde. C'est le cas des Apple MacBook, mais comme nous l'avons vu, leur tarif n'est pas très abordable ! Il existe également des ordinateurs fonctionnant sous Windows tout aussi fins et légers, appelés parfois Ultrabook. Mais il faut compter au minimum 650 euros.



Pourquoi ne faut-il pas négliger le clavier et le pavé tactile ?

Si vous prévoyez de travailler très souvent sur votre ordinateur portable, assurez-vous que le clavier offre un bon retour tactile, une grande course des touches (la distance sur laquelle la touche descend lorsqu'on appuie dessus, généralement 1 à 2 mm) et un espace suffisant entre les touches.

TOP 3



1. Dell XPS 13 9300 Full HD (2020)

Cet ordinateur sous Windows dispose d'un écran de 13,4 pouces qui couvre presque toute la façade. Il adopte un nouveau ratio 16:10, ce qui offre un confort très appréciable. Vous pourrez en profiter durant presque 10 heures (autonomie). Pour ce prix (1 300 euros), on regrette que l'audio ne soit pas mieux optimisée et qu'il n'y ait que deux ports USB-C (Thunderbolt 3).

1 300€

Les ⊕ : format 16:10 de l'écran, excellente autonomie, clavier performant, très silencieux,

Les ⊖ : connectique, slot microSD.



2. Apple MacBook Pro 13 2020 (M1)

Ce modèle présente de sérieuses qualités techniques : un écran très performant, un clavier réactif et intégrant un pavé très large, le clavier Magic Keyboard qui offre un toucher un peu plus naturel que le clavier papillon, un système d'exploitation réactif et intuitif... Mais pour en profiter, il faut abandonner ses habitudes acquises au fil des ans sur Windows pour passer à macOS. Seul gros point noir technique : il n'y a que deux ports Thunderbolt/USB-C. Cela vous obligera à acheter des adaptateurs pour y raccorder un disque dur externe équipé d'un port USB...

1 300€

Les ⊕ : qualité de fabrication et du châssis, système d'exploitation performant, autonomie, poids (1,4 kg).

Les ⊖ : prix, connectique plus restreinte, diagonale de 13 pouces.

3. Honor MagicBook Pro (2020) AMD

Ce modèle intègre un écran de 16,1 pouces qui est de bonne qualité, un processeur performant et une connectique très correcte avec trois ports USB-A, un HDMI, une sortie casque et un USB-C qui sert aussi à la recharge. En revanche, le clavier n'est pas très performant avec une course très faible qui ne procure pas de bonnes sensations. Cela ne vous empêchera pas de travailler durant 8 heures d'affilée (autonomie). Mais ne pensez pas écouter de la musique avec ses haut-parleurs : la partie audio est une déception.

800€

Les ⊕ : performances, poids (1,7 kg), connectique, pas de problèmes de surchauffe.

Les ⊖ : qualité des finitions, audio décevante.



Par Philippe Richard

Publicité

UNIQUE HERITAGE MEDIA

DÉCOUVREZ AUSSI...



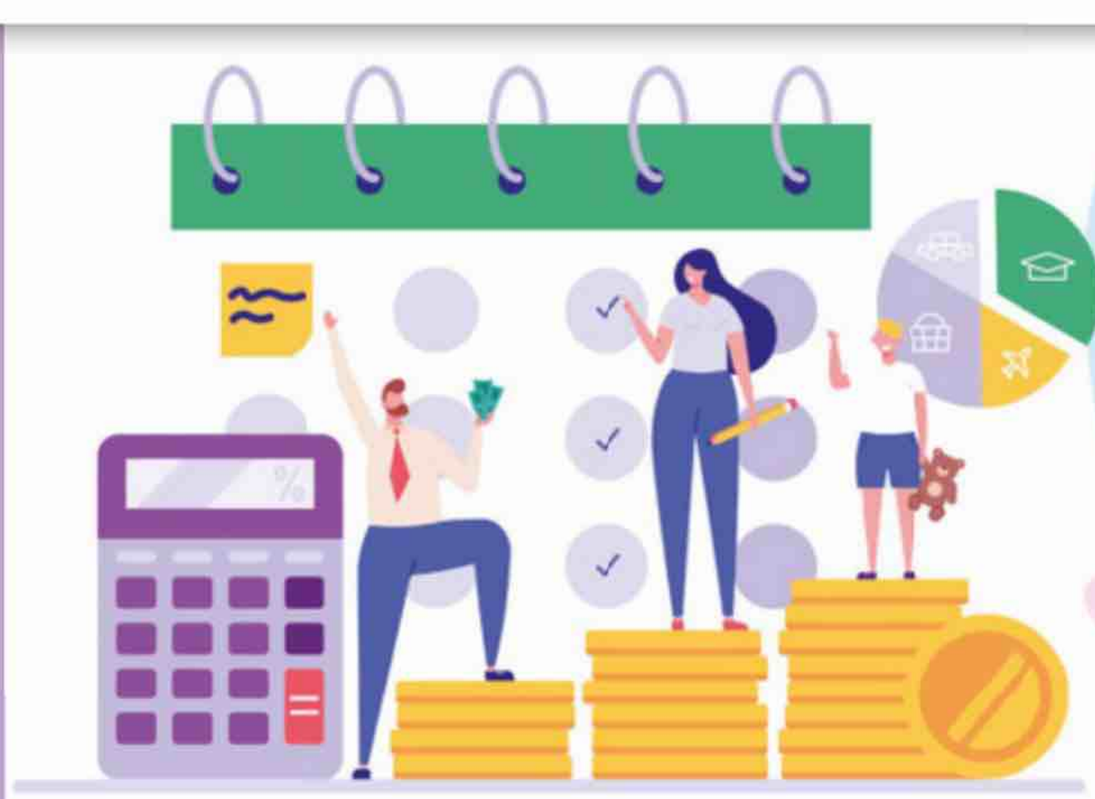
EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Questions Réponses

DROIT

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

Par Carole Caillaud



DIVORCE

Le versement de la pension alimentaire cesse-t-il aux 18 ans de l'enfant ?

Je suis divorcée depuis quatre ans et mon ex-mari me verse une pension pour contribuer à l'éducation de mon fils que j'ai à charge et qui vit avec moi à hauteur de 800 euros par mois. Ce dernier a 17 ans et sera donc majeur l'année prochaine. Mon ex-mari m'a laissé entendre qu'il n'aurait plus à me verser de pension à sa majorité. Qu'en est-il ?

RÉPONSE

NON, ELLE NE CESSE PAS AUTOMATIQUEMENT À LA MAJORITÉ DE L'ENFANT

Pour que la contribution financière à l'éducation de l'enfant cesse en cas de séparation des parents, l'enfant ne doit plus être à la charge des parents, c'est-à-dire qu'il doit être autonome financièrement. C'est donc souvent à la fin de ses études, lorsqu'il commence à travailler. Mais si l'enfant est au chômage à la fin de ses études, cela peut justifier qu'elle soit prolongée le temps qu'il trouve un emploi. La pension attribuée à l'ex-conjoint peut aussi être versée directement à l'enfant quand celui-ci devient majeur. Pour ce faire, il est nécessaire de saisir le juge aux affaires familiales à l'aide du formulaire Cerfa n° 11530.



EMPLOI

Un employeur peut-il demander mon casier judiciaire ?

J'ai été condamné par le tribunal correctionnel pour conduite en état d'ivresse ayant provoqué des blessures. Je cherche un emploi et j'ai peur que l'on ne me demande mon casier judiciaire et que cela fasse mauvaise impression.

RÉPONSE

SAUF POUR CERTAINES PROFESSIONS, SEUL LE BULLETIN N° 3 PEUT ÊTRE DEMANDÉ

Le casier judiciaire se compose de trois bulletins. Seul le n° 3 peut être demandé lors d'une embauche. N'y figurent que les condamnations les plus graves, à savoir les crimes et délits supérieurs à deux ans de prison, certaines interdictions (suspension ou annulation du permis de conduire, interdiction d'émettre des chèques…) et les mesures de suivi sociojudiciaire ou les interdictions d'exercer telle ou telle profession. Dans certains cas particuliers, le bulletin n° 2 peut également être demandé par l'employeur. Il comprend la plupart des condamnations pour crimes et délits, à l'exception des condamnations prononcées pour contraventions de police, et des condamnations prononcées avec sursis. Il ne peut être délivré qu'à certaines administrations pour des motifs précis, par exemple pour accéder à un emploi en contact avec des mineurs.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Trouvez les lois et articles cités sur Legifrance.gouv.fr



LOGEMENT

Petit salaire, comment faire sans caution pour louer un logement ?

J'ai 31 ans et je viens de trouver un boulot payé 1400 € par mois. Je cherche à louer un logement, mais les bailleurs demandent en général une caution. Or je ne connais personne dans mon entourage susceptible d'accepter de se porter caution pour moi. Existe-t-il d'autres alternatives ?

RÉPONSE

PENSEZ À LA GARANTIE VISALE

Depuis le 4 juin 2021, la garantie Visale qui couvre les impayés de loyers et les dégradations dans un logement loué, a été élargie à l'ensemble des salariés de plus de trente ans, gagnant moins de 1 500 euros nets par mois. Il s'agit d'un dispositif de caution gratuite qui garantit le paiement des loyers impayés par Action Logement. Le niveau de loyer couvert par Visale est de 1 500 euros sur la région Île-de-France : Paris (75), Seine-et-Marne (77), Yvelines (78), Essonne (91), Hauts-de-Seine (92), Seine-Saint-Denis (93), Val-de-Marne (94), Val-d'Oise (95) et de 1 300 euros sur le reste de la France. Les démarches pour bénéficier du dispositif sont à effectuer sur le site Visale.fr. Vous pouvez y faire une simulation pour savoir si vous y avez droit.



JUSTICE

En quoi consiste l'honoraire de résultat d'un avocat ?

J'ai un litige avec un professionnel à qui je demande une indemnisation. J'ai pris rendez-vous avec un avocat pour défendre mes intérêts. Il me propose de convenir d'un honoraire de résultat pour régler sa prestation. Quelles sont les règles en la matière ?

RÉPONSE

IL S'AGIT D'UN POURCENTAGE PRIS SUR LES SOMMES GAGNÉES

Un avocat peut prendre un pourcentage sur les dommages-intérêts gagnés lors d'un procès, mais uniquement s'il s'agit d'un honoraire complémentaire. Ses honoraires ne peuvent donc pas être fixés seulement en fonction du résultat. L'honoraire complémentaire doit être prévu dans une convention obligatoire signée entre vous et votre avocat dès le début de la collaboration. De plus, l'honoraire complémentaire doit être fixé en tenant compte : du résultat obtenu par le travail de l'avocat, du service qui vous a été rendu par l'avocat et de votre situation financière. D'autre part, si la procédure se poursuit en appel, la Cour de cassation a indiqué dans une décision du 8 juillet 2021 que l'honoraire de résultat prévu avec un avocat pour une procédure en première instance ne peut pas se cumuler avec un autre honoraire de résultat au titre de la procédure d'appel. (Cass. 1re civ., 8 juill. 2021, n° 20-12.850)

Divorce : comment demander la révision de la pension alimentaire ?

Après un divorce ou une séparation, la pension alimentaire fixée au parent afin de subvenir aux besoins des enfants peut être modifiée à la demande d'un des parents.



© SHUTTERSTOCK

QUELLES CONDITIONS RESPECTER ?

Pour pouvoir demander la révision du montant de la pension, que ce soit à la baisse ou à la hausse, vous devez pouvoir justifier d'un élément nouveau depuis la dernière décision (ordonnance ou jugement) qui a fixé son montant :
- soit une modification des ressources ou des charges d'un des parents. Par exemple, à la suite d'une perte d'emploi, une maladie ou une diminution de ses charges (remariage) ou une augmentation de ses charges (naissance d'un nouvel enfant, crédit immobilier) ;
- soit une modification des besoins de l'enfant (frais de scolarité plus élevés, frais de santé dus à une maladie ou un accident...) ou un changement de résidence (l'enfant s'installe chez le parent qui lui versait la pension).

QUELLES DÉMARCHES ?

L'avocat n'est pas obligatoire pour saisir le juge aux affaires familiales (JAF) en révision de la pension après le divorce. Le JAF siège au tribunal judiciaire. Vous devez le saisir en lui adressant un formulaire Cerfa n°11530*04. Vous serez convoqué ainsi que l'autre parent à une audience. Il est impératif de vous y présenter. À défaut, votre demande sera déclarée caduque (c'est-à-dire qu'elle ne sera pas examinée) ou votre adversaire pourra obtenir une décision à votre encontre. Vous pouvez également vous faire assister ou représenter à cette audience par un avocat.

QUELLE DÉCISION ?

Le juge vous indiquera à quelle date il met l'affaire en délibéré. Vous recevrez une copie de la décision rendue par courrier après l'audience. Le juge peut faire remonter la modification à la date où il est saisi, mais également à la date de l'événement qui le justifie si une demande lui est faite en ce sens.

Lettre pour demander la révision de la pension alimentaire

Madame/Monsieur
Adresse

Madame/Monsieur le/la Juge
aux affaires familiales.
Tribunal judiciaire de…
Adresse…

Demande de révision de pension alimentaire

Madame, Monsieur la/le Juge,

Je vous saisis pour vous demander d'intervenir afin de revaloriser/réduire la pension alimentaire d'un montant de (préciser), versée depuis le (préciser la date) par moi-même (ou par mon ex-mari) pour contribuer à l'éducation de notre enfant (indiquer nom et prénom) aujourd'hui âgé de (préciser).

En effet, le montant de la pension alimentaire fixé par le jugement rendu le (préciser la date) tenait compte de mes revenus à cette date. Or, depuis le (date), ma situation a changé en raison de (indiquer les causes à l'origine du changement de la situation financière : chômage, naissance d'un enfant).
Ou
Or depuis le (date), la situation de mon ex-mari a changé en raison de (indiquer les causes à l'origine de l'amélioration de sa situation financière). Ma situation, quant à elle, n'a guère évolué, comme l'atteste la photocopie de mes bulletins de salaire.

Mon ex-épouse/époux ne consent pas, malgré mes demandes amiables, à adapter le montant de la pension alimentaire.

Je vous demande donc de bien vouloir entreprendre les actions nécessaires pour réduire/revaloriser cette pension alimentaire à la hauteur de (indiquer le montant correspondant à vos besoins estimés et que vous devrez pouvoir justifier).

Vous trouverez ci-joint le formulaire Cerfa dûment complété au soutien de ma demande.

Veuillez agréer, Madame/Monsieur la/le Juge, l'assurance de ma considération distinguée.

Signature

BON À SAVOIR

Il est aussi possible de vous mettre d'accord entre parents pour discuter d'un nouveau montant. Cet accord doit être soumis au juge aux affaires familiales qui le validera s'il l'estime convenable. En cas de demande conjointe, le juge compétent est, selon le choix des parties, celui du lieu où réside l'une ou l'autre.

Par Carole Caillaud

Les nouvelles mesures contre

Le 25 novembre est la journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes. Le législateur est intervenu pour mieux les protéger. Le point sur les principales mesures.



