

RÉPONSE À TOUT!

RÉPONSE À TOUT!

N° 382 - AVRIL 2022

À GAGNER

2 SÉJOURS POUR
4 PERSONNES DANS L'UN
DES CAMPINGS TIKAYANCAMPINGS
TIKAYAN
By SUD EST VACANCES

VOITURE

En copropriété,
faites valoir
votre droit
à la prise

PSYCHO

Libérez-vous
de la charge
mentale

COMPARATIF

Bien choisir
sa trottinette
électrique

MINCEUR

Craquez pour le jeûne
intermittent

- La solution
qui évite l'effet
yo-yo
- Comment
le pratiquer
sans risque ?



CUISINE

Nos recettes
« spécial Pâque
grecque »

L 18866 - 382 - F: 3,95 € - RD



BEL : 3,90€ - LUX : 4,70€ - DOM/S : 4,80 € - N. CAL/S : 600 CFP - POL/S : 650 CFP - CH : 6,70€ - TUN : 5 TND - MAROC : 36 MAD - PORT : 4,90€

UNIQUE HERITAGE MEDIA CPPAP

NOUVEAU

Publicité



epsilon

LE NOUVEAU MAGAZINE
D'ACTUALITÉ SCIENTIFIQUE

Tous les mois chez votre marchand de journaux

Édito

Avril 2022

Sur la ligne !

En avril, l'heure est au bilan. Quel bilan ? On n'a que l'embarras du choix. À commencer par les finances. La déclaration des impôts n'est plus très loin, et malgré le prélèvement à la source subsiste ce stress de la déclaration, dernier vestige de l'Ancien Régime. Et que dire des élections, du Covid, de la vie chère ? Joker ! Pas de sujets qui fâchent car, en avril, on trace la route... du renouveau. À commencer par la ligne que l'on a franchie avec force raclettes, tartiflettes et en bonus, le télétravail. Travailler à la maison, c'est cool, mais côté dressing, on a élu le pilou-pilou et la taille XXL produits de l'année. Résultat, pour fermer le jean, ça coince ! Ces dommages collatéraux vont coûter cher avec le retour des beaux jours. Pas de panique ! Après un passage obligé sur la balance et passé le moment de stupeur, place au mental de winneuse. Dans le peloton des méthodes de remise en « forme » qui marchent, et qui caracolent en tête, le jeûne intermittent (*notre dossier du mois p.10*), qui vous laisse manger à votre faim, selon certaines heures de la journée. Alors, exit le blues des régimes. À votre santé !



Agnès Ventadour,
rédactrice
en chef



Jouez avec Réponse à tout ! et gagnez
1 Deluxe Air Fryer Pampered Chef,
2 séjours d'une semaine dans un
camping Tikayan.
Rendez-vous p. 56-57 du magazine.



À GAGNER

**2 SÉJOURS POUR
4 PERSONNES DANS L'UN
DES CAMPINGS TIKAYAN**

CAMPINGS
TIKAYAN
By SUD EST VACANCES



**RETROUVEZ-NOUS
SUR INTERNET**

reponseatout.com

et sur



Réponse à Tout



**NOUS LIRE LE MOIS
PROCHAIN**

Dossier du mois

Baguette, gaz, électricité,...
Est-ce que tout augmente ?

Quotidien Cyberarnaque,
ne paniquez plus !

En
kiosque le
27
avril

**RÉPONSE
À TOUT !**

**VOUS VOULEZ
VOUS ABONNER**

3 solutions

- > Bulletin en p.64
- > www.fleuruspresse.com
- > Au 03 44 62 43 63

Sommaire

18



46



DOSSIER DU MOIS

REPONSE
À TOUT!

10 LES BIENFAITS ET LES DANGERS DU JEÛNE INTERMITTENT

24



PÊLE-MÊLE

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

MON QUOTIDIEN

- 18 Environnement
Des espèces sous haute protection
- 24 Voiture électrique Faites valoir votre droit à être branché en copropriété

30

38

50

MON ARGENT**30 Comparatif**

Bien choisir sa trottinette électrique

MES DROITS**34 Questions réponses****36 Lettre type** Réagir à des travaux de réparation mal effectués**38 Famille** Naissance d'un enfant : à quoi ont droit les parents ?**41 Actus****MON BIEN-ÊTRE****42 Bien-être** Allégez votre charge mentale au plus vite !**SYSTÈME D****46 Rénovation énergétique** Divisez votre facture énergie pour payer moins cher**50 Épargne** Le PERin, le bon plan pour réduire ses impôts**58 Questions réponses**

Ce numéro comporte une offre de réabonnement, un encart Docteur Pierre Ricaud, jeté sur la couverture pour la totalité des abonnés.

Note book**66 Évasion**

Val d'Isère, une station à la hauteur

72 Cuisine72 C'est de saison
Ils sont arrivés !74 La star du mois
L'agneau75 Recettes spécial
Pâque grecque

- Feuilleté de fromage fourré à la crème et aux tomates séchées



- Épaule d'agneau farcie moutarde et arômes
- Brioche de Pâques
- Galaktoboureko tarte au lait avec sa crème



AUTO GPL

LE CHOIX ÉCOLO QUI MONTE, QUI MONTE...

À l'heure de l'avènement de la voiture électrique, près de 50 000 véhicules GPL ont été immatriculés en 2021, soit trois fois plus qu'en 2020. Les ventes de véhicules GPL ont triplé. En décembre 2021, le GPL maintient son prix bas et affiche une différence moyenne de 0,74 €/litre par rapport au prix du Sans Plomb 95 et de 0,66 €/litre par rapport au gazole. En 2021, les ventes de véhicules GPL ont triplé. Le GPL est près de 40 % moins cher que l'essence et le gazole à la pompe. Alors que les prix de l'essence et du gazole ont flambé en 2021, le prix du GPL reste quasi stable grâce à une taxation réduite (TICPE). Même si la consommation du véhicule est supérieure d'environ 18 % en GPL, l'économie à l'usage est de plus en plus importante. Outre le prix du plein, rouler GPL a de nombreux avantages économiques : carte grise gratuite ou à moitié prix dans la quasi-totalité des régions de France, tarifications réduites ou gratuites pour le stationnement, etc. Plus de 1 500 stations-service réparties sur tout le territoire distribuent du GPL. Les véhicules GPL-essence possèdent une plus grande autonomie (grâce au cumul des deux réservoirs), ce qui permet de faire des pleins moins fréquemment. Le GPL est de loin le moins polluant des carburants automobiles, il n'émet pratiquement pas de particules fines, contrairement au diesel et à l'essence. Ces véhicules sont classés Crit'Air 1 et peuvent circuler sans restriction en cas de pic de pollution.

2 millions

DE PERSONNES ÂGÉES SOUFFRENT D'ISOLEMENT AUJOURD'HUI EN FRANCE ET 530 000 D'ENTRE ELLES SONT EN SITUATION DE MORT SOCIALE, SELON L'ASSOCIATION LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES.



Nouveau métier

Responsable du télétravail

Alors que la crise sanitaire a changé nos modes de vie et de travail, le télétravail s'impose dans la vie des entreprises. Un nouveau type de métier se met en place : le *Chief of the Future of Work*, un « responsable du futur du travail » qui répond aux enjeux d'un travail hybride et décentralisé. Les titres de responsable du télétravail accompagnent les changements et impératifs pour répondre aux mutations d'un travail qui oscille entre présentiel et télétravail.

52%

DES ENTREPRISES VONT ÉQUIPER LEURS SALARIÉS EN MATÉRIEL INFORMATIQUE, OU RENOUVELER CELUI-CI, POUR ASSURER PRÉSENTIEL ET TÉLÉTRAVAIL.

*SOURCE : ENQUÊTE RÉALISÉE DU 20 DÉCEMBRE 2021 AU 3 JANVIER 2022 AUPRÈS DE 3 675 PROFESSIONNELS RÉPARTIS SUR L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE FRANÇAIS, EFFECTUÉE EN LIGNE, SUR LE PANEL PROPRIÉTAIRE BUZZPRESS FRANCE.



La french attitude au restaurant: peut mieux faire!

Le pourboire, ça se passe comment?



Les Français sont-ils généreux avec les serveurs? Pas vraiment si l'on s'en tient à l'étude de l'Ademe*.

Seuls 15 % des Français laissent toujours un pourboire au personnel, presque 1 sur 3 (30 %) le fait rarement et 18 % n'en donnent jamais. Les Français visiblement n'ont pas le réflexe pourboire. Mais qu'est-ce qui explique ce comportement? En fait, 10 % des clients interrogés estiment que les serveurs sont suffisamment payés, 36 % n'ont jamais d'argent liquide sur eux, 12 % ne savent pas s'il est possible de donner un pourboire avec une carte de crédit et 7 % ne sont pas à l'aise pour le faire. Des comportements qui pourraient évoluer avec l'utilisation des moyens de paiement tels que Sunday.

GASPI AU RESTAU

Selon l'Ademe, les consommateurs sont responsables de 33 % du gaspillage en France: produits oubliés dans le réfrigérateur, fruits et légumes conservés trop longtemps... mais aussi les restes des repas au restaurant qui comptent pour près de la moitié du gaspillage réalisé en phase de consommation finale.

*Source: sondage mené par YouGov sur un échantillon de 1036 Français de plus de 18 ans. L'enquête a été réalisée en ligne entre le 15 et le 16 décembre 2021.

Impatience, quand tu nous tiens!

PRÈS D'UN QUART DES FRANÇAIS n'apprécient pas, lorsqu'ils sortent dîner, le moment d'attente pour avoir une table.

Plus d'un Français sur trois (36 %) commence à se plaindre d'attendre l'addition au bout de seulement 10 minutes. Mais que l'on se rassure, la moitié des clients est plus patiente et la réclame à nouveau au bout de 10 minutes ou plus.



80%

DES FRANÇAIS SE DISENT PRÊTS À DEMANDER UN DOGGY BAG SELON UNE ÉTUDE DE PHÉNIX ET L'INSTITUT DE SONDAGE YUGOV MENÉE EN AOÛT 2021. LE DOGGY BAG EST OBLIGATOIRE DEPUIS LE 1er JUILLET DERNIER.



ÉNERGIE

CHAUFFAGE AU FIOUL, ÇA VA CHANGER!

Initialement prévue au 1^{er} janvier 2022, l'interdiction d'installation de nouvelles chaudières fioul entrera finalement en vigueur le 1^{er} juillet prochain. Une interdiction officialisée par un décret visant à limiter les émissions de gaz à effet de serre des équipements de chauffage. À partir du 1^{er} juillet 2022, il sera donc interdit de faire installer une nouvelle chaudière fioul. Que ceux qui utilisent encore une chaudière au fioul se rassurent, cette dernière est toujours autorisée. Les familles pourront continuer à remplir leur cuve au besoin pour leur chaudière existante en 2022. Notez que 12 % des Français** se chauffent encore au fioul soit 3,5 millions de résidences principales. Le fioul est la 3^e énergie de chauffage derrière le gaz de ville et l'électricité. Si la consommation en fioul domestique tend à diminuer depuis ces 40 dernières années, elle a persisté surtout dans les campagnes et les zones périurbaines. Le manque de moyens financiers est la première raison pour continuer à se chauffer au fioul et conserver son ancienne chaudière : 73 % déclarent ne pas avoir les moyens d'investir dans un nouvel appareil et seulement 14 % trouvent que le fioul reste la meilleure solution. Quoi qu'il en soit, il faut retenir qu'il ne sera plus possible d'en faire installer une neuve en 2022.

Source : étude Effy lors d'une vaste enquête de 1 500 familles chauffées au fioul.

**Source : SEREN

Agenda du mois

- 1^{er} avril : poisson d'avril
- 2 avril : Journée mondiale de la sensibilisation à l'autisme
- 3 avril : Marathon de Paris et Journée mondiale de la bataille d'oreillers
- 7 avril : Journée mondiale de la santé
- 10 avril : premier tour de l'élection présidentielle en France
- 15 au 23 avril : Pessah (Pâque juive)
- 18 avril : lundi de Pâques (jour férié)
- 24 avril : 2^e tour des élections présidentielles
- 24 avril : Pâque orthodoxe



CBD

Levée de l'interdiction

Depuis janvier dernier, l'arrêté de l'État qui régissait le cannabis en France et visait la vente de la fleur et de la feuille de chanvre chargée en CBD, la molécule non psychotrope du cannabis, a été levé par le Conseil d'État.

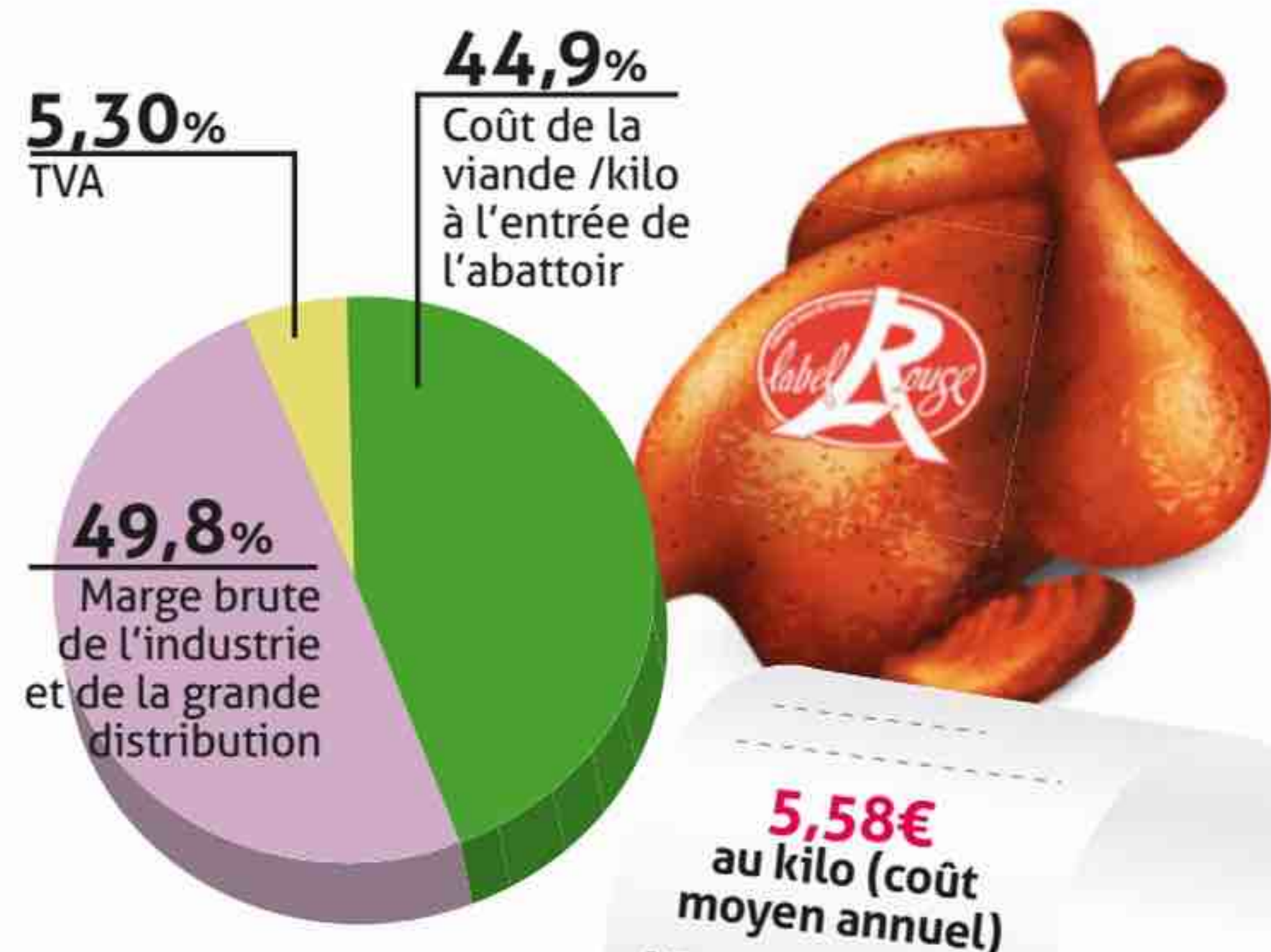
22 milliards

DE LITRES D'EAU SONT GASPILLÉS EN FRANCE CHAQUE ANNÉE À CAUSE DU PRÉ-RINÇAGE DE LA VAISSELLE ET 59 % DES PERSONNES QUI PRÉ-RINCENT AURAIENT PLUS DE 45 ANS, SELON UNE ENQUÊTE MENÉE PAR IPSOS POUR FINISH.

Où passe votre argent ?

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

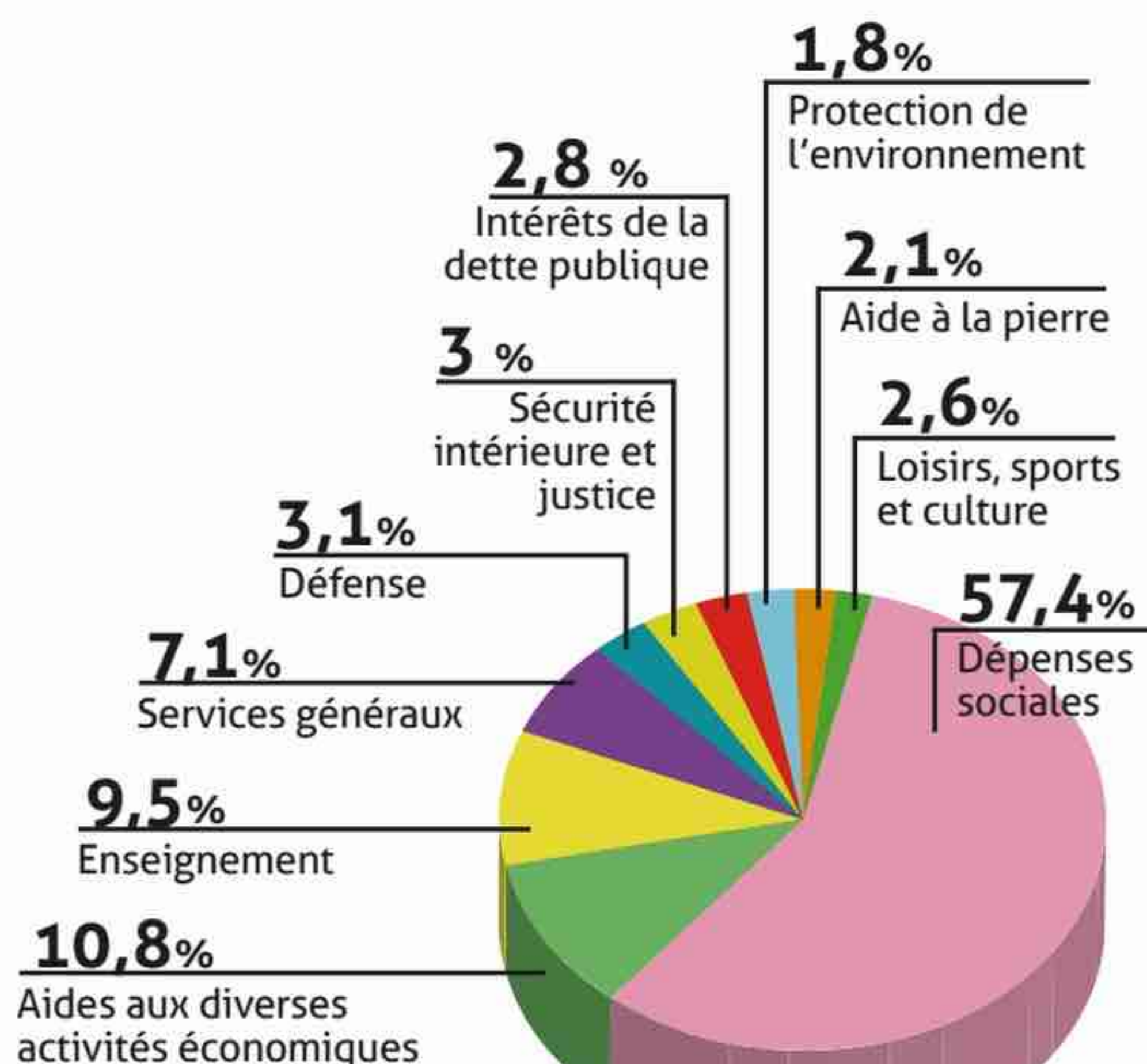
Par Bénédicte Flye-Sainte-Marie



→ UN POULET LABEL ROUGE

Les Français sont de plus en plus attentifs à ce qu'ils mettent dans leur assiette. Pour remplir leurs chariots de mets authentiques et savoureux, ils n'hésitent donc pas à se fier aux certifications qu'ils affichent. Le plus connu est le Label Rouge (92 % de notoriété et 74 % de confiance, dicit Quantitude) qui existe depuis cinquante-six ans puisqu'il a été attribué pour la première fois à un poulet jaune des Landes en 1965. Plus d'un demi-siècle plus tard, ce type de volaille, qui porte une estampille apposée selon l'INAO (Institut national de l'origine et de la qualité) sur « des produits qui, par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de qualité supérieur par rapport aux autres produits similaires habituellement commercialisés », représente 65 % des achats de poulets entiers. Il a un coût moyen annuel de 5,58 euros au kilo, ce qui témoigne d'une courbe de prix très stable sur les dernières années (il coûtait 5,55 euros en 2015). Sur ce montant, 44,9 % représentent le coût au kilo du poulet au moment de l'entrée à l'abattoir, et 49,8 % la marge de l'industrie et de la grande distribution.

Sources : Quantitude, Rapport au Parlement 2021 de l'Observatoire de la formation des prix et des marges des produits alimentaires, FranceAgriMer, SSP, Kantar Worldpanel



→ LES IMPÔTS

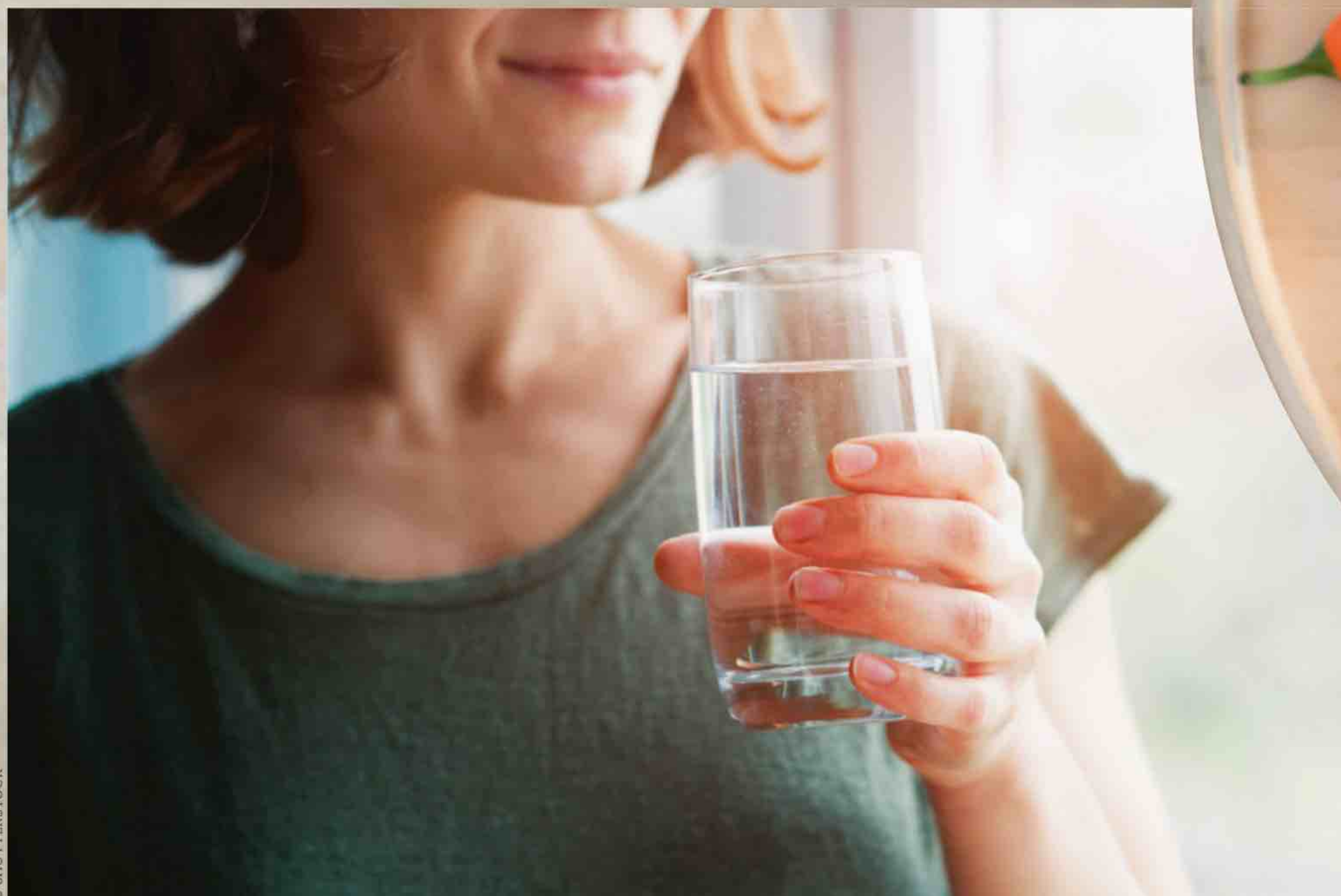
En 2020, les 17,6 millions de foyers fiscaux français soumis à l'impôt sur le revenu ont déboursé une moyenne de 4 520 euros (21,7 millions n'étaient pas imposables alors que 3,4 millions ont obtenu un remboursement provenant de crédits d'impôt). Mais rares sont ceux, parmi nous, qui savent exactement ce que ces prélèvements sont destinés à couvrir... Si on en croit FipEco, 54,7 % financent les dépenses de protection sociale. Près de la moitié de cette « part de gâteau » spécifique fournit logiquement, avec le vieillissement exponentiel de la population, la manne nécessaire au règlement des retraites et des pensions de réversion. Un tiers est dévolu à la santé et à l'invalidité. 10,8 % de l'impôt total sont injectés dans les aides aux emplois, à l'agriculture ou aux transports. 7,1 % vont aux services généraux, c'est-à-dire à toute la logistique qui permet de faire fonctionner correctement les administrations. 2,8 % ont pour fonction de rembourser les intérêts de la dette publique. 3,1 % « subventionnent » la défense, 3 % tout ce qui relève de la justice et de la sécurité sur notre territoire, 2,8 % le sport, le loisir et la culture, 2,1 % la construction ou la réhabilitation de logements ou de constructions publiques et 1,8 % la protection de l'environnement.

