

RÉPONSE À TOUT!

RÉPONSE À TOUT!

N° 379 - JANVIER 2022

VÉLO

Les dessous d'un marché florissant



CONSO

Payez votre auto moins cher en Europe


CRYPTOMONNAIES
Formez-vous
avant de
débuter
Changer de vie,
mode d'emploi

- ✓ Aides pour se lancer
- ✓ Business qui marchent
- ✓ Jobs qui recrutent

COMPARATIF

Entre TV et
vidéoprojecteur,
faites le bon choix !


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

UNIQUE HERITAGE MEDIA CPPAP

UTILISER VOTRE
CPF POUR FINANCER
LES COURS !

SÉANCE
DÉCOUVERTE
OFFERTE

Retrouvez nous sur www.languesoushypnose.com

PARIS

28 Rue de la Chapelle
75018 Paris - 01.71.18.28.16

METZ

12 Rue Haute Pierre 57000
Metz - 03.54.73.64.86

MORGES (Suisse)

Rue des Charpentiers, 26
1110 Morges - +41(0).21.804.10.44

Édito

Janvier 2022

Bonne année

Feu 2021 s'en est allée aux douze coups de minuit dans un déchaînement de hurlements inaudibles et un afflux de coupettes à base de bulles. Comme chaque nouvelle année, on enchaîne avec les bons vœux. Vous avez les petits malins qui ont préparé leur anti-sèche depuis la veille, prête à être dégainée et envoyée, dupliquée en un millier d'exemplaires pour peu que les amis virtuels FB et Insta fassent partie du tir groupé. Vous avez les désenchantés du texto « prêt à envoyer » qui privilégient les textos personnalisés. Vous avez les tradi, fidèles à la bonne carte de vœux écrite à la main, envoyée sous enveloppe timbrée et engagés dans le sauvetage de la Poste, face aux mastodontes de la livraison et des textos gratuits. Restent les pessimistes qui, au regard des deux dernières années, gardent de sérieux doutes pour les jours à venir. On ne peut pas leur jeter la pierre, tout au plus un masque et le fameux gel hydroalcoolique. Pour 2022, notre rédaction a choisi l'optimisme et de croire qu'une nouvelle année permet de relever des défis, de prendre soin de soi et de ses proches et surtout de partager du temps avec ceux que l'on aime !



Agnès Ventadour,
rédactrice
en chef



Jouez avec Réponse à tout! et gagnez
20 bons d'achat de 50 € Spartoo,
2 séjours pour 4 personnes
à Rutilanca et Europa-Park.
Rendez-vous p. 60-61 du magazine.



À GAGNER

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



**RETROUVEZ-NOUS
SUR INTERNET**

reponseatout.com

et sur 

Réponse à Tout



**NOUS LIRE LE MOIS
PROCHAIN**

Dossier du mois

Le sommeil, la clé
du bonheur

Mon quotidien Circuler
en ville, la nouvelle donne

En
kiosque le
26
janvier

**RÉPONSE
À TOUT!**

**VOUS VOULEZ
VOUS ABONNER**

3 solutions

- > Bulletin en p.68
- > www.fleuruspresse.com
- > Au 03 44 62 43 63

Sommaire



DOSSIER DU MOIS

RÉPONSE
À TOUT!

10 CHANGER DE VIE, MODE D'EMPLOI



44



PÊLE-MÊLE

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

MON QUOTIDIEN

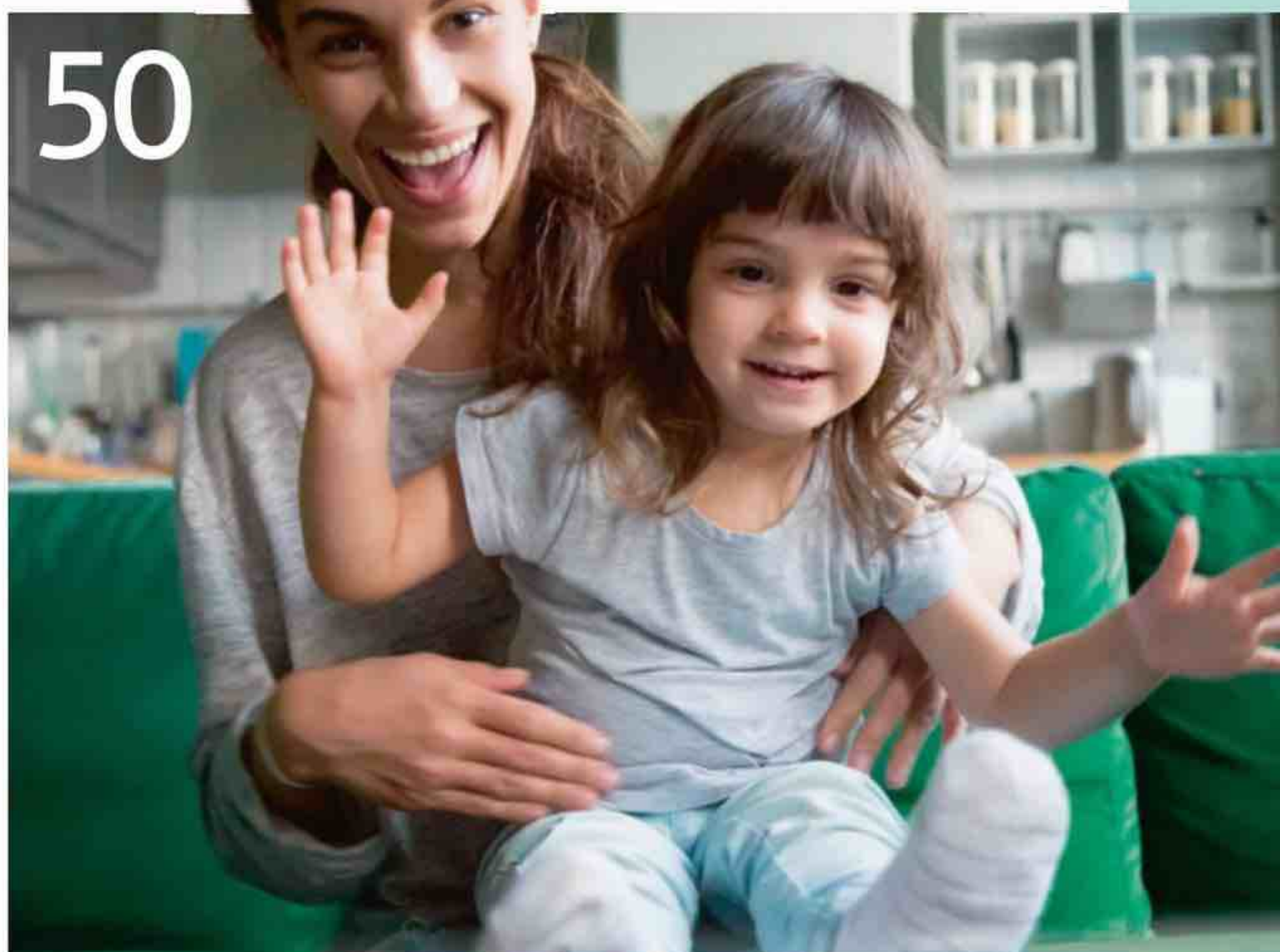
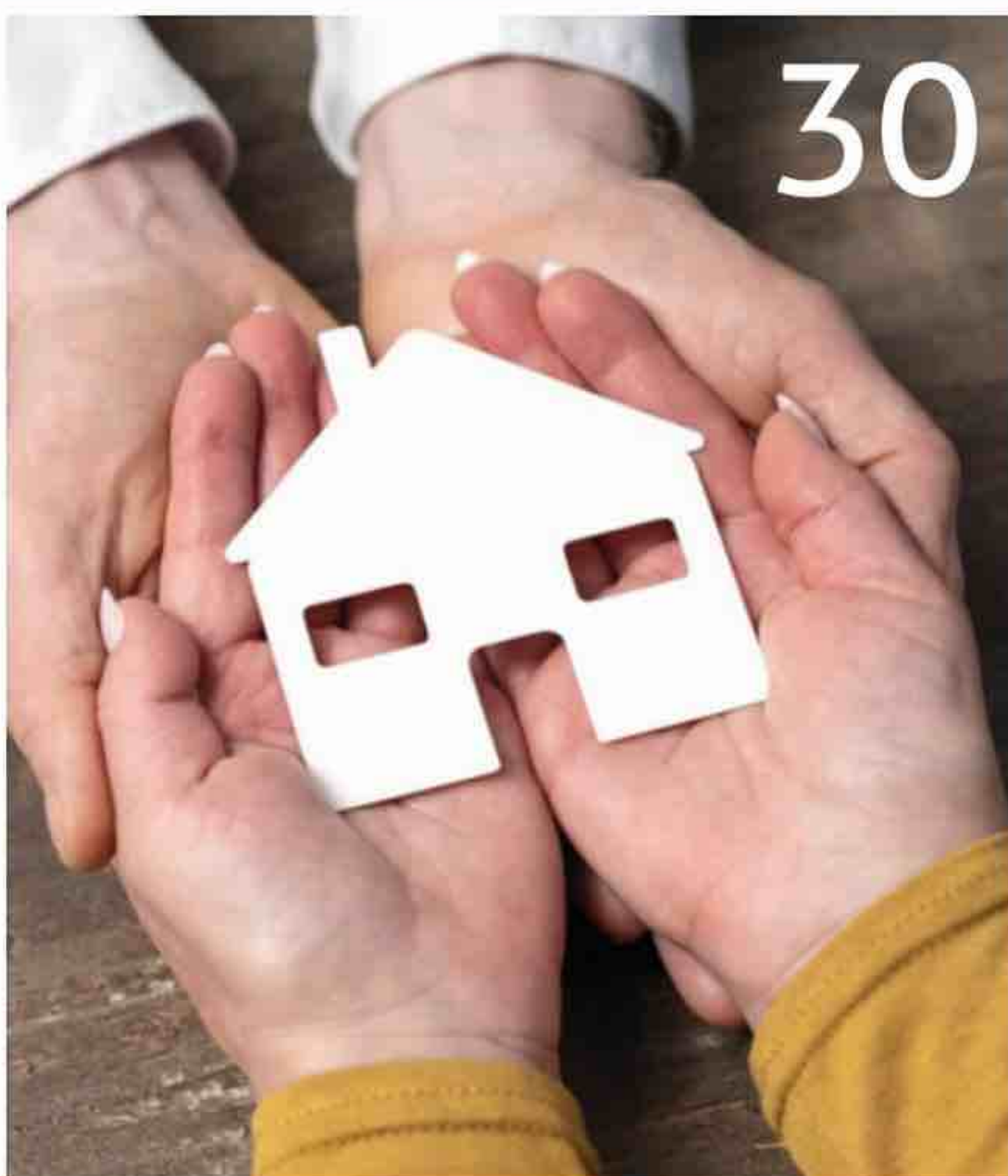
- 18 Mobilité
Vélo entre ombre et lumière
- 22 Alimentation Être végétarien aujourd'hui :
effet de mode ou véritable art de vivre ?
- 26 Climat Y aura-t-il encore des stations
de ski dans 30 ans ?

MON ARGENT

- 30 Habitation
Immobilier solidaire

30

50



32 Comparatif Téléviseur contre vidéoprojecteur : qui va gagner ?

MES DROITS

36 Questions réponses

38 Lettre type

Demander un acompte sur salaire

40 Famille Que change la loi de bioéthique pour les familles ?

43 Actus

MON BIEN-ÊTRE

44 Banc d'essai

Soins nourrissants : à table !

46 Santé Besoin de respirer

SYSTÈME D

50 Éducation Et si on élevait nos enfants comme les Inuit ?

54 Argent J'ai acheté du Bcoin et de l'Ethereum !

58 Bon plan Achetez votre voiture moins cher en Europe

62 Questions réponses

Ce numéro comporte une offre de réabonnement, un encart mailing Noël posés sur les exemplaires destinés aux abonnés.

58



Note
book

70 Famille

Cadeaux last minute

74 Cuisine

74 Produits de saison

Ils sont arrivés !

76 Les stars du mois

Coquille Saint-Jacques

77 Recettes de saison

Coquilles Saint-Jacques sur lit de poireaux, carpaccio de Saint-Jacques



78 Il était un foie

79 Actus food

80 Vins

Passez en mode bulles et vins d'exception



ÉPARGNE

APPRENDS-MOI À PLACER MON ARGENT

● Champions de l'épargne peu rémunérée, les Français* ne demandent qu'à apprendre à faire fructifier leur capital.

C'est un fait, les Français sont plus fourmis que cigales. Ils ont une forte propension à épargner, à se constituer un « filet de sécurité » immédiatement disponible en cas de coup dur ou de dépenses imprévues. Pour preuve, en 2020, face aux incertitudes économiques engendrées par la crise pandémique, ils ont en moyenne mis de côté 21,3 % de leur revenu brut disponible (source : Insee). Ils ont accumulé leur épargne sur des comptes courants et livrets A, peu ou pas rémunérateurs. Parmi les raisons de cette frilosité à faire fructifier leur argent, la méconnaissance globale des produits financiers. Selon une étude Opinionway pour Atland Voisin et Fundimmo, près d'un Français sur deux estime avoir de grosses lacunes, moins deux sur dix se sentent tout à fait à l'aise avec ces sujets, un peu plus de trois sur dix déclarent avoir simplement des incompréhensions sur les différentes solutions d'investissement à leur disposition. 49 % des Français admettent avoir une culture financière insuffisante, voire inexistante pour 14 % d'entre eux. 73 % estiment que la culture financière devrait faire l'objet d'un enseignement spécifique à l'école et 46 % déclarent ne pas savoir qui solliciter pour trouver des conseils d'investissement. Reste que pour les Français, le montant moyen pour investir s'élève à plus de 66 000 euros. Rien de surprenant, puisque pour près de 60 % des ménages propriétaires, l'immobilier reste leur placement préféré, l'acquisition de la résidence principale étant bien souvent la première étape de la construction d'un patrimoine, l'investissement locatif bénéficiant quant à lui d'une grande popularité.

Source : *Étude Opinionway pour Atland Voisin et Fundimmo.

Nouvel An

Des vœux de bonne année à la carte

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion idéale pour adresser une carte de vœux aux personnes qui vous sont chères pendant tout le mois de janvier. Avec

l'application Youpix, La Poste propose de surprendre votre famille en personnalisant et en envoyant vos cartes de vœux depuis votre smartphone. Une fois conçue sur le smartphone, la carte postale photo est imprimée et envoyée par La Poste dans une jolie enveloppe.



58 %

DES FRANÇAIS CONSIDÈRENT QUE LES PRODUITS LAITIERS FONT PARTIE D'UN RÉGIME ALIMENTAIRE DURABLE. DE LA PRODUCTION À LA VENTE, L'ENVIRONNEMENT EST UN CRITÈRE TRÈS IMPORTANT POUR LA FILIÈRE QUI LIMITE SON IMPACT, RECYCLE, RÉUTILISE ET RESTREINT LE GASPILLAGE.

SOURCE : SONDAGE ANNUEL LANCÉ PAR L'EMF (EUROPEAN MILK FORUM) DANS LE CADRE DE SA CAMPAGNE EUROPÉENNE.

Beauté

C'est de la bombe

Les fruits séchés concentrent des substances (telles que les polyphénols, caroténoïdes...) capables de lutter contre les effets négatifs des radicaux libres. Manger des fruits secs pourrait aider à prévenir le vieillissement cellulaire. À consommer cependant avec modération à cause de leur richesse en sucre.



Covid et budget des Français

77 %

DES FRANÇAIS VEULENT MAINTENIR
OU AUGMENTER LEUR BUDGET POUR
LEURS COURSES ALIMENTAIRES. ELLES
RESTENT UNE DÉPENSE PRIORITAIRE.

BAS DE LAINE

L'intention de faire
des économies est plus
importante sur les dépenses
high-tech (37%), le sport
(35%), les sorties (32%)
et l'habillement (32%).

**3 Français
sur 10**

ont l'impression
d'avoir vu leur budget
baisser depuis
l'apparition du
Covid.

Ils sont 46% à
déclarer faire leurs
courses à 10 euros
près en 2021.

**Seuls 4 Français
sur 10**

se disent prêts à payer
plus cher pour des produits
respectueux de l'environnement
ou pour des marques engagées
et responsables.

Source : le Baromètre Shopper in-Store
Media réalisé par Ipsos présente
le comportement d'achat
des Français depuis le
Covid-19.

Manque d'information

45% des Français déclarent qu'ils n'ont pas
suffisamment d'informations sur les produits
alimentaires durables pour changer leurs habitudes
de consommation et que cela représente un frein.

En quête de...

Les Français recherchent
d'abord des produits
alimentaires sains
et équilibrés (76%),
made in France, locaux
ou de saison (70%)
et issus de l'agriculture
biologique (55%).

CONTRÔLE FRIC

Au moins un tiers des
Français trouve difficile
de contrôler ses dépenses
tout en consommant
des produits sains
et équilibrés (36%),
issus de l'agriculture
biologique (43%) ou
made in France (44%).

Source: sondage annuel lancé par l'EMF (European Milk Forum) dans
le cadre de sa campagne européenne, réalisé par Userneeds de février
à avril 2021



THERMALIES

QUOI DE NEUF EN 2022 ?

● Rendez-vous incontournable en matière de santé et bien-être par l'eau, les Thermalies dévoilent depuis 40 ans les nouveautés et dernières tendances dans ce secteur lors de ses deux salons de référence Paris et Lyon, en matière de thalassothérapie, thermalisme, spa, balnéothérapie et bien-être. Le Salon des Thermalies a préparé une palette de nouveautés sur les thématiques liées au ressourcement et à la prévention santé. Après des périodes de stress intense dû à la pandémie, au télétravail et aux nombreuses restrictions, les instituts de thalassothérapie proposent des cures spécialement conçues pour retrouver l'énergie, la vitalité et l'immunité après cette période compliquée. Ainsi, pour n'en citer que quelques-unes, à Alliance Pornic, la nouvelle cure santé en équilibre visant à calmer les maux physiques et psychiques est proposée sur cinq jours en 26 soins, complétés entre autres par un atelier postural et un bilan du microbiote. Le programme de la cure Équilibre de six jours en 24 soins proposé par la thalasso Prévithal, quant à lui, permet un véritable lâcher-prise, une libération de toutes tensions afin de retrouver l'équilibre intérieur. Le relais thalasso Bénodet propose la cure Reconnexion énergétique qui agit sur la circulation de l'énergie, une reconnexion avec la nature et aide à renforcer l'immunité. À Quiberon, c'est un programme 100 % dédié aux vertus bienfaisantes de l'eau de mer, Ma thérapie marine, qui a pour but une régénération du corps et de l'esprit. Rendez-vous aux Thermalies, vous n'aurez plus qu'à faire votre choix au détour des différentes zones... Europe, tourisme, détente, etc. Surprise : pour leurs 40 ans, les Thermalies s'offrent un défilé de maillots de bain, accessoire incontournable pour un curiste. Carrousel du Louvre à Paris du jeudi 20 au dimanche 23 janvier 2022 Eurexpo à Lyon du vendredi 28 au dimanche 30 janvier 2022 Plus d'infos sur : www.thermalies.com

Art ghanéen

Mémoires en sculpture

400 ans après le début de la traite transatlantique et subsaharienne des esclaves africains, un artiste ghanéen, Kwame Akoto-Bamfo, leur rend hommage. Il poursuit son «projet des Ancêtres» initié en 2010. Des visages sortent de la terre d'Ada Foah, à l'est d'Accra au Ghana. Des visages meurtris, expressifs, rappellent l'horreur vécue par des millions de victimes durant 400 ans d'esclavagisme. L'objectif de l'artiste: créer un dialogue entre passé, présent et futur sur la condition des esclaves ghanéens, mais également sur le racisme que cela a entraîné. Un véritable lieu de culte pour les descendants des victimes.



30 %

DES FRANÇAIS DÉCLARENT CONSOMMER MOINS DE VIANDE, EN RAISON DU CHANGEMENT CLIMATIQUE.

SOURCE : ÉTUDE IPSOS GLOBAL ADVISOR : COP26

Jouets

La revanche made in France contre made in China

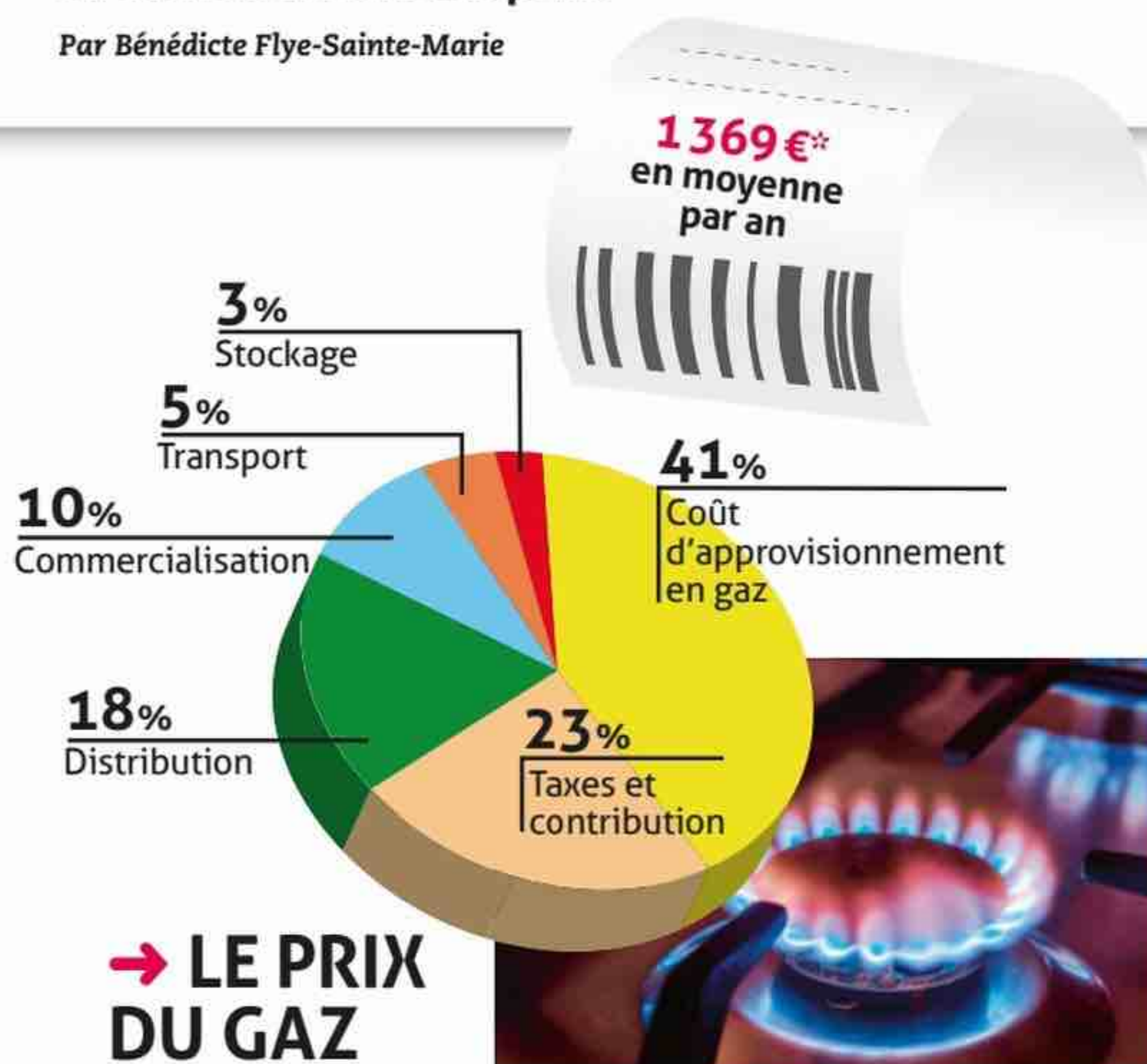
Les jeux de société résistent très bien aux hausses de prix. La raison ? D'une part, le marché est extrêmement dynamique depuis le premier confinement avec régulièrement des croissances à deux chiffres et d'autre part, quand le jouet est construit dans le Jura, il ne passe pas par un conteneur dont le prix du transport passe de 1 500euros à parfois 20 000euros. Les fabricants n'ont pas besoin de répercuter cette hausse sur chaque jouet transporté.

PHOTOS © SHUTTERSTOCK

Où passe votre argent?

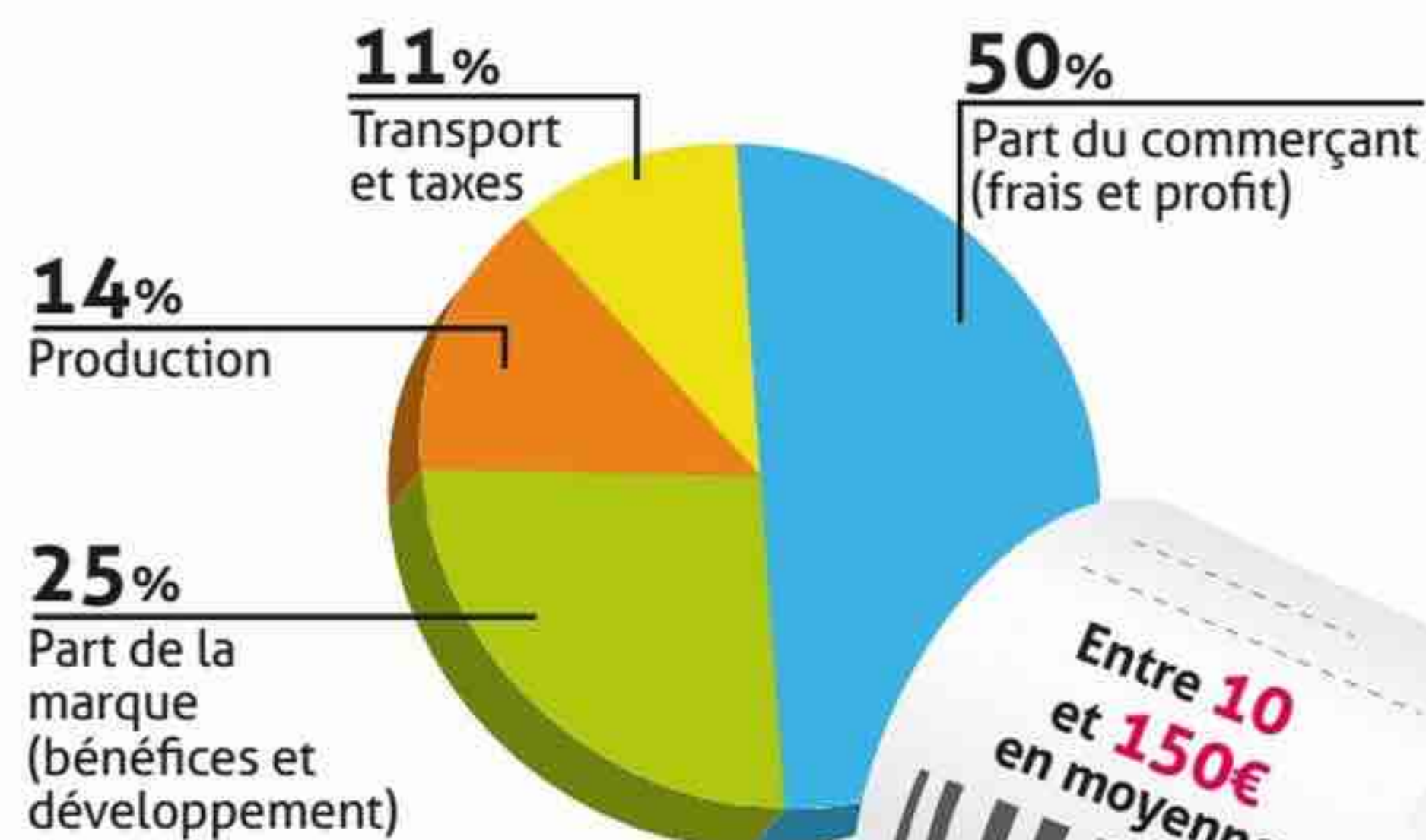
Par manque d'informations et de temps, vous achetez sans trop savoir à quoi correspondent les euros que vous dépensez. Réponse à tout ! a décidé de vous dire ce qui se cache derrière les prix.

Par Bénédicte Flye-Sainte-Marie



Son coût est depuis quelques mois un sujet majeur d'inquiétude pour les Français, car il a littéralement bondi en 2021. Entre début janvier et fin octobre, le montant mensuel payé par les personnes qui sont soumises par contrat au tarif réglementé a grimpé de 50,8 % avec un pic particulièrement marqué depuis cet été ! Ce qui a abouti à un niveau historiquement élevé. En cause, une baisse des stocks de gaz naturels au niveau mondial, à laquelle est associée une augmentation de la demande... Pour éviter que cette inflation se poursuive, le Premier ministre Jean Castex a décidé de mettre en place en octobre un bouclier tarifaire, empêchant toute nouvelle hausse supplémentaire jusqu'en avril 2022. Mais à quoi correspond la somme, mentionnée sur les relevés, dont le consommateur s'acquitte ? La matière première, à savoir le gaz, n'en représente qu'une partie, même pas majoritaire : 41 %. Les taxes (TVA, Taxe intérieure sur la consommation de gaz naturel) et la contribution tarifaire d'acheminement pèsent à hauteur de 23 %. Toutes les opérations qui sont nécessaires pour l'amener jusque vers le client (stockage, transport, distribution et commercialisation) constituent les 36 % restants

* 3 critères déterminent la grille tarifaire du gaz : le fournisseur, la zone tarifaire port et la classe de consommation.
Sources : Commission de régulation de l'énergie, Gaz tarif réglementé.



→ UN JEAN

S'il existe une pièce incontournable que l'on doit avoir dans sa garde-robe, c'est bien lui ! Le fameux pantalon en toile épaisse a été inventé à Nîmes et popularisé sur le continent américain par Levi Strauss, un émigré bavarois propriétaire d'une entreprise de textile de San Francisco, et son associé, le tailleur Jacob Davis, pendant la deuxième moitié du XIX^e siècle. Il se vend chaque année à deux milliards d'exemplaires dans le monde, soit 73 jeans par seconde. L'éventail de ses prix de vente est très large : à partir de 10-15 euros pour un modèle très basique proposé en grande distribution ou dans les chaînes de magasins d'habillement discount. Il provient alors généralement d'une usine en Inde, au Pakistan, au Bangladesh ou en Chine. Il faut prévoir en revanche entre 80 et 150 euros pour une référence de grande marque (Levis, Wrangler ou Lee) ou du made in France (La Gentle Factory, 1083, Atelier Tuffery), une production hexagonale encore restreinte qui grandit doucement, mais sûrement. Sur le total, 5 % au maximum sont destinés à régler les salaires des ouvriers qui le fabriquent (mais c'est souvent moins !). Les différentes étapes de sa conception en mobilisent 10 % et son transport, 5 %. La marge de la marque est de 40 %, celle du détaillant qui le met en rayon de 45 %.

Sources : Éthique sur l'étiquette, Institut national de la consommation



Changer de vie, mode

C'est devenu une idée fixe pour les Français: passer du rêve à la réalité. Selon un récent sondage Harris Interactive/Challenges, les habitants de l'Hexagone sont près d'un tiers (31%) à souhaiter quitter leur poste ou secteur d'activité pour exercer un nouveau métier. Pour 32%, cette résolution se double de celle de dire adieu à leur employeur actuel et chez 21% d'entre eux, de travailler à leur compte. Mais un bouleversement tel que celui-ci ne s'improvise pas, au niveau pratique comme psychologique. Voici donc comment négocier ce virage avec succès.





d'emploi

Mini sommaire

- Ce que vous devez savoir avant de vous lancer p. 12-13
- Reconversion: les aides auxquelles vous avez droit p. 14
- Création d'entreprise, les coups de pouce p. 15
- Emploi: les jobs qui recrutent et les business à lancer p. 16



Ce qu'il faut savoir avant de se lancer

Lorsque l'on ambitionne d'accomplir un grand saut pour se réinventer professionnellement, mieux vaut avoir au préalable toutes les cartes en main. Tour d'horizon des infos utiles.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

C'était une envie qu'ils étaient nombreux à nourrir avant la pandémie. Mais cette dernière a servi de révélateur. Aujourd'hui, quels que soient leur âge, le domaine où ils exercent, la région où ils résident, les Français sont de plus en plus nombreux à envisager de tout plaquer pour faire complètement autre chose... « C'est une tendance de fond, qui n'est pas neuve puisqu'elle date déjà d'une dizaine d'années », confirme Hélène Picot, coach en reconversion et créatrice de la méthode Rêvez, Osez, Foncez®, qui précise guider des personnes de toutes les générations « qui ont entre 21 et 65 ans ». Lassés de ne pas ou de ne plus percevoir la réelle finalité du job qu'ils occupent, ils peuvent également ne plus supporter sa pénibilité ou la course à la rentabilité qu'il implique. Et ils aspirent à le troquer contre une activité qui aurait un impact positif sur l'humain et/ou sur l'environnement. Mais leur critère principal est que cela soit davantage compatible avec leur vie personnelle. Être contraint d'effectuer 60 à 90 minutes de transport pour se rendre jusqu'à leur entreprise est ainsi de plus en plus mal supporté. « Ce que j'entends beaucoup, c'est

“je veux du temps pour moi” ou “je veux des horaires flexibles” et “je veux du sens et de l'utilité”. Bref, ils savent qu'ils souhaitent changer, mais ils ne savent pas forcément comment », relate Hélène Picot.

Les bons interlocuteurs à qui s'adresser

Pour enclencher le processus, il est envisageable de réaliser un classique bilan de compétences auprès d'un organisme agréé (centre institutionnel de bilan de compétences (CIBC) ou de formation, associations spécialisées, cabinets de recrutement). Mais son cadre, très formel, ne convient pas forcément à tout le monde, notamment à ceux qui ont des projets atypiques. Ils tireront peut-être davantage de bénéfices d'un coaching spécialisé, plus individualisé. « L'objectif de l'accompagnement, c'est de définir quels sont ses talents et de quelle manière on peut les rendre visibles. Mais la démarche doit aller au-delà de ça : il faut se demander vers quelle vie on tend et pas seulement quel métier... Les reconversions qui échouent, ce sont justement celles qui sont réactionnelles et qui n'ont pas été réfléchies dans leur globalité », explique Hélène Picot.



Mon challenge Happy Entrepreneur au Top!

Slasheuse par excellence, l'animatrice télé, influenceuse et ancienne Miss France Laury Thilleman a aussi mis au monde une marque de vêtements écologiques et made in France « Parisienne et Alors » qu'elle vend en ligne. Elle tient aussi un restaurant healthy, Vida, avec son mari, le chef cuisinier Juan Arbelaez. Elle nous livre dans un ouvrage corédigé avec Pauline Laigneau *Mon challenge Happy entrepreneure au top!* ses recettes pour se construire une vie professionnelle qui nous correspond pleinement. (Éditions First, 10,95 €)

TÉMOIGNAGE: DE L'ENSEIGNEMENT AU WEB

Prof d'anglais pendant une décennie et demie, Anne Bezon a abandonné l'Éducation nationale en 2020 afin de se spécialiser en marketing digital. Elle a créé LesBadass.com, pool d'expertes qui aide les femmes entrepreneures à accroître leur notoriété numérique.

« Je suis toujours allée au travail avec la boule au ventre. Même après avoir changé de niveau et d'établissement plusieurs fois, je ne me sentais pas bien. Et j'ai fini par comprendre que je n'étais pas alignée avec mes convictions. J'aime enseigner, j'aime transmettre, mais malheureusement, l'institution en

elle-même ne me permettait pas de m'épanouir pleinement. J'ai donc décidé de quitter ce métier. J'ai suivi le programme de Switch Collective qui propose un accompagnement pour les personnes qui souhaitent se reconverter. C'est un programme très intéressant basé sur le développement personnel et l'introspection. Ensuite, j'ai suivi la formation marketing digital de Livementor qui m'a apporté toutes les bases ainsi qu'un *mentoring* pour m'aider à me lancer sereinement. Aujourd'hui, j'aide les femmes entrepreneures à oser être plus visibles sur le Web. J'y suis arrivée via ma passion pour l'écriture et le

copywriting (l'art de convaincre avec les mots). À présent, je suis pleinement en phase avec mes valeurs qui sont le féminisme, la sororité et la transmission de compétences... Et j'aime cette liberté de pouvoir initier de nouveaux projets. Tous les jours, j'ai l'impression d'apprendre et de progresser. Les seules limites sont celles que je me mets. J'avais besoin de challenges et je ne les trouvais pas dans mon métier d'enseignante. J'avais l'impression d'en avoir fait le tour et je commençais à m'ennuyer. Je suis stimulée par les défis. Maintenant, avec l'entrepreneuriat, je suis servie! »

Reconversion: les aides auxquelles vous avez droit

Si la France n'offre pas autant de facilités que des pays comme les États-Unis, elle prévoit toutefois un éventail de dispositifs pour vous aider à repenser votre trajectoire professionnelle.

Oui, le fait d'embrasser un nouveau métier comporte toujours une part de risque et d'incertitude. Mais nos services publics déclinent un certain nombre de ressources pour vous épauler dans votre cheminement et le sécuriser au niveau financier. Si vous êtes actuellement salarié du secteur privé ou agricole, vous pouvez bénéficier du Compte personnel de formation (CPF), qui s'appelait autrefois le DIF. Chaque année, il vous octroie une « cagnotte » de 500 euros pour vous former (et jusqu'à 800 euros pour les employés pas ou peu diplômés ou handicapés). Ce solde s'accroît au fil du temps si vous ne le « dépensez » pas. À noter qu'il est utilisable uniquement dans le cadre de formations dites éligibles parce qu'elles conduisent à obtenir une certification, une qualification, un titre ou répondent à un besoin spécifique du marché de l'emploi. Quant au CPF de transition professionnelle, c'est un volet de ce même Compte professionnel de formation qui rend possible le maintien de la rémunération par l'entreprise pendant la durée de formation. Le Plan de développement des compétences (PDC) est pour sa part plus adapté à une personne qui envisage de changer de travail, mais en restant dans la même entreprise. Les frais inhérents à la formation sont dans ce cas de figure assumés par cette dernière. Si vous avez un niveau d'études inférieur à bac + 3, pensez enfin au Pro-A, passerelle qui sert simultanément à changer de métier et à obtenir une promotion professionnelle, par le biais d'une formation en alternance ou de la validation des acquis de l'expérience (VAE)

Demandeurs d'emploi: un panel de solutions

Vous êtes au chômage ? Là aussi, il existe plusieurs moyens d'étayer votre reconversion. Si cela résulte d'une démission, il n'est pas exclu malgré tout que vous puissiez recevoir sous certaines conditions des allocations chômage. Mais elles ne sont susceptibles de vous être versées que si vous portez un projet professionnel bien défini et avancé. Par ailleurs, les demandeurs d'emploi ont accès eux aussi à un Compte



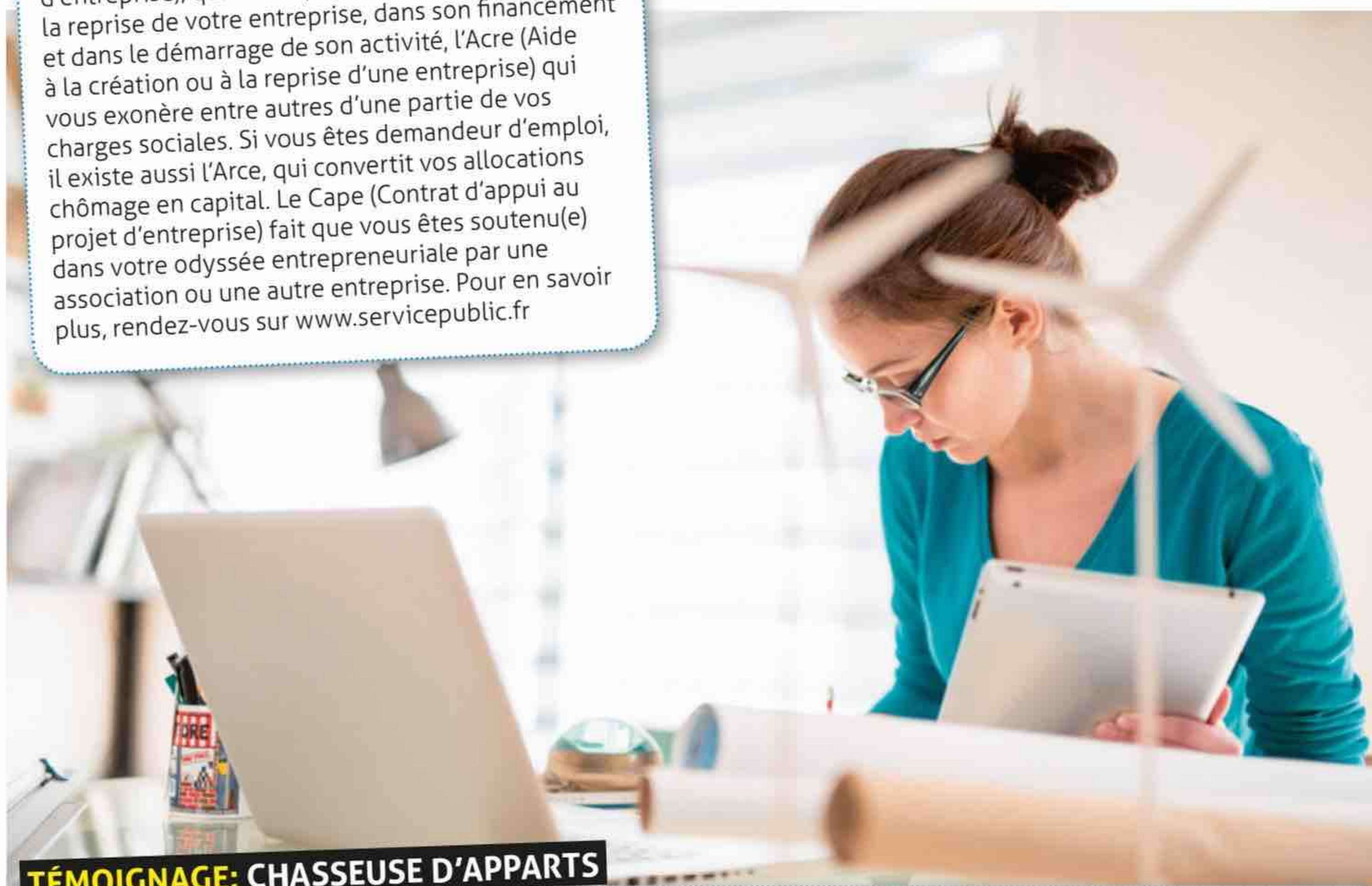
PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

personnel de formation et peuvent utiliser les droits acquis pendant leur période d'activité. Est prévue aussi pour eux l'Aide de retour à l'emploi formation (AREF). Si vous n'entrez pas dans les critères de celle-ci, renseignez-vous sur la Rémunération des formations de Pôle emploi (RFPE). Pensez également à l'Action de formation préalable au recrutement (AFPR) et la Préparation opérationnelle à l'emploi individuelle (POEI) dont l'objectif est de vous permettre d'acquérir le savoir-faire exigé dans un job proposé ou validé par Pôle emploi. Enfin, la Préparation opérationnelle à l'emploi collective (POEC) et les Actions de formation conventionnées (AFC) ont été conçues pour financer la formation aux métiers pour lesquels il existe une pénurie de compétences ou de candidats.

► Création d'entreprise, les coups de pouce

Se reconverter, ça veut parfois dire fonder sa propre structure. Dans cette situation, vous pouvez aussi vous reposer sur divers systèmes de « mentorat » instaurés par l'État, tel que le Nacre (Nouvel accompagnement pour la création ou la reprise d'entreprise), qui vous épaulé dans le montage ou la reprise de votre entreprise, dans son financement et dans le démarrage de son activité, l'Acre (Aide à la création ou à la reprise d'une entreprise) qui vous exonère entre autres d'une partie de vos charges sociales. Si vous êtes demandeur d'emploi, il existe aussi l'Arce, qui convertit vos allocations chômage en capital. Le Cape (Contrat d'appui au projet d'entreprise) fait que vous êtes soutenu(e) dans votre odyssée entrepreneuriale par une association ou une autre entreprise. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.servicepublic.fr

“Si vous êtes demandeur d'emploi, l'Arce convertit vos allocations chômage en capital”



TÉMOIGNAGE: CHASSEUSE D'APPARTS

Cet automne, Alexandra Boulanger a ouvert son agence immobilière à Thionville en Moselle, laissant derrière elle ses deux décennies de carrière dans le transport. Un défi aussi angoissant que motivant à ses yeux.

« J'ai commencé à travailler à 22 ans dans une entreprise de transport et de logistique. Je n'avais aucune aptitude, ni attirance à la base pour ce milieu, mais je m'y suis finalement plu. Je performais bien, j'avais de très bons résultats, alors j'ai été nommée responsable d'exploitation en 2007 puis par

la suite directrice des opérations. J'y suis restée vingt ans, tout en continuant à surveiller ce qui se passait sur le marché du travail. À un moment, j'ai eu l'impression d'avoir fait le tour de la question. J'avais envie de me rediriger vers la mode ou la parfumerie, mais je n'étais ni diplômée pour ces secteurs ni multilingue. J'ai rejoint ensuite une compagnie de transport sanitaire. Ça a duré pendant un an, pendant lequel les rythmes qu'on m'a imposés et la mésentente avec ma hiérarchie m'ont persuadée qu'il fallait que je fasse autre chose. En 2019, j'avais eu l'opportunité d'ouvrir

une agence immobilière, mais je crois que ce n'était pas encore mûr dans ma tête. Finalement, durant l'été 2020, j'ai rappelé l'associé potentiel qu'on m'avait présenté. On s'est revu et on a défini un business-plan. Puis je me suis formée en visio début 2021 et nous nous sommes lancés. J'ai parfois des doutes, car je sais qu'il va falloir tenir nos objectifs, mais je vois surtout les bons côtés : j'ai constitué mon équipe comme je le souhaitais, j'ai la liberté d'organiser mon emploi du temps et mon chiffre d'affaires, c'est moi qui me le crée. Bref, je prends mes responsabilités. »

Emploi: les jobs qui recrutent et les business à lancer

Pour que votre deuxième vie professionnelle soit encore plus épanouissante que la première, mieux vaut se diriger vers une profession qui a de l'avenir ou un secteur porteur. Explications.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Pour 2021, Pôle emploi avait anticipé 2,7 millions de projets d'embauches en France. Dans un contexte de forte reprise économique, après les ralentissements provoqués par le Covid-19, 2022 devrait s'inscrire exactement dans la même dynamique. Le contexte est donc propice pour ceux qui aspirent à la reconversion. Mais il faut tenir compte des grandes tendances du marché de l'emploi. Parce que notre quotidien est aujourd'hui ultra-digitalisé, l'univers du numérique est ainsi un incroyable vivier de recrutement, d'autant plus ouvert que les entreprises reçoivent trop peu de candidatures pour répondre à leurs besoins. Pôle emploi a ainsi estimé qu'entre 2020 et 2022, 191 000 postes y auront été à pourvoir. À l'aise avec les outils du virtuel, pourquoi ne pas vous donner les armes pour devenir développeur, chef de projet Web, ingénieur logiciel, architecte système, expert en cybersécurité ou community-manager ? La filière de la transition écologique, regroupant l'ensemble des activités permettant de façonner une société plus verte,

est aussi ultra-demandeuse : selon l'Ademe, elle générera 340 000 emplois d'ici 2035 et 900 000 emplois d'ici 2050. Se recycler dans l'éco-conception, le management en efficacité énergétique, l'ingénierie du traitement des déchets, l'agriculture bio ou le droit environnemental est donc la garantie de ne pas connaître la crise ! D'autres champs d'activité sont en plein boom. Si vous avez le goût des autres, la sphère des services à la personne est en quête d'importants renforts, particulièrement en ce qui concerne les aides à domicile qui interviennent auprès des personnes âgées et/ou dépendantes, les aides ménagères et les assistantes maternelles. Et il est impossible évidemment de ne pas mentionner le monde de la santé, que ce soit dans le médical ou le paramédical. Il est en permanence à la recherche de médecins, d'aides-soignant(e)s, de responsables-coordonnateurs de services de soins à domicile, d'infirmiers, de masseurs-kinésithérapeutes, de sages-femmes et d'auxiliaires de puéricultures.



► Les business qui marchent

Le Covid a fait évoluer les aspirations des Français en matière de logement, d'achats et de loisirs. À vous d'en tenir compte au moment d'emprunter une autre voie. Zoom sur ce qui cartonne.

L'immobilier: les confinements ont accentué la propension des habitants des grosses métropoles à déménager à la campagne ou dans des villes de taille plus restreinte. Ouvrir une agence immobilière en province peut donc s'avérer rentable, surtout si vous avez votre « portefeuille » sur les biens qui disposent d'un jardin.

L'artisanat: exit la traque systématique des prix cassés ! Les consommateurs sont désormais en quête de produits authentiques, écoresponsables et made in France. Pourquoi donc ne pas faire de votre passion votre job ? Si vous n'êtes pas très manuel(le), vous pouvez créer une plate-forme commercialisant en ligne ce type d'articles.

La livraison express pour les entreprises et particuliers: tout peut se commander en mode « urgent » sur Internet aujourd'hui. Repas, courses, électroménager... À vous d'identifier ce qui n'existe pas encore dans l'offre actuelle et pourrait répondre à un réel besoin.

Par Bénédicte Flye-Sainte Marie

Vélo entre ombre et lumière

La pandémie accompagnée de sa crise sanitaire a rendu au vélo ses lettres de noblesse. Il s'en est vendu 500 000 l'an dernier et, pour les modèles électriques, cela commence à poser le problème du recyclage des batteries. *Réponse à tout!* vous dévoile les dessous de ce marché florissant.





En un an, la pratique de la bicyclette a augmenté de 29 % ! Plus sensibles que jamais à l'écologie, les Français ont largement privilégié ce mode de transport que ce soit pour se rendre au travail, se balader les week-ends ou même pour partir en vacances. Pédaler serait-il devenu un véritable art de vivre ? Début 2020, l'usage de la bicyclette avait déjà fait un bond spectaculaire, +27 %, avant de s'effondrer logiquement avec le premier confinement et ses interdictions de sortir de chez soi. Mais l'envie de profiter de son environnement sur ce type de deux roues ne s'est pas tarie pour autant. Bien au contraire. « Je ne me servais de mon VTT que les week-ends, pour les balades en forêt, avec mes enfants. Depuis mai 2020 et la fin du confinement, j'ai tout le temps envie de pédaler. Comme si le fait d'être resté enfermé m'avait fait prendre conscience de la nature qui nous entoure et de la nécessité surtout d'arrêter de polluer avec nos voitures ! », explique Daniel, 46 ans, qui depuis se fait un point d'honneur à parcourir les 12 kilomètres qui le séparent de son travail, à bicyclette.

“ Les grandes villes consacrent près de 20 euros par an et par habitant au développement du vélo ”

État des lieux

Une augmentation qui se fait particulièrement sentir dans les milieux urbains avec un bond de 34 %* de cyclistes supplémentaires, contre 20 % dans les zones périurbaines et 18 % en milieu rural. Les premiers gagnants de cet essor sont les fabricants de ces engins qui ont vu leurs ventes exploser. Ainsi, de 2,3 milliards d'euros en 2019, ce marché très lucratif est passé à 2,7 milliards d'euros en 2020 ! Une augmentation jusqu'à 3,5 milliards d'euros est prévue pour 2023, à raison d'une croissance de 9 % par an**. Au niveau national, le budget d'investissement des collectivités sur les politiques cyclables utilitaires ou loisirs a augmenté de 40 % en dix ans, passant de 328 à 468 M€. Parmi les villes les plus généreuses, Grenoble, Strasbourg, Paris, Bordeaux ou Nantes, qui investissent aujourd'hui entre 15 et 20 €/an/habitant dans la politique cyclable. Un chiffre toutefois bien inférieur aux villes néerlandaises qui consacrent au vélo, depuis quarante ans, 33 €/an/habitant ! Quoi qu'il en soit, les Français plébiscitent dans leur large majorité ce moyen de transport écologique et par ailleurs très bon pour la



santé. Ainsi les recherches convergent pour montrer et quantifier les bénéfices de la pratique du vélo sur le corps, de même que sur la concentration, l'attention et la productivité au travail...

Atout vélo

Et si le vélo séduit autant, c'est aussi grâce à l'assistance électrique. Les VAE sont en plein essor en Europe, et la France, bien qu'affichant un léger retard, y participe largement. Ainsi plus de 515 000 VAE ont trouvé acquéreur en 2020 selon le rapport de l'Observatoire du cycle. Et si l'Allemagne, par exemple, peut se vanter d'avoir écoulé plus de 1,36 million de VAE en 2019, la France prévoit à l'horizon 2025 que plus d'un million de ses concitoyens en seront équipés. Plus pratiques, faciles à utiliser, parfois même

QUE DEVIENNENT LES BATTERIES ?

Deux méthodes sont possibles pour traiter les batteries en fin de vie : la voie thermique qui les soumet à des températures entre 800 et 1000°C et la voie hydrométallurgique qui extrait les métaux en solutions grâce à des traitements mécaniques et chimiques sélectifs. Les résidus sont des composés à base de lithium. Si le plastique de la coque est refondu puis réutilisé, le lithium, qui représente 0,5% du total des batteries, n'est toujours pas recyclé.

Réparation rime avec solution

Si penser à recycler les batteries est une bonne initiative, réparer celles présentant des défaillances

permettrait de diminuer leur nombre au rebut. En effet, ce n'est pas toujours à cause d'une perte d'autonomie qu'il faut les recycler, mais très souvent à cause d'un problème technique. Des recherches sont donc en cours pour que la solution ne soit plus de jeter les batteries, mais plutôt de les remettre en état. Par ailleurs, la filière venant tout juste de se développer, les vendeurs de vélo ne récupèrent pas les batteries en panne. Mais les professionnels s'organisent. Ainsi, pour chaque vélo électrique vendu, 4 euros environ financent directement la filière du recyclage. Un enjeu écologique et



économique. Gageons que les possesseurs de vélos électriques, qui sont en principe sensibilisés à l'environnement, soient assez vigilants pour faire recycler leur batterie et qu'ils s'adressent aux quelques organismes qui ont vu le jour. Reste à espérer que des solutions pérennes soient trouvées pour recycler 100% des batteries!



connectés, les vélos à assistance électrique ont un bel avenir devant eux. Nous pourrions ajouter également plus écologique comme moyen de transport. Mais qu'en est-il des batteries de ces engins lorsqu'elles arrivent en fin de vie ?

Quid des batteries ?

Aujourd'hui, seuls 60 à 70 % des batteries des VAE sont recyclées, comme pour les voitures électriques ! Même si depuis deux ans, une filière en France est dédiée au recyclage des batteries de vélo électrique, cela reste très insuffisant. Le recyclage pourrait en effet passer d'un peu plus de 60 tonnes en 2020 à 1000 tonnes d'ici cinq ans, durée de vie moyenne des batteries. Il est donc plus qu'urgent de s'adapter aux capacités de recyclage. Car, si l'usage du vélo est bénéfique sur



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

un plan environnemental, notamment dans la limitation des gaz à effet de serre, il est à craindre qu'un nouveau problème écologique survienne comme la pollution des sols ou des eaux. Même si des efforts sont faits, à ce jour, la collecte et le recyclage sont encore très mal, voire pas du tout organisés. Par ailleurs, il n'est pas rare de retrouver des batteries usagées ou non fonctionnelles dans la nature !

*Selon le bulletin du réseau de collectivités « Vélos & Territoires », réalisé en lien avec le ministère de la Transition écologique.

**Étude de la Xerfi, institut d'études privées, réalisée pour l'Institut de veille économique.

Par Arcadie Renson

Être végétarien aujourd'hui : effet de mode ou véritable art de vivre ?

Depuis quelques années, en France, le végétarisme est de plus en plus présent. On en parle dans les médias, à la maison, entre amis ou dans la rue ! Qu'il séduise, dérange, intéresse ou choque, dans tous les cas, il interpelle ! *Réponse à tout !* revient sur ce régime alimentaire et cet art de vivre particuliers et vous dresse la liste de ses avantages et inconvénients.



A photograph of a man and a woman looking out a window. The woman is in the foreground, with her back to the camera, wearing a yellow top and a black patterned shawl. The man is behind her, looking out the window. The background is a bright, out-of-focus view of a city or landscape.

5 %
des Français se
disent véganes
Source : sondage
Harris Interactive et
Association L214,
réalisé en 2017.

A quel moment se dit-on « je vais devenir végane », au pays du foie gras, des huîtres, du cassoulet, de la blanquette, de la bouillabaisse et des 365 fromages ? Parce que devenir végane, au-delà d'un régime alimentaire strict, souvent qualifié d'« extrémiste et de déséquilibré », est en réalité un art de vivre au quotidien. En remettant en question des automatismes, une façon de consommer, le rapport à la nature et à l'être humain en général, le véganisme est, selon ceux qui le pratiquent, un art de vivre « positif » à tout point de vue.

Être végane c'est quoi exactement ?

La définition du véganisme est apparue en 1951 : « Doctrine selon laquelle les humains doivent vivre sans exploiter les animaux » (Source : The Vegan Society). Dans les faits, cela se manifeste par une modification de sa façon de consommer afin d'avoir un impact négatif le plus faible possible sur autrui : le végane se nourrit exclusivement d'aliments 100 % végétaux (on parle également de régime végétalien) et choisit de ne porter que des vêtements, de n'utiliser que des cosmétiques ou produits d'entretien fabriqués uniquement avec des matières non issues de l'exploitation des animaux. Ainsi, coton, synthétique, produits testés sur des animaux sont bannis. Les véganes ne mangent ni poisson, ni viande, ni œuf, ni produit laitier, ni miel, ni aucun aliment – ou médicament ! – contenant de la gélatine de porc. Seuls les végétaux, comme les fruits, les légumes, les céréales ou les légumineuses sont autorisés.

Les origines du mouvement végane

Dès 1806, on trouve des recommandations médicales déconseillant la consommation d'œufs et de produits laitiers. Le terme « vegan » a été imaginé en 1944 par Donald Watson, le cofondateur anglais de la plus ancienne association végane au monde, la Vegan Society. Il s'agit d'une contraction des premières et dernières lettres syllabes du mot anglais « vegetarian ». Mais il faut attendre 1948, avec la découverte de la vitamine B12, pour que ce régime alimentaire se répande dans la société. La Vegan Society ayant été fondée un 1^{er} novembre, chaque année est fêtée à cette date la « journée mondiale du véganisme ». En France, il a fallu attendre 2010 avec la création de la Fédération végane.

« Une alternative positive »

Manger végane, c'est réduire considérablement l'empreinte écologique de son alimentation, jusqu'à la diviser par deux dans certains cas. Pour rappel, l'industrie de la viande et des produits laitiers utilise d'énormes quantités de terres (80 % de l'espace agricole



PHOTOS: © SHUTTERSTOCK

En français, le terme « végane » s'écrit bien avec un « e » à la fin et a fait son entrée dans les dictionnaires de langue française à partir de 2013.

► en France et 70% des terres agricoles dans le monde*), d'eau (36% de la consommation en France), des combustibles fossiles, tout en produisant 18% des émissions mondiales de gaz à effet de serre et autres formes de pollution (pollution de l'eau par les pesticides, l'azote et le phosphore)**. De plus, cette industrie est responsable de 91% de la déforestation en Amazonie. Quant à la pêche et l'aquaculture, elles sont source de pollution en mer et d'érosion de la biodiversité marine: 90% des stocks de poissons commercialisés sont en état de pleine exploitation ou de surexploitation**. Bref, autant d'arguments avancés par les véganes qui justifient, on peut l'entendre, d'adopter un tel régime et une façon de vivre différente.

*Sources: www.wwf.fr. **www.fao.org (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture)

Le régime alimentaire végane : avantages et inconvénients

Avant de se lancer, il faut impérativement consulter son médecin généraliste ou un nutritionniste. En effet,

ce régime ne convient pas à tous.

Que ce soient les personnes âgées dont le métabolisme change en vieillissant et pour lesquelles les cellules sont plus longues à se renouveler. Ou les jeunes enfants qui, privés de certains nutriments essentiels à leur croissance, peuvent développer des troubles de la performance cognitive, des carences en fer, en cuivre, en calcium... Enfin, il en va de même pour les femmes enceintes ou allaitantes. Suivre un régime végane impose donc de se supplémenter, notamment en vitamine B12 (qui participe à la formation de globules rouges et au renouvellement des cellules) que l'on ne trouve que dans la viande, le poisson, et dans une moindre mesure dans les œufs et le lait, ainsi qu'en iode, en vitamine D et en fer.

Mais bien pratiqué, ce régime ne présente *a priori* aucun risque pour une personne adulte en bonne santé, tant qu'il est encadré par un professionnel. Avec la consommation très fréquente de produits oléagineux riches en acides gras mono et polyinsaturés, ainsi que l'absence de graisses animales, le système cardio-vasculaire est très

bien entretenu ! Nous le rappelons, il ne suffit pas juste de supprimer tous les produits d'origine animale et de continuer à manger comme avant – les carences pourraient avoir des conséquences dramatiques sur la santé –, mais bien de repenser intégralement toute son alimentation.

Le véganisme en France : un mouvement qui a de plus en plus d'adeptes

En 2019, Deliveroo (plateforme de commande de repas en ligne) a mené l'enquête auprès de ses utilisateurs. Le résultat est sans appel. La volonté de consommer des plats véganes a fait un bond prodigieux. Les restaurateurs usant de la plateforme ont d'ailleurs dû s'adapter : 68 % de restaurants véganes proposent désormais leurs services et le nombre de plats véganes proposés par les restaurants « traditionnels » a augmenté de 74 %. Parmi le panel de consommateurs interrogés, 12 % ont exprimé la volonté de se mettre au véganisme dans l'année suivante : 62 % le veulent pour

“ Il ne suffit pas de supprimer tous les produits d'origine animale, mais bien de repenser toute son alimentation ”

protéger la vie animale, 54 % pour l'environnement, et 50 % pour leur santé. Enfin, dans notre pays, c'est en ville que l'on consomme le plus végane. En tête du classement : Paris, Lyon et Strasbourg. Bien qu'encore loin derrière l'engouement des Anglo-Saxons pour l'art de vivre végane, il est à parier que les Français seront de plus en plus nombreux à l'adopter dans les années à venir, car plus sensibles à leur environnement et à l'écologie, surtout depuis la crise sanitaire.

Par Arcadie Renson



Y aura-t-il encore des stations de ski dans 30 ans ?

La montagne est aux premières loges du réchauffement climatique. Et, faute de neige, le principe des sports d'hiver commence à être remis en question.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



Vous êtes un fana des sports d'hiver et vibrez à la seule vue d'une remontée mécanique ? Profitez-en tant que vous pouvez. Chausser une paire de skis pour dévaler les pentes chaque hiver risque de devenir de plus en plus compliqué. La faute au réchauffement climatique. À cause de l'augmentation régulière des températures, l'enneigement diminue progressivement. L'effet du changement climatique est plus perceptible dans les montagnes qu'en plaine : +2 °C dans les Alpes, par rapport au +0,89 °C de moyenne nationale. Les épisodes de pluie deviennent plus fréquents, au détriment des chutes de neige. Et le joli tapis blanc au sol fond plus rapidement. Selon les projections de Météo France, à l'horizon 2050, la durée d'enneigement sera réduite de plusieurs semaines et l'épaisseur moyenne de 10 à 40 % en moyenne montagne. *Quid alors de l'avenir des stations de ski ?*

Situation critique

Selon une étude publiée en avril 2019 dans le journal *Cryosphère* et réalisée par des chercheurs de l'Irstea et du CNRS, de nombreuses stations en France, Espagne et Andorre, courent un vrai danger. Sur 175, 14 à 25 %

seraient dans une situation critique en termes d'enneigement avant le milieu du siècle. Dans la deuxième moitié du siècle, il n'y aurait plus une seule station offrant un enneigement naturel acceptable. Sur la période 2080-2100, seules 24 stations (toutes situées dans les Alpes) pourraient proposer du ski, mais uniquement avec un recours accru à la neige de culture.

Enneigement artificiel

De nombreuses stations ont déjà fermé. Selon Pierre-Alexandre Métral, qui a réalisé une thèse sur les stations abandonnées, près de 170 domaines skiables ont mis la clé sous la porte sur les 584 construits en France depuis les années 1930. Ils étaient souvent situés en moyenne montagne. Les stations qui résistent ne peuvent guère compter sur mère Nature pour leur fournir le précieux or blanc. En France, une bonne partie des domaines skiables sont enneigés artificiellement. Utilisés ponctuellement il y a vingt ans, les canons à neige sont devenus aussi indispensables que les remontées mécaniques. On s'en sert pour fabriquer une sous-couche avant même l'apparition des premiers flocons. La neige est

- mécaniquement fabriquée à partir d'eau et d'air, le tout à basses températures (0 °C et moins). Il faut compter 1 m³ d'eau pour produire 2 m³ de neige. En 2019, environ 35 % des pistes françaises étaient équipées de canons à neige, contre 60 % en Espagne, 70 % en Autriche et jusqu'à 87 % en Italie.

Toujours plus haut

Garantir de la neige aux vacanciers a un coût : 2,5 euros pour chaque mètre cube produit. Afin de sécuriser l'enneigement de 90 stations, la région Auvergne-Rhône-Alpes n'a pas hésité à sortir le chèque l'automne dernier en promettant 50 millions d'euros. Il faut dire que les sports d'hiver font vivre et travailler de nombreux Français. Plus de 120 000 emplois en dépendent. Selon l'observatoire des domaines skiables de France, les recettes de fréquentation dépassent les 1 400 millions d'euros. La France s'enorgueillit d'être dans le top 3 des destinations de ski. Pour conserver ce rang et continuer à attirer les visiteurs, les stations tombent parfois dans des excès condamnables sur le plan écologique. Les domaines skiables cherchent à s'étendre vers le haut, là où l'enneigement est meilleur. Ils s'agrandissent en se reliant les uns aux autres, parfois aux dépens des massifs montagneux. France nature environnement pointe du doigt plusieurs projets d'aménagement dans la vallée de la Maurienne. Avec à la clé une dégradation des paysages, des espaces naturels, des zones humides et des corridors biologiques pour les animaux.

De la neige livrée par hélicoptère

En février 2021, alors que les remontées mécaniques étaient fermées à cause du Covid-19, la célèbre station de Courchevel n'a pas voulu priver sa clientèle des joies de la glisse. Pour avoir accès à la piste aménagée, les skieurs ont emprunté des taxis, navettes et voitures particulières à la place des téléskis ou télésièges. Cela a provoqué de beaux embouteillages, de la pollution et l'ire des écologistes. La station de Monclar, dans les Alpes du Sud, a aussi beaucoup fait parler d'elle à Noël 2019. En manque de neige dans le bas de ses pistes, la station a décidé d'employer les grands moyens. Elle a envoyé un hélicoptère en chercher aux sommets. Il a fallu 80 rotations pour cumuler 200 m³ de neige. Coût pour la station : 8 000 euros. Une peccadille comparée aux bénéfices engrangés. La pratique néanmoins interroge. Jusqu'on peut-on aller pour préserver des emplois ?

Flocon vert

Tandis que certaines stations tentent de conserver le modèle qu'elles ont toujours connu, d'autres



Dans les stations, les canons à neige sont devenus indispensables.

© SHUTTERSTOCK

empruntent la voie du changement. Objectif : diversifier les activités et ne pas dépendre que du ski. Leur offre se tourne vers le trail, le VTT, la via ferrata, la randonnée à pied, en raquette, la luge, la découverte du patrimoine... Une bonne idée pour faire vivre la montagne en toutes saisons. Quelques stations se lancent également dans des démarches écoresponsables. Des initiatives qui leur permettent d'arborer le label flocon vert décerné par l'association Mountains Riders. Située dans le Haut Jura, la station des Rousses a par exemple réalisé un plan pour le climat et des actions concrètes pour réduire la pollution causée par le flux de touristes, telles que la mise en place de transports en commun vers les pistes. Chamonix a de son côté installé des panneaux photovoltaïques sur le toit de ses refuges. Quant au domaine de Chamrousse, il recycle le matériel de ski. La nouvelle génération de skieurs, plus sensible à l'écologie, contribuera sans doute à inciter les domaines à faire encore plus en matière de lutte contre les émissions de gaz à effet de serre.

Par Solenne Durox

DÉCOUVREZ AUSSI...

2€_{,90} Les Cahiers de RÉPONSE À TOUT

JEUX!

JEUX!

RONDE DES MOTS
MOTS MÉLANGÉS
SUDOKU
ANAGRAMMES
MOTS CODÉS
MOT DE TROP
QUIZ...

**MOTS
FLÉCHÉS**

FORCES 1 2 3 4



EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Immobilier solidaire

« Toit à moi » achète des appartements pour les sans-abri. Coup de projecteur sur cette association qui prouve qu'il est possible de mêler immobilier et solidarité.



« Toit à moi », c'est son nom. Toit s'écrit comme le toit d'une maison. Sa particularité : cette association achète des appartements pour les personnes sans-abri. À l'origine, elle a été fondée par Denis Castin, ancien ingénieur et conseiller en création d'entreprise qui, depuis tout jeune, vivait très mal le fait que des personnes soient dehors et n'aient pas de quoi se loger. Il donnait des pièces à des SDF, mais ce n'était pas suffisant. Il a eu envie de passer de l'indignation à l'action. Son idée : et si des particuliers se regroupaient, donnaient ensemble – même des petites sommes –, ils pourraient peut-être aider des gens dont la vie a basculé à se relever, à rebondir.

Ce rêve, ce projet est devenu réalité

Il a fallu du temps. Près de deux ans pour le concrétiser. Le premier appartement a été acheté

à Nantes. Aujourd'hui, « Toit à moi » est présent dans plusieurs villes de France (Nantes, Angers, Toulouse, Lille, Dijon, Clermont-Ferrand, Bordeaux, ou encore Cergy-Pontoise en région parisienne).

L'achat d'appartement, est-ce la seule action, la finalité de cette association ?

« Toit à moi » ne fait pas qu'acheter des appartements pour des personnes sans abri. Elle les accompagne avec des travailleurs sociaux pour les aider à construire un nouveau projet de vie. Elle crée des liens avec des bénévoles. Il y a des partages de repas, des activités. Il y a donc du suivi, mais ce n'est pas un centre de soin.

Quel est le modèle économique ?

Le modèle économique de « Toit à moi », c'est d'abord le logement qui est financé par des donateurs particuliers que l'on appelle les parrains et les marraines. Ils font un petit don mensuel de 20 euros en moyenne. Ce peut



“ Nous ne faisons pas que loger des personnes, nous les accompagnons vers ce changement de vie auquel nous croyons ”

être plus. Il s'agit d'un financement participatif. Ensuite, il y a l'accompagnement, financé par des entreprises et des entrepreneurs qui font du mécénat. Denis Castin, fondateur de l'association : « Toit à moi est une goutte d'eau dans un océan d'exclusion sociale. En tant que fondateur de Toit à moi, je suis toujours autant indigné qu'au début. En revanche, l'expérience démontre que le modèle que l'on a développé fonctionne sur le plan économique. On arrive à rembourser nos achats d'appartements. Et sur le plan social, nous ne faisons pas que loger des personnes, nous les accompagnons vers ce changement de vie auquel nous croyons. »

Grand prix Essec

Récemment, « Toit à Moi » a remporté le Grand Prix Essec de la ville solidaire et durable de l'immobilier responsable dans la catégorie « Ville Hospitalière ». Une mise en lumière qui trouve tout son sens avec les valeurs de partage. « Ce prix pour moi a un sens car dans sa dénomination Grand Prix de la ville solidaire et durable, catégorie ville hospitalière,

c'est exactement ce que l'on cherche à mettre en œuvre. Les villes doivent être hospitalières. Je crois qu'aujourd'hui on n'a pas le choix. Nous tous, nous avons grand intérêt, pour les personnes que l'on aide d'abord et aussi pour nous, à arrêter de se voiler la face et être sincèrement et réellement solidaires. Il ne faut pas laisser les gens au bord du chemin, même les plus fragiles. »

Ce projet citoyen fonctionne grâce à des donateurs, des bénévoles, des professionnels du lien social, des mécènes. Le mouvement ne demande qu'à se développer. Passer d'une quarantaine de logements dans une dizaine de villes, à des milliers. Et pour ça, il faut une mobilisation des acteurs du logement, des promoteurs, des constructeurs, toutes les énergies positives et les bonnes volontés sont les bienvenues. Créer la ville durable de demain c'est aussi tendre la main. Le site Internet de l'association « Toit à moi » www.toitamoi.net

Par Olivier Marin

À LIRE

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



Téléviseur contre vidéoprojecteur : qui va gagner ?

Fortement concurrencés par des écrans performants et abordables, les vidéoprojecteurs tentent de résister. Leur cible ? Les accros du cinéma à domicile. Et même si tout le monde ne se pose pas la question du choix entre un écran plat et un vidéoprojecteur, nous avons décidé de présenter les avantages de chaque appareil.

► Écran: prenez de la distance

En préambule, commencez par retenir la diagonale d'écran et la définition adaptée à votre pièce. La taille d'un écran de télévision est exprimée en pouces (soit 2,54 cm) et correspond à la taille de sa diagonale. Il existe des téléviseurs allant de 17 à 85 pouces, soit de 43 à 215 cm ! Quant à la définition d'affichage, elle correspond aux nombres de pixels de l'écran. C'est un facteur à ne pas négliger. Les définitions d'affichages récentes embarquant un plus grand nombre de pixels procurent un meilleur confort de visionnage, même de près. Cela signifie que la distance nécessaire entre votre écran plat et votre canapé n'est plus aussi importante qu'il y a dix ans. Nous conseillons toutefois un recul d'au moins deux mètres. Si vous placez un écran de projecteur dans une petite pièce, vous aurez l'impression de faire partie du film. Et pas dans le bon sens du terme. Vous serez nez à nez avec les acteurs et ne pourrez pas profiter de tous ces détails 4K.

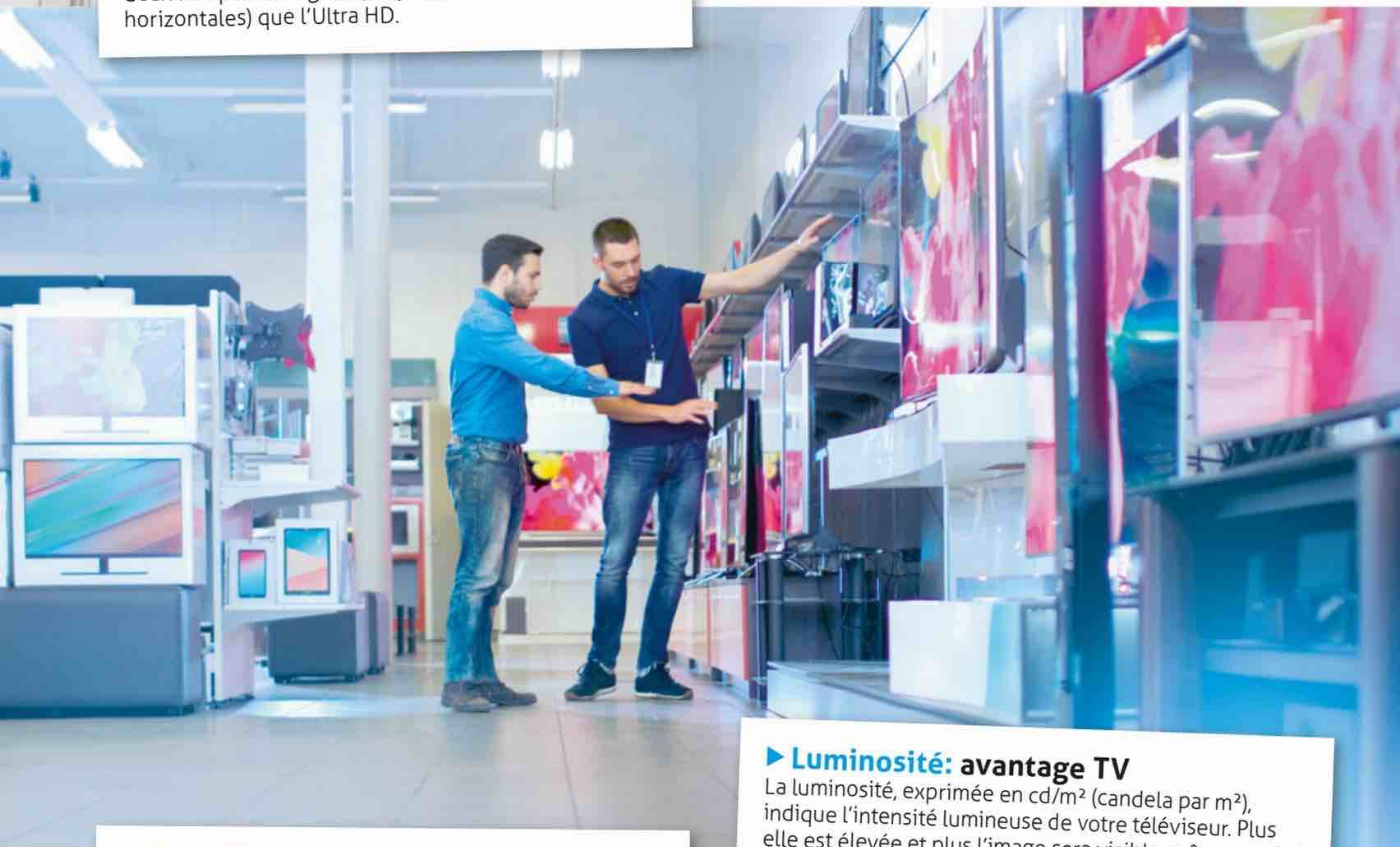
► Le vidéoprojecteur a la cote

Pour résister aux nombreuses références de téléviseurs plats, les vidéoprojecteurs misent sur les amateurs de cinéma à domicile prêts à payer le prix pour profiter d'excellentes conditions. Résultat, le marché des projecteurs grand public haut de gamme croît d'environ 50 % par an depuis deux ans. Au premier semestre 2021, les Français ont ainsi acheté 50 000 vidéoprojecteurs, selon GfK Market Intelligence France. Deux raisons principales expliquent ce regain d'intérêt pour le vidéoprojecteur. Avec les confinements, beaucoup d'entre nous ont eu envie d'améliorer le confort de leur installation vidéo à la maison. Autre raison : l'essor des plateformes de streaming.

► Définition en ligne

Tous les téléviseurs affichent au minimum une définition HD qui équivaut à 1280 x 720 pixels. Mais après le choc visuel avec la HD (avec la TNT en HD depuis 2016), les définitions n'ont cessé d'augmenter. Ainsi, l'Ultra HD (3840 x 2160 pixels) – ou Quad HD (voire 4K car assez proche du format cinéma et ses 4096 x 2160 pixels) – propose deux fois plus de lignes horizontales et verticales que la Full HD, soit quatre fois plus de pixels au total. Prochainement, nous profiterons du 8 K qui a deux fois plus de lignes (toujours verticales et horizontales) que l'Ultra HD.

“ Les téléviseurs modernes ne nécessitent généralement pas d'entretien, grâce à leurs LED à longue durée de vie ”



► Entretien: avantage TV

Les téléviseurs modernes ne nécessitent généralement pas d'entretien, grâce à leurs LED à longue durée de vie. Il y a plus de chances que l'ensemble de votre téléviseur doive être remplacé avant que les LED ne commencent à tomber en panne.

Les dernières générations de projecteurs sont à UHD (ultra haute définition) et intègrent une source lumineuse laser. Cela offre l'avantage d'augmenter considérablement la durée de vie, à 20 000 heures versus de 7 000 à 8 000 heures pour un produit à lampe. Cependant, le risque d'avoir une lampe grillée n'est pas proche du zéro. De plus, les projecteurs peuvent accumuler de la poussière et doivent être nettoyés pour empêcher les particules de pénétrer.

► Luminosité: avantage TV

La luminosité, exprimée en cd/m^2 (candela par m^2), indique l'intensité lumineuse de votre téléviseur. Plus elle est élevée et plus l'image sera visible, même en plein jour ou parasitée par d'autres sources lumineuses. Paradoxalement, elle aide surtout à bien voir les teintes sombres, car tout ce qui est coloré se distingue encore en pleine lumière alors que les noirs disparaissent totalement et se chargent de reflets. Un point donc à ne pas négliger. Les projecteurs ont besoin de conditions plus sombres pour créer une image claire. Les téléviseurs, quant à eux, sont généralement rétroéclairés par des LED modernes et émettent donc beaucoup de lumière à tout moment. Pour cette raison, un projecteur n'est pas la meilleure option pour un salon ensoleillé. Les projecteurs nécessitent une pièce plus sombre, comme un sous-sol ou un home cinéma dédié.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

► **Image: avantage vidéoprojecteur**

Avec un projecteur HD, vous pouvez voir chaque pouce de détail que la 4K offre. Même si les téléviseurs deviennent de plus en plus grands chaque année, la combinaison d'un projecteur et d'un écran HD est la meilleure option.

► **Prix: avantage vidéoprojecteur**

Par rapport aux téléviseurs, les projecteurs sont beaucoup plus abordables. Un projecteur HD standard, écran compris, peut vous coûter environ 1 000 euros, alors qu'un grand téléviseur de 80 pouces peut coûter 500 euros de plus. Lorsque vous comparez les tailles d'écran, le projecteur est donc une meilleure option.



► **Son: match nul**

Même si les constructeurs font de nombreux efforts dans ce domaine, ils ne peuvent pas faire de miracles. Les écrans sont de plus en plus fins, mais un bon son nécessite toujours des haut-parleurs avec une certaine profondeur, maintenus dans un écran solide garant d'une bonne pression acoustique. Si vous avez l'intention de créer une expérience cinématographique de qualité, vous serez obligé d'investir dans un kit home cinéma.

► **Installation: avantage TV**

Les grands écrans plats peuvent être lourds et un peu fragiles, mais ils sont simples à placer dans un salon. L'installation d'un vidéoprojecteur nécessite plus de planification et d'efforts, même si les modèles à courte focale facilitent un peu les choses. Autre casse-tête : l'écran sur lequel seront projetées les images. Allez-vous peindre un mur, installer un écran sur pied ou opter pour un écran motorisé qui devra être fixé au plafond ou au mur ?

TOP 3



1. Sony XR-55X90J

Voici très bon téléviseur LCD Ultra HD de 55 pouces bien calibré avec un pic de luminosité intéressant. Son secret ? Une dalle Triluminos de 139 cm de diagonale avec un rétroéclairage Direct LED Full Array. Résultat, une résolution de 3840 pixels de large par 2160 pixels de haut. Il prend en charge les images 4K jusqu'à 120 FPS sur ses entrées HDMI 2.1 compatibles VRR et ALLM, ce qui séduira à coup sûr les amateurs de jeux vidéo. Il embarque le nouveau système d'exploitation Google TV pour accéder facilement à tous les principaux services de *streaming* comme Netflix, Disney+ et Prime Video. La connexion à votre box peut se faire en Wi-Fi, mais aussi par câble Ethernet. Sa connectivité Bluetooth permet d'utiliser souris et clavier sans fil, mais aussi un casque Bluetooth pour ne pas déranger son entourage.

1 100€

Les + : Luminosité, excellent écran, Google TV, connectivité sans fil et 4 USB.

Les - : Évaluation de l'énergie (G).

2. LG 48C1

Ce modèle intègre une dalle affichant une définition Ultra HD (3840 x 2160 pixels), une connectique HDMI 2.1 supportant la plupart des fonctions de la nouvelle norme. Il bénéficie de l'interface WebOS 6.0 qui est plus moderne et qui permet d'accéder rapidement à Disney Plus, Netflix et Prime Video. Pour faciliter la navigation dans les menus, on peut utiliser le pointeur façon Nintendo. Cet écran plat conviendra aussi bien aux cinéphiles qu'aux amateurs de jeux vidéo grâce à sa réactivité et l'intégration des fonctions indispensables pour profiter des dernières consoles de jeu (Bluetooth 5, HDMI 2.1, 4K120, VRR). Assurément l'une des meilleures TV Oled du marché.

1 100€

Les + : Qualité d'image, nouveau WebOS 6.0 plus convivial, connectique (4 entrées HDMI 2.1, 3 ports USB, Wi-Fi...), gestion des câbles avec un cache.

Les - : Reflets sur la dalle, pied imposant.



3. Epson EF-100B (Android TV Edition)

Certes, ce modèle ne peut rivaliser en termes de performances avec, par exemple, le Sony VPL-VW290ES qui est vendu 5400 euros. Mais il peut satisfaire tous ceux qui veulent découvrir le home cinéma à moindre coût. Avec son format compact (L x P x H : 210x 227x 88 mm), sa source lumineuse laser et sa focale courte, l'Epson EF-100B

Android TV Edition produit une image particulièrement fidèle. Les prises sont dissimulées derrière un couvercle amovible. En le retirant, on découvre 1 prise HDMI, 1 USB de type A et 1 mini-USB. La prise USB sert uniquement comme source d'alimentation 5 V ; elle n'est pas reliée ou combinée à un lecteur média. Dommage que sa faible définition (juste HD) et son contraste limité ternissent ce tableau.

1 000€

Les + : Design, bonne image, peu bruyant.

Les - : Faibles contraste et définition, télécommande minimaliste.



Par Philippe Richard

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



ÉTUDIANT

Puis-je suspendre mes études pour faire une année de césure ?

Je suis en licence de psychologie et je voudrais faire une pause dans mes études pour acquérir de l'expérience et prendre le temps de réfléchir à ce que je voudrais faire plus tard. Je voulais savoir s'il est possible d'interrompre mes études pendant un semestre. Cela posera-t-il un problème pour reprendre mon cursus après cette césure ?

RÉPONSE

LA CÉSURE DANS LES ÉTUDES EST DÉSORMAIS PRÉVUE PAR UN DÉCRET

Vous pouvez demander à votre établissement de suspendre temporairement vos études pendant une période pouvant aller d'un à deux semestres consécutifs, pour acquérir une expérience professionnelle ou personnelle. La césure peut être réalisée soit de façon autonome, soit encadrée au sein d'un organisme d'accueil en France ou à l'étranger. Un décret paru au *Journal officiel* le 5 septembre 2021 précise que l'expérience en milieu professionnel peut notamment se faire sous forme de stage. La césure doit durer au minimum un semestre et au maximum deux semestres consécutifs. Elle peut se faire pour les bacheliers qui souhaitent suspendre leurs études avant d'entreprendre des études supérieures ou les étudiants inscrits dans une formation d'enseignement supérieur qui souhaitent la suspendre temporairement.



VENTE AU DÉBALLAGE

Puis-je participer à plusieurs vide-greniers dans l'année ?

Je vends ma maison et vais déménager dans un appartement plus petit. J'ai donc beaucoup d'objets dont je vais devoir me débarrasser. Pour payer mon déménagement, je voudrais les vendre dans des vide-greniers. Une amie m'a dit que le nombre de vide-greniers auquel on peut participer était limité dans l'année.

RÉPONSE

VOUS AVEZ DROIT À DEUX VIDE-GRENIERS PAR AN

Un particulier ne peut vendre que deux fois par an dans des ventes au déballage (brocante, braderie...). Une attestation sur l'honneur de non-participation à plus de deux autres manifestations de même nature au cours de l'année civile peut vous être demandée par la mairie ou l'association organisatrice lors de votre inscription. Elle sera jointe au registre des vendeurs, tenu par l'organisateur du vide-grenier. Ce registre est à la disposition des services de contrôle (gendarmerie...), puis déposé en préfecture. Sachez que si vous participez à plus de deux vide-greniers, vous encourez une sanction pénale (Art. 321-8 et Art. 321-9 du Code pénal) à savoir jusqu'à 6 mois de prison et 30 000€ d'amende. Une fausse déclaration est également sanctionnée pour violation de la réglementation pour commerce illicite.



FISCALITÉ

Devrais-je payer une taxe si j'installe un abri de jardin sur mon terrain ?

Avec ma compagne, nous avons décidé d'installer un abri en bois dans notre jardin. Cela nous permettra de désencombrer les pièces à vivre de la maison. J'envisage même d'y installer un atelier pour me permettre de bricoler. Ce type d'installation est-il soumis à des impôts ?

RÉPONSE

UNE TAXE EST DUE SELON LA SURFACE DE VOTRE CONSTRUCTION

Vous serez soumis à la **taxe d'aménagement**, appelée aussi « taxe abri de jardin » si la surface de la construction excède 5 mètres carrés, pour une hauteur sous plafond égale ou supérieure à 1,80 m. Cette taxe locale, distincte de la taxe foncière ou de la taxe d'habitation, est due même si votre construction n'a pas de fondation. Elle s'applique donc aussi aux abris de jardins démontables. Seules les structures dont la surface est inférieure à 5 mètres carrés sont exonérées. Les collectivités territoriales peuvent aussi décider d'exonérer de taxe d'aménagement les abris de jardin soumis à déclaration préalable dont la surface est inférieure à 20 mètres carrés. Lorsque la taxe d'aménagement est due, son assiette est déterminée à partir de la surface de l'abri de jardin, multipliée par un montant forfaitaire fixé par arrêté ministériel.



BAIL

Mon bailleur est décédé, que va devenir mon bail ?

Je loue un appartement depuis vingt ans à la même propriétaire, une vieille dame de 90 ans avec qui j'avais de très bons rapports. Malheureusement, je viens d'apprendre qu'elle est décédée. Je ne sais pas si ses enfants vont garder le bien ou le vendre. Je suis surtout inquiète pour moi. Mon bail va-t-il être résilié et peuvent-ils me mettre dehors ?

RÉPONSE

LE BAIL EST MAINTENU AU MOINS JUSQU'À SON TERME

Lorsque le propriétaire du bien décède, le bail en cours au jour du décès se transmet à ses héritiers. Cela signifie qu'ils deviennent propriétaires du bien sans remettre en cause la validité du bail qui se poursuit jusqu'à son terme. Les héritiers ne peuvent résilier le bail que dans les cas prévus par la loi en vous donnant congé en bonne et due forme. Les trois raisons valables pour vous donner congé sont pour vendre le bien, pour habiter le bien ou pour y loger leur famille. Ils doivent alors respecter les délais indiqués dans le bail (trois mois au moins avant le terme d'un an). S'ils ne vous délivrent pas de congé, le bail sera renouvelé automatiquement (art. 25-7 de la loi du 6 juillet 1989).

Demander un acompte sur salaire

Pour faire face à une dépense imprévue ou des difficultés financières, il est possible de demander à votre employeur un versement anticipé d'une partie de votre rémunération. Voici comment procéder.



© SHUTTERSTOCK

➔ À QUELLES CONDITIONS ?

Tout salarié percevant mensuellement sa rémunération peut demander un acompte sur salaire, que son contrat soit un contrat à durée déterminée (CDD) ou indéterminée (CDI). En revanche, le versement d'un acompte sur salaire ne concerne pas les salariés travaillant à domicile, les salariés saisonniers, intermittents ou temporaires, qui ne sont pas mensualisés.

➔ COMMENT FAIRE SA DEMANDE ?

Vous n'avez aucune obligation de faire connaître à votre employeur les raisons qui vous conduisent à solliciter cet acompte sur salaire. Il est préférable de formaliser votre demande afin d'en conserver une trace écrite. Vous pouvez l'adresser par e-mail ou par courrier. Vous devez attendre le 15 du mois en cours afin de le solliciter. En effet, cet acompte doit rémunérer un travail déjà accompli. Ainsi, vous pouvez demander le 16 février un acompte de la moitié de votre salaire, mais pas les trois quarts.

➔ PEUT-IL REFUSER ?

Votre employeur doit accepter votre demande d'acompte sur salaire s'il s'agit de votre première demande ce mois-ci. Il ne peut refuser que si vous avez déjà obtenu un premier acompte et que vous en sollicitez un nouveau. En outre, le montant que vous pouvez demander est limité. Il ne peut dépasser la moitié de votre rémunération mensuelle. L'employeur ne prélève aucune cotisation sociale sur l'acompte qu'il vous verse. Les cotisations seront prélevées à la fin du mois sur l'ensemble du salaire, acompte compris.

Lettre pour demander un acompte sur salaire

Votre prénom et nom
Adresse
Code postal / Ville

Nom de votre employeur
Adresse

À (Ville)...., le...(date)

Objet: demande d'acompte sur salaire

Madame, Monsieur,

Je souhaiterais bénéficier d'un acompte sur mon salaire du mois de (mois en cours).

Conformément aux dispositions de l'article L. 3242-1 du Code du travail, je vous remercie de bien vouloir me verser par virement/ chèque/ espèces la somme de euros, représentant la moitié de ma rémunération mensuelle.

Vous remerciant de bien vouloir faire droit à ma demande, je vous prie d'agréer, Madame/Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

Signature

BON À SAVOIR

Si le montant de l'acompte sur salaire est inférieur ou égal à 1 500 €, il peut vous être versé en liquide. Au-delà, il doit alors vous être versé soit par chèque, soit par virement bancaire.

Par Carole Caillaud

PMA, ANONYMAT DES DONNEURS, CONGÉLATION DES OVOCYTES...

Que change la loi bioéthique pour les familles?

Adoptée en août 2021, la loi relative à la bioéthique* prévoit des mesures importantes sur le plan sociétal, surtout concernant la procréation médicalement assistée.

*Loi n° 2021-1017 du 2 août 2021 relative à la bioéthique



LES MESURES CONCERNANT LA PMA

La procréation médicalement assistée consiste à manipuler un ovule et/ou un spermatozoïde pour favoriser l'obtention d'une grossesse. Elle permet de pallier certaines difficultés à concevoir un enfant. En France, seuls les couples hétérosexuels pouvaient y recourir.

La PMA élargie à toutes les femmes

L'accès à la procréation médicalement assistée (PMA) était jusque-là réservé aux couples hétérosexuels sur indication médicale. Elle est désormais ouverte aux couples de femmes et aux femmes célibataires et supprime le critère médical d'infertilité. Elles peuvent aussi bénéficier de son remboursement par l'assurance maladie. Les deux membres du couple ou la femme célibataire souhaitant réaliser une PMA en France devront donner leur consentement devant un notaire, préalablement à l'insémination artificielle ou au transfert des embryons.

LES CONDITIONS D'ÂGE POUR EN BÉNÉFICIER SONT LES SUIVANTES :

- le prélèvement d'ovocytes peut être réalisé chez la femme jusqu'à 43 ans.
- les hommes peuvent donner leur sperme jusqu'à 60 ans.

À noter : avec cette mesure, la France rejoint douze pays européens, dont la Belgique, l'Espagne, le Luxembourg, les Pays-Bas et le Portugal.

Droit d'accès à ses origines

Les personnes nées d'une PMA en France c'est-à-dire via une insémination artificielle ou un transfert des embryons pourront accéder dès leur majorité à des « données non identifiantes » (âge, caractéristiques physiques, situation familiale ou encore professionnelle...) ou à l'identité de leur donneur. Ainsi la loi instaure une levée de l'anonymat pour les donneurs. Tout donneur de gamètes devra consentir à la communication de ces données avant de procéder au don. Les enfants nés d'une PMA avant la promulgation de la loi pourront saisir la nouvelle Commission d'accès aux données du donneur afin qu'elle contacte le donneur et l'interroge sur son souhait de communiquer ses informations personnelles.

La «double filiation» des enfants nés sous PMA

Un nouveau mode de filiation est mis en place pour les enfants nés d'une PMA dans un couple de

CE QUI N'A PAS ÉTÉ RETENU

- **L'insémination post-mortem reste interdite.** Le décès d'un des membres du couple reste un frein à la PMA. Une femme souhaitant aller au bout d'une procédure de procréation médicalement assistée déjà initiée ne pourra pas le faire si son conjoint meurt entre-temps, même si des embryons ont été conçus.
- **La PMA n'a pas été ouverte aux personnes transgenres.**
- **Le don d'ovocytes au sein d'un couple de femmes** en vue d'une procréation médicalement assistée, a été écarté. Une femme ne peut pas porter un embryon issu de la fécondation des gamètes de sa compagne et d'un donneur.

femmes, de manière à leur garantir une double parentalité. Les deux femmes du couple devront établir une reconnaissance conjointe de l'enfant avant sa naissance auprès d'un notaire. La filiation ainsi établie aura la même portée et les mêmes effets que la filiation « par le sang » ou la filiation adoptive. Auparavant cela n'était pas possible avant la naissance. La mère qui n'avait pas porté l'enfant devait faire une demande d'adoption après sa naissance. Désormais, la reconnaissance conjointe permet d'établir un lien de filiation de manière certaine avec l'enfant, dès sa naissance, à l'égard de la mère qui ne l'a pas porté. En outre, les couples de femmes qui ont eu recours à une PMA à l'étranger avant la publication de cette loi disposent d'un délai de trois ans pour faire une reconnaissance conjointe pour établir la filiation.

La conservation de gamètes pour tous

Afin de pouvoir recourir plus tard à une PMA, s'ils le souhaitent, les femmes et les hommes pourront faire congeler leurs gamètes (ovocytes ou spermatozoïdes) sans motif médical. Jusqu'à présent, une femme ne pouvait avoir recours à la congélation de ses propres ovocytes qu'en cas de nécessité médicale.

Des bornes d'âge ont été définies par décret :

- le prélèvement d'ovocyte chez les femmes se fait entre 29 et 37 ans ;
- le prélèvement du sperme chez les hommes est possible entre 29 et 45 ans.

À noter : les actes liés au recueil ou au prélèvement des gamètes seront remboursés, mais pas le coût de ►

- la conservation. Enfin, le recueil du consentement du conjoint du donneur de gamètes est supprimé.

LES AUTRES DISPOSITIONS

Don de sang

La loi assouplit les critères de sélection pour le don du sang pour éviter toute forme de discrimination fondée sur le sexe ou la nature des relations sexuelles. Jusqu'à présent les homosexuels ne pouvaient donner leur sang que passé un délai d'abstinence de 4 mois.

Don de moelle osseuse

Les possibilités de dons de moelle osseuse de la part d'un mineur ou d'un majeur protégé au profit de ses parents sont élargies.

Don du corps

L'encadrement est renforcé pour les dons de corps. Les établissements de santé, de formation ou de recherche devront s'engager à apporter respect et dignité aux corps qui leur sont confiés. Les établissements devront être titulaires d'une autorisation ministérielle pour utiliser le corps



© SHUTTERSTOCK

L'INTERDICTION DE LA GPA RÉAFFIRMÉE

Pour les enfants nés par mère porteuse à l'étranger c'est-à-dire d'une gestation pour autrui (GPA), leur filiation sera appréciée au regard de la loi française, loi qui interdit les conventions de mère porteuse (art. 16-7 du Code civil). La transcription d'un acte d'état civil étranger sera donc limitée au seul parent biologique, le second parent devra passer par une procédure d'adoption. La loi se veut plus restrictive que la position prise jusqu'ici par la Cour de cassation. En effet, en 2019, la haute juridiction avait admis la transcription à l'état civil français d'actes de naissance désignant le père biologique comme père, et le conjoint de ce dernier comme « parent ». Hormis les exceptions qu'elle détermine, la loi française continue d'attacher la filiation maternelle à l'accouchement et ne permet pas, en dehors de l'adoption, l'établissement d'une double filiation paternelle.

“ La recherche sur les embryons est davantage encadrée : interdiction de modifier le patrimoine génétique d'un embryon destiné à naître ”

d'une personne décédée à des fins d'enseignement médical et de recherche.

IVG

Le délai de réflexion d'une semaine en cas d'interruption médicale de grossesse est supprimé. Une nouvelle catégorie d'avortement a été mise en place : l'interruption volontaire partielle d'une grossesse multiple en cas de danger pour la santé de la femme, des embryons ou des fœtus. Une telle intervention sera désormais autorisée jusqu'à la fin de la 12^e semaine de grossesse, et ce, après consultation d'une équipe pluridisciplinaire.

Génétique

La recherche sur les embryons est davantage encadrée et certaines valeurs éthiques sont réaffirmées : interdiction de créer des embryons à des fins de recherche, de modifier le patrimoine génétique d'un embryon destiné à naître.

Par Carole Caillaud

L'OBSERVATOIRE DES LOIS

→ Travail

Le plafond à 38€ au lieu de 19€ des tickets restaurant 2021 est prolongé jusqu'au 28 février 2022, y compris le week-end et les jours fériés. Les tickets peuvent également être utilisés pour le « click and collect » ou pour les livraisons de plats. Décret n° 2021-104 du 2/02/2021



→ Famille

La procréation médicalement assistée (PMA) est désormais possible pour toutes les femmes (hétérosexuelles, homosexuelles ou monoparentales) sans motif médical. Décret n° 2021-1243 du 28/02/2021

→ SMIC

Le Smic a augmenté d'environ 35€ brut par mois depuis le 1^{er} octobre 2021 en raison d'une hausse de l'inflation. Cela porte le Smic à 1 589,47€ (brut mensuel) pour un temps plein et le Smic horaire brut à 10,48€. Arrêté du 27/09/2021



Chômeurs: 150 nouvelles formations à distance

Pôle emploi propose 150 nouvelles formations à distance, gratuites et rémunérées selon la situation. Elles concernent les métiers du numérique (développeur Web, architecte logiciel, tech lead...), de la vente et du marketing (marketing digital, négociateur technico-commercial, négociation et digitalisation de la relation client, vendeur conseil en magasin...), du bâtiment (électricien...), de bouche (boulangier, cuisinier...), de l'éducation et du soin (garde d'enfants à domicile, préparation au concours d'agent territorial spécialisé des écoles maternelles (ATSEM), ingénieur pédagogique...), du commerce (fleuriste, coiffeur, esthéticien), de la comptabilité, les langues (anglais...) et la création d'entreprise.



85 %

des 250 démarches considérées comme essentielles à la vie quotidienne des Français peuvent désormais se faire complètement en ligne soit plus de 200 démarches administratives!



DROIT 2.0

DossierFacile

Propriétaire ou locataire, ce site vous accompagne gratuitement, dans la constitution de votre dossier de location. Pour les locataires, il permet de valider leur dossier après vérification des pièces justificatives. Quant aux bailleurs, ils peuvent créer un compte sur le site et demander aux futurs locataires de déposer leurs pièces.



LIVRE DU MOIS

POUR BIEN SE PRÉPARER À LA RETRAITE

Il n'est jamais trop tôt pour penser à sa retraite. Ce guide répond à toutes les questions que vous pouvez vous poser pour mieux appréhender cette « seconde vie ». Mieux vaut anticiper, connaître ses droits et les possibilités qui s'ouvrent à vous.

Préparer et bien vivre sa retraite, Guide Prat 2022, 23€

Retrouvez plus d'infos sur www.reponseatout.com

Soins nourrissants: à table!

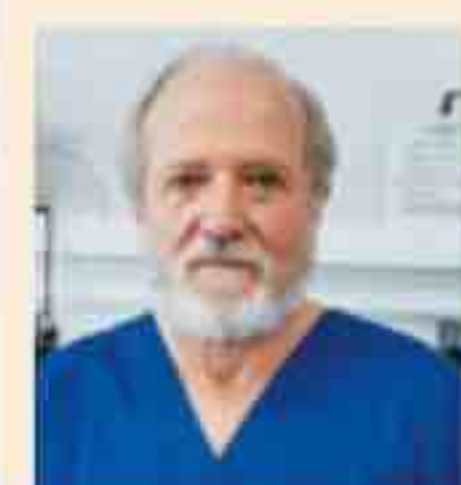
Exit l'effet croco, la peau a besoin d'être nourrie. Alors, on use et on abuse de soins pour la contenter et lui apporter souplesse et douceur. Nous avons passé au crible cinq soins ultra nourrissants.



<p>BAUME SOUVERAIN ESTIME&SENS Pot : 150 ml Prix: 31€</p> 	<p>Véritable crème nourrissante certifiée bio, elle est spécialement conçue pour le corps et les zones très sèches : mains, pieds, coudes, genoux... Riche et onctueux, ce baume agit tel un véritable bouclier et apaise les peaux sèches à très sèches sans effet surgras. Il apporte un confort durable en laissant un film ultra doux sur la peau.</p>	<p>SES + Sa délicieuse odeur de figuier et son onctuosité.</p>	<p>SES - Son prix élevé.</p>
<p>LAIT CORPS RICHE BASIS SENSITIV LAVERA Flacon : 250 ml Prix: 8,30€</p> 	<p>Les deux composants principaux de la formule nourrissante sont l'aloë vera bio et le beurre de karité bio, pour une sensation de bien-être durable. L'aloë vera se caractérise notamment par ses vertus hydratantes, de sorte que la peau est protégée de manière optimale contre le dessèchement. Associé au beurre de karité nourrissant, il forme une lotion corporelle idéale pour les peaux sèches.</p>	<p>SES + Ce lait corporel riche hydrate intensément la peau sèche pendant 24 heures..</p>	<p>SES - Manque légèrement de fluidité.</p>
<p>LAIT ÉMOLLIENT INTENSE SECALIA ULTRA ISISPHARMA Tube : 200 ml Prix: 11,90€</p> 	<p>Riche en agents émollients, il hydrate intensément, répare et soulage durablement l'épiderme. Grâce à son effet barrière, il protège la peau des agressions extérieures et aide à retrouver une grande souplesse. La texture du lait est fraîche et fluide. Ce lait convient parfaitement aux peaux très sèches et aux peaux à tendance atopique.</p>	<p>SES + Elle ne colle pas à la peau, pénètre rapidement. Elle hydrate jusqu'à 24 heures les peaux très sèches et à tendance atopique.</p>	<p>SES - Son prix.</p>
<p>LOTION MAINS & CORPS NOIX DE COCO FAITH IN NATURE Flacon : 400 ml Prix: 6,99€</p> 	<p>Cette lotion entièrement naturelle pour les mains et le corps utilise une base de beurre de karité mélangée à des huiles essentielles qui nourrit votre peau du bout des doigts jusqu'aux orteils.</p>	<p>SES + La lotion grâce à ses huiles essentielles stimule vos sens.</p>	<p>SES - Néant.</p>
<p>CRÈME MULTI-USAGE VISAGE ET CORPS CARREFOUR SOFT MINI'S 30 ml Prix: 0,95€</p> 	<p>Pour hydrater sa peau à tout moment de la journée, quel que soit son type de peau, quoi de mieux que la crème multi-usage visage et corps enrichie à l'huile de jojoba et vitamine E. Elle est facile à glisser dans tous les sacs à main, à prix mini !</p>	<p>SES + Belle texture fluide et facile à appliquer.</p>	<p>SES - Contenu un peu petit.</p>

Besoin de respirer

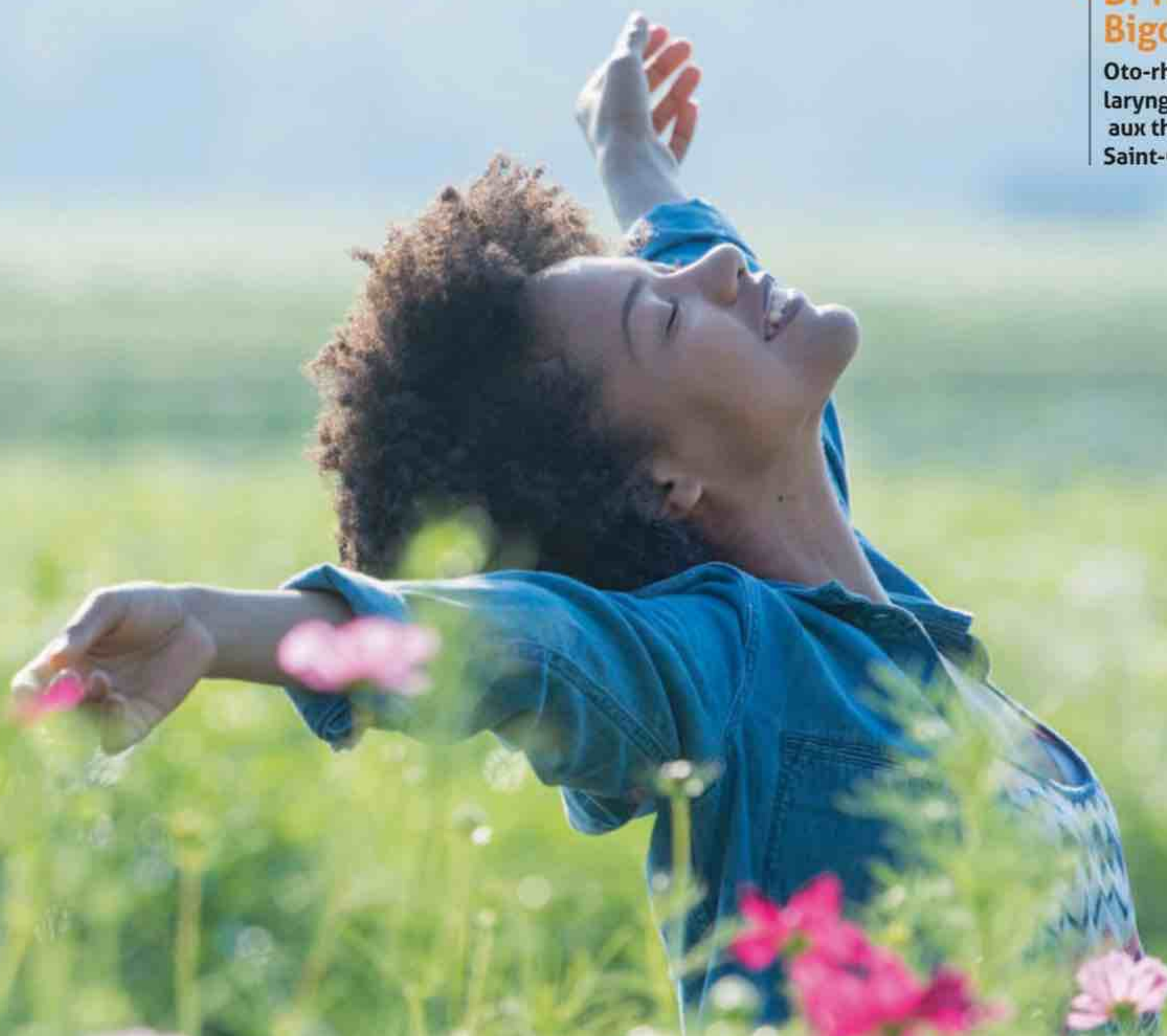
Nous avons rencontré le docteur Hubert Bigot, oto-rhino-laryngologiste aux thermes de Saint-Gervais pour savoir quelles sont les réponses thermales apportées aux problèmes de voies respiratoires à l'âge adulte.



NOTRE EXPERT

Dr Hubert Bigot

Oto-rhino-laryngologiste
aux thermes de
Saint-Gervais



Réponse à tout: Parlez-nous des problèmes rencontrés à l'âge adulte actif.

Docteur Hubert Bigot : L'âge adulte est celui de l'immersion sociale, de l'arrivée dans le monde du travail. Mais c'est également celui du stress, du surmenage, de l'exposition aux polluants, aux trop fréquents abus de tabac et d'alcool. À l'âge adulte, il faut être efficace à la fois au travail et à la maison. Il faut savoir gérer les difficultés qui s'accumulent. Souvent, c'est le sommeil et la santé qui en pâtissent. Toutes ces contraintes, ces aléas influent sur l'énergie de l'adulte actif.

RàT: Qu'est-ce qui favorise les pathologies respiratoires ?

Dr HB : Cette suroccupation et cette suractivité augmentent la fatigue et diminuent l'efficacité des mécanismes de défense immunitaire. Finalement, c'est ce qui favorise les pathologies respiratoires. Un adulte est plus fréquemment malade quand il est fatigué ou exposé à des conditions atmosphériques liées à la pollution urbaine ou industrielle ou des conditions de travail particulières. Il peut souffrir de troubles, même s'ils ne sont pas graves, mais qui seront moins bien supportés, car l'énergie est déjà en berne. Par exemple, un épisode inflammatoire ou infectieux respiratoire témoigne souvent d'une décompensation.

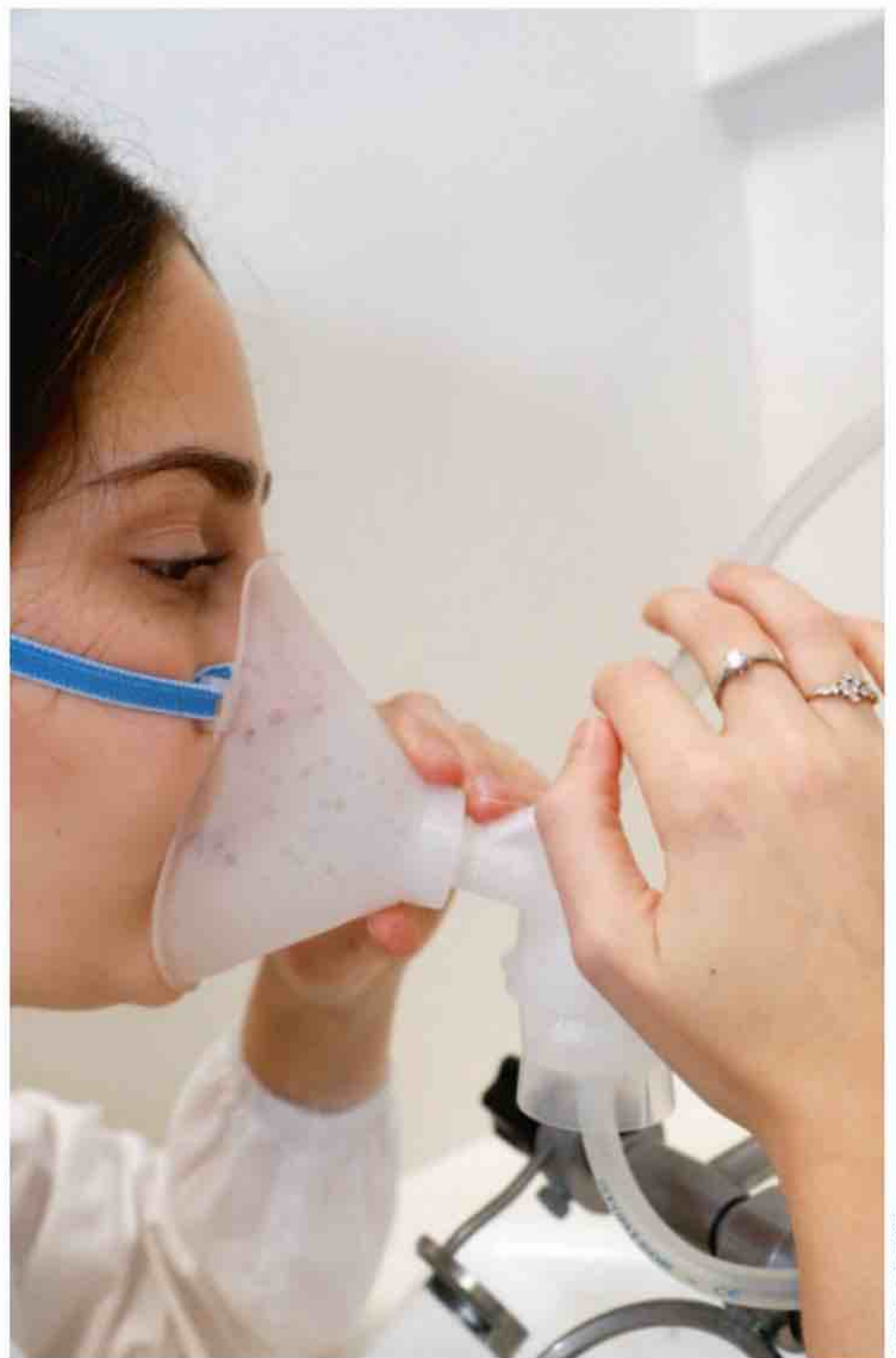
“ L'âge de la retraite est celui où l'on trouve enfin le temps de se soigner ”

RàT: Toutes ces situations provoquent-elles des pathologies respiratoires spécifiques ?

Dr HB : Ces situations ne provoquent pas de pathologies respiratoires spécifiques, sinon par la pollution atmosphérique et le tabagisme, mais sont de nature à amplifier les conséquences de toute une série de fragilités préexistantes : allergies, asthme, rhinites et surtout sinusites chroniques et polypose nasale, bronchites.

RàT: Souvent les seniors pensent à se soigner à la retraite, n'est-ce pas un peu tard ?

Dr HB : Il n'est jamais trop tard pour se soigner. L'âge de la retraite et du repos est celui où l'on trouve enfin le temps de se soigner. C'est le moment de traiter les séquelles d'une vie remplie et parfois marquée par le travail. Les retraités traitent des pathologies qu'ils n'ont pas eu le temps de soigner à l'âge adulte, des



séquelles de maladies qui sont passées à la chronicité. Souvent, à l'âge avancé, on a un mélange de pathologies séquellaires du corps qui se sont passées avant et qui sont bien traitées en cure thermale. C'est souvent associé à des troubles anxieux.

RàT: Quelles sont les pathologies que vous rencontrez le plus fréquemment ?

Dr HB : Celles que nous soumettent les patients sont le plus souvent les situations d'asthme ancien et fixé, de bronchites chroniques liées aux polluants atmosphériques professionnels ou pas, des séquelles du tabagisme, d'infections respiratoires de l'enfance.

RàT: Quelles sont les réponses thermales pour soigner les voies respiratoires aux Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc ?

Dr HB : Notre domaine d'intervention est vaste. Les voies respiratoires débutent au sommet des sinus et vont jusqu'en bas des bronches. On s'intéresse donc au nez, aux sinus, au pharynx, au canal qui va



© P. DELOCHE/SF

- jusqu'aux oreilles, car c'est la même muqueuse, aux bronches, à la trachée et aux poumons.

RàT: Quelles sont les pathologies traitées, plus précisément en cure thermique ?

Dr HB : Elles sont multiples. Par exemple, on traite au niveau du nez pour la rhino-pharyngite, des sinus pour la sinusite et des oreilles pour l'otite. Et bien entendu toutes leurs séquelles. On traite au niveau de la gorge : angine, pharyngite, laryngite ; au niveau des bronches : asthme allergique ou non et bronchite chronique, sinusite chronique (exposition tabac, pollution, conditions de travail). On traite également les séquelles de dilatation des bronches ou d'autres insuffisances respiratoires... Mais aussi les maladies chroniques comme la sinusite chronique, la bronchite chronique, l'asthme...

RàT: Quels sont les autres moyens préventifs pour compléter la cure thermique ?

Dr HB : La cure thermique favorise un changement d'environnement climatique bénéfique pour l'appareil respiratoire. Le repos joue aussi un rôle. Bien sûr, les activités physiques permises par notre environnement de moyenne montagne engagent une réoxygénation et une mobilisation de l'appareil respiratoire par l'exercice.

RàT: Parlez-nous de l'action propre de l'eau thermique et des soins des voies respiratoires.

Dr HB : Les soins à l'eau thermique de Saint-Gervais produisent une triple action directe. Une action

chimique : l'eau thermique de Saint-Gervais contient des principes actifs dont le plus important est le soufre, un oligoélément que la muqueuse respiratoire consomme beaucoup. D'ailleurs, tous les médecins généralistes et spécialistes ORL ou pneumologues prescrivent du soufre comme médicament préventif aux enfants comme aux adultes. On a aussi le magnésium, le zinc... Une action mécanique : on applique l'eau thermique sous différentes formes. Par exemple, les jets d'eau thermique, dont on module la puissance, assurent un massage des muqueuses nasales, de la cavité buccale, du larynx et des amygdales. Une action de lavage : il permet d'évacuer les sécrétions en douceur et d'apporter les oligo-éléments de l'eau thermique.

RàT: Comment se combinent les trois actions ?

Dr HB : On fait un lavage et un massage des muqueuses avec l'eau thermique aux principes actifs. En fonction de l'âge du patient et de la pathologie, on module les soins. Tous les patients font la même cure. Dans de nombreux cas, le parcours de soins thermaux est complété par de la kinésithérapie respiratoire.

RàT: Avec quoi repartent les curistes à la fin de leur période de soins ?

Dr HB : La cure thermique est un lieu et un moment à part. C'est vraiment un temps particulier. Cette parenthèse choisie permet de s'intéresser à soi-même d'une autre façon.

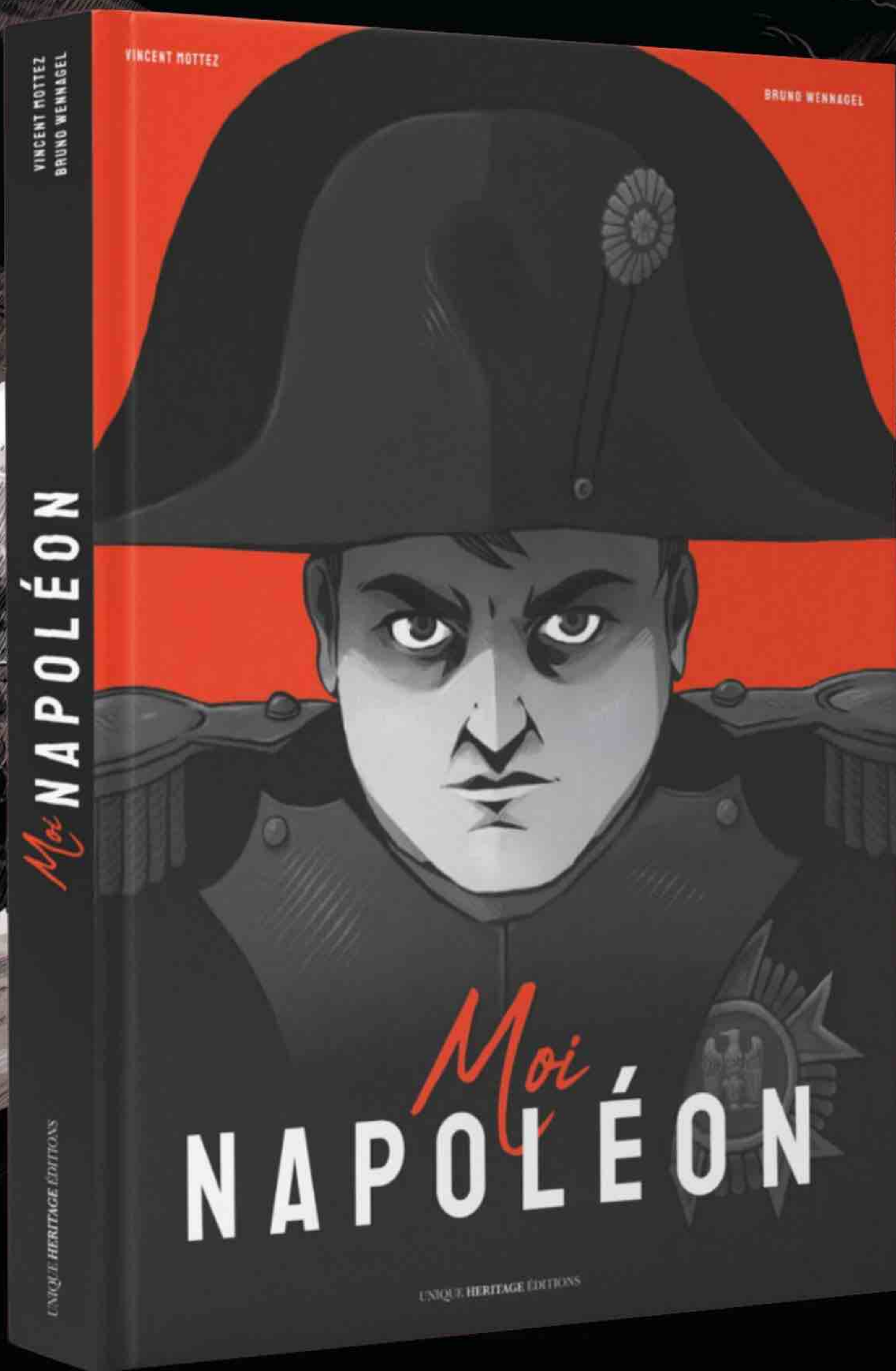
Par Agnès Ventadour



UNIQUE
HERITAGE
EDITIONS

Publicité

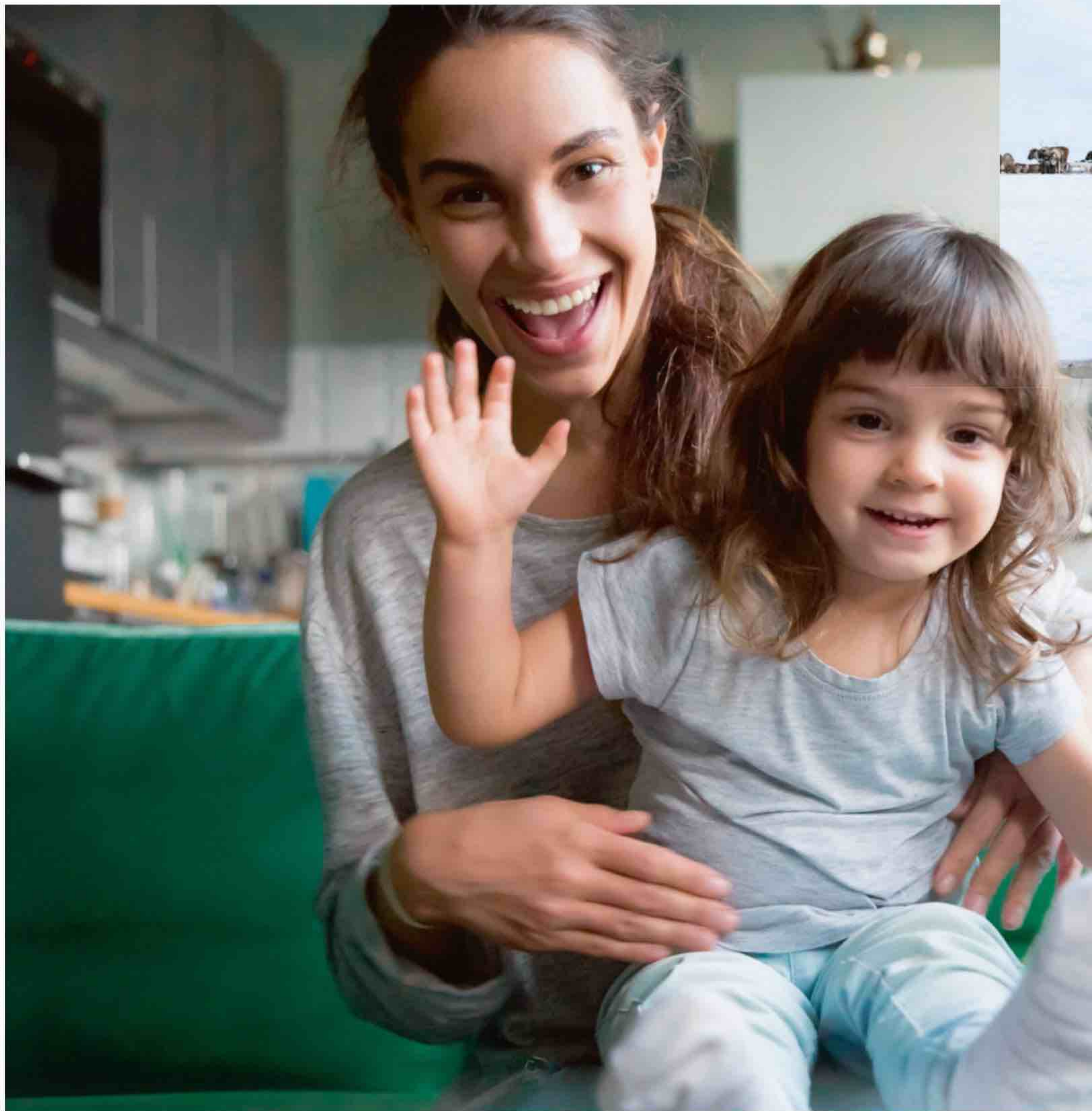
DISPONIBLE EN LIBRAIRIE



LE PREMIER ROMAN GRAPHIQUE
CONSACRÉ AU PLUS CÉLÈBRE DES
Empereurs

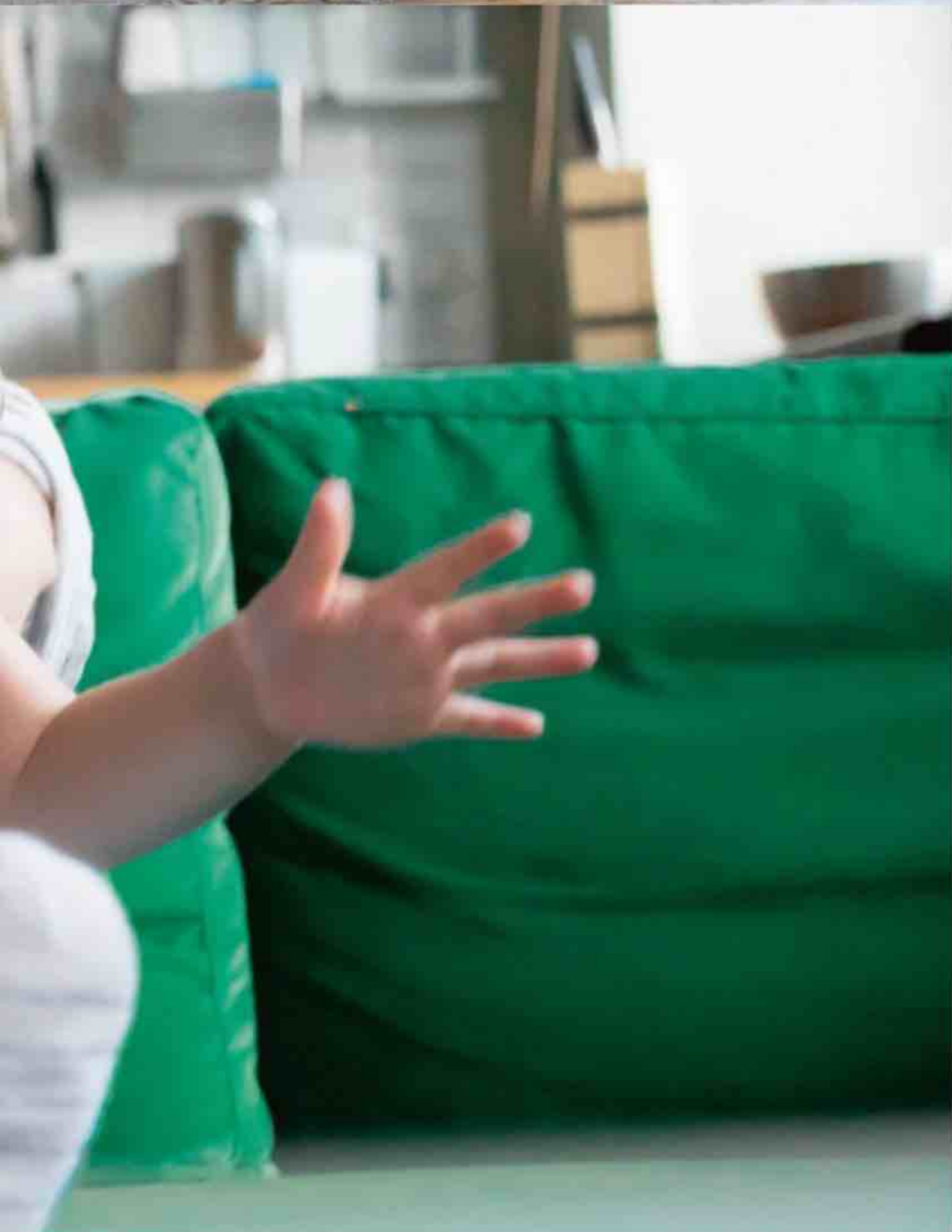
Et si on élevait nos enfants

Conflits, caprices, stress... éduquer les enfants n'est pas de tout repos. Et si on s'inspirait des pratiques de communautés ancestrales pour remplacer la bagarre par l'amour?



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

comme les Inuit ?



La recette pour élever les enfants n'est jamais livrée à leur naissance. Dommage, car cela faciliterait la vie de beaucoup de foyers. Éduquer notre progéniture est un vrai challenge. Le fantasme d'un quotidien familial heureux se fracasse souvent sur les récifs de la réalité. Michaelleen Doucleff en a fait elle-même l'amère expérience avec sa fille Rosy. Gagnée par la dépression, ne sachant plus comment gérer son petit monstre qui la tapait, elle s'est résolue à chercher ailleurs les réponses à ses questions. Et si notre éducation parentale occidentale n'était pas la mieux adaptée pour bien faire grandir nos enfants ? Cette journaliste scientifique habituée à parcourir le monde, jusque dans les endroits les plus reculés, est allée voir comment les communautés ancestrales pensaient la relation entre parents et enfants. Mayas, Hadza, Inuit... ces peuples ont tous beaucoup à nous apprendre pour élever des humains heureux. Michaelleen nous en livre quelques secrets et astuces dans son livre *Chasseur, cueilleur, parent* (Ed.Leduc).

“ Les parents construisent avec les jeunes enfants une relation fondée sur la confiance plutôt que sur la peur ”

La coopération plutôt que le conflit

Premier constat : les méthodes d'éducation parentale vantées dans les livres ne se fondent que sur une vision occidentale. Ne serait-il pas intéressant d'élargir notre point de vue étriqué ? C'est ce qu'a fait la journaliste en allant vivre plusieurs mois avec sa fille au cœur de communautés ancestrales. « Le plus frappant, dans bien des cultures de chasseurs-cueilleurs, est que les parents construisent avec les jeunes enfants une relation sensiblement différente de celle qui est encouragée dans nos sociétés occidentales : une relation fondée sur la coopération plutôt que sur le conflit, sur la confiance plutôt que sur la peur et sur les besoins personnalisés plutôt que sur des jalons standardisés du développement », écrit-elle. De ses observations recueillies sur le



Pour les enfants mayas, aider est un privilège.

© SHUTTERSTOCK

- terrain auprès de familles mayas, hadza et inuit, elle a bâti un ensemble de conseils éducatifs alternatifs qu'elle a elle-même testé avec sa fille de retour chez elle, aux États-Unis.

Serviable comme un enfant maya

Les parents mayas n'ont pas besoin de soudoyer ou harceler leurs enfants pour qu'ils participent aux tâches ménagères. Tout simplement parce qu'aider est considéré comme un privilège. Les tout-petits apprennent à mettre la main à la pâte dès le plus jeune âge. Ils aiment naturellement participer à la vie de la famille. Il ne faut donc pas les en dissuader. Dès qu'ils savent marcher, on peut leur demander de réaliser des petites tâches avec nous. Au début, ils seront maladroits. Vous aurez l'impression que ça vous fait perdre du temps, mais, au fur et à mesure, ils gagneront en compétence et prendront l'initiative d'aider. Réduisez les activités uniquement centrées sur les enfants et conçues pour eux. Incluez-les dans celles des adultes. Ils se sentent alors comme un membre à part entière de l'équipe. Un enfant contribue aux tâches, soumet une idée ? Ne le félicitez pas à tout bout de champ. Mais soyez reconnaissants en valorisant sa contribution, même

QUESTIONNER NOS PROPRES CONNAISSANCES

Sommeil, alimentation, stimulation intellectuelle... savons-nous d'où viennent tous les préceptes qui s'étalent dans les livres et magazines prêchant la bonne parole ? « La plupart des conseils éducatifs aujourd'hui en circulation ne se fondent ni sur des études scientifiques ou médicales ni sur des savoirs traditionnels transmis de mère en mère au fil des siècles, observe l'auteur. Au lieu de cela, une grande partie de ces informations proviennent de brochures vieilles de plusieurs siècles – souvent écrites par des médecins hommes – destinées aux hôpitaux pour enfants abandonnés, où des infirmières s'occupaient en même temps de dizaines, voire de centaines de bébés ». Les soins apportés aux nourrissons devaient donc être industrialisés pour gagner en efficacité. Le personnel ne pouvant par exemple nourrir à la demande les bébés dès qu'ils pleuraient, un médecin anglais, William Cadogan, décréta en 1748 qu'il fallait le faire deux à trois fois à partir du troisième mois. Tout en ajoutant au passage que la préservation des enfants avait été pendant trop longtemps laissée à la charge des femmes qui n'avaient pas les connaissances appropriées pour s'acquitter de cette tâche...

si ce n'est pas aussi parfait que vous le souhaitiez. Les compliments peuvent saper la motivation et générer de la compétition entre frères et sœurs. Ne forcez pas les enfants. Encouragez-les en montrant l'exemple, concrètement.

Jamais en colère comme un Inuit

Les Inuit ont la capacité étonnante de contrôler leurs émotions. Ils ne perdent jamais leur sang-froid. Le manque de patience est l'apanage des tout-petits et synonyme d'immaturité. Les Inuit considèrent que si un parent a l'habitude de crier ou hurler sur son enfant, celui-ci finit par ne plus écouter. Pour aider un enfant à maîtriser sa colère, il faut d'abord maîtriser la nôtre, en tant que parent, devant lui. L'enfant apprend en observant ce que fait l'autre. Il imite... Si on ne parvient pas à rester calme, le mieux est de se taire, de s'éloigner. Ignorez les crises. Aidez votre enfant à remplacer la colère par une autre émotion plus positive, comme l'émerveillement. Comme les muscles, les émotions ont besoin d'être utilisées, contractées pour ne pas fondre. Ne le forcez pas à faire quelque chose en le menaçant d'une punition, encouragez-le en montrant l'exemple. Réduisez les consignes verbales, utilisez des expressions faciales.

Autonomes comme les Hadza

Les parents Hadza n'exercent un contrôle sur leur enfant qu'en dernier recours. Ils limitent les ordres.



En Tanzanie, les Hadza ont très tôt des responsabilités.

Une apparente liberté qui ne va pas sans leur donner également des responsabilités, même très jeunes. On attend de lui qu'il rende au groupe et aide. Les enfants ne sont pas indépendants, mais autonomes, c'est une grande différence. Leur sécurité n'est pas assurée uniquement par les parents, mais par un cercle élargi de personnes de la communauté qui forme un filet de protection invisible. Plus autonomes, les enfants sont plus confiants, moins stressés et anxieux. Tissez un réseau de soutien autour de votre fils ou fille. Grands-parents, tantes, amis, voisins... chacun a des choses à apporter. Les enfants ne sont pas conçus pour être élevés par une seule personne. Tout parent a besoin de souffler, sinon gare au *burn-out*.

Par Solenne Durox



Les Inuit cultivent patience et sang-froid, notamment envers les tout-petits.

J'ai acheté du Bitcoin et

J'ai décidé de me lancer dans un premier achat de cryptomonnaies, voici ce que ça a donné !



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

de l'Ethereum !

Au printemps 2017, j'ai commencé à m'intéresser au Bitcoin et essayé de comprendre son fonctionnement. Quelques mois plus tard, au moment de la bulle des cryptomonnaies de la fin 2017, de bonnes connaissances boursières m'ont permis de reconnaître une bulle et m'ont alors éloigné d'un investissement dans Bitcoin. À bon escient, puisque le cours avait ensuite été divisé par quatre. Aujourd'hui, le Bitcoin a repris des couleurs.

Pour diversifier un peu mes placements et parce que l'intérêt pour les cryptomonnaies semble ne pas retomber, j'ai décidé d'ouvrir un compte et d'acheter un peu de Bitcoin et d'Ethereum, les deux principales monnaies virtuelles.

Quel compte dois-je choisir ?

Un de mes amis est pointu dans le domaine des cryptomonnaies. Il y a investi une partie de ses économies et y consacre du temps chaque jour. Je lui demande donc conseil et il me donne deux noms : Binance et FTX. Je choisis la plateforme Binance sans lui demander plus de conseils pour être dans les mêmes conditions qu'un investisseur individuel « pressé de se lancer dans l'univers des cryptos ». Par réflexe, je pars en quête d'un code de parrainage sur Internet. Je me demande si l'ouverture du compte sera immédiate, si les transactions vont être faciles, etc. J'ai pour l'instant en tête que tout cela va ressembler à mes achats d'ETF et d'actions avec ma banque. Une erreur : ce sera très différent et moins simple.

J'ouvre mon premier compte

Comme beaucoup de Français, quand les choses deviennent sérieuses, je quitte le smartphone et m'installe devant mon PC. J'entre mes informations personnelles. Pour valider mon compte, je dois prendre avec ma webcam une photo d'une pièce d'identité. La nuit est tombée. Les dispositifs de sécurité de mon passeport réfléchissent les lumières de mon appartement et la faible définition de ma webcam rend l'opération laborieuse. Je dois aussi me prendre en photo. Mauvaise qualité et donc, 22 minutes plus tard, je reçois un mail avec l'objet « *Verification Unsuccessful* ». Je suis recalé à l'ouverture d'un compte sur Binance. Ma webcam

“ Un message en anglais m'indique que je dois faire attention aux transferts d'argent ”



ne va pas faire l'affaire. Il me faut une solution. Je décide donc de passer par l'application de Binance sur mon smartphone. L'appareil photo est de bien meilleure qualité que ma webcam (merci aux comparatifs de [dxomark.com](https://www.dxomark.com)). Mon compte est enfin validé.

Première ouverture de l'application

Je suis sur Binance lite, une version de l'appli conçue pour novices. L'interface est épurée. Un gros message en anglais m'indique que pour ne pas être victime d'escrocs, je dois faire attention aux transferts d'argent et à des utilisateurs qui pourraient se faire passer pour le service client. Pas envie de me faire plumer, ce message d'alerte est peu rassurant. Je vois des sigles partout. Je ne comprends pas très bien ce que je dois faire. Avec mes connaissances boursières, je pensais pouvoir me dépatouiller tout seul, intuitivement, sans regarder de tutoriel. Erreur, 25 minutes plus tard, j'y suis toujours et je n'ai toujours pas bien compris quel était le meilleur



© SHUTTERSTOCK

COMMENT SE FORMER SUR LES CRYPTOMONNAIES?

journalducoin.com: un site très suivi avec des analyses, des guides et de nombreux articles sur les cryptomonnaies.

cryptoast.fr: pour les investisseurs débutants et confirmés, des conseils sur la blockchain, les cryptomonnaies, etc.

Hasheur: Hasheur est le pseudonyme d'Owen Simonin, un YouTubeur avec presque 400 000 abonnés qui décrypte les investissements dans les cryptomonnaies de façon très claire.

Enter The Crypto Matrix: beaucoup d'analyses et un suivi très régulier de l'actualité des cryptomonnaies en plus de conseils.

► moyen de déposer de l'argent à peu de frais. Je rencontre une difficulté supplémentaire : il y a deux jours, un prélèvement suspect sur ma carte bancaire m'a obligé à la mettre en opposition. Je n'ai temporairement plus de CB et je dois trouver un autre moyen. Des acronymes comme P2P (Peer-to-Peer) ou le terme obscur Fiat accolé aux virements par CB ne facilitent pas la compréhension. Après des recherches, Fiat, un terme latin, désigne une monnaie fiduciaire contrôlée par l'État comme l'euro par exemple, le contraire des cryptomonnaies.

Mes deux premières transactions

Impossible de faire un virement vers Binance qui les a suspendus depuis début juillet. J'ai regardé un tuto et je pense avoir compris comment fonctionne l'achat P2P. Je ne dois pas verser de l'argent directement sur mon compte, mais au vendeur. Je clique donc sur le cours du Bitcoin puis sur acheter pour un montant de 200 euros. Le prix de vente du bitcoin est de 52 052 euros. Je suis orienté vers un vendeur, Luso Digital assets, à qui je dois faire un virement SEPA, mais pour avoir son IBAN, il faut envoyer une photo de ma carte d'identité. Je suis trop lent. Transaction annulée. Je recommence. Cette fois-ci, le vendeur est belge et s'appelle Office

plus. Pas besoin de lui fournir une pièce d'identité (pourquoi?). Direction le site de ma banque pour un virement de 200 euros. Virement fait, 200 euros ont quitté mon compte. Je l'indique au vendeur. Cinq minutes plus tard, Binance m'annonce que 0.00384226 BTC ont été déposés dans mon portefeuille.

Rassuré, je me lance sur de l'Ethereum. Mon vendeur Coinsdesire est cette fois-ci polonais. Un passage par ma banque et le virement est fait. Je recevrai mes 0.08422163 ETH une fois le virement reçu. Ça y est, mes premières cryptomonnaies sont en portefeuille !

Verdict

J'ai voulu me mettre dans la peau d'un utilisateur lambda et pressé. J'appelle au téléphone mon ami expert en cryptomonnaies pour vérifier avec lui que j'ai bien fait les bons choix. Pas du tout ! Il m'explique que si j'avais viré de l'argent par CB, les choses auraient été bien plus simples et que j'aurais payé mes cryptos moins cher. Je me suis donc laissé intuitivement guidé par l'appli et bien planté ! Pas facile ces cryptomonnaies ! Bilan, ne vous lancez pas tête baissée, regardez les tutos et formez-vous en utilisant les meilleurs sites Web et YouTube (ce que j'ai fait ensuite...).

Par Florent Gaillard

DÉCOUVREZ AUSSI...

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

JEUX!

JEUX!

**100 %
MOTS
FLÉCHÉS**

FORCES 1 2 3 4

**30000
CASES**
DE PLAISIR ET
DE DÉTENTE

UNIQUE
HERITAGE
MEDIA

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Achetez votre voiture moins

Vous ferez de grosses économies en achetant votre voiture neuve dans un pays de l'UE plutôt qu'en France. Un bon filon plus facile à suivre qu'on ne le pense !



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Si vous envisagez d'acquérir un véhicule neuf, jetez un œil hors de nos frontières, il y est certainement moins cher. Les écarts de prix avec les autres pays de l'UE persistent, notamment avec les pays de l'Est. Depuis l'élargissement de l'UE vers l'est en 2004 puis 2007, il y a de bonnes affaires à y dénicher et, contrairement à ce que les consommateurs français pensent, aucune grande difficulté n'est à surmonter pour l'immatriculation. Suivez nos conseils pour comparer les prix puis acheter un véhicule neuf à prix bradé !

Comparez les prix dans l'UE

Une fois qu'on a la bonne méthode, comparer les prix dans l'UE devient relativement simple. Les sites des constructeurs automobiles sont les mêmes d'un pays à l'autre. Il suffit de changer l'extension .fr en .hu pour tomber sur le site hongrois de la marque, en .sk pour le site en slovaque, etc. Utilisez la fonction traduction du navigateur Google Chrome et une version du site traduite en français apparaîtra.

Sur la page d'accueil, cherchez l'onglet qui mène vers la page avec les promos en cours dans le pays. Faites préalablement un tour dans une concession française pour savoir à combien est réellement vendu, une fois remisé, le véhicule que vous recherchez. Ne perdez pas votre temps en cherchant de écarts de prix importants sur les véhicules haut de gamme ou les marques de luxe, le plus souvent, ils se trouveront sur les petites voitures, les compactes, les SUV urbains et les ludospaces.

Épluchez bien les équipements de série

À l'étranger, vous retrouverez les mêmes modèles et les mêmes finitions qu'en France, presque toujours sous les mêmes noms. Pour un même modèle/ finition, les équipements de série sont en général les mêmes. Toutefois, il faut être vigilant, car une ou deux options peuvent différer. Elles se retrouveront par exemple de série en France, mais pas dans le pays dont vous étudiez les offres. Pour le reste, les voitures sont identiques, car les constructeurs ne les

cher en Europe

produisent en général que dans une ou deux usines avant de les dispatcher dans toute l'Europe. C'est ainsi que les mêmes voitures sont vendues à des prix différents en fonction du pouvoir d'achat et de l'agressivité promotionnelle du marché local.

Contactez des concessions dans l'UE

Comme pour leur site Web, les grandes marques auto ont uniformisé leurs concessions et dans tous les pays de l'UE, vous retrouverez exactement les mêmes concessions que dans l'Hexagone à tel point que si vous entrez dans l'une d'elles à l'étranger, vous aurez l'impression d'être en France. Tout est pareil ! Contactez les concessions par mail ou par l'intermédiaire du site. Faites-le en anglais pour demander un devis sur le modèle choisi. Précisez le moteur, la finition et les différentes options. Si vous êtes pressé, piochez dans le stock de la concession. Google traduction vous aidera à rédiger un mail en anglais et aussi à traduire la réponse reçue (pour une traduction optimale, faites des phrases simples). Si l'écart de prix est intéressant, passez commande ! Versez un acompte ou la totalité du prix HT (hors taxes) par virement bancaire. Pensez à bien vérifier le taux de TVA dans le pays. Il est par exemple de 25 % en Croatie, de 27 % en Hongrie, de 23 % en Pologne, etc. ; donc plus qu'en France. Achetez hors taxes et payez la TVA de 20 % sur votre nouveau véhicule en France (ce que nous conseillons de faire dans tous les cas pour plus de simplicité), vous accentuerez l'écart de prix et ferez une économie supplémentaire de quelques pour cent.

Partez chercher votre voiture en avion

Il y a de fortes chances que vous ayez trouvé l'écart de prix le plus intéressant dans un pays de l'Est et dans ce cas, l'avion s'imposera. Comparez les prix des vols sur liligo.fr ou skyscanner.fr, pour avoir le temps de faire sereinement les quelques démarches sur place et un peu de tourisme, réservez une chambre pour quelques nuits dans la capitale sur booking.com ou Airbnb. Vous reviendrez bientôt chez vous à bord de votre nouveau bolide.

Pour plus de simplicité, utilisez des plaques export

Les concessionnaires européens où les voitures sont les moins chères d'Europe ont tous déjà exporté des

“ Les sites des constructeurs automobiles sont les mêmes d'un pays à l'autre ”



voitures. Vous pouvez leur demander de l'aide pour une immatriculation temporaire en plaques export (évoquez par mail ce sujet avant votre achat pour avoir la confirmation qu'on vous aidera). En général, pour un peu moins de 200 euros, vous obtiendrez des plaques temporaires, une carte grise et aussi une assurance locale le temps de revenir chez vous (vérifiez bien si elle est au tiers ou tous risques). Pour le trajet retour, vous pouvez aussi assurer votre nouvelle voiture avec votre assureur habituel. Pensez à demander au vendeur un COC (certificat de conformité européen). Son obtention ne pose aucun problème, mais il sera indispensable pour l'immatriculation en France.

Immatriculez le nouveau véhicule

C'est ici que beaucoup paniquent et ont peur de se retrouver avec un véhicule sur les bras qu'ils ne pourraient pas immatriculer. Comme il a été acheté dans l'UE, ce n'est en réalité pas bien plus compliqué que l'immatriculation d'une voiture neuve acquise en France. Il faudra juste faire un détour par la recette des impôts en apportant la facture du concessionnaire. Vous recevrez un quitus fiscal attestant que la TVA a bien été réglée en France. Pour l'immatriculation, suivez la procédure véhicule étranger. La carte grise sera identique à une voiture achetée en France. La garantie étant européenne, elle est valable en France.

Par Florent Gaillard

JOUEZ AVEC RÉPONSE À TOUT!

Code sms :
SPARTOO

20 BONS D'ACHAT
DE 50€
spartoo

TOUTE LA MODE À VOS PIEDS 

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



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

SPARTOO OU EUROPA AU 74400*

0,75 € par SMS + coût d'un SMS X 4

 * Validité des séjours : 1 an hors août et octobre. Jeu gratuit sans obligation d'achat, organisé par Unique Héritage Presse, RCS Paris 338412463, éditeur des magazines Réponse à Tout. Tous les lots sont attribués par « instants gagnants ». Règlement disponible sur www.reglementsjeux.fr ou gratuitement sur demande écrite à l'adresse du jeu : « Service Client – Réponse à Tout parution 379 - 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 nos contractuels. Conformément à la réglementation sur la protection des données personnelles, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant en écrivant à l'adresse du jeu.

À GAGNER

du 22 décembre 2021
au 10 février 2022

Code sms :
EUROPA

2 SÉJOURS pour 4 personnes à Rulantica et Europa-Park

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

Cap sur Rulantica, l'univers aquatique d'Europa-Park inspiré de la Scandinavie, pour plonger en toute saison dans une eau turquoise à 30°C. Une immense piscine à vagues, une rivière sauvage et de nombreux toboggans promettent des moments inoubliables pour petits et grands. Profitez aussi d'une journée à Europa-Park, élu meilleur parc de loisirs au monde, pour découvrir plus de 100 attractions et de somptueux spectacles sur un site enchanteur de 95 hectares. Hôtels 4*, espaces « Bien-être & Fitness », piscines, bars... Europa-Park Resort propose un hébergement de qualité pour s'amuser et se ressourcer !
Valeur unitaire : 770 €

rulantica.com
europapark.com

 **RULANTICA**
L'univers aquatique d'EUROPA-PARK


PARC DE LOISIRS & RESORT



Questions Réponses

Par Agnès Ventadour



© SHUTTERSTOCK

Phénomène naturel

→ Comment se forme le givre ?

Ce phénomène survient lorsque la température est inférieure à 0°C. Son processus de formation est assez lent. Le givre est formé par de la vapeur d'eau congelée qui se dépose sur un objet déjà gelé. Le givre est un amas de microgouttelettes dont la température est en dessous de zéro. Ces gouttelettes proviennent souvent de nuage ou de brouillard.

Même si leur température est négative, elles restent à l'état liquide. En entrant en contact avec des surfaces gelées, ces gouttelettes se figent. La vapeur d'eau se transforme en cristaux. Opaque, le givre peut facilement s'observer le matin sur des vitres de voitures, sur la végétation, etc. En cas de givre sur les routes, les conditions

de circulation sont souvent difficiles, d'autant plus que des brouillards se forment parfois en même temps ! Cela donne des brouillards givrants qui sont particulièrement dangereux, en raison du risque de glissade et du manque de visibilité. Mais le givre ne doit pas être confondu avec le verglas qui, lui, se caractérise par une couche de glace transparente au sol.



Questions Réponses

Par Agnès Ventadour



3



→ Au Moyen âge

Si le seigneur vit dans un château, d'abord construit en bois, puis en pierre, 90 % des gens vivent à la campagne dans des cabanes et des maisons à colombages en torchis (terre et paille) ou en pierre.



2

→ Sous l'antiquité

Il y a 5000 ans naissent les premières villes en Mésopotamie. Les maisons deviennent rectangulaires ou carrées, cloisonnées, délimitées par un enclos. Le toit à 4 pentes a une charpente complexe. C'est le début de la propriété privée. Les Gaulois vivent dans des villages organisés en quartiers selon l'activité avec des rues perpendiculaires. Les Gallo-Romains vivent dans des maisons selon leur fortune. Les riches dans des domus et des villas (fermes), les pauvres dans des *insulae* (immeubles en brique).



Il était une fois

Depuis la nuit des temps, nos besoins sont toujours les mêmes: se protéger des intempéries, avoir un toit sur la tête et un certain confort de vie!
De la préhistoire à nos jours, le temps a passé et l'habitat a bien changé.



1

→ À la préhistoire (-30 000 ans à -12 000 ans)

Avant le paléolithique, la population est nomade. Première forme d'habitat : les cavernes puis des huttes faites de branchage, d'ossements et de peaux.





4

→ Temps modernes

La population habite et entretient les logements construits au Moyen Âge. Les nouvelles constructions se font en pierre, et les toits sont couverts de tuiles ou d'ardoise. À la campagne comme en ville, les habitations populaires sont plus solides, mais restent très modestes et sans confort (sans vitres, sans eau, sans cabinet de toilette, etc.) À partir du ^{xv}^e siècle, l'influence italienne transforme l'habitat. Copiant le style royal, les gens les plus fortunés se font bâtir de vastes demeures construites entre cour et jardin pourvues de larges fenêtres en verre.

la maison...

→ Les maisons de demain

Au début du ^{xxi}^e siècle apparaît l'habitat à très faible consommation énergétique. À terme, ces maisons produiront leur propre énergie pour fonctionner via des énergies renouvelables (biomasse, hydraulique, éolien, solaire...).

6



5

→ Époque contemporaine

À Paris, grande transformation menée par le baron Haussmann avec la création de parcs, avenues, réseaux d'égouts. Les boutiques sont au rez-de-chaussée, les bourgeois habitent au premier étage et les domestiques sous les toits... À la révolution industrielle, la grande bourgeoisie vit dans de grandes maisons ou des hôtels particuliers, tandis que dans les quartiers ouvriers, les maisons disposent juste d'une pièce à vivre. Le ^{xx}^e siècle est marqué par l'exode rural et le développement des villes. Pour faire face à l'afflux de population, on construit en hauteur. Apparition de matériaux nouveaux : béton, acier, aluminium, verre. Dans les banlieues apparaissent les grands ensembles verticaux (tours et barres d'immeubles) occupés par les populations les plus modestes. Le confort progresse, mais ce sont souvent des cités dortoirs.

Questions Réponses

Par Agnès Ventadour

LE SAVIEZ-VOUS ?

→ Quid de la raclette

Exit viande des Grisons, jambon de pays, rosette de Lyon... Contrairement aux idées reçues, la recette traditionnelle de la raclette n'est pas française, mais suisse et elle ne comporte pas de charcuterie. On en retrouve les premières traces dès le Moyen-Âge et elle se nommait «fromage rôti». À l'époque, on faisait cuire le fromage près d'une source de chaleur et on le laissait couler dans l'assiette. Ce n'est qu'en 1874 que le mot «raclette» apparaît, à cause de l'action de racler le fromage coulant. Mais c'est à Valais, en Suisse, que cette spécialité fromagère baptisée *râcla* et servie avec des pommes de terre en robe des champs, des cornichons, des petits oignons sera mise à l'honneur grâce à des voyageurs venus visiter les Alpes. Dans les années 60, c'est avec l'arrivée des appareils à raclette que la version française enrichie de charcuteries fait de nombreux adeptes. Qu'importe si on la préfère avec ou sans charcuterie, végétarienne ou végane, c'est avant tout un plat convivial !



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

LA COLLE DU MOIS



→ Qui a inventé le fer à repasser ?

RÉPONSE Le fer à repasser à vapeur a été inventé en 1882, par Henry W. Seeley, un ingénieur américain. À l'époque, le fer à repasser était une machine à vapeur qui fonctionnait à l'eau chaude. Elle était utilisée pour repasser les vêtements, mais elle était très encombrante et difficile à utiliser. Aujourd'hui, les fer à repasser sont beaucoup plus pratiques et efficaces.

VRAI FAUX

Beauté déclic

→ Il faut hydrater sa peau même lorsqu'on a une peau dite grasse

VRAI Ce n'est pas parce que votre peau est mixte ou grasse qu'elle est dispensée d'être hydratée. Au contraire, elle en a souvent un grand besoin pour se rééquilibrer.

→ Les stries et les taches blanches sur les ongles sont le signe d'une carence en calcium

FAUX Il s'agit en fait d'un décollement de la kératine suite à de petits chocs ou traumatismes (manucures, ménage, etc.) L'ongle étant constitué de plusieurs dizaines de feuillets de kératine, lorsque ceux-ci se décollent, cela provoque l'apparition de la tache.

QUESTIONS DE TIMING



→ À quelle fréquence doit être ravalée une façade d'immeuble ?

RÉPONSE La fréquence de ravalement d'une façade dépend de nombreux facteurs, tels que le type de revêtement, l'état de la façade, le climat, etc. En général, il est recommandé de ravalement une façade tous les 10 à 15 ans. Cependant, certaines communes imposent une fréquence de ravalement plus élevée, notamment pour les bâtiments classés monuments historiques.



→ Quelle est la durée de vie d'une mouche ?

RÉPONSE La durée de vie d'une mouche varie selon l'espèce. Les mouches domestiques vivent généralement entre 10 et 15 jours. Les mouches des fruits, quant à elles, vivent entre 5 et 10 jours. Les mouches des poubelles, quant à elles, vivent entre 10 et 15 jours.

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE

à partir de
39€
par an



COCHEZ LA FORMULE CHOISIE

FORMULE DÉCOUVERTE

12 numéros - 1 an

39€
46,80€ - 17%

FORMULE PREMIUM

12 numéros - 1 an
+ 4 n^{os} cahiers de jeux

45€
58,40€ - 23%



POURQUOI S'ABONNER?

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

OU PAR COURRIER

À RETOURNER ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÈGLEMENT :

RÉPONSE À TOUT

B1307 - 60643 CHANTILLY CEDEX

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

AVEC VOTRE CODE PROMO

RAT22

OU

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

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone :

E-mail :

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

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

DATE ET SIGNATURE
OBLIGATOIRES

Note book

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

Par Ange Saint-Flour



Cadeaux last minute

Tic, tac, tic, tac... fêtes, anniversaires, toujours pas d'idées.
Pour vous y aider, nous avons fait le tour des hottes et voilà
notre sélection qui fera des heureux.



À vos dés

Ce jeu de dés revisité repose sur le hasard mais pas que ! Le joueur qui aura attiré les meilleurs habitants remportera la partie et permettra à son royaume de prospérer ! Dès 8 ans.
Roi & Compagnie Haba. Prix: 17,90€.

Histoires lues

Son secret ? Plus de 40 minutes de contenu audio adapté de l'incontournable BD. Pour l'écouter, il suffit de poser la figurine sur la Toniesbox, véritable conteur moderne, ludique et nomade qui permet de déconnecter les plus jeunes des écrans tout en stimulant joyeusement leur imagination. À partir de 6 ans.
Figurine Tonie Astérix. Prix: 14,99€.



À tout berzingue

Rien n'arrête ce bolide fun et ludique, parfaitement waterproof, au sol comme dans l'eau. Idéal pour les jeunes matelots, la télécommande permettant une prise en main de ce bateau ultra facile. Dès 3 ans.

Mon aéroglisseur radiocommandé Tooko. Prix: 19,99€.

Sophiie

Exceptionnellement et uniquement en 2021 à l'occasion de ses 60 ans, Sophie la girafe a changé de look ; une grande première dans l'histoire de ce jouet fabriqué au cœur de la Haute-Savoie en 1961. Dès la naissance.

Coffret 60 ans Sophie by me Sophie la girafe. Prix: 16,90€



Circuit

133 pièces, 2 modules électroniques et 10 MarbleBilles incluses pour créer un super circuit sur le thème de la fête foraine. La roue est motorisée. Contient un guide de construction avec 20 configurations et défis à relever.
Marble rush circuit à bille Vtech.
Prix: 50€.

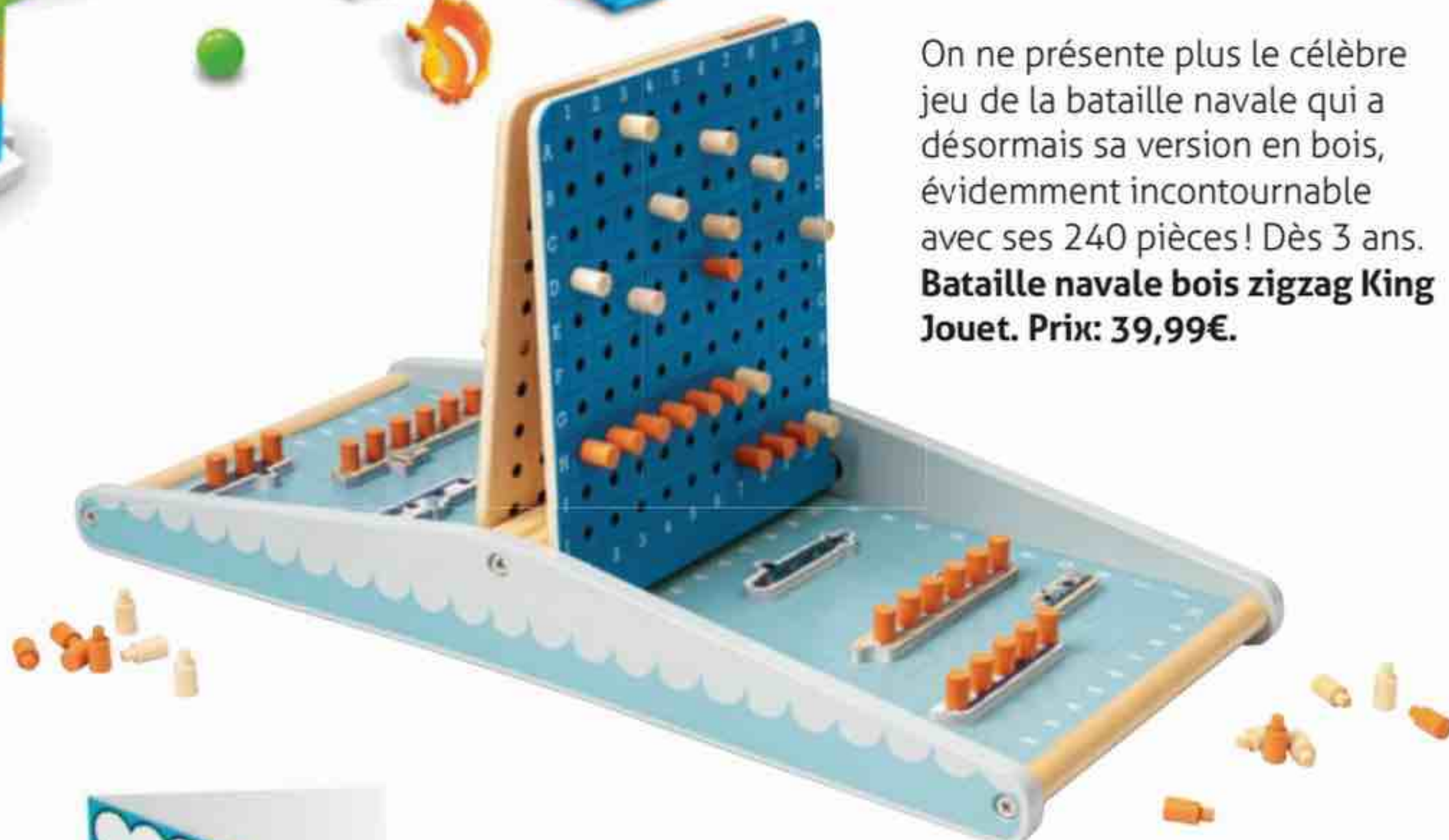


Et que ça saute!

Place au stand de marchand de crêpes plein d'accessoires. Une fois garnies et pliées, les crêpes peuvent être tenues par les personnages! Contient 2 personnages. Dès 4 ans.
Stand de crêpes Playmobil. Prix: 15,99€.

Coulé!

On ne présente plus le célèbre jeu de la bataille navale qui a désormais sa version en bois, évidemment incontournable avec ses 240 pièces! Dès 3 ans.
Bataille navale bois zigzag King Jouet. Prix: 39,99€.



Souriez

L'appareil photo magique prend des clichés et les imprime instantanément! Place à la personnalisation grâce à plus de 150 effets spéciaux et activités créatives: photos classiques, panoramas, coloriages, cartes, étiquettes, BD... Dès 5 ans.
Kidizoom print cam Vtech. Prix: 80€





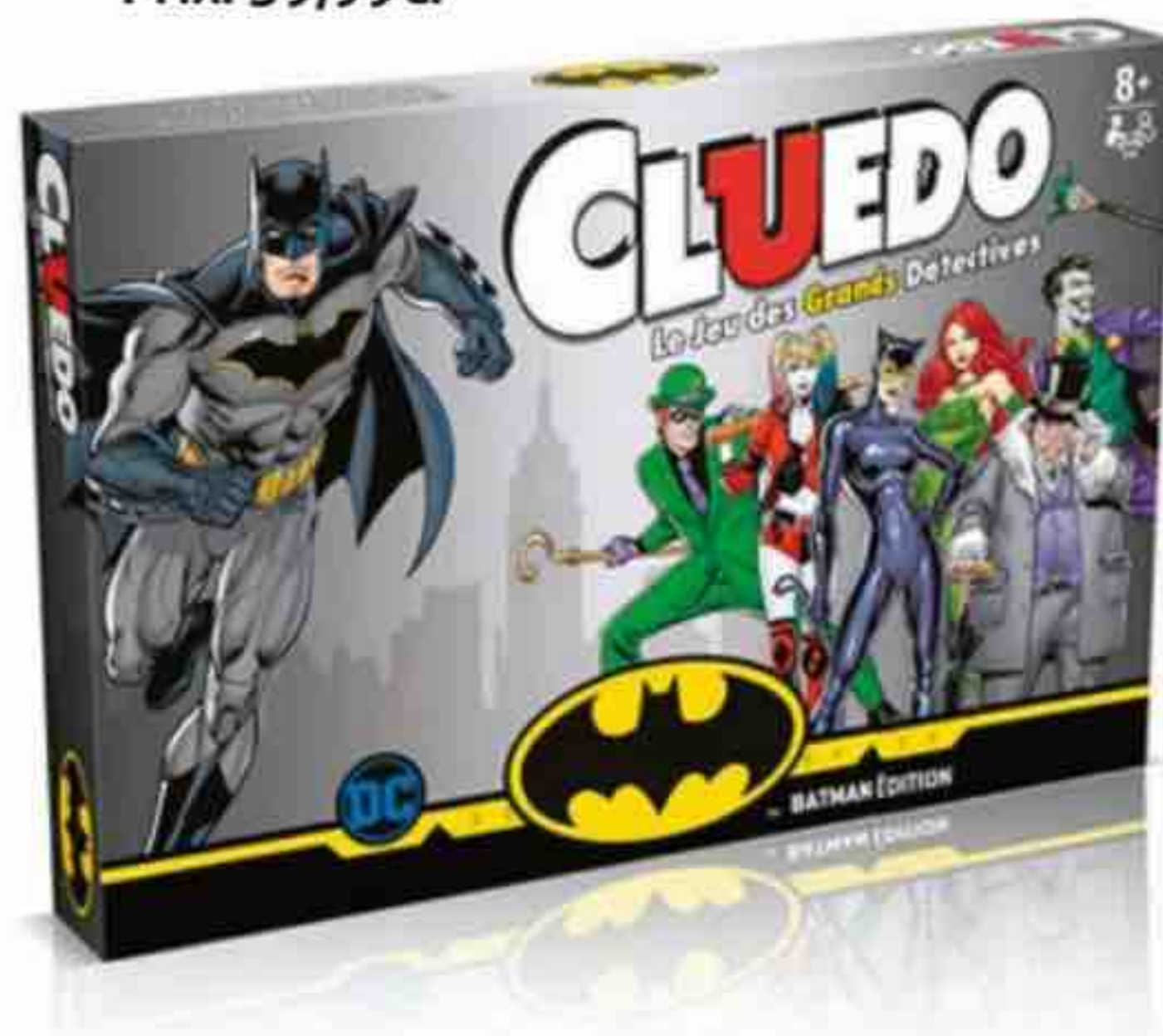
Rideau

Après avoir distribué tickets d'entrée et programmes, votre enfant ouvre le rideau de ce théâtre pour animer les cinq personnages à l'aide du conte inclus ou en inventant des histoires originales! Montage sans clou ni vis.
Théâtre de table en bois Oxybul. De 3 à 8 ans. Prix: 39,99€.

Mon héros

Dans ce Cluedo édition spéciale Batman, la famille va plonger dans l'univers de Gotham à la recherche du commissaire de police James Gordon, enlevé alors qu'il enquêtait sur la corruption dans la ville.

Winning moves Cluedo Batman. Prix: 39,99€.



Cascade

Le 4x4 taureau, facilement reconnaissable avec ses cornes et son pare-buffle, possède quatre roues montées sur ressorts qui lui permettent de franchir l'obstacle sans difficulté. À partir de 4 ans.

Le 4x4 de cascade Playmobil. Prix: 50,99€.



Fais dodo

Quelle bonne idée que cet ourson interactif lumineux parlant tout mignon dont la tête est en forme de réveil pour apprendre l'heure, à se coucher et s'endormir calmement. Avec 60 histoires et 3 belles mélodies. Dès 4 ans.

Mon coach Théo Lexibook. Prix: 49,99€.



Plouf!

La famille Klorofil s'agrandit avec un nouveau résident. Polo le morse est arrivé sur l'île aux surprises qui permet aux enfants d'éveiller leur curiosité, stimuler leur imagination et de développer leur motricité.

L'île aux surprises gamme Klorofil. Prix: 27,99€.



Cadeaux des grands

Pour que vous ne soyez pas en reste, voilà quelques idées de présents, car les fêtes ce n'est pas que pour les enfants.

Armure anti-froid

En ripstop enduit et déperlant (225 g/m² env.), tissu connu pour sa grande résistance aux déchirures, cette parka chaudement matelassée sur le corps (355 g/m² env.) est équipée d'une capuche amovible (zippée à la base du col) et d'un bord fausse fourrure également amovible. Nombreuses poches. Du M au XL.

Parka Grand Froid Atlas
noire Atlasformen

Collection des
ambassadeurs.

Prix: 79€



Envol

Très facile à piloter grâce à son vol stationnaire, ce nouveau drone offre surtout la possibilité de choisir son type de pilotage à l'aide de la télécommande ou grâce aux mouvements du poignet. À vous les cascades et les loopings à 360°.

Flashing drone Silverlit.
Prix: 44,99€.

Signé!

Ses finitions raffinées, ses courbes étonnantes soulignent avec élégance la perfection de sa ligne pure et intemporelle. Son total look noir d'une élégance pure jusqu'à l'extrémité de sa plume en or 18 carats séduira sans aucun doute les amoureux des mots et de l'écriture.

Capless Stripe Black
Matte. Pilot. Prix: 275€.



Écolo

Ultracompact, efficace à tout moment pour recharger votre smartphone et tout autre appareil électrique, cette innovation écologique s'adapte à toutes les conditions extérieures et est déclinée en deux versions, de 6,5 et de 16 watts.

Sunmoove
chargeur solaire.
Prix : 99,95€
et 169,95€.



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

En janvier, l'hiver s'est installé. Si les variétés sont moins nombreuses, les légumes présents sur les étals offrent une diversité suffisante pour que vous puissiez concocter de bons petits plats pour la famille et les amis. Au menu : potages, gratins, purées de légumes, tians... les idées ne manquent pas.

Cresson, betterave, carotte, brocoli, chou, endive, fenouil, poireau, panais, céleri rave, navet, pomme de terre, topinambour, potimarron, salsifis, oignon, truffe noire.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les derniers champignons comme le pied-de-mouton, la truffe noire du Périgord et le pied bleu, voire la chanterelle dans certaines régions, sont des champignons savoureux, forts en goût. Ils sont en outre antiseptiques, antioxydants et bénéfiques contre l'hypertension.





Poissons et crustacés

Sole, langoustine, merlan, limande, hareng. Côté crustacés : bulot, crevette, huître, coquille Saint-Jacques.

Zoom sur les fromages

Le laguiole AOP, cousin du salers et du cantal, est un fromage de vache produit entre 800 et 1 400 m d'altitude, sur le plateau volcanique de l'Aubrac, en Auvergne. La fourme cylindrique d'une cinquantaine de kilos est affinée en cave entre 4 et 24 mois pour donner une pâte compacte et fondante.

Le mâconnais AOP est un petit fromage de chèvre de forme tronconique produit principalement en Saône-et-Loire. Sa pâte molle a des arômes caprins et des notes minérales de cave à champignons. Sa croûte fleurie est de couleur ivoire, beige ou bleutée, en fonction du temps d'affinage, d'une durée minimum de dix jours. Une soixantaine de tonnes sont produites par an.

Le soumaintrain IGP est un fromage de vache produit dans les départements de l'Aube, de l'Yonne et de la Côte-d'Or. Il prend la forme d'un palet crémeux, au cœur crayeux. Sa période d'affinage dure de six à huit semaines et permet de développer des arômes végétaux de sous-bois. 120 tonnes sont produites par an.



LES STARS DU MOIS

La coquille Saint-Jacques

En carpaccio, snackée, en cassolette, au four, la coquille Saint-Jacques séduit par son goût subtil et sa texture tout en finesse. La mettre au menu, c'est l'assurance de sublimer vos plats de fête.

COMMENT LES CHOISIR ?

Les coquilles Saint-Jacques doivent absolument être achetées vivantes et entières (dans leurs coquilles). Mieux vaut les choisir encore fermées et qui sentent l'iode de la mer. Si vous les achetez décoquillées, seuls la noix et éventuellement le corail vous seront vendus. Évitez les noix trop blanches qui seront gorgées d'eau et celles qui sont conservées en saumure ou à même la glace. Elles doivent être fermes et de couleur nacrée, signes de leur fraîcheur.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Concentrée sur les côtes françaises et d'Espagne, la coquille Saint-Jacques doit son nom aux pèlerins qui se rendaient à Saint-Jacques-de-Compostelle en Espagne et qui les ramassaient sur les plages pour les accrocher à leurs habits. La coquille Saint-Jacques est un mollusque bivalve de la famille des pectinidés et est très appréciée pour sa chair et son corail.

Un mollusque qui coche toutes les cases santé

En France, la plus connue est l'espèce *Pecten maximus*. On la trouve sur les côtes bretonnes ou normandes ;

elle est relativement grande, avec une valve bombée et une valve plate, striée, de couleur blanche et ocre, avec un corail bicolore. Peu calorique (83,6 Kcal/100 g), si elle n'est pas associée à une sauce grasse, la coquille Saint-Jacques est riche en protéines de bonne qualité avec la présence de tous les acides aminés (constituants des protéines) essentiels que notre organisme ne sait pas fabriquer. Avec la coquille Saint-Jacques vous êtes assuré de faire le plein de vitamine B12, essentielle au bon fonctionnement du système nerveux, de minéraux au fort pouvoir antioxydant, de zinc, l'oligo-élément qui stimule notre système immunitaire.

Allez hop, en cuisine !



Coquilles Saint-Jacques SUR SON LIT DE POIREAUX

Préparation: 15 min. Cuisson: 15 min

INGRÉDIENTS : 12 coquilles Saint-Jacques, 1 filet d'huile d'olive, 2 gros poireaux, 100 g de beurre, 50 cl de crème fraîche liquide, noix de muscade, poivre, sel.

Ouvrir les coquilles Saint-Jacques. Détacher les noix avec leur corail, les déposer dans une passoire et les rincer à l'eau froide délicatement. Les placer dans un plat et verser un filet d'huile d'olive. Réserver.

Bien laver les poireaux. Garder la partie verte pour une soupe. Détailler la partie blanche en julienne ou spaghetti. Faire chauffer 70g de beurre dans une poêle. Ajouter les poireaux. Saler et poivrer. Les laisser suer 10min à feu doux, à couvert. Remuer de temps en temps avec une cuillère en bois et s'assurer qu'ils ne colorent pas. Puis verser la crème fraîche liquide. Râper la noix de muscade. Continuer la cuisson pendant 5min. Réserver au chaud.

Sur un grill bien chaud, snacker les noix de Saint-Jacques de tous côtés pendant 1 min 30 à 2 min. Lors de la dernière minute de cuisson, baisser le feu et ajouter 30 g de beurre pour les faire dorer. Salez et poivrez.

Déposer la fondue de poireaux dans les assiettes puis les coquilles Saint-Jacques snackées. Saupoudrer de fleur de sel et de poivre du moulin. Servir aussitôt.



Carpaccio de Saint-Jacques

Pour 4 personnes. Préparation: 15 min.

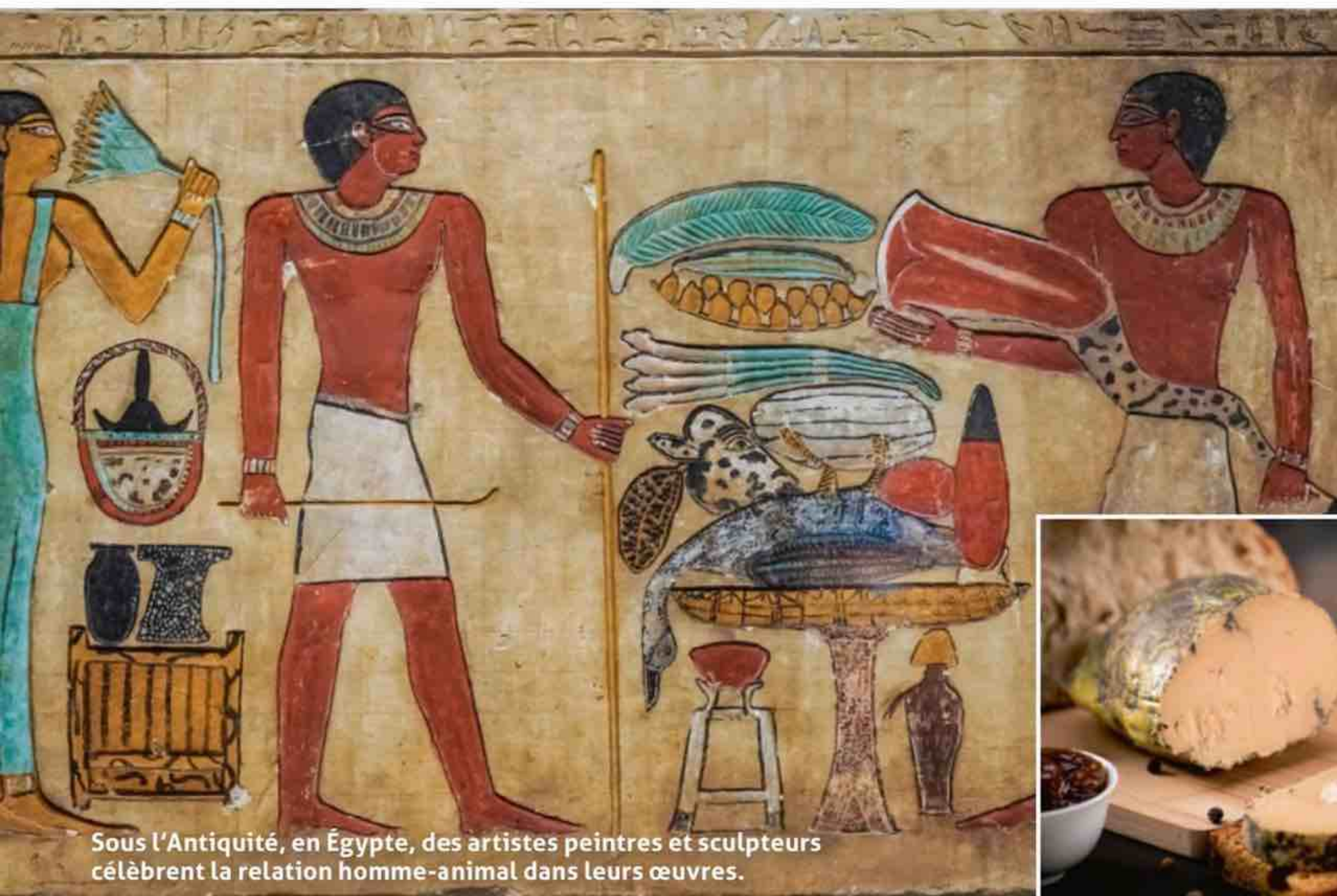
INGRÉDIENTS : 12 noix de Saint-Jacques, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 citron vert, du poivre du Sichuan et poivre de Timut, fleur de sel.

Préparez d'abord la vinaigrette au citron pour y faire mariner les noix de Saint-Jacques.

Dans un mortier ou au mixeur, broyez 1 c. à s. des deux poivres. Dans un saladier, mélangez le jus d'un citron vert, le poivre broyé et l'huile. Salez et poivrez. Émulsionnez enfin le mélange avec un fouet. Réservez 30min au frais. Nettoyez les noix de Saint-Jacques qui doivent être bien fraîches. Sur un plan de travail, émincez-les en très fines tranches façon carpaccio. Disposez-les dans des assiettes plates. Ajoutez-y des zestes de citron râpés, une pincée de fleur de sel et versez un filet de la vinaigrette que vous avez préparée.

Il était un foie...

Contrairement aux idées reçues, l'histoire du foie gras ne débute pas dans le Périgord. Très prisé par les Égyptiens, les Grecs et les Romains, il faut attendre le **XX^e siècle** pour qu'il apparaisse sur les tables.



Sous l'Antiquité, en Égypte, des artistes peintres et sculpteurs célèbrent la relation homme-animal dans leurs œuvres.



Si la France est le premier producteur et consommateur mondial de foie gras, c'est en Égypte pendant l'Antiquité qu'il apparaît. Depuis la nuit des temps, les palmipèdes – oies, canards, cygnes – sont élevés sous toutes les latitudes.

Histoire de foie

Il y a de cela plus de 6000 ans, après avoir découvert la délicieuse saveur du foie gras des oies sauvages venues passer l'hiver au pays de Sumer, entre le Tigre et l'Euphrate ou près du delta du Nil, les Égyptiens (entre autres) décidèrent d'observer le comportement du volatile migrateur pour en savoir plus et de connaître les secrets de ce foie imposant et délicieux. C'est alors qu'ils constatèrent que les oies, pour faire le « plein d'énergie », se préparent à ce long périple qu'est la migration en se gavant de beaucoup plus de nourriture qu'à l'ordinaire. Les Égyptiens comprennent alors que les oies se créent un « foie gras » en accumulant

la graisse dans ce fameux organe, un véritable « carburant » pour leur long voyage !

Domestication et commercialisation

Les palmipèdes vont être petit à petit domestiqués. Les produits provenant de palmipèdes gras constituaient l'alimentation des paysans de l'Est (Alsace) et du Sud-Ouest : graisse, viande et foie gras. Ils étaient conservés dans des pots de grès, afin de faire face aux besoins de l'hiver. Les méthodes d'élevage des oies et des canards verront arriver l'invention de l'embuc (entonnoir à piston). Vendu sur les marchés, le foie gras est devenu pour les paysans une source de revenus. Au **xix^e siècle** de nombreuses villes du Sud-Ouest deviennent des centres importants de ce que l'on appelle les « marchés au gras » et certains marchés célèbres existent encore de nos jours : Samatan, Brive, Pomarez, Gimont, Périgueux, Sarlat, etc. Ils ont toujours une très grande renommée. Le Sud-Ouest et l'Alsace sont les régions connues du monde entier pour la haute tradition de qualité de leurs foies gras.

FOIES GRAS

La battle est déclarée!

Symbole des ripailles de fin d'année, le foie gras fait le bonheur des fêtes. Mais lequel acheter? Pas de stress, nous avons testé pour vous des foies gras de canard entiers mi-cuits, suivez le guide!



Foie gras de canard entier cuisson au torchon Lafitte

À l'œil: on a aimé l'emballage, sa présentation impeccable, sa couleur, son démoulage facile et sa belle tenue au découpage.

En bouche: on a adoré sa texture fine et fondante, son goût délicat et généreux au caractère affirmé, son assaisonnement bien équilibré et qu'il n'ait ni conservateur ni additif.

Ce qui pourrait s'améliorer: son prix.

Verdict Un excellent produit. Prix : 32 €

Foie gras de canard entier du Sud-Ouest au cognac hors d'âge Delpeyrat

À l'œil: on a aimé sa couleur claire et sa tenue au découpage.

En bouche: on a adoré sa texture, son fondant, son bon goût de foie de canard et son assaisonnement équilibré.

Ce qui pourrait s'améliorer: un démoulage plus facile.

Verdict Un très bon produit. Prix : 24,35 €



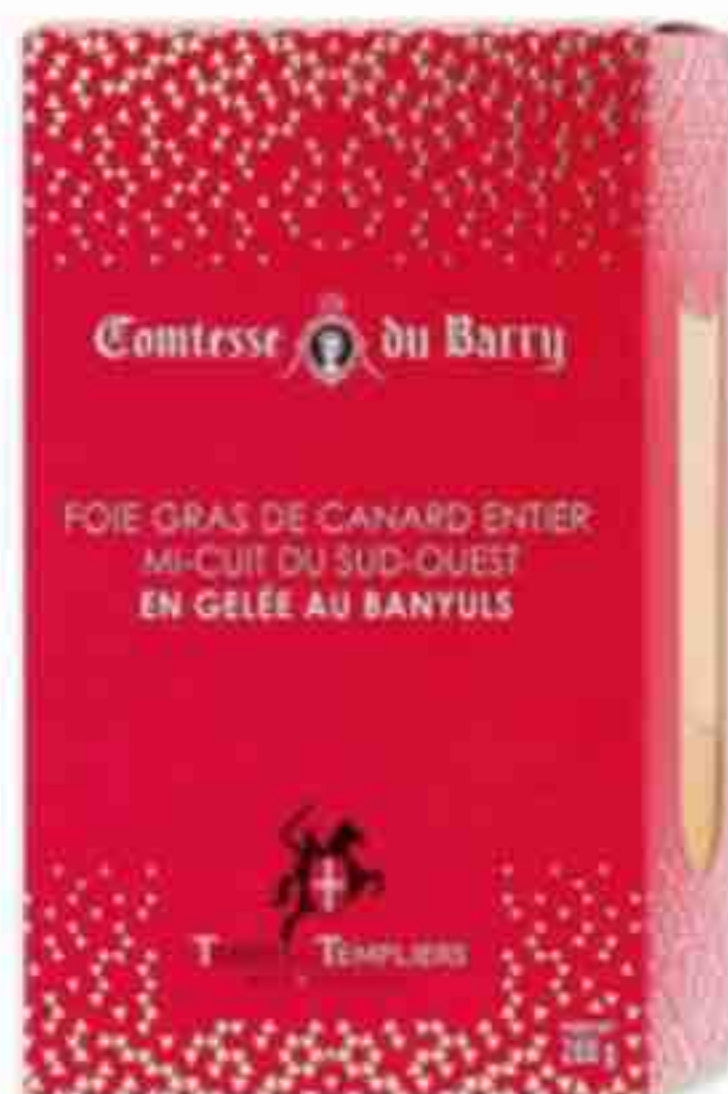
Foie gras de canard entier mi-cuit du Sud-Ouest en gelée au banyuls Comtesse du Barry

À l'œil: on a aimé sa belle couleur claire.

En bouche: on a particulièrement apprécié sa texture, son onctuosité, son goût et son équilibre avec le banyuls qui lui confère une légère sucré-salé.

Ce qui pourrait s'améliorer: son prix élevé.

Verdict Un très bon produit, à réserver aux amateurs de sucré-salé. Prix : 34,90 €



Foie gras de canard entier du Périgord au poivre de Madagascar Godard

À l'œil: on a aimé sa couleur, son démoulage facile et sa bonne tenue au découpage.

En bouche: on a adoré sa texture fondante, son goût bien prononcé, le bon équilibre de l'assaisonnement avec en particulier les notes boisées et fruitées du poivre de Madagascar et son absence de conservateur et d'additif.

Ce qui pourrait s'améliorer: son prix.

Verdict Un très bon produit. Prix : 28 €



C'est pour qui?

Célébrée le 6 janvier cette année, l'Épiphanie se doit d'être fêtée autour d'une galette d'exception. Et cette année, les chefs cassent les codes. Notre best of.

Golden galette

Nicolas Cloiseau dévoile sa galette à mi-chemin entre la Tatin et le crumble.

Vous ne pourrez résister au croustillant feuilletage maison, pur beurre extra IGP Charentes-Poitou, à la ganache de chocolat noir assemblage des Caraïbes 66%, à la frangipane pure amande à la compote de pomme, aux quartiers de pomme Golden étuvés au caramel, aux disques de crumble au sucre cassonade, à la farine de blé et de riz, et aux plaques de chocolat. Maison du chocolat Golden galette. Prix: 60€ pour 6 à 8 personnes.



Galette façon tropéziennne

Le chef d'orchestre de la maison Lenôtre, Guy Krenzer, a opté pour une brioche imbibée au sirop de mandarine, crème pâtissière aux zestes de citron vert, praliné aux pignons de pin et noisette, confit de mandarine, pâte façon calisson. Ça sent bon la Provence! Lenôtre. Disponible à partir du 1^{er} janvier 2022. Prix: 61€ pour 8 personnes.



Passez en mode bulles et

Pour faire pétiller ces moments de fête et accompagner les mets délicats avec des vins d'exception, suivez notre it list.



Champagne Beaumont des Crayères Grand Chardonnay

Cépage : issu à 100 % de cœur de cuvée de chardonnay. Ce blanc de blancs se démarque par ses bulles fines et son nez très fruité. Remarquable en bouche, avec ses arômes de crème brûlée et fruits jaunes mûrs, il laisse une note de fin généreuse avec des notes épicées.
Prix: 29€



Champagne cuvée bio Charles de Cazanove

Cépage : 100 % pinot meunier
Parvenue à trouver le subtil équilibre entre respect des traditions champenoises et innovation, l'une des dernières maisons familiales présente cette cuvée au nez empreint de subtilité aromatique et à la bouche généreuse qui révèle une réelle fraîcheur, équilibrée par une belle acidité, sur des tonalités d'agrumes.
Prix: 30€



Champagne Mumm brut millésimé 2015

Cépages : assemblage dominé par le pinot noir. Ce millésime 2015 est puissant avec des petites notes torréfiées en fin de bouche, il enveloppe le palais pour dégager des arômes de fruits tout en laissant une jolie complexité.
Prix: 34,10€. Disponible en GMS et sur Drinks & Co

Champagne Jeepier blanc de blancs grande réserve

Cépage : 100 % chardonnay. D'une belle élégance, ce blanc de blancs possède une belle trame minérale, au nez floral avec en bouche une agréable vivacité aux arômes d'agrumes.
Prix: 60€



Bulle attitude !



Impétus de Chanceny

Cépages : 40 % chardonnay, 40 % chenin blanc, 10 % cabernet franc, 10 % grolleau. Sa bulle fine aux notes de citron et fruit jaune est persistante. Sa bouche volumineuse est aussi subtilement crémeuse.
Prix: 15,70€ chez les cavistes.



Champagne Veuve Doussot cuvée Tradition Brut

Cépages : 85 % de pinot noir et 15 % de chardonnay. Ce vin dévoile une robe aux reflets dorés, un nez délicat, des arômes floraux ponctués par un soupçon d'agrumes frais. Élevé dans la pure tradition, ce brut se distingue par sa fraîcheur et son équilibre.
Prix: 15,90€.
www.champagneveuve Doussot.com

vins d'exception

ROUGE

Famille Bourgeois cuvée AOP Château-Meillant « solissime » 2016

Cépage : 100 % gamay.
Sa robe teintée rubis veloutée aux nuances mauves annonce une cuvée aux arômes de fruits noirs. Minéral à l'aération, ce vin joue sur du velours et retrouve la palette de fruits en bouche sur une matière légère et suave.

Prix: 12€ chez les cavistes.



Domaine Ferrotin AOP Grignan les Adhémar Vieilles vignes

Cépage : 100 % grenache
Avec sa robe rouge intense, aux arômes de fruits noirs et d'épices. En bouche, une rondeur équilibrée, fruitée ronde et chaleureuse.

Prix: 8,50€



AOP Costières de Nîmes Château Mourgues du Grès Terre d'Argent 2017

Cépages : Sélection de syrah complétée de mourvèdre et de grenache. Des arômes de fruits noirs très mûrs donnent une cuvée équilibrée, charnue.

Belle ampleur.

Prix: 12,60€



Château Les Graves de Viaud, réserve AOC côtes de Bourg, Bordeaux, France

Cépages : 90 % merlot.
C'est un vin puissant et suave aux arômes de fruits mûrs, de vanille. En bouche, il possède une belle trame tannique au boisé résolument présent. Un grand classique des côtes de Bourg.

Prix: 16€



*Nos vins
d'exception*

Pinot noir rouge T 2018

Cépage : 100 % pinot noir.
Élevé durant une année en barriques de chêne neuves, ce pinot noir d'exception se caractérise par des arômes vanillés et fruités (cerises, mûres), un corps riche, soyeux tout en équilibre et en longueur.

Prix: 23,15€.

www.cave-turckheim.com



BLANC

La Grande Bauquière

Cépage : 100 % rolle
Avec sa belle robe cristalline, ce vin gastronomique révèle un nez aux notes d'agrumes et fleurs blanches. Sa bouche onctueuse et ample enveloppe le palais et révèle des notes de fruits acidulés. La finalité est harmonieuse.

Prix: 19€



La Comtesse 2019 sancerre blanc

Cépages : sauvignon blanc.
Cette cuvée au caractère puissant dévoile des arômes de fleurs blanches et de fruits jaunes. Sa bouche est charnue avec des notes d'agrumes.

Prix: 22€



Menetou- Salon par Isabelle et Pierre Clément

Cépage : 100 % sauvignon.
Belle élégance, souple. Bien dense en bouche avec un bel équilibre.

Prix: 12,50€



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 Quéro (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 : Carole Caillaud, Solenne Durox,
Bénédicte Flye-Sainte-Marie, Florent Gaillard, Olivier Marin, Arcadie Renson, Philippe Richard, Ange Saint-Flour.

Relations abonnés : Réponse à tout! Service abonnements B1307, 60643 Chantilly Cedex, tél. : 03 44 62 43 63.
abo.reponseatout@ediis.fr. // 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.



COCHEZ LA FORMULE CHOISIE

☐ FORMULE DÉCOUVERTE

12 numéros - 1 an

39 €
46,80 € - 17 %

☐ FORMULE PREMIUM

12 numéros - 1 an
+ 4 n°s cahiers de jeux

45 €
58,40 € - 23 %



POURQUOI S'ABONNER?

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

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

AVEC VOTRE CODE PROMO



RAT22

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 30/06/2022. 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.

NOUVEAU

Publicité



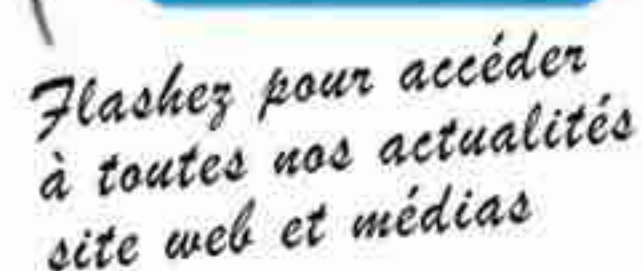
epsilon

LE NOUVEAU MAGAZINE
D'ACTUALITÉ SCIENTIFIQUE

Tous les mois chez votre marchand de journaux

SANS GLUTEN

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



☐ Oui, je souhaite recevoir le catalogue du laboratoire BIONATURISTA sur **WWW.BIONATURISTA.NET**

Nom Prénom

Adresse

Code Postal Ville Pays

Email@

Téléphone | | || | || | || | | Portable | | || | || | || | |