En France, une femme meurt tous les deux jours sous les coups de son conjoint. Fort de ce constat, le Gouvernement a lancé en septembre 2019, un Grenelle contre les violences conjugales. Réunissant de nombreux acteurs (ministres, parlementaires, élus locaux, administrations, associations, familles et proches de victimes, avocats, médias, professionnels de la santé, du logement, forces de l'ordre) son objectif était de prendre des engagements concrets et collectifs visant à agir toujours plus efficacement contre ces violences. À l'issue du Grenelle, une loi en date du 30 juillet 2020 a été adoptée visant à protéger les victimes de violences conjugales. Voici ce qui a été adopté en 2021.

Des bracelets anti-rapprochement et téléphones grave danger

3 000 téléphones « grave danger » doivent être mis à disposition d'ici début 2022, ce qui correspond à une augmentation de 65 %, et le recours aux bracelets anti-rapprochement est renforcé. Le juge aux affaires familiales peut ordonner, après avoir recueilli le consentement des deux parties, le port par chacune d'elles d'un bracelet électronique anti-rapprochement. En cas de refus de l'auteur, le juge en avise immédiatement le procureur de la République. Les bracelets sont destinés à tenir éloignés les conjoints et ex-conjoints violents et viennent compléter le

les violences conjugales

téléphone « grave danger ». Contrairement au téléphone « grave danger » que la victime doit actionner, le bracelet anti-rapprochement ne repose pas sur une intervention de la victime. Dès que le porteur du dispositif se rapproche de la victime, celle-ci est alertée grâce à un téléphone qui lui est remis et qui la géolocalise en permanence. Si l'auteur persévère dans son approche, les forces de l'ordre interviennent. La loi a élargi le recours du port du bracelet anti-rapprochement en dehors de toute plainte, dans le cadre de la procédure d'ordonnance de protection ou après jugement, à titre de peine. La loi a également simplifié les formalités de demande du téléphone « grave danger », qui permet d'alerter les autorités publiques en géolocalisant la victime. Le procureur de la République peut désormais l'attribuer « en cas de danger avéré et imminent, lorsque l'auteur des violences est en fuite ou n'a pas encore pu être interpellé ou lorsque l'interdiction judiciaire d'entrer en contact avec la victime [...] n'a pas encore été prononcée. »



Le renforcement de l'ordonnance de protection

La loi a renforcé l'ordonnance de protection des victimes de violences, créée par la loi du 9 juillet 2010 et qui permet la mise en place de mesures d'urgence (éviction du conjoint violent, relogement de la victime, etc.). Un dépôt de plainte préalable n'est plus nécessaire. Le juge aux affaires familiales doit statuer dans un délai maximal de six jours à compter de la fixation de la date de l'audience et non plus « dans les meilleurs délais », ce qui était sujet à interprétation. Le texte élargit également le champ de compétences du juge qui peut désormais interdire au conjoint violent de se rendre dans certains lieux spécialement désignés dans lesquels se trouve de façon habituelle la victime, proposer une prise en charge sanitaire, sociale ou psychologique ou un stage de responsabilisation du conjoint violent ou encore se prononcer sur les modalités du droit de visite et d'hébergement de l'enfant en cas de résidence alternée ou au domicile de l'un des parents.

Des mesures en matière de logement

La loi prévoit la mise à l'abri immédiate et pendant vingt nuitées des femmes victimes de violence dans des hôtels dédiés. La jouissance du logement conjugal est attribuée, par principe, au conjoint qui n'est pas l'auteur des violences même s'il a bénéficié d'un hébergement d'urgence.

« La loi permet la mise en place de mesures d'urgence (éviction du conjoint violent, relogement de la victime...) »

Le retrait de l'autorité parentale ou de son exercice

La loi dispose que le parent violent à l'encontre de son conjoint peut se voir retirer totalement l'autorité parentale par une décision expresse du jugement pénal. L'exercice de l'autorité parentale et les droits de visite et d'hébergement sont également suspendus de plein droit jusqu'à la décision du juge et pour une durée maximale de six mois. Enfin, en cas de désaccord sur l'exercice de l'autorité parentale, le juge ne doit pas ▶



© SHUTTERSTOCK

OÙ OBTENIR DE L'AIDE ?

• **En composant le 3919 Violence Femmes Info :** numéro national de référence pour les femmes victimes de violences (conjugales, sexuelles, psychologiques, mariages forcés, mutilations sexuelles, harcèlement…). Il propose une écoute, il informe et il oriente vers des dispositifs d'accompagnement et de prise en charge. Ce numéro garantit l'anonymat des personnes appelantes mais n'est pas un numéro d'urgence comme le 17 par exemple qui permet pour sa part, en cas de danger immédiat, de téléphoner à la police ou la gendarmerie.
Appel gratuit depuis un téléphone fixe ou mobile ne figurant pas sur les factures de téléphone. Ouvert du lundi au samedi 24 h sur 24 et de 9 h à 18 h le week-end.

• **memo-de-vie.org :** ce site, ouvert en novembre 2020 sous l'égide de la fédération France Victimes, permet aux victimes de violences, notamment conjugales, de sécuriser les photos et témoignages des agressions subies. L'utilisateur peut créer un compte sécurisé où il peut tenir un journal, et conserver des photos, des enregistrements sonores ou des documents officiels et médicaux.

• **App-Elles : une application pour alerter**
Cette application vous permet en un clic d'alerter trois contacts de confiance par un message de demande d'aide automatique activé toutes les 90 secondes sous forme de SMS. L'alerte informe de votre position GPS, prend une photo de la situation.

Le site dédié du gouvernement :
https://arretonslesviolences.gouv.fr

▶ proposer de médiation familiale si des violences sont alléguées par l'un des parents.

Levée du secret médical

La levée du secret médical devient possible lorsque les violences mettent la vie de la victime majeure en danger immédiat et que celle-ci se trouve sous l'emprise de son auteur. Le professionnel de santé doit s'efforcer d'obtenir l'accord de la victime. En cas d'impossibilité d'obtenir cet accord, il doit l'informer du signalement fait au procureur de la République.

Plus de sanctions

• Les armes des conjoints violents doivent être systématiquement saisies dès le dépôt de plainte. Les forces de l'ordre doivent aussi questionner systématiquement les personnes présentes et les victimes sur la présence d'armes lors des interventions et vérifier les antécédents judiciaires – y compris mains courantes – des demandeurs de détention d'armes.

• L'inscription au fichier judiciaire des auteurs d'infractions sexuelles ou violentes est automatique (sauf décision contraire du juge) pour les infractions les plus graves.
• La loi crée une nouvelle circonstance aggravante pour les auteurs de violences en cas de harcèlement moral au sein du couple. En outre, si le harcèlement a conduit au suicide ou à une tentative de suicide, il est désormais puni de dix ans de prison et de 150 000 euros d'amende.
• Deux centres par région vont ouvrir pour prendre en charge psychologiquement les auteurs de violences conjugales et faire chuter le taux de récidives de 50 % à 20 %.

Par Carole Caillaud

Par Carole Caillaud

L'OBSERVATOIRE DES LOIS

➔ Vélo électrique
La prime à la conversion, également appelée prime à la casse, est étendue aux personnes qui achètent un vélo à assistance électrique afin de remplacer un véhicule polluant avec une aide pouvant aller jusqu'à 1 500 euros.
Décret n° 2021-977 du 23/07/2021



➔ Plantes
Depuis le 1er juillet 2021, les vendeurs de végétaux d'ornement sont tenus, avant l'achat, d'informer leurs clients sur les dangers potentiels de certaines plantes. L'information porte sur les possibles risques pour la santé (allergie, réaction cutanée, intoxication) des végétaux, sur les moyens de s'en prémunir et sur la conduite à tenir en cas d'exposition à risque.
Arrêté du 4/09/2020

➔ Moto
La circulation inter-files qui consiste à circuler en deux-roues entre les files de véhicules à l'arrêt est de nouveau autorisée depuis le 2 août 2021, pour une durée de trois ans, dans 21 départements.
Décret n° 2021-993 du 28/07/2021

© SHUTTERSTOCK



La chasse à la glu est enfin interdite

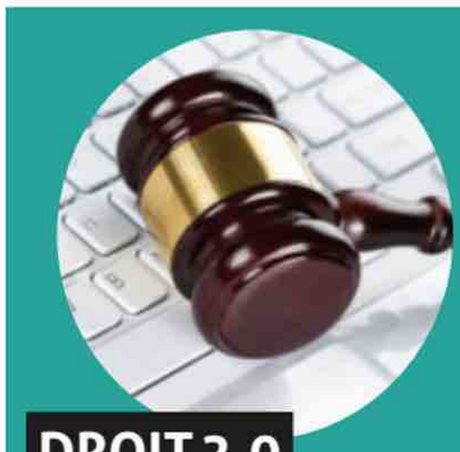
Le 28 juin 2021, le Conseil d'État a déclaré illégale la technique de chasse à la glu, en conformité avec une décision de la Cour de justice de l'Union européenne qui s'était prononcée pour l'interdiction de cette pratique, en raison des risques de dommages irrémédiables pour les oiseaux. Cette pratique dénoncée depuis des années par plusieurs associations, dont la Ligue pour la protection des oiseaux, consistait à coller des oiseaux vivants sur des branches d'arbres pour attirer par leur chant d'autres oiseaux sauvages tirés par les chasseurs. Elle était surtout utilisée pour capturer des grives et des merles noirs vivants.



L'AVIS DES TRIBUNAUX

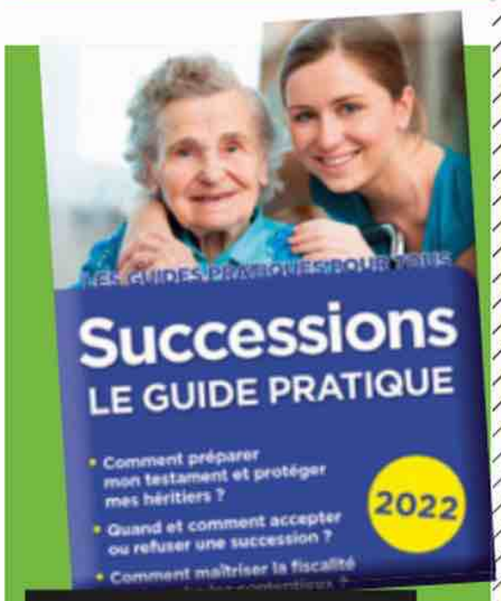
L'épilation définitive dans les instituts de beauté est autorisée

Bien que la loi l'interdise toujours, la Cour de cassation a indiqué que cette méthode d'épilation ne devait plus être réservée aux seuls médecins. Elle a estimé que l'épilation à la lumière pulsée n'était plus illicite et que les instituts de beauté qui la pratiquent ne peuvent plus être poursuivis et condamnés pour exercice illégal de la médecine.
Cour de cassation, chambre civile, 19 mai 2021, 19-25.749



DROIT 2.0

impots.gouv.fr
Depuis le 30 juin 2021, il est possible de déclarer un don manuel (don d'argent, objet d'art, voiture, bijou…) depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone en vous connectant à votre espace personnel. Vous saurez alors s'il y a des droits à payer et pour quel montant. La déclaration « papier » reste toujours possible.



LIVRE DU MOIS

POUR COMPRENDRE LES RÈGLES DE TRANSMISSION APRÈS LE DÉCÈS
Ce guide à jour répond à toutes vos questions : comment préparer votre testament et protéger vos héritiers, accepter ou refuser une succession, quels biens déclarer, comment sont calculés les droits de succession, que faire en cas de litige ?
Succession, le guide pratique 2022, Prat éditions, 26 €

Retrouvez plus d'infos sur www.reponseatout.com

Chouette, mes enfants adorent

« Berk », « ah non ! », « Pouah »... Les kids ne sont jamais avares de critiques quand il y a des fruits et légumes au menu. Et pourtant, il est facile de les faire changer d'avis. Lina Auzou, diététicienne* et maman de deux jeunes enfants, livre ses astuces qui marchent à tous les coups !



© SHUTTERSTOCK



NOTRE EXPERT
Lina Auzou
diététicienne
3 rue du Maquis Surcouf,
27500 Pont-Audemer.
Tél. 06 18 92 57 40.
https://dietetique-et-sophrologie-lina-auzou.jimdosite.com

De patience, tu feras preuve

C'est quand bébé a 4/6 mois qu'il faut agir ! C'est le moment où débute la diversification alimentaire, passant du lait aux aliments solides. L'idée est de lui faire goûter une grande variété d'aliments, dont les fruits et légumes pour qu'il apprécie plus tard les goûts, les textures et les parfums... Il aura beau grimacer en avalant sa purée de brocolis ou sa compote de coings, il suffit de retenter l'expérience une (plusieurs) autre(s) fois pour qu'il se familiarise avec le produit.

Subtilement, tu agiras

L'essentiel étant qu'à 2 ans, il ait déjà goûté à un grand nombre d'aliments. C'est aussi à cet âge que ses goûts s'affirment et que les parents sont tentés de ne lui servir que ce qu'il aime. Heureusement, la nature est bien faite et il sera toujours possible de rattraper le coup plus tard. La solution miracle ? Goûter une petite quantité de fruits et de légumes à chaque repas, sans pour autant le forcer à finir son assiette s'il n'aime pas. Proposer un légume et un féculent différent à chaque repas est une bonne alternative. Et à un moment, ça paie !

Le bon exemple, tu donneras

Si ses parents mangent peu équilibré, évidemment, les injonctions et suggestions faites à l'enfant seront vaines. Montrer l'exemple, il n'y a que ça de vrai, car les (jeunes) enfants adorent imiter leurs parents.

les fruits et légumes !

La cuisine prend tout son sens dans la transmission des recettes de famille, mais aussi des bons réflexes. En plus, aucune excuse : personne ne se lassera ! Il n'existe pas qu'une seule variété de pommes, de poires, de choux, de courges…

Ses cinq sens, tu sensibiliseras

Pour tenter de faire manger des fruits et légumes à un enfant, le goût du produit et de la recette a bien évidemment son importance. Mais l'ouïe comme l'odorat, la vue et le toucher auront aussi leurs rôles à jouer. S'entendre croquer dans une pomme, trouver jolie la couleur orangée d'un crémeux de courge ou aimer l'apparence du coing, sentir les produits avant de les cuisiner, pendant et après et toucher les fruits et légumes avant préparation, tout cela aide à explorer les fruits et légumes, à être curieux et à goûter.

À l'achat, tu l'associeras

C'est tout bête, pour mettre toutes les chances de votre côté, il faut que l'enfant se sente impliqué. Au supermarché, selon son âge, on peut lui proposer de choisir les fruits et légumes ou simplement de les mettre dans le sac en papier. On l'accompagne ou on le laisse faire. À la maison, il voudra forcément y goûter. Si en plus, toute la famille fait en sorte de lui dire qu'ils sont succulents, il aura envie de renouveler l'opération !

De mettre la main à la pâte, tu lui proposeras

Quand on dispose d'un jardin, on peut très bien l'inviter à cultiver ses propres fruits et légumes. Même sur un balcon, il peut planter de la mâche, voire des radis d'hiver en jardinière. En automne, on trouve notamment des mûres, des choux et surtout des pommes et des poires proposés à la cueillette selon les régions. On peut aussi demander à son enfant un peu d'aide pendant la préparation des repas. À l'issue, il goûtera plus facilement s'il sait d'où viennent les fruits et les légumes ou quand il a mis lui-même la main à la pâte.