Sources : Insee, FipEco, Direction générale des finances publiques

Minceur & santé

les bienfaits et les dangers du jeûne intermittent

Efficace sans être trop restrictif, le jeûne intermittent serait le meilleur cadeau à se faire, d'abord parce qu'il améliorerait naturellement certains marqueurs organiques, baissant notamment la glycémie dans le sang et la pression artérielle, ensuite parce qu'il offrirait une formule douce de perte de poids, sans les inconvénients des diètes sévères. Que doit-on en penser ? Quels sont ses risques et vertus et à qui s'adresse-t-il en priorité ? On passe sur le gril la méthode qui fait fondre l'Amérique et séduit aussi depuis quelques années les habitants de l'Hexagone...





Et si la solution pour bien se porter et s'alléger était de limiter les heures de la journée où l'on s'alimente ? C'est ce que les Anglo-Saxons nomment l'*intermittent fasting*. Le jeûne intermittent a la cote auprès des Français. Inspirés par Instagram ou YouTube et les influenceurs qui y tiennent le haut de l'affiche, notamment la star du fitness Sissy Mua ou Khloé Kardashian, membre de la célèbre famille du même nom, ils sont un nombre grandissant à s'y convertir. Cela s'inscrit par ailleurs dans la tendance, de plus en plus présente dans notre société, qui consiste à vouloir vivre sainement et à avoir un rapport moins pulsionnel à la nourriture.

Prolonger le jeûne de la nuit

Moins contraignant que le jeûne complet, dit aussi hydrique, qui implique de se passer de tout aliment solide pendant plusieurs jours voire une semaine, le jeûne intermittent consiste généralement à ne rien ingérer, sauf de l'eau, du thé, des tisanes et du café non sucrés pendant la journée durant seize heures et de se restaurer ensuite à sa convenance pendant les huit heures restantes. En pratique, on ne mange donc plus

après le repas du soir à vingt heures, on zappe le petit déjeuner du lendemain puis on ne s'attable à nouveau qu'autour de 12 ou 13 h. « Il s'agit en fait tout simplement de prolonger le jeûne de la nuit », précise le docteur Martin Juneau, cardiologue multirécompensé, chercheur et directeur de la prévention à l'Institut de Cardiologie de Montréal, qui en a fait l'une de ses armes médicales depuis un certain nombre d'années. Il s'appuie notamment sur les travaux de Valter Longo, gérontologue américain d'origine italienne et professeur de biologie spécialisé en biologie cellulaire et en génétique.

Des bienfaits pour la santé

Longo, directeur de l'Institut de la longévité à l'université de Californie du Sud, a réalisé en laboratoire un protocole durant lequel des souris étaient soumises à des phases de jeûne intermittent quatre jours par semaine. Il a résulté de cette expérience que ces périodes de « pause » avaient permis une régénération des cellules de leur pancréas et avaient même permis de sauver certains de ces rongeurs affectés de diabète de type 1 et type 2 très



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



prononcés. « Le jeûne minore la résistance à l'insuline, qui est à la base de beaucoup de problèmes métaboliques, dont le diabète donc, mais aussi l'obésité et le syndrome métabolique », précise le Dr Juneau. Et cela a la même action pondératrice sur l'hypertension, dont on sait qu'elle est à l'origine de multiples problèmes cardiovasculaires, même si on connaît encore mal les mécanismes qui aboutissent à cette baisse. Mieux, le système digestif et le microbiote intestinal n'étant plus constamment sollicités par l'ingestion d'aliments, le corps est moins enclin à développer des problèmes d'inflammation, réactions qui, lorsqu'elles se chronicisent, font le lit notamment des affections rhumatismales, cardiaques et des cancers... À noter que certains choisissent d'adapter autrement ce concept de jeûne intermittent 16/8, en prenant une collation vers 17 h, supprimant le dîner et s'alimentant de nouveau le lendemain vers 9 h.

Combattre les idées reçues

Mais s'il est, selon ses adeptes, puissamment bénéfique sur le long terme pour la santé, son impact physiologique positif aurait aussi l'avantage de s'observer très rapidement. « Le jeûne intermittent

“ Le corps est moins enclin à développer des problèmes d'inflammation, qui font le lit des affections rhumatismales, cardiaques et des cancers ”

draine l'organisme, régule l'appétit et détoxifie le foie. Il a une fonction dépurative. Et j'utilise beaucoup cette méthode en consultation auprès des personnes qui souhaitent perdre du poids », explique le nutritionniste Raphaël Gruman, qui, tout en constatant dans sa pratique professionnelle la valeur de cette méthode, a dû lutter contre le dogme qu'on lui avait martelé pendant ses études en diététique, à savoir « il ne faut surtout pas sauter de repas ». Il a dû également s'ériger contre la tradition culinaire française qui veut qu'il soit de bon ton de dîner de manière consistante le soir... alors même que le système métabolique est moins performant à ce moment-là (la combustion énergétique corporelle



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

“ Le jeûne permet d'ouvrir le cadenas qui donne accès à ces graisses. On élimine celles situées dans la zone abdominale et on perd du poids ”

- est à son maximum autour de 17 heures et décroît ensuite). D'autres conceptions ancrées de longue date ont la peau dure : lorsqu'il a décidé d'intégrer le jeûne intermittent dans son arsenal thérapeutique, le docteur Juneau a dû quant à lui déconstruire la théorie selon laquelle le breakfast qu'apprécient tant ses compatriotes québécois avec ses pancakes au sirop d'érable, ses saucisses, son bacon et ses tranches de pain grillé était la prise alimentaire quotidienne la plus cruciale ; ce qui lui donnerait donc un caractère obligatoire. « C'est de la propagande faite par l'industrie agroalimentaire », estime-t-il.

Pour un amincissement en douceur

Notable tout en restant raisonnable puisqu'on l'évalue d'un kilo à un kilo et demi par semaine, l'amaigrissement induit par le jeûne obéit à une savante mécanique interne. « Les graisses que l'on absorbe sont immédiatement stockées dans nos réserves viscérales. Mais si l'on jeûne, le corps ira, après avoir utilisé ses stocks de glucides, les fameux glycogènes, puiser de l'énergie au cœur de celles-ci. Il permet d'ouvrir le “cadenas” qui donne accès à ces graisses. On élimine celles situées dans la zone abdominale et on perd du poids... Et on dope le cerveau grâce à la transformation par le foie des acides gras en corps cétoniques, qui sont des stimulants pour les neurones », détaille Martin Juneau. Au bout de six mois, cela conduirait à une diminution pondérale située autour de 9 %, à condition évidemment de rester mesuré sur la composition des deux repas que l'on conserve au quotidien. Ce phénomène a été illustré dans de multiples travaux scientifiques, compilés en 2017 dans une synthèse réalisée par Ruth Patterson, professeure en médecine familiale et santé publique et Dorothy D. Sears, endocrinologue spécialisée dans l'étude de l'obésité et des risques de maladies liées à l'obésité. Acquis plus lentement qu'avec un régime à proprement parler, l'« affinement » qui en découle serait plus durable et n'exposerait pas au fameux effet yo-yo qui fait qu'après une période de



restriction alimentaire assez drastique, le corps a tendance à emmagasiner toutes les calories qu'on lui fournit. Car, après s'être privé et avoir connu la frustration, on est plus prompt à craquer et à commettre des excès...

À réserver à certaines personnes

Tout le monde n'est néanmoins pas taillé pour s'adonner au jeûne intermittent. Dans certaines situations, à certains âges de la vie, il ne représente clairement pas une stratégie adéquate. Et il existe de nombreux soucis de santé en présence desquels il faut impérativement l'éviter... « Avant la fin de la croissance, chez les enfants et les adolescents, évidemment, on oublie, c'est-à-dire globalement pas avant 17 ans chez les filles et 20 ans pour les garçons. Le jeûne intermittent est aussi formellement déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux seniors de plus de 75-80 ans, chez qui on rencontre fréquemment des problèmes de malnutrition en plus de la malabsorption de certaines protéines. Et il ne doit pas être envisagé chez toutes les personnes qui souffrent de pathologies se caractérisant par une dégénérescence cérébrale », résume le nutritionniste Raphaël Gruman. Les maladies de Parkinson et d'Alzheimer, la sclérose latérale amyotrophique ou la sclérose en plaques sont ainsi à ranger dans cette catégorie. Il n'est pas

► approprié non plus et peut être dangereux chez les diabétiques sous insuline ou sous traitement hypoglycémiant. Parce qu'il peut susciter une fonte musculaire, il est à prohiber aussi si l'on est atteint de sarcopénie, syndrome gériatrique qui se traduit justement par une diminution de la masse et de la force des muscles. Enfin, il existe des individus, présentant un IMC normal et n'ayant aucun problème de santé particulier, chez qui cela peut favoriser l'émergence de troubles alimentaires comme l'anorexie. « Malheureusement, je rencontre ce cas de figure chez certaines patientes qui ont une visée de perte de poids et qui vont trop loin dans la démarche de jeûne », commente Raphaël Gruman. De manière générale, il convient d'être en phase avec ses ressentis et les besoins de son organisme : ne pas se sustenter pendant seize heures peut être bien supporté et même salubre chez certaines personnes alors que cela ne conviendra pas à d'autres, qui seront sujettes à des fringales, des nausées, des étourdissements, voire des malaises vagues. Ne persévérez pas si vous « répondez » mal au jeûne intermittent, si vous avez l'impression d'être épuisé(e), amorphe ou d'avoir des facultés de concentration en chute libre : c'est tout simplement que cette technique ne vous correspond pas. Et même si vous le tolérez bien, faites-vous de toute façon impérativement épauler par un praticien qui s'est documenté sur la question. « Être accompagné par un professionnel de l'alimentation permet de bénéficier d'un suivi

personnalisé et de mieux équilibrer ses apports de début de journée », argumente Raphaël Gruman, qui préconise d'effectuer une prise de sang avant de commencer à adopter le jeûne intermittent et de refaire les mêmes analyses trois mois après, afin de s'assurer que l'on ne souffre pas de carences. « Et c'est un moyen de vérifier que les gens ont par ailleurs une bonne variété d'alimentation », note le Dr Juneau.

Un procédé qui peut être modulé

Le jeûne intermittent sera d'autant mieux supporté physiquement et psychologiquement si on le pratique avec souplesse et si l'on n'en a pas une vision trop rigide. N'en faites ainsi pas une obsession ou un principe exclusif : il n'est pas obligatoire de se l'imposer quotidiennement sans exception pour en tirer profit en matière de santé et/ou se sculpter la ligne de ses rêves. Autorisez-vous des trêves, notamment lorsque vous recevez des convives chez vous ou quand vous vous offrez des sorties à l'extérieur. À condition de ne pas se répéter trop souvent, ce ne sont pas ces petits écarts qui feront voler en éclats les efforts que vous avez fournis sur la durée... Et même si vous obtenez les améliorations recherchées, gardez à l'esprit que tout ne se passe pas dans votre assiette et qu'il est important de continuer à pratiquer une activité sportive régulière, à la fois pour consolider les résultats obtenus et compenser la perte de graisse par un gain de muscles.

Par Bénédicte Flye Sainte-Marie

LES VARIANTES DU JEÛNE INTERMITTENT

À côté du classique 16/8, d'autres déclinaisons existent. Zoom sur ces formats, parfois extrêmes...

• **Le jeûne intermittent 20/4** : il rallonge encore la plage de jeûne, par rapport au 16/8. On ne prend alors son déjeuner qu'à 14 h, son dîner à 18 h et on n'ingurgite ensuite plus rien jusqu'au lendemain à 14 h.

• **Le jeûne intermittent 5/2** : on mange comme à son habitude pendant cinq jours de la semaine et on jeûne pendant les deux jours restants. Deux fois 24 heures « off » que l'on peut effectuer d'affilée, mais qu'il est indiqué

de scinder afin de ne pas avoir de gros coups de pompe. Proposé par de rares centres spécialisés en France, il est plus institutionnalisé dans des pays étrangers comme l'Allemagne, où l'on peut s'y adonner dans des cliniques privées, telle que la Buchinger Wilhelmi située au bord du lac de Constance.

• **Le jeûne alterné** : l'*alternate day fasting* veut que l'on mange à satiété un jour et qu'on jeûne complètement le lendemain. Dans sa version dite modifiée, moins radicale, on s'autorise 500 calories les jours de jeûne,

de préférence des protéines.

• **Le jeûne intermittent 36/12** : sorte de jeûne intermittent poussé à son paroxysme, il implique de manger de 8 à 20 h, puis de jeûner 36 heures non-stop, c'est-à-dire le laps de temps qui couvre la nuit et le jour suivants puis la nuit qui leur succède jusqu'à 8 heures.

• **Le OMAD** : celui dont l'acronyme signifie « *one meal a day* », et qui a pour base de ne prendre qu'un repas quotidien, est extrêmement compliqué à assumer et peut fragiliser l'organisme.

J'AI TESTÉ

Buvez malin!

Une alimentation équilibrée associée au jeûne intermittent reste la clé pour une silhouette affinée. Toutefois, pensez à surveiller vos apports hydriques. Et si vous passiez à l'infusion ou boisson drainante!

Boisson bio drainante & détoxifiante Estime&sens

Cette boisson 100 % bio aux délicieuses notes de menthe fraîche s'appuie sur une base de thé vert associé aux plantes bio (verveine, reine des prés, bouleau, hibiscus, maté), réputées pour éliminer et drainer graisses et toxines. Résultat : le goût et la fraîcheur du breuvage sont très agréables. L'effet drainant est rapide et remarquable.

Sachet 40g, 12€



INFUSION RETOUR À LA LIGNE LES 2 MARMOTTES

Cette création 100 % plantes, zéro arômes ajoutés est composée uniquement de plantes, comme le thé vert et les pétales de rose au parfum divin. Résultat : le thé vert facilite vraiment la perte de poids. Pour des effets rapides, buvez 4 tasses par jour pendant 15 jours maximum, ça marche!

Boîte de 30 sachets, 5,10€

À LIRE ÉGALEMENT

ON N'EST JAMAIS MIEUX SOIGNÉ QUE PAR SOI-MÊME

Dans son livre, le docteur Frédéric Saldmann donne des conseils pour une meilleure santé et recommande ainsi de pratiquer le jeûne séquentiel. Il propose de se passer quotidiennement soit du dîner, soit du petit déjeuner (le déjeuner étant le repas le plus important), et en retirer des bénéfices pour sa santé. Pour le docteur Saldmann, le jeûne séquentiel n'est pas un régime. Selon lui, il s'agit de laisser à l'organisme le temps de faire une pause. Lorsque l'on adopte le jeûne séquentiel, l'immunité augmente, l'inflammation chute, porte d'entrée de toutes les maladies, pendant le temps de pause. Pour le cardiologue nutritionniste, brûler ainsi de « mauvaises graisses » permet de diminuer « de 40 % » les risques de cancers, d'Alzheimer ou de maladies cardiovasculaires. Pendant 14 heures minimum, on arrête de manger et on boit de l'eau, des tisanes.

Dr Frédéric
SALDMANN

ON N'EST JAMAIS
MIEUX SOIGNÉ
QUE PAR
SOI-MÊME



Des espèces sous haute protection

Animaux sauvages chassés de leurs territoires, forêts entièrement brûlées ou rasées... la nature est trop souvent malmenée. Mais parfois l'arbitrage entre la préservation de la biodiversité et les activités humaines tourne en faveur de la première.



Le hérisson



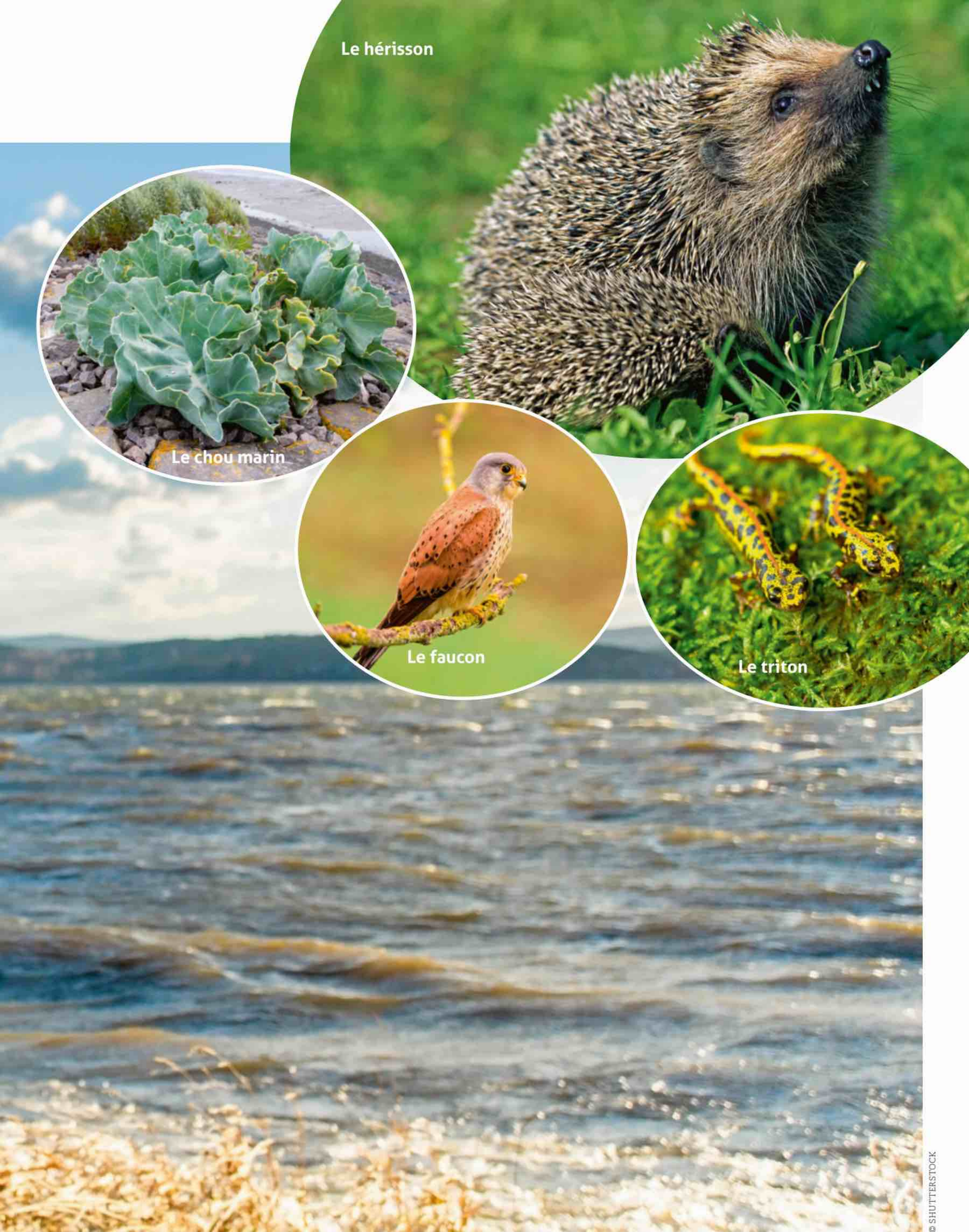
Le chou marin



Le faucon



Le triton



Hérisson, écureuil, faucon, ours, flamand rose, tulipe sauvage, chou marin... tous ces animaux et ces végétaux (et bien d'autres) ont un point commun : ils sont tous considérés comme des espèces protégées en France. Souvent menacés, ils bénéficient d'un statut de protection inscrit dans la loi. À ce titre, il est interdit de les tuer, de les capturer, de les mutiler. Tout comme de détruire leurs nids ou œufs quand il y en a. On ne peut pas non plus les acheter, les vendre, les détenir ou les transporter comme bon nous semble. Il est interdit de détruire ou de modifier leurs habitats naturels sous peine de trois ans d'emprisonnement et 150 000 euros d'amende. Si la loi semble claire, son application, dans les faits, l'est beaucoup moins. Des dérogations délivrées par les préfetures sont possibles. Notamment quand il s'agit de construire des projets immobiliers ou de prévenir des dommages aux cultures.

EN CHIFFRES

Selon l'Union internationale pour la conservation de la nature, plus de 40 000 espèces sont aujourd'hui menacées d'extinction dans le monde. Cela concerne une espèce de mammifères sur quatre, un oiseau sur sept, plus d'un amphibien sur trois et un tiers des espèces de conifères. La France figure parmi les dix pays hébergeant le plus grand nombre d'espèces menacées au niveau mondial, soit 1 889 en métropole et en outre-mer.

Permis de tuer

Depuis plusieurs années par exemple, les choucas des tours, des oiseaux ressemblant aux corbeaux, sont devenus la bête noire des agriculteurs en Bretagne. Ils provoquent en effet de nombreux dégâts sur les semis de maïs. Ils se plaisent particulièrement dans la région où les réserves de nourriture sont nombreuses. « Il y a eu entre 700 000 et 800 000 euros de dégâts dans le département des Côtes-d'Armor l'année dernière, affirme Jean-Jacques René, élu à la chambre d'agriculture. Certains agriculteurs doivent semer trois fois. Ils se lèvent la nuit pour éloigner les choucas. On a l'impression d'être dans le film *Les Oiseaux* d'Hitchcock. » Malgré leur statut d'espèce protégée, ces oiseaux sont donc dans le collimateur des autorités préfectorales qui multiplient les arrêtés autorisant des mesures de destruction. Les chasseurs sont autorisés à les prélever (c'est-à-dire à les tuer). Alors que le nombre de prélèvements n'était que de quelques centaines au début des années 2010, il grimpe à plusieurs milliers ces derniers temps. Beaucoup trop au goût des associations environnementales qui ont décidé d'attaquer ces arrêtés au tribunal et obtenu gain de cause, notamment dans les Côtes-d'Armor et dans le Finistère fin 2021. La justice a estimé que les dégâts imputés aux choucas n'étaient pas démontrés et que des solutions alternatives n'avaient pas été



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

“ Espèce protégée, le loup n'est pas l'ami des éleveurs qui voient d'un mauvais œil son retour dans l'Hexagone ”

envisagées. « Les dérogations sont prises sans aucun fondement scientifique », dénonce Olivier Retail, directeur de la LPO Bretagne.

Le loup indésirable ?

Également considéré comme une espèce protégée, le loup n'est pas non plus l'ami des éleveurs qui voient d'un mauvais œil son retour dans l'Hexagone. Autrefois éradiqué, l'animal a progressivement étendu son territoire. Plus de 600 loups vivent aujourd'hui en France, principalement dans les forêts alpines. Leurs premières victimes sont les troupeaux d'élevage. En 2020, près de 12 000 animaux, principalement des

brebis, chèvres et moutons, ont été tués par des loups en Auvergne-Rhône-Alpes par exemple. En Savoie et en Haute-Savoie, 30 millions d'euros sont chaque année consacrés au dédommagement des éleveurs victimes d'attaques sur leurs troupeaux. Afin de réguler la population, des tirs de prélèvement sont autorisés chaque année. Tout est très contrôlé, mais les chasseurs aimeraient aller encore plus loin et demandent le déclassement du loup comme espèce protégée.

L'ours déchaîne les passions

Un autre prédateur fait régulièrement parler de lui dans les médias : l'ours. Il fascine, tout autant qu'il fait peur. Depuis sa réintroduction en 1996 dans les Pyrénées, sa présence fait débat. Comment concilier sa préservation en même temps que la sécurité des habitants et des troupeaux ? On recense régulièrement des cas d'ours tués par des chasseurs, ce qui fait hurler les associations environnementales et les défenseurs des animaux. En 2018, l'État français a même été condamné par la justice pour manque d'investissement dans la protection de l'espèce. L'association CAP-Ours constate que, malgré la mise en place d'un plan qui prévoit le remplacement de tout ours tué par l'homme, cet engagement n'a jamais été respecté. En novembre 2021, un préfet ours a été nommé afin de renforcer le dialogue entre les différents acteurs concernés.



62 éoliennes contre 59 espèces protégées

Les espèces protégées ne sont pas seulement menacées par les chasseurs, mais surtout par les bulldozers et le progrès. Ainsi, la construction d'un parc éolien offshore dans la baie de Saint-Brieuc, en Bretagne, menace clairement les animaux qui y vivent depuis toujours. 62 éoliennes de plus de 200 mètres de haut



doivent être érigées aux abords des deux plus grands sites de nidification d'oiseaux marins de métropole, dans une baie qui abrite la plus grande réserve naturelle de Bretagne et à proximité immédiate de deux zones Natura 2000. Afin de rendre le projet possible, le préfet a délivré à la société exploitante des dérogations espèces protégées. Elles concernent cinq espèces de mammifères marins et 54 espèces d'oiseaux. Scandalisée, l'association écologiste Sea Shepherd a décidé d'attaquer l'arrêté préfectoral. « Il s'agit d'une zone cruciale pour la survie du Puffin des Baléares, classé en danger critique d'extinction, indique Sea Shepherd, mais aussi pour le pingouin torda, la dernière espèce de pingouin encore existante, et le guillemot de Troil ». C'est aussi le lieu de vie de la plus grande colonie côtière de grands dauphins d'Europe. « La France est en passe de sacrifier la biodiversité marine à la lutte (supposée) contre le changement climatique, à travers le développement massif d'usines éoliennes le long de son littoral », ajoute Sea Shepherd.

Le grand déménagement

À 35 kilomètres de Paris, ce n'est pas tant la lutte contre le réchauffement climatique qui justifie de déroger à la loi, mais l'impératif ludique. Au parc Astérix, la construction du futur grand huit « Toutatis » va obliger 25 espèces protégées à déménager. Le projet a été validé par la préfecture sous réserve de mesures compensatoires. Le chantier a démarré au mois de septembre dans une zone de 3 hectares composés majoritairement d'espaces boisés. Y vivaient jusqu'alors des écureuils roux, des tritons palmés, des couleuvres à collier, verdiers d'Europe, pics épeiches, mésanges nonnettes et autres pipistrelles. Si, pour les visiteurs, la nouvelle

L'implantation d'un grand huit au Parc Astérix condamne 25 espèces protégées à être démenagées, dont le triton palmé (ci-contre).



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

- attraction est la promesse de sensations fortes dès 2023, pour les animaux, l'aventure est aussi au rendez-vous. Ils seront déplacés sur un nouveau site où seront plantés des arbres où les oiseaux pourront nicher.

Échec à Amazon

Si la nature est souvent malmenée, il arrive de plus en plus qu'elle mette en échec des projets immobiliers et autres gros chantiers. La revanche de David contre Goliath... Le 13 décembre dernier, le géant Amazon a battu en retraite et renoncé à la construction d'un énorme centre de tri de colis à Fournès, dans le Gard. Le bâtiment de 38 800 m² devait être construit sur un terrain de 13,7 ha. Le riche patron Jeff Bezos annonçait déjà la création de 150 à 200 emplois, et un investissement de 80 millions d'euros sur le territoire. Sauf que des opposants au projet s'étaient manifestés et avaient attaqué au tribunal le permis de construire et l'autorisation environnementale. Le tribunal administratif de Nîmes a statué en leur faveur à cause de la présence d'une espèce protégée, la pie-grièche. Il a estimé notamment que, malgré son impact

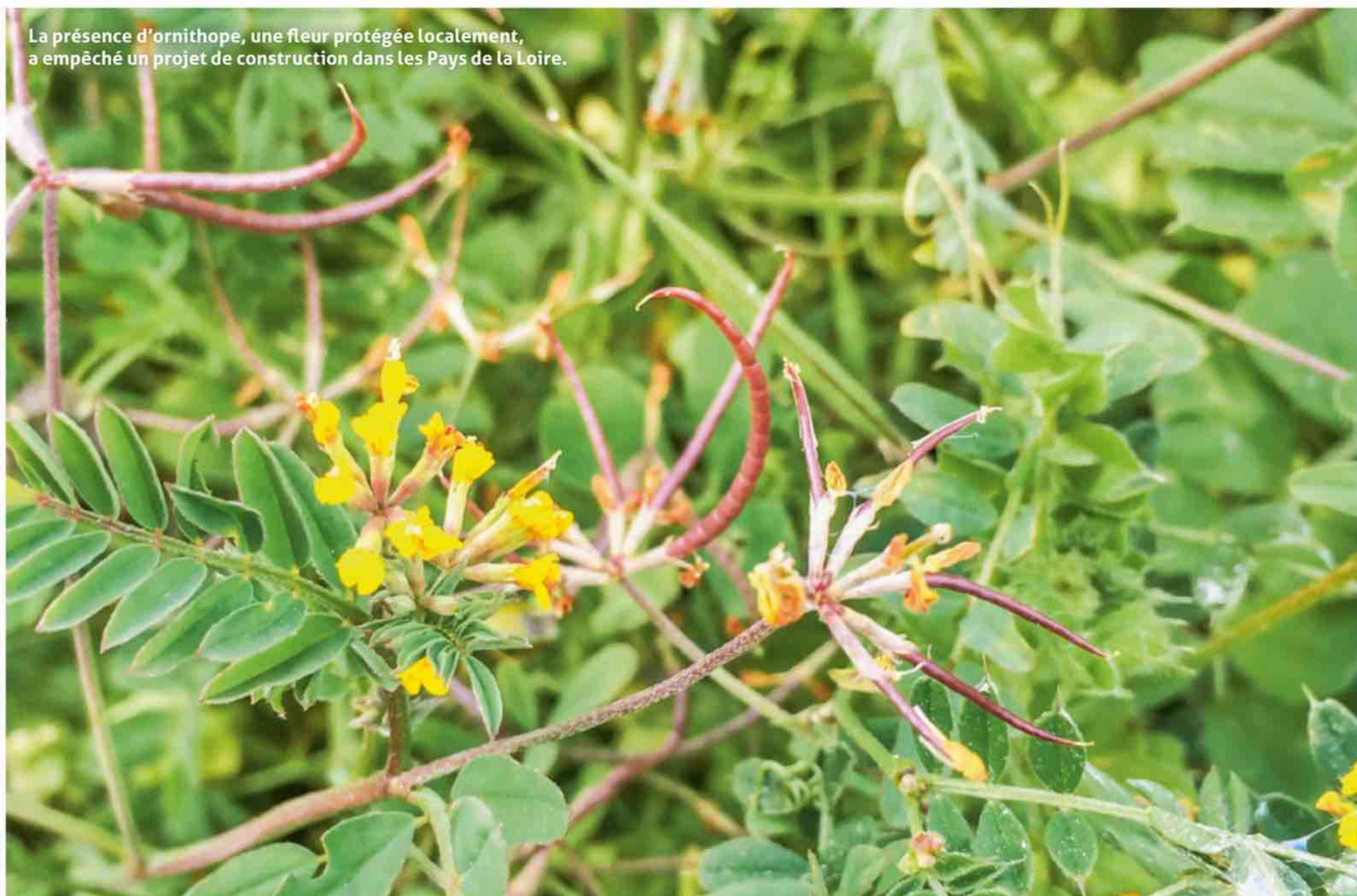
“ Amazon a dû renoncer à la construction d'un énorme centre de tri dans le Gard ”

économique, le projet ne répondait pas à « une raison impérative d'intérêt public majeur ». Préservant ainsi les intérêts de la nature.

Les associations montent au créneau

Même cause, même punition pour ce projet d'entrepôt logistique près de Lyon. Le tribunal administratif a annulé un arrêté préfectoral autorisant cette implantation qui entraînerait la destruction de 32 espèces protégées, épinglant au passage le préfet du Rhône pour avoir « méconnu » le Code de l'environnement. Ce site de près de 20 000 m² devait être construit sur la commune de Sarcey pour le compte de l'entreprise pharmaceutique Fresenius Medical Care, implantée à Savigny, à une dizaine de kilomètres. Les associations environnementales étaient montées au

La présence d'ornithope, une fleur protégée localement, a empêché un projet de construction dans les Pays de la Loire.



créneau. Le tribunal a estimé que l'entreprise avait tout à fait la possibilité de construire ailleurs, les solutions alternatives ne manquant pas aux alentours.

Ferme solaire bloquée

À Radenac et Pleugriffet dans Morbihan, le chantier de la plus grande ferme solaire de Bretagne est à l'arrêt. Les responsables sont le crapaud commun et le triton marbré, deux espèces protégées. Installée sur 18 ha, la ferme solaire doit accueillir 39 000 panneaux photovoltaïques, de quoi alimenter 6300 foyers. Le terrassement est fait, les chevalets, destinés à accueillir les panneaux solaires, sont quasiment tous posés, mais tout est bloqué. Pas question que les engins écrasent le moindre crapaud. Du côté des élus qui soutiennent le projet, c'est l'incompréhension, d'autant plus qu'il s'agit d'un projet de production d'électricité décarbonée. Le redémarrage des travaux est soumis au feu vert de la préfecture et devra se faire avant la période de reproduction des amphibiens.

Une simple petite fleur

Dans les Pays de la Loire, à Malicorne-sur-Sarthe, ce n'est pas un animal mais un végétal qui pose problème. Cette fois-ci, c'est un projet de construction

de douze logements adaptés qui a été bloqué. On a en effet trouvé sur le site quelques pieds d'ornithopes comprimés. Il s'agit d'une fleur protégée au niveau régional. Les habitants de la commune ont du mal à comprendre que la découverte d'à peine cinq à sept pieds de cette petite fleur jaune puisse avoir de telles conséquences.

Une route fermée

Faire un détour à cause d'un crapaud ? Du côté de Lamballe, dans les Côtes-d'Armor, les automobilistes vont sans doute perdre quelques minutes le matin, car ils ne pourront plus emprunter la D28. Cette route départementale va être définitivement fermée pour préserver les grenouilles, tritons et autres crapauds qui ont pris l'habitude de la traverser pour rejoindre les mares où ils se reproduisent. Il s'agit là d'une première nationale. La D28 est l'une des routes les plus meurtrières de Bretagne pour les amphibiens. Chaque année, ils sont des centaines à disparaître sous les roues des voitures. Jusqu'alors, tous les ans, pendant la période de reproduction, des bénévoles s'organisaient pour les faire traverser. À la suite de la fermeture de la route, des déviations vont être mises en place.

Par Solenne Durox

Faites valoir votre droit à être branché en copropriété!

Le développement des véhicules électriques a entraîné des modifications en matière d'installation de bornes ou de prises de recharge au sein des copropriétés. Quelles sont les spécificités du droit à la prise en copropriété et quels sont les moyens de le faire valoir ?



© SHUTTERSTOCK

Aujourd'hui, 44 % des Français habitent dans une résidence collective (source INSEE). Dans le parc privé, on dénombre environ 180 000 copropriétés disposant de plus de 10 logements et d'un parc de stationnement, ce qui représente environ 6,9 millions de places de parking. Quel que soit l'usage, parc privé ou social, le taux d'équipement est encore très faible. Moins de 2 % des copropriétés sont équipées d'infrastructure collective de recharge de véhicules électriques. Or le développement de la mobilité électrique en France passera par l'équipement massif des parkings de résidences.

Qu'est-ce que le droit à la prise ?

Le droit à la prise en copropriété est un dispositif issu du décret du 25 juillet 2011 et assoupli le 1^{er} janvier 2021. C'est un droit individuel qui permet aux utilisateurs de véhicules électriques d'équiper, à leurs frais, leur place de stationnement de façon individuelle (installation d'une borne ou prise de recharge individuelle). Cela concerne tous les emplacements de stationnement, qu'ils soient en intérieur ou en extérieur, ouverts ou fermés, au sein de la copropriété. Toutefois, la copropriété peut aussi décider en assemblée générale de s'engager vers une solution collective d'infrastructure de recharge,

“ Moins de 2 % des copropriétés sont équipées d'infrastructure collective de recharge de véhicules électriques ”

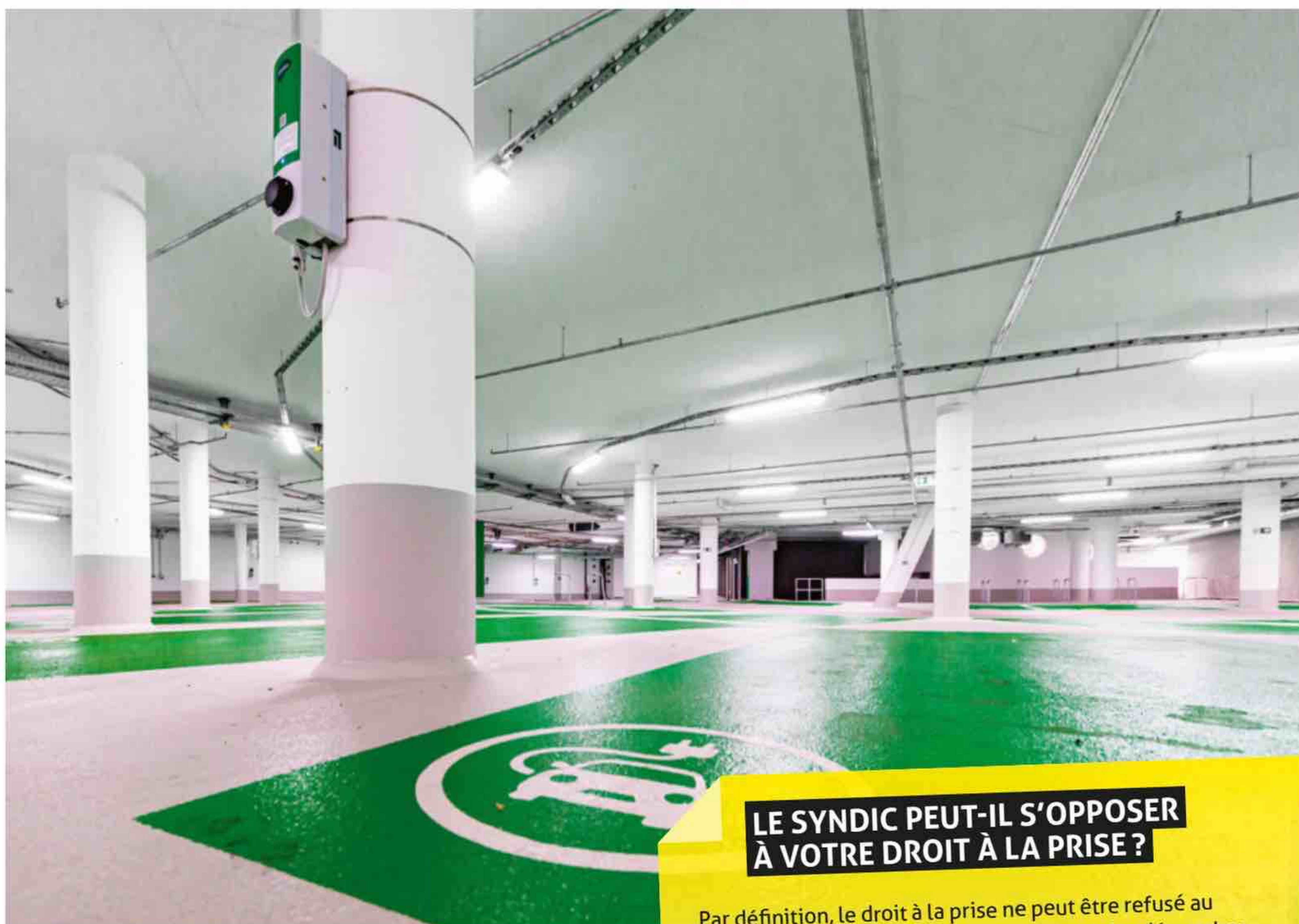
ce qui offre l'opportunité de réduire les coûts d'installation et les délais de connexion pour chacun, ainsi que la possibilité de répondre aux souhaits futurs des copropriétaires.

Comment faire valoir son droit à la prise ?

Il suffit d'informer le syndic de copropriété ou le bailleur de votre projet d'installation d'une borne ou d'une prise de recharge pour un véhicule électrique sur votre place de parking. Vous devez impérativement effectuer cette demande par écrit et l'adresser au syndic ou au bailleur par courrier recommandé avec accusé de réception. Vous devez adresser également un dossier technique qui présente un schéma d'implantation de votre projet et une description détaillée des travaux à effectuer. Ces documents ne pourront vous être fournis que par un professionnel de l'installation des bornes de recharge en copropriété.



PHOTOS: © SHUTTERSTOCK



Votre courrier doit demander à ce que votre projet soit inscrit à l'ordre du jour de la prochaine assemblée générale de copropriété.

Les solutions collectives

Il existe deux types de solutions collectives laissées au libre choix des copropriétés ou des propriétaires de bâtiments dans le cas des bailleurs.

- Les solutions privées d'infrastructures de recharge de véhicule électrique (IRVE). Elles sont proposées par des opérateurs de recharge et permettent de confier l'ensemble de la prestation d'installation, de gestion de l'IRVE et de recharge à un acteur unique. Ces solutions engagent, contractuellement, la copropriété et l'ensemble des résidents avec l'opérateur.
- La solution dite « publique » où l'infrastructure de recharge de chaque client est connectée à une colonne électrique collective – souvent appelée colonne horizontale - constituant un prolongement du réseau public de distribution. Cette solution permet à chaque copropriétaire utilisateur d'une IRVE d'être autonome et indépendant. Il fait équiper sa place de parking d'une IRVE et d'un compteur Linky individuel posé

LE SYNDIC PEUT-IL S'OPPOSER À VOTRE DROIT À LA PRISE ?

Par définition, le droit à la prise ne peut être refusé au demandeur qui la sollicite dans le respect des démarches à effectuer. Le syndic peut s'opposer aux travaux, mais à la condition de justifier d'un motif sérieux et légitime. Sachez que dans les faits, le syndic de copropriété dispose de deux motifs légaux pour s'opposer à votre projet :

- la préexistence d'une borne ou d'une prise de recharge,
- la décision de mettre en place une solution de recharge commune ou collective.

Si le syndic de copropriété refuse votre projet en vertu de l'un de ces motifs, il dispose de trois mois pour vous le faire savoir à la réception de votre courrier de demande. Passé ce délai de trois mois et sans réponse du syndic, vous êtes en droit de commencer vos travaux d'installation.

par le distributeur et y associe un contrat qu'il passe avec le fournisseur de son choix.

Qui paie l'installation d'une prise ?

- S'il s'agit d'une prise individuelle, les travaux de branchement réalisés par un professionnel sont entièrement à la charge du demandeur de cette installation. Si ces travaux ont entraîné la création d'un nouveau point de livraison, une prise en charge par le gestionnaire du réseau de distribution d'électricité

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si la vente d'énergie, autrement dit la fourniture de gaz et d'électricité, est aujourd'hui mise en concurrence, il n'en est rien pour la distribution et la gestion des réseaux. Au contraire, cela relève toujours du service public. Dans 95 % des communes françaises, le gestionnaire du réseau de distribution d'électricité est Enedis (ex-ERDF). Mais dans les années 1940, certaines communes ont refusé la fédération de tous les acteurs de l'énergie au sein d'EDF-GDF. C'est pourquoi aujourd'hui, 5 % des communes dépendent non pas d'Enedis, mais d'entreprises locales de distribution (ELD) de gaz et d'électricité.



BON À SAVOIR

Depuis décembre 2018, la fourniture et l'équipement d'un point de charge sont éligibles à une subvention dans le cadre du programme Advenir de 50 % du montant, dans la limite de 600 euros HT par point de charge privatif et 1300 euros HT par point de charge ouvert au public. Ces montants passent respectivement à 960 euros et 1600 euros dans le cadre d'installation de borne de recharge permettant un pilotage.

Source : Enedis 2022

- Enedis à hauteur de 40 % des travaux s'applique de fait. Le demandeur peut également bénéficier d'aides sur l'équipement en bornes et de prises en charge via le programme Advenir.
- S'il s'agit d'une solution collective dite publique, c'est à la copropriété qu'il revient de payer les travaux pour la colonne électrique commune. Toutefois, un décret d'application de la loi Climat et Résilience – en cours de rédaction auprès des instances publiques – prévoit que le gestionnaire de réseau de distribution d'électricité préfinance cette colonne collective et ne répercute ce montant qu'aux seuls futurs utilisateurs de véhicules électriques. Ainsi, lorsque ceux-ci demanderont à Enedis l'installation et la mise en service de leur point de livraison connecté à cette infrastructure collective, ils devront s'acquitter, en complément des coûts induits par leur installation individuelle (borne de recharge et raccordement à la colonne depuis leur place de parking), d'une quote-part correspondant à leur contribution à l'infrastructure collective.

Qui se charge des travaux ?

- Dans le cadre d'une solution individuelle, les travaux sont principalement exécutés par un

électricien et/ou un installateur agréé de bornes de recharge, aux frais de l'utilisateur demandeur.

- Dans le cadre de solutions collectives, de nombreux acteurs sont amenés à intervenir : bureaux d'études, installateurs, opérateurs de recharge et bien sûr le gestionnaire du réseau de distribution. En tant qu'acteur majeur portant le service public de la distribution d'électricité, Enedis est un acteur neutre dans l'écosystème de la mobilité électrique. À ce titre, Enedis accompagne toutes les démarches, individuelles ou collectives, quelle que soit la solution, publique ou privée, retenue par la copropriété. Enedis est donc partie prenante de l'ensemble des solutions techniques. Le gestionnaire de réseau de distribution apporte l'ensemble des éléments de réponse aux besoins des clients de façon neutre. La copropriété peut ainsi déterminer quelle solution répond le mieux à ses besoins, en réalisant une analyse comparative de ces solutions (type de relation, propriété, gestion, coûts d'installation, coûts d'utilisation, délais, frais...)

Par Agnès Ventadour

Bien choisir sa trottinette

Plus de 640 000 trottinettes électriques ont été vendues en France l'an dernier. Il existe environ 300 modèles. Voici nos conseils pour trouver celui qui vous conviendra.

De plus en plus répandues en ville, les trottinettes électriques sont un moyen de transport pratique et ludique. Idéales en milieu urbain, dès lors que le Code de la route est bien respecté, elles présentent également l'avantage d'être adaptées à tous les membres de la famille.

► Prix, service et réseaux

Côté prix, la fourchette est devenue très large puisqu'elle va de 300 euros à plus de 1 200 euros, voire plus, mais pour des modèles sportifs notamment. Cet écart justifie donc de prendre son temps avant de faire son choix et surtout de ne pas opter nécessairement pour le premier prix. La qualité du service après-vente est un critère décisif, car en cas de panne, il faut pouvoir trouver des pièces détachées ou contacter rapidement la marque. Combien de personnes ont acheté sur des sites de e-commerce une trottinette bon marché et s'en sont ensuite mordu les doigts, car le contact se trouvait en Chine et faisait plus ou moins la sourde oreille? Les marques dites « sérieuses » se distinguent par la taille importante de leur réseau de distribution et de réparateurs agréés. Avant d'acheter une trottinette électrique, assurez-vous d'abord que le constructeur dispose d'un centre de réparation qui n'est pas trop loin de votre lieu de résidence. Privilégiez aussi les marques très présentes sur les réseaux sociaux et qui répondent rapidement et en français aux demandes des clients!

► Règles à respecter

Enfin, malgré l'impression que l'on a en regardant des reportages TV, la circulation de ces engins est encadrée (la loi oblige tout véhicule motorisé à être assuré!) et leur vitesse ne peut excéder 25 km/h. En cas d'obstacle, mieux vaut être réactif et avoir une trottinette bien équipée : le frein arrière classique actionné par le pied n'étant pas suffisant, nous vous conseillons un modèle avec des freins à disque avant et arrière actionnés par des manettes sur le guidon.

électrique

LES ACCESSOIRES FOURNIS AVEC LA TROTINETTE

Catadioptrés, systèmes de freinage, feux de position et avertisseur sonore sont autant de caractéristiques obligatoires pour les trottinettes électriques. Certaines sont dotées d'accessoires très pratiques : béquille pour le stationnement, régulateur de vitesse, écran d'affichage pour visionner les informations relatives à la conduite (autonomie de la batterie, température ambiante, distance parcourue...), système d'antivol...

La dernière tendance est l'apparition d'une selle.

Loin d'être un gadget, elle peut être utile aux personnes qui font plusieurs kilomètres par jour. Le gain en confort est réel, surtout au bout de 6 ou 7 kilomètres. Nous vous conseillons néanmoins, si vous hésitez, d'essayer des modèles avec et sans selle.

► La puissance du moteur

Il existe deux types de moteurs. Le premier est généralement niché dans la roue avant ou arrière, parfois même en dessous du plateau. Avec ce modèle (à brushless), il n'y a presque pas besoin d'entretien. Quasiment toutes les nouvelles trottinettes électriques en sont équipées. Le second type est moins puissant, mais sa mise en œuvre est beaucoup plus simple.

Lors de l'achat, vérifiez deux caractéristiques principales : la puissance et le couple. La puissance est comprise entre 100 et 1000 watts. Plus cette valeur est élevée, plus l'accélération sera forte, mais plus vite la batterie se déchargera si vous accélérez fort.

Une trottinette « puissante » oblige souvent les constructeurs à augmenter la capacité des batteries et donc à augmenter le poids total de la trottinette. Pour un modèle de début/moyenne gamme, une puissance de 500 watts est idéale pour une trottinette adulte.

Le couple représente la force de mouvement générée par le moteur lorsqu'il tourne. Il est exprimé en Nm.

En règle générale, plus un moteur est « coupleux », plus il est capable d'entraîner la trottinette en côte.

► La batterie

Comme tout appareil électrique, c'est un élément déterminant. Il existe deux types de batteries : celles au plomb et celles au lithium. D'une conception ancienne, les premières sont toujours montées sur des trottinettes pour enfants. Elles sont lourdes et nécessitent un temps de charge élevé (jusqu'à 12 heures!). Les nouvelles trottinettes pliables sont généralement équipées de batteries au lithium (lithium polymère Li-Po ou lithium ion Li-ion). Elles sont plus légères, plus endurantes et plus rapides à charger.

Le critère important est sa capacité, c'est-à-dire lorsqu'elle est entièrement rechargée, la quantité d'énergie qu'elle peut fournir durant un cycle complet de décharge (temps de charge idéal : 2 à 3 heures).

Elle s'exprime en Ah. Plus la capacité et la tension sont élevées, plus l'autonomie de la batterie est importante.

Une batterie d'une capacité de 7,8 Ah et d'une tension de 36 V peut ainsi offrir une autonomie de 25 à 30 km.

Attention tout de même ! L'autonomie annoncée par les constructeurs correspond à une valeur simulée en laboratoire. L'autonomie réelle dépend de plusieurs facteurs : votre poids, votre style de conduite, la vitesse, le type de route...

TOP 3



1. E-TWOW Booster S+ PREMIUM

C'est l'une des marques pionnières de la mobilité électrique avec huit ans d'ancienneté. Un gage de qualité et de savoir-faire. Que vous soyez novice ou expert, ce modèle s'adapte à vous. Le mode normal permet de bénéficier d'une accélération douce au démarrage et progressive. Ce modèle est léger (10,9 kg) et pliable. Il se glisse facilement dans le coffre de votre voiture, mais aussi dans les transports en commun. Comme un scooter électrique, cette trottinette est équipée d'un moteur brushless et d'une batterie 36V8 (7 Ah), soit une autonomie de 30 à 35 km (recharge : 3 h 15). Elle dispose d'un contrôleur à ailettes dernière génération permettant une meilleure dissipation de la chaleur.

630€

Les + : qualité de la marque, poids, béquille pratique, pneus increvables.

Les - : freinage poussif, écran pas assez lumineux, menus pas très clairs.



2. Hikerboy City Rider

De conception suisse, les trottinettes Hikerboy se caractérisent par une belle réalisation, d'excellentes performances et une facilité d'utilisation. Plus lourd (15 kg) que la E-TWOW, ce modèle intègre un moteur brushless et délivre une puissance de 350 watts, ce qui permet de varier les modes (éco, normal et sport). Il possède des freins sur la roue arrière comme avant : des freins à tambour et à pied. En revanche, son autonomie est un peu faible (22 km). Mais cela peut être suffisant si vous pouvez la recharger sur votre lieu de travail durant 4 à 6 heures. Côté confort, une fourche télescopique gomme les irrégularités de la route.

470€

Les + : fourche télescopique, écran LCD, conception.

Les - : temps de charge.



3. Xiaomi Essential Mi Electric Scooter

C'est l'un des modèles les moins chers, mais aussi l'un des plus pratiques. Il est équipé de pneus à chambre à air. Il affiche également de bonnes performances en matière de sécurité, grâce à ses feux de position arrière et avant qui améliorent votre visibilité sur la route. Son écran intégré vous permet de garder un œil sur votre vitesse à chaque instant, mais aussi de mieux la gérer avec ses 3 modes de conduite (standard, piéton ou sport). Son moteur d'une puissance de 250 W permet d'atteindre au maximum 20 km/h. Sa batterie lithium-ion (5100 mAh - 187 Wh) promet une autonomie de 20 km (temps de charge : environ 3 h 30).

270€

Les + : rapport qualité/prix, poids (12 kg).

Les - : manque de puissance.

Par Philippe Richard

DÉCOUVREZ AUSSI...

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

JEUX!

JEUX!

**100 %
MOTS
FLÉCHÉS**

FORCES 1 2 3 4

**30 000
CASES
DE PLAISIR ET
DE DÉTENTE**



The magazine cover features a smiling woman with long, wavy brown hair, wearing a red jacket and a light blue scarf. She is holding a basket of yellow tulips. The background is a soft-focus outdoor setting. The magazine title 'JEUX!' is prominently displayed in large white letters on a red background. Below it, '100 % MOTS FLÉCHÉS' is written in white on a teal background. The 'FORCES 1 2 3 4' logo is at the bottom left of the teal section. A circular badge on the left side of the cover states '30 000 CASES DE PLAISIR ET DE DÉTENTE'. The top left corner shows the price '3€₂₀' and the subtitle 'Les Cahiers de RÉPONSE À TOUT'. Two crossword puzzle grids are shown in the top right corner.

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 Guilhaumaud



ALIMENTATION

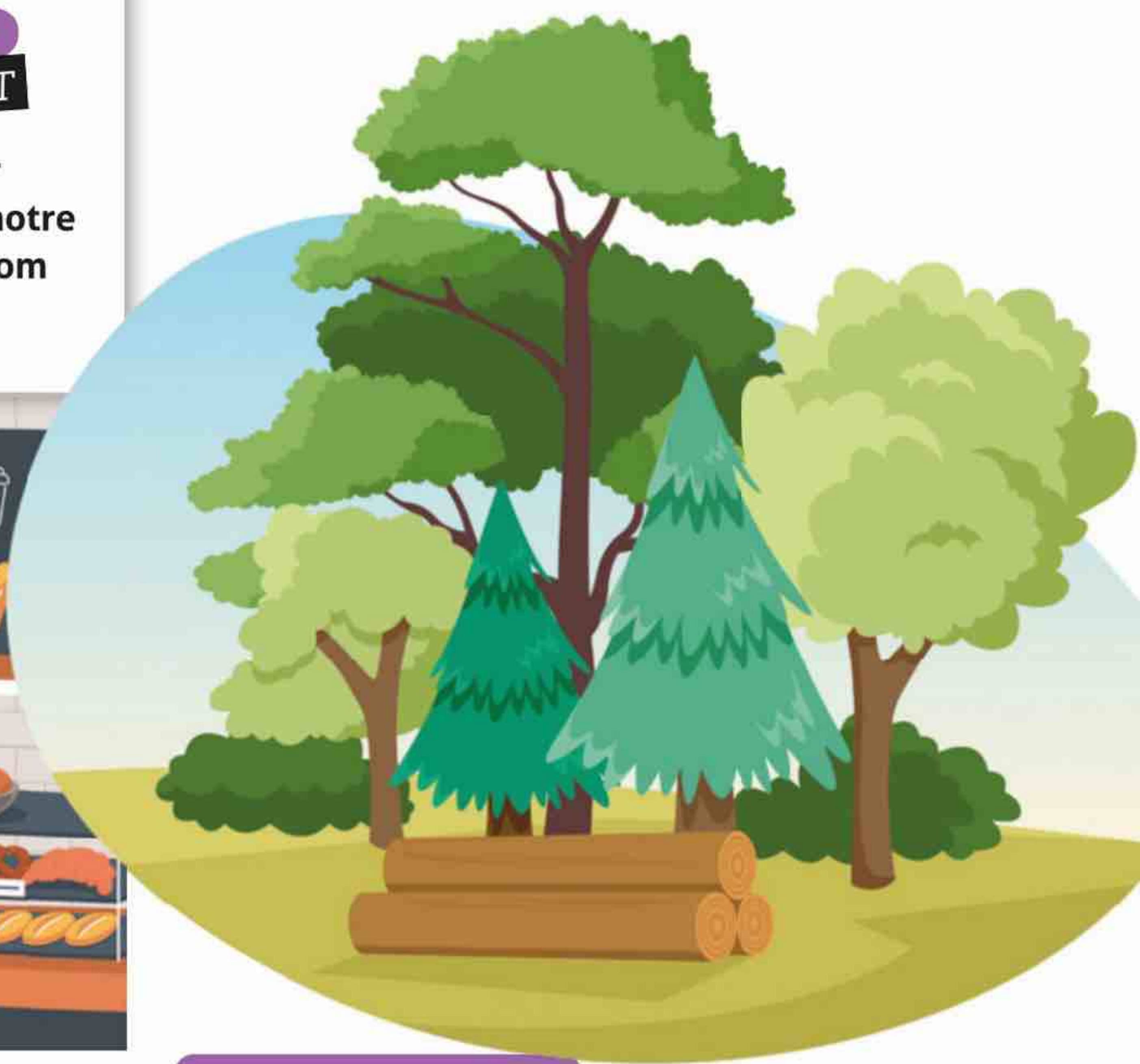
Le poids de la baguette est-il réglementé ?

Je suis étonnée, car une des boulangeries de mon quartier vend des baguettes très petites. Je me suis amusée à les peser et elles font moins de 250 g. Je pensais qu'un poids minimum était imposé. Que dit la loi ?

RÉPONSE

AUCUN TEXTE N'IMPOSE UN POIDS POUR LE PAIN

Il n'existe pas de texte réglementaire fixant le poids des pains en relation avec telle ou telle appellation. C'est une recommandation des pouvoirs publics datant de 1981 qui avait proposé d'uniformiser le poids de la baguette et de la flûte : 250g la baguette et 200g la flûte, mais sans caractère contraignant. La Confédération de la boulangerie précise qu'il faut se référer aux usages loyaux et constants du commerce qui varient d'une région à l'autre. À savoir, plus le pain est cuit plus il est léger, car la pâte se déshydrate. Ce qui est important, c'est que le poids du pain corresponde à l'étiquetage qui lui est associé afin de ne pas tromper le consommateur. À ce propos, les règles d'étiquetage de prix du pain imposent la mention du poids et du prix au kilo du pain (pain vendu à la pièce d'un poids supérieur ou égal à 200g).



ENVIRONNEMENT

Peut-on ramasser du bois en forêt ?

J'ai toujours eu l'habitude de ramasser du bois mort dans la forêt près de chez moi pour alimenter mon feu de cheminée en petit bois. Je pensais que c'était autorisé. Un ami m'a dit que je risquais une amende. Est-ce réglementé ?

RÉPONSE

CELA EST CONSIDÉRÉ COMME DU VOL

Que ce soit dans une forêt du domaine public ou dans le bois d'un propriétaire privé, se servir en bois est interdit sans autorisation. En effet, le fait de ramasser du bois sur une propriété privée peut être qualifié de vol, puisque le bois appartient au propriétaire du terrain (article 547 du Code civil). Vous encourez alors jusqu'à trois ans d'emprisonnement et 45 000 euros d'amende (article 311-2 du Code pénal). Quant aux bois et forêts domaniales, l'enlèvement ou la coupe de bois sont punis par le Code forestier d'une amende pouvant aller jusqu'à 1 500 euros, voire des peines applicables au vol (trois ans et 45 000 euros) pour la coupe ou l'enlèvement d'arbres ayant au moins 20 cm de circonférence (art R 163-1 et L 163-7). Renseignez-vous, certaines mairies autorisent les habitants à prélever le bois mort pour leur propre chauffage.



TRAVAIL

A-t-on droit à des congés dès la première année d'embauche?

J'ai commencé un nouveau travail en contrat à durée indéterminé le 1^{er} avril et je souhaiterais prendre des jours de congés cet été. Je crois me souvenir qu'il faut attendre une année d'ancienneté pour prendre des congés, que dit la loi?

RÉPONSE

IL N'EST PLUS NÉCESSAIRE D'ATTENDRE UNE ANNÉE

Depuis une loi de 2016, la prise des congés payés est possible dès l'embauche selon l'article L3141-3 du Code du travail. Un salarié nouvellement embauché peut donc demander à son employeur de poser les jours de congés qu'il a acquis (2,5 jours par mois) sans attendre la nouvelle période de référence. Le début de la période de référence pour l'acquisition des congés est fixé par accord d'entreprise ou d'établissement ou, à défaut, une convention ou un accord de branche. À défaut, la période pendant laquelle le salarié acquiert des congés payés, dit période de référence, court du 1^{er} juin de l'année précédente au 31 mai de l'année en cours. Auparavant, les congés ne pouvaient être pris qu'à compter de l'ouverture des droits, c'est-à-dire à compter du début de la période de référence suivante.



BAIL

Mon bailleur vend mon logement, doit-il me le proposer?

Je loue un appartement depuis huit ans dans lequel je suis très bien. Or le propriétaire vient de m'informer par téléphone qu'il avait l'intention de le vendre. J'y suis tellement bien que j'aimerais l'acheter. Peut-il refuser ou bien a-t-il l'obligation légale de me le proposer?

RÉPONSE

S'IL MET FIN AU BAIL, IL DOIT VOUS LE PROPOSER

Lorsqu'un bailleur souhaite mettre fin au bail pour vendre le logement qu'il a mis en location, il doit donner congé au locataire au moins six mois avant la fin du bail en indiquant le prix et les conditions de la vente. Le locataire est prioritaire pour l'acheter et doit informer le bailleur dans les deux mois. S'il ne souhaite pas l'acquérir, il devra quitter les lieux. En revanche, si le bailleur vend son bien loué, votre bail est maintenu et transféré au nouvel acquéreur. Il n'a alors pas l'obligation de vous le proposer. Vous devez d'ailleurs lui permettre de le faire visiter aux acquéreurs potentiels. Les visites ne doivent pas excéder deux heures par jour et sont exclues les dimanches et jours fériés.

Réagir à des travaux de réparation mal effectués

Vous avez confié à un artisan des travaux de réparation d'un appareil ou d'un équipement de votre logement. Malgré son intervention, le problème persiste, vous pouvez réagir.



© SHUTTERSTOCK

→ **UNE OBLIGATION DE RÉSULTAT**

Les artisans sont tenus à une obligation de résultat. L'obligation principale d'un artisan est de réaliser les travaux prévus au devis ou au contrat signé. Cela signifie que s'il réalise des travaux, ils doivent être conformes aux règles de l'art, et s'il s'agit d'une intervention pour effectuer des réparations, la panne doit être résolue et ne pas se reproduire. Par exemple, si vous sollicitez un électricien pour réparer une panne, ce dernier a pour rôle d'y remédier totalement.

→ **TRAVAIL MAL FAIT**

Si des problèmes persistent malgré l'intervention de l'artisan, c'est que la réparation est incomplète. Face à cette situation, vous pouvez demander à l'artisan qu'il revienne sur place pour rectifier son travail, ou demander le remboursement d'une partie, voire de la totalité du prix versé en contrepartie de la prestation (articles 1231-1 et 1217 du Code civil). Vous devez l'avertir par écrit en détaillant la raison motivant votre refus de régler la facture.

→ **RÉPARATIONS COMPLÉMENTAIRES**

Toutefois, si l'artisan vous a signalé que d'autres problèmes que celui de départ se présentaient, il peut être amené à facturer d'autres réparations non prévues au départ. Il est alors tenu de vous informer. Il est obligé de vous demander votre autorisation pour commencer ces travaux supplémentaires. Il ne peut pas prendre la liberté de les commencer sans vous en avoir fait part au préalable et encore moins vous imposer une facturation supplémentaire.

Lettre pour demander le remboursement de travaux mal réalisés (à envoyer en lettre recommandée avec avis de réception)

Votre nom, prénom et adresse

Nom de l'artisan
Adresse

Ville, le (date)

Objet : Refus de paiement de la facture n°

Madame, Monsieur,

Le (date), je vous ai confié la réparation de (précisez la nature des travaux). Nous nous sommes mis d'accord sur la prestation et le montant comme le détaille le devis ci-joint.

Malgré votre intervention sur l'appareil, il apparaît que la panne concernée persiste (détaillez les symptômes de cette panne que l'artisan était censé réparer).

Cela me cause un préjudice (précisez lequel) et n'est pas conforme à votre obligation professionnelle de résultat découlant de l'article 1231-1 du Code civil.

Par conséquent, je refuse de payer la facture /ou/ je vous demande de bien vouloir me rembourser le montant versé.

Si vous ne donnez pas suite à ce courrier, je me verrai dans l'obligation de saisir la justice.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.

(Signature)

BON À SAVOIR

Vous pouvez également vous arranger avec l'artisan s'il propose de procéder à la réparation sans vous facturer à nouveau, voire lui demander de réduire le montant de la facture pour le retard et la gêne occasionnée.

Par Carole Guilhaumaud

Naissance d'un enfant: à quoi

Quand la famille s'agrandit, les parents peuvent bénéficier de différents congés à l'arrivée du nouvel enfant. Pas facile de se tenir au courant des nouvelles lois. *Réponse à tout !* vous dit ce qu'il en est en 2022.



ont droit les parents ?

CONGÉ DE MATERNITÉ POUR LA MÈRE

Quels bénéficiaires ?

Toutes les salariées en contrat à durée indéterminée ou déterminée, à temps plein ou partiel, ont droit à un congé maternité, sans condition d'ancienneté dans l'entreprise. Depuis le 1^{er} janvier 2019, les travailleuses indépendantes (artisans, commerçantes et professionnelles libérales) bénéficient aussi du congé maternité.

Quelle durée ?

16 semaines pour les deux premiers enfants : six avant l'accouchement et dix après.

26 semaines à partir du troisième enfant : huit semaines avant l'accouchement et 18 après.

Ces durées sont prolongées en cas de naissances multiples.

À savoir : il est possible d'écourter son congé, mais pas d'y renoncer totalement. La mère doit s'arrêter au moins huit semaines, dont six après l'accouchement. À défaut, elle perd le droit aux indemnités journalières.

Quelle rémunération ?

La plupart des conventions collectives prévoient le maintien du salaire. À défaut, vous percevrez des indemnités journalières de la Sécurité sociale qui sont calculées sur vos trois derniers mois de salaire.

À savoir : l'indemnité des travailleuses indépendantes est double. Elles reçoivent une allocation forfaitaire de repos maternel pour compenser les pertes liées à l'interruption de leur activité et des indemnités journalières forfaitaires (non proportionnelles au revenu comme pour les salariées) durant 74 jours maximum.

Quels effets sur le contrat de travail ?

Le congé maternité est considéré comme du travail effectif pour le calcul de l'ancienneté, du nombre de

“ La plupart des conventions collectives prévoient le maintien du salaire ”

jours de congés payés, des primes liées à une présence dans l'entreprise, des droits à participation et à intéressement et des indemnités de rupture.

La salariée bénéficie en outre d'une protection contre le licenciement pendant l'arrêt de travail et jusqu'à dix semaines après la fin du congé.

À son retour, la salariée doit retrouver le même poste qu'avant, et son salaire doit être majoré des augmentations dont les autres salariés ont bénéficié pendant son absence.

CONGÉ DE PATERNITÉ ET D'ACCUEIL DE L'ENFANT POUR LE PÈRE

Quels bénéficiaires ?

Il concerne le père, même s'il est séparé de la mère, et la personne vivant en couple avec la mère (mariage, PACS ou concubinage), quels que soient son sexe et son lien de filiation avec l'enfant. Cette disposition concerne également les parents adoptifs. Ce congé est de droit pour les salariés et les indépendants, sans condition d'ancienneté et quelle que soit la taille de l'entreprise.

Quelle durée ?

25 jours calendaires (samedis, dimanches et jours fériés inclus) et 32 jours en cas de naissance multiple à prendre en deux phases :

- une période obligatoire de 4 jours calendaires consécutifs, immédiatement après le congé de naissance. L'employeur doit vous arrêter même si vous n'avez pas déposé de demande.
- une période non obligatoire de 21 jours calendaires ►

**3 JOURS POUR
UNE NAISSANCE !**
L'article L3142-1 accorde 3 jours de congés rémunérés au salarié pour la naissance d'un enfant. Ces 3 jours se cumulent avec le congé de paternité et d'accueil de l'enfant. Il ne concerne pas la mère.

- (28 en cas de naissance multiple) qui peut être fractionnée en deux phases d'une durée minimale de 5 jours chacune. Cette seconde partie doit être prise dans les 6 mois suivant la naissance. Un report est possible en cas d'hospitalisation de l'enfant ou de décès de la mère.

Quelle rémunération ?

- Le père salarié a droit aux mêmes indemnités journalières que celles versées dans le cadre du congé maternité s'il cesse toute activité au minimum pendant la première période de 4 jours.
- Les travailleurs indépendants bénéficient également d'indemnités journalières (56,35 euros par jour) s'ils arrêtent de travailler au moins 7 jours à compter de la naissance de l'enfant, pendant une durée maximale de 25 jours (32 en cas de naissance multiple).

Quels effets sur le contrat de travail ?

Le contrat de travail est suspendu. Le père salarié bénéficie d'une protection contre le licenciement durant les 10 semaines suivant la naissance.

CONGÉ PARENTAL POUR LES DEUX PARENTS

Quels bénéficiaires ?

- La mère et/ou le père salariés peuvent le demander – simultanément ou successivement – ou demander l'aménagement d'un temps partiel (16 heures par semaine au minimum). Le demandeur doit avoir au moins un an d'ancienneté dans l'entreprise à la date de naissance de l'enfant ou de son arrivée au domicile en cas d'adoption.
- Les travailleurs indépendants ou les micro-entrepreneurs peuvent également réduire leur activité ou mettre en sommeil leur entreprise et interrompre leur activité pendant la période de congé parental, sans devoir procéder à la dissolution de la société.

Quelle durée ?

- Pour les salariés : un an renouvelable deux fois jusqu'au troisième anniversaire de l'enfant ou de son arrivée au foyer s'il a moins de 3 ans lors de son adoption (s'il a entre 3 et 16 ans, le congé prend fin au plus tard au 1^{er} anniversaire de son arrivée).
- Pour les indépendants : 2 ans (1 année renouvelable une fois, pour les entreprises individuelles).

Quelle rémunération ?

Le congé parental n'est pas rémunéré, mais sous certaines conditions, il peut donner lieu



© SHUTTERSTOCK

JUILLET, MOIS OÙ IL Y A LE PLUS DE NAISSANCES !

En 2019, 753 000 bébés sont nés en France. Juillet est, comme chaque année depuis 2013, le mois où il y a le plus de naissances. Il n'en a pas toujours été ainsi. En un siècle, la saisonnalité des naissances s'est quasiment inversée. Des années 1850 jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, les naissances étaient les plus nombreuses entre février et avril. Le pic annuel s'est décalé au printemps pendant le baby-boom, puis, depuis les années 1990, au début de l'été. Aujourd'hui, on constate un creux des naissances plus marqué en mars et avril.

Source : Insee focus n° 204 du 22/09/2020

au versement d'une allocation par la Caisse d'allocations familiales (CAF), la prestation partagée d'éducation de l'enfant (Prepae). Son montant est de 398,80 euros par mois à temps plein, 257,80 euros pour un temps partiel ne dépassant pas un mi-temps et 148,71 euros pour un temps partiel compris entre 50 et 80 %. Si les deux parents prennent simultanément un congé parental, la Prepae est plafonnée à 398,80 euros.

Quels effets sur le contrat de travail ?

- Les salariés qui prennent un congé parental à temps partiel conservent les mêmes droits que s'ils travaillaient à temps complet. En cas de congé parental total, le contrat est suspendu et le salarié n'acquiert pas de congés payés.
- À l'issue du congé, le salarié doit retrouver son emploi ou un poste similaire avec la même rémunération. La durée du congé est prise en compte pour moitié pour le calcul des avantages liés à l'ancienneté.
- Côté retraite, le salarié est affilié à l'assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF) et peut ainsi valider des trimestres pour sa retraite sur la base d'un salaire correspondant au SMIC.

Par Carole Guilhaumaud

L'OBSERVATOIRE DES LOIS

→ Saisie sur salaire

En cas de saisie sur salaire, seule une fraction du revenu saisissable peut être retenue par l'employeur. La somme minimum qui doit être laissée au débiteur en cas de saisie sur son salaire est de 565,34 €. Décret n° 2021-1607 du 8/12/2021



→ Jeunes

La création d'un revenu d'engagement pour les jeunes, destiné aux jeunes de moins de 26 ans sans emploi ou formation, a débuté le 1^{er} mars 2022. L'allocation va jusqu'à 500€ par mois, en contrepartie de 15 à 20 heures de formation ou d'accompagnement par semaine, sur une durée de 6 à 12 mois. Loi de finances pour 2022

→ Environnement

Depuis le 1^{er} janvier 2022, les invendus non alimentaires (produits électriques et électroniques, piles, cartouches d'encre, vêtements et chaussures, meubles, produits d'hygiène et de puériculture, livres) ne peuvent plus être détruits par incinération. Décret n° 2020-1724 du 28 décembre 2020



GPS: peuvent-ils toujours signaler les contrôles routiers?

Depuis le 1^{er} novembre 2021, les préfets peuvent interdire temporairement aux applications d'aide à la conduite ou à la navigation par géolocalisation de diffuser tous messages ou indications qui signalent la présence des forces de l'ordre et de certains contrôles routiers d'alcoolémie et de stupéfiants. Cette interdiction ne s'applique pas aux contrôles de vitesse. Les usagers peuvent continuer de signaler la présence des forces de l'ordre, sans qu'une sanction ne soit encourue, mais l'information ne sera pas transmise à la communauté des utilisateurs. En cas de non-respect de cette interdiction, les exploitants de ces services électroniques encourrent deux ans d'emprisonnement et 30 000€ d'amende. Décret n° 2021-468 du 19 avril 2021 portant application de l'article L. 130-11 du Code de la route



64 € par an

C'est le montant que se verront facturer à partir de 2025 les personnes ayant refusé l'installation d'un compteur électrique connecté Linky.



DROIT 2.0

<https://app.dvf.etalab.gouv.fr/>
L'application gratuite « Demande de valeur foncière » (DVF) vous permet de connaître le prix de vente d'un logement ou d'un terrain près de chez vous ou ailleurs en France et de consulter l'intégralité des données foncières sur les cinq dernières années.



LIVRE DU MOIS

POUR SE DÉFENDRE ET GAGNER AUX PRUD'HOMMES

Cet ouvrage, à jour des dernières jurisprudences, vous présente toutes les étapes d'une procédure devant les prud'hommes. Il comprend des modèles de lettres et des adresses utiles pour avoir toutes les cartes en main. Prud'hommes, Guide Prat 2022, 23 €

Retrouvez plus d'infos sur www.reponseatout.com

Allégez votre charge mentale au plus vite!

Penser à tout, tout le temps, pour assurer le bon fonctionnement du foyer et de son travail, telle est la «charge mentale» qui pèse pour la grande majorité sur les femmes. *Réponse à tout!* vous explique ce que vous devez savoir et vous livre ses solutions pour y remédier.

Entré dans le Petit Larousse en mai 2020, le terme « charge mentale » n'a pourtant rien de récent. « Aller chercher Jules au football, récupérer Anna chez sa copine, penser à acheter du pain... et aussi du lait pour demain. Ah oui, ne pas oublier de téléphoner à ma collègue pour son rendez-vous mercredi... » À peine les actions citées réalisées, immédiatement, une autre liste se met en place. Sans répit. C'est cela, la fameuse et totalement épuisante « charge mentale ». Huit femmes sur dix (77 %) déclarent ainsi avoir trop de choses auxquelles penser et avoir peur d'en oublier*

57% des femmes attendent du soutien de la part de leur conjoint*.

*Sondage IPSOS – février 2018



“ 8 femmes sur 10 (77 %) déclarent avoir trop de choses auxquelles penser et avoir peur d'en oublier* ”

Qui sont les «cibles» ?

En premier lieu, ces femmes ancrées dans la vie professionnelle et aussi mères. Celles qui ont des trajets interminables pour se rendre au travail, avec des horaires variables ou décalés, et surtout qui ont des compagnons souvent absents. Quand bien même les hommes dénoncent un cliché éculé et injuste, il n'en reste pas moins que les chiffres parlent d'eux-mêmes : les femmes passent tout simplement deux fois plus de temps que leur conjoint à faire le ménage et à s'occuper des enfants. Après une journée de travail, commence alors une deuxième journée pour la très grande majorité d'entre elles. *Quid* de leur progression de carrière ?

Exit le conditionnement

Il y a trente ans déjà, une étude sociologique révélait que si les tâches étaient plutôt bien réparties dans le couple, dès lors que le premier enfant pointait le bout de son nez, il en était fini de l'égalité. Une fois la maman au foyer pour cause de congé maternité, elle prend l'habitude de tout gérer tandis que le compagnon est au bureau. Toutefois, l'habitude n'est pas la seule à incriminer. En effet, le conditionnement du « genre » veut également que les femmes se considèrent comme plus légitimes que leur partenaire pour s'occuper de la maison et des enfants... Il faut le reconnaître, imposer sa façon de faire à un homme n'a guère de chance de fonctionner dans ces conditions et cela se termine toujours de la même façon, les femmes s'y collent. Néanmoins, il ne s'agit pas de jeter le bébé avec l'eau du bain, car depuis quelques années et la mise en avant de la « charge mentale », beaucoup d'hommes ont pris conscience de ce que leur compagne avait à gérer au quotidien. Ainsi, la demande de rallongement du congé paternité, acté très récemment (juillet 2021), permet aux pères de rester à la maison durant 28 jours (contre 14 jusqu'alors). Même si on est encore loin du score de la Norvège (14 semaines), c'est déjà un bon début...

TÉMOIGNAGES

Réponse à tout ! est allé à votre rencontre afin de recueillir vos témoignages et parfois... relayer vos solutions !

Caroline, 43 ans.

« Cela me soulagerait de ne pas avoir à tout superviser »

« Tous les dimanches, je rédige une liste des choses à faire durant la semaine. Même si mon mari fait beaucoup à la maison, il ne prend pas d'initiative et attend que je lui dise ce qu'il doit faire (réparer un tuyau qui fuit, refaire un joint de salle de bains), d'où la liste hebdomadaire ! Je suis fière d'être indépendante, d'avoir un travail que j'aime, je sais également me servir d'une boîte à outils, mais cela me soulagerait énormément qu'il n'attende pas sans arrêt après moi ! J'ai essayé quelques solutions. Du genre ne rien lui dire, laisser les choses se dégrader à la maison. Mais cela n'a pas eu l'air de le déranger outre mesure ! Au contraire, comme je ne lui demandais plus rien, il a pensé que tout allait bien ! »

Geneviève, 54 ans.

Je m'absente régulièrement »

« J'ai fait un *burn-out* il y a deux ans. En grande partie parce que je ne pouvais plus gérer à la fois ma famille (j'ai trois enfants) et mon travail très chronophage (je dirige une PME). J'ai été suivie par une psy qui m'a fait prendre conscience que je n'étais pas indispensable. Que si je n'étais pas sur tous les fronts, notamment à mon domicile, la terre ne s'arrêterait pas de tourner pour autant ! Il m'a fallu faire un gros travail sur moi pour accepter cela, mais cela a fini par payer. J'ai commencé par m'absenter un samedi ou un dimanche entier pour passer du temps avec mes amies. Puis un week-end de temps en temps, et en janvier, j'ai carrément pris une semaine de vacances toute seule. Au début, j'ai dû me forcer pour ne pas préparer à mon mari et mes enfants les repas en avance, ou leur laisser des listes afin de leur expliquer comment faire tourner le lave-vaisselle ou le lave-linge. Finalement, à ma grande surprise je l'avoue, ils se sont fort bien débrouillés seuls ! Désormais, ils sont plus autonomes et n'attendent pas sans cesse que je leur dise et répète quoi faire. C'est juste libérateur ! Je revis ! »

QUELLES SOLUTIONS POUR NE PAS SOUFFRIR DE LA CHARGE MENTALE?

Prise de conscience

La première chose est sans aucun doute de se rendre compte de cette charge mentale. Comment? Non pas en établissant la fameuse « *to-do-list* » pour le moins anxiogène, mais en remplissant une « *did-list* ». À savoir, inscrire tout ce qui a été réalisé dans la journée. À la relecture de cette liste, qui vous donnera assurément le tournis par le nombre de tâches que vous vous imposez, c'est le choc assuré le soir au coucher.

Battre en brèche les clichés

Ensuite, il s'agit justement de déconstruire ces habitudes. Non, les femmes ne sont pas conçues pour être génétiquement mieux organisées ou ordonnées que les hommes! Et non, un homme n'est pas naturellement sale ou bordélique! De la même manière, une femme est convaincue être multitâche, contrairement à un homme. Là encore, fausse croyance! Il faut donc apprendre à voir les choses sous un autre angle, quand bien même ces choses sont parées d'un lourd héritage comportemental.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Apprendre à déléguer

Suite à cette discussion, il faut alors accepter de déléguer! Ce qui implique de tolérer avec bienveillance que les choses ne soient pas faites au moment demandé, et intégrer qu'en plus elles ne seront pas réalisées de la façon attendue par la femme! Chacun doit y mettre du sien, peut-être prendre sur soi, le temps que chaque membre du couple prenne ses marques.

Savoir prioriser

Évidemment, dans les listes interminables qui polluent chaque jour l'esprit des femmes, tout n'est pas à mettre sur un pied d'égalité. Il est ainsi important de savoir prioriser. Gageons que procéder à un tri apportera déjà un certain apaisement. Sans aller jusqu'à la procrastination, il s'agit simplement ici de se rendre compte que tout ne revêt pas une urgence absolue.

Miser sur le duo de choc

Quoi qu'il en soit, homme et femme doivent apprendre à s'organiser ensemble. Cela offre aux deux parties d'avoir le sentiment de s'investir au même niveau, sans avoir à « subir » une injonction (de rangement, de ménage, etc.). Pourquoi ne pas imaginer une liste accrochée sur la porte du frigidaire qui répartirait les tâches à réaliser? Une liste qui serait écrite conjointement et qui respecterait Monsieur et Madame.



Communiquer au sein du couple

Une fois ces deux premières constatations admises, il faut (r)établir la communication dans le couple. La charge mentale n'est pas une fatalité. Et si de nombreux hommes sont au courant de sa définition, certains n'en ont pour autant pas totalement conscience. Il ne faut donc pas hésiter à expliquer et tenter de trouver une solution pour se répartir les tâches, sous peine de *burn-out* pour Madame!



TÉMOIGNAGES

Alexia, 39 ans.

« Je laisse la table basse déborder! »

« Nous avons failli nous séparer il y a deux ans. Je ne supportais plus de tout gérer : le ménage, les courses, les trajets pour accompagner les enfants au sport, chez le médecin, à l'école... Comme j'ai toujours télétravaillé, mon conjoint ne comprenait pas la fatigue que je subissais. Ah ça, des phrases du type "Bah quoi? Tu n'as pas à prendre le métro pour aller au bureau toi, tu es tranquille à la maison, c'est cool!", on peut dire que j'en ai plus qu'entendu de sa part. Après une grosse crise dans notre couple, j'ai décidé de prendre de la distance. Je continuais bien sûr à assurer un service minimum, mais sans plus. Par exemple (cela m'a marqué, car cela a été le début d'un véritable changement de comportement de la part de mon conjoint), j'ai commencé à ne plus ranger derrière lui. Il a une fâcheuse tendance à tout laisser traîner. Comme je me posais alors la question de le quitter ou pas, je n'en avais plus rien à faire que tout s'accumule partout. Et notamment sur la table basse du salon. Durant des jours et des jours, elle s'est remplie à la fois de journaux, de tasses de café, de vêtements aussi parfois. J'ai laissé faire. Jusqu'à ce que cet amas finisse par glisser sur le sol. Là encore je n'ai pas bougé. Et un soir, il s'est mis à tout ranger sans rien dire. Dès lors, allez savoir ce qui s'est passé dans sa tête, mais il a commencé à faire plus attention... Au bazar, puis au frigo, à la poussière sur les meubles. Comme s'il s'apercevait enfin qu'il y avait d'autres choses à faire pour gérer un intérieur! Ce n'est pas encore parfait, mais on est sur la bonne voie, et moi je respire de nouveau! »

Sandrine, 57 ans.

« J'ai réalisé que je gérais absolument tout »

« J'ai pris conscience de la charge mentale qui pesait sur moi le jour où mon mari m'a demandé à quelle heure était le cours de musique de notre fille unique. Cela fait trois ans qu'elle suit des cours au conservatoire, le même jour de la semaine, à la même heure! Ce jour-là, j'ai compris à quel point j'avais tout sur le dos. Et tout m'est apparu avec une limpidité presque effrayante! Comment, en réalité, je gérais tout, absolument tout, au sein de notre famille (en plus de mon travail évidemment!). J'ai bien pensé à lâcher prise et à ne plus m'occuper que de moi-même, mais il était hors de question que mon comportement pénalise notre fille. Bizarrement, c'est comme si mon corps m'abandonnait. Je tenais jusqu'alors par le mental, le stress de devoir tout bien faire dans les temps, en permanence. J'ai ressenti une fatigue comme jamais je n'en avais ressentie. À tel point que j'ai dû être arrêtée quelques jours. Sans symptômes apparents, mon époux n'a pas vraiment compris ce qui m'arrivait. Quand enfin j'ai trouvé le courage de lui dire que je n'en pouvais plus de m'occuper de tout, il a eu cette réponse extraordinaire : "Ben, tu n'as qu'à me demander!" Quelle blague! Parce que c'est donc une normalité pour lui, comme pour beaucoup sans doute, que ce soit nous les femmes qui gérons tout? Cela m'a tellement estomaquée que je n'ai même pas cherché à argumenter. J'ai laissé tomber. Et aujourd'hui je continue comme avant. À tout faire. »

Par Arcadie Renson

Divisez votre facture énergie



pour payer moins cher



Compte tenu de la conjoncture, il est temps de passer aux travaux de rénovation pour lutter contre le gaspillage d'énergie de votre habitation. Réponse à tout! vous donne la marche à suivre grâce aux conseils avisés de Hugo Badois, un expert Hellio.

Aujourd'hui, on le sait, les bâtiments (maisons, immeubles, bureaux, industries...) sont une source majeure de gaspillage d'énergie. De ce fait, l'État multiplie les incitations financières à destination des particuliers, copropriétaires, entreprises et collectivités. L'objectif de l'État est clair, il veut favoriser la mise en œuvre de travaux de rénovation énergétique. Profitez-en !

Priorité aux combles

Si l'on en croit l'Agence de la transition écologique (Ademe), c'est au niveau de la toiture que les pertes de chaleur sont les plus importantes. Cette déperdition peut s'élever jusqu'à 30% dans une maison ancienne ou devant les murs et les fenêtres. La raison ? L'air chaud a tendance à monter. Or, dans le cas où les combles sont mal isolés, cet air chaud a tendance à s'échapper. En améliorant cette isolation, l'enveloppe du bâtiment retiendra davantage de chaleur. Dès lors, vous vous assurez d'un confort plus important et d'une économie d'énergie. N'attendez plus, il est urgent d'isoler les combles, ce qui permet de vous protéger des parois froides en hiver et d'augmenter votre sensation de bien-être en été.

Étapes clés d'un projet de rénovation

Lancée le 12 janvier, France Renov' devient le nouveau service public de la rénovation de l'habitat, porté par l'État avec les collectivités locales et piloté par l'Agence nationale de l'habitat (Anah). Cette plateforme Web répond aux questions des particuliers et simplifie leurs démarches dans le cadre d'un projet de rénovation énergétique. Pour bénéficier de conseils pour vos futurs travaux et les aides financières disponibles, rendez-vous sur France Renov. Vous pouvez compter sur Mon Accompagnateur Renov' pour vous guider. Reste à trouver l'artisan et vous pourrez démarrer les travaux. Une fois le chantier terminé, demandez le versement de votre aide financière.

Notez que pour être mis en relation avec un conseiller France Renov' et être orienté vers un Accompagnateur Renov', vous pouvez appeler le 0808 800 700.

INTERVIEW

« Nous avançons le montant des aides sur le devis des travaux »



NOTRE EXPERT

Hugo BadoisResponsable de
l'offre solaire Hellio.

Acteur de référence de la maîtrise de l'énergie en France, Hellio déploie des solutions au service de l'efficacité énergétique et du confort thermique grâce à un savoir-faire multisectoriel. Pour en savoir plus, nous avons rencontré Hugo Badois, responsable de l'offre solaire Hellio.

Réponse à tout! : Expliquez-nous qui vous êtes.

Hugo Badois : Depuis 2008, Hellio accompagne les ménages dans la réalisation des travaux de rénovation énergétique et l'obtention des aides pour les réaliser. Nous sommes mandataires de l'aide publique MaPrimeRénov' et de l'aide privée des CEE (Certificats d'économies d'énergie), plus communément appelée prime énergie. Notre credo est de permettre de réaliser des économies durables sur les factures d'énergie. Nous proposons nos solutions pour tous les types de bâtiments : tertiaire privé et public, industrie, agriculture, mais aussi aux ménages, qu'ils soient en habitat collectif ou en maisons individuelles : 80 000 logements rénovés. Notre objectif est de simplifier les démarches et d'apporter des solutions sur mesure. Nous proposons des travaux d'isolation (murs, combles...) jusqu'au changement de chauffage (pompe à chaleur, chaudière à granulés de bois, chaudière gaz à très haute performance énergétique), mais aussi de rénovation globale, à l'aide de notre réseau d'artisans RGE agréés.

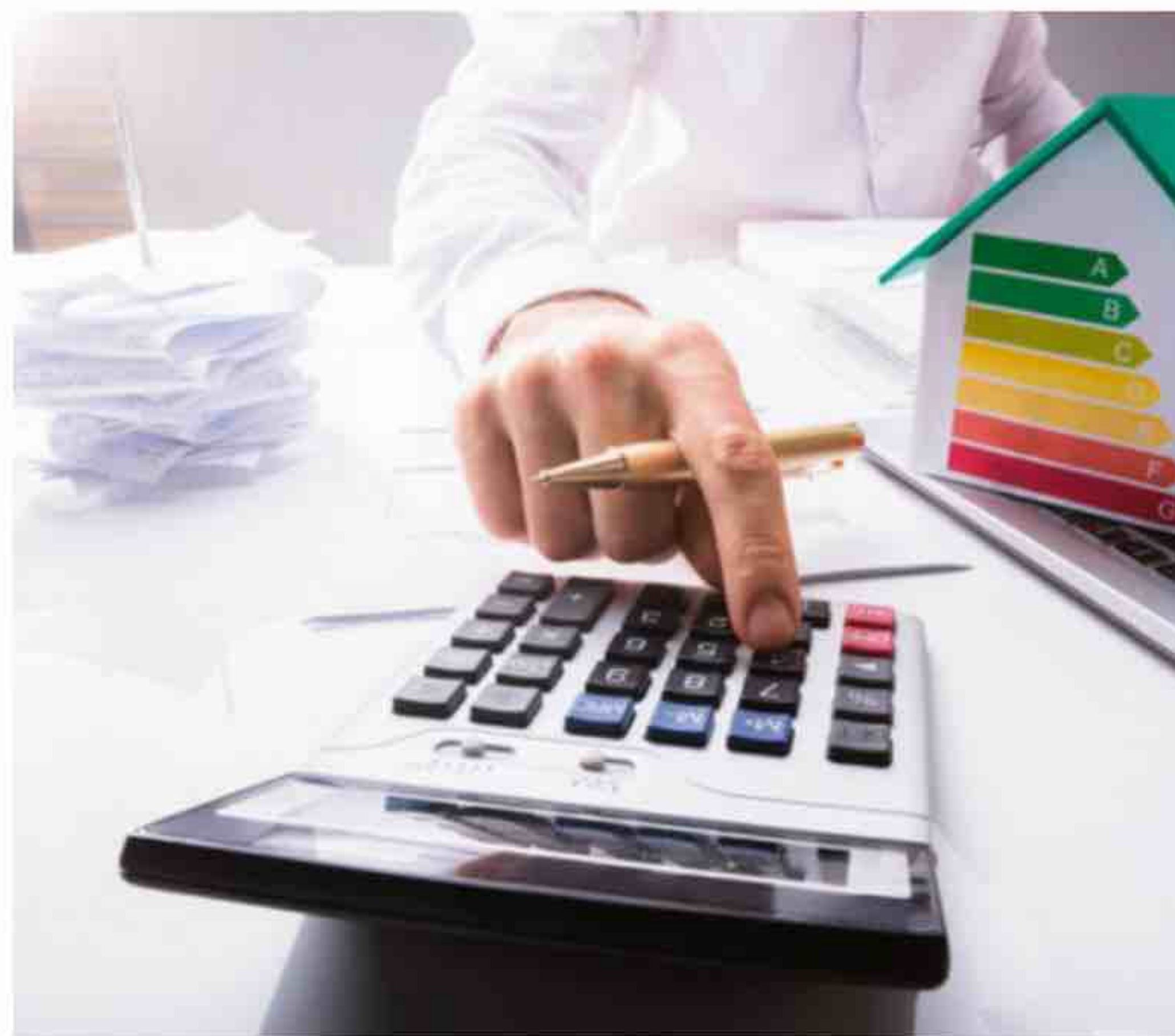
RàT : Quel est votre plus ?

HB : Nous avançons le montant des aides sur le devis des travaux pour réduire au maximum le reste à charge et l'avance des frais. Un facteur important à l'heure où la hausse des prix de l'énergie impacte tous les consommateurs.

RàT : Quelles sont les solutions proposées pour que les ménages luttent contre la hausse des prix de l'énergie ?

HB : Les panneaux photovoltaïques sont l'une des solutions, car leur installation permet d'augmenter son niveau d'indépendance électrique. Le bouclier tarifaire s'applique jusqu'en avril 2022, mais quoi qu'il en soit, la note augmentera ! Pour éviter une facture salée

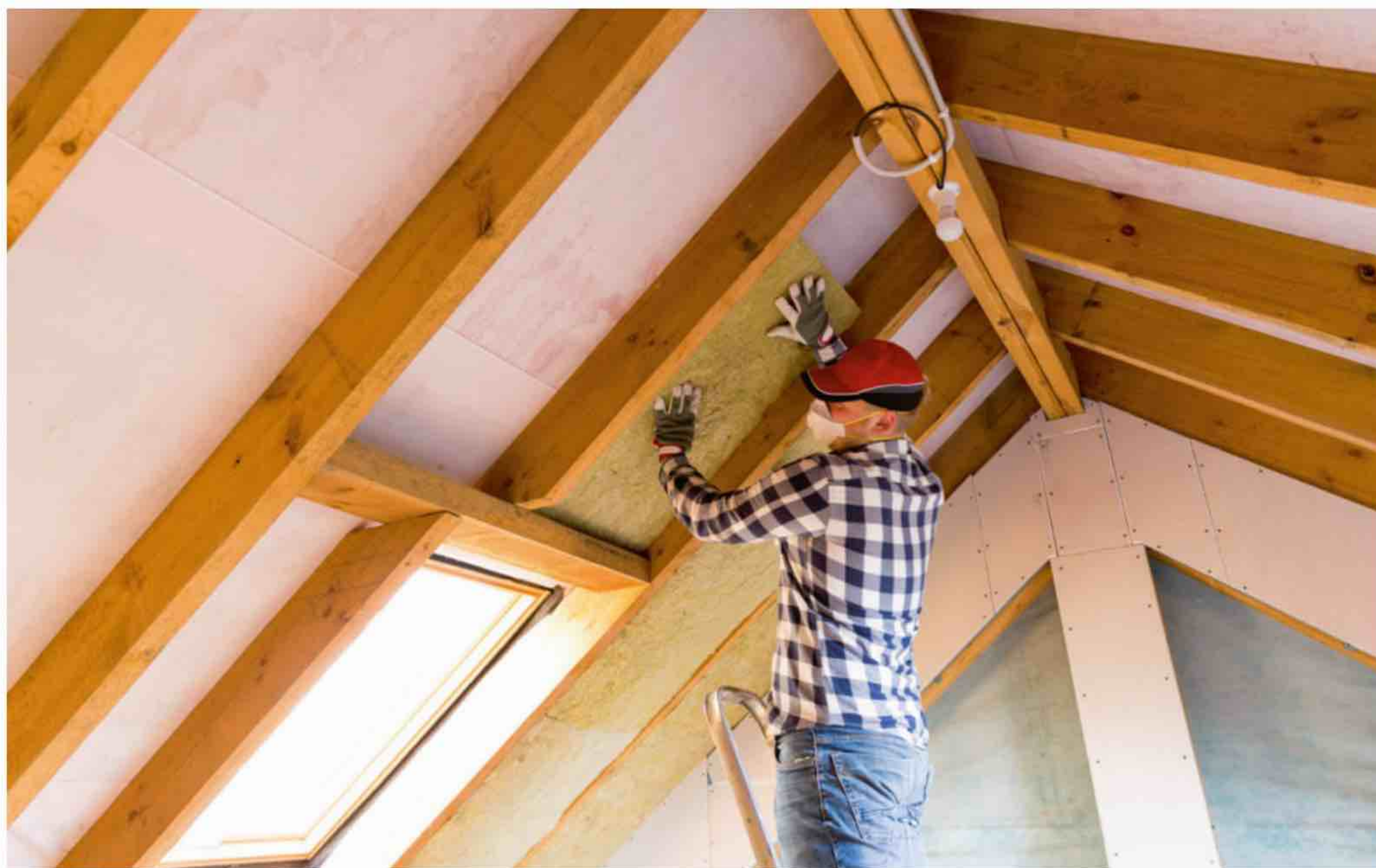
chaque mois, mieux vaut prendre les devants. D'autant que la CRE a estimé que la hausse du mois de janvier serait de 44 % pour l'électricité sans l'existence du bouclier tarifaire. Quand c'est possible, Hellio préconise de combiner pose de panneaux photovoltaïques et travaux de rénovation énergétique. Tout changement de chauffage doit s'accompagner dans l'idéal d'une bonne isolation. Dans l'ordre de priorisation : combles, murs, planchers bas (sous-sol d'une cave ou d'un garage). Enfin, l'idéal est la rénovation globale, 55 % d'économies d'énergie garanties selon les critères gouvernementaux. Diviser sa facture d'énergie par deux, une aubaine par les temps qui courent !



© SHUTTERSTOCK

RàT : Combien coûtent les travaux d'isolation avec Hellio ?

HB : Grâce aux aides accessibles à tous les niveaux de revenus, vous pouvez alléger votre budget de rénovation. Ainsi, le prix de l'isolation des combles peut diminuer, selon vos ressources. Si les combles sont perdus, vous les paierez 1 euro le mètre carré au lieu de 12 euros et s'ils sont aménagés 10 euros le mètre carré au lieu de 44 euros. À noter que c'est le taux de TVA réduit à 5,5 % qui s'applique automatiquement sur le devis de l'artisan.



© SHUTTERSTOCK

RàT: Pouvez-vous nous en dire plus sur votre accompagnement ?

HB: Prenons comme exemple les panneaux photovoltaïques. Nous avons développé une offre globale. L'objectif est de proposer une installation qui coïncide avec le niveau de consommation des ménages, en fournissant du matériel de qualité avec de solides garanties, tout en réalisant l'ensemble des démarches administratives. Pour bénéficier de la pose de panneaux photovoltaïques avec Hellio, les ménages réalisent une simulation sur notre site « particulier.hellio.com », ce qui leur donnera un premier aperçu des économies qui peuvent être réalisées. Le client est ensuite contacté pour échanger sur son projet, convenir d'un rendez-vous et lui détailler le fonctionnement de notre offre. La prochaine étape est la réalisation d'une visite afin de rencontrer notre artisan local et de confirmer la faisabilité technique du projet. Ensuite, le dépôt en mairie est effectué par nos soins : les mairies ont 30 jours pour donner leur accord, ce qui est la partie la plus longue du processus. Une fois cet accord obtenu, ainsi que la faisabilité technique confirmée, il ne reste plus qu'à réaliser la pose des panneaux, en une ou deux journées, et finaliser le raccordement à Enedis ainsi que le rachat d'électricité par EDF OA.

RàT: Tout le monde peut-il prétendre à l'énergie solaire ?

HB: La seule condition pour prétendre à l'énergie solaire est d'avoir une toiture. Les hausses continues du tarif d'électricité permettent à tous types de projets de réaliser de belles économies. On peut arriver jusqu'à 70 % d'économies sur la facture.

RàT: Vivre dans le Sud, est-ce une condition *sine qua non* ?

HB: Beaucoup pensent qu'un projet photovoltaïque sera uniquement intéressant dans les départements du sud de la France, mais c'est une pensée commune que l'on souhaite faire évoluer.

RàT: Quelles aides peut-on obtenir pour la pose de panneaux solaires ?

HB: Il existe une aide nationale, qui se nomme la prime à l'autoconsommation versée par EDF OA (une entité de EDF). Il n'y a aucune condition de revenus, cette aide est simplement proportionnelle à la puissance installée sur la toiture et peut atteindre 2 520 euros. Il existe quelques aides locales, via les mairies ou départements, mais il faut être très vigilant. En effet, il n'est pas possible de cumuler ces aides avec l'aide de EDF OA.

Par Agnès Ventadour

Le PERin, le bon plan pour réduire ses impôts

Simple à ouvrir, un plan d'épargne retraite individuel fera baisser vos impôts dès l'année prochaine et pendant les années suivantes.





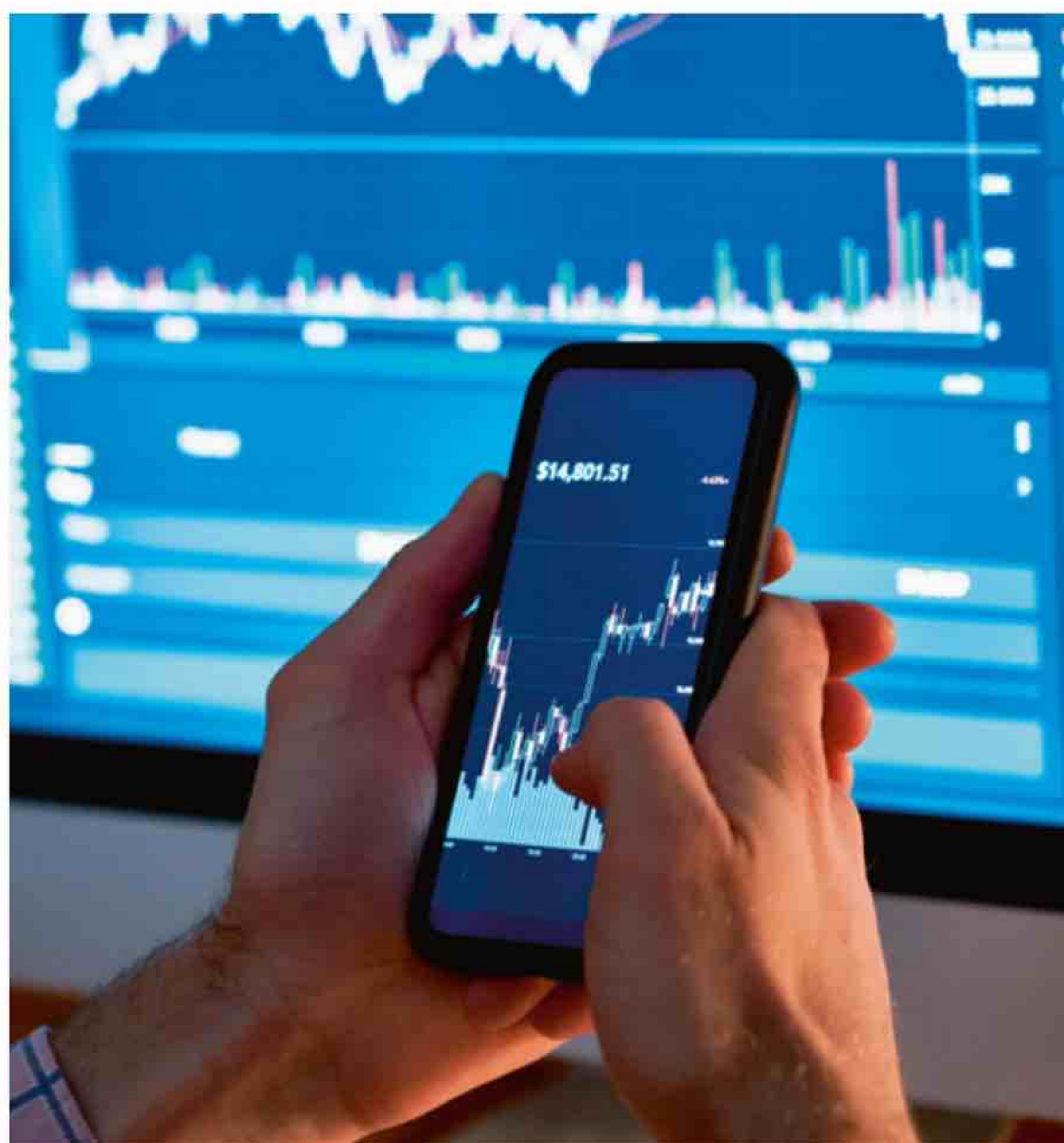
Pour diminuer le montant de vos impôts et préparer efficacement votre retraite, il est important de connaître sur le bout des doigts le fonctionnement du PERin (plan épargne retraite individuel). Ce nouveau produit d'épargne retraite a été lancé à la fin de l'année 2019. Il prend la succession du PERP (plan épargne retraite populaire) qui n'est plus proposé depuis octobre dernier et du contrat d'épargne retraite pour les travailleurs non salariés (contrat Madelin). Depuis deux ans, le PER est un « immense succès » selon le ministre de l'Économie, des Finances et de la Relance, Bruno Le Maire. Les ouvertures de comptes ont largement dépassé les attentes du gouvernement. Une partie des Français y ont notamment placé l'argent économisé lors des confinements. Découvrez son fonctionnement en détail et si vous avez, vous aussi, intérêt à en ouvrir un.

Préparer sa retraite semble indispensable

Une grande majorité des retraités ne roulent pas sur l'or et le montant moyen des pensions laisse peu de place pour rêver à des jours heureux sans aucune difficulté financière. Selon les derniers chiffres de la DREES (Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques), le montant mensuel moyen de la pension de droit direct des retraités résidant en France est d'un peu plus de 1 500 euros bruts (environ 1 400 euros nets). Elle s'élève à environ 1 150 euros bruts pour les femmes et a un peu plus de 1 900 euros pour les hommes. Le problème du financement des retraites n'est toujours pas réglé et on sait déjà que les prochains gouvernements continueront à se lancer dans des réformes des retraites. Vous pouvez dès aujourd'hui partir du principe qu'une fois à la retraite, vous ne serez pas mieux lotis que les retraités actuels. Les pensions ne seront pas revalorisées plus vite que l'inflation. Il est donc important de bien maîtriser les différentes opportunités qui permettent d'augmenter substantiellement une retraite. Le PERin en fait partie.

À quoi sert un PERin ?

Le PERin est un compte sur lequel on pourra placer de l'argent à sa guise durant sa vie active afin de préparer sa retraite. Il n'y a pas de conditions particulières à remplir pour en posséder un. On peut en effet ouvrir un plan, quel que soit son âge ou sa situation professionnelle (salarié, demandeur d'emploi, travailleur non salarié). En fonction de choix définis avec l'aide du banquier ou d'un agent d'assurance, l'argent sera placé sur des supports plus ou moins risqués, comme sur un contrat d'assurance-vie. En fonction de vos connaissances financières,



“ Le PERin est un compte sur lequel on pourra placer de l'argent durant sa vie active afin de préparer sa retraite ”

vous pourrez faire vos propres choix d'investissement ou opter pour une gestion pilotée par l'établissement financier. En règle générale, plus l'âge de la retraite est éloigné, plus on choisira des actifs risqués (les marchés financiers). Ensuite, plus on se rapprochera de la fin de sa carrière, moins on prendra de risques avec son épargne retraite. Sur un PERin, vous pourrez donc faire fructifier votre épargne jusqu'au jour de votre départ à la retraite en modulant au fil des années le niveau des risques pris, de quoi augmenter les chances que vos investissements soient une réussite et viennent efficacement compléter votre retraite. Si vous êtes à plus de dix ans de votre départ à la retraite, il sera crucial de prendre des risques avec votre épargne. Placer une partie de votre argent sur les marchés est un passage obligé. Si vous optez pour des placements sans risque, votre épargne vous rapportera très peu et une fois à la retraite,

le montant que vous recevrez sera faible. Retenez que la réduction d'impôt et la hausse sur le long terme des marchés financiers vont booster votre épargne au fil des années ou des décennies.

Le jour de votre départ à la retraite

Une fois l'âge du départ à la retraite atteint, vous devrez faire un choix : soit récupérer la somme acquise sur votre PERin et en disposer librement, soit opter pour une sortie en rente viagère. Dans ce second cas, une somme vous sera versée chaque mois en complément de votre retraite et cela jusqu'à votre décès. Pour un PERin qui a atteint 100 000 euros et une retraite prise à 65 ans, cette sortie en rente viagère représentera par exemple environ 400 euros par mois. Tablez sur 800 euros si l'épargne a atteint 200 000 euros. Sur votre déclaration d'impôts, cette rente viagère sera taxée comme une pension de retraite. Vous pourrez aussi opter pour une rente viagère réversible (après le décès du premier assuré, la rente est versée au conjoint jusqu'à son décès). Si vous choisissez cette option, le montant de votre rente viagère sera légèrement réduit. Le PERin est souple et il est aussi possible de panacher les deux options. C'est-à-dire de récupérer une partie de l'épargne pour en disposer à sa guise au moment

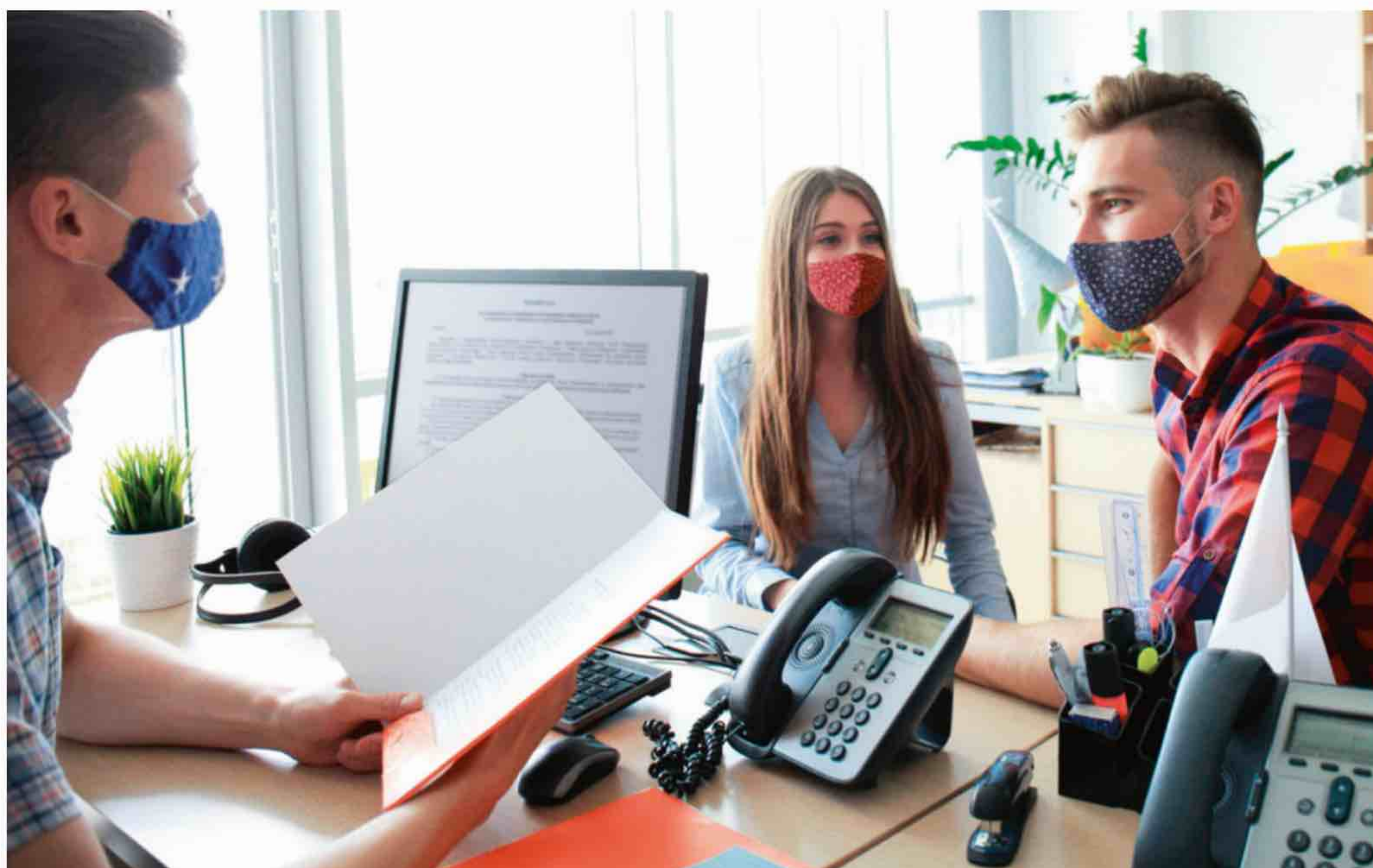
de son départ à la retraite et d'opter pour une sortie en rente viagère avec le montant restant.

Où se trouve l'avantage fiscal ?

Jusqu'ici, il ne saute pas aux yeux, mais il est bien réel. Lors de la déclaration de vos revenus, les sommes versées sur un PERin seront déductibles de votre revenu imposable. Concrètement, si vous avez gagné 25 000 euros cette année et versé 2 000 euros sur votre PERin, vous ne déclarez aux impôts que 23 000 euros (et pas 25 000 euros). Cette diminution de l'assiette fiscale fera mécaniquement baisser le montant de vos impôts. Attention, on n'échappe pas totalement à l'impôt. L'État vous attend à la sortie, au moment où vous allez prendre votre retraite. L'argent provenant de votre PERin sera imposé en plus de votre pension de retraite. Cependant, comme vos revenus baisseront à la retraite, votre taux d'imposition devrait être plus bas qu'aujourd'hui. De plus, vous aurez pu faire fructifier l'argent que vous auriez dû donner aux impôts. Plus on place au départ une somme importante sur une longue période, plus on peut espérer de bénéfices.

Plus on gagne, plus le PERin est intéressant

Si vous avez de petits revenus et que vous payez peu ou pas d'impôts, le PERin procure des avantages



► limités. Dans cette configuration, vous n'aurez probablement pas intérêt à en ouvrir un. En revanche, si vous gagnez plus de 11 000 euros par an, le PERin présente déjà un intérêt. Si vous percevez un peu plus de 27 000 euros de revenus par an, vous ne perdrez pas votre temps en consacrant quelques heures à l'étude de toutes les facettes du PERin. L'intérêt de ce plan d'épargne retraite grandit avec votre taux marginal d'imposition (TMI). Ne le confondez pas avec votre taux actuel de prélèvement à la source qui s'affiche en gros caractère sur votre déclaration de revenus. Pour parfaitement comprendre le TMI, un concept que chaque contribuable doit maîtriser, plongez-vous dans la page du gouvernement qui l'explique parfaitement par le biais d'exemples chiffrés (service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1419). En résumé, le barème de l'impôt sur le revenu est progressif et toutes les tranches de vos revenus ne sont pas imposées au même taux. Le TMI est le taux le plus élevé auquel vous êtes imposé, le taux auquel serait imposé chaque euro que vous gagneriez en plus. Ce taux est de 30 % pour la tranche de revenus allant de 26 071 euros à 74 545 euros, de 41 % pour la tranche de 74 546 euros à 160 336 euros et de 45 % au-delà. Il représente l'économie d'impôt que vous allez réaliser en versant de l'argent sur votre PERin. Avec un TMI de 30 %, déposez 3 000 euros sur un PERin et votre économie d'impôts sera de 900 euros. Si votre TMI est de 41 % ou

45 %, pour cette même somme, l'économie sera respectivement de 1 230 et 1 350 euros.

Combien peut-on verser chaque année ?

Le PERin offre un avantage fiscal vraiment intéressant et très concret. L'État a donc fixé des limites afin que les contribuables les plus aisés n'abusent pas de cette niche fiscale ouverte à tous les actifs. Il est possible de placer sur un PERin 10 % de ses revenus professionnels, nets de cotisations sociales et de frais professionnels. Pour les Français

ATTENTION AUX FRAIS !

Au moment d'ouvrir votre PERin, vous devrez donc porter une attention toute particulière aux frais ponctionnés par l'établissement financier. Ces petits pourcentages ne sont pas à négliger, car ils vont réduire le montant placé et, *in fine*, le montant dont vous disposerez à la retraite. Frais sur versement, frais d'adhésion pour l'ouverture du plan, frais de gestion du fonds en euros, frais de gestion pour les supports en unités de compte, frais d'arbitrage ou encore frais pour un changement de mode de gestion, les établissements financiers ne manquent pas d'idées pour ponctionner des petits pourcentages de votre épargne ici et là. Même si cela demande un travail laborieux d'étude des notices, soyez-y attentif avant de souscrire, car avec les années qui passent, les sommes perdues sont non négligeables. Le manque à gagner en raison d'une étude trop rapide des frais de l'établissement sera bel et bien réel. Ayez aussi en tête que, comme pour un compte courant ou un contrat d'assurance-vie, les établissements en ligne sont moins gourmands en frais. On y bénéficiera en revanche d'un accompagnement moins présent, ce qui obligera à se former par soi-même. Rien d'insurmontable : lisez sur le sujet et vous serez bientôt prêt !





extrêmement riches, un plafond maximum de versement est fixé à 32 909 euros. Les petits revenus peuvent y placer jusqu'à 4 114 euros et cela même si ce montant représente plus de 10 % de leurs revenus.

Comment récupérer l'argent d'un PERin ?

Le PERin est qualifié par les assureurs et les banquiers de « produit tunnel », car l'argent est bloqué jusqu'à la retraite. Cependant, il ne l'est pas totalement et, dans certaines conditions bien précises, l'État a prévu que vous puissiez utiliser l'épargne accumulée sur votre PERin bien avant votre départ à la retraite. Des aléas de la vie permettent son déblocage. Envoyer une simple lettre à l'établissement financier avec un justificatif suffira pour disposer de votre argent avant l'heure. Voici les cas prévus par la loi pour un déblocage anticipé :

- en cas d'invalidité du titulaire du plan ou des membres de sa famille proche,
- en cas de décès du conjoint,
- en cas d'expiration des droits aux allocations chômage,
- en cas de surendettement,
- en cas d'acquisition de la résidence principale.

Comment souscrire à un PERin ?

Il vous suffit de demander son ouverture à votre banquier ou à votre assureur. Cependant, ne foncez pas les yeux fermés, car vous n'aurez pas forcément

“ L'argent est bloqué jusqu'à la retraite, mais des aléas de la vie permettent son déblocage anticipé ”

intérêt à l'ouvrir dans l'un des établissements où vous êtes déjà client. Il est probable que ses tarifs soient peu compétitifs. En 2021, Bruno Le Maire a d'ailleurs sollicité l'avis du CCSF (Comité consultatif du secteur financier), car il s'inquiétait de la nature et du niveau des frais des offres d'épargne retraite. Il est ressorti du rapport du CCSF qui a examiné les frais de 34 PER assurance et 2 PER compte-titres, qu'ils étaient nombreux et qu'ils pesaient ensuite sur les rendements des contrats, surtout dans un environnement de taux bas et donc de contrats qui rapportent peu si le détenteur refuse de prendre des risques (les placements sans risque rapportent actuellement seulement 1 % environ). Une autre conclusion fut que l'information sur ces frais dans la notice ou les annexes financières étaient peu accessibles sur les sites Internet ou que les informations restaient très parcellaires, empêchant les épargnants de se lancer dans une comparaison efficace des différentes offres.

Par Florent Gaillard

JOUEZ AVEC RÉPONSE À TOUT!

1 Deluxe Air Fryer pampered chef.

La marque d'ustensiles de cuisine américaine Pampered Chef vous offre son nouveau Deluxe Air Fryer qui vous permettra de cuisiner de nombreux mets de manière saine : poulet, poissons, légumes, frites mais aussi de magnifiques gâteaux. Les aliments sont cuits à l'air, avec beaucoup moins d'huile qu'une friteuse classique. Tout-en-un, cette friteuse à air vous servira aussi de rôtière et déshydrateur. Avec sa cavité d'une capacité de 11L, le Deluxe Air Fryer permet de cuisiner pour les petites comme pour les grandes tablées !
www.pamperedchef.fr
Valeur : 299 €



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

REPONSE AU 74400*

0,75 € par SMS + coût d'un SMS X 4

*SMS+ Séjour comprenant l'hébergement en location Mobil Home type 4 personnes (2 chambres), exclusivement aux dates indiquées dans le règlement du jeu. 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 382 - Libre Réponse 94119 -13629 Aix en Provence 1. Remboursement appel ou sms conformément au règlement du jeu par mail à rembrat@sedeco.intnet.mu. La valeur des lots est indiquée à titre unitaire indicative. Photos et coloris non contractuels. Conformément à la 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 23 mars
au 5 mai 2022



CAMPINGS
TIKAYAN
By SUD EST VACANCES

2 séjours d'une semaine pour 4 personnes*

Dans l'un de nos campings Tikayan, dans le Sud de la France

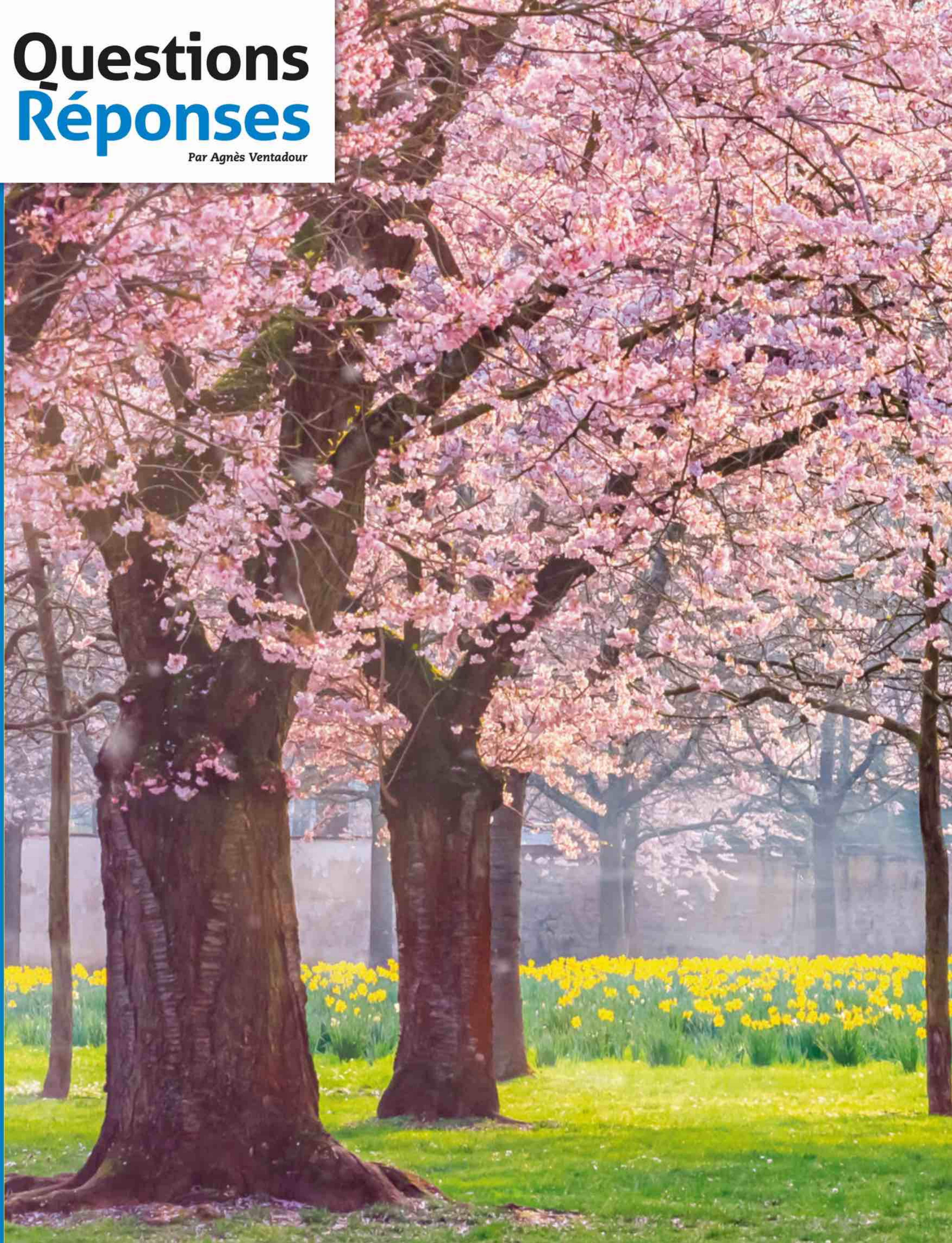


Découvrez nos Campings Zen et nos
Campings Clubs dans le sud de la France.
Vos plus belles vacances en camping !
Destination Sud ? Côte d'Azur ? ou Verdon ?
www.tikayan.com
Valeur moyenne de la semaine: 658 €



Questions Réponses

Par Agnès Ventadour



© SHUTTERSTOCK

En avril, ça fleur bon le printemps!

Le mois d'avril est le mois de la floraison. Il suffit d'observer les jardins, les parcs et les forêts pour admirer les végétaux qui sortent peu à peu de leur repos hivernal. Plus d'une centaine d'entre eux fleurissent en avril: bégonia, chèvrefeuille, coquelicot, freesia, forsythia, géranium, giroflée, lilas, laurier, magnolia, marguerite, myosotis, œillet, pivoine, pois doux, primevère, tulipe, violette... Et quoi de plus beau que d'admirer les cerisiers en fleurs ?



LE FREESIA JAUNE



LE LILAS



LE BÉGONIA

Questions Réponses

Par Agnès Ventadour



2

→ Comment se déroule la Pâque orthodoxe ?

Dimanche 24 avril

Pâques est la fête la plus importante pour les chrétiens orthodoxes. Les membres de l'Église orthodoxe célèbrent Pâques treize jours plus tard que les autres chrétiens, car leur religion est basée sur le calendrier julien. Durant cette célébration, une procession est organisée le samedi à minuit. Les fidèles allument des cierges dans l'église qui est plongée dans le noir. Apparaît ensuite le prêtre avec une bougie qui dit : « Venez prendre la lumière à la Lumière sans déclin et glorifiez le Christ ressuscité d'entre les morts ». La bougie passe alors de main en main pour allumer toutes les autres. Le dimanche après-midi, l'évangile de Jean est lu dans plusieurs langues pour que tous les peuples entendent la parole de Dieu durant les vêpres.



→ Qu'est-ce que la tradition de Pâques ?

Dimanche 17 avril et lundi 18 avril

Pâques est à la fois une célébration religieuse et une fête du printemps et du renouveau. Enraciné dans plus de 2000 ans de rituels et de rites, Pâques commémore l'événement central de la foi chrétienne : la résurrection de Jésus-Christ, que les chrétiens considèrent comme l'accomplissement de la prophétie biblique d'un messie ressuscité d'entre les morts offrant à ses disciples la vie éternelle. Les chrétiens célèbrent Pâques de diverses manières, notamment par des services matinaux et la Veillée pascale, une ancienne liturgie et un rite baptismal célébrés dans la nuit du Samedi saint.

Il était une fois...

Si Pâques est souvent associé au lundi férié et aux œufs ou lapins en chocolat semés par les cloches, saviez-vous que cette fête remonte à plusieurs millénaires ? Découvrez son histoire et son origine.

→ Quid du lapin de Pâques ?

Cette idée serait née en Allemagne. À cette époque, les habitants ne mangent ni viande ni œufs pendant le carême (quarante jours avant Pâques). Aussi, les lièvres pullulaient dans les champs à la fin du jeûne. Au XVII^e siècle, les habitants du sud de l'Empire germanique les associent à un autre symbole de vie : les œufs. Selon cette tradition, en Allemagne et dans l'est de la France, cet animal distribue aux enfants les œufs de Pâques.

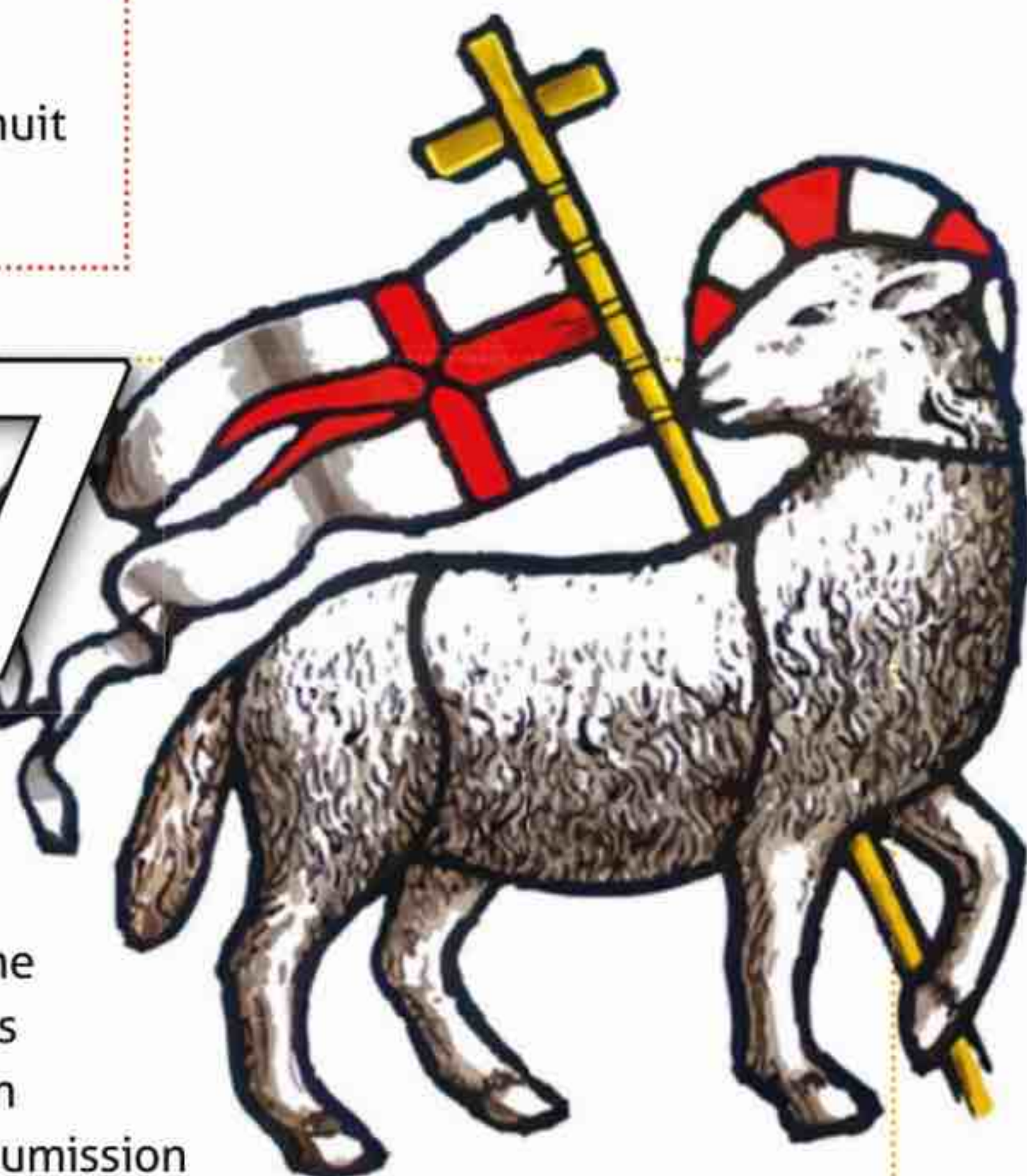


6

→ Qu'est-ce que l'agneau pascal dans la religion chrétienne ?

Pour les chrétiens, la fête de Pâques célèbre la résurrection de Jésus et l'agneau pascal (l'Agneau de Dieu) symbolise le Christ. Jésus est identifié à l'agneau sacrificiel de la tradition juive, car il est une victime innocente, sacrifiée pour racheter les péchés des hommes. Dans la religion chrétienne, l'agneau symbolise la soumission à la volonté de Dieu, en référence à Abraham qui était prêt à sacrifier son propre fils si Dieu l'exigeait.

7

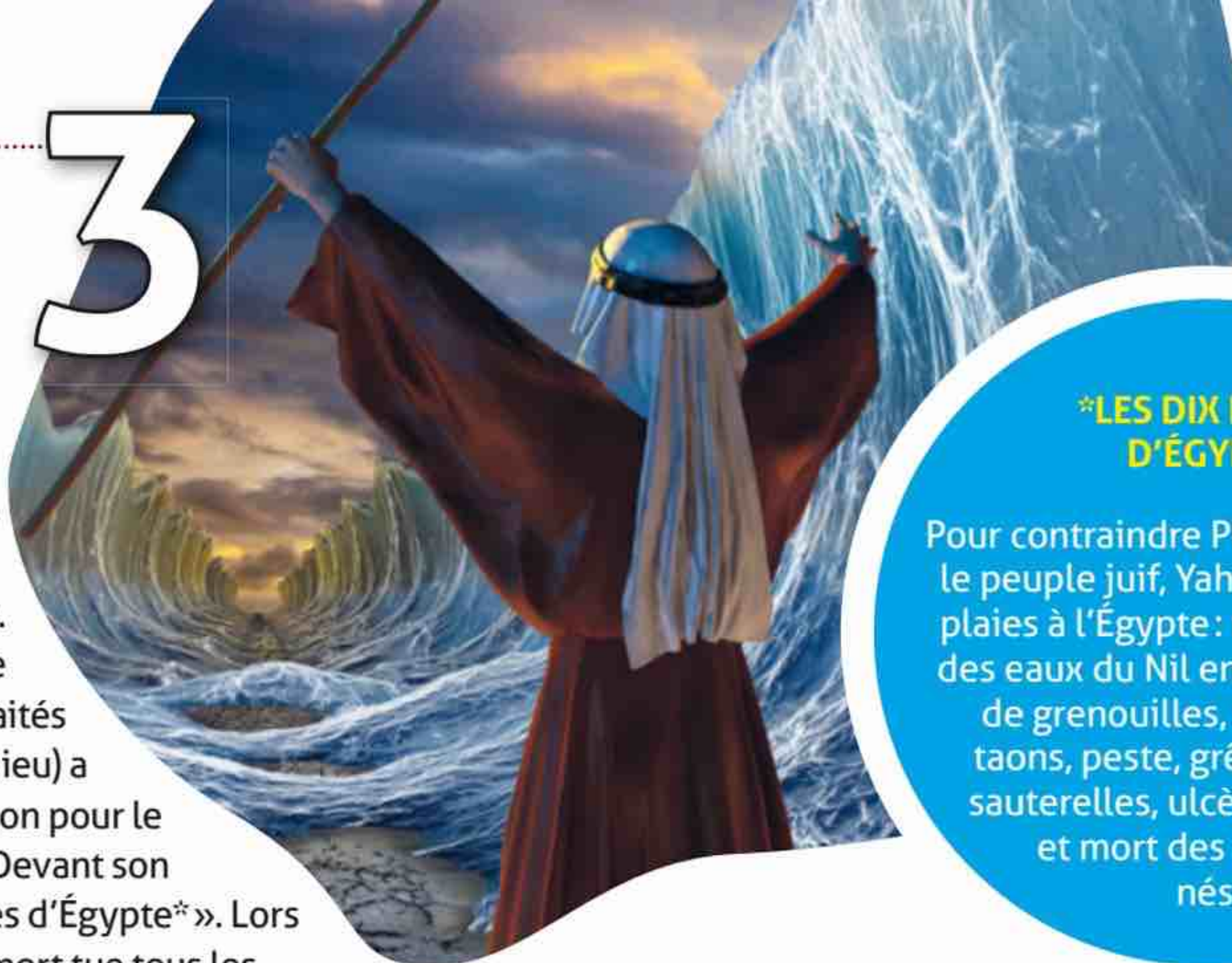


→ Que représente la Pâque juive, appelée Pessah ?

Du 15 avril au 23 avril

C'est l'une des fêtes les plus importantes dans la religion juive. Elle commémore l'Exode du peuple hébraïque d'Égypte. C'est l'événement fondateur du judaïsme. À cette période, les Hébreux, sous le joug des pharaons d'Égypte, sont traités en esclaves. Selon la Bible, Yahvé (Dieu) a alors envoyé Moïse auprès du Pharaon pour le persuader de libérer le peuple juif. Devant son refus, Yahvé lui inflige les « dix plaies d'Égypte* ». Lors de la dixième « plaie », l'ange de la mort tue tous les premiers nés égyptiens et « passe par dessus » les maisons juives, signalées du sang d'agneau. D'où le nom Pessah qui signifie, en hébreux, « passage par dessus ». Le Pharaon cède avant de se rétracter et d'envoyer l'armée pour contrecarrer la fuite des Hébreux, qui n'eurent pas le temps de faire lever le pain. Selon la Bible, la mer Rouge s'est ouverte pour laisser passer le peuple juif et s'est refermée sur ses poursuivants.

3



*LES DIX PLAIES D'ÉGYPTÉ

Pour contraindre Pharaon à libérer le peuple juif, Yahvé a infligé dix plaies à l'Égypte : transformation des eaux du Nil en sang, invasion de grenouilles, moustiques, taons, peste, grêle, nuées de sauterelles, ulcères, ténèbres et mort des premiers nés.

Pâques



4

→ D'où vient la tradition de l'œuf de Pâques ?

La coutume d'offrir des œufs existait déjà dans l'Antiquité, héritage des traditions païennes. Les Perses, les Romains et les Égyptiens célébraient le retour du printemps, saison de l'éclosion de la nature, en offrant des œufs peints et décorés. La tradition a ensuite été reprise par l'Église chrétienne, pour célébrer Jésus-Christ, ressuscité le dimanche de Pâques. Au Moyen Âge, l'Église chrétienne interdit de consommer des œufs pendant le carême. Devenus impropres à la consommation, les œufs sont décorés et offerts à Pâques. À la Renaissance, les aristocrates préfèrent des œufs en métal précieux. Ce n'est qu'au XIX^e siècle que les œufs en chocolat font leur apparition, car le cacao est moins cher et plus courant.

5

→ Quelle est l'origine des cloches de Pâques ?

Selon la tradition catholique, les cloches de Pâques apportent les œufs. Après le Jeudi saint et jusqu'au jour de Pâques, les cloches des églises ne sonnent plus pendant trois jours pour marquer le deuil de Jésus. Les cloches partent à Rome, puis reviennent le dimanche de Pâques pour célébrer la Résurrection du Christ. En chemin, elles sèment des œufs que les enfants s'amusent à chercher dans les jardins.



Questions Réponses

Par Agnès Ventadour



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le poisson d'avril

Pour la plupart d'entre nous, le 1^{er} avril n'est pas une journée ordinaire. Les festivités commencent dès la première heure sous le signe de la facétie. Cette journée, les enfants l'adorent et les grands ne se font pas prier pour perpétuer la tradition. Comme chaque année, tout commence par une session de découpage, armé d'une paire de ciseaux, de plusieurs feuilles et d'un rouleau de scotch. Le 1^{er} avril est la journée préférée des blagueurs qui donnent libre cours à leur imagination. Et il en faut pour arriver à accrocher

ou à coller ledit poisson dans le dos de celui dont on veut se moquer à son insu. Le 1^{er} avril, place aux blagues et plaisanteries plus ou moins drôles.

D'où vient cette coutume ?

La formule « poisson d'avril » remonterait au xv^e siècle, en 1466. Le fameux poisson serait alors un « entremetteur, intermédiaire pour les amoureux ». Peu à peu, les siècles passant, son sens se rapproche de celui que nous lui connaissons. Au xviii^e siècle, « donner un poisson à quelqu'un le premier jour d'avril

permettait de l'obliger à faire une action inutile afin de pouvoir se moquer de lui ». L'origine la plus connue du poisson d'avril proviendrait de la décision du roi de France Charles IX qui a instauré le 1^{er} janvier comme premier jour officiel de l'année. Selon la légende, certains ont voulu faire preuve de résistance en offrant des étrennes jusqu'en avril. Peu à peu, ces cadeaux de fausses étrennes se seraient transformés en canulars, en blagues, puis en poissons d'avril accrochés dans le dos des distraits. Toutefois, cette origine n'a pas été prouvée.

LA COLLE DU MOIS



→ Qui a inventé la montre ?

RÉPONSE C'est un horloger allemand, Peter Henlein, qui a construit la première montre de poche en 1508. Sa forme ressemblait à une sorte d'œuf. La création de cette première montre a pu être possible grâce à l'invention du ressort à barillet. Son mécanisme était doté d'une réserve de marche d'une quarantaine d'heures.

VRAI FAUX

→ Les jours s'allongent à partir du mois d'avril

FAUX Le mois d'avril voit les jours se rallonger, mais en réalité, le phénomène commence au mois de décembre et s'accroît, ce qui cause une hausse des températures.

→ Les cheveux poussent plus vite en été ?

VRAI Avec le retour des beaux jours, le temps d'ensoleillement est allongé et s'accompagne de températures plus élevées. Ces conditions activeraient la circulation sanguine, ce qui augmenterait l'apport en nutriments nécessaires aux cheveux stimulant ainsi leur croissance.

QUESTIONS DE TIMING



→ Combien de temps a duré la construction de la pyramide du Louvre ?

RÉPONSE Le projet, largement contesté à ses débuts, voit son chantier démarrer en 1985 et se terminer en 1989. Cette véritable prouesse technique est composée de 603 losanges et 70 triangles. La charpente métallique qui pèse 95 tonnes supporte les panneaux de verre, qui sont collés dessus. Chacune des faces de la pyramide est constituée de 128 poutres en acier inox.



→ Combien de temps peut tenir un plongeur en apnée ?

RÉPONSE Aujourd'hui, certains plongeurs en apnée parviennent à garder plus de 10 minutes d'air dans leurs poumons.

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE

à partir de
39€
par an



COCHEZ LA FORMULE CHOISIE

FORMULE DÉCOUVERTE

12 numéros - 1 an

39€
46,80€ - 17%

FORMULE PREMIUM

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

45€
58,40€ - 23%



POURQUOI S'ABONNER?

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

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

AVEC VOTRE CODE PROMO



RAT22

OU

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

OU PAR COURRIER

À RETOURNER ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÈGLEMENT :

RÉPONSE À TOUT
B1307 - 60643 CHANTILLY CEDEX

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone :

E-mail :

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

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

DATE ET SIGNATURE
OBLIGATOIRES



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

Val d'Isère, une station à

Située dans les Alpes françaises, près de la frontière italienne, Val d'Isère peut se targuer d'être une des plus belles stations de ski d'Europe. Mais c'est aussi un village. Découverte.



VAL D'ISÈRE EN CHIFFRES

159, c'est le nombre de pistes
du domaine Tignes Val d'Isère
60% des pistes sont au-dessus de
2 200m d'altitude, neige garantie
37,8% de clientèle française
62,2% de clientèle étrangère

Office du tourisme :
www.valdisere.com



NAVETTES GRATUITES

Déplacez-vous grâce aux
bus qui sillonnent la station
gratuitement. En hiver, les
bus nocturnes circulent toutes
les 20 min, jusqu'à 2h40.
Retrouvez les horaires des
navettes en temps réel sur
l'application Val d'Isère Ski.

la hauteur



LE SAVIEZ-VOUS ?

VAL D'ISÈRE LE VILLAGE

Qui l'eût cru ? Une histoire de familles pionnières a fait de ce petit village enfoui sous la neige plus de six mois par an Val d'Isère. Au détour des sentiers, vous pourrez découvrir le village composé de hameaux, de maisons anciennes, de fermes et une église qui date du XVII^e siècle.

COIN DES BONNES AFFAIRES

Forfaits de ski à - 40 %
Du 23 avril au 1^{er} mai 2022
pour toute réservation d'un
appartement ou d'une chambre
d'hôtel via la Centrale
Val d'Isère réservation, les
skieurs bénéficient de - 40 %
sur leur forfait de ski.
reservationvaldisere.com

SOUS HAUTE PERFORMANCE

Tout schuss l'hiver

Réputée pour ses pistes de haut niveau, la destination Val d'Isère vous réserve un domaine skiable grandiose, l'Espace Tignes- Val-d'Isère, avec la station voisine de Tignes. Des remontées mécaniques permettent d'accéder à des sites qui décoiffent comme la piste noire de l'abrupte face de Belvarde ou le glacier du Pisailas côté Val d'Isère, bien connu des skieurs d'été. Avec ses 300 km de pistes desservies par 75 remontées mécaniques, son domaine partagé avec Tignes s'étend de 1 550 à 3 450 mètres d'altitude. Labellisée Famille Plus, la station est une destination familiale.





Rocca, le luxe au bout des skis

Propriété unique à Val d'Isère, Rocca est à 150m des pistes et écoles de ski. Parfait pour les groupes de dix personnes, Rocca est un penthouse à double hauteur. Vous accédez à l'appartement par un ascenseur et ceci directement grâce à votre clé privée. Vous entrez dans un grand salon - salle à manger ouvert avec une cheminée et une table à manger en bois antique; les chambres sont à gauche et à l'étage sur la mezzanine. Le mobilier est à la fois ludique et contemporain avec une touche de tradition de l'habitat de montagne.

Ses plus: un service de conciergerie exceptionnel (réservation cours de ski, guides, matériel et repas dans les meilleurs restaurants), local à ski avec chauffe-chaussures, piscine intérieure, hammam marocain, service voiturier, petit-déjeuner quotidien avec des plats cuisinés par un chef à domicile.

Hip Hideouts chalet d'exception

<https://fr.hiphideouts.com>



© VAL-D'ISÈRE TOURISME



Hôtel Val d'Isère

Situé en plein centre du village, cœur battant de Val d'Isère, voilà un hôtel*** qui a tout pour rendre votre séjour magique. Dans une déco vintage, montagnarde, kitch, 47 chambres ont été entièrement rénovées avec des vues à 270° sur les toitures en lauze et le clocher du vieux village avec la face de Belvedere, la vallée du Manchet, le rocher du Charvet et la Tête de Solaise en toile de fond. En cuisine, le Val d'Isère joue la carte des produits travaillés localement, desserts maison. C'est tout simplement bon. Son atout: en sortant de l'hôtel, vous êtes à proximité des commerces, restaurants et bars ainsi que le front de neige à deux minutes à pied. Ambiance chaleureuse, décontractée et excellent rapport qualité/prix.

Hôtel Val d'Isère, place Jacques Mouffier, 73150 Val d'Isère



Dans les nuages avalins, il était une fois le Refuge de Solaise

À 2551 m d'altitude, on y dort, on y dîne et on est aux premières loges pour assister au lever et au coucher du soleil. Ça se passe où ? Au Refuge de Solaise. Cette vaste demeure juchée dans un panorama de rêve offre 16 chambres, 4 appartements, deux concepts restauration, un espace bien-être, etc. Tout a été pensé dans cet écrin de nature : les chambres aux couleurs feutrées avec des vues exceptionnelles sur les cimes des montagnes, les restaurants sous le signe de la convivialité, même les enfants peuvent compter sur les veillées du refuge, espace ludique encadré par des animateurs.

Refuge de Solaise
Téléphérique de Solaise,
75150 Val d'Isère



© VAL-D'ISÈRE TOURISME/AGNÈS VENTADOUR



K2 Chogori

On vous aura prévenu, une fois la porte poussée, vous allez tomber en « amour » pour ce lieu magique. Au commencement de cet hôtel de luxe, une famille, les Capezzone, et ses équipes. Parfaitement pensé, cet hôtel de luxe a été conçu pour toutes les exigences : confort, excellence, sans oublier l'élégance de l'esthétisme tibétain. Côté déco, on retrouve la sobriété de la pierre, de l'ardoise et du bois. La parenthèse détente est prévue avec un Spa magnifique, un bassin de natation renversant. Et on peut dire que c'est réussi.

K2 Chogori, 143 avenue du Prariond, 73150 Val d'Isère

Restaurant l'Altiplano

De l'hôtel K2 Chogori à son restaurant, il n'y a qu'un pas. Voilà une cuisine des sommets qui vous emmène toujours plus haut, dans l'inventivité et la qualité des produits. Sacré challenge pour le chef d'origine italo-sud-américaine Riccardo Berto que de nous transporter des Alpes à la cordillère des Andes. Défi relevé et brillamment réussi. Cette cuisine péruvienne, pimpée des pérégrinations gastronomiques du chef, vient chatouiller avec délice et audace les papilles et on en reste pantois. Subtilités, délicatesses, étonnements sont à la carte.

Restaurant l'Altiplano, 143 avenue du Prariond, 73150 Val d'Isère



Le chef
Riccardo
Berto

© VAL-D'ISÈRE TOURISME



La Folie Douce Restaurant d'altitude

Aller déjeuner, danser, trinquer, fêter à la Folie Douce, c'est le passage obligé. On ne peut que fondre pour ce concept clubbing en altitude, fondé par le brillantissime Luc Reversade. Comment résister à l'appel de cette folie ambiante savamment orchestrée par le déjanté et génialissime directeur artistique Kely Starlight, qui excelle dans le show, entouré de ses DJ et de ses performers époustouflants ? Si le spectacle rythme la vie des pistes, il l'est également dans le lieu et l'assiette. Perchée à 2 400 m d'altitude, la Folie Douce, avec ses restaurants, offre une halte gourmande ultra prisée parce que

l'on y mange bien. Après la Fruitière, la Petite Cuisine, le Butcher, les 3 caves, voilà le petit dernier le restaurant italien la Cucùcina. La carte est signée du chef Denny Imbroisi et mis en œuvre par le chef exécutif Franck Mischler. À la carte, que de l'excellence entre la pizza généreuse à la truffe, mascarpone et ricotta, la burrata ultra crémeuse, la côte de veau croustillante, le risotto au gorgonzola et bien d'autres délices transalpins. Un dernier mot sur les intérieurs inspirés de la Renaissance italienne avec en point d'orgue une sculpture de cheval de 4 mètres de haut, le tout sublimé par la vue pleine face sur le mont Blanc. Magique !
Folie Douce, télécabine, 73150 Val d'Isère



La Grande Ourse Restaurant

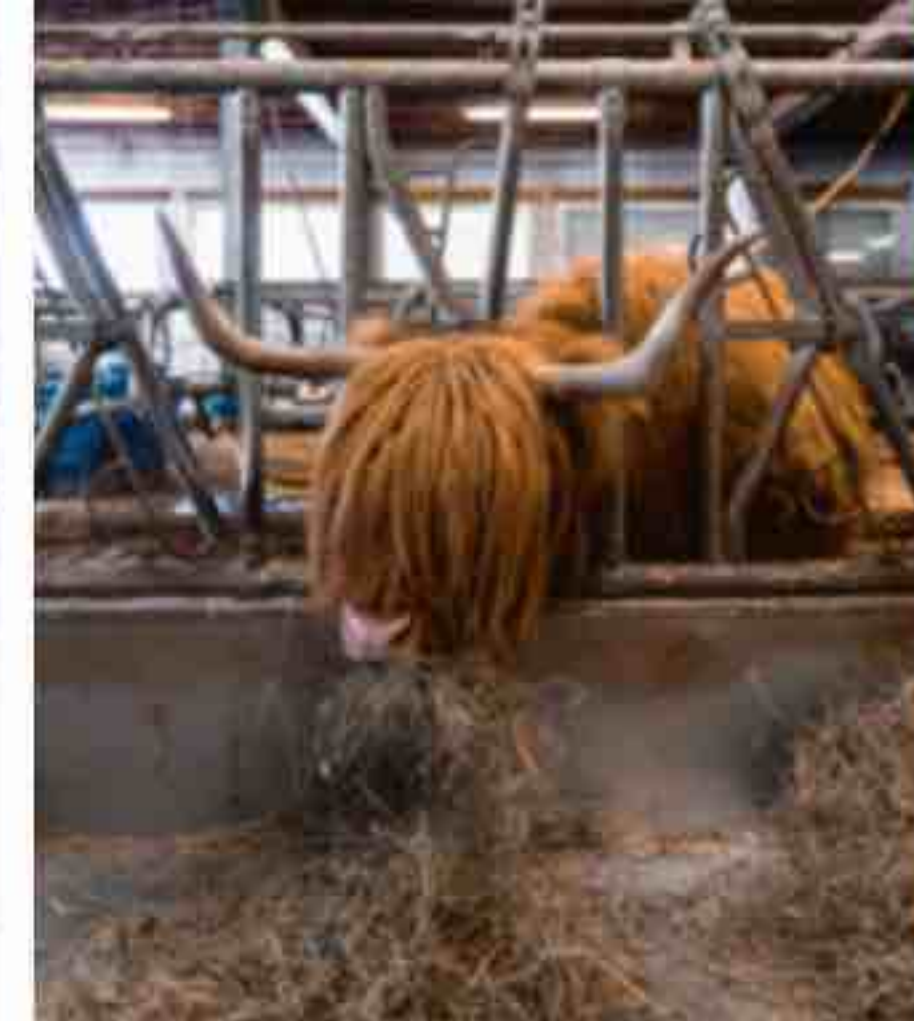
Incontournable, La Grande Ourse fait partie des plus vieilles adresses de Val d'Isère. Ouverte en 1936 sur le front de neige, ce restaurant dancing très prisé a su passer les affres du temps. Pour preuve, c'est le restaurant où l'on aime venir déguster une bonne raclette ou une tartiflette entre deux descentes. Sans compter que, côté déco, tout est resté « dans son jus » : déco, mobilier, moquette. Par ailleurs, le bâtiment est inscrit sur la liste des Monuments historiques de France avec sa fresque de Jean Fautrier qui sera classée. Longue vie à la Grande Ourse !
Restaurant Grande Ourse
Rue des Leissières,
73150 Val d'Isère

TOUS EN RANDO

Du nouveau ! Une nouvelle piste apparaît sur le secteur de la Daille qui permet une montée de 450 m de dénivellation dans la Trifollet, entre forêt et ruines enneigées.

L'appli
«on piste»
Retrouvez les tracés
de trails d'hiver
et d'été.





La ferme de l'Adroit

Dans la famille Mattis, je demande la fille...

Enjouée, heureuse d'être à la ferme, à 24 ans, Lucile se fait un plaisir de nous raconter l'histoire de la ferme, son histoire familiale. C'est sa grand-mère Hélène qui a lancé l'affaire. Veuve très jeune, elle décide de garder des vaches de son défunt mari et de faire du fromage. Son fils Xavier la rejoint. L'entreprise était née. Au début, ils apprennent, ils changent de troupeaux, ils s'adaptent... Aujourd'hui, la famille s'est agrandie, Lucile l'a rejointe. Malgré l'envie d'aller voir ailleurs ce qui se passe et après des études de commerce et de mécanique, elle a fini par intégrer la ferme familiale. Le fromage, le lait, c'est son truc. Avec leur troupeau de 30 vaches laitières, composé principalement

de magnifiques Brunes des Alpes, ils ne fabriquent pas moins de 12 fromages différents: des tommes, du vacherin type mont-d'or, Avalin, raclette, bleus ou des produits frais (crème, fromage blanc, yaourt). Ils transforment 100% de leur lait. Ici on travaille en famille et avec les amis de classe. Ils se sont diversifiés et proposent notamment des visites. Allez, hop, à la ferme !

Ferme de l'Adroit, rue des Barmettes 73150 Val d'Isère

Visites, vente, restaurant, location d'appartement:

www.lafermedeladroit.fr

30 ANS D'OXYGÈNE

L'école Oxygène, c'est le must des moniteurs de skis (cours privés ou collectifs) et des équipements (skis, snowboards, etc) avec en prime, le ski shop à domicile. À l'occasion de son 30^e anniversaire, l'école invite tous les amoureux de la montagne, de la glisse à skier tous les 30 du mois.
www.oxygene.ski



Rémi Nguyen Cao Profession : moniteur de ski



Et pourtant il n'était pas prédestiné à le devenir. Rémi grandit à Nancy. Les études, ce n'est pas son truc. Il saisit l'opportunité de partir à la Plagne pour un petit boulot d'hiver. Il y rencontre sa femme dès la première saison et n'en partira plus. Et comme rien ne lui fait peur, il décide de devenir moniteur de ski à 24 ans. À force de travail, d'entraînements, la réussite est au bout de sa spatule. Comme il aime à le dire : « Je suis docteur en ski : 15 000 euros de formation et 8 ans d'études ». Il décroche son diplôme en 2010. Et c'est la rencontre avec Oxygène qui lui offre un beau contrat. Ils ont su créer un lien fort bien au-delà de l'argent. Rémi s'est épanoui dans son métier grâce à Oxygène. Et comme courage et détermination ne le quittent jamais, une fois la saison de ski terminée, il est tour à tour cordiste (travaux de façade de maison suspendu à une corde), menuisier et depuis peu photographe.

Ils sont arrivés!

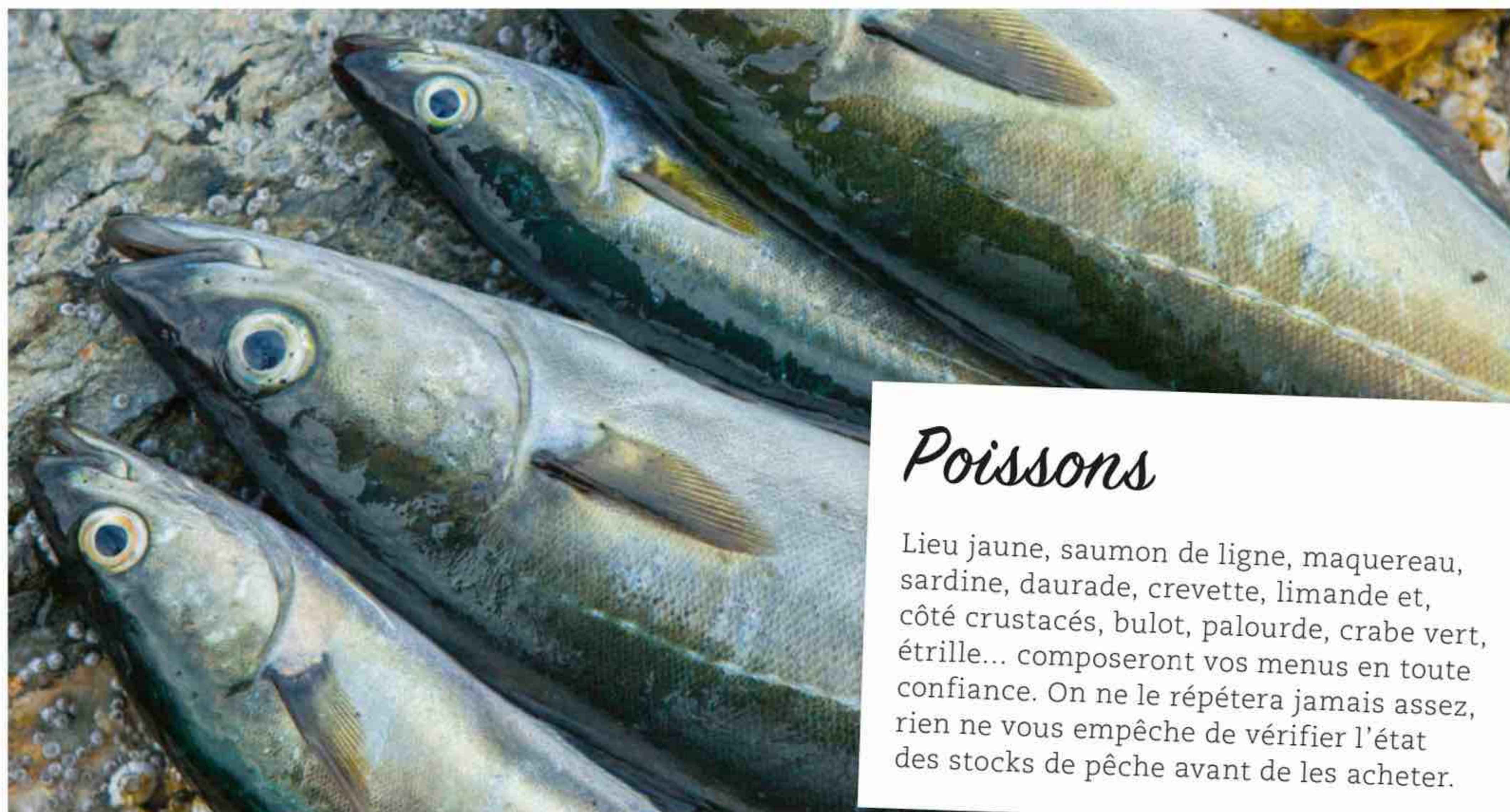
On parle souvent de saisonnalité des fruits et légumes et pourtant il existe également celle des poissons et des fromages. *Réponse à tout!* vous propose chaque mois une liste des produits de saison les plus courants, sans oublier ses recettes gourmandes.

Légumes

Vous l'avez compris, tenir compte des rythmes de la nature et de la biodiversité permet de manger des produits de meilleure qualité tout au long de l'année. Alors, en avril on profite des tous ces nouveaux légumes du printemps. Si les poireaux, pommes de terre, choux, carottes, choux pommés, choux-fleurs, betteraves sont toujours sur les étals, ils laissent place petit à petit aux premières fèves fraîches riches en fibres, aux jeunes carottes, radis, petits pois frais, asperges blanches, vertes ou violettes, salades, cresson, épinards, ail frais ou nouveau et pommes de terre nouvelles, romarin, ciboulette, persil, etc.

Fruits

Qui dit « changement de saison » dit « arrivée des premiers nouveaux fruits sur les étals de nos primeurs ». En avril, vous allez être gâtés, car vous pourrez profiter des derniers fruits hivernaux comme les poires, pommes, kiwis, agrumes (mandarine, orange) et découvrir les nouveaux fruits plus printaniers comme les premières fraises, la rhubarbe qui a des propriétés laxatives, toniques et anti-inflammatoires. Ne mangez pas les feuilles, elles sont toxiques.



Poissons

Lieu jaune, saumon de ligne, maquereau, sardine, daurade, crevette, limande et, côté crustacés, bulot, palourde, crabe vert, étrille... composeront vos menus en toute confiance. On ne le répétera jamais assez, rien ne vous empêche de vérifier l'état des stocks de pêche avant de les acheter.



Fromages

Ce sont les premiers jours du printemps, donc votre plateau de fromages va puiser dans les stocks de fromages d'alpage fabriqués l'été précédent et qui sont arrivés à maturité pendant l'hiver. Pleins feux sur les comté, coulommiers, beaufort, saint-nectaire, tomme et toujours sur les broccio, crottin de Chavignol, livarot, neufchâtel, rocamadour, roquefort.

LA STAR DU MOIS

L'agneau

Exceptionnellement dans cette rubrique, nous allons déroger à notre principe « mangez de saison », tradition oblige ! Historiquement, l'agneau de Pâques, qui trône sur la plupart des tables pour les fêtes de Pâques, représentait le « sacrifice d'un jeune agneau venant de naître » en

avril. C'était donc un agneau de lait, et non pas un agneau élevé au pâturage durant cinq à huit mois. Il y a donc un décalage entre la tradition et la saison optimale pour une viande qualitative (juin à décembre). Toutefois, certains éleveurs ont « désaisonnalisé » leurs troupeaux pour répondre à la demande de Pâques.



© SHUTTERSTOCK

Allez hop, en cuisine !



Julien Allano
chef étoilé
du restaurant
Au Clair de la
Plume, 2 pl. du Mail,
26230 Grignan.

ÉPAULE D'AGNEAU CONFITE DE 7 HEURES AUX OLIVES DE NYONS GRATIN DAUPHINOIS à L'ancienne

**Pour 6 à 8 personnes. Préparation: 1 h.
Cuisson: 7h45.**

INGRÉDIENTS : 1 épaule d'agneau ficelée et roulée, 1 oignon, 1 carotte, 1/2 orange, 1/4 litre de vin rouge, 800 g de pommes de terre, 300 g de crème liquide 30 %, 300 g de lait, 80 g d'olives de Nyons, 20 cl d'huile d'olive de Nyons, 4 gousses d'ail frais, 1 c. à s. de farine, poivre Timut, thym et romarin, sel et poivre, persil plat.

L'ÉPAULE D'AGNEAU

Éplucher et tailler la carotte et l'oignon en gros dés. Prélever le zeste d'une demi-orange. Faire revenir l'épaule d'agneau à l'huile d'olive à feu vif pendant 5 min. Ajouter la carotte et l'oignon en gros dés, ainsi que le thym et le romarin, laisser suer 3 min. Ajouter 1 c. à s. de farine et déglacer avec le vin rouge. Ajouter le zeste de la demi-orange et mouiller à hauteur avec de l'eau. Cuire à couvert dans un four préalablement chauffé à 130°C pendant 7 h.

LE GRATIN DAUPHINOIS

Éplucher et émincer les pommes de terre



© ALAIN MAIGRE/SP

en fines tranches de 1mm d'épaisseur. Émincer l'ail frais. Mélanger le lait et la crème. Ajouter l'ail et les pommes de terre. Assaisonner de sel et poivre. Verser dans un plat à gratin. Cuire 55min à 180°C. N'hésitez pas à prolonger le temps de cuisson, car les pommes de terre doivent être fondantes.

FINITION ET DRESSAGE

Retirer l'épaule d'agneau du récipient de cuisson et le déficeler. Passer le jus

de cuisson au tamis. Faire réduire à la consistance voulue dans une casserole de service (en cuivre si possible). La sauce doit napper le dos d'une cuillère. Dans la casserole, ajouter ensuite les olives de Nyons et l'épaule d'agneau. Arrêter la cuisson. Décorer de quelques feuilles de persil plat. Servir bien chaud, accompagné du gratin dauphinois.

Astuce du chef: ajouter au dernier moment un tour de poivre de Timut.

Spécial fête de la Pâque grecque

À l'occasion de la Pâque grecque, un des grands événements religieux pour les orthodoxes, la cheffe talentueuse Dina Nikolaou vous livre quatre savoureuses recettes dans la pure tradition de Pâques. Elle vous guide tout au long des recettes. Régâl des dieux assuré!

La cheffe
Dina Nikolaou
en action !



La table de la Pâque grecque à la maison.



Dina Nikolaou (à gauche), en compagnie de sa sœur Maria, tiennent le restaurant Evi Evane rue Guisarde à Paris. Pour pouvoir réaliser les recettes, vous retrouverez les ingrédients dans leurs boutiques 49, rue Condorcet dans le 9^e et 20 rue Saint-Placide dans le 6^e arrondissement à Paris (ci-dessus).



Dans la cuisine de la cheffe Dina Nikolaou, on est loin des clichés. Pas question de servir les sempiternelles spécialités « pseudo grecques ». Sa cuisine hume bon le terroir, l'authenticité, la qualité du produit et l'excellence du goût. Sa cuisine lui ressemble : généreuse, réconfortante. Mais on ne peut parler de Dina sans parler de Maria, sa sœur, qui tient d'une main de maître restaurant et boutiques traiteur à Paris et vous éclaire sur les menus du restaurant ou les produits et plats préparés en boutique.



Le petit mot de la cheffe

« J'ai un petit faible pour les feulletés, c'est vrai ! Comment résister à un feulleté de fromage délicieux riche en crème et tellement moelleux avec son lot d'épices ? »

FEUILLETÉ DE FROMAGE FOURRÉ À LA CRÈME ET AUX TOMATES SÉCHÉES

Pour 6 personnes. Préparation : 20 min.

Cuisson : 1 h. Matériel : un plat de 26 cm

INGRÉDIENTS : Pour la garniture :

5 c. à s. d'huile d'olive, 200 g de semoule fine, 1 litre de lait chaud, 350 g de feta molle en morceaux, 3 œufs bio légèrement battus, 1 tasse à café de tomates séchées et coupées avec leur huile, sel et poivre.

Pour la pâte : 1 c. à s. d'huile d'olive pour le plat, 2 pâtes filo ou feulletées de préférence non surgelées, 1 œuf battu, ½ tasse à café de lait, 1 c. à s. de graines de sésame.

LA GARNITURE : dans une casserole

moyenne, je commence à chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Je rajoute la semoule, tout en remuant avec une cuillère en bois, et je la laisse pendant 3 à 4 min jusqu'à ce que la semoule « grille » (elle doit virer vers une couleur châtain clair). Je réduis le feu de moyen à doux et j'ajoute petit à petit le lait chaud tout en remuant fermement avec le fouet. La crème est prête dès qu'elle est homogène et dense. Je retire la casserole du feu et j'y ajoute la feta, les œufs, les tomates séchées et un peu de sel (car le fromage est déjà salé). Je poivre et remue bien. Je laisse bien refroidir la crème.

LA PÂTE : Je préchauffe le four à 180 °C, j'huile bien le plat. Je place la première pâte feulletée en couvrant les bords du plat. Je verse la crème sur la pâte et je recouvre avec sa deuxième pâte. Je tourne avec mes doigts les bords de la pâte vers l'intérieur.

Dans un petit bol, je bats l'œuf avec le lait et je verse le mélange sur toute la surface de la pâte, puis je l'étale à l'aide d'un pinceau de cuisson. Je saupoudre le dessus de graines de sésame. Je cuis la pâte pendant 1 h jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Je la sers tiède.

*Le petit mot
de la cheffe*

« Vous pouvez passer commande de votre viande quelques jours avant chez votre boucher et lui dire de la préparer sous forme de rouleau. Pour cela, demandez-lui de bien ouvrir la viande et de la frapper pour qu'elle s'affine et s'élargisse légèrement. »

ÉPAULE D'agneau FARCIE avec sa MOUTARDE et ses arômes

Pour 6 personnes. Préparation : 20 min.

Cuisson : environ 2 h

INGRÉDIENTS : Pour la garniture :

2 c. à s. d'huile d'olive, 1 tasse à café de moutarde de votre choix, de bonne qualité (épicée, aux graines, au miel, etc.), 3 gousses d'ail (que vous avez fait suer dans une poêle à feu très doux), 3 ciboules finement hachées, 1/2 c. à s. de thym frais ou 2 c. à c. de thym sec, les feuilles d'une botte de menthe fraîche hachées finement (ou 2 c. à s. de feuilles séchées), 1 tasse à café de chapelure, 1 œuf de préférence bio et légèrement battu, 1 c. à s. de piments rouges, sel, poivre fraîchement moulu.

Pour l'agneau : entre 1,6 et 2 kg d'épaule d'agneau, 250 ml d'huile d'olive, 2 c. à s. de beurre ou de margarine (facultatif) fondus.

LA GARNITURE : je dépose dans un bol tous les ingrédients et je mélange.

L'AGNEAU : Je préchauffe le four à 180 °C. J'essuie la viande, je la pose sur une planche à découper. Je sale et je poivre. Ensuite, j'étale sur toute sa surface le mélange de la garniture. J'enroule soigneusement la viande et je l'attache avec une ficelle. Je dépose le rouleau dans un plat de cuisson de taille moyenne, j'y ajoute du sel et du poivre, de l'huile d'olive et le beurre fondu ou de la margarine (selon votre préférence). Je laisse rôtir pendant 2 h jusqu'à ce que l'agneau soit bien moelleux et doré. Pendant la cuisson, je retourne la viande de temps en temps afin d'obtenir une cuisson parfaite de chaque côté. Une fois cuite, je sors l'épaule farcie du four. Je recouvre le plat de cuisson avec du papier d'aluminium. Je le laisse reposer pendant 15 min afin de laisser le temps aux chairs de se détendre ce qui assurera le moelleux de la viande. Je coupe en tranches avant de servir.



Le petit mot de la cheffe

« Pâques sans brioche, c'est impossible. Préférez la farine spécial brioche que vous trouverez au supermarché. Achetez la levure, en vrac, chez votre boulanger ou bien emballée dans de petits paquets de 25 à 26 g dans les réfrigérateurs du supermarché. Émiettez-la avec les doigts ».

Brioche de Pâques

Pour 2 brioches moyennes.

Préparation : 30 min.

Cuisson : 15 à 45 min (selon leur taille).

Repos : environ 2 h 30

INGRÉDIENTS : 1 kg de farine, 300 g d'eau tiède, 60 g de levure fraîche, 300 g de sucre, 250 g de beurre fondