

RÉPONSE À TOUT!

RÉPONSE À TOUT!

N° 380 - FÉVRIER 2022

Lilas Blanc
LABORATOIRES**À GAGNER**
12 LOTS
DE 2 SOINS BIO**TRANSPORT**

Le casse-tête de la circulation en ville

**ANIMAUX**

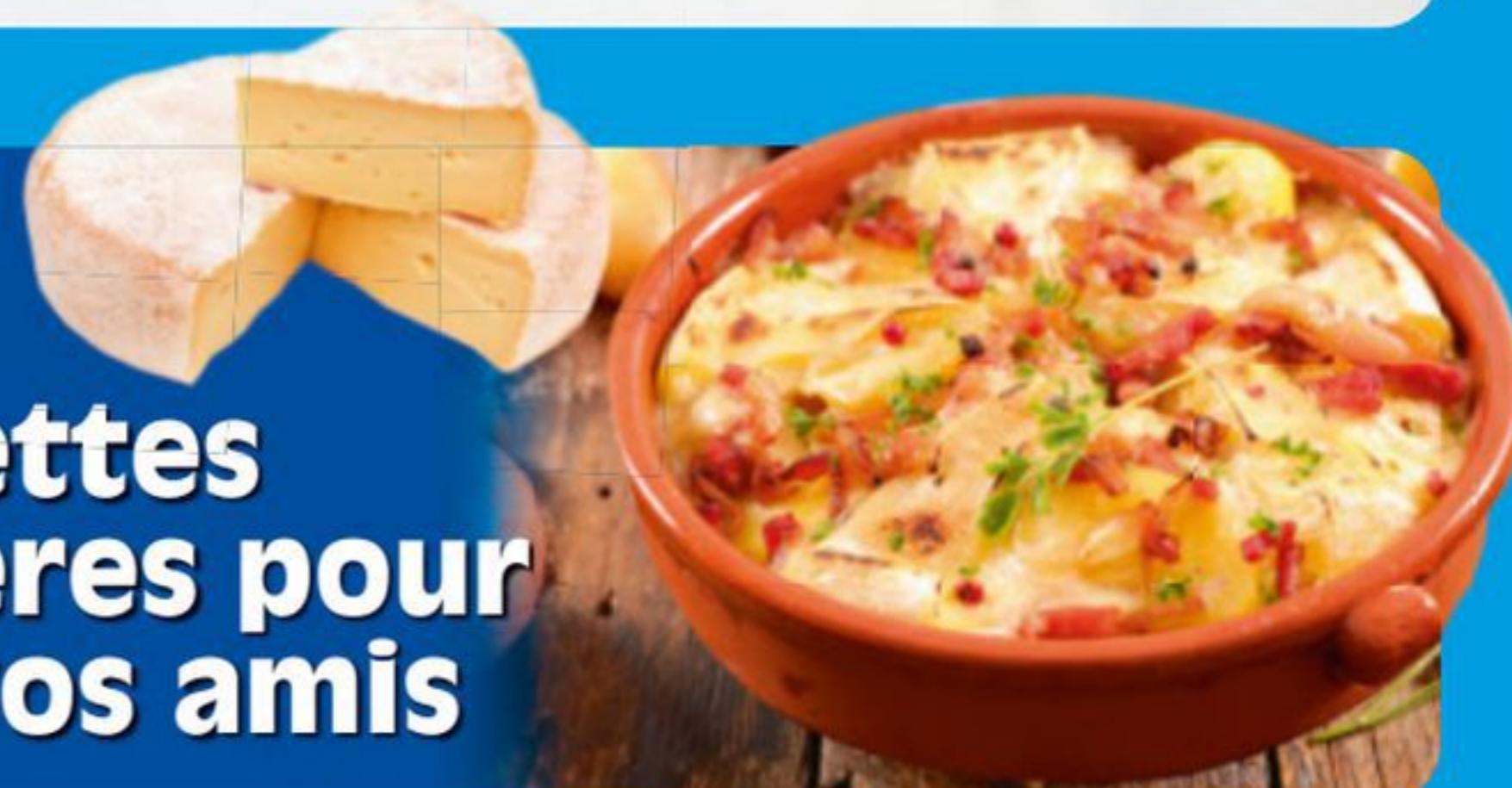
Gare à la calicivirose chez le chat



COMPARATIF
Les meilleurs lave-linge séchants

**CUISINE**

Nos recettes fromagères pour épater vos amis





Réveillez la Source d'Energie qui est en vous !

Découvrez la méditation angélique, clé de plénitude intérieure avec

~ Je Suis ~

- . Découvrez vos Archanges et vos Anges Gardiens au travers de cartes illustrées de magnifiques mandalas et accompagnées de méditations et de mantras vibratoires pour être directement relié ;
- . Intégrez l'Energie Source des 72 anges de lumière et des 9 archanges qui est en vous ;
- . Pratiquez une méthode facile de connexion et communication avec les Archanges et les Anges et recevez toutes leurs énergies pour un accompagnement au quotidien ;
- . Révélez par les différentes méthodes de tirage l'Energie Source qui guide votre chemin de vie et votre mission.



Livre de 144 pages et 81 cartes de méditation et soin de l'âme

Avec Je Suis, ouvrez les portes vers :

- . des sources d'inspiration et de sagesse
- . des voyages méditatifs à la découverte de nouvelles vibrations et énergies
- . des guidances de votre voie intérieure et conduite de la route de votre cœur
- . la pleine présence du souffle angélique pour visiter votre vie

Avec Je Suis, bénéficiez :

- . d'un outil vibratoire : outil d'évolution personnelle et spirituelle
- . d'un support de méditation et de sagesse
- . de sources d'énergie pour agir et intégrer les forces les plus adaptées
- . d'accompagnement de guidances et de messages angéliques

RÉSERVEZ UN EXEMPLAIRE DÉDICACÉ AVEC UN MESSAGE PERSONNEL DE VOS ANGES !

par mail visitersavie@gmail.com ou directement sur le site www.visitersavie.com ou sur www.amazon.fr

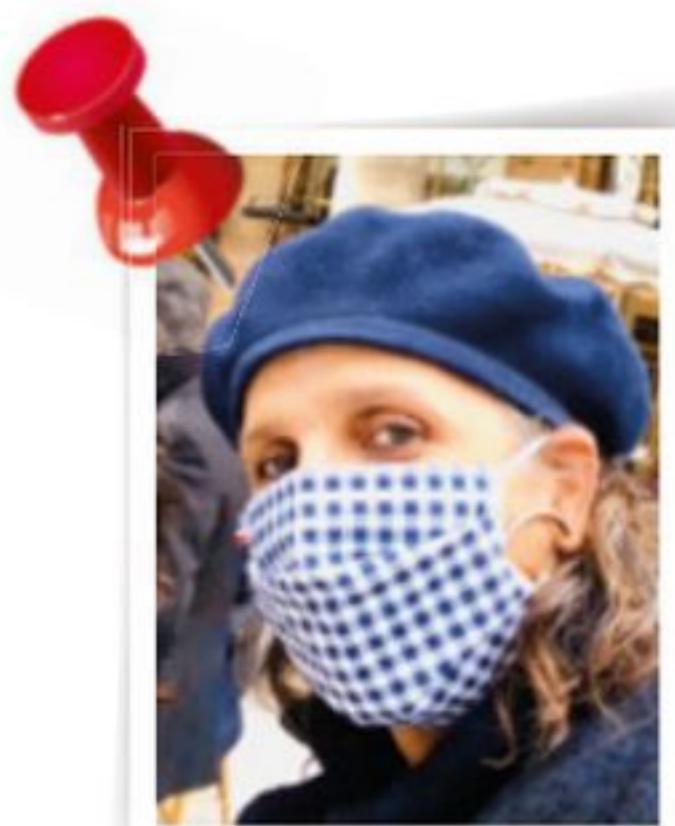
En précisant le prénom, le jour et le mois de naissance pour la dédicace.

Édito

Février 2022

Que le bonheur soit avec vous !

Ah le mois de février... en voilà un qui a mauvaise presse côté moral. Agrafé mois de la dépression, il faut être de la team qui voit le verre à moitié plein pour ne pas sombrer. Il est vrai que le bulletin météo n'aide pas. Difficile de lutter contre la sinistrose ambiante. Exit la dépression annoncée, et si vous décrochez la clé du bonheur et que vous suiviez le GPS de la joie de vivre qui vous apprendra à bien dormir, à saisir les bons moments, à goûter les plaisirs de la vie, aussi petits soient-ils ? Alors, verser du côté joyeux de la force, ça vous tente ? Au programme, à l'exception de marcher pieds nus dans le jardin qui devra attendre une remontée du mercure, vous n'aurez qu'à céder aux bienfaits du rire en toute circonstance, vous délecter d'un plat longuement mijoté avec les personnes que vous aimez, vous plonger dans un bon bouquin dégoulinant d'eau de rose, etc. Et, comme par un fait exprès, pour contrer la prophétie, le morne mois de février affiche complet côté fiestas. Entre le Nouvel An chinois, la Chandeleur, la Saint-Valentin, des thèmes pour vous réjouir, vous n'allez pas en manquer.



Agnès
Ventadour,
rédactrice
en chef



Jouez avec Réponse à tout ! et gagnez 23 lots de 4 préparations au miel Biosens et 12 lots de 2 soins Lilas Blanc. Rendez-vous p. 60-61 du magazine.



**RETROUVEZ-NOUS
SUR INTERNET**

reponseatout.com

et sur

Réponse à Tout



**NOUS LIRE LE MOIS
PROCHAIN**

Dossier du mois
Voiture électrique,
c'est la fin de l'essence ?
Mon quotidien Vente en
ligne : quels risques ?

En kiosque le
23
février

**RÉPONSE
À TOUT !**

**VOUS VOULEZ
VOUS ABONNER**

3 solutions

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

Sommaire

28



46



RÉPONSE
À TOUT!

DOSSIER DU MOIS

10 LE BONHEUR EST DANS LE SOMMEIL



44



PÊLE-MÊLE

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

MON QUOTIDIEN

- 18 Secours Numéros d'urgence : le début d'une nouvelle ère ?
- 24 Animaux La calicivirose chez le chat

MON ARGENT

- 28 Habitation La dynamique du marché de l'immobilier



30 Comparatif Comment bien choisir son lave-linge séchant

MES DROITS

34 Questions réponses

36 Lettre type Demander une indemnisation suite à un retard de train

38 Mobilité Circuler en centre-ville : la nouvelle donne!

42 Actus

MON BIEN-ÊTRE

44 Banc d'essai

Haut les mains

46 Mode Comment je m'habille ?

SYSTÈME D

50 Argent Passez votre épargne au vert avec l'ISR !

54 Bien-être J'ai testé les applis de méditation !

56 Pratique 10 conseils pour prendre soin de votre literie

62 Questions réponses

Ce numéro comporte une offre de réabonnement.

54



Note book

70 Famille

Quoi de neuf chez les kids ?

72 Cuisine

72 Produits de saison
Ils sont arrivés !

73 La star de l'hiver
Le reblochon

75 Recettes de saison
Crozotto
Patates douces

Pavé de truite



Polenta
Crique de pommes de terre
Spaghetti carbonara

82 Culture

Irish Celtic, The Duke

**ESCRÖUERIE**

LE PISHING NE PASSERA PAS PAR LA POSTE

• L'essor du e-commerce entraîne avec lui une hausse considérable des tentatives de *pishing* (hameçonnage) par courriel ou SMS. Cette forme d'escroquerie en développement continu vise à soutirer illégalement des données personnelles et/ou de l'argent. À l'instar de nombreuses grandes entreprises, La Poste est victime de détournements de son image visant à tromper ses clients.

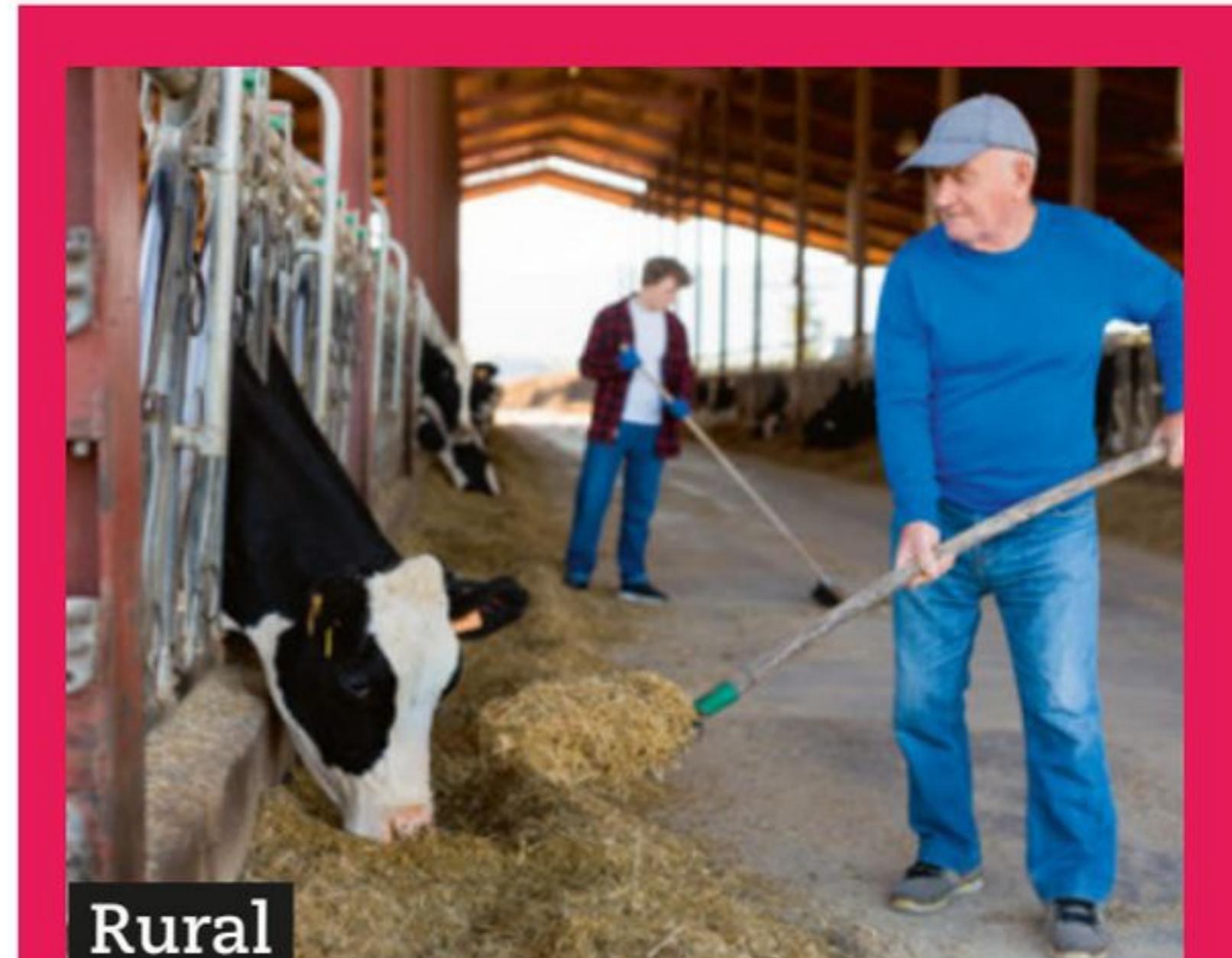
Ce que vous devez savoir

- La Poste rappelle qu'elle ne demande jamais aux clients en attente de la livraison d'un colis de la rappeler sur un numéro surtaxé (commençant souvent par « 08 »). De même, La Poste ne demande jamais de coordonnées bancaires ou de code secret par téléphone ou courriel.
- En cas de doute sur des courriels ou des SMS suspects, il est préconisé de saisir le numéro d'envoi de son colis dans l'outil de suivi présent sur le site Web laposte.fr (<https://www.laposte.fr>). Cet outil permet de vérifier en toute sécurité l'existence du colis et de droits et taxes de douane à acquitter.
- Sur laposte.fr, une aide en ligne apporte des informations sur les tentatives de fraude existantes : <https://www.laposte.fr/phishing-hameconnage-definition>
- Les clients peuvent aussi trouver des informations utiles sur l'hameçonnage en consultant la rubrique « Victime d'un acte de cybermalveillance » du site cybermalveillance.gouv.fr.
- En cas de doute, il est important de signaler le message reçu en le transférant : par mail à l'adresse mail phishing@laposte.fr, par SMS au 33700 pour les spams vocaux ou SMS, par téléphone au 3631 pour les particuliers, au 3634 pour les clients pros et entreprises

55 %

DES SONDÉS FRANÇAIS N'ONT PAS CONFiance DANS LES RÉSULTATS DES SONDAGES D'OPINION DES INSTITUTS D'ÉTUDES.

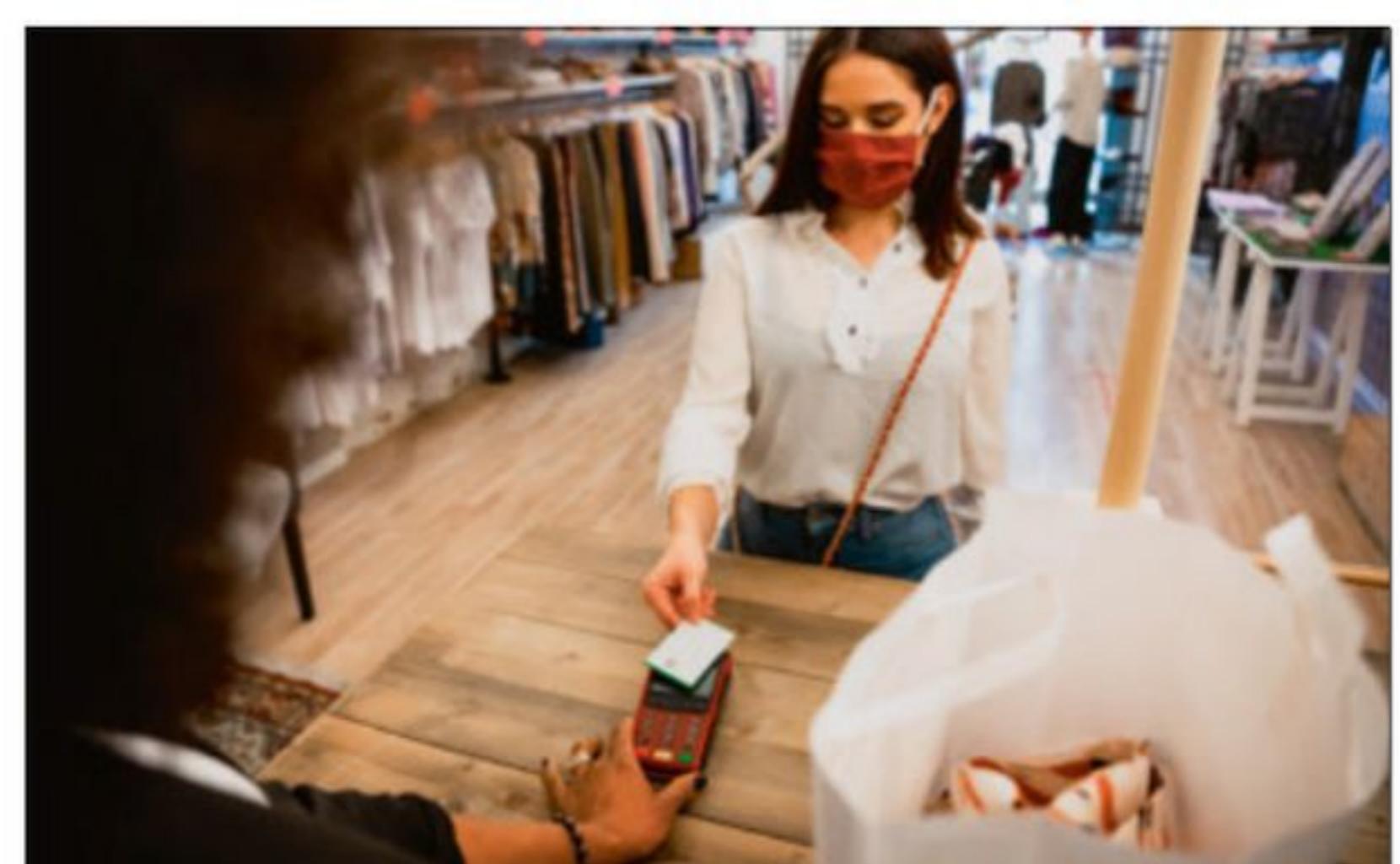
SOURCE : LE BAROMÈTRE HAPPYDEMICS



Rural

Bonne nouvelle

La pension des agriculteurs à la retraite a été revalorisée en novembre dernier, à hauteur de 85% du Smic, contre 75% actuellement. Cette mesure s'applique à partir de 2022. Cela concerne 227 000 retraités.

**60 %**

DES PROFESSIONNELS DU SECTEUR DE L'HABILLEMENT PRÉVOIENT UNE HAUSSE DES PRIX ENTRE 0 ET 10 % L'AN PROCHAIN.



CONSO

LA VENTE EN VRAC, PAS SI ÉCONOMIQUE ?

Les produits vendus en vrac utilisent moins de plastique et de carton, donc ils sont moins chers ? Pas si sûr, selon une enquête de novembre dernier de 60 millions de consommateurs, en partenariat avec l'Agence de la transition écologique. S'ils polluent moins et que le coût de l'emballage est fortement réduit, subsistent plus de logistique et de manutention, précise l'association de défense des consommateurs* comme le nettoyage des silos, ou encore l'installation d'équipements spécifiques et coûteux. Les produits bio sont beaucoup plus nombreux dans les rayons consacrés au vrac que les produits conventionnels, qui sont plus rares. Quand ces derniers sont vendus sans emballage, ils sont plus chers au kilo. En revanche, les produits bio vendus en vrac sont moins chers et le vrac le moins cher se trouve dans les magasins bio.

*Elle a comparé les prix de huit produits, en vrac et emballés, dans plus de 500 hypermarchés, supermarchés, magasins bio et épiceries spécialisées.

Agenda du mois

2 février 2022

Chandeleur

6 février 2022

Journée mondiale sans téléphone portable

Du 4 février au 20 février 2022

Les 14^e Jeux olympiques d'hiver en Chine

Du 4 au 6 février 2022

La percée du vin jaune dans le Jura

Du 12 au 27 février 2022

Fête du citron à Menton

Du 12 au 13 février 2022

Grand corso du mimosa
à Bormes-les-Mimosas

Du 26 février au 6 mars 2022

Salon international de l'agriculture

“ L'amour des Français pour les crêpes est inconditionnel et depuis 2007, c'est la recette la plus recherchée sur Google en France ”*

*Citation de la porte-parole de Google France



Inflation

Le prix du poulet s'enflamme

Depuis octobre 2020, le prix des matières premières s'envole.

En conséquence, l'indice aliment ITAVI (mesure du coût l'alimentation des volailles) a bondi de +29% pour le poulet standard en octobre 2021 comparé à octobre 2020. Cet indice progresse chaque mois depuis plus d'un an: une situation inédite.

**IMMO**

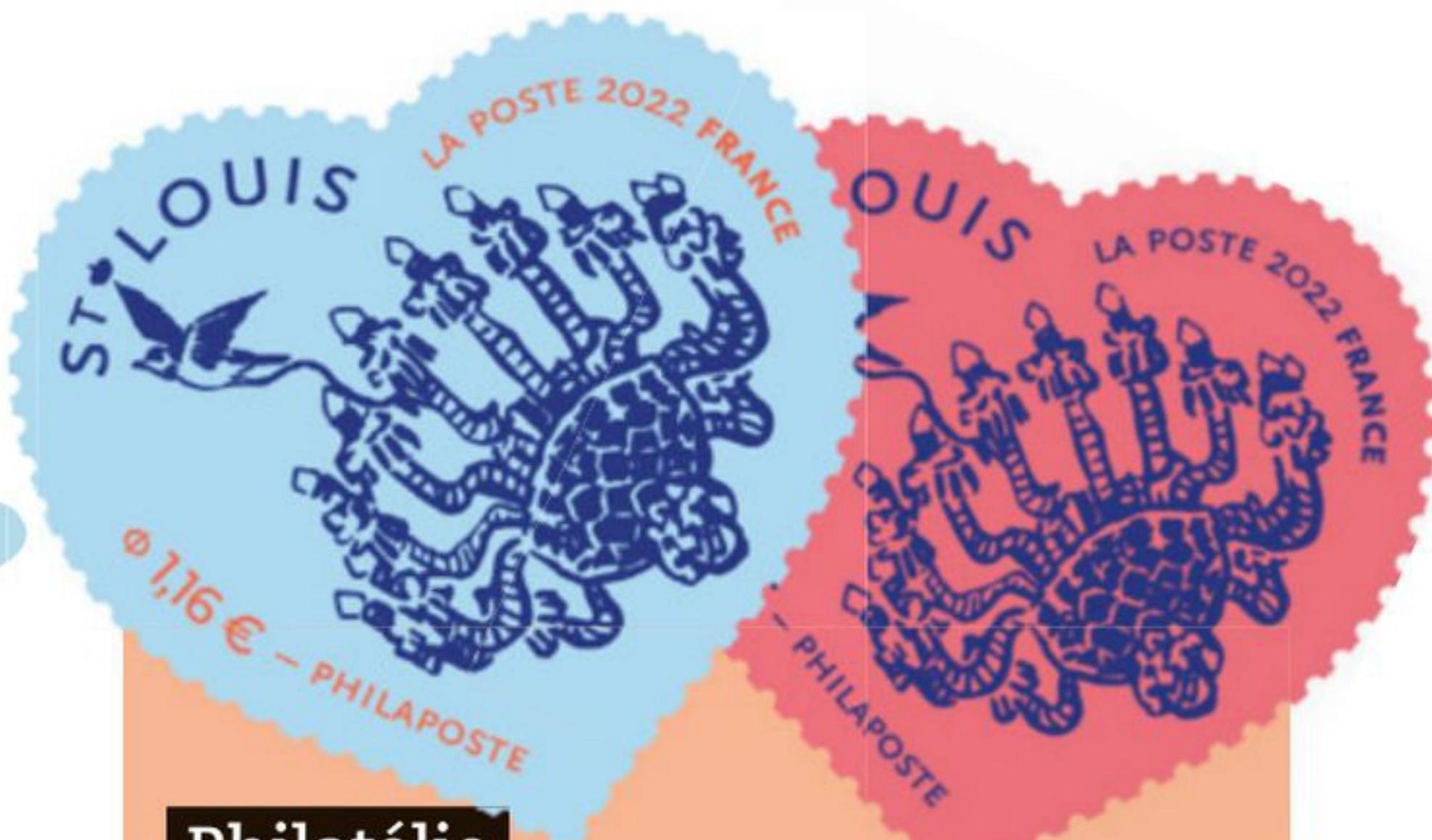
LE PRIX DU NEUF À LA HAUSSE

Le Laboratoire de l'Immobilier publie la 5^e édition de son baromètre des prix de l'immobilier neuf sur plus de 100 villes de France métropolitaine.

Dans ce contexte de raréfaction de l'offre de logements neufs, la hausse des prix de l'immobilier neuf s'accélère. Et rien ne permet d'envisager un ralentissement de cette hausse si l'on en croit Franck Vignaud, directeur du Laboratoire de l'Immobilier.

« Les tensions actuelles sur les matières premières et l'approvisionnement des chantiers, la hausse du prix des matériaux et de l'énergie sont autant de facteurs qui contribuent à l'inflation des prix du neuf... » Il ressort que le prix moyen d'un appartement neuf s'élève à 5 195 €/m² dans les communes de plus de 45 000 habitants de France métropolitaine.

La pause « technique » des prix parisiens mesurée il y a six mois (fin de la commercialisation de certains programmes) aura été de courte durée. En un an, le prix moyen du neuf à Paris a progressé de 3,4 % pour s'établir à presque 12 500 €/m². L'accélération de la hausse des prix s'est généralisée : 9 des 15 plus grosses communes ont connu une hausse des prix supérieure à 6 % (contre 3 % seulement il y a 6 mois). Trois d'entre elles affichent même des hausses supérieures à + 8 % : Rennes (+ 9,7 %), Toulouse (+ 8,4 %) et Grenoble (+ 8,1 %). Rennes grimpe ainsi de la 8^e à la 6^e place dans le classement, tandis que les positions de Toulouse et de Grenoble restent inchangées. Derrière Paris, Lyon et Nice sont pour l'instant les seules communes du Top 15 dont le prix moyen dépasse les 6 000 €/m², avec respectivement 6 386 €/m² et 6 098 €/m². Nantes, Montpellier et Rennes ont franchi la barre des 5 000 €/m² et c'est désormais Nantes la plus chère des cinq, à 5 169 €/m². En bas du tableau, Le Havre continue de cumuler le prix le plus bas et l'augmentation la plus faible au sein du top 15. Un appartement neuf au Havre coûte toujours 3,5 fois moins cher qu'à Paris.

**Philatélie**

Saint-Valentin

Chaque année depuis l'an 2000, La Poste célèbre la Saint-Valentin et rend hommage aux plus grandes maisons en leur donnant carte blanche pour réinterpréter les deux timbres cœur émis à cette occasion. Pour cette 23^e édition, c'est la Cristallerie Saint-Louis qui est mise à l'honneur.

22 %

DES FRANÇAIS, TOUS ÂGES CONFONDUS, DISENT PRÉFÉRER IMPRIMER LEURS PHOTOS. MAIS PARMI EUX, UN QUART SE RÉVÈLE ÊTRE MILLENNIAL. CONTRAIREMENT AUX APPARENCES, LE SUPPORT PHYSIQUE RESTE DONC IMPORTANT POUR EUX.

SOURCE: SONDE YOUNGPOUR HUBSIDE JUIN 2021



Kesako ?

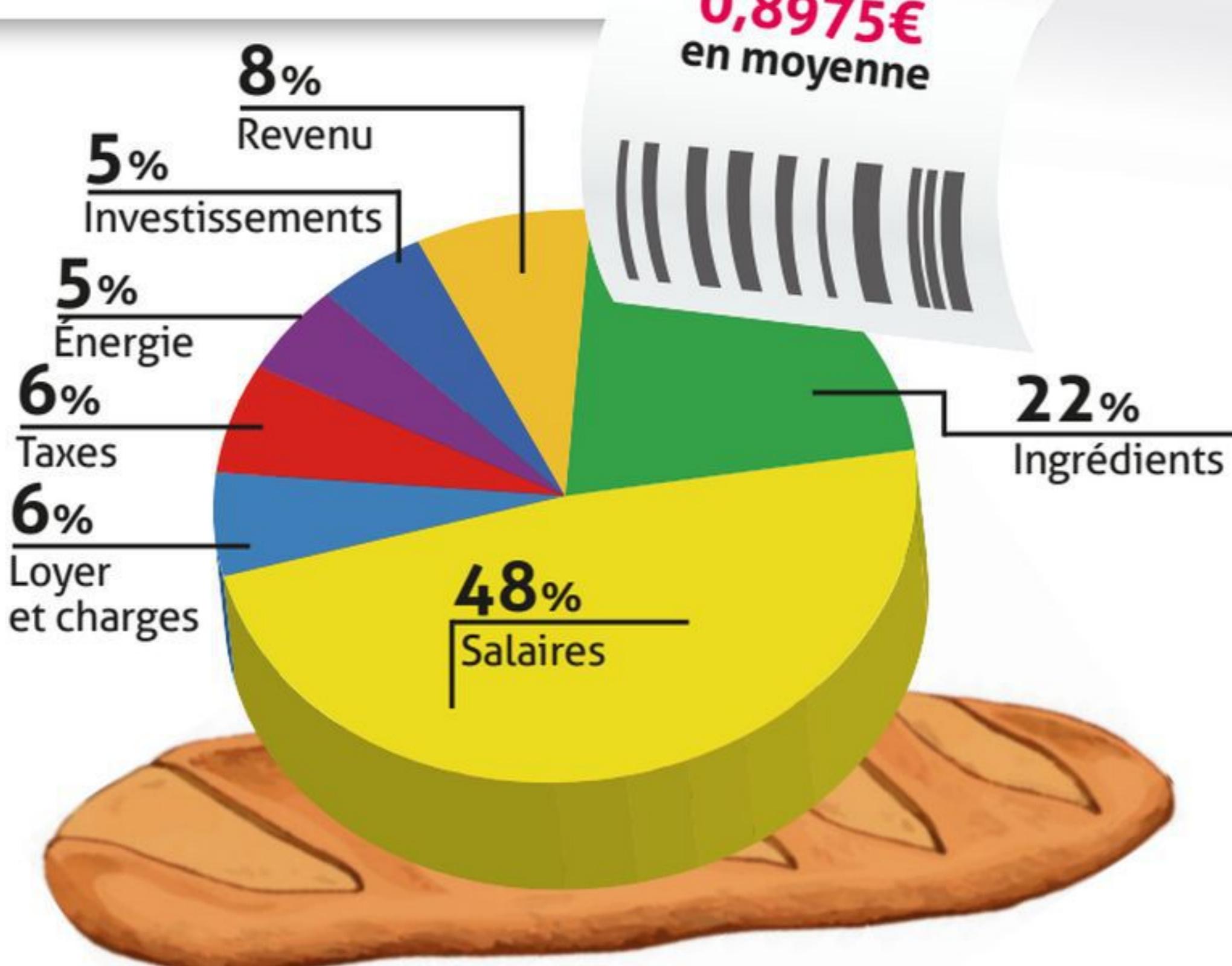
Connaissez-vous ce mot **Earthing** qui revient dans les nouveaux mots du quotidien ?

Earthing veut dire marcher pieds nus dans l'herbe fraîche ou sur le sable chaud de la plage. Ce n'est pas nouveau ce besoin de renouer avec la nature, mais après toutes ces épreuves de l'«ère Covid», cette pratique qui consiste à mettre son corps en contact avec la terre, est véritablement la tendance bien-être. Prêt à l'adopter ?

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



→ LA BAGUETTE DE PAIN

Tout se paye cher, même notre bonne vieille baguette ! Tirée vers le haut par une inflation du cours du blé qui a explosé en 2021 à cause d'un tarissement des stocks mondiaux et la hausse vertigineuse des tarifs de l'énergie (sachant que cette activité exige d'utiliser une quantité importante d'électricité, parfois également de gaz, pour la cuisson, la réfrigération, les équipements mécaniques et l'éclairage de la boutique), cette spécialité si emblématique de la France, qui se vend en moyenne 0,8975 euro les 250 grammes dans l'Hexagone, devrait voir son coût monter de cinq à dix centimes dans les prochains mois, voire vingt si le marché céréalier continuait à s'affoler. « Au niveau des coûts de revient, chaque boulanger est responsable des tarifs qu'il met, mais cela serait logique qu'il y ait une augmentation », a commenté en octobre sur les ondes de France Info Dominique Anract, le président de la Confédération nationale de la boulangerie-pâtisserie française. Sur ce montant, 22 % sont dévolus aux matières premières alors que 48 % couvrent le revenu des différents collaborateurs. 6 % sont absorbés par les taxes tandis que le même pourcentage est alloué au loyer et aux charges. Les investissements mobilisent enfin 5 %, tout comme le poste énergétique précédemment évoqué.

Sources : INSEE, France Inflation



→ UN SMARTPHONE

De notre lever à notre coucher, ils ne nous quittent (quasiment) jamais. Pas étonnant donc qu'en 2020 dans notre pays, il se soit vendu 16 millions de smartphones neufs et 2 600 000 modèles reconditionnés. Pourtant, en dépit de cet engouement énorme, il n'est pas exclu que les grandes marques du secteur ne soient pas en capacité dans les prochains mois d'approvisionner autant qu'elles le souhaiteraient les magasins de téléphonie. La faute à une raréfaction de composants... La fabrication de ces puces a en effet souffert des divers confinements qui ont provoqué des ralentissements, voire des arrêts, sur les chaînes de production. Avec pour conséquence qu'aujourd'hui, la demande est bien supérieure à l'offre. Avis aux passionnés, il sera donc peut-être nécessaire de patienter pour obtenir le dernier joujou high-tech dont ils rêvent. Et il faudra être prêt à dépenser un peu plus... Mais que rémunère-t-on au juste lorsqu'on achète un smartphone ? Autour de 40 % de ce qui apparaît sur votre ticket de caisse sert à financer sa conception, notamment la main-d'œuvre et surtout les éléments électroniques qu'il contient. La marge bénéficiaire des marques est énorme puisqu'elle est estimée au minimum à 50 %. Les 10 % restants iraient dans les frais de recherche et développement, le marketing, la publicité, la distribution et dans les autres coûts de mise en vente.

Sources : Nexpit, Techwalls, Investopedia

A close-up photograph of a person sleeping peacefully in bed. The person is wearing a white t-shirt and a blue and white striped pajama top. The background is softly blurred, showing more of the bedroom environment.

Santé

Le bonheur est dans le sommeil

Depuis des décennies, la science met en exergue l'incroyable mécanique de réparation physique qui se produit pendant que l'on dort. Mais le temps que l'on consacre à cette activité est également un allié en termes d'épanouissement. Décryptage.



Et si tout ce qui nous motivait dans la vie, tout ce qui nous faisait courir, n'était pas l'essentiel ? Davantage qu'un salaire époustouflant, une position sociale élevée, le fait de disposer d'un loft avec vue sur la mer ou de multiplier les likes sur les réseaux sociaux, le sommeil serait un ingrédient majeur, si ce n'est le principal, de la satisfaction personnelle, si l'on en croit de nombreuses publications scientifiques. En 2017, des travaux menés conjointement par l'institut britannique Oxford Economics et le National Center for Social Research ont montré que le fait de doubler ses revenus ne conduisait qu'à une très légère hausse du niveau de bonheur ressenti. En revanche, des nuits harmonieuses peuvent doper le sentiment de plénitude. Sur les 8 000 sondés, il s'est ainsi avéré que la majorité de ceux qui revendiquent les scores de « living well » les plus hauts disent « se sentir bien reposés la plupart du temps » (60 %), alors que plus de la moitié des personnes qui se situent dans les 20 % inférieurs sur ce barème avouent qu'elles ont rarement ou jamais l'impression d'être régénérées au réveil. Une étude plus récente,

réalisée par quatre chercheurs japonais auprès d'un très large panel (64 329 adolescents) et parue dans Sleep Medicine en mai 2020 indique plus les 12-18 ans souffrent de troubles comme les insomnies, une mauvaise qualité et une trop courte durée de sommeil, moins ils s'estiment heureux...

De l'intérêt de faire relâche pendant la journée

Et le plus extraordinaire est que cet effet thérapeutique fonctionne aussi avec la sieste ! Richard Wiseman, professeur en psychologie à l'Université de Hertfordshire en Angleterre, a illustré, chiffres à l'appui, ce paradigme. Parmi les volontaires qu'il a passés au crible, deux tiers des individus (66 %) qui s'octroient un petit roupillon d'une demi-heure dans la journée se disent comblés contre 60 % de ceux qui n'en font pas et 56 % des personnes chez qui cette pause est plus longue. Ce procédé, conceptualisé par le célèbre psychologue social de l'université de Cornell, James Maas, porte même un nom : la « power nap » (ou « sieste énergisante »). Pour voir la vie en rose, il faut donc veiller à la qualité de ses ►

**À LIRE**

Pourquoi nous dormons, le pouvoir du sommeil et des rêves du Dr Mathieu Walker, Éditions Pocket, 8,40 €



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



LES CLÉS DU CHOIX D'UN BON MATELAS

(lire p 56 : 10 conseils pour prendre soin de votre literie)

Pour soigner son sommeil et par extension son humeur, il est impératif de se doter d'un équipement à la hauteur. Décryptage avec Davide Ballotta, cofondateur de la société KIPLI.

Jusqu'à quel point sa qualité influe-t-elle sur la qualité du sommeil ?

Les matelas de mauvaise qualité se creusent et se déforment prématurément. Ils peuvent avoir une odeur désagréable, dégager des COV, et parfois provoquer des allergies. L'indépendance de couchage peut être mauvaise, à savoir sentir chaque mouvement de son partenaire, ce qui empêche un sommeil profond. Ils peuvent également être trop durs ou mous, apporter trop de chaleur... Cela dépend de la sensibilité des personnes et de la qualité de leur sommeil. Certaines dorment sur tous types de

surfaces quand d'autres seront plus exigeantes.

Quelles sont les technologies qui existent et à qui sont-elles destinées ? Pour un matelas en latex naturel, il est conseillé d'utiliser des lattes pour sa respirabilité, même s'il peut être mis sur tous types de sommiers. Ces lattes peuvent être rigides ou flexibles. Sur les premières, l'accueil sera plus ferme, en revanche, pour un confort plus souple, il est conseillé de prendre des lattes flexibles.

Ferme ou moelleux, est-ce que l'un est meilleur que l'autre pour dormir ? C'est, en effet, à la fois une question de goût, de besoin (comme les gens qui ont des problèmes de dos ou pas), mais également d'habitude. Si on a toujours utilisé un matelas ferme et que cela convient, il sera plus

compliqué de passer sur un souple. Il faudra prendre en compte le délai pour s'habituer, qui va de quelques jours à plusieurs semaines. On doit également tenir compte de la posture dans laquelle on dort. Si c'est trop ferme, cela peut être mauvais pour le dos parce qu'il faut que la colonne vertébrale soit dans une position naturelle.

Lorsqu'on dort en couple, quelles spécificités doit-il présenter ?

Il faut prendre en compte l'indépendance de couchage, qui dépend du type de matelas et de la taille du lit. Plus le lit est grand, plus il y a d'indépendance. Le matelas hybride (avec ressorts) apporte plus d'indépendance de couchage que le 100% latex. Pour une indépendance de couchage optimisée, il y a la possibilité de prendre deux matelas.

► nuits et s'offrir des breaks diurnes, à condition que ceux-ci soient courts.

Les super propriétés du sommeil

Comment expliquer cette action galvanisante, voire euphorisante, du sommeil ? Les explications sont purement physiologiques. S'il permet de récupérer, c'est que pendant que le laps de temps où l'on dort, le liquide céphalo-rachidien accomplit une sorte de grand nettoyage des toxines qui ont été produites par l'activité cérébrale lorsqu'on était éveillé. Cet assainissement est très salutaire, car il nous délivre de la fatigue physique, en « rechargeant » nos stocks d'énergie, restaurant nos cellules musculaires et nerveuses, régulant la glycémie et stimulant la sécrétion de l'hormone de croissance. Mais ces heures passées sous la couette effacent également la fatigue intellectuelle et la fatigue psychologique. Il est ainsi scientifiquement constaté qu'une augmentation du sommeil dit paradoxal accentue la réponse de l'organisme face au stress subi dans la journée et permet de mieux le « digérer ». Et il stabilise par le même biais notre humeur, agissant en somme comme un air-bag qui amortit les chocs. Ce qui explique qu'on se sente irritable, triste, voire agressif, lorsqu'on n'a pas son compte d'heures de sommeil.

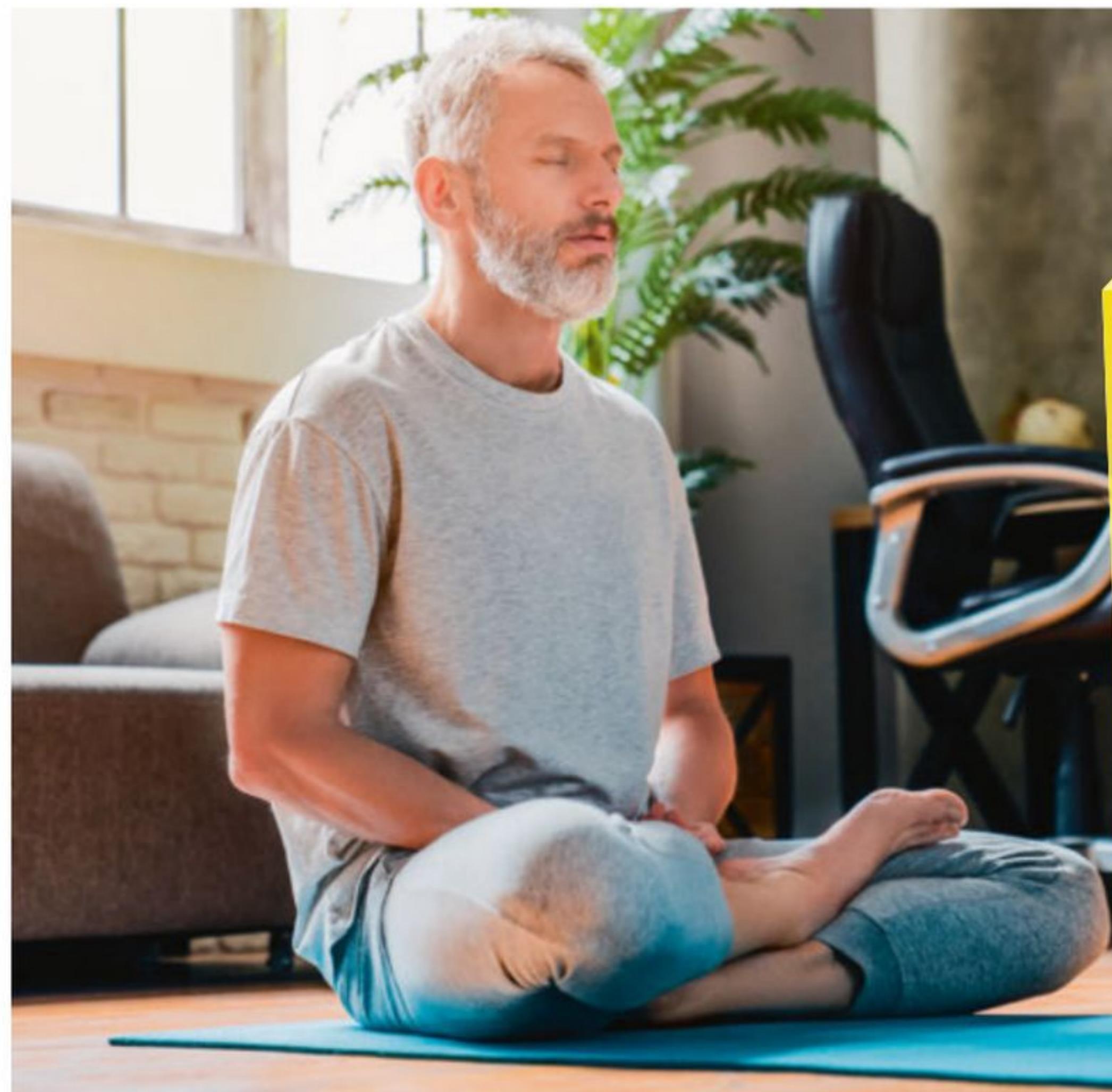
Nuits à l'abandon, maladies à l'horizon

On sait évidemment qu'un mauvais sommeil rend anxieux, mais on sait également pourquoi... En décodant les scanners cérébraux de 18 adultes soumis à deux protocoles de tests cognitifs – l'un à l'issue

d'une nuit normale, l'autre après une nuit blanche –, le Laboratoire du sommeil et de l'imagerie neuronale de l'université de Berkeley a noté que cette carence faisait « surréagir » (de plus de 60 % par rapport à la normale) l'amygdale, noyau situé dans le cerveau qui est le centre d'expression corporelle de la peur et qui agit comme un système d'alarme. Cela peut aussi favoriser la survenue d'une dépression, si le schéma se répète trop souvent et que la dette de sommeil ne fait que s'accroître. 15 à 20 % des personnes qui ont reçu un diagnostic d'insomnie développent ainsi une pathologie de ce type. Pire, ce déficit encouragerait certains symptômes de la maladie d'Alzheimer. Publiée dans *Nature Communications* en avril 2021, une enquête franco-anglaise accomplie par des épidémiologistes, neurologues et psychiatres, qui a suivi les mêmes individus pendant un quart de siècle, a abouti à la conclusion que cela faisait bondir de 30 % du risque de démence chez les 50 à 70 ans dont les nuits de sommeil étaient inférieures à six heures, versus ceux qui dormaient plus de sept heures. Ces constatations ont été faites indépendamment des problèmes de santé cardiovasculaire, métabolique ou des troubles psychiques qu'ils pouvaient avoir.

Le mythe du sommeil facultatif

De quoi battre en brèche la philosophie des « grands leaders-petits dormeurs » qui reprennent à leur compte la phrase du prolifique inventeur Thomas Edison qui disait que le sommeil était « une absurdité, une mauvaise habitude » ; un aréopage où l'on trouve entre autres Emmanuel Macron (trois à quatre heures



L'ŒUF ET LA POULE

Si le sommeil contribue au bonheur, l'inverse est aussi vrai : avoir une mentalité résolument positive favorise en effet les belles nuits reconstituantes. À l'université de Cornell, on a synthétisé les statistiques et ressentis exprimés par 100 participants. Ils ont révélé que la tendance à l'optimisme et la faculté émotionnelle à se protéger face aux événements extérieurs avaient une incidence certaine sur la qualité de ce dernier. L'explication réside aussi dans le mode de vie qu'ils adoptent, car les personnes qui pensent que le meilleur est toujours pour demain font davantage de sport et d'exercice physique en général, ont une moindre consommation tabagique et mangent de manière plus équilibrée.

“Oubliez vos tablettes, ordinateurs et smartphones au moins deux heures avant d'aller vous coucher”

de sommeil par nuit) et Donald Trump (une à deux heures). Arianna Huffington, cofondatrice du site du même nom et femme parmi les plus puissantes au monde, l'a d'ailleurs réalisé à ses dépens. Après avoir fait un malaise à cause de l'épuisement, s'être évanouie et fracturée la pommette le 6 avril 2007, celle qui travaillait dix-huit heures par jour, sept jours sur sept et retardait le plus possible le moment d'aller se coucher a désormais complètement changé sa manière de voir les choses. « Le chemin vers une vie plus productive, plus enthousiaste, plus joyeuse passe par un sommeil suffisant (...) Je vous exhorte donc à fermer vos yeux et à découvrir les grandes idées qui reposent en nous, à couper vos moteurs et à découvrir le pouvoir du sommeil », a-t-elle expliqué lors d'une conférence TED en 2011. C'est aussi la position que défend Jonathan Crary, critique et historien de l'art, dans son livre *Le capitalisme à l'assaut du sommeil*, ouvrage dénonçant avec virulence la conception contemporaine qui dit que « le sommeil est fondamentalement un truc de losers ».

Des réflexes à cultiver au quotidien

Malheureusement, ce n'est pas parce qu'on est convaincu de l'utilité de placer son sommeil au centre de ses préoccupations pour garder un moral au top que celui-ci est forcément au rendez-vous quand on se va se coucher. Vous êtes de ceux qu'il a tendance à fuir? Pour préserver cet inestimable partenaire de votre santé mentale, certains changements dans votre quotidien s'imposent. Même si le café et autres boissons excitantes qui en contiennent vous donnent l'impression de décupler votre rendement professionnel, n'en buvez plus après le repas de midi. Votre expresso bien corsé ayant une demi-vie de six heures, 50 % seulement de cette substance seront éliminés au bout de ce laps de temps. D'où les retards à l'endormissement que vous rencontrez peut-être... Oubliez aussi vos chers écrans, tablettes, ordinateurs et smartphones au moins deux heures avant d'aller vous coucher. Leur lumière bleue perturbe la sécrétion de mélatonine, hormone que nous produisons naturellement et qui nous permet de synchroniser notre organisme sur des cycles de veille/sommeil. Et ne laissez pas à portée de main, ni même dans votre



L'AVENIR LEUR APPARTIENT

Vous êtes un oiseau de nuit? Il est peut-être temps de changer vos habitudes. C'est en tous cas ce que va vous inciter à faire la publication scientifique du *Molecular Psychiatry* de juillet 2021. Au regard des données récoltées auprès de 450000 patients de 40 à 70 ans, il a été observé que ceux qui se disaient du matin plutôt que du soir, avec le modèle de sommeil qui va avec, présentaient moins de marqueurs de dépression. Et ce n'est pas qu'une question de quantité de sommeil puisque ces lève-tôt avaient également des horaires de coucher et de lever plus réguliers. Or, se tenir à l'écart de ce que nos experts baptisent le « désalignement circadien comportemental » agit comme un bouclier contre les perceptions négatives.

chambre, ces appareils électroniques lorsque vous vous couchez. Fuyez autant que possible les somnifères qui assomment, mais empêchent le cerveau d'effectuer les opérations d'auto-toilettage dont il a besoin. Enfin, pratiquez au besoin des activités qui vous aident à déconnecter, comme la relaxation, la sophrologie, l'hypnose, l'autohypnose ou le yoga, pratiques aux multiples bienfaits qui facilitent en outre le sevrage lorsqu'on est dépendant des médicaments sédatifs.

Par Bénédicte Flye Sainte-Marie

Ça peut servir !

Le sommeil est la première étape de la récupération. Bien dormir est en effet essentiel pour recharger les batteries et être d'attaque dès le lendemain matin. Pour aller plus loin, nous avons testé des solutions alternatives qui marchent.



À partir du 1^{er} janvier 2022, la première directive européenne interdit l'usage de la lumière bleue pour l'éclairage des jouets destinés aux enfants de moins de 10 ans.

ENDORS TOI...

Voilà le top 3 des plantes consommées en tisane qui facilitent l'endormissement

1. La valériane aux propriétés relaxantes.
2. La verveine aux propriétés apaisantes et qui diminue l'irritabilité.
3. La passiflore aux propriétés relaxantes et anti-stress.



La couette et l'oreiller Recovery

Pour la couette, on a aimé le moelleux de la housse en coton et son rembourrage. La couverture est facile à entretenir et peut être lavée jusqu'à 60 °C. Grâce aux fibres fines respirantes, exit l'humidité, on est bien au chaud et au sec. On a particulièrement apprécié le sac de voyage inclus qui permet de ranger la couverture facilement et de l'emporter dans les déplacements. Côté oreiller, belle surprise ! La mousse à mémoire de forme haute technologie, élastique et respirante, permet de conserver la forme d'origine après l'avoir déroulé. Grâce à son élastique, le coussin de récupération s'adapte à la position naturelle de sommeil et évite les tensions au niveau des épaules et du cou. Grâce au sac de transport anti-salissures, l'oreiller reste hygiéniquement propre. Vous pouvez nettoyer le sac de transport et le tuyau avec un détergent du commerce, à 40 °C.

Couette Recovery Blackroll. Prix : 179,90 €.

Oreiller Recovery Blackroll. Prix : 89,90 €.



La lumière rouge à 630 nanomètres

Réponse à tout ! a testé Helight Sleep conçu par l'entreprise française Helight, spécialiste de la luminothérapie et des soins de bien-être et de santé.

Le concept : Helight s'est inspiré d'études de la Nasa et de plus de 500 études scientifiques et a fait appel à la science par l'intermédiaire de la photobiomodulation et les effets bénéfiques de la lumière rouge pour favoriser l'endormissement. Sans UV ni infrarouge, la lumière rouge est spécialement calibrée à 630 nm (nanomètres) pour correspondre à la longueur d'onde majoritaire de la lumière naturelle du soleil couchant, qui est le signal universel de la fin de journée pour tous les organismes vivants et donc de préparation au sommeil. La lumière rouge pure ne perturbe pas la sécrétion naturelle de mélatonine et agit sur les cellules gliales (ces dernières permettant l'élimination des déchets métaboliques rejetés par le cerveau). Déclenchant un mécanisme biologique naturel, elle place dans les meilleures dispositions pour bien s'endormir et mieux dormir.

À l'usage : ce n'est ni une veilleuse ni une ampoule.

Après avoir allumé le Helight Sleep en appuyant sur le bouton rouge, vous n'avez plus qu'à vous coucher pour laisser la lumière opérer naturellement à travers les paupières. Doté d'un cycle de 28 minutes, il éclaire fixement la pièce durant 14 minutes avant de s'éteindre progressivement pour laisser profiter du noir le plus complet possible. Après plusieurs essais, on a pu constater que l'endormissement est plus rapide, le sommeil plus réparateur. En outre, il dispose de trois niveaux d'intensité qui permettent d'adapter la puissance de la lumière à la taille de la pièce. Il est d'une très grande autonomie. Il ne se recharge que tous les 30 cycles grâce à son câble USB. Très appréciable, il s'emporte partout, car il tient dans une main.

Helight Sleep. Prix : 89 €.

Par Agnès Ventadour

INVITEZ À DÎNER L'HORMONE DU SOMMEIL

Pour bien dormir, il faut consommer du tryptophane, un acide aminé que le corps ne sait pas fabriquer. Présent notamment dans les légumineuses (haricots rouges, lentilles, etc.), les graines (courge, tournesol, etc.) et certains fruits (banane, mangue), le tryptophane permet la fabrication de la sérotonine dans le cerveau. Ce neurotransmetteur nous prépare au sommeil en favorisant la production de mélatonine, nommée « hormone du sommeil ». Consommez ces aliments qui vous feront piquer du nez !

© SHUTTERSTOCK

Numéros d'urgence: le début

Depuis la panne des numéros d'urgence en juin 2021, le système d'organisation des secours est une nouvelle fois remis en cause. À tort ou à raison ?



d'une nouvelle ère ?



EN CHIFFRES

105 Samu Centre 15 répondent à 40 000 appels par jour.

6 227 centres d'incendie et de secours en France.

Chaque année, près de **4 800 000** interventions sont réalisées par les sapeurs-pompiers, soit 13 205 interventions par jour.

85% des interventions des sapeurs-pompiers concernent du secours d'urgence aux personnes (secours aux victimes + accidents de la circulation).

C'était il y a quelques mois, le 2 juin 2021. Une longue et gigantesque panne frappant l'opérateur Orange rendait inaccessibles pendant plusieurs heures les numéros d'urgence (15, 17, 18 et 112 notamment). Panique à bord ! Face à cette situation inédite, les autorités ont communiqué des numéros à dix chiffres pour joindre les services concernés. Encore fallait-il en avoir connaissance en pleine nuit... Résultat : près de 12 000 appels d'urgence n'ont finalement pas abouti. On déplore au moins cinq décès liés à cette panne. En Vendée, un enfant de 28 mois est décédé au domicile familial d'un arrêt cardio-respiratoire. Sa mère a tenté pendant une heure de joindre sans succès le 18 puis le 15. Dans le Morbihan, le parquet a ouvert une enquête après le décès d'un homme de 63 ans à l'hôpital de Vannes. En Haute-Saône, c'est un agriculteur qui a tenté de joindre les services d'urgence en vain après un malaise. La cause de cette panne n'est pas liée à une attaque informatique, il s'agit en fait d'un immense bug technique causé par une simple intervention lancée sur les plateformes d'Orange jugée « hasardeuse » et « mal préparée » par l'Agence publique de la sécurité informatique. Une panne similaire, mais de moins grande ampleur, avait déjà eu lieu en 2018, impactant les numéros 18 et 112.

“La panne de juin 2021 a remis sur la table la création d'un numéro unique pour les appels d'urgence”

Un numéro unique ?

Cet épisode malheureux a remis sur la table la création d'un numéro unique pour les appels d'urgence. Objectif : simplifier l'accès aux secours. Cela part du constat qu'il existe aujourd'hui en France pas moins de 13 numéros d'urgence. Cela va du Samu à la police, en passant par le 119 pour les enfants maltraités ou le 196 pour les secours en mer. Certains militent donc pour la mise en place d'un numéro unique, le 112. Parmi eux figurent les sapeurs-pompiers. « Il est temps de clarifier, à l'heure où les crises naturelles, pandémiques, technologiques et terroristes font partie des risques quotidiens, et parfois



© SHUTTERSTOCK

► se cumulent ; les autres pays européens sont déjà organisés en distinguant les appels pour les accès aux soins et les appels de secours d'urgence », expliquait en mai dernier leur fédération française dans un communiqué. En cas de problèmes de santé « non vitaux », les pompiers suggéraient de généraliser l'utilisation du 116 117, numéro actuellement dédié aux médecins de garde. Sauf que d'autres acteurs sont beaucoup plus frileux, voire opposés.

Une expérimentation sur deux ans

« On veut nous faire croire que mettre tous ses œufs dans le même panier, c'est-à-dire réunir tous les services dans la même pièce autour d'un numéro unique 112, est source d'efficience, de sécurité, d'économie... c'est faux ! Empêcher nos concitoyens de joindre directement le Samu, c'est faire courir un risque majeur à leur santé », réagissait il y a quelques mois le président du Samu-Urgences de France. Sur ce sujet qui fait polémique depuis plusieurs années, le gouvernement a finalement choisi... de ne pas trancher. Il a toutefois lancé au mois d'octobre une expérimentation à l'échelle d'une grande région. Dès 2022, trois solutions différentes seront testées pendant

deux ans : une plateforme unique où arriveraient les appels au 15 (Samu), au 17 (police secours) et au 18 (sapeurs-pompiers) ; une autre uniquement pour les appels au 15 et au 18 ; et une troisième regroupant les appels au 15 et aux urgences médicales. Une évaluation permettra de déterminer quelle méthode est la plus efficace en termes de temps de réponse et de qualité d'accompagnement des usagers.

Organisation récente des secours

Cette concurrence entre les services a toujours existé. Et l'organisation, telle qu'on la connaît aujourd'hui, est finalement assez récente. En effet, depuis l'entre-deux-guerres et jusqu'en 1980, en cas d'urgence, les Français devaient choisir entre composer le 17, réceptionné par les forces de l'ordre, le 18, qui conduit aux pompiers, ou alors appeler le médecin ou l'hôpital le plus proche. La création des Samu ne remonte qu'à 1968. Elle est notamment liée à la croissance inquiétante et à la gravité des accidents de la route dans les années 1960. À cause des réticences des policiers et des pompiers, le 15, numéro gratuit, ne voit le jour qu'en 1978. Il faudra attendre 1986 pour que les missions du Samu soient officiellement précisées dans une loi.



QUEL NUMÉRO APPELER ?

Samu : 15

Le Service d'aide médicale urgente (Samu) peut être appelé si vous avez besoin de l'intervention d'une équipe médicale en cas de situation de détresse vitale, ainsi que pour être redirigé vers un organisme de permanence de soins (médecine générale, transport ambulancier...).

À composer en cas de besoin médical urgent, de malaise, de coma, d'hémorragie, de douleur thoracique (cela peut être un infarctus et nécessite une intervention très rapide, la mort pouvant survenir rapidement), de difficultés respiratoires (surtout si la personne est asthmatique ou cardiaque ou que cela se produit au cours d'un repas), quand une personne ne respire plus, quand vous vous trouvez en présence d'un brûlé, en cas d'intoxication.

Police / gendarmerie : 17

J'appelle le 17 lorsque je suis en danger ou que je constate que quelqu'un est en danger : en cas de violences, d'agression,

de vol à l'arraché, de cambriolage, etc. En cas d'appel non urgent, c'est-à-dire pour signaler à la police un fait qui ne nécessite pas d'intervention immédiate, contactez le commissariat de police ou la brigade de gendarmerie le plus proche des lieux des faits ou de votre résidence.

Sapeurs-pompiers : 18

On peut les appeler pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes. En cas d'incendie, de fuite de gaz, risque d'effondrement, ensevelissement, brûlure, électrocution, accident de la route, etc.

Numéro d'appel d'urgence européen : 112

Le 112 est le numéro d'appel d'urgence européen, disponible gratuitement partout dans l'Union européenne et donc même en France. À composer pour toute urgence nécessitant une ambulance, les services d'incendie ou la police.

ET POUR LE RESTE ?

Plusieurs numéros d'urgence spécifiques sont souvent méconnus et pourtant très utiles.

Secours en mer : 196

En composant ce numéro, vous êtes directement mis en relation avec le centre opérationnel de surveillance et de sauvetage en mer (CROSS), qui est l'organisme d'État chargé de coordonner des moyens d'intervention pour la sauvegarde de la vie humaine en mer.

J'appelle le 196 en tant que témoin ou victime : en situation de détresse en mer, en situation d'urgence en mer, en cas d'inquiétude pour toute personne se trouvant en mer et n'ayant pas donné de nouvelles, pour tout fait observé en mer qui semble anormal, etc.

contacter les services d'urgence compétents (police/gendarmerie, Samu, sapeurs-pompiers).

Médecins de garde : 116 117

Il s'agit d'un numéro expérimental d'appel d'accès à la permanence des soins ambulatoires. Il concerne la Corse, les Pays de la Loire et la Normandie. Le numéro est accessible et gratuit les soirs à partir de 20 heures, le week-end à partir du samedi midi et les jours fériés uniquement.

Samu social : 115

Gratuit, le 115 est un numéro d'urgence de service public au même titre que le 15, le 18 ou le 17. Il a été créé en 1997. Son objectif est d'orienter les personnes sans-abri vers des lieux d'hébergement. Chaque citoyen peut y signaler une situation de détresse sociale 7 jours sur 7 et 24 h/24.

Enfance en danger : 119

Violences physiques, sexuelles, psychologiques... Si vous êtes victime ou avez connaissance d'une situation de maltraitance d'un enfant,appelez le 119. Ce service national est joignable 24 h/24, 7j/7. Il est gratuit depuis tous les types de téléphones. Confidential, votre appel n'apparaîtra ni sur les factures ni sur les relevés de téléphone. On peut aussi le contacter par tchat via le site allo119.gouv.fr.

Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes : 114

Le 114 destiné aux personnes sourdes et malentendantes est joignable par fax et SMS. Les messages émis arrivent au centre relais national implanté au Centre hospitalier universitaire de Grenoble. Des professionnels sourds et entendants spécifiquement formés sont chargés de les traiter et de

INTERVIEW

« Nous réceptionnons 1 000 appels par jour et jusqu'à 1 300 le week-end »

Chargé de réceptionner les appels parvenant au 15, l'assistant de régulation médicale est le premier maillon de la chaîne d'urgences et de soins. Céline Mahé, 53 ans, superviseuse au Samu 35, nous parle de son métier.

RàT : Comment êtes-vous devenue assistante de régulation médicale (ARM) ?

CM : Je me suis reconvertie en 2010, après une première carrière dans le montage et la photographie. C'est un copain urgentiste au Samu de Paris qui m'a fait découvrir le métier. Aujourd'hui, je suis superviseure de salle au Samu à Rennes.

RàT : En quoi consiste le rôle d'un ARM ?

CM : Nous sommes les premiers qui décrochons quand quelqu'un appelle le 15. Il y a encore des personnes qui pensent que c'est un médecin, alors que non. Nous ne faisons pas de diagnostic. C'est le rôle du médecin régulateur qui prend notre suite. Le nôtre, qui est primordial, est de hiérarchiser les appels, de connaître l'urgence et la priorité. En 30 secondes, nous devons déterminer si cela relève de l'urgence ou de la médecine générale. Il faut prendre les bonnes informations, rassurer les gens, donner les gestes de premier secours...

RàT : Comment sont formés ces professionnels ?

CM : Depuis trois ans, les ARM bénéficient d'une formation en dix mois, dont 50 % de stages. Autrefois, les assistants étaient formés en interne, un peu sur le tas. À 98 %, c'était des personnes qui venaient du milieu médical ou paramédical. La nouvelle formation d'un an permet d'ouvrir le métier à plus de profils différents. C'est dommage qu'il ait fallu un drame pour que le ministère se penche sur la question.

RàT : Vous faites référence au décès de Naomi Musenga en décembre 2017 dont l'appel n'avait pas été pris au sérieux alors qu'elle souffrait d'intenses maux de ventre ?

CM : Oui. Bien avant ce drame, cela faisait longtemps qu'on demandait une reconnaissance du métier et



Céline Mahé

donc un diplôme. On réclamait même une formation en deux ans.

RàT : Combien d'appels recevez-vous par jour au Samu 35 ?

CM : Nous réceptionnons 1 000 appels par jour et jusqu'à 1 300 le week-end. Nous sommes sept ou huit en salle de régulation pour les traiter. 50 % des appels relèvent de l'urgence. Peu de gens abusent. De toute façon, nous ne sommes pas là pour juger. On se rend compte qu'il y a beaucoup de misère sociale. On a beaucoup d'appels de personnes qui disent qu'ils n'ont pas de médecin ou n'en trouvent pas. Il faut dire qu'il n'y a plus de médecins de garde dans certaines zones et cela se ressent.

RàT : Est-ce un métier difficile ?

CM : C'est un métier fatigant nerveusement. On ne sait jamais sur quoi ou qui on va tomber. Même au bout de dix ans d'expérience, je suis encore surprise. Certains appels touchent plus que d'autres, comme ceux pour des enfants en arrêt cardio-respiratoire. Il faut avoir le recul nécessaire. Certains quittent la formation à cause du stress. On nous met beaucoup de pression sur le temps de traitement des appels. On demande à ce que notre métier soit mieux reconnu et que nous soyons considérés comme des soignants.

Par Solenne Durox

À CHAQUE ENFANT SON MAGAZINE



DÉCOUVREZ NOS 14 MAGAZINES SUR FLEURUSPRESSE.COM
ET RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !



La calicivirose chez le chat

Depuis quelque temps, votre animal de compagnie éternue, semble avoir une conjonctivite et présente des écoulements purulents ? Il a peut-être attrapé une infection par calicivirus. *Réponse à tout !* vous explique tout ce que vous devez savoir sur cette affection respiratoire, entité du coryza.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Qu'est-ce que la calicivirose ?

Chez les félins, la calicivirose est une maladie très contagieuse souvent associée au virus de l'herpès ; même les guépards peuvent être contaminés ! La difficulté est de poser le diagnostic, car les symptômes peuvent varier selon la souche virale de la maladie. Par conséquent, il ne faut pas hésiter à se rendre immédiatement chez votre vétérinaire.



Quels sont les symptômes ?

Un des symptômes les plus douloureux est la stomatite qui peut empêcher le chat de se nourrir à cause des lésions buccales, mais aussi de la fièvre et de la perte d'odorat. Dans certains cas, votre animal peut se mettre à boiter et/ou à présenter des œdèmes au niveau des pattes et de la tête. Enfin, dans les situations les plus graves, il arrive que le chat souffre de troubles de la coagulation, d'écchymoses, d'hémorragie et de troubles cardiaques. Malgré tous ces symptômes, le diagnostic reste difficile à poser, car il peut parfois s'y associer une pneumonie secondaire. Se présentant au début comme un coryza, le fait qu'il mette davantage de temps à guérir doit vous alerter.

Comment s'attrape la calicivirose ?

Le calicivirus se transmet de différentes façons. On trouve ainsi le virus dans la salive, les excréptions du nez et des yeux, les excréments du chat contaminé, mais aussi au contact d'un chat infecté, voire par contact indirect au travers de chaussures ou de vêtements. Les causes de contamination sont multiples, ce qui rend le calcivirus difficile à éliminer. D'autant qu'il présente une très forte résistance, en survivant en milieu extérieur et en ne disparaissant pas au contact de produits désinfectants. Comme pour l'herpès, votre chat peut être néanmoins porteur, sans pour autant afficher de symptômes spécifiques. On parle alors de « calicivirose chronique » au contraire de la « calicivirose aiguë ».



Comment la reconnaître ?

Le virus touche principalement l'appareil respiratoire des félins, pouvant potentiellement engendrer des troubles cardiaques et articulaires. Selon la virulence de la souche et les mutations du calicivirus, les symptômes varient, mais les plus fréquents restent : toux, rhinite, écoulements nasaux, conjonctivites, ulcères sur la langue, le nez, les lèvres, les coussinets (rarement la peau), écoulements oculaires, inflammation des gencives et de la muqueuse buccale, forte fièvre.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

Un chat en bonne santé a une température de 38 °C contre 40 °C pour un chat malade.

“Il n'existe malheureusement aucun traitement spécifique pour lutter contre le calicivirus”

Quels sont les traitements ?

Il n'existe malheureusement aucun traitement spécifique pour lutter contre le calicivirus. Cependant, le vaccin contre le coryza du chat (à effectuer à partir de l'âge de 8 mois) est, en partie du moins, efficace. « En partie », car le calicivirus a la particularité de muter régulièrement et par conséquent aucun vaccin n'offre réellement de protection totale. Par ailleurs, un chat ayant souffert de calicivirose – et guéri – reste porteur du virus. Lequel peut se réveiller en cas de stress par exemple.

Vaccin pour mieux prévenir

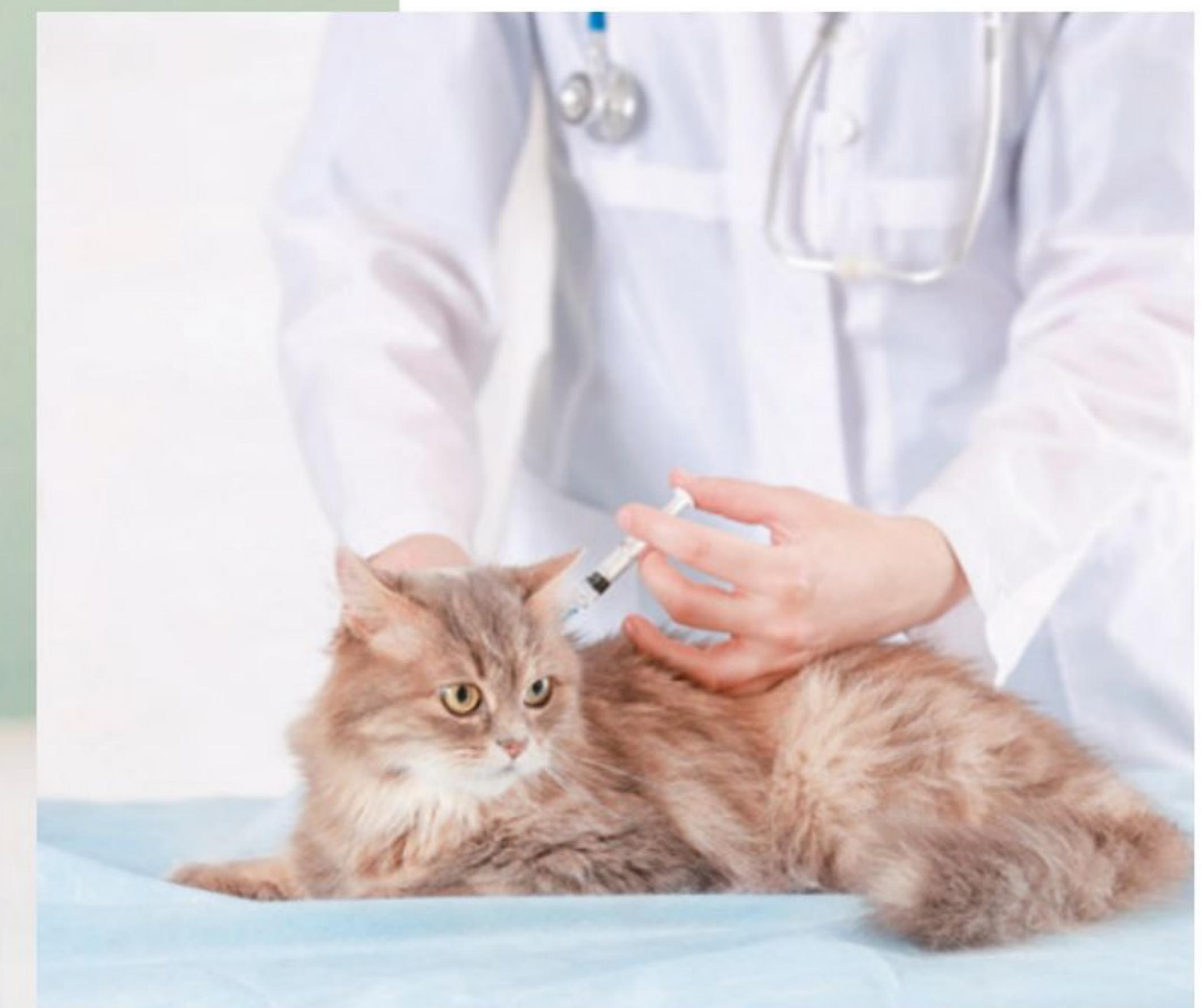
Même si le risque de maladie est plus élevé chez un chat ayant accès à l'extérieur, la vaccination reste indispensable pour tous les chats. Pour prévenir la calicivirose, le vaccin est donc requis. Deux injections de primo-vaccination espacées de trois à quatre semaines sont alors pratiquées pour renforcer les défenses immunitaires. Et si le virus traîne autour de chez vous, une troisième dose doit être envisagée six semaines après la deuxième. Enfin, à l'âge adulte, votre chat devra subir un rappel tous les ans s'il sort souvent, ou tous les trois ans s'il va rarement à l'extérieur.

Existe-t-il des traitements alternatifs ?

Il est possible de lutter contre les symptômes du calicivirus avec l'homéopathie prenant bien en charge les affections respiratoires supérieures, comme le Respyl. Si votre chat a une santé fragile, votre vétérinaire pourra vous proposer un traitement pour renforcer l'immunité de votre animal, tel l'extrait de pépins de pamplemousse.

QUE FAIRE EN CAS DE CALCIVIROSE ?

Puisqu'il n'existe aucun traitement dédié à la calicivirose, il est néanmoins possible de soulager les symptômes et autres douleurs. Ainsi, votre vétérinaire vous conseillera pour votre animal la prise d'antibiotiques et d'anti-inflammatoires pour ralentir et soulager les manifestations de la maladie. Il peut également envisager l'extraction des dents infectées si nécessaire. Si votre chat ne se nourrit plus, seule l'alimentation par sonde avec hydratation en perfusion le maintiendra. Sachez que, traités à temps, les symptômes disparaissent en quelques jours. Il n'en faut pas moins rester vigilant. C'est pourquoi, malgré le rétablissement de votre animal domestique, il est important d'envisager avec votre vétérinaire une antibiothérapie afin d'éviter une rechute.



Comment éviter que votre chat attrape la calicivirose ?

Cela passe avant tout par des mesures sanitaires. Si le virus est présent autour de chez vous, maintenez votre animal à l'isolement et désinfectez régulièrement votre intérieur. Nous vous conseillons également de retirer vos vêtements après avoir été en contact avec un chat contaminé et de vous laver les mains.

Par Arcadie Renson

La dynamique du marché de l'immobilier

L'activité du marché de l'immobilier tourne à plein régime. En tous les cas, pour l'instant.



© SHUTTERSTOCK

Toutes les études des réseaux immobiliers professionnels, des notaires, le confirment. Dans l'ancien, le volume de ventes dépasse son niveau historique avec 1 155 000 transactions réalisées sur une année. Si l'on rapporte ce nombre de transactions au stock de logements disponibles, qui augmente d'environ 1 % par an, la proportion de ventes dépasse depuis 2019 le niveau élevé observé au début des années 2000. David Ambrosiano, président du Conseil supérieur du notariat déclare : « Après avoir tenu lors de la crise sanitaire, le marché immobilier confirme son dynamisme au 2^e trimestre 2021 avec un nouveau record pour le volume des transactions. Il progresse notamment dans les villes moyennes redevenues très attractives. »

La crise a impacté les décisions d'achat

Pour un premier achat, pour se constituer un patrimoine, pour réaliser un placement, investir,

mais aussi pour acquérir une résidence secondaire, un pied-à-terre, pour ceux qui sont en capacité d'acheter, l'immobilier devient de plus en plus incontournable. Les recherches des Parisiens hors Ile-de-France ont par exemple, doublé sur la plupart des portails immobiliers.

Engouement pour l'immobilier

Les expériences de confinement ont accéléré des prises de décision. La maison ou l'appartement ne remplissent plus uniquement leur fonction première du toit pour se loger, mais deviennent un véritable lieu pour travailler, voire télétravailler à domicile. Il y a aussi des décisions de choix de vie, d'aspiration à une meilleure qualité de vie avec davantage d'espace et de verdure, notamment. Économiquement, les taux d'intérêt extrêmement bas, 1 % sur vingt ans en moyenne toutes durées confondues (Observatoire Crédit Logement,

octobre 2021), soutiennent et favorisent l'activité du marché. La conséquence directe : l'engouement pour l'immobilier a un impact sur les prix. Au niveau national, on enregistre une hausse sur un trimestre : + 1,6 %. Sur un an, la hausse est encore plus conséquente : à près de 6 % (sources Indice Notaires/Insee). Des villes moyennes comme Brest ont vu leurs prix grimper de 8 % en un an, Quimper + 7 %. Angers, Orléans et Reims affichent des hausses de prix entre + 6 % et + 7 %. Trois communes qui, malgré la flambée des prix, restent encore attractives pour les ménages qui souhaitent acheter une maison : entre 2 300 et 2 800 €/m². Paris, qui d'habitude tire vers le haut, voit ses prix se stabiliser légèrement, mais ils restent bien sûr très élevés à 10 600 €/m² en moyenne. Selon les statistiques des notaires, en petite couronne, les plus fortes hausses sur un an concernent les appartements à l'ouest : Courbevoie + 6 % à 7 300 €/m². À l'est, Noisy-le-Grand + 5 % à 4 000 €/m². En grande couronne, Versailles a enregistré 10 % de hausse de prix en moyenne sur un an (7 000 €/m² en moyenne).

“Au niveau national, on enregistre une hausse sur un trimestre de + 1,6 %. Sur un an, la hausse est à peu près de 6 %”

En matière de crédit, les règles évoluent

Le Haut Conseil de stabilité financière sous la présidence de Bruno Le Maire a statué sur l'obligation de rendre juridiquement contraignantes les règles qui encadrent depuis déjà plusieurs mois l'octroi des crédits immobiliers. Cette décision reprend tels quels les critères de la recommandation. Traduction, les banques vont être plus attentives à rentrer dans les critères qui deviennent la règle : 25 ans de durée maximale d'emprunt, 27 ans dans le neuf, 35 % de taux d'endettement, assurance comprise et 20 % d'enveloppe dérogatoire trimestrielle pour les banques. Selon le HCSF, « cette décision ancre ainsi dans la durée les bonnes pratiques d'octroi des crédits immobiliers et contribue à la préservation du modèle de financement du logement prévalant en France, permettant un accès large et maîtrisé au crédit immobilier. ». L'idée première étant de mieux encadrer la distribution de crédit. L'entrée en vigueur pour les crédits décaissés : à partir du 1^{er} janvier 2022.

Par Olivier Marin

2 QUESTIONS À... OLIVIER MARIN

RÉDACTEUR EN CHEF
AU FIGARO IMMOBILIER



Réponse à tout! : Avec les nouvelles règles du HCSF, sera-t-il plus dur d'emprunter ?

Olivier Marin: On avait déjà une fracture entre ceux qui sont en capacité d'acheter, qui sont en CDI (contrat à durée indéterminée), avec des revenus réguliers, qui disposent d'un apport personnel conséquent, et les autres plus précaires, en CDD ou en intérim avec moins de visibilité et moins d'apport. Avec les nouvelles règles du HCSF, la fracture peut se creuser. Les banques seront plus regardantes, plus sélectives. Ce ne sera pas forcément plus dur, mais cela va nécessiter une meilleure préparation du dossier de crédit immobilier. Les deux critères déterminants sont la durée d'emprunt et le taux d'endettement qui correspond au taux d'effort. La durée est limitée à 25 ans, il est possible de rajouter deux ans si l'opération concerne le neuf. Le taux d'endettement est limité à 35 %, assurance de prêt incluse. Les recommandations deviennent des obligations pour les prêts alloués à partir du 1^{er} janvier 2022.

RàT : Quelles sont les règles d'or pour emprunter ?

OM: Soignez avant tout votre plan de financement. Profitez des taux de crédit attractifs, faites jouer la concurrence, mais ne soyez pas aveuglés par les taux bas. Il faut prendre en compte l'assurance emprunteur, les échéances, l'enveloppe financière des travaux si vous achetez un bien ancien qui le nécessite. Faites d'abord le tour des prêts aidés que vous pouvez obtenir (PTZ, prêts complémentaires...). Si votre banque ne vous propose pas de bonnes conditions pour mener à bien votre projet immobilier, n'hésitez pas à passer par un courtier en crédit qui se chargera de vous trouver le meilleur financement.

À LIRE

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



Comment bien choisir son lave-linge séchant

La machine à laver séchante offre les mêmes technologies et équipements que le lave-linge avec, en plus, un mode séchage performant. Mais cet appareil tout-en-un est-il une bonne idée ?

Il est important de peser le pour et le contre. Pour vous aider dans votre démarche, voici nos principaux conseils. Premièrement, il existe différents types de lave-linge séchant : frontal/hublot (pose libre), séchant top (pose libre) et encastrable (frontal).



► Séchante, sinon rien ?

Presque 100 % des foyers ont un lave-linge. C'est loin d'être le cas pour des versions plus récentes qui lavent et sèchent. À peine 3 % des familles possèdent un lave-linge séchant. Combiner deux appareils est pourtant une bonne idée d'achat, surtout lorsqu'on ne dispose pas d'un grand logement. Ce n'est pas le seul intérêt. Laver votre linge, puis le sécher sans être obligé de le transvaser dans un autre appareil s'avère très pratique. Autre avantage, qui concerne encore une fois les petites habitations, cet appareil vous permet de n'avoir qu'une seule installation de plomberie, avec une seule arrivée d'eau, une seule vidange et une seule prise. Enfin, cet appareil revient moins cher que si vous achetiez deux appareils, même s'il coûte généralement 80 à 180 euros de plus qu'un lave-linge classique.



► Forte consommation d'eau et d'électricité...

Cependant, cet appareil est loin de faire l'unanimité. Selon des spécialistes, il y a une forte consommation d'eau au cours du séchage. La consommation électrique est également plus importante qu'un sèche-linge à condensation. Le temps de fonctionnement est très long, il peut durer jusqu'à 3 heures si vous utilisez le programme coton. Enfin, le linge peut être humide en fin de cycle. Cette mauvaise surprise est souvent due à la trop grosse charge de linge que vous avez laissé lors du séchage. Sans oublier qu'il peut ressortir tout froissé (l'option vapeur ne fait pas toujours de miracles)...

“Une capacité de 8 kg à laver limite la capacité de séchage entre 4 et 6 kg”



► Gare à la taille

La majorité des lave-linge séchants affichent des tailles standard de 60 cm de large et de 85 cm de haut. La capacité de séchage étant inférieure à celle du lavage, vous ne pourrez sécher que 4 à 7 kilos. Choisir la bonne capacité de lavage et de séchage en fonction de ses besoins est donc la priorité à gérer sans tarder. Un couple ou un étudiant peut opter pour un lave-linge de 6 kilos de lavage et de 4 kilos de séchage. Dès lors que l'on a beaucoup de linge à laver et à sécher (linge de lit ou famille nombreuse), il faut opter pour une capacité supérieure, le gros du marché se situant à 8 kilos de lavage et 5 ou 6 kilos de séchage. Il existe même des lave-linge séchants ultra compacts (45 à 50 cm de profondeur) qui peuvent être intéressants pour une petite salle de bains. Étudiez également la capacité du tambour. Plus elle est élevée, plus le linge va avoir de place pour être brassé et sera mieux lavé. Mais gardez bien à l'esprit cette petite règle : une capacité de 8 kg à laver limite la capacité de séchage entre 4 et 6 kg.

LE LAVE-LINGE SÉCHANT UTILISE DE... L'EAU

Un critère très important à prendre en compte, c'est l'essorage. Plus ce dernier est important, moins il reste d'eau et moins le besoin de séchage se fait sentir (plus votre lave-linge séchant sera économique). Il se mesure en nombre de tours/minute. Pour de bonnes performances, comptez au moins 1 200 à 1 400 tours/minute. Sachez qu'un sèche-linge utilise de l'air pour refroidir l'air chaud et humide sortant du tambour tandis qu'un lave-linge séchant utilise de l'eau pour refroidir cet air chaud.

TOP 3

1. Indesit BDE 861483XWFRN

16 programmes dont le programme anti-odeur, option Push & Go permettant de laver et sécher votre linge quotidien en une seule touche et moteur induction robuste, durable et silencieux. Ce modèle a de quoi séduire, d'autant qu'il présente un bon rapport qualité/prix. Très pratique, la fonction Auto-Clean. Ce cycle d'autonettoyage dure 70 min et chauffe à 85 °C pour désenclasser les parties internes de la machine, comme le bac à lessive et le tambour, sans utilisation de produits détergents. Il élimine les résidus de lessive, la saleté et les bactéries qui peuvent causer la formation de mauvaises odeurs. Autre option bien vue : le programme Rapide 30 min : idéal pour une petite charge de linge peu sale ou pour dépoussiérer des chemises restées trop longtemps dans la penderie.

500€

Les + : rapport qualité/prix, fonction auto-clean, programme rapide 30 min, classe énergétique (D), essorage (jusqu'à 1400 tours/min).

Les - : durée du programme éco lavage et séchage (560 min).



2. Thomson THWD 86140WH

Le lave-linge séchant bénéficie d'une capacité de 8 kg en lavage, 6 kg en séchage, d'une faible profondeur (47 cm) et d'une classe énergétique A. Ce modèle disposant d'une faible profondeur de 47 cm, il peut se loger dans toutes les cuisines y compris les plus petites. Cette machine essore jusqu'à 1400 tours/min. L'essorage est plus rapide (sans abîmer le linge) et le temps de séchage nécessaire diminue, en machine comme à l'air libre. Enfin, cet appareil dispose d'un programme « Textile sport » pour un respect de l'élasticité des fibres et des propriétés.

650€

Les + : faibles dimensions, 6 kilos (séchage), essorage (jusqu'à 1400 tours/min).

Les - : consommation d'eau par cycle (90 litres), classe énergétique (E).



3. Whirlpool FWDG 971682WBCVFRN

Ce modèle est doté d'une capacité de 9 kg en lavage et de 7 kg en séchage. Il propose 14 programmes dont le programme Steam Refresh et le 30 min. Son moteur à induction est assez silencieux, ce qui évite de froisser ses voisins. Sa vitesse d'essorage peut aller jusqu'à 1600 tours/min. On apprécie sa consommation d'eau par cycle qui est autour de 65 litres. Enfin, grâce à ses capteurs intelligents, il adapte la durée du cycle et la quantité d'eau à la charge de linge et à son type de fibre et permet de réaliser jusqu'à 50 % d'économies d'eau, d'électricité et de temps.

700€

Les + : capacité de séchage, programme 30 min, vitesse d'essorage.

Les - : classe énergétique (E).

Par Philippe Richard

DÉCOUVREZ AUSSI...



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

JEUX! !

100 % MOTS FLÉCHÉS

FORCES **1 2 3 4**

30000 CASES
DE PLAISIR ET DE DÉTENTE

PHRASE SECRÈTE

FORCE 4

UNIQUE HERITAGE MEDIA

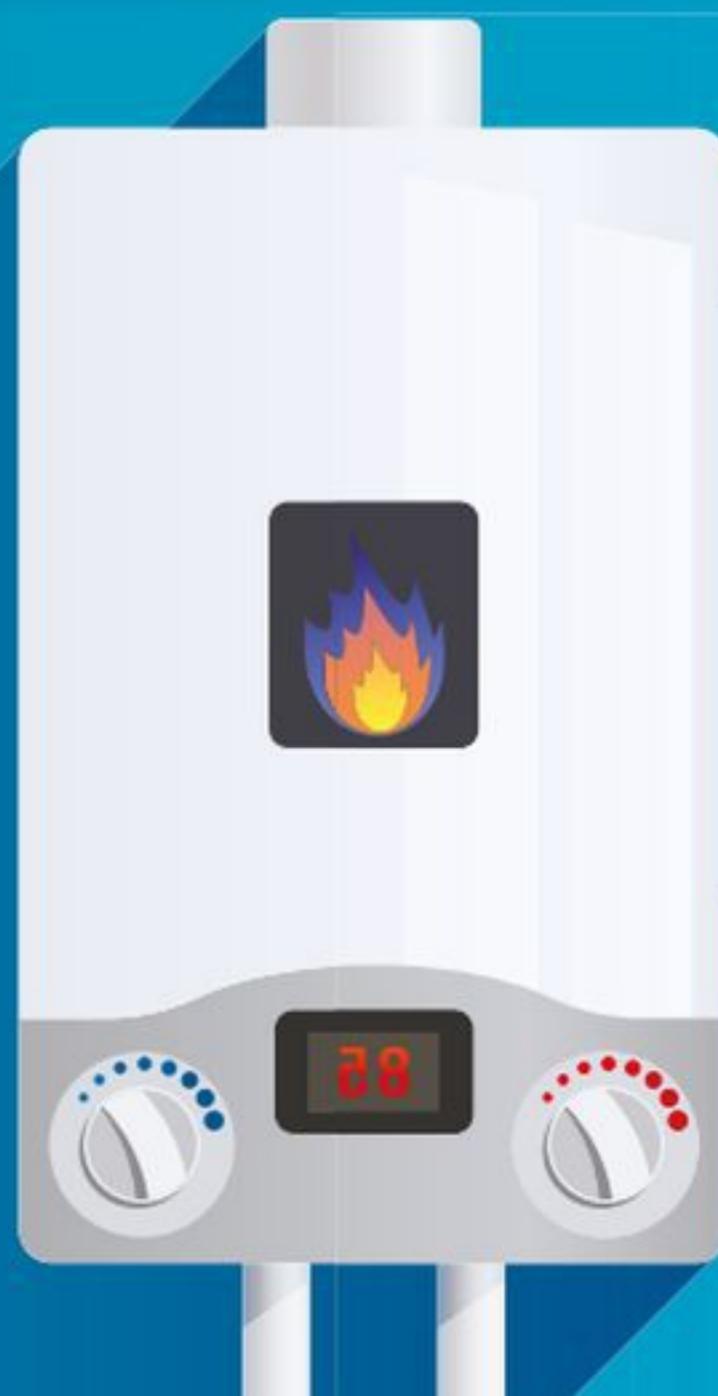
EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Questions Réponses

DROIT

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

Par Carole Caillaud



CHAUFFAGE

Les chaudières au gaz vont-elles être interdites ?

Ma maison est équipée d'une chaudière au gaz qui aura bientôt 20 ans et commence à avouer ses faiblesses. Je vais donc devoir la changer. Mon voisin m'a dit que les chaudières au gaz allaient être interdites et que je devais songer à une autre énergie. Est-ce vrai et si oui, à quelle date cette interdiction est prévue ?

RÉPONSE

LE GAZ EST INTERDIT SEULEMENT DANS LES LOGEMENTS NEUFS

Depuis le 1^{er} janvier 2022, les maisons individuelles neuves ne peuvent plus être chauffées au gaz. C'est le cas actuellement d'environ 20% des maisons neuves en France. Pour les logements collectifs neufs, la mesure entrera en vigueur le 1^{er} janvier 2025 et non plus en 2024, comme cela était prévu, soit trois ans plus tard que pour les maisons. Mais cette mesure ne concerne pas les chaudières existantes, rien ne change pour elles. Les chauffagistes vont continuer à les entretenir et à changer des pièces en cas de besoin. Il n'y a donc aucune obligation de s'en débarrasser si elle fonctionne. Et si votre chaudière tombe en panne, vous pouvez toujours la remplacer par un nouveau modèle fonctionnant au gaz naturel (à condensation de préférence). L'installation de nouvelles chaudières gaz dans les maisons anciennes n'est pas interdite.



JEUX D'ARGENT

Est-ce légal d'organiser des parties de poker chez soi ?

Mon compagnon a décidé d'organiser des parties de poker tous les quinze jours à la maison. Je n'y étais pas opposée, mais une de mes amies m'a dit que les jeux d'argent étaient réglementés et que cela était interdit. Que dit la loi ?

RÉPONSE

LES JEUX D'ARGENT SONT ENCADRÉS STRICTEMENT

En France, seuls les casinos réels et les cercles de jeux sont autorisés par la loi à organiser des tournois avec des mises financières. Ils doivent obtenir une autorisation administrative et le produit des jeux est taxé. Cependant, un tournoi dont l'accès est réservé à des proches est possible à certaines conditions. L'offre de jeux ne doit pas être ouverte au public et donc rester dans le cercle privé (ami, famille). L'organisateur ne doit en tirer aucun bénéfice, la mise de départ étant redistribuée entre les participants. À défaut, abriter chez soi une table de poker est illégale et peut coûter trois ans de prison et 90 000 euros d'amende.

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



COPROPRIÉTÉ

Comment faire supprimer le vide-ordures ?

L'immeuble dans lequel j'ai emménagé dispose d'un **vide-ordures**, ce qui m'a paru très pratique au départ. En réalité, je me suis rendu compte de tous les inconvénients que cela entraînait : bruit quand les personnes jettent leurs déchets, parfois même des odeurs, voire des cafards qui remontent... Comment obtenir qu'il soit supprimé ?

RÉPONSE

CELA DOIT ÊTRE VOTÉ EN COPROPRIÉTÉ

C'est le syndic de chaque copropriété qui fixe librement ses règles indiquées dans le règlement de copropriété et qui a l'obligation de faire respecter l'utilisation de ces éléments d'équipement commun. Ainsi, le règlement de copropriété peut imposer des heures durant lesquelles les vide-ordures ne doivent pas être utilisés pour ne pas créer de nuisances sonores, généralement la nuit. Si vous estimez qu'il provoque des nuisances, il est possible de demander la suppression des vide-ordures pour des impératifs d'hygiène. Depuis le 1^{er} juin 2020, cela peut être voté à la majorité simple, qui correspond à la majorité des voix exprimées des copropriétaires présents, représentés ou ayant voté par correspondance, en ne tenant pas compte des absents et des abstentionnistes.



ENFANTS

Comment l'usage du téléphone portable est-il réglementé à l'école ?

Mon fils est au collège en classe de troisième et a un **téléphone portable** comme presque tous ses camarades. Nous lui en avons offert un tout neuf pour son anniversaire. Or il se l'est fait confisquer, car il a consulté l'heure pendant un cours. Est-ce légal et que dit la loi ?

RÉPONSE

DEPUIS 2018, L'UTILISATION DU PORTABLE EST INTERDITE À L'ÉCOLE

L'**usage du portable est interdit en primaire et jusqu'au collège**. Un élève n'a pas le droit d'utiliser son téléphone portable dans l'établissement pendant les cours et en dehors des cours (notamment pendant les récréations). Le personnel de direction, d'enseignement, d'éducation ou de surveillance peut donc confisquer le téléphone portable d'un élève en cas d'utilisation non autorisée. Le règlement intérieur de l'établissement fixe les règles de confiscation et de restitution du téléphone. Au lycée, l'utilisation du portable est autorisée. Mais le règlement peut en interdire l'usage dans certains cas (en classe par exemple), sanctions à la clé, par exemple la confiscation. Dans tous les cas, les élèves en situation de handicap peuvent les utiliser si leur état de santé le nécessite.

Demander une indemnisation suite à un retard de train

Votre train est arrivé avec plusieurs heures de retard et vous a causé un préjudice (événement raté, obligation de dormir à l'hôtel, etc.). En plus de la compensation de la SNCF, vous pouvez demander une réparation de votre préjudice.



→ L'INDEMNISATION CONTRACTUELLE

La SNCF a une obligation contractuelle vis-à-vis de ses clients. Elle doit respecter les horaires auxquels elle s'est engagée. En application d'une directive européenne de 2009, la compagnie ferroviaire a mis en place une procédure d'indemnisation en cas de retard de plus de 30 minutes. Certains trains ne font l'objet d'un dédommagement qu'au-delà de 1 h de retard. En outre, le montant de la compensation varie de 25 % du prix du billet pour un retard entre 1 h et 2 h, à 50 % du prix si le retard dépasse les 2 h, à 75 % pour les retards de plus de 3 h.

→ LA RÉPARATION DE VOTRE PRÉJUDICE

Si ce retard vous a occasionné un préjudice financier ou moral supplémentaire, vous pouvez demander une réparation. Il y a par exemple un préjudice moral si vous avez raté le concert de votre chanteuse préférée ou encore si vous n'avez pas pu assister au mariage de votre sœur ou aux obsèques de votre oncle. Il peut également y avoir préjudice financier si le retard vous oblige à dormir à l'hôtel ou à louer un véhicule pour atteindre votre destination finale. Il vous appartient de chiffrer et de justifier votre préjudice.

→ EN CAS DE REFUS DE LA SNCF

À défaut d'accord amiable ou de réponse favorable de la compagnie ferroviaire à votre demande, vous pouvez saisir le médiateur de la SNCF dans l'année qui suit votre réclamation à l'adresse suivante : Médiateur SNCF Mobilité, TSA 37 701, 59973 Tourcoing.

Lettre pour demander réparation du préjudice occasionné par le retard d'un train

(à envoyer en lettre recommandée avec avis de réception)

Vos nom et adresse

SNCF
Relations Clients SNCF
62973 ARRAS Cedex 9

Objet : Demande d'indemnisation préjudice lié à un retard de train

Madame, Monsieur,

Le (date), je suis parti de la gare de (nom de la gare) pour me rendre à destination de (nom de la gare) par le train (type de train Intercité, TGV...) numéro... qui devait arriver à destination à (x) heures.

Le train n'est arrivé qu'à (x) heures et, de ce fait, je n'ai pu prendre ma correspondance qui devait ensuite me conduire à (destination). Ne pouvant repartir que le lendemain, j'ai dû prendre une chambre d'hôtel.

Ou

Le train n'est arrivé qu'à (x) heures et, de ce fait, je n'ai pas pu assister au mariage de ma sœur à la mairie de (ville) à (heure) dont j'étais le témoin.

Les frais que j'ai engagés/les conséquences qu'ont eues ce retard constituent pour moi un préjudice qui s'élève à (...) euros, dont je vous demande réparation.

Vous en trouverez ci-joint les justificatifs...

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

(Signature)

BON À SAVOIR

La réparation de votre préjudice ne vous est pas due si le train a été retardé en raison d'un cas de force majeure, par exemple des perturbations climatiques exceptionnelles.

PIÈCES JOINTES

Joindre tous les justificatifs de la situation : faire-part de mariage, places de concert, factures d'hôtel, de taxi, de location de voiture, témoignages de vos proches.

Par Carole Caillaud

Circuler en centre-ville : la nouvelle donne !

Face au défi climatique, les véhicules thermiques vont peu à peu être exclus des centres-ville. Quelles sont les alternatives et comment circuler en restant dans les clous ?



© SHUTTERSTOCK

Afin d'améliorer la qualité de l'air et encourager la circulation des véhicules les plus propres dans les centres-ville, des zones à faibles émissions mobilité (ZFE-m) ont été mises en place en France en 2018. Alors qu'on en comptabilise 231 en Europe, chez nous, 11 métropoles ont mis en application ce dispositif. D'ici 2025, il y aura 45 ZFE (regroupant les agglomérations de plus de 150 000 habitants), soit plus de 10 millions de véhicules concernés par des restrictions de circulation (environ 1/3 du parc automobile français).

Zones sans voiture

Dans ces zones, la circulation des véhicules les plus polluants est limitée ou interdite sur des plages horaires déterminées. Chaque métropole fixe ses critères de circulation en fonction de la vignette Crit'Air (certificat qualité de l'air) arborée par les véhicules. Cette vignette écologique, valable toute la vie du véhicule, s'achète en ligne au prix de 3,67 € (frais de port inclus). À Paris, par exemple, depuis le 1^{er} janvier 2022, les véhicules de la catégorie Crit'Air 3 sont interdits. En 2024, ce sera au tour de ceux de la catégorie Crit'Air 2 afin d'atteindre l'objectif du zéro diesel. En 2030, la ville veut atteindre l'objectif de zéro véhicule essence.

“Les feux rouges s’appliquent à tout le monde, même aux cyclistes, sauf indication contraire mentionnée par un panneau triangulaire ,”

Des dérogations pour certains véhicules

Il existe des dérogations nationales pour les véhicules d'intérêt général prioritaires, comme ceux de la police, de la gendarmerie, des sapeurs-pompiers, des douanes, des unités mobiles hospitalières, ou encore ceux de l'administration pénitentiaire. D'autres véhicules font l'objet de dérogations locales, c'est le cas des voitures

QUELLES VILLES SONT CONCERNÉES ?

Aujourd’hui les villes des 11 métropoles suivantes sont concernées:

- la Métropole de Lyon
- Grenoble-Alpes-Métropole
- la Ville de Paris
- la Métropole du Grand Paris
- Aix-Marseille-Provence
- Nice-Côte d'Azur
- Toulon-Provence-Méditerranée
- Toulouse
- Montpellier-Méditerranée
- Strasbourg
- Rouen-Normandie

D'autres métropoles ont engagé une réflexion de mise en place d'une ZFE. Il s'agit de : CA de La Rochelle, CA du Grand Annecy, CA Valence Romans Agglo, CC Cluses-Arve et Montagnes, CC de la Vallée de Chamonix-Mont-Blanc, CC Faucigny-Glières, CC Pays du Mont-Blanc, Clermont Auvergne Métropole, CU d'Arras, Métropole du Grand Nancy et la Métropole européenne de Lille.



de collection, des professionnels du déménagement, des véhicules frigorifiques, ceux pour personnes handicapées, etc.

Que risque un véhicule non autorisé ?

En cas de non-respect des restrictions de circulation imposées par une zone à faibles émissions (ZFE), le conducteur du véhicule en infraction (véhicule léger ou deux-roues motorisé) risque une amende forfaitaire de 68 euros. Cette amende s'applique



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

► aussi en cas d'absence de vignette Crit'Air sur le véhicule, ou si la vignette Crit'Air ne correspond pas à la catégorie Crit'Air du véhicule. Le tarif grimpe à 135 euros pour les poids lourds, bus et autocars. Cette infraction peut entraîner l'immobilisation du véhicule et sa mise en fourrière.

Les alternatives à la voiture

Pour pallier la disparition des véhicules thermiques dans ces centres-ville, les usagers sont encouragés à utiliser des transports alternatifs ou partagés (vélo, trottinette, voitures ou scooters électriques).

Des aides financières

Si vous vous débarrassez de votre ancienne voiture ou utilisez des transports alternatifs pour vous

déplacer, des aides sont proposées par l'État. Le forfait mobilité durable permet aux salariés de bénéficier d'une prise en charge par leur employeur des frais de trajet domicile-travail jusqu'à 500 euros par an. Les transports éligibles sont le vélo, les engins de déplacements personnels motorisés (trottinettes électriques, monoroues, gyropodes, hoverboard), le covoiturage et les services de mobilité partagée.

Le bonus écologique de 6 000 euros est accordé pour l'achat de véhicules électriques de moins de 45 000 euros jusqu'au 1^{er} juillet 2022.

La prime à la conversion pour la mise au rebut d'un véhicule polluant par l'achat d'un véhicule dit « propre » varie de 5 000 euros à 6 000 euros. Un bonus pour l'achat d'un vélo à assistance

électrique peut couvrir jusqu'à 40 % du coût d'acquisition de ce type de véhicule, en respectant un plafond de 1 500 euros.

Des règles de circulation encadrées

Ne plus utiliser sa voiture ne veut pas dire que l'on peut faire n'importe quoi. Afin d'éviter un usage anarchique des déplacements en ville au détriment des piétons et de respecter le partage de l'espace public, le législateur est intervenu. Vélo et engins de déplacements personnels motorisés doivent aussi respecter le Code de la route. Voici quelques règles à rappeler !

• À vélo

La réglementation rend obligatoires plusieurs équipements. Le port du casque pour les enfants de moins de 12 ans. Des dispositifs d'éclairage et de signalisation la nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante : tout vélo doit être équipé de deux feux avant et arrière. Et tout vélo doit être équipé d'une sonnette. N'utilisez pas d'écouteurs dans les oreilles ni de téléphone au risque d'écoper d'une amende de 135 euros. Côté circulation les piétons ont la priorité quand ils traversent sur les passages piétons. Il est interdit de rouler sur les trottoirs sauf pour les enfants de moins de 8 ans. Enfin, les feux rouges s'appliquent à tout le monde, même aux cyclistes, sauf indication contraire mentionnée par un panneau triangulaire, un cycliste et une flèche indiquant la direction que le cycliste peut prendre malgré le feu rouge.

• En trottinette ou autres engins

Il faut être âgés d'au moins 12 ans et le port du casque est obligatoire pour les moins de 12 ans comme pour le vélo. Parmi les équipements obligatoires, les EDPM devront avoir des feux avant et arrière, des dispositifs rétro-réfléchissants, des freins et un avertisseur sonore. De nuit ou de jour par visibilité insuffisante, et même en agglomération, il faudra porter un vêtement ou équipement rétro-réfléchissant (gilet, brassard, etc.). Autre obligation, il ne faut être qu'une seule personne par trottinette. Le transport de passagers est donc interdit. Ces engins ont l'interdiction de circuler sur les trottoirs sous peine d'une amende de 135 euros. Sur un trottoir, il doit être conduit à la main sans utiliser le moteur. En agglomération, ces engins auront l'obligation d'emprunter les pistes cyclables, s'il y en a, ou les routes limitées à 50 km/h. Le décret va en outre préciser la vitesse maximale autorisée qui devrait être limitée à 25 km/h.

Par Carole Caillaud



L'OBSERVATOIRE DES LOIS



→ Numérique

Depuis le 1^{er} janvier 2022, la garantie légale de conformité s'applique pendant les deux ans suivant l'achat aux produits numériques (abonnement à une chaîne numérique, achat d'un jeu vidéo en ligne, location d'un film en ligne...).

Ordonnance n°2021-1247 du 29/09/2021

→ Environnement

Les propriétaires dont le dispositif d'assainissement collectif n'est pas conforme s'exposent à une majoration de 4 000 % du montant de leur redevance assainissement.

Loi Climat du 22/08/2021

→ Copropriété

Depuis le 1^{er} janvier 2022, afin de simplifier la comparaison des propositions des professionnels, lors d'un changement de syndic, un document simplifié doit accompagner la proposition contractuelle du syndic.

Arrêté du 30/07/2021



Des séances de psychologues enfin remboursées

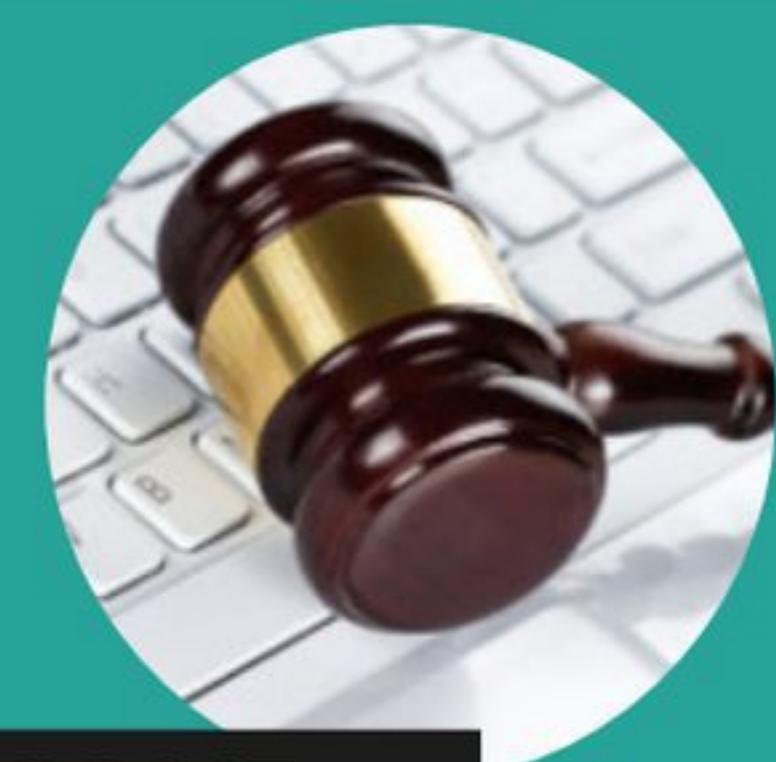
Depuis le début de l'année, huit séances de psychologues par an au tarif de 40 euros sont prises en charge par l'assurance maladie et les complémentaires santé, sur orientation d'un médecin et dès l'âge de 3 ans.



Vendre sa maison: un audit énergétique obligatoire

Mis en place par la loi, « Climat et Résilience » rend obligatoires les audits énergétiques pour les ventes de maisons ou immeubles en monopropriété, considérés comme des passoires thermiques, c'est-à-dire classés F ou G sur le DPE (diagnostic de performance énergétique). Cet audit devra être communiqué au candidat acquéreur, dès la première visite du bien immobilier. Cette nouvelle formalité entrée en vigueur en janvier 2022 ne s'applique pas aux copropriétés.

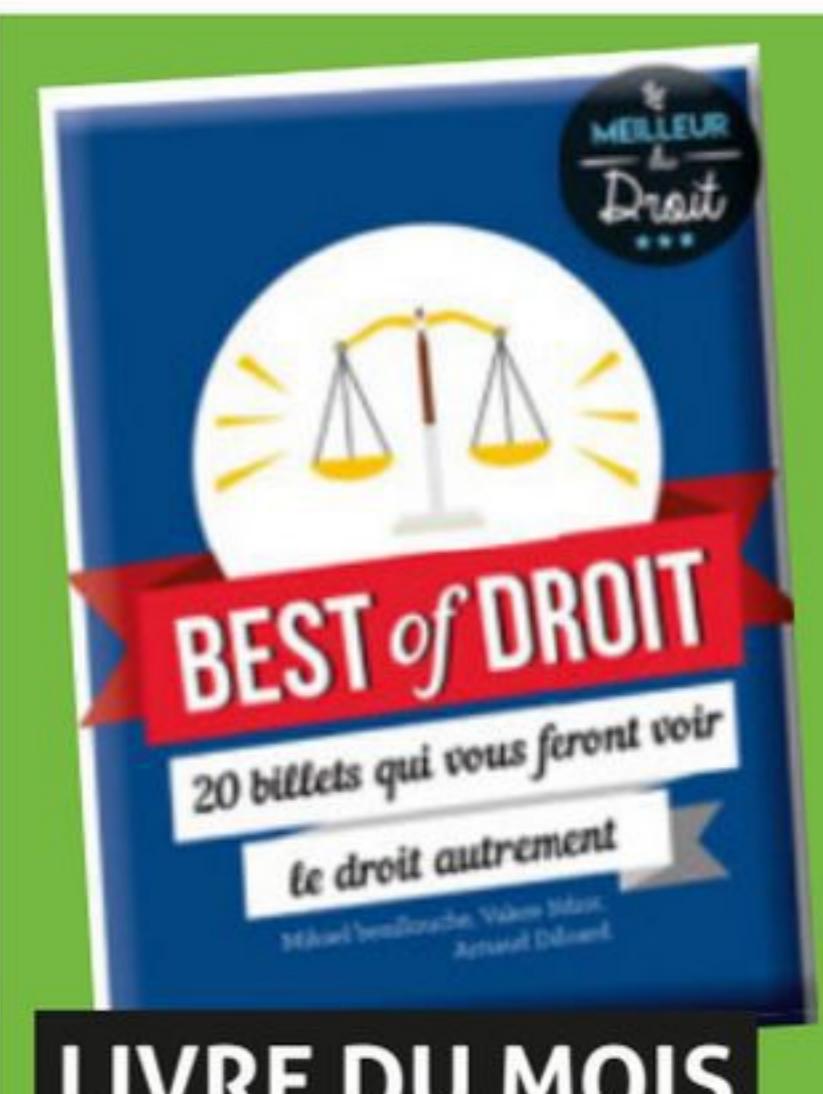
Par Carole Caillaud



DROIT 2.0

<https://psl.service-public.fr/ma-demarche/JeChangeDeCoordonnees/demarche>

Ce téléservice vous permet de déclarer votre changement de coordonnées postale, électronique, numéro de téléphone auprès de la sécurité sociale, caisse de retraite, EDF, Engie, Pôle emploi, les impôts et le service des cartes grises.



LIVRE DU MOIS

POUR VOIR LE DROIT AUTREMENT

Ce guide vous fait découvrir le droit à travers 20 billets commentés de manière ludique par 4 experts. En abordant différentes situations du quotidien, il permet de comprendre les fondements juridiques de notre société en proposant une nouvelle manière d'apprendre le droit.

Best of droit, Collectif, Enrick B. Eds, 14,95 €

Retrouvez plus d'infos sur www.reponseatout.com

DÉCOUVREZ AUSSI....



2€,90 Les Cahiers de **RÉPONSE À TOUT**

JEUX!

Les Cahiers de RÉPONSE À TOUT JEU

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

MOTS FLECHÉS
FORCES 1 2 3 4

SUPER CROSS
WORD FLECHÉS
FORCE 3
MOT DE TROP
SUDOKU

UNIQUE HERITAGE MEDIA

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Haut les mains

Rougeurs, sécheresse, crevasses et rugosités, nos mains sont les premières à subir les dommages causés par le froid et liés aux produits hydroalcooliques. Pour y remédier, voici une sélection de soins intensifs pour garder des mains douces et hydratées pendant les mois froids de l'hiver.



CRÈME ET MASQUE MAINS 2-EN-1 BONNE NUIT LAVERA
Tube 75 ml
Prix: 5,20€



Spécifiquement pensé pour les peaux très sèches, ce soin 2-en-1 s'utilise aussi bien en crème classique qu'en masque intensif à laisser poser en couche plus épaisse. Cette formule régénérante s'appuie notamment sur le raisin bio antioxydant et le beurre de karité bio, deux actifs qui préservent la jeunesse des mains et permettent au réveil de retrouver une peau douce au possible.

SES + Son tube éco-conçu et composé à 96 % de matériaux recyclés et recyclables.

SES - Son parfum peu expressif.

CRÈME MAINS AUX PRÉBIOTIQUES MAVALA
Tube 50 ml
Prix: 13€



Ce nouveau soin dont la formule renferme 87 % d'ingrédients d'origine naturelle apaise, hydrate et adoucit les mains sensibles et sèches. Lavages à répétition et usage de gel hydroalcoolique, plus des agressions habituelles (UV, froid, produits d'entretien) abîment vos mains. Inconfort, sécheresse, tiraillements et rougeurs sont les résultats visibles, mais à y regarder de plus près, c'est le microbiote cutané qui est bousculé.

SES + On peut l'appliquer le soir en couche plus généreuse pour booster le renouvellement de la flore cutanée durant la nuit.

SES - Son prix.

CRÈME MAINS RÉPARATRICE HUILE D'ARGAN ET BEURRE DE KARITÉ L'ARBRE VERT
75 ml
Prix: 2,39€



Sa formule est composée de beurre de karité qui hydrate les mains pour un confort absolu et d'huile d'argan, qui contient des oméga 6 et 9 qui contribuent à réparer la peau. Résultat, votre peau reste hydratée pendant 24 h et vos mains sont nourries et douces.

SES + Sa texture dense et onctueuse qui pénètre rapidement.

SES - Tube en plastique.

CRÈME IDÉALE POUR LES MAINS ESTIME&SENS
Tube de 75 ml
Prix: 12€



Véritable crème préventive anti-âge, la crème idéale pour les mains certifiée bio prévient l'apparition des taches pigmentaires sur les mains et contribue à leur éclaircissement. Grâce aux bienfaits de l'aloe vera, vos mains sont apaisées. Cette crème nourrit et protège toutes les peaux, sans pour autant être grasse. Véritable gant invisible de protection et d'hydratation, on ressent immédiatement une sensation de confort.

SES + Sa texture non grasse, onctueuse et confortable. Mention particulière pour son parfum thé vert.

SES - Le prix.

HUILE DE SOIN MAINS LADRÔME LABORATOIRE
Flacon pompe 50 ml
Prix: 13,50€

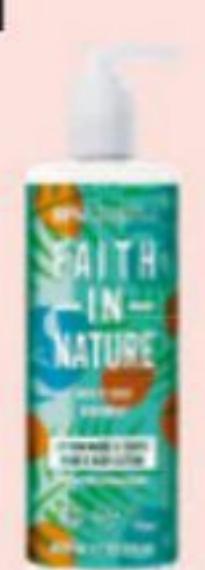


Cette huile est formulée pour soulager efficacement l'inconfort des peaux très sèches, squameuses ou irritées tout en leur apportant confort et hydratation. Composée d'une synergie d'huiles végétales et d'huiles essentielles bio, cette huile ultra-nourrissante apaise les irritations et les rougeurs de la peau.

SES + Elle ne laisse aucun film gras après pénétration complète du produit.

SES - Son emballage.

LOTION POUR LES MAINS FAITH IN NATURE
Flacon 400 ml
Prix: 6,99€



Élaborée à partir d'huile de coco et d'aloe vera biologique ainsi que de beurre de karité issu du commerce équitable, cette lotion n'a pas son pareil pour envelopper la peau d'un voile de douceur et la protéger de la sécheresse.

SES + La praticité de sa pompe, l'élaboration du flacon à base de plastique 100 % recyclé et recyclable.

SES - Néant.

Par Agnès Ventadour

Comment je m'habille ?

C'est chaque jour la même rengaine, vous ne savez pas quoi vous mettre. Pour éviter de retourner vos armoires et de vous déprimer devant le miroir en pensant que rien ne vous va, voilà notre petit coup de pouce qui vous redonnera le sourire.



MARCHE À SUIVRE

Anticipez

- Choisissez vos tenues la veille pour éviter la grande scène « j'sais pas quoi mettre ». Vous pouvez même pousser jusqu'à préparer vos tenues de la semaine le dimanche soir. Quel gain de temps les matins !

Privilégiez les coups de cœur

- N'achetez que des pièces coups de

cœur ! Que ce soit en ligne ou en boutique, n'achetez que des vêtements qui vous plaisent immédiatement et que vous avez envie d'acheter sans aucune hésitation.

Hissez les couleurs

- N'oubliez pas que les couleurs apportent une touche de caractère

à vos tenues et ont le pouvoir de métamorphoser la silhouette. Elles peuvent vous donner bonne ou mauvaise mine instantanément. Si la palette chromatique de vêtements permet un effet repulpant ou bien amincissant, elle peut jouer également un rôle psychologique en véhiculant un état d'esprit. Misez juste.



QUELLE EST LA COULEUR À ÉVITER DE PORTER POUR PARAÎTRE PLUS MINCE?

Si vous souhaitez affiner votre silhouette ou que vous n'avez pas confiance en vos rondeurs, oubliez le jaune. Cette couleur a tendance à épaisser, car elle attire la lumière.

Si toutefois vous aimez le jaune, ne vous l'interdisez pas. Arborez-le par petites touches afin d'éviter d'alourdir votre silhouette. Oubliez le total look. Sachez que cette couleur met en évidence certaines zones du corps qui vous donnent des complexes. Résultat au lieu de vous sublimer, le jaune vous « grossira ». Quoi qu'il en soit, en matière de mode, tout est possible.

QUELLES SONT LES COULEURS QUI AFFINENT LE PLUS LA TAILLE?

Pour éviter de passer par la case régime, optez pour les teintes d'habits qui donnent l'impression d'avoir perdu quelques kilos.

• Le noir

On ne vous apprend rien et on confirme, cette couleur de vêtements affine la taille.

• Le gris

Préféré en version anthracite ou ardoise, le gris fait des merveilles également porté par touches avec des vêtements colorés. Cette teinte neutre s'impose pour affiner votre silhouette.

• Le carmin

Contrairement à ce que l'on aurait pu penser, les tonalités rouge foncé valorisent à merveille les courbes féminines. Les camaïeux de rouge sombre comme le rouge bourgogne, le bordeaux ou le grenat marchent aussi bien.

• Le bleu marine

Ses contrastes sombres permettent d'affiner la silhouette en agissant comme un trompe-l'œil imparable.

• Le marron

Le brun, le chocolat et la couleur marron glacé amincissent toutes les silhouettes.





PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

QUELLES TENUES PORTER LORS D'UN ENTRETIEN ?

Pour éviter les désaccords stylistiques lors de votre entretien, fouinez en amont pour connaître les codes vestimentaires et les valeurs de l'entreprise.

• Pour mettre toutes les chances de votre côté, arborez la tenue adoptée à l'entreprise convoitée. En effet, les recruteurs conseillent à l'unanimité les teintes neutres à l'instar du bleu, du gris et du noir. La couleur orange, synonyme de

vivacité, est déconseillée, car elle connote la superficialité.

- Portez une tenue impeccable. Elle doit être un réel prolongement de votre personnalité. Il est conseillé de se présenter avec des vêtements repassés et des chaussures cirées.
- Optez pour la sobriété. Les accessoires ostentatoires sont peu recommandés. Troquez-les volontiers contre des bijoux minimalistes si le but est de ne pas chercher à trop vouloir

attirer l'attention, ni même trop se démarquer, afin d'éviter de distraire.

- Évitez les coupes trop amples ou trop serrées.
- Oubliez les matières voyantes telles que les satinées, le cuir et le vinyle, et optez pour des matières naturelles comme la flanelle, le coton léger, le lin et la laine.
- Bannissez les tenues trop strictes ou trop décontractées, tout comme les couleurs flashy.



FASHION WEEK SÉANCE DE RATTRAPAGE

Zoom sur certaines pièces incontournables du côté des podiums.

La tendance est au pantalon ample en denim ou aux jeans oversize et baggy, même si le slim a conservé sa place dans le peloton. La jupe à la côte, en particulier le style *clueless* (la jupe à carreaux). La micro-jupe résolument sexy s'est frayée un passage et compte bien s'imposer dans les garde-robés. La tendance fonctionne aussi avec des minijupes qui allongent un poil leur coupe. Les cardigans et gilets font leur come-back : couvrants, courts, sans manche, il y en a pour tous les goûts. Pour les pieds, les *rubber boots* (bottes en caoutchouc) se taillent une place de choix. Elles sont insubmersibles, colorées, blanches, fleuries, etc. Et côté accessoires, qui l'eût cru, retour en force des sacs à anses en bambou.

Par Ange Saint-Flour

Passez votre épargne au

L'ISR permet de verdir ses économies et de participer à la transition écologique.
Voici comment faire les bons choix!



vert avec l'ISR !

SR signifie investissement socialement responsable. Le label ISR donne l'opportunité d'investir sur des entreprises qui prennent en compte des dimensions sociales et durables. Avec ces fonds labellisés ISR, on peut enfin orienter son épargne vers une économie plus vertueuse et moins dommageable pour la planète. Dans les enquêtes d'opinion, l'environnement se retrouve systématiquement dans le tiercé ou le quinté de tête des préoccupations des Français, cette thématique d'investissement pourrait donc avoir de belles années devant elle et être rentable. 650 milliards d'euros sont déjà placés dans un peu plus de 800 fonds labellisés ISR, rejoignez le mouvement !

Des épargnants intéressés, mais très mal informés

À l'automne dernier, dans un sondage IFOP, seuls 12 % des Français déclaraient avoir des connaissances sur l'ISR. Ce pourcentage est en hausse, mais il devrait être bien plus élevé. En effet, au moment d'investir, les Français sont 59 % à considérer comme importants les impacts environnementaux et sociaux de leurs placements. Cependant, près de neuf épargnants sur dix ne se sont jamais vu recommander un fonds dans cette catégorie par leur conseiller bancaire. En conséquence, ils sont seulement 7 % à détenir au moins un fonds ISR. Lors de votre prochain rendez-vous, interrogez votre conseiller sur le sujet ou encore mieux, formez-vous seul !

Les stratégies d'investissement des fonds ISR

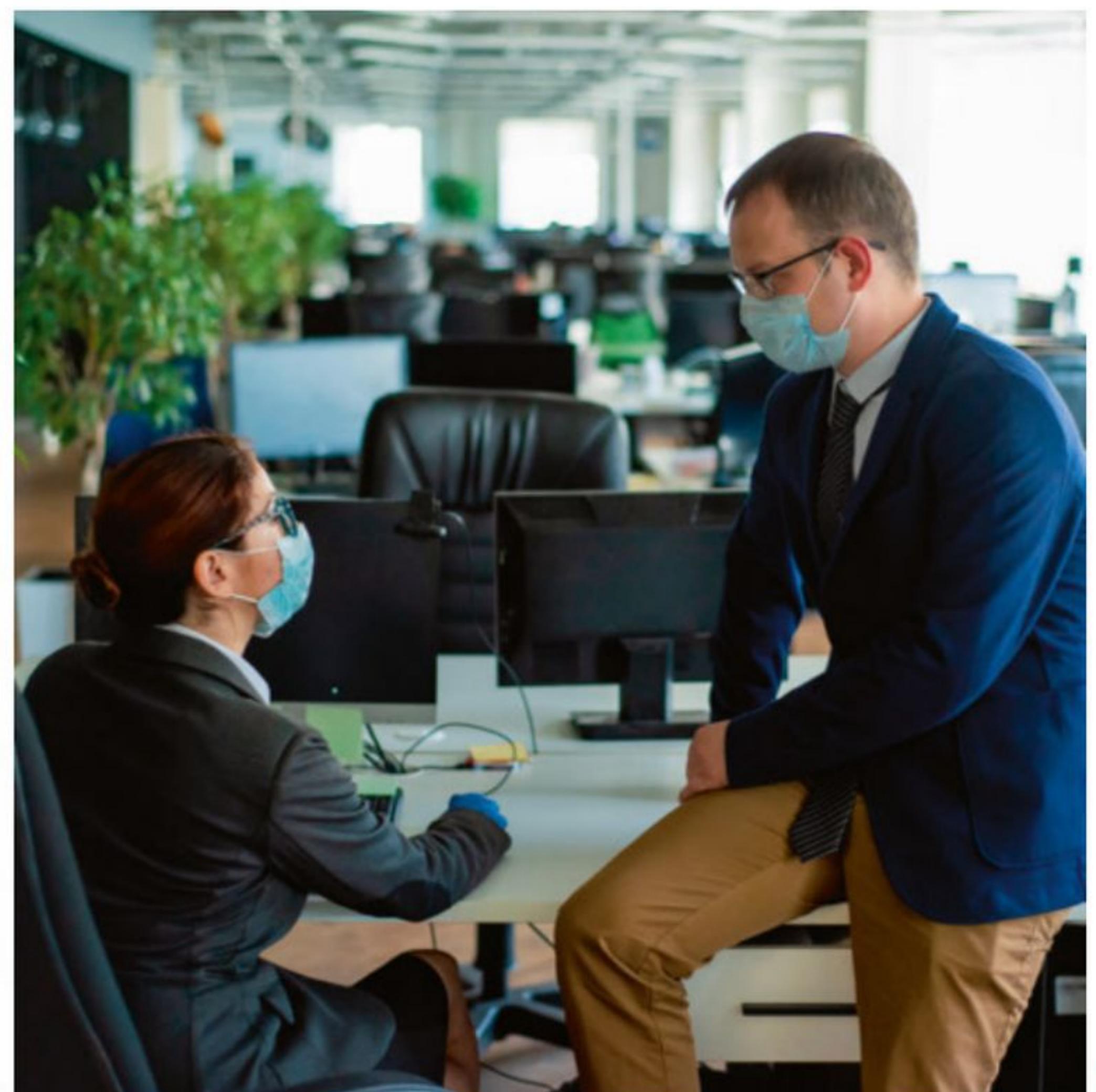
Après audit, le label ISR est remis sur des critères environnementaux, sociaux et de gouvernance. Les gestionnaires des fonds ont le choix entre différentes stratégies vertueuses. Elles peuvent par exemple être thématiques. Le fonds investit alors dans des entreprises liées au développement durable (les énergies renouvelables, l'eau...). Il peut aussi sélectionner les entreprises les plus vertueuses dans chaque secteur (une stratégie nommée « best-in-class »). D'autres fonds excluront certains secteurs comme l'armement, le tabac, les OGM ou le nucléaire. Ces différentes stratégies peuvent se retrouver mélangées dans un même

“ Les Français sont 59 % à considérer comme importants les impacts environnementaux de leurs placements ”

fonds. Vous trouverez beaucoup d'informations sur chaque fonds ISR. Ne vous contentez pas de la présence du label. Fouillez dans la documentation du fonds pour étudier dans le détail comment votre argent sera placé.

Comment placer son épargne dans l'ISR ?

Des fonds ISR sont gérés par les filiales spécialisées en gestion d'actifs de BNP Paribas, de Blackrock, de Lyxor, de la Banque Postale, de Groupama, d'AG2R La Mondiale, etc. Investissez par le biais de votre banque ou de votre assureur grâce aux comptes que vous possédez déjà. Le PEA (plan d'épargne en actions), l'assurance vie et le PEE (plan d'épargne entreprise) sont à privilégier. Dans l'offre de votre banque, partez à la recherche des fonds labélisés





PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

► ISR. Attention, car bien qu'il s'agisse de placements plus vertueux, le risque reste bien présent. En cas de krach boursier, un label ISR ne protège en rien de pertes importantes. Respectez toujours les règles de base d'un investissement réussi : disposer de dix années devant soi et ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier. Même si ce secteur a des chances d'avoir le vent en poupe et même si vous avez une fibre écolo, ne passez pas toute votre épargne au vert. Vos placements manqueraient alors de diversification. De plus, ces fonds pourraient tout aussi bien sous-performer le marché. Dernier conseil : dans la brochure, scrutez les frais de gestion, car s'ils sont élevés, ils plomberont vos performances à long terme. Privilégiez les ETF ISR pour leurs faibles frais.

Un greenwashing jamais très loin

Dans les fonds ISR, on retrouve de grands groupes qui se sont engagés dans des pratiques plus durables, mais il faut comprendre qu'en raison de la taille de leurs activités, aucune multinationale n'est capable de réaliser des profits tout en ayant un impact neutre sur la planète. Une grande entreprise n'est jamais 100 % verte et même les éoliennes ont

leurs détracteurs écolos ! De plus, le label ISR est jeune, seulement six ans, et dans un rapport publié en décembre 2020, l'Inspection générale des finances a souligné ses « faiblesses intrinsèques ». Elle pointait du doigt une promesse confuse faite aux épargnants tout en demandant son évolution. C'est en cours ! Michèle Pappalardo a été nommée présidente du label et travaille à le rendre plus exigeant d'ici la fin 2022. Le label est donc à suivre de près, car sa pertinence va s'améliorer. Enfin, il faut rappeler qu'en matière d'énergie, les bons choix sont rarement limpides. Le nucléaire est par exemple fermement exclu du label gouvernemental Greenfin, mais de l'autre côté soutenu par le gouvernement depuis maintenant plus d'un an avec de nouveaux investissements colossaux planifiés dans cette énergie décarbonée. C'est un bel exemple de contradiction manifeste au sein du gouvernement sur la définition de « durable » ! En résumé, l'investissement vert miracle n'existe pas, mais orienter une petite partie de son épargne vers des fonds plus écologiques et plus durables pourrait être mieux que de ne rien faire. C'est une sorte de vote pour que la finance change.

Par Florent Gaillard

ISR

DEUX LABELS À RECHERCHER

Label ISR

LE LABEL ISR: il est apparu en 2016 sous l'impulsion du ministère de l'Économie et des Finances pour assurer aux épargnants que leurs économies participeront à une économie plus durable. Pour le découvrir en détail et télécharger la liste des fonds ISR, visitez lelabelisr.fr

GREENFIN LABEL

LE LABEL GREENFIN: il vise à orienter l'épargne vers la transition énergétique et écologique. Lancé fin 2015, à la même période que la COP 21, il a été créé par le ministère de la Transition écologique pour garantir la qualité verte des fonds d'investissement. Le label se concentre sur des secteurs clés (l'énergie, le bâtiment, l'agriculture, la gestion des déchets...). Les énergies fossiles et le nucléaire sont exclus.

J'ai testé les applis de méditation !

De plus en plus d'applis permettent de méditer en lançant sur son smartphone une séance guidée. On a essayé !



Je suis un peu plus stressé qu'il y a deux ans. C'est probablement le résultat des confinements et des mesures pour endiguer la Covid 19, certainement aussi une conséquence de mon nouveau smartphone haut de gamme acquis fin 2019 et de son large écran très lumineux. Fini les temps de repos ! Je stimule mon cerveau en permanence avec du nouveau contenu, de nouvelles applications toujours plus addictives, de courtes vidéos, les infos qui surgissent... Mon smartphone a aussi un appareil photo fabuleux (choisi parmi les meilleurs grâce aux classements de l'excellent site Dxomark.com). Revers de la médaille, au lieu de la contempler paisiblement comme avant, je vois désormais la nature à travers l'écran de mon smartphone en me demandant si le paysage ne donnerait pas une belle photo. C'est

un ami de passage quelques jours chez moi qui m'a conseillé la méditation. J'ai suivi son conseil et voici ce que ça a donné !

Mes connaissances de départ sont faibles

Je n'ai jamais médité et l'activité reste pour moi assez mystérieuse. Depuis plus d'une décennie, la méditation a le vent en poupe. Aussi, avec ses expressions présentes un peu partout, j'ai quelques idées en tête : l'instant présent, la pleine conscience, respirer, lâcher prise... mais je ne sais pas comment cela va se concrétiser ni dans quelle position exactement il faut méditer. Je découvrirai pendant mes séances qu'on médite assis sur une chaise les pieds bien à plat, la tête haute et les mains sur les genoux ou assis en tailleur mais qu'on peut aussi le faire au cours de sa journée avec des séances

improvisées de 10 secondes à 2 minutes pour calmer son esprit et échapper au tumulte ambiant.

Je télécharge les applis de méditation

Je décide de télécharger trois applications. J'ai fait les programmes pour débutant, ce qui m'a probablement donné des bases plus solides. Pour m'inscrire, je dois renseigner quelques informations sur moi. Sur ces applis, je crée mes comptes rapidement en partageant les informations basiques de mon compte Facebook ou avec mon compte Google relié à ma carte bancaire. Il faut en effet souvent renseigner les coordonnées de sa carte bancaire pour bénéficier de la période d'essai gratuite de l'appli.

À quelle heure méditer ?

Je dois trouver le créneau et le lieu pour mes séances quotidiennes. Je décide de les programmer juste après ma douche. Je fais d'une pierre deux coups puisque c'est une façon d'appliquer un des principes du best-seller *The Miracle Morning* lu récemment. Les fois où je n'ai pas eu le temps, j'ai médité le soir, avant de me coucher. Sur trois semaines, je ne louperai que deux fois mon rendez-vous avec la méditation. Les séances ne durant que 5 à 12 minutes, si je n'y mets pas de la mauvaise volonté, je peux facilement trouver le temps.

Mes séances de méditation

Lors de mes séances de méditation guidée, une formatrice m'explique ce que je dois faire avec une voix douce et lente propice au calme. Il peut même y avoir de longs silences où l'on finit par se demander si l'application ne s'est pas arrêtée. On apprend à se concentrer sur sa respiration, à ressentir toutes les parties de son corps en faisant un scan corporel,

“On apprend à se concentrer sur sa respiration”

à diriger son esprit sur des sensations corporelles précises auxquelles on ne faisait pas attention, à accepter les choses telles qu'elles sont, à observer ses pensées et à les laisser filer, etc.

Les difficultés pendant les séances

Les problèmes rencontrés lors des exercices sont évoqués par le formateur qui donne la solution. Une difficulté se trouve en fait à chaque fin de séance, car elles se déroulent sur mon smartphone et quand on rouvre les yeux, il faut réussir à ne pas se jeter sur sa messagerie WhatsApp ou une application pour voir ce qu'on y a loupé. Autre difficulté, au bout de deux semaines, je n'ai plus la magie de la découverte, il s'agit d'affiner ma pratique ce qui peut maintenant prendre une vie...

Le bilan de mes méditations

Dès le troisième jour de pratique, il m'est apparu que si je souhaite me détendre, consacrer 10 minutes à une méditation guidée sur mon smartphone est une bien meilleure activité que d'y consulter du contenu. Au fil des séances, je suis devenu moins anxieux, plus apaisé et plus attentif qu'avant. Je me suis rapidement surpris dans mon quotidien à me concentrer sur ma respiration et mes sensations pour calmer mon esprit quand il s'emballe. Je suis maintenant lancé et ne compte pas arrêter la méditation de sitôt. Les bénéfices sur le long terme semblent excellents, alors j'ai envie de voir !

Par Florent Gaillard

LES APPLIS TESTÉES



PETIT BAMBOU

Bien conçue, on s'y perd moins que dans d'autres applis. Dès l'ouverture, on sait immédiatement ce qu'on doit faire. Les leçons sont agréables à écouter et incorporent une petite histoire toujours intéressante. La voix des méditations guidées est apaisante. L'appli met la méditation à la portée de tous et on peut refaire plusieurs fois l'excellent programme gratuit d'initiation. L'appli est ensuite facturée 42euros prélevés tous les 6 mois.



CALM
L'application Calm aide à méditer, à mieux dormir et à se relaxer. On commence par répondre à des questions sur ses objectifs: réduire le stress, être plus heureux, renforcer l'estime de soi... Ensuite, on débute les programmes. Entrer ses coordonnées bancaires est indispensable pour profiter d'un essai gratuit de 7 jours facturé ensuite 34euros par an.



HEADSPACE

Une autre application pour méditer, se concentrer et mieux dormir. On lance des programmes en fonction de ses objectifs. On peut même choisir la voix de son instructrice dans certains d'entre eux. Beaucoup de choix ici aussi et au début, pas facile de savoir vers quel programme s'orienter. L'abonnement annuel est à 58euros.

10 conseils pour prendre

Une bonne literie représente un sacré budget. C'est donc une raison plus que suffisante d'en prendre soin et de la nettoyer régulièrement. Surtout que l'on y passe près de vingt-quatre ans de sa vie, soit un tiers de notre existence avec une moyenne de 7h10 par jour. On ne vous parle pas là de changer les draps, c'est une évidence, mais bien d'être aux petits soins avec votre matelas, votre sommier et votre couette ! Votre sommeil vous dira merci !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Une couette a une durée de vie d'environ cinq ans en moyenne, tandis qu'un oreiller dure environ trois ans. Tous deux perdent ensuite de leur souplesse, de leur moelleux et doivent idéalement être renouvelés.

soin de votre literie

1 Utilisez un protège-matelas

Grâce au protège-matelas, vous préservez la qualité de votre matelas, notamment en surface, car les taches peuvent vite devenir légion (sueur, café, thé.) ! Préférez les modèles lavables en machine. Les alèses en molleton qui ressemblent à un drap-housse sont parfaites, à condition bien sûr de les laver régulièrement. Et si vous pouvez opter pour un surmatelas, c'est encore mieux, car il est facile à secouer pour l'aérer.

À éviter : les alèses imperméables qui en plus d'empêcher votre matelas de s'aérer vous font transpirer !

2 Aérez votre chambre quotidiennement

On ne le dira jamais assez, mais aérer sa chambre permet un renouvellement de l'air, bénéfique à tous les points de vue. Ainsi, chaque matin, rabattez votre couette sur le bord du lit et ouvrez grand la fenêtre durant 15 minutes au moins. Idéalement, faites un courant d'air pour une meilleure circulation de l'air.

Le saviez-vous ? : Nous éliminons chaque nuit près de 40 cl d'eau, ce qui représente quelque 300 litres de sueur par an, absorbés par votre literie, et notamment votre matelas. Aérer est donc indispensable pour non seulement renouveler l'air, mais faire baisser le taux d'humidité...

3 Maintenez 16 à 18°C dans votre chambre

Non seulement cette température permet un meilleur sommeil (plus réparateur), mais surtout cela vous évitera de trop transpirer. Une bonne couette ou une bonne couverture vous tiendra chaud durant la nuit, pas d'inquiétude !

“ Un nettoyage régulier s'impose avec une simple éponge humide ”

4 Aspirez votre matelas

Il s'agit de la méthode la plus efficace pour se débarrasser des acariens, qui peuvent être à l'origine d'allergies. Pas besoin de produits ménagers, mais simplement d'un peu d'huile de coude ! Mettez votre aspirateur à la puissance maximale et plaquez l'embout sur votre matelas en prenant soin de bien aspirer partout. En plus de retirer toutes les impuretés, cela permettra de « décoller » la housse du matelas et facilitera ainsi son aération.

5 Nettoyez votre matelas

Le meilleur matelas du monde ne vous servira à rien s'il est sale ou malodorant ! Pour ne pas en arriver là, un nettoyage régulier s'impose. Pour cela, inutile d'user de grandes eaux. Une simple éponge humide (ou un gant) fera l'affaire. Passez-la sur toute la surface, car en ne vous attaquant qu'à quelques zones, cela laissera forcément des auréoles en séchant. L'idéal est de s'y mettre tôt le matin afin que votre matelas ait le temps de sécher jusqu'au soir. Pensez à bien aérer pour que l'humidité s'échappe.

Trucs et astuces : vous pouvez utiliser des cristaux de soude (3 verres pour un litre d'eau très chaude), du liquide vaisselle (10 gouttes dans un litre d'eau très chaude), du vinaigre blanc (1 verre de vinaigre pour 3 verres d'eau chaude) ou encore de l'ammoniaque (1/2 verre dans un litre d'eau chaude), mais dans ce cas : uniquement pour les surfaces très tachées et dans une pièce aérée, sans oublier de vous munir de gants, masque et lunettes de protection. Dans tous les cas, l'usage des différents produits précités nécessite un rinçage de votre matelas à l'eau claire, toujours à l'aide d'un gant ou d'une éponge.



6 Nettoyez votre sommier

Une fois par an, Réponse à tout ! vous préconise d'enlever votre matelas afin d'accéder à son sommier. Si celui-ci est à lattes de bois ou PVC, frottez-les avec un chiffon doux imprégné de savon noir dilué à l'eau. N'oubliez pas de rincer et de sécher. Pour un sommier tapissier, l'idéal est d'y passer l'aspirateur ou d'utiliser un nettoyeur vapeur. Attention dans ce cas, à bien laisser sécher votre sommier avant d'y replacer votre matelas sous peine que les deux ne moisissent !

7 Lavez votre couette

Parce qu'elle est souvent volumineuse, on imagine son nettoyage comme une véritable corvée. Il est pourtant indispensable de la laver régulièrement, idéalement à chaque changement de saison. Si vous possédez une couette en plume ou en duvet, le pressing sera votre seule option. Mais si elle passe en machine, un lave-linge d'au moins 7 kilos sera nécessaire. Autrement, là encore le pressing s'imposera.

8 ... et vos oreillers !

Même si vous changez régulièrement vos taies, cela ne suffit pas pour « économiser » vos oreillers. N'oublions pas qu'ils sont chaque nuit mis à rude épreuve : sueur, bave, etc. Ils peuvent donc très vite devenir de véritables nids à bactérie. On ne saurait que vous conseiller de les nettoyer tous les deux à trois mois. Et là aussi, comme pour les couettes, si vos oreillers sont en plumes ou en duvet, le pressing sera votre meilleur allié. Les autres peuvent sans souci supporter les 40 à 60 °C de votre machine à laver. Et pour éviter qu'ils ne ressortent tout plats ou en boule, lavez-les avec des balles de tennis ou accompagnées d'une paire de draps.

COMMENT RETIRER LES MAUVAISES ODEURS DE VOTRE MATELAS?

Que ce soit la transpiration ou les produits utilisés pour nettoyer votre matelas, le résultat peut être déplaisant pour vos narines. Ainsi, pour vous débarrasser des effluves désagréables, saupoudrez sur toute la surface de votre matelas du bicarbonate de soude (au fort pouvoir assainissant) et laissez agir environ 6 heures. Ensuite, à l'aide d'une pelle et d'une balayette propres, ramassez un maximum de poudre puis aspirez ce qui reste.

Le saviez-vous? Le talc peut également être utilisé pour enlever les mauvaises odeurs, mais contrairement au bicarbonate de soude, il ne possède pas de vertus assainissantes.

9 Retournez votre matelas

À moins qu'il ne soit équipé d'une face hiver et d'une face été, nous vous conseillons de le retourner régulièrement, tous les deux à trois mois. Cela offrira à votre matelas de soulager les points de pression et d'éviter son affaissement par endroits.

Le saviez-vous? Un futon doit être retourné une fois par semaine.

10 Ne posez pas votre matelas sur le sol

Préférez qu'il repose sur des palettes en bois qu'à même le sol. En effet, directement sur votre plancher, carrelage ou moquette, il ne pourrait pas s'aérer et moisirait en peu de temps.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Par Arcadie Renson

JOUEZ AVEC RÉPONSE À TOUT!

Code sms :
BIOSENS



23 LOTS de 4 préparations au miel

LÉA NATURE
BIOSENS
LABORATOIRE

«Ginseng – Gelée Royale – Lavande - Propolis»

Cet hiver, le N°1 des compléments alimentaires bio en GMS BIOSENS Laboratoire revisite le miel, cet incroyable ingrédient naturel, au sein de 4 recettes certifiées BIO. Ces préparations à base de miel et d'ingrédients fortifiants, tonifiants, relaxants ou immunitaires viennent enrichir sa gamme santé de la ruche pour nous accompagner au cœur de l'hiver et tout au long de l'année, afin de maintenir l'équilibre de notre organisme.

Enfin un buzz qui nous rend api !

Valeur de ce lot: 31 €

biosens-leanature.fr

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
BIOSENS OU LILAS AU **74400***

0,75 € par SMS + coût d'un SMS X 4



Jeu gratuit sans obligation d'achat, organisé par Unique Héritage Presse, RCS Paris 338412463, éditeur des magazines Réponse à Tout. Tous les lots sont attribués par «instants gagnants». Règlement disponible sur www.reglementsjeux.fr ou gratuitement sur demande écrite à l'adresse du jeu: «Service Client – Réponse à Tout parution 380 - 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 26 janvier au 5 mars 2022

Code sms :
LILAS



12 LOTS de 2 soins d'exception

Crème native Riche & Concentré Natif Revitalisant anti-rides

Idéal pendant les périodes de grand froid, ce duo hautement nutritif, associe une crème riche et un sérum revitalisant. 100% naturels et formulés à partir d'une association d'actifs végétaux, la crème booste la régénération et la protection de la peau tandis que le sérum la revitalise et corrige les signes de l'âge. Le teint est plus unifié et lumineux, les rides et ridules sont estompées, la peau est intensément nourrie et retrouve son élasticité. Ces deux soins peuvent être appliqués matin et soir en fonction du besoin.

Valeur du lot: 65,47 €

Disponible sur www.lilasblanc.fr et en magasins bio.

Lilas
Blanc
LABORATOIRES

Questions Réponses

Par Agnès Ventadour





Phénomène naturel

→ Qu'est-ce qu'une tempête ?

Le mois de février est statistiquement le mois le plus venté avec le plus grand nombre de tempêtes sur l'année. Les climatologues parlent de tempête lorsque le vent souffle en rafale à 130km/h près des côtes et 100km/h à l'intérieur des terres. Cet événement météorologique

violent est caractérisé par des vents forts, le plus souvent accompagnés de précipitations intenses. Ces vents violents sont causés par la différence de pression entre celle du cœur de la dépression et celle à l'extérieur. L'air passe de l'atmosphère des zones d'anticyclones (haute pression) vers les zones de dépressions (basse

pression). La différence entre ces pressions donne lieu à une tempête. La France a connu des tempêtes violentes, comme la tempête Xynthia en février 2010 qui a durement frappé la façade ouest de la France. En 2018, c'est Eleanor qui dévastait une grande partie de la France.

Questions Réponses

Par Agnès Ventadour



6

→ Combien de fois la France a-t-elle accueilli les Jeux olympiques d'hiver ?

La France a eu l'honneur d'organiser trois éditions hivernales. La première à Chamonix en 1924, la deuxième à Grenoble en 1968 et la troisième à Albertville en 1992.



1

→ Où se déroulent les Jeux olympiques d'hiver en février 2022 ?

La Chine accueille les Jeux olympiques d'hiver dès le 4 février, à Pékin. La majorité des épreuves se dérouleront dans le nord du pays.

Jeux olympiques

Tout schuss sur la 26^e édition des Jeux olympiques d'hiver. Elle débute le 4 février et se déroule cette année en Chine.



5

→ Où ont eu lieu les derniers Jeux olympiques d'hiver en 2018 ?

Les Jeux olympiques d'hiver de 2018 ont eu lieu à Pyeongchang, en Corée du Sud, du 8 au 25 février.





2

→ À quelle date ont débuté les premiers Jeux olympiques d'hiver ?

En 1926, la semaine internationale des sports d'hiver de 1924 à Chamonix est baptisée, rétroactivement, premiers Jeux olympiques d'hiver. À l'occasion de son Congrès de mai 1925, à Prague, le CIO décide de créer une édition distincte des Jeux olympiques d'hiver qui se tiendra tous les quatre ans.



d'hiver



4

→ Avant de s'appeler les Jeux olympiques d'hiver, quel était le nom de cet événement ?

À partir de 1907, une semaine internationale des sports d'hiver se tient chaque année en France. Et l'idée du Comité international olympique (CIO) est d'intégrer ces disciplines au programme olympique. Toutefois, ces Jeux d'hiver se heurtent à l'opposition des pays nordiques, fidèles aux « Jeux du Nord » (Nordiska Spelen) qu'ils organisent tous les quatre ans depuis 1901.



3

→ À quelle époque apparaissent les sports d'hiver ?

Entre la fin du XIX^e siècle et 1914, les sports d'hiver ont connu un rapide engouement. Dans le cadre des Jeux olympiques d'été de Londres en 1908, le patinage est devenu un sport olympique. L'idée d'organiser des compétitions de sports d'hiver fait son chemin.

Questions Réponses

Par Agnès Ventadour



LE SAVIEZ-VOUS ?

La Chandeleur

On l'attendait avec impatience, elle est enfin arrivée. Et avec elle, les crêpes sucrées, au beurre, à la confiture.

Le délice absolu. Armé(e) d'une louche de pâte et d'une poêle bien chaude, vous allez les faire sauter... sans oublier, bien sûr, de tenir dans le creux de la main

une pièce... tradition oblige. Mais au fait, cette tradition d'où vient-elle ? Elles sont nombreuses, mais elle serait une fête chrétienne qui célèbre la présentation au temple de l'Enfant Jésus par la Vierge Marie. Un événement qui, selon la Bible, a eu lieu 40 jours après la veillée du 24 décembre, soit le 2 février ! C'est le

pape Gélase I^{er} qui aurait le premier associé cette commémoration aux « chandelles ». Lors de cette messe, il aurait organisé des processions aux flambeaux et distribué des galettes aux pèlerins... Les dites galettes auraient été remplacées par des crêpes au fil du temps.

LA COLLE DU MOIS



→ D'où vient l'expression «veiller au grain» ?

RÉPONSE

ou se méfier d'un danger potentiel aujourd'hui dans le langage courant et veut dire surveiller à disparaître dans le monde de la marine, elle est utilisée sérieusement mètre en difficulté l'équipage. Si l'expression sur ses gardes afin d'éviter un événement imprévisible pouvant bateau. « Veiller au grain » signifiait donc rester constantement de repérer d'éventuels grains violents capables de nuire au certains marins étaient chargés de scruter l'horizon afin rendre les manœuvres difficiles d'un trois ou quatre-mâts. Violent accompagné éventuellement de pluie et pouvant à l'époque, le « grain » faisait référence à un coup de vent du XIX^e siècle qui trouve son origine dans la marine à voile. « Veiller au grain » est une expression née au milieu est en train de surveiller la poussée, eh bien vous avez tout faux. dire que le paysan au bord de son champ de blé Si vous pensez qu'il s'agit d'une expression paysanne voulant

INVENTIONS

→ Dans quel pays a été inventée la toile de jean ?

Cocoricooo... la toile de jean a vu le jour à Nîmes, mais elle a été popularisée pendant la deuxième moitié du XIX^e siècle sur le continent américain par Levi Strauss, un émigré bavarois propriétaire d'une entreprise textile de San Francisco, et son associé le tailleur Jacob Davis.

→ Qui a inventé la pizza ?

La première pizza moderne a vu le jour, en 1780 en Italie, faite par Raffaele Esposito. Composée de pain, tomates, fromage, elle a été baptisée la pizza Margherita en l'honneur de la reine Marguerite qui appréciait beaucoup ses pizzas.

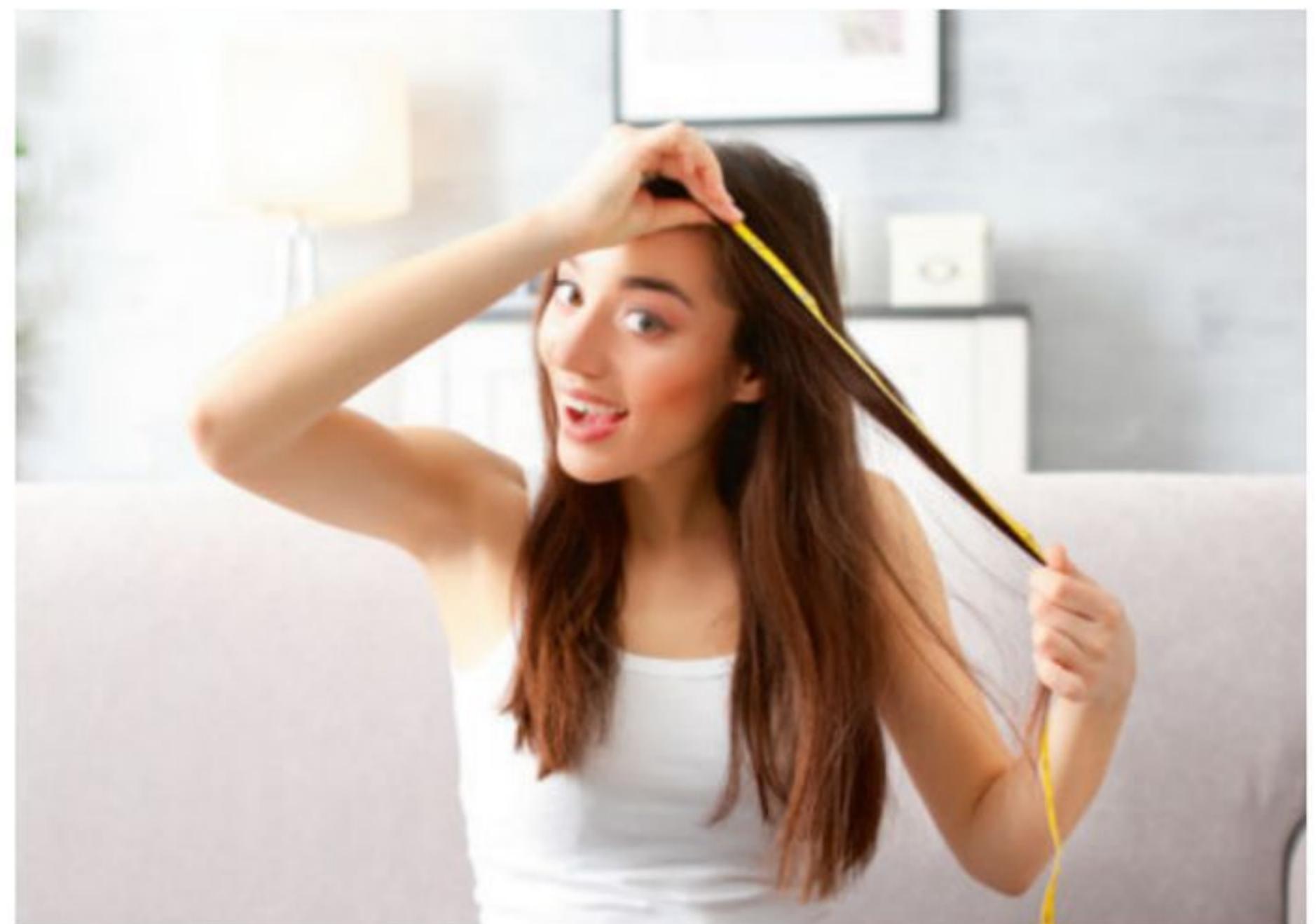
QUESTIONS DE TIMING



→ Combien de temps dure la traversée du tunnel sous la Manche ?

RÉPONSE

Pour traverser le tunnel sous la Manche, vous devrez compter 35 minutes si vous prenez Eurotunnel Le Shuttle.



→ Combien de temps faut-il pour qu'un cheveu pousse ?

RÉPONSE

En moyenne, les cheveux croissent de 15 cm par an soit 1,30 cm par mois. Le temps de poussée varie en fonction de l'âge, de l'alimentation, de la santé générale, etc.

→ Combien mesure la plus grande femme du monde ?

RÉPONSE

Rumeysa Gelgi a été officiellement désignée la plus grande femme du monde par le Guinness des records. Elle mesure 215,16 cm et est âgée de 24 ans.



OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE



à partir de
39€
par an

COCHEZ LA FORMULE CHOISIE

FORMULE DÉCOUVERTE

12 numéros - 1 an

39€

46,80 € -17 %

FORMULE PREMIUM

12 numéros - 1 an
+ 4 n°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 :

Adresse :

Prénom :

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



Quoi de neuf chez les kids ?

Retrouvez notre *must-have list* comme chaque mois, et ce sont vos enfants qui vous remercieront.



100% miam

Tout de rouge vêtu est bien plus qu'un robot, il est un compagnon du quotidien qui permet d'offrir à bébé des repas faits maison. Mathilde Cabanas revisite cet incontournable de la marque en y ajoutant son célèbre motif bisou et même des petits coeurs pour un résultat fun et décalé.

Babycook Néo, Béaba x Mathilde Cabanas. Prix: 200€
www.beaba.com

Au lait

À la fois compact, robuste et silencieux, ce tire-lait électronique s'utilise en aspiration simple, double ou manuelle. Ultra pratique, il possède deux modes d'aspiration réglables et proches de la succion de bébé. Grâce à l'écran LCD, l'utilisation est intuitive. Le plus ? Une fonction mémoire qui enregistre le mode d'aspiration préféré.

dBb, tire-lait électronique à double aspiration.

Prix: 210€
www.dBb-remond.fr

Aux petits soins

Pour la toilette quotidienne des bébés, voilà une gamme de cosmétiques de 4 produits (lait nettoyant, gel lavant, crème hydratante, liniment) fabriqués en France, labellisés Cosmébio® et certifiés Cosmos Organic.

Béaba. Prix: à partir de 7,90€
www.beaba.com



Fighting

Les joueurs doivent mimer de vrais coups avec les bras pour que les robots les reproduisent. Amplitude large ou coups rapides, c'est aux joueurs de choisir la meilleure technique pour mettre KO leurs adversaires. Dès 5 ans.

Silverlit, robots Street Kombat. Prix: 29,99€
www.silverlit.fr



Histoire de pierre

Un jeu de collecte et de stratégie, où les joueurs devront récupérer des pierres colorées pour les échanger contre des pierres précieuses pour sauver le trésor du château. On aime l'ambiance magique du château reconstitué en 3D et les variantes proposées pour les joueurs débutants et confirmés. Dès 5 ans.

HABA, Moonlight Heroes.
Prix: 29,90€. www.haba-play.com



*Au pays
des jouets*

LE SAVIEZ-VOUS ?

Deux ans après sa première édition, la Fédération des industries jouet-puériculture (FJP), la Fédération des commerces spécialistes de jouets et produits de l'enfant (FCJPE), l'Association des créateurs fabricants de jouets français (ACFJF) et la Fédération du commerce et de la distribution (FCD) ont signé fin novembre la 3^e édition de la Charte pour une représentation mixte des jouets. Les acteurs du secteur du jouet veillent désormais à ce qu'il n'y ait pas de différentiel genre dans la représentation des métiers qu'offrent les déguisements afin que filles et garçons puissent se représenter sans différence d'ambition. Les acteurs du jouet se sont engagés également à mettre en avant les univers scientifiques en faisant notamment la promotion des filières et des métiers liés aux STIM (sciences, technologie, ingénierie et mathématiques) autant auprès des filles que des garçons. Saluons l'engagement de la marque Oxybul. Cela fait longtemps que leurs déguisements permettent aux petites filles de s'imaginer aussi bien en danseuse qu'en astronaute ou cow-boy!

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

Plein feu sur les légumes d'hiver comme les choux. Et des variétés, il n'en manque pas : chou-fleur, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou chinois et brocoli. Mais aussi betterave, cardon, carotte, courges (potiron, potimarron, courge butternut, courge spaghetti, panais, etc.), céleri-rave, endive, navet, poireau, pomme de terre, salsifis, topinambour. Côté salades, vous pourrez varier les plaisirs entre laitue, mâche, oseille, scarole.





Fruits

Faites le plein de vitamines au mois de février. À vous les citron, banane, kiwi, orange, mandarine, poire et pomme.

Poissons

Choisissez-les avec attention. Certains sont menacés d'extinction, donc pensez à vérifier l'état des stocks. Sur l'étal du poissonnier, choisissez la dorade grise, l'églefin encore appelé haddock une fois fumé, le lieu jaune et le merlan. Côté crustacés, huîtres et coquilles Saint-Jacques continueront de vous régaler.



Fromages

Le plateau de fromages va fleurir bon les fromages d'alpage. Entre beaufort, reblochon, laguiole, ossau-iraty, comté, salers, époisses, parmesan reggiano et vacherin mont-d'or, vous ne saurez que choisir.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



LA STAR DU MOIS

Le reblochon

Le reblochon est un fromage à pâte pressée non cuite et à la croûte lavée. Il ne peut être fabriqué que dans une zone géographique délimitée par le lac Léman au nord, Annecy à l'ouest et Chamonix à l'est, et bénéficie d'une AOP. Il faut les bonnes vaches : Tarines, Montbéliardes ou Abondances. La fabrication se fait en novembre avec un affinage court qui garantit le crémeux. Une pastille verte est apposée sur les reblochons fermiers, rouge sur les reblochons laitiers.



Allez hop. en cuisine !

Ça va filer !

Quoi de plus réconfortant que nos recettes fromagères ?



CROZOTTO AU REBLOCHON

Pour 4 personnes. Préparation: 20min.

Cuisson: 30min.

½ reblochon, 250 g de crozets savoyards, 20 cl de crème fraîche, 3 branches de thym, 150 g de tomates confites à l'huile, 2 échalotes, 1 verre de vin blanc, 1 cube de bouillon de poule, 2 c. à s. d'huile d'olive.

Éplucher et hacher les échalotes.

Faire blanchir les crozets 5min dans

l'eau bouillante (sauf s'ils sont déjà précuits). Les égoutter et conserver leur eau de cuisson. Ajouter le cube de bouillon dans cette eau et mélangez pour le faire fondre.

Verser l'huile dans une grande poêle, faire revenir les échalotes 2min, puis ajouter les crozets. Verser le vin blanc et le laisser s'évaporer sur feu vif.

Couper les tomates en petits morceaux et les ajouter ainsi que le thym. Ne pas

saler (le bouillon et le fromage sont déjà salés). Verser le bouillon louche par louche en remuant régulièrement pendant 20-25min.

Avant que tout le bouillon ne soit absorbé, couper le reblochon en morceaux. Verser la crème et le reblochon dans la poêle. Mélanger jusqu'à ce que le fromage et la crème soient bien fondu. Servir immédiatement.

Patates douces en robe des champs au reblochon

Pour 4 personnes. Préparation: 20min.

Cuisson: 20 + 5min.

INGRÉDIENTS : ½ reblochon, 4 petites patates douces, 4 tranches de lard fumé ou bacon sans la couenne, 30 g de noisettes concassées et grillées, 4 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, quelques feuilles de shiso ou herbes pour la déco.

Préchauffez le four à 180°C.

Lavez les patates douces et coupez-les

en 2 dans la longueur. Badigeonnez-les d'huile d'olive, assaisonnez-les, et posez-les sur la plaque du four. Enfournez-les pour 25 à 30min. Évidez-les partiellement. Récupérez la chair dans un bol.

Réservez 1/3 du reblochon, coupez le reste en 4 morceaux et ajoutez-les à la chair de patate douce. Mélangez bien, si possible à l'aide d'un mixeur plongeant. Farcissez les patates avec ce mélange.

Faites griller les tranches de lard à la poêle. Mixez-les finement dans un petit robot. Déposez 4 tranches du reblochon restant sur chaque patate douce.

Enfournez à nouveau 5min pour les réchauffer et faire fondre le fromage. Servez dès la sortie du four, avec les miettes de lard, saupoudrez de noisettes et décorez avec des feuilles de shiso (ou herbes aromatiques de votre choix).



ACCORDS METS VINS

Alliance Loire Vobridius

Vouvray sec

Cépage : chenin blanc

À l'œil : robe or

Au nez : belle complexité aux arômes de fruits à chair jaune et notes briochées.

En bouche : persistance bien structurée portée par un équilibre acide et gras.

Prix: 14,60€ chez les cavistes.



ACCORDS METS VINS

Bourgogne sans sulfite ajouté
Mâcon-Péronne en Chassigny
2018

Cépage : 100 % chardonnay.
À l'œil : robe jaune dorée.
Au nez : aromatiques notes de prune, mirabelle.
En bouche : attaque souple, fruitée, une belle tension en finale.
Prix: 10 à 15€. Disponible sur l'e-shop cave de Lugny.

Pavé de TRUITE sauce au REBLOCHON et MORILLES

Pour 4 personnes. Préparation: 5min.

Cuisson: 28min.

INGRÉDIENTS : 4 pavés de truite avec la peau, 1/4 de reblochon, 15 à 20 g de morilles déshydratées, 20 cl de crème liquide, 500 g de pommes de terre grenaille bio, quelques brins de ciboulette, 2 x 3 c. à soupe d'huile d'olive, poivre du moulin.

Réhydratez les morilles au moins 1h dans un bol d'eau tiède. Lavez les

pommes de terre et frottez-les sans les éplucher. Versez 3 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle et faites revenir les pommes de terre une quinzaine de minutes. Versez les 3 c. à soupe d'huile d'olive dans une autre poêle et posez les pavés de truite côté peau, baissez le feu et laissez-les cuire environ 8 à 10min sans les retourner. Retirez la croûte du reblochon, taillez-le en morceaux, mettez-les dans un bol

avec la crème. Faites fondre à la casserole ou au micro-ondes. Ajoutez les morilles égouttées. Après cuisson, réservez les pavés de truite au chaud. Essuyez le fond de la poêle avec un papier absorbant et versez la sauce aux morilles. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire 3min. Dressez chaque pavé de truite avec des pommes de terre, nappez de sauce et parsemez de ciboulette ciselée. Poivrez.

Poleta au REBLOCHON

Pour 4 personnes. Préparation:

12min. Cuisson: 15min.

½ reblochon, 1 paquet de polenta précuite (environ 350 g), 500 g de champignons des bois (chanterelles, cèpes...), 1 ou 2 gousses d'ail, 20 g de beurre, 20 cl de crème fraîche, quelques brins de persil.

Si les champignons ne sont pas surgelés, les nettoyer et les tailler en morceaux. Éplucher et hacher l'ail.

Faire fondre le beurre dans une grande poêle, ajouter les gousses d'ail et cuire les champignons à feu vif jusqu'à évaporation de l'eau (10min). Saler, poivrer. Réserver au chaud à couvert.

Retirer la croûte du reblochon, le tailler en morceaux. Les faire fondre avec la crème dans une casserole. Pour que la polenta reste bien crémeuse, mesurer 5 fois son volume d'eau. Mettre l'eau à bouillir, retirer

la casserole du feu et verser la polenta en pluie. La remettre à chauffer sur feu doux et mélanger sans arrêt au fouet jusqu'à obtenir une consistance onctueuse (5 à 7min). Pour finir, incorporer la crème au reblochon dans la polenta en mélangeant. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin. Parsemer les champignons de persil haché et les servir avec la polenta crémeuse.



PHOTOS : © SERVICE DE PRESSE



MAXI CRIQUE DE POMMES DE TERRE À LA RACLETTE

Pour 4 personnes. Préparation: 20min.

Cuisson: 20 à 25min.

INGRÉDIENTS : 4 à 6 tranches de Mon Comptoir à Raclette « saveur d'antan » Entremont, 4 pommes de terre, 1 oignon, 3 cl d'huile d'olive, 1 œuf, 1 c. à s. de farine, 1 saucisson lyonnais pistaché, fleur de sel, poivre du moulin.

Placer le saucisson pistaché dans un faitout avec un volume d'eau froide et le cuire pendant 45min à feu moyen.

Ciseler finement l'oignon, réserver. Éplucher puis râper les pommes de terre, les mettre dans un torchon propre et les essorer afin d'ôter le maximum d'humidité. Déposer les pommes de terre et l'oignon dans un saladier, ajouter l'œuf battu et la farine. Assaisonner en sel et en poivre, puis mélanger à l'aide d'une spatule en bois jusqu'à obtenir un mélange homogène. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Verser la préparation,

égaliser la surface de la galette à l'aide d'une spatule. Faire cuire 10 à 15min sur un feu moyen puis retourner et faire cuire la seconde face.

Après cuisson, déposer les tranches de fromage à raclette «Saveur d'antan» Entremont et des morceaux de saucisson pistaché sur la «crique» puis placer dans le four préalablement chauffé à 180°C. Attendre jusqu'à ce que le fromage soit bien doré. Déguster chaud.

SPÉCIALITÉ FROMAGÈRE ITALIENNE

Qu'est-ce que le gorgonzola ?

Originaire de la région de Milan en Lombardie, le gorgonzola bénéficie de la *Denominazione Di Origine* (équivalent de l'AOC) depuis le 30 octobre 1955 et de l'AOP depuis 1996. Seules deux régions italiennes peuvent produire du fromage gorgonzola et le lait doit provenir d'élevage des provinces suivantes : Novara, Vercelli, Cuneo, Biella, Verbania et le territoire de Casale Monferrato pour le Piémont et Bergamo, Brescia, Côme, Cremona, Lecco, Lodi, Milan, Monza, Pavie et Varèse pour la Lombardie.

Ce fromage à pâte persillée fabriqué à partir de lait de vache entier se présente sous une forme cylindrique de 25 à 30 cm de diamètre et de 16 à 20 cm d'épaisseur et affiche un poids qui peut varier de 6 à 12 kg. C'est un fromage ultra crémeux au goût lacté avec un petit goût de noisette en fin de bouche.

Le secret d'un bon gorgonzola :

son origine 100 % italienne, son lait récolté dans deux régions de l'Italie, sa fabrication élaborée par un maître fromager affineur expert sur le gorgonzola, qui donne sa texture fondante et crémeuse en bouche...



PHOTOS : © SERVICE DE PRESSE

SPAGHETTI CARBONARA SAUCE GORGONZOLA CREMOSO

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

INGRÉDIENTS: 500 g de spaghetti,
130 g de gorgonzola cremoso Galbani,
20 g de parmesan reggiano Galbani,
20 cl de crème liquide, 125 g de jambon
italien speck, 50 g d'amandes, 1 c. à s. de
chapelle de pain, 20 g de gorgonzola
pour le dressage.

Faites cuire les pâtes dans un grand
volume d'eau bouillante.

Sauce gorgonzola: dans une casserole,
faites chauffer la crème à feu moyen.
Ajoutez le gorgonzola en morceaux,
puis le parmesan reggiano.
Garniture: dans une poêle, laissez
torréfier 3-4 min les amandes, puis

ajoutez la chapelle. Laissez dorer
et mettez dans un bol. Dans la poêle
encore chaude, faites légèrement
griller les tranches de speck à plat.

Mélangez les pâtes dans la crème de
gorgonzola et dressez avec la garniture.
Ajoutez quelques morceaux de
gorgonzola avant de servir.

RÉPONSE À TOUT!

FONDATEUR : ALAIN AYACHE

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

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.

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES

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

* 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 suppression des données vous concernant (loi « informatique et libertés » du 06/01/1978). Photos non contractuelles.



Spectacle Irish Celtic: Le chemin des légendes

Si vous n'avez pas eu la chance de voir les spectacles précédents, courez admirer le troisième et dernier opus de la saga Irish Celtic. Sinon, vous retrouverez les emblématiques Paddy Flynn et Diarmuid, père et fils. Ces derniers tiennent le pub familial qui résonne des musiques traditionnelles, des rires et des discussions des habitués. Les clients dansent au son des refrains populaires. Mais le père veut faire la part belle à l'échange, au partage, à la transmission. Pour casser cette routine et transmettre à son fils Diarmuid ce qu'il doit savoir de son identité culturelle, de son histoire familiale, Paddy l'invite à entreprendre un voyage initiatique où se conjuguent valeurs et traditions. Un voyage qui explore tous les méandres de la vie passée, présente et future et au cours duquel ils emprunteront le chemin des légendes, synonyme d'évasion, de liberté et de découverte. À la faveur de ce tête-à-tête qui les mènera sur les lieux qui ont forgé les mythes et légendes de leur île d'émeraude, Diarmuid pourra prendre toute la mesure de l'amour filial, mieux comprendre ses racines, s'ancre davantage dans sa terre natale et ancestrale.

Durant 1 h 40, toute la troupe du spectacle Irish Celtic vous accompagne dans un voyage inédit, porté par des histoires intemporelles et intergénérationnelles, des danses irlandaises entraînantes ponctuées de claquettes explosives et de musique celtique envoûtante. Mention spéciale à la direction musicale dirigée brillamment et avec passion par Anthony Davis et à la chorégraphie de Ciaran Conolly, le talent à l'état pur. À voir absolument!

www.irish-celestial.com. En tournée dans toute la France jusqu'au 16 mars 2022.
Points de vente habituels.



Cinéma The Duke

Voilà un film qui fait du bien. The Duke est non seulement une comédie britannique désopilante, mais aussi un film très social. Avec The Duke, le brillant Roger Michell signe une comédie sociale efficace au casting délicieusement british. Le pitch : une invraisemblable histoire vraie. En 1961, Kempton Bunton, un chauffeur de taxi sexagénaire, vole à la National Gallery de Londres le portrait du Duc de Wellington peint par Goya. Il menace de ne rendre le tableau qu'à condition que le gouvernement rende l'accès à la télévision gratuit pour les personnes âgées. Nous n'en dirons pas plus... La suite de cette histoire passionnante et très drôle est à retrouver dans les salles. Mention spéciale à ces deux acteurs britanniques si talentueux : Jim Broadbent dans un rôle loufoque et attachant et la fantastique Helen Mirren qui apporte un peu de rationnel dans cette histoire folle. À voir absolument !

Comédie dramatique de Roger Michell avec Jim Broadbent, Helen Mirren, Fionn Whitehead. En salle à partir du 23 février 2022.

NOUVEAU

Découvrez Epsiloon

LE NOUVEAU MAGAZINE D'ACTUALITÉ SCIENTIFIQUE



Abonnez-vous

À PARTIR DE
1€ / MOIS *



sur notre site
EPSILOON.COM



ou par téléphone
01 87 64 09 62

Du lundi au vendredi de 9 h à 19 h

Jusqu'à

50%
DE RÉDUCTION

LE SPÉCIALISTE DE LA PHYTOTHÉRAPIE AMAZONIENNE

100 % PÉRUVIEN

100 % QUALITÉ

SANS ADDITIFS

SANS GLUTEN



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

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

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

RETROUVEZ TOUTES LES GAMMES
DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
SUR WWW.BIONATURISTA.NET

CONSEILS AUPRÈS DE NOS EXPERTS 01 43 38 68 55

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



Flashez pour accéder
à toutes nos actualités
site web et médias



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

Nom Prénom

Adresse

Code Postal Ville Pays

Email @

Téléphone Portable