À manger avec ses doigts, tu l'autoriseras

Ça vaut bien sûr pour les petits, mais aussi pour les grands enfants. En les laissant se servir seuls et manger avec leurs doigts, c'est l'assurance qu'ils

LE DÉFI DE LA RENTRÉE

COMMENT LEUR FAIRE MANGER… ?



DU RAISIN : les enfants peuvent avoir du mal avec les pépins et la peau épaisse. Des variétés de raisin comme le Big Perlon sont dénués de pépins et on peut enlever la peau. L'enfant peut le faire lui-même. À table, on peut le proposer bien lavé et brut, en salade de fruits ou encore en purée de fruits sans la peau et épépiné, mélangé à de la purée de pomme par exemple.



DES BROCOLIS : une fois qu'ils sont cuits à la vapeur, les enfants peuvent les manger en bouquet avec les doigts, en le trempant dans une sauce ou un peu de crème ou glissés dans des pâtes. Mais en gratin, en purée avec de la pomme de terre ou en boulettes, c'est l'assurance que l'enfant s'habitue peu à peu à son goût.



DU CHOU ROUGE : très dur, il est difficilement apprécié des enfants pour cette raison. Or, en l'émincant finement s'il est cru, et en le préparant en avance pour qu'il «cuise» avec la vinaigrette, il sera plus facile à déguster. Il peut aussi être cuit, émincé et mélangé à une poêlée de carottes et de pommes de terre. Le sucré/salé fonctionne aussi avec le chou rouge qui s'associe bien avec la pomme.



DES CHAMPIGNONS : il est important de varier les préparations : en soupe, poêlés ou encore crus à la vinaigrette et avec un brin de crème fraîche. Les champignons de Paris farcis au fromage à l'ail et aux fines herbes type Boursin et dégustés crus ou cuits au four quelques minutes feront un délicieux accompagnement.



y goûteront. L'idée du pique-nique récurrent à la maison ou dehors quand le soleil est là est une occasion toute trouvée de grignoter des fruits et légumes frais. À table aussi, on oublie ses principes et on les laisse tremper les mains dans la vinaigrette du chou râpé et dans la crème des carottes Vichy. On ne s'offusque pas non plus quand son enfant lèche ses doigts ou le fond de l'assiette pour ne rien rater de cette délicieuse soupe de potiron. Au moins, ça prouve qu'il aime !

Artiste, tu deviendras

Vous avez de la chance, les fruits et légumes coupés en tranches, en rondelles, émincés finement… se prêtent à toutes les fantaisies dans l'assiette. Et en cuisine, on le sait bien, le visuel a toute son importance. Réaliser une décoration ludique dans l'assiette, c'est le succès garanti ! On peut varier les créations : tantôt une tête de bonhomme avec des crudités, une voiture en carotte et des champignons de Paris émincés en guise de roues, une tortue avec des raisins et des tranches de kiwis, des fleurs ou des cocotiers avec une banane et des kiwis…

Les types de préparation, tu varieras

Crus ou cuits au four, poêlés ou juste snackés, préparés en purée, en compote, en carpaccio, ou en smoothie, avec ou sans aromates… il existe mille et une idées de recettes au rayon fruits et légumes. Quand on manque d'inspiration, on peut aussi s'aider d'Internet. Les sites de recettes de cuisine illustrées et les comptes Instagram d'influenceurs végétariens ou amateurs de fruits et légumes ne manquent pas et regorgent d'idées qui séduiront à coup sûr les enfants, mais aussi les parents.

Malin, tu seras

C'est surtout au moment du dessert qu'il est facile d'agir ! Au lieu de lui laisser le choix entre un yaourt et un fruit, il est plus judicieux de lui proposer deux fruits différents. Vous avez toujours le risque qu'il refuse les deux, mais au moins, vous aurez essayé et en vous voyant vous délecter de cette poire si dodue et si juteuse, il réclamera peut-être son dû. Qui peut se priver de dessert ?

LES FRUITS ET LÉGUMES, ENJEUX DE SANTÉ PUBLIQUE



En 2021, l'ONU a souhaité encourager la consommation de fruits et légumes dans le monde pour son rôle fondamental sur la santé en déclarant 2021, année internationale des fruits et légumes. En France, Interfel (l'Interprofession des fruits et légumes frais) et Aprifel (l'Agence pour l'information en fruits et légumes) soutiennent l'initiative et vont encore plus loin en lançant European Fraich' Force, un programme de trois ans (2021, 2022 et 2023) en France, Hongrie et Wallonie pour informer et promouvoir les fruits et les légumes, faire évoluer les connaissances… Au menu, des idées recettes ancrées dans le quotidien, des événements, ateliers culinaires et animations en points de vente (supermarchés…), dans les cantines scolaires et les médias via des spots publicitaires avec les mascottes Frutti et Veggi qui se déplaceront en France du 15 septembre au 15 octobre. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.fruttiveggi.eu, www.lesfruitsetlegumesfrais.com, sur le compte Instagram @Lesfruitsetlegumesfrais et sur la chaîne YouTube @Les fruits et légumes frais.

Nos idées recettes


© P. DUFOUR/INTERFEL

Crème de betteraves rouges aux herbes aromatiques

Ingrédients pour 4 personnes : 2 betteraves cuites • 1/8 de fromage aux fines herbes • 4 brins de ciboulette • ½ c. à s. de vinaigre balsamique • 1 pincée de sel • 1 pincée de poivre

Peler les betteraves. Les couper en cubes et les verser dans un saladier. Couper le fromage en petits cubes et le verser dans le saladier. Mixer au mixeur plongeant. Assaisonner de vinaigre balsamique, saler, poivrer. Répartir dans des verrines et décorer de brins de ciboulette.


© JULIE MECHALI / INTERFEL

Compote pomme-poire

Ingrédients pour 4 personnes : 3 pommes • 3 poires • 1 c. à s. de sucre en poudre • ½ verre d'eau • 1 gousse de vanille

Éplucher et épépiner les pommes et les poires. Les découper en morceaux. Ouvrir la gousse de vanille dans la longueur et récupérer les grains. Dans une casserole, déposer les fruits, le sucre, les grains de vanille, la gousse grattée et verser l'eau. Laisser mijoter à feu doux, à couvert, pendant 20 à 25 minutes en remuant régulièrement. Retirer la gousse grattée et mixer les fruits compotés selon la consistance souhaitée. Déguster la compote tiède ou froide !

Par Sabrina Bailleul



Lutter contre le relâchement cutané du visage

Le relâchement cutané est l'un des signes du processus de vieillissement de la peau. Il s'accompagne de l'apparition de rides, parfois de taches et d'un manque d'éclat du teint. Pas de fatalité, *Réponse à tout !* vous donne les moyens de retrouver tonus et volume.

Le relâchement de la peau du visage et du corps a plusieurs causes : le vieillissement génétique, le mode de vie et l'altération de la qualité des fibres de soutien de la peau. Le relâchement cutané du visage est lié au fait que le derme se modifie avec le temps. Concrètement, la qualité des fibres s'altère. Ces dernières se renouvellent moins bien et moins vite : leur rôle de soutien de la peau est donc moins efficace. L'élastine, une fibre très fine qui permet à la peau de s'étirer et de reprendre sa forme initiale, se fragilise et se casse. Elle ne se renouvelle plus à partir de l'âge adulte. Le collagène qui assure la résistance de la peau, perd ses propriétés et se renouvelle de plus en plus lentement. La production d'acide hyaluronique baisse également.

Traces du temps

Les résultats du relâchement cutané sur le visage sont bien connus. Les visages fins ont tendance à se creuser, tandis que les visages ronds s'affaissent avec l'apparition possible de bajoues, voire d'un double menton. En outre, l'égalité devant l'âge n'existe pas. Ainsi, un visage qui a des pommettes saillantes vieillit mieux qu'un visage moins structuré. En fait, la morphologie évolue. La ride intersourcilière et le sillon nasogénien se creusent, les vallées des larmes (qui se situent sous l'œil et souvent confondues avec les cernes) se forment, le pli d'amertume (rides obliques situées au coin des lèvres) se dessine. Résultat, votre visage arbore un air fatigué et vos expressions sont plus figées.

Booster tonus et volume

Pour recréer le côté pulpeux du visage, il faut apporter de la densité à toutes les couches de la peau. Les soins cosmétiques vont pouvoir agir sur les composantes de la peau.
Première étape : au niveau de l'épiderme, adoptez une bonne hydratation et relancez les échanges, la microcirculation sanguine et le renouvellement cellulaire.
Deuxième étape : au niveau du derme, il faut surtout envoyer aux fibroblastes (cellules du derme) les bons signaux pour qu'ils se remettent en tension et en bon état de marche, et synthétisent du collagène et de l'élastine de bonne qualité. Il faut appliquer des soins anti-âge adaptés qui agissent ainsi sur la fermeté et l'élasticité de la peau. En boostant la synthèse des collagènes et en redynamisant la fonctionnalité de l'élastine, la peau sera plus ferme, plus élastique, plus résistante. Pour assurer le raffermissement de votre visage, optez pour le trio gagnant en alliant soins, massages et gymnastique du visage.

© SHUTTERSTOCK



Coup de cœur

SÉRUM ACTIVATEUR, CONTOUR YEUX ET CRÈME LIFTING À LA NIACINAMIDE, FRACTION PURE DE LIN ET ANETH DR PIERRE RICAUD

Une nouvelle force de vie pour votre peau avec la récente gamme pour le visage Dr Pierre Ricaud. Pour rénover la fermeté et l'élasticité de la peau, Dr Pierre Ricaud lance trois nouveaux soins boosters de collagène et d'élastine. Leur efficacité : l'association exclusive de fractions actives cosmétiques des plantes médicinales, graines de lin pour la fermeté de la peau, graines d'aneth pour booster l'élastine, et d'un actif dermocosmétique vitaminé puissant pour affiner le grain de peau et la rénover en surface, la niacinamide. À la clé, un effet maillage immédiatement perceptible, renforcé par des textures gainantes élastiques ultra-sensorielles.

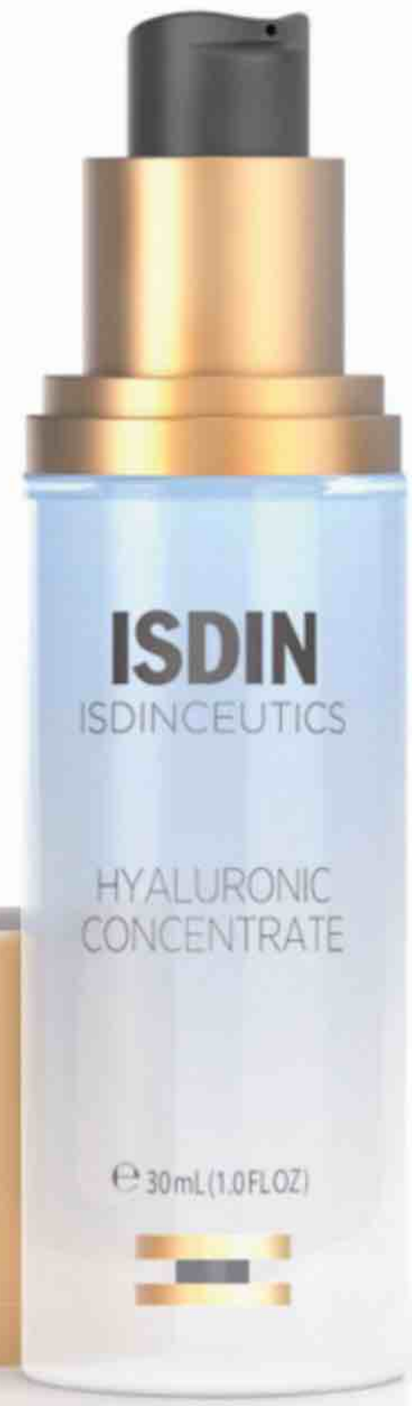
Info : www.ricaud.com

Mini shopping



CRÈME LISSANTE ANTI-ÂGE ISISPHARMA

Ce complexe DN-ACT agit sur les trois conséquences majeures du vieillissement prématuré, booste la réparation des cellules cutanées, stimule le renouvellement cellulaire et protège les cellules du stress oxydatif responsable du vieillissement. Grâce à l'algue cryophile des neiges, la production d'acide hyaluronique est stimulée ; l'huile de jojoba, d'origine naturelle, hydrate et nourrit la peau ; enfin les polysaccharides protègent contre les trois principaux facteurs de la pollution (particules atmosphériques, UV, agents chimiques).





SÉRUM ÂGE IMMUNE GUINOT

Ce sérum offre quatre actions. Anti-rides : favorise la synthèse d'acide hyaluronique naturel pour lisser les rides et repulper la peau grâce à l'acide hyaluronique. Fermeté : grâce à l'extrait de feuilles de ramboutan, il stimule la synthèse des fibres élastiques, et favorise leur bon assemblage. Régénération cellulaire : grâce aux 56 ingrédients cellulaires, le sérum stimule la régénération et le métabolisme cellulaire. Anti-taches : grâce à la vitamine C stabilisée, il contribue à corriger les défauts de pigmentation et à donner un coup d'éclat à la peau et lisser le relief cutané.

SERUM HYALURONIC CONCENTRATE ISDINCEUTICS

Ce sérum de visage à l'acide hyaluronique pur à moyen et faible poids moléculaire, formulé dans une texture de gel eau, apporte une hydratation superficielle et profonde. Il hydrate et repulpe la peau, stimule la production de collagène, réduit les rides et ridules, améliore l'élasticité et la fermeté de la peau, matifie en réduisant l'apparence des pores dilatés, affine et renouvelle le teint en aidant à améliorer l'éclat naturel de la peau. Sans huile et non comédogène.

Par Agnès Ventadour

Tout savoir sur la SCPI

Investir dans une SCPI (société civile de placement immobilier) est un excellent moyen pour investir dans l'immobilier et construire un patrimoine sans subir les contraintes de l'immobilier traditionnel. Mais ça ne s'improvise pas. Nous avons rencontré Jean-Christophe Antoine, président d'Atland Voisin, spécialiste des SCPI.



NOTRE EXPERT

Jean-Christophe Antoine

Président d'Atland Voisin, spécialiste des SCPI.


© SHUTTERSTOCK

Communément appelée « pierre-papier », une société civile de placement immobilier (SCPI) est un placement collectif qui permet de réunir l'épargne de nombreux particuliers désireux d'investir dans de l'immobilier locatif d'entreprise. En pratique, les épargnants deviennent propriétaires de parts de SCPI ; on dit qu'ils sont « associés ». Pour acquérir ces parts, ils se tournent vers une société de gestion.

Réponse à tout ! : Parlez-nous de votre rôle.

Jean-Christophe Antoine : Notre métier consiste à acquérir, à louer, à entretenir des biens immobiliers et à assumer tous les actes de gestion immobilière afin de décharger les associés de tout souci de gestion. En contrepartie des parts détenues, les associés reçoivent trimestriellement une quote-part des loyers versés par les entreprises locataires.

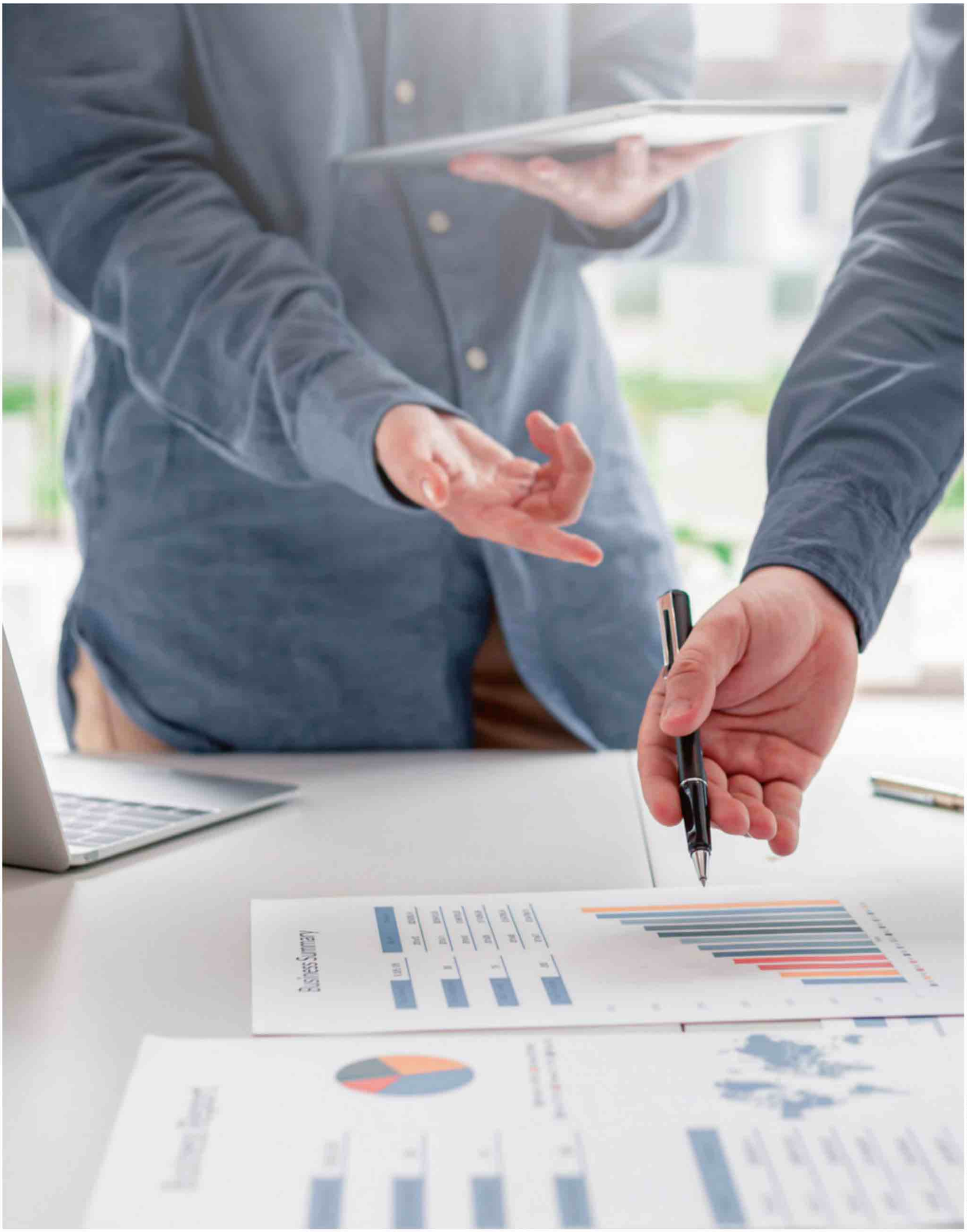
> *« En 2020, plus de 6 milliards d'euros ont été collectés par les SCPI qui réunissent plusieurs centaines de milliers d'associés »*

RàT : Quels sont les avantages des SCPI ?

J-C A : On le sait, les Français aiment la pierre ! La possibilité d'y investir à partir de quelques centaines d'euros en visant un rendement attractif séduit de nombreux épargnants désireux de diversifier leur patrimoine. Connues par plus d'un Français sur deux, les SCPI sont en tête des placements immobiliers préférés des Français avisés*. En 2020, plus de 6 milliards d'euros ont été collectés par les SCPI qui réunissent plusieurs centaines de milliers d'associés. Ce succès tient entre autres aux rendements affichés par rapport à d'autres placements. En 2020, il était de 4,18 % en moyenne, avec plusieurs SCPI entre 4,50 % et 5,50 % tout en présentant un bel historique.

RàT : Existe-t-il une autre raison ?

J-C A : La possibilité d'investir dans l'immobilier en évitant les contraintes de la gestion locative est une autre raison. La société de gestion gère tout, l'épargnant n'est donc pas confronté à la gestion du bien, la réalisation de travaux, les éventuelles difficultés face à un locataire mauvais payeur, etc. Car, rappelons-le, les



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

▶ SCPI permettent de mutualiser les risques : les revenus ne dépendent pas d'un seul locataire, mais de centaines de locataires professionnels.

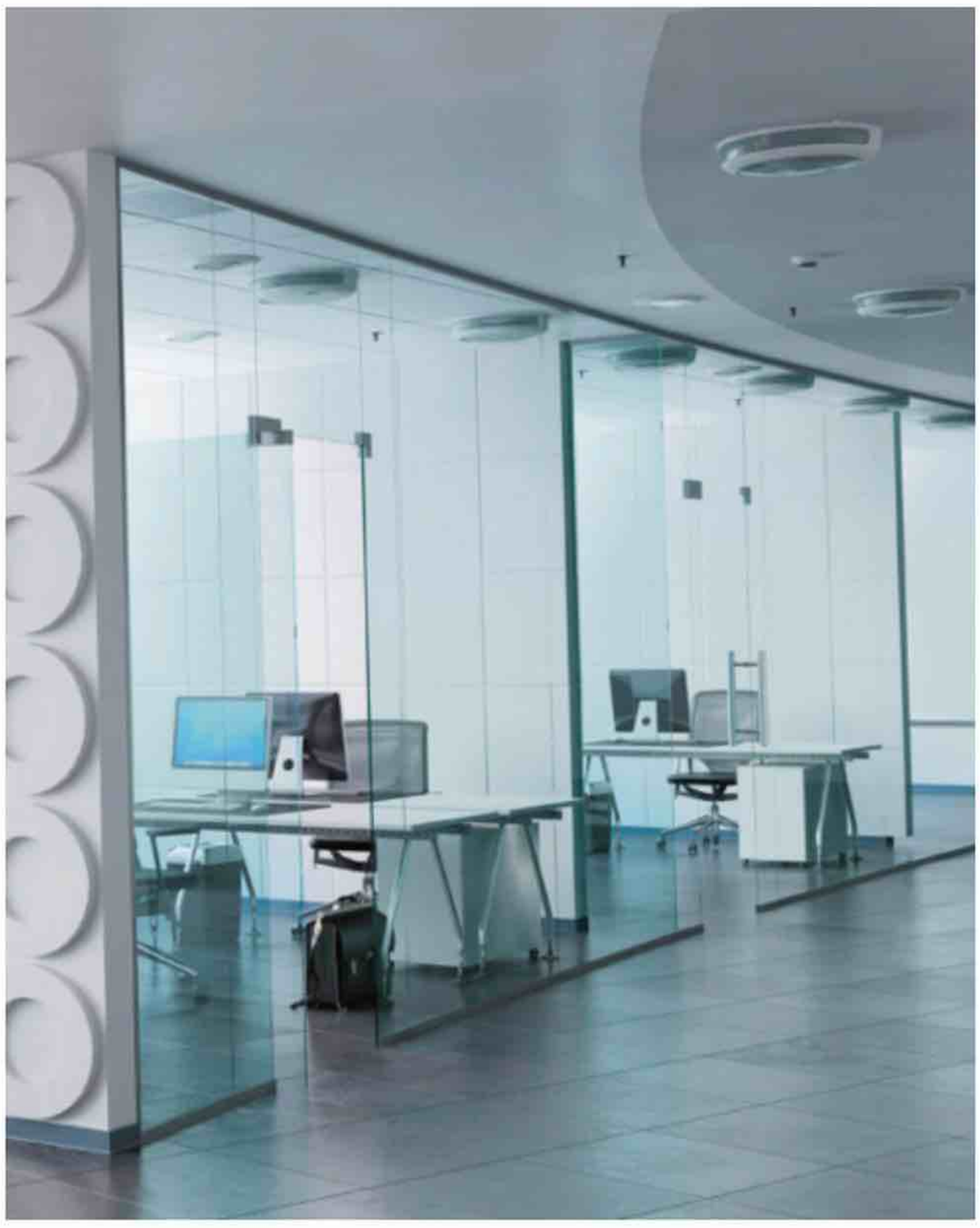
RàT : Quel autre atout offre la SCPI ?

J-C A : C'est un placement facilement transmissible à ses héritiers, car il s'agit de parts. Et les SCPI offrent un large éventail d'options pour s'adapter aux objectifs patrimoniaux : l'acquisition à crédit pour constituer un patrimoine, le démembrement pour se préparer des revenus à terme, ou l'achat au comptant pour les personnes ayant besoin rapidement de revenus complémentaires réguliers. Il faut cependant garder en tête que l'investissement en SCPI, régulé par l'Autorité des marchés financiers, n'est pas sans risque : les performances passées ne présagent pas des performances futures. Il est recommandé d'y investir une partie mesurée de son épargne, en gardant en tête également qu'il s'agit d'un placement long terme (au moins dix ans), et que ni le capital ni les dividendes ne sont garantis.

RàT : Pouvez-vous nous indiquer la marche à suivre pour investir sans trop risquer ?

J-C A : En premier lieu, il faut faire un point sur votre situation : par exemple, avez-vous une épargne de précaution ? Avez-vous une capacité d'emprunt résiduelle ? Pouvez-vous placer votre capital sur une durée à long terme, voire très long terme ? Ensuite, il convient de bien déterminer vos objectifs. Voulez-vous constituer un patrimoine ? Diversifier vos placements ? Faire fructifier un capital ? Créer une source de revenus réguliers, immédiatement ou à terme ? Cet « audit personnel » vous permettra de déterminer si les SCPI sont adaptées à votre besoin. Enfin viendra la question de la sélection de la ou des SCPI. La meilleure chose à faire est alors de vous informer en lisant les journaux, en allant sur les sites des sociétés de gestion pour analyser la documentation des SCPI et ainsi comprendre les stratégies, les résultats, les perspectives. Car toutes les SCPI ne se valent pas et ne répondent pas aux mêmes besoins. En plus de la SCPI, il est essentiel de se renseigner sur la société de gestion : vérifier qu'elle est bien agréée par l'AMF et qu'elle a de l'expérience. Globalement, la clé réside dans la comparaison, pas seulement du rendement, mais aussi des thèses d'investissement. Il faut s'interroger sur le type de biens dans lequel vous souhaitez investir indirectement à travers les SCPI. Certaines sont spécialisées dans la santé, les commerces, les résidences seniors, les bureaux, etc. et d'autres sont diversifiées et investissent dans plusieurs domaines à la fois.

« Il s'agit d'un placement long terme (au moins dix ans) et ni le capital ni les dividendes ne sont garantis »



RàT : Quel conseil donneriez-vous à nos lecteurs ?

J-C A : Mon conseil : optez pour les SCPI qui ont des performances durables, basées sur des stratégies que vous comprenez et n'hésitez pas à investir dans plusieurs SCPI, si possible gérées par différentes sociétés de gestion. Le principe de diversification vaut aussi dans le choix des SCPI et des gérants !

RàT : Quelles sont vos recommandations ?

J-C A : Comparez, écoutez, prenez le temps de vous faire votre opinion. Vous investissez en SCPI pour dix, quinze, ou vingt ans, cela vaut donc la peine de prendre quelques semaines pour se renseigner. Je recommande de s'orienter vers un conseiller en gestion de patrimoine ou vers les sociétés de gestion pour être guidé dans ses choix.

*Étude OpinionWay pour ATLAND VOISIN, mars 2020

Par Agnès Ventadour

Aliments: méfiez-vous

«Label agriculture biologique», «Riche en vitamines», «Allégé en sucre», «Fabriqué/transformé en France», nombreuses sont les mentions présentes sur les emballages de nos aliments qui nous poussent à les acheter, persuadés de leur gage de qualité. Mais qu'en est-il vraiment ? Que se cache-t-il derrière ces indications ? *Réponse à tout !* vous explique tout ce que vous devez savoir avant de remplir votre Caddie.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

▸ «Moins de sucre»signifie-t-il «moins de calories» ?

Absolument pas ! Une mention «allégé en sucre» indique que la composition du produit est, *a minima*, 30% moins sucrée que les produits équivalents dans le rayon, mais ne précise pas par quoi sont remplacés ces 30%. Ainsi, cela peut être de la matière grasse. Comme cela peut être le cas dans le chocolat, les yaourts ou les biscuits. Ce qui, finalement, rend le produit tout aussi calorique. Néanmoins, certains aliments comme les compotes ou les confitures restent intéressants quand ils sont allégés en sucre, car on ne peut remplacer celui-ci par du gras ou des additifs.

▸ Que préférer entre un «jus de fruits frais», et un «jus à teneur garantie en vitamines» ?

Les deux contiennent autant de vitamines l'un que l'autre, à la différence que celui «à teneur garantie en vitamines» est composé de vitamines de synthèse garantissant les apports promis jusqu'à la date limite de consommation. L'idéal est de préférer un «pur jus de fruits pressés» qui, même s'il est pasteurisé, est plus riche en vitamines C naturelles.

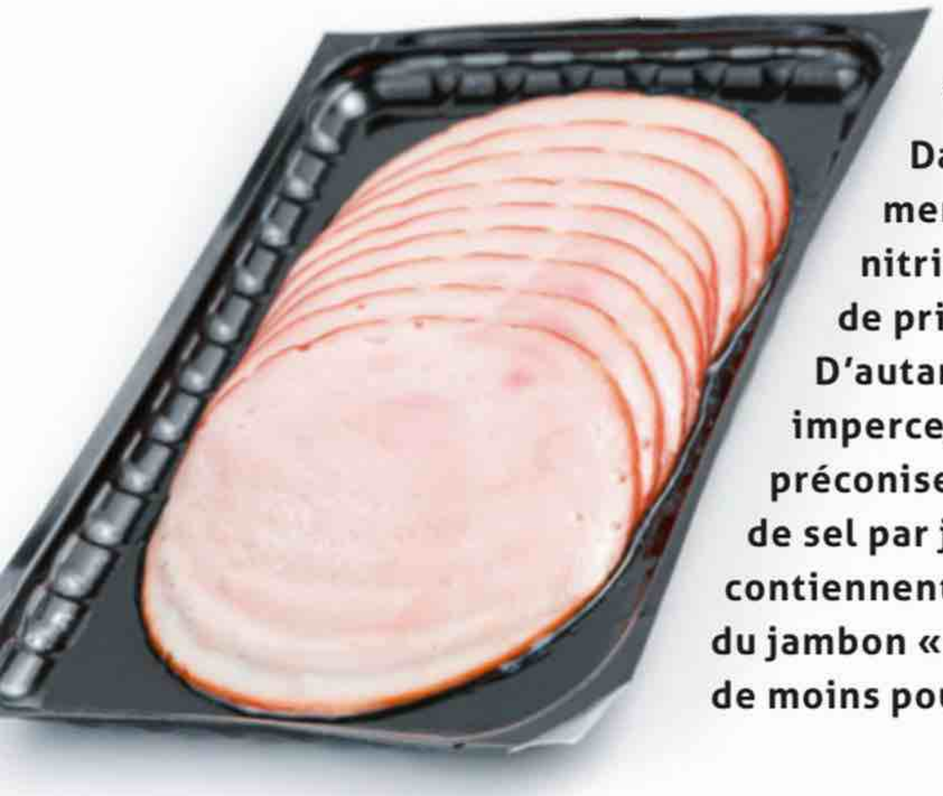


des étiquettes !

▸ Que valent les yaourts «sans colorants ni arômes artificiels» ?



Ils sont à privilégier aux yaourts ne portant aucune mention. Si vous choisissez en plus «sans additifs», vous avez la garantie qu'ils ne contiennent ni épaississants ni conservateurs. Cependant, si l'étiquette met en avant l'absence d'un ou plusieurs additifs en particulier, méfiez-vous, cela peut être une façon de détourner votre attention des substances présentes dans le yaourt qui n'auraient rien à y faire.



▸ Que vaut le jambon «allégé en sel» ?

Dans tous les cas, que ce soit une mention «bio», «dégraissé», «sans nitrites», etc., il est toujours préférable de privilégier le jambon «allégé en sel». D'autant que la différence au goût est imperceptible. Les recommandations préconisent d'ingérer un maximum de 6g de sel par jour. Sachant que 100g de jambon contiennent 1,8g de sel contre 1,4g pour du jambon «allégé en sel», c'est toujours ça de moins pour votre organisme !

▸ Steak haché: 5% ou 15% de matières grasses ?



La viande hachée indiquant 5% de matières grasses signifie qu'il s'agit d'une viande issue à 100% du muscle. Les viandes affichant 15% sont généralement faites à partir de morceaux plus gras. Les industriels mélangent différentes parties, plus ou moins grasses (poitrine, plat de côtes, basses côtes, collier, macreuse...). Par ailleurs, la quantité de graisse présente dans le muscle dépend de la race du bovin, de son âge et de son type d'élevage. Il faut noter que la viande «dégraissée» coûte deux à trois fois plus cher, probablement car les morceaux sont plus nobles. Enfin, certains préfèrent une viande hachée à 15% de MG, qu'ils estiment plus moelleuse à la cuisson. Un taux toutefois supérieur à celui des morceaux de viande non hachés type bavette ou même veau et volailles. N'oubliez pas que les graisses animales apportent des calories supplémentaires et surtout ne sont pas recommandées pour la santé cardiovasculaire.



▸ La mention «AB» assure-t-elle que le produit est 100% bio ?

Non ! Le label «bio européen» ou «AB» s'applique aux produits composés d'au moins 95% d'ingrédients naturels. Donc pas 100%. Si vous souhaitez des aliments 100% bio, ayant bénéficié d'élevages et de producteurs respectueux de l'environnement, il vous faut sélectionner les produits portants les labels «Demeter», «Nature & Progrès», «Bio Partenaires» ou encore «Bio Cohérence». Le cahier des charges de ces mentions, plus strictes, vous garantit alors un aliment 100% bio et naturel.

▸ «Transformé en France»: gage de qualité ou pas ?

Cette mention ne nous apprend strictement rien sur les origines ou la qualité des ingrédients composant le produit concerné. Alors, pour privilégier des aliments véritablement d'«Origine France», avec traçabilité, il vaut mieux s'orienter vers des produits (viandes, découpes, hachés, charcuteries, etc.) portant la mention «Viandes de France». Le logo est facilement identifiable (hexagone bleu blanc rouge).



Quid des «Produits de l'année» ou «Élu saveur de l'année» ?

Il ne s'agit là que du pur marketing ! En ce qui concerne «Saveur de l'année», ce sont les industriels qui font apposer cette mention sur leurs produits après une dégustation à l'aveugle proposée à un panel de consommateurs. Les aliments sont généralement bourrés de sucre, d'arômes artificiels, de sel ou de gras, qui logiquement offrent un meilleur goût *a priori*, mais sont nocifs pour la santé ! Quant à la mention «Produit de l'année», il s'agit d'un concours entre industriels payant pour proposer leurs innovations et demandant ensuite l'avis des consommateurs. Certains de ces produits ne sont même pas forcément goûtés, ni même vus ! Privilégiez donc plutôt les produits «Label rouge», encadré par un cahier des charges précis et des contrôles fréquents, assurant ainsi leur qualité.

La mention «light»: idéal pour maigrir ?

Un produit dit «allégé» doit, selon la loi, contenir environ 25% en moins de gras, de sucre ou de calories par rapport au produit référent. Mais, attention, cela ne rime pas nécessairement avec «perte de poids». Les autorités de santé estiment ainsi que la substitution des sucres par des édulcorants n'aide pas à maigrir à moyen et long terme. Concernant les aliments «allégésen graisses» comme les desserts lactés (crèmes, flancs, mousses) ou les sauces, ils regorgent la plupart du temps d'additifs. Mieux vaut par exemple consommer une vinaigrette à base d'huile de noix ou de colza (riche en oméga 3) plutôt qu'une vinaigrette toute prête, bourrée d'amidon transformé. Enfin, la plupart des produits allégés renferment des édulcorants qui perturbent la sensation de faim, de satiété et déséquilibrent le microbiote intestinal avec de possibles répercussions sur le taux d'insuline.



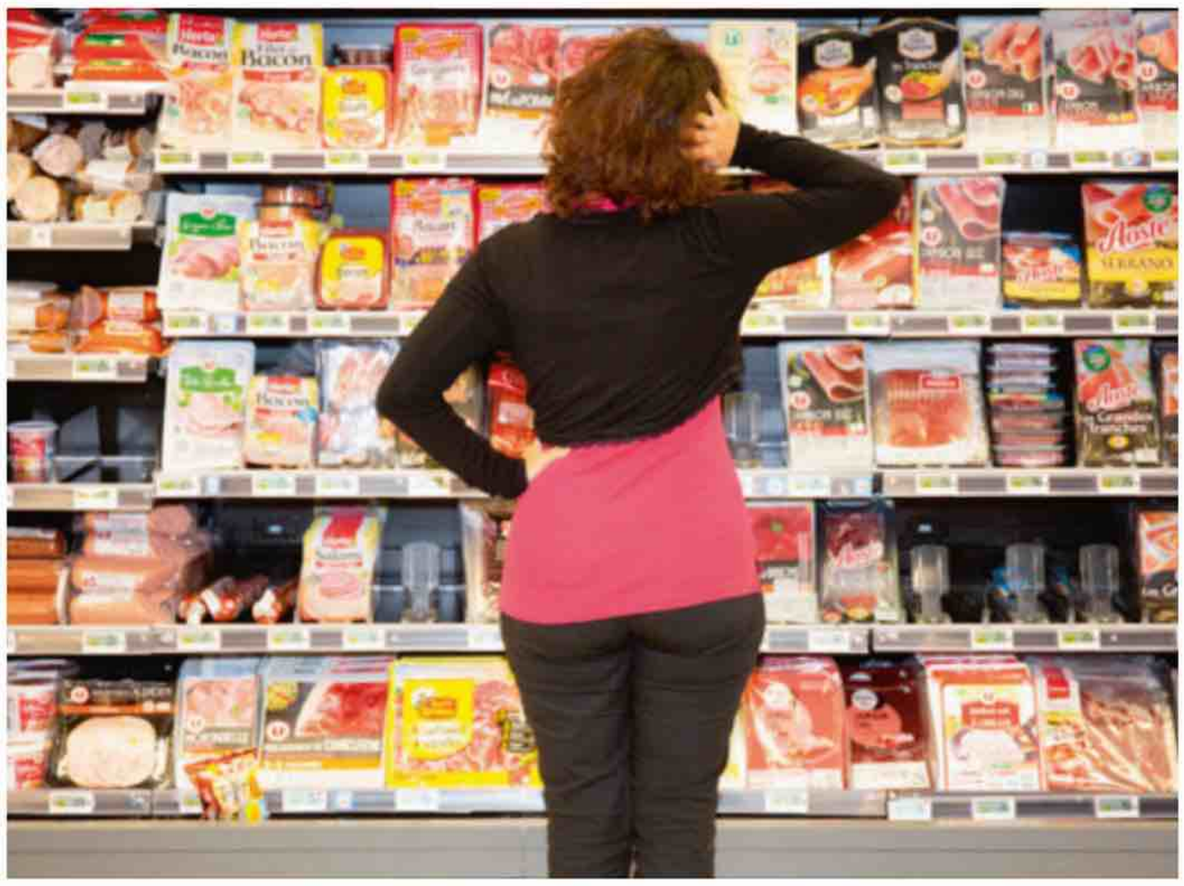
Faut-il privilégier les céréales «riches en fer» au petit déjeuner ?

Les fabricants vantent le pouvoir énergisant des céréales riches en fer au petit déjeuner. C'est un leurre ! Tout d'abord, nous n'avons pas tous besoin d'un supplément de fer, et si c'est le cas, il est préférable de se tourner vers des aliments naturellement riches en fer comme la viande, les abats, les coquillages, les lentilles ou autres algues séchées. Les céréales sont, par ailleurs, généralement, trop sucrées. Elles sont également trop riches en sel. Bref, elles ne rassasient pas du tout. Enfin, méfiez-vous de la mention «Céréales au blé complet». Car seulement la moitié des céréales sont en réalité complètes, le reste est raffiné.



Un «fromage fermier» est-il fabriqué avec du lait cru ?

La mention «fermier» signifie uniquement que le fromage a été fabriqué par le fermier, dans sa ferme, avec le lait de ses vaches. Mais, cela n'indique pas que le lait peut avoir été pasteurisé, avoir subi une thermisation ou une microfiltration pour éliminer bactéries et agents pathogènes. Les traitements supportés par le fromage doivent, par conséquent, toujours être indiqués. Quand bien même vous le choisissez en libre-service ou à la coupe. Sachez également que le label «AOP» (appellation d'origine contrôlée) ne rime pas forcément avec «lait cru». Certains fromages comme le camembert, entre autres, existent à base de lait pasteurisé.



▸ Méfiez-vous des étiquettes «anti cholestérol»

Certains produits affichent des propriétés santé qui nécessitent la consommation excessive du produit pour pouvoir se vérifier. Ce serait le cas des produits vendus au rayon margarines à base de stérols ou d'oméga 3. Pour certains d'entre eux, il faudrait manger au moins six tartines par jour pour voir un quelconque effet sur son taux de cholestérol! Mieux vaut opter pour un beurre (à condition qu'il soit de qualité), préférable à toutes les espèces de margarines industrielles qui prétendent faire baisser votre taux de cholestérol ou vous font de l'œil à coups d'oméga 3. Consommez régulièrement de bonnes huiles de colza ou de noix et vous aurez votre dose d'oméga3. Enfin, sachez que les stérols végétaux présents dans certaines margarines, censés lutter contre le cholestérol, sont aujourd'hui soupçonnés d'avoir des effets délétères sur le système cardiovasculaire...

▸ Le label «bleu blanc cœur» est-il synonyme d'aliments riches en oméga 3 ?

En réalité, ce label affiché sur la viande, la charcuterie, les œufs ou les produits laitiers garantit que le régime alimentaire des bêtes bénéficie de 5% de graines riches en acides gras oméga 3. Ainsi, sont utilisés le lin ou la luzerne, en lieu et place du soja et du maïs, sources d'oméga 6. Le profil lipidique de ces produits «bleu blanc cœur» est certes meilleur, mais en aucun cas, il ne faut croire qu'ils sont «riches en oméga 3». Sachez également que même estampillées «bleu blanc cœur», des rillettes ou du saucisson restent très élevés en acides gras saturés et doivent par conséquent être consommés avec modération.



▸ Œufs de poules «élevées en plein air» ou «bio»: quelle différence ?

En réalité, les deux mentions signifient que les conditions d'élevage sont semblables (nombre de poules par m²). Ce qui diffère est l'alimentation dont les poules profitent. Leur menu reste complètement végétal, mais dans le cas du bio, la nourriture est issue d'au moins 95% de grains bio.

COMPRENDRE LES CODES INSCRITS SUR LA COQUILLE

Il existe 4 types de numéros tatoués sur les œufs.

Code 0: élevage biologique. Les poules sont alimentées avec de la nourriture biologique (95% minimum). Elles ont accès à des parcours extérieurs où elles disposent d'abris et de végétation. Le logo bio européen apparaît sur l'emballage ainsi qu'éventuellement le label AB.

Code 1: élevage en plein air. Les poules ont accès à un parcours extérieur au cours de la journée. La mention «œufs de poules élevées en plein air» est inscrite sur l'emballage. Les œufs Label Rouge sont issus de ce mode d'élevage.

Code 2: élevage au sol. Cela indique que les poules évoluent librement à l'intérieur d'un bâtiment. La mention «œufs de poules élevées au sol» est marquée sur la boîte.

Code 3: élevage en cage aménagée. En conformité avec les nouvelles normes européennes, les poules sont en groupe de 20 à 60, disposent de perchoirs, de nids et d'un tapis pour gratter et picorer. Ces hébergements collectifs permettent de respecter les besoins et les comportements de la poule tout en offrant un œuf bon marché aux consommateurs.

Enfin, s'affichent ensuitedeux lettres permettant d'identifierle pays de ponte: FR pour la France. Et un code permettant d'identifier l'élevage d'origine.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Par Audrey Picque

JOUEZ AVEC RÉPONSE À TOUT !

12 lots de café et tasses Bodum

TERRAMOKA®
CAFÉ BIO D'EXCELLENCE



Code sms : TERRA

2 tasses à café BODUM de la gamme PAVINA et 4 paquets de café bio de 15 capsules compatibles Nespresso® :

- **Monsieur Albert,** 100% Arabica du Pérou
- **Mademoiselle Adèle,** 100% Arabica du Brésil et du Mexique
- **Arthur,** 80% Grands Crus Arabica du Brésil et du Mexique et 20% Robusta de Tanzanie
- **Sir Oscar,** 100% Arabica d'Éthiopie

Terramoka, la marque de café engagée, propose un coffret qui ravira à coup sûr les amoureux de cette boisson. Une offre gourmande et design qui permettra à tous les becs fins de déguster ce café d'exception et de découvrir ces fameuses capsules 100% végétales et 100% compostables dans le compost domestique.

www.terramoka.com

Valeur du lot : 35,50 €

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
KURGO ou **TERRA** AU **74400***
0,75 € par SMS + coût d'un SMS X 4

SMS+ 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 ou gratuitement sur demande écrite à l'adresse du jeu : « Service Client – Réponse à Tout parution 377 - Libre Réponse 94119 - 13629 Aix en Provence 1. Remboursement appel ou sms conformément au règlement du jeu par mail à rembrat@sedeco.intnet.mu. La valeur des lots est indiquée à titre unitaire indicative. Photos et coloris non contractuels. Conformément à la règlementation 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 20 octobre au 5 décembre 2021

5 lots comprenant 5 produits indispensables à votre chien

kurgo

www.kurgo.fr

Valeur du lot : 121,95 €

Code sms : KURGO



Un manteau North Country, doublé de polaire, protège de l'eau et du froid



Une brosse pour retirer les poils de chien partout où ils s'incrustent



Une gourde qui comporte une écuelle en plastique emboitée sur le fond



Une douche voyage : il suffit de visser ce bouchon sur une bouteille en plastique pour la transformer en douche



Une laisse Quantum comportant 6 modes d'utilisation : marche, dressage, running, bandoulière...

© KURGO

Questions Réponses

Par Agnès Ventadour

PHÉNOMÈNE NATUREL

➜ Qu'est-ce que le brouillard ?

RÉPONSE Novembre est un mois propice aux brouillards.
Ce phénomène est un véritable nuage de basse altitude qui se forme près du sol et qui est dû à la condensation. Il est constitué de microgouttelettes d'eau maintenues en suspension dans l'atmosphère. Les traînées de nébulosité sont souvent le signe de la formation prochaine de brouillard.
La formation de brouillard a lieu dans certaines situations particulières ainsi qu'à certaines époques de l'année.
Le brouillard dû au rayonnement (brouillard au sol) est le plus fréquent en France. C'est le brouillard de rayonnement qui résulte du refroidissement de la terre. Il se forme pendant la nuit, quand le refroidissement atteint sa température maximale, les nuits claires, lorsqu'il n'y a pas de nuages pour favoriser de nouveau le rayonnement de la chaleur vers la terre et quand le vent est calme.
Le brouillard dû à la rencontre de masses d'air différentes (notamment sur les côtes) se forme par ciel couvert et est poussé par le vent (notamment lorsque des perturbations viennent de l'ouest). Par temps de gel, le brouillard mouillant provoque, avec la pluie et la bruine, le verglas.
Les gouttelettes de brouillard se congèlent immédiatement au contact du sol. Lorsque la température des gouttes monte au-dessus de 0°C, celle de la surface du sol doit de ce fait descendre au-dessous de 0°C.
Lorsque le brouillard est très dense, la visibilité peut être réduite à quelques mètres seulement.

© SHUTTERSTOCK



Questions Réponses

Par Agnès Ventadour



La baignoire à

La baignoire ne date pas d'hier. Petit voyage dans le temps.

➜ Quand la baignoire a-t-elle vu le jour ?

2000 ans av. J.-C., la baignoire était ronde et en terre cuite, puis en pierre polie ou en marbre du temps de l'Empire romain, durant lequel elle tend à s'allonger.



➜ Quid des bains à la période du Moyen Âge ?

Au Moyen Âge, la pratique du bain est très courante. La baignoire est en bois. Les villes d'Europe comptent de nombreux bains publics où se rendent les gens des villes tandis que les plus pauvres se contentent de la rivière. Mais le bain est progressivement délaissé, au fur et à mesure que le christianisme gagne du terrain. Durant le haut Moyen Âge, du V^e^ au X^e^ siècle, le corps est mortifié plutôt que soigné et l'usage du bain recule. Plus tard, l'urbanisation et la multiplication des croisades, qui favorisent les échanges culturels, font renaître sa pratique : les chevaliers se baignaient dans des cuveaux de bois.

➜ En quelle matière étaient fabriquées les baignoires un siècle av. J.-C. ?

Elles étaient en pierre ou en métal. Les Grecs et les Romains les utilisaient fréquemment. Dès le I^er^ siècle av. J.-C., les Romains avaient l'habitude de fréquenter les bains, publics ou privés, de manière très régulière. Mais les bains sont avant tout associés au sport.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



travers les âges

➜ Qui sont les créateurs des premières baignoires en fonte émaillée ?

Émile et André Porcher créent leur usine de sanitaires en 1886 à Revin dans le quartier de la Bouverie.
En 1902, ils achètent la fonderie Miette et Cie pour la fabrication des premières baignoires en fonte émaillée. S'ensuit au début du XX^{e}, celles signées par Émile Jacob et Maurice Delafon.
En 1903, il y a quinze baignoires au catalogue de « Jacob, Delafon & Cie », dont cinq en fonte émaillée, quatre en zinc et cuivre et cinq en granit-porcelaine.

➜ Qui a inventé la première baignoire ergonomique ?

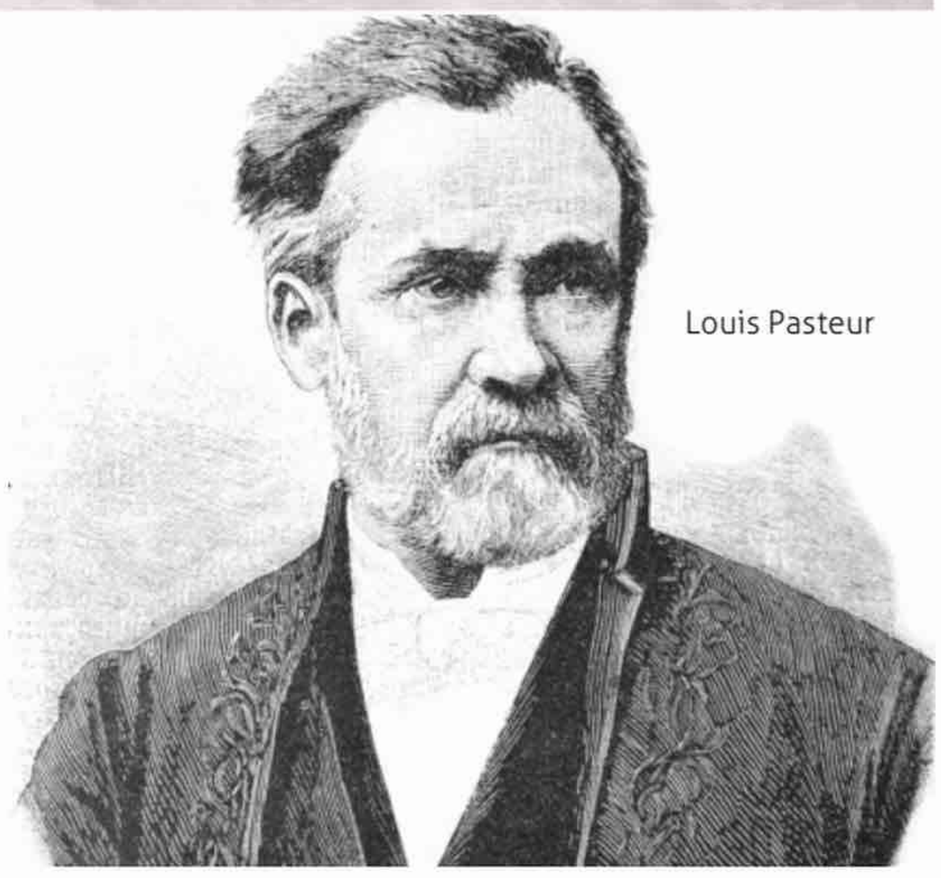
Elle est inventée par Level, maître chaudronnier. Il conçoit une cuve sabot, dans laquelle on est assis. Elle est en cuivre étamé, accompagnée d'un réchaud à esprit-de-vin, autrement dit à alcool, puis à charbon. Mais le cuivre coûte cher : un autre inventeur, un maître peintre, applique en 1770 un vernis sur la tôle. En 1831, Paris compte plus de 2 000 baignoires. Plus tard, la tôle vernie est remplacée par la tôle émaillée, puis par le zinc vers 1840.

➜ En quelle période, la baignoire reprend-elle du service ?

La baignoire n'est utilisée que par la noblesse. Louis XIII avait fait construire à Versailles une grande cuve de marbre, mais c'est Louis XIV, son fils, qui, au XVII^{e} siècle, remet la baignoire romaine au goût du jour. S'il ne prend le bain que sur ordonnance de ses médecins, il refuse toutefois de tremper dans une cuve en bois, récipient beaucoup trop modeste pour le Roi-Soleil. Puis, à l'époque des Lumières, le bain sort de sa disgrâce. La notion d'hygiène s'installe et la baignoire trouve sa place dans les hôtels particuliers, les bains publics et les lavoirs pour les pauvres.

➜ Du bois à la chromothérapie ?

Grâce aux travaux de Louis Pasteur sur les microbes, la douche est inventée à la fin du XIX^{e} et ce n'est qu'au XX^{e} siècle que les habitations intègrent des bains et des douches. La baignoire passe de la simple bassine en bois ou zinc à une baignoire sur pied. Puis apparaissent les baignoires à bulles ou à chromothérapie d'aujourd'hui.



Louis Pasteur

Questions Réponses

Par Agnès Ventadour

LE SAVIEZ-VOUS ?

Quel est l'arbre le plus vieux du monde ?

L'arbre le plus vieux du monde est un *pinus longaeva* appelé pin Bristlecone. Surnommé Mathusalem, il est connu pour avoir la plus grande longévité. En 1957, celle-ci a été estimée à 4 789ans. Son nom fait référence à un personnage de l'Ancien Testament décédé à l'âge de 969ans. Cet arbre exceptionnel et de toute beauté est enraciné dans les White Mountain en Californie et son emplacement est gardé secret.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

VRAI FAUX

Beauté déclic

Une crème de jour ne convient pas au contour de l'œil

VRAI La peau du contour des yeux est plus fine et plus fragile. En conséquence, il lui faut des soins spécifiques, notamment pas trop gras, pour ne pas faire gonfler les paupières.

Le chocolat donne des boutons

FAUX Les boutons sont dus à un excès de sébum, doublé d'une inflammation de la peau. Utilisez des produits nettoyants peu détergents pour éviter une séborrhée réactionnelle.

LA COLLE DU MOIS

Qui a inventé la carte à puce ?



Cocorico… c'est un ingénieur français qui a mis au point « un objet portable à mémoire » qui va révolutionner le monde. L'histoire de la carte à puce remonte aux années 1950, lorsque certains inventeurs commencent à imaginer un objet portatif électronique permettant d'effectuer des transactions. Mais c'est en 1974 que le rêve devient réalité avec l'invention de Roland Moréno. En effet, depuis 1971, la carte bleue (la carte de paiement des grandes banques françaises) est dotée d'une piste magnétique qui permet l'utilisation d'un code confidentiel afin d'éviter aux commerçants de devoir transmettre aux banques les bordereaux d'opérations. Et cette évolution technologique coïncide alors avec l'ouverture des premiers distributeurs automatiques de billets (ATM), pour lesquels la carte à piste magnétique a d'abord été conçue. Si les cartes bleues sont alors progressivement équipées de la piste magnétique, ce n'est qu'en 1979 que celle-ci devient un standard mondial. Plus sécurisée et porteuse de services nouveaux, cette solution est déployée dans toute la France dès 1988, puis commence à s'exporter en 1997. **RÉPONSE**

Combien de temps a pris la construction du pont de Tancarville ?



Il a fallu quatre ans pour construire ce pont suspendu de 1 420 mètres de long et de 123 mètres de hauteur. Il enjambe l'estuaire de la Seine et permet de relier Le Havre, au niveau de la commune de Sandouville, à Honfleur. Commencé en 1955, le feu vert à la circulation est donné en juillet 1959. **RÉPONSE**

QUESTIONS DE TIMING

Quelle est la durée de fabrication d'une voiture ?



Selon une étude de l'*UFC Que Choisir* (janv. 2021), le délai moyen pour une voiture neuve est de 51 jours. Un délai qui varie entre véhicules disponibles immédiatement et délais de plusieurs mois. La plupart du temps, le modèle n'est pas en stock. **RÉPONSE**

Comment calculer le temps de cuisson d'une pièce de bœuf ?



Comptez 12 à 15 minutes de cuisson par 500 g. La température à cœur doit être de 50 à 55 °C pour une cuisson saignante, ou de 58 à 60 °C pour une cuisson à point. L'astuce imparable : procurez-vous un thermomètre alimentaire. **RÉPONSE**

UNIQUE HERITAGE MEDIA

OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE

à partir de **39 €** par an





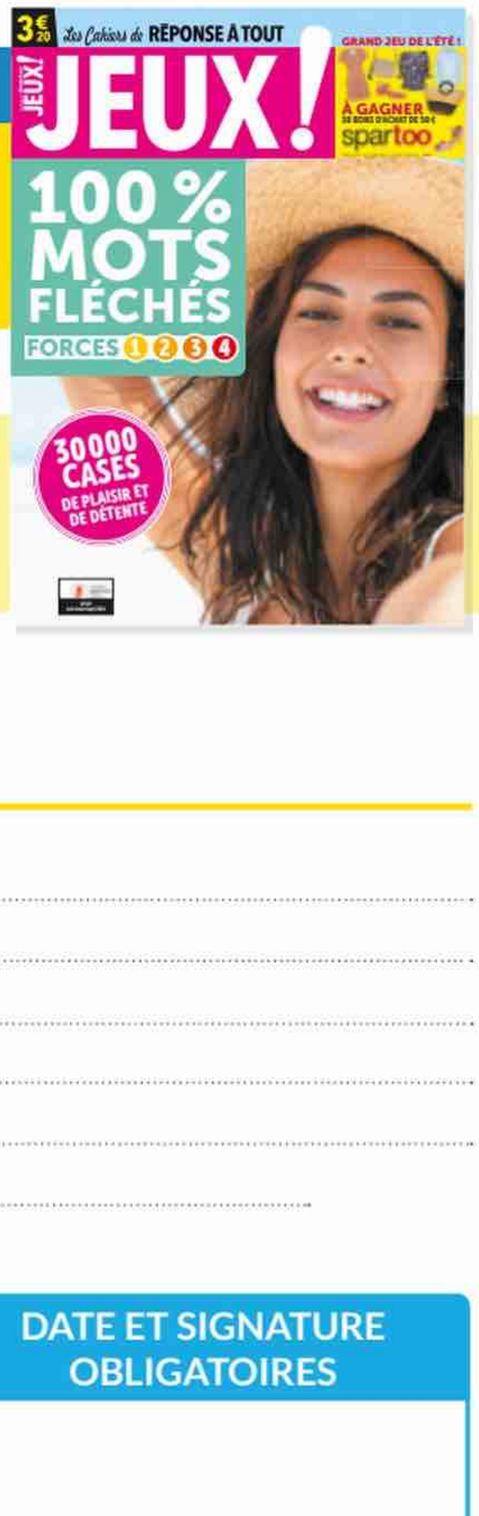
COCHEZ LA FORMULE CHOISIE

☐ FORMULE **DÉCOUVERTE**

12 numéros - 1 an — **39 €** ~~46,80 €~~ -17 %

☐ FORMULE **PREMIUM**

12 numéros - 1 an + 4 nos **cahiers de jeux** — **45 €** ~~58,40 €~~ -23 %



POURQUOI S'ABONNER ?

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

ABONNEZ VOUS SIMPLEMENT SUR INTERNET FLEURUSPRESSE.COM

AVEC VOTRE CODE PROMO **RAT21**

OU

PAR TÉLÉPHONE
03 44 62 43 63
Du lundi au vendredi de 9 h à 18 h.

OU PAR COURRIER À RETOURNER ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÈGLEMENT :

RÉPONSE À TOUT
B1307 – 60643 CHANTILLY CEDEX

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

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

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

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES

* Tarif de référence : prix de vente au numéro. Offre d'abonnement valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2021. Pour l'étranger, nous consulter. UNIQUE HERITAGE PRESSE RCS Paris 338 412 463 00097. Les informations recueillies dans ce bulletin sont nécessaires au traitement de votre commande et sont destinées à nos services internes. En cochant la case, je refuse de recevoir les offres commerciales de la part de Fleurus Presse ☐. Vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suspension des données vous concernant (loi « informatique et libertés » du 06/01/1978). Photos non contractuelles.

Note book

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

Par Ange Saint-Flour

© SHUTTERSTOCK

Calendrier de l'avent...

Comme chaque année, plongez vos tout-petits dans la féerie des préparatifs de Noël. Dès le 1er décembre, le compte à rebours des fêtes de fin d'année est lancé ! Pour aider les enfants à patienter jusqu'au jour J, quoi de mieux qu'un calendrier de l'avent.

Calendrier de l'Avent'Ure !

Dès le 1er décembre, En Cavale propose aux enfants de résoudre l'opération Neiges éternelles en attendant le père Noël, soit une énigme par jour ! À l'aide d'épisodes audio quotidiens et de matériel à manipuler, les enfants (et toute la famille) découvrent qu'ils ont été choisis par l'Académie des Enfants Espions pour mener une enquête mystérieuse ! Édition limitée.
Disponible en précommande dès le 25 septembre et jusqu'au 31 octobre à 29,90€ sur www.en-cavale.fr





Do it yourself

Pour faire patienter les fans de DIY jusqu'au tant attendu 24 décembre, le nouveau kit créatif Pintor est le calendrier de l'avent parfait. Grâce à 24 boîtes à personnaliser et 5 marqueurs, il suffit de se laisser guider pour créer son propre calendrier de l'avent.
Kit créatif calendrier de l'avent Pintor Pilot. Prix: 14,99 €

Mode

Dès l'ouverture de la première fenêtre, vos petits découvriront une poupée recouverte de peinture métallisée à révéler dans l'eau chaude. Au fur et à mesure de ce décompte quotidien, de nouveaux accessoires leur permettront de la personnaliser. Dès 3 ans.
Calendrier de l'avent Color Reveal, Barbie. Prix: 29,99€.





Course poursuite dans le bain !

Grâce au scooter des mers équipé de son moteur submersible, 2 policiers sont à la recherche du voleur. Un tube Tinti avec 10 pastilles de bain bleues se glisse dans chaque filet du scooter de mer afin de laisser des traces de couleur dans le bain de votre enfant. Chaque jour, l'enfant ouvre une case et découvre la surprise qui s'y cache !
Playmobil. Calendrier de l'avent jeu de bain. Prix: 26,99€.



Histoire d'un jour

Plus qu'une surprise par jour, ce calendrier de l'avent contient aussi un livre de 24 histoires. Décor en 3D, 24 petites figurines, conte magique... Surprise assurée ! Dès 2 ans.
Mon premier calendrier de l'avent, Haba. Prix: 29,90€.

Coup de cœur automnal

Avant de glisser sur la saison d'hiver, nous avons concocté une *to do list* qui vous permettra d'arborer une mode réaliste avec des coupes confortables.

So chic

Petit air british avec ce trench 100 % polyester au col tailleur sur pied de col. Bavolets devant et dos. Patte pressionnée aux épaules et au bas des manches longues. Fines épaulettes. Fermé par une pression invisible sous patte et ceinture à nouer sous passants, 2 poches fendues, couture milieu dos terminée par une fente à la base, doublure douce microfibre. Existe en grandes tailles.
Balsamik. Prix: 99,99€.



Total jean

Pantalon modèle jean Jacky en coton biologique. **Prix: 115€.**
Veste Victor en coton biologique et élasthane.
Prix: 210€.
Gentle Factory.





Gavroche

Cette casquette style gavroche en velours finement côtelé 100 % polyester donne du caractère à votre silhouette !
Balsamik. Prix: 29,90 €

Ça me botte !

Dessus en cuir velours, doublure textile suédine. Semelle intérieure en cuir sur mousse épaisse (aérosemelle®) très confortable. Semelle en élastomère.
Bottes en nubuck Pédiconfort. Prix: 139,99€.



La claaasse

Fabriqué en PET recyclé robuste, hydrofuge et en matériau tech vegan, le nouveau sac à dos Aalborg Kapten & Son est doté d'un compartiment ordinateur 14 pouces, de pochettes pour y insérer des câbles et des recharges d'ordinateur. 42 cm (H) x 12 cm (P).
Kapten & Son Sac à dos Aalborg multi-usages.
Prix: 99,90€.

Tout en image

Pour participer à l'éveil, voilà une création de la marque Obaïbi qui a souhaité travailler avec Oxybul pour rendre un indispensable mode, le sweat pédagogique et éducatif ! Couleurs contrastées, formes géométriques et textures proches du toucher de l'animal. En coton organique. Disponible à partir du 25 octobre.
Sweat imagier Obaïbi & Oxybul. Prix: 19,99€.



En vacances, on joue !

Vos chérubins sont en vacances à la Toussaint. Pas toujours simple de les occuper, voilà notre sélection coup de cœur.



Tchou tchou...

Cette super locomotive 7 en 1 grandit avec Bébé : jeu au sol, trotteur, tableau d'activités détachable, porteur, jeu de construction, toboggan et chariot à tirer. Avec le tableau d'éveil interactif, Bébé découvre les chiffres et les animaux. Plus de 270 chansons, mélodies, sons et phrases.
Maxi loco trotti train Vtech. Prix: 60€



Papillon volé

Avec leur corps souple et leur taille de 23 cm, ces poupées Mon Premier Bébé Papillon de My Garden Baby ont été conçues pour être cajolées par les petits. Bonus, l'emballage se transforme en berceau. Dès 2 ans.
Mon premier bébé papillon, My Garden Baby. Prix: 19,99€

Plein gaz

La nouvelle voiture de course laisse s'échapper une fumée rouge de son pot d'échappement lors des accélérations ou à l'aide de la télécommande. C'est le show assuré avec une vitesse maximale de 10 km/h. Dès 5 ans.
Voiture RC XMOKE, ExostSilverlit. Prix: 39,99€



Au bain

Deux modes de jeu : mode automatique avec jets d'eau et musique et mode où les baleines malicieuses deviennent des touches de piano. De 18 mois à 5 ans.
Fontaine de bain Oxybul. Prix: 29,99€ dont 0,10€ d'éco part.



La tour prend garde

Voilà un jeu d'adresse pour les tout-petits qui va les aider à développer leur dextérité, leur coordination et leur habileté ! Pour jouer, c'est tout simple : plus la tour monte, plus le jeu se corse ! Dès 2 ans.
Pyramide d'animaux junior, Haba.
Prix: 23,90€





Box story

Fruit de l'imagination de deux papas allemands, la Toniebox est un fantastique cube coloré rempli d'histoires sonores, de chansons, de comptines ou d'enregistrements personnalisés.
Mon premier coffret, Tonies. Prix: 79,99€ (1 Toniebox+ 1 figurine Tonie créatif)

Cascade en folie

Cet incroyable circuit inclut un lanceur qui va permettre de réaliser trois types de cascades pour vaincre la terrible bête en furie. Pour une immersion totale, le gorille émet sons et lumières. Inclus une voiture. Hot Wheels à l'échelle 1/64. Dès 4 ans.
Attaque du gorille géant, Hot Wheels. Prix: 49,99€



Ils sont arrivés !

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

Légumes

Pas de stress, en ce mois de novembre qui ouvre l'arrivée du froid et des jours plus courts, vous trouverez pléthore de légumes : betterave, blette (ou bette), brocoli, carotte, céleri branche et rave, la grande famille des choux (chou, chou de Bruxelles, chou rouge, chou-fleur), crosne, endive, épinard, navet, panais, poireau, pomme de terre, radis, salsifis, topinambour et les courges (citrouille, potiron, potimarron…)





Fruits

Tartes et compotes seront à coup sûr au menu. Vous ferez le plein de pommes, coings, poires, clémentines corse, mandarines, noix, dattes, kaki, kiwi et raisins.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

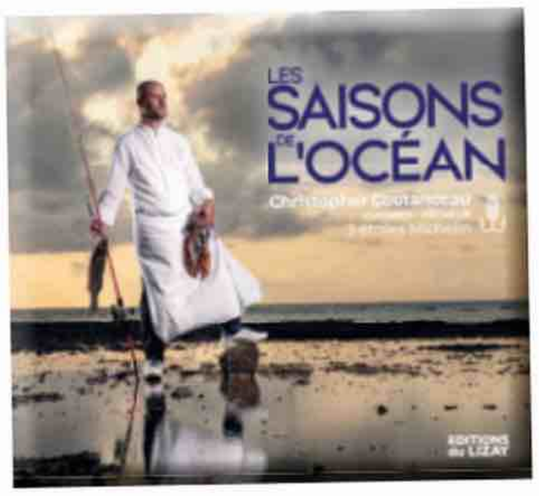
Poissons

Anchois, hareng, raie bouclée, rascasse, thon blanc, merlan.

Notre sélection poissons et crustacés est extraite de l'excellent livre du chef 3 étoiles cuisinier-pêcheur engagé et qui milite, depuis toujours, pour une pêche responsable, respectueuse des saisons. À se procurer au plus vite.

À LIRE

Les Saisons de l'océan **par Christopher Coutanceau, cuisinier-pêcheur. 3 étoiles Michelin.**



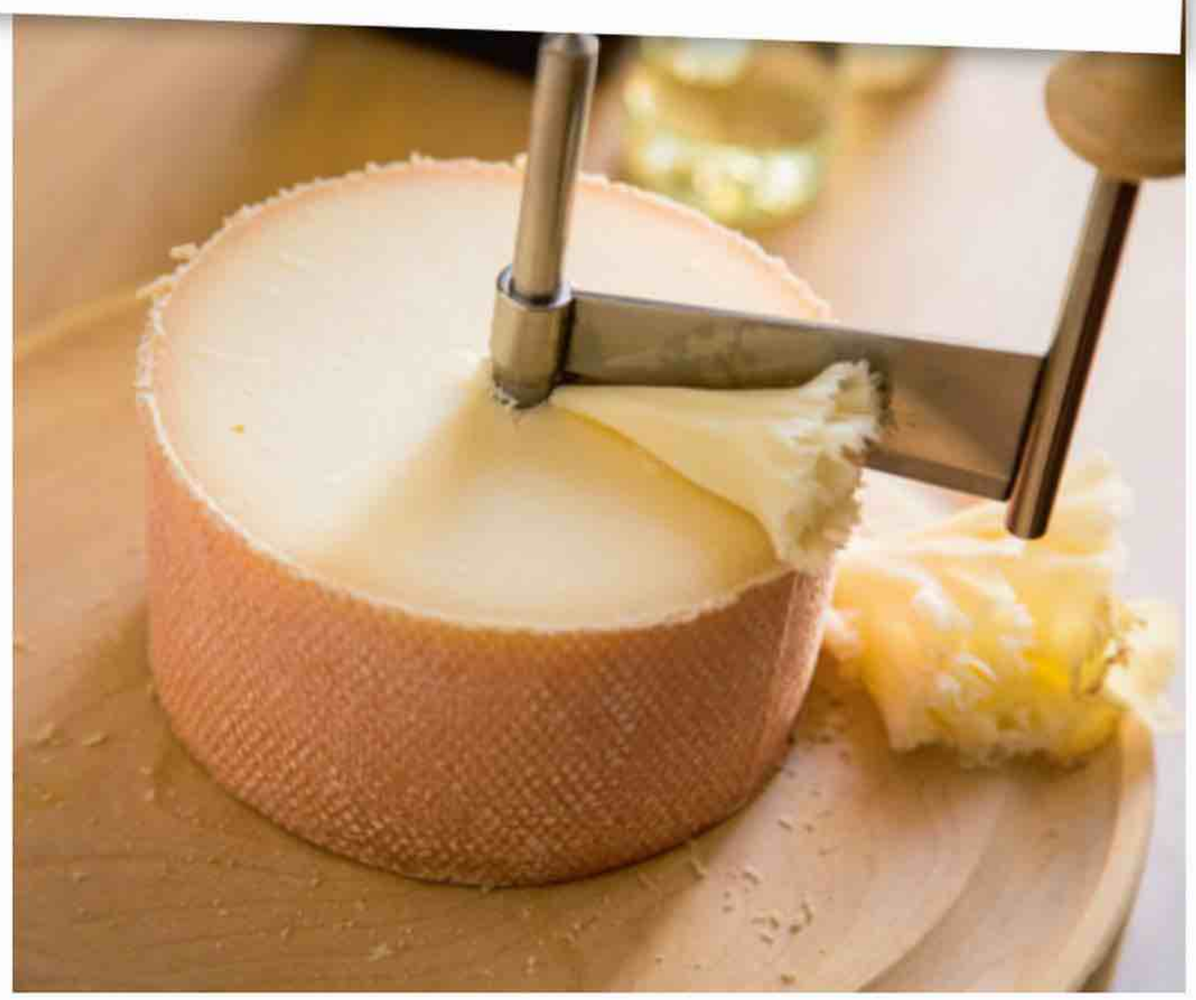


Coquillages et crustacés

Coques, coquilles Saint-Jacques, praires, bouquets, crevettes grises, langouste royale, huîtres, moules, oursins.

Fromages

Pâte molle à croûte fleurie : camembert, brie, coulommiers, chaource…
Pâte molle à croûte lavée : pont-l'évêque, vacherin, Mont d'Or, maroilles AOP…
Pâtes pressées cuites : comté AOP, abondance…
Pâte pressée non cuite : raclette, laguiole, cantal, tomme de Savoie, salers, saint-nectaire, manchego, ossau-iraty.
Pâte pressée demi-cuite : tête de moine.
Pâtes persillées : roquefort, fourme d'Ambert, gorgonzola, stilton, bleu d'Auvergne sans oublier la fourme d'Yssingeaux, de Gex, des Causses ou du Vercors-Sassenage.
Et les autres pâtes : feta, brocciu, chabichou du Poitou.



LES STARS DU MOIS

TOUT EST BON DANS LE POTIRON

Dans la famille des courges, je demande l'incontournable potiron. Consommé depuis plus de 10 000 ans dans les Amériques, il était cultivé à l'origine pour ses graines. C'est Christophe Colomb qui l'a ramené le premier en Europe.
Composé presque exclusivement d'eau, le potiron est peu calorique. Riche en potassium, c'est un allié idéal contre l'hypertension. Le potiron figure parmi les légumes les plus riches en carotènes (pro vitamine A), un antioxydant qui contribue largement à sa couleur orangée. Il suffit d'une portion de 200 g de potiron pour couvrir l'ensemble des besoins quotidiens en vitamine A. Plus il est orange, plus il en contient.
Il permet de faire le plein de fer, manganèse, cuivre. Ces qualités nutritionnelles aident à renforcer les défenses immunitaires de l'organisme. Outre la chair, consommez les graines oléagineuses contenues dans le fruit. Séchez-les puis grillez-les à la poêle ou au four sur du papier de cuisson, elles sont excellentes ajoutées à une salade verte ou composée.



© SHUTTERSTOCK

Manger deux clémentines par jour permet de couvrir la moitié de l'apport quotidien recommandé en vitamine C.



© SERVICE DE PRESSE

LA CLÉMENTINE CORSE A QUARTIER LIBRE

L'hiver venu, la clémentine de Corse s'invite sur les étals de fruits frais du mois de novembre jusqu'aux premiers jours de janvier. Avec son écorce orangé-rouge et ses longues feuilles vertes, elle est reconnaissable. La qualité exceptionnelle de la clémentine de Corse est officiellement reconnue grâce à « l'indication géographique protégée » (IGP), signe de qualité d'une production locale, réalisée dans le respect de son terroir corse et la préservation du savoir-faire de ses 175 producteurs. Son caractère « corsé de nature » fait toute la différence !
Exclusivement cueillie à la main, la clémentine de Corse est tout ce qu'il y a de plus naturel. Sans pépin, elle ne subit aucun traitement colorimétrique chimique. Riche en carotènes, vitamine A et en pigments antioxydants, la clémentine fait des merveilles sur la santé. Grâce à sa richesse en vitamines et minéraux, elle est un gage de vitalité. Ce petit agrume peu calorique, avec moins de 25 kcal par fruit, fournit un complément très utile en fibres, minéraux et oligo-éléments, en particulier potassium, phosphore et bêta-carotène.

Allez hop, en cuisine !

Crumble de patate douce et clémentines de Corse IGP

Pour 4 personnes. Préparation: 25min. Cuisson: 50min.

INGRÉDIENTS : 5 clémentines de Corse IGP, 800 g de patates douces, 100 g de gorgonzola, 150 g de parmesan râpé, 100 g de beurre coupé en morceaux, 50 g de pignons, 4 pincées de piment d'Espelette, 50 g de farine de châtaigne, poivre, 1 cuillère à café de gros sel et de l'huile d'olive pour graisser votre plat

Préchauffer votre four à 180°C. Laver, peler et couper les patates douces en morceaux pas trop gros. Les mettre à cuire dans l'eau salée durant 15min. Pendant ce temps, éplucher les clémentines, détacher les quartiers et réserver. Réaliser votre crumble en mélangeant le parmesan, la farine, le piment et le beurre. Torréfier les pignons à la poêle quelques minutes. Huiler votre plat au pinceau, déposer les patates douces puis les clémentines. Ajouter le gorgonzola en morceaux, les pignons torréfiés, poivrer et recouvrir de crumble. Enfourner pendant 35/40 min selon votre four, à 180°C. Servir avec une salade.

Comment reconnaître la clémentine corse ?
Pour éviter les confusions, fiez-vous au logo IGP et au terroir de production « origine Corse » ou « origine France ».

© SERVICE DE PRESSE

Tarte au potiron

Pour 8 personnes. Préparation: 20min. Cuisson: 50min.
INGRÉDIENTS : 250 g de potiron, 100 g de sucre, 1 cuillère à soupe de fécule de maïs, 1 yaourt, 25 g de crème fraîche, 1 œuf. **Pâte brisée sucrée:** 250 g de farine, 150 g de beurre, 10 cl d'eau, 20 g de sucre, 1 pincée de sel.

PÂTE BRISÉE: dans un récipient mélanger la farine, le beurre ramolli, le sucre, le sel et l'eau. Former une boule et laisser reposer 1h au frais.
POTIRON : Une fois épluché, découper le potiron en dés. Les plonger dans de l'eau bouillante pendant 15min. Les égoutter. Mixer la chair. Dans une terrine, mélanger l'œuf, le sucre, la fécule de maïs, le yaourt et la crème fraîche. Ajouter la chair de potiron mixée.
TARTE : Préchauffer votre four à 180°C. Pendant ce temps, sortir la pâte du réfrigérateur et l'étaler. Déposer la pâte dans un plat à tarte, au préalablement beurré et fariné. Piquer le fond de tarte avec une fourchette. Verser la préparation et passer au four à 170°C pendant 50 minutes.



© SHUTTERSTOCK

Recettes de chef

Pour cette période automnale, le chef étoilé Antoine Gras du Barme de l'Ours vous a concocté deux recettes faciles à réaliser.



Inspiré de la nature savoyarde, le chef étoilé Antoine Gras pioche dans les ressources alpines pour élaborer ses plats. Il sublime les mets traditionnels savoyards et apporte une attention particulière à ses sauces.
Hôtel Les Barmes de l'Ours
Montée de Bellevarde, 73150 Val-d'Isère
Tél.: +33 (0)4 79 41 37 00

© SP.

POIREAUX, ANGUILLES FUMÉES ET CAVIAR

Pour 4 personnes.
Préparation: 40min. Cuisson: 1h

INGRÉDIENTS : 8 poireaux moyens, 200 g d'anguille fumée, 100 g de jus de poisson, 60 g de jaunes d'œufs, 10 g de moutarde, 420 g d'huile de pépins de raisin, 80 g de vinaigre de riz, huile d'olive, thym, ail et sel, 8 œufs de caille, pain de seigle séché, 10 g de caviar ou d'œufs de lump, feuilles de capucine.

Laver soigneusement les poireaux et conserver les blancs. Mettre de côté la partie verte qui servira à réaliser un potage. Blanchir les blancs de poireaux. Réaliser des papillotes avec les blancs poireaux, l'huile d'olive, l'ail, le thym et le sel. Faire cuire au four 1h à 160°C. Dans une casserole, faire cuire les œufs de caille mollets. Temps de cuisson: 2 min.

Au Thermomix ou au mixeur, mixer 80g d'anguille fumée, le jus de poisson, les jaunes d'œufs et la moutarde. Une fois le mélange homogène, ajouter progressivement le vinaigre et l'huile de pépins de raisin pour réaliser une mayonnaise. Mixer à la plus grande vitesse pendant 1min30s.

DRESSAGE: étaler la mayonnaise à l'anguille au fond de l'assiette, puis disposer les papillotes de poireaux sur lesquelles vous posez les œufs de caille écalés. Disposer le caviar harmonieusement. Enfin ajouter l'anguille fumée coupée en morceaux, les feuilles de capucine et de fines tranches de pain de seigle séché.

© MATTHIEU CELLARD

Bœuf de race sélectionné par Gabriel Gauthier et l'artichaut cuit en croûte

Pour 4 personnes. Préparation: 30min. Cuisson: 45min

INGRÉDIENTS : **Pour le bœuf:** 1 côte de bœuf de 1 kilo, 3 gousses d'ail, 3 brins de thym, 50 g de beurre. **Pour la garniture barigoule**: 3 fonds d'artichaut crus et la tige en brunoise (réserver 3 tronçons), 3 carottes et 3 oignons doux découpés en brunoise, sel, poivre, 1 gousse d'ail et 2 brins de thym, 20 cl de vin blanc sec, 1 l de fond blanc de volaille. **Pour l'artichaut en croûte de sel:** 1 kg de farine, 550 g de blancs d'œufs, 250 g de gros sel, 4 artichauts crus, 4 os à moelle, thym. **Pour le jus de bœuf:** 1 litre de jus de bœuf ou 2 cubes et 30 cl de vinaigre de Mondeuse (ou de vin). **Pour les finitions:** 3 feuilles de roquette, 3 cécina de bœuf (viande de bœuf séchée).

LE BŒUF: dans une poêle, faire dorer sur chaque face la côte de bœuf avec 10g de beurre, l'ail et le thym pendant 5min. Ensuite, la passer au four 30min en prenant soin de la retourner et de l'arroser du reste de beurre fondu.

LA GARNITURE BARIGOULE: faire suer dans une cuillère d'huile d'olive, les artichauts puis les carottes et les oignons. Ajouter l'ail et le thym. Déglacer au vin blanc puis mouiller à hauteur avec du fond de blanc de volaille. Laisser cuire 20 min à feu doux.

L'ARTICHAUT EN CROÛTE DE SEL: réaliser une pâte en mélangeant la farine, le sel et les blancs d'œufs. Étaler la moitié de la pâte. Tourner chaque artichaut, ôter le foin, puis le farcir de moelle de bœuf et de thym. L'enrober de ses feuilles pour le protéger du sel. Enfermer l'artichaut avec l'autre partie de la pâte. Huiler la boule de pâte avant de l'envelopper d'aluminium. Cuire 45min au four à 200°C.

LE JUS DE BŒUF: faire réduire de moitié le jus de bœuf avec le vinaigre.

DRESSAGE: déposer au fond de l'assiette du jus de bœuf, puis verser la garniture de barigoule. Poser dans chaque assiette une portion de viande que vous aurez découpée 10min après la sortie du four de la côte de bœuf. Puis placer l'artichaut coupé débarrassé de sa croûte de sel.

© MATTHIEU CELLARD

Publicité

UNIQUE HERITAGE MEDIA

DÉCOUVREZ AUSSI...



EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Retrouvez encore plus de jeux
dans nos *Cahiers de jeux Réponse à tout!*



FORCE 2

SOLUTIONS EN P.82

ASPERGÉES D'EAU / PROS DU MÉTAL		À MOI / QUAND IL ROUGIT, ON S'ARRÊTE		ANNEAU POUR UN AVIRON / CRUS DE FRANCE		RISQUER LE COUP / PUIS		ODEURS DÉSAGRÉABLES		EXPOSÉ DÉTAILLÉ, ORAL OU ÉCRIT		FIT PLACE NETTE / ANTÉRIEUR		CE QUE CHACUN DOIT RÉGLER							
								COMPLÈTEMENT STUPIDE / RAYON DE SOLEIL															
NE CÈDERA PAS / SANS ÇA, ON N'A RIEN										BRUIT INDIQUANT LA RUPTURE / ARGILE OCREUSE													
			DÉESSE DE LA TERRE / SCULPTEUR FRANÇAIS			COMME UNE VIEILLE BRIOCHE / JOUR DE LOISIR								TEL LE PAYS AUQUEL ON EST ATTACHÉ									
CAPITALE DU LIBAN		MEMBRE D'UN PARTI LIBERTAIRE					COPIANT LE VOISIN / CRI D'UN INDIGNÉ																
								IL FAIT L'ARTICLE À MADRID				PAS PAREIL QU'ICI / DÉBARDEURS				BUREAUX DE PEINTRES					
LE SERVICE QUE DEVAIT RENDRE UN SEIGNEUR		C'EST DU PLOMB / METTAIS DE L'ORDRE			ILS SONT TOUT EN NUANCES					RÉUSSIT À METTRE AU PAS												
			RETIRER LE SOMMET							ÉLIMINE / CŒUR DE CIBLE												
QUI NE SONT PAS CLERCS	POUSSE UN CRI BESTIAL / GOÛTEUSE																						
										LARGEUR DE TISSU / PETITE QUANTITÉ DE LIQUIDE				JURON FAMILIER								
UN PROCHE DE LA DORADE / IL SE MET AU PANIER				QUI NE SE LAISSENT PAS ALLER									INDIQUE UN LIEU PRÉCIS / HOMME DE PÉKIN									
										COLORANT MINÉRAL / PÉRIODE DE TEMPS												
IL MOUSSE EN ITALIE / LADY LONDONIENNE					BRINS DE PAILLE / TOUPET		VILLE SUR LA LOIRE		ANCIEN ANESTHÉSIQUE / AMENÉ AU BOUT													
		MER MYTHIQUE / SE PORTENT POUR SALUER					CHÂTAIGNES DE MER / LENTEMENT MANGÉE															
C'EST DU SPECTACLE / EXPOSITION DE FAUVES												DRAME POUR LES JAPONAIS / PIGNE DE PIN				SECONDE FILLE DE HUGO					
			QUI EST ACTIF PENDANT LE JOUR							PROFOND SOMMEIL / EN QUEUE DE PELOTON												
TARIN / ILS PASSENT ET NOUS COURBENT					TIMBRE DE CAISSE / ATOME CHARGÉ				PRONOM RÉFLÉCHI / DÉTONATION					PIÈCE QU'ON AVAIT EN BOURSE								
			NOTÉ DANS L'HYPOTHÈSE / LE COBALT			DILAPIDÉE, PARFOIS																
POUR ABRÉGER UNE LISTE / C'EST UNE NÉCESSITÉ				SUITE DE VERS MÉLODIEUX				ON LA REND AU DERNIER MOMENT					CHLORE DU CHIMISTE								
						LACS ET FLEUVE D'IRLANDE						BIEN DESCENDUE											



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 Quéru (directeur marketing). **www.fleuruspresse.com.**
Rédaction : Agnès Ventadour (rédactrice en chef), Philippe Lévêque (directeur artistique), Séverine Grégoire (première rédactrice graphiste), Pascale Cancalon (secrétaire de rédaction).
e-mail : reponseatout@fleuruspresse.com. **Ont collaboré à ce numéro :** Sabrina Bailleul, Carole Caillaud, Solenne Durox, Bénédicte Flye-Sainte-Marie, Florent Gaillard, Olivier Marin, Audrey Picque, Philippe Richard, Ange Saint-Flour.
Relations abonnés : Réponse à tout! Service abonnements B1307, 60643 Chantilly Cedex, tél. : 03 44 62 43 63 . abo.reponseatout@ediis.fr. // Pour la Belgique : Edigroup, tél. : 070 233 304, abonne@edigroup.be // Pour la Suisse : Edigroup, tél : 022 860 84 01, abonne@edigroup.ch// **Tarif d'abonnement 1 an (12 numéros) :** 36 €.
Gestion des ventes au numéro : Isabelle Alliaume (directrice des ventes et du réseau), tél. : 01 56 79 36 94.
e-mail : diffusionmdj@fleuruspresse.com. **Distribution :** MLP. **Publicité :** régie publicitaire MediaObs. Directrice générale : Corinne Rougé, tél : 01 44 88 93 70. crouge@mediaobs.com. Responsable commercial : Pierre Monchablon. pmonchablon@mediaobs.com, tél.: 01 44 88 97 76. Administration des ventes : Caroline Hahn, tél: 01 44 88 97 58 - chahn@mediaobs.com. Adresse : 44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris - Tél.: 01 44 88 97 70 - Fax : 01 44 88 97 79.
Directrice marketing, partenariats et business development : Marion Stastny. marion.stastny@uniqueheritage.fr. **Fabrication :** Creatoprint. Tél. : 06 71 72 43 16 - **Impression :** Artigrafiche Boccia – 84 131 Salerno - Italie. Origine du papier : Italie. Taux de fibres recyclées : 0%. Certification : PEFC 100%. « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau » : Ptot 0,018 kg/tonne. **Commission paritaire : CPPAP 1223 K 84015. ISSN n° 1143 7693.**
Dépôt légal : à parution. Tous droits de reproduction réservés sauf autorisation écrite préalable. © Réponse à tout!. Les coordonnées de nos abonnés sont communiquées à nos services et aux organismes liés contractuellement à Réponse à tout!, sauf opposition écrite. Les informations pourront faire l'objet d'un droit d'accès et de rectification dans le cadre légal.



© SHUTTERSTOCK

SOLUTION
MOTS FLÉCHÉS P.81

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

NOUVEAU

Publicité



epsiloon

LE NOUVEAU MAGAZINE
D'ACTUALITÉ SCIENTIFIQUE

Tous les mois chez votre marchand de journaux

6 millions d'écolos

Êtes-vous éligible aux primes de rénovation globale ?

CHAUFFAGE	EAU CHAUDE SANITAIRE	VENTILATION	ISOLATION



La prime CEE BAR-TH-164 en rénovation globale est cumulable avec MaPrimeRénov'

Rendez-vous sur 60millionsdecolos.com et Testez votre éligibilité gratuitement en cliquant sur RAT21



La prime énergie est attribuée sans conditions de ressources, et peut être majorée pour les ménages à revenus modestes ou très modestes. Le processus est similaire pour la prime CEE à la rénovation globale, dont le montant est par ailleurs supérieur à celui des primes par opération.

01 80 89 72 81 interraccords@gmail.com @ www.60millionsdecolos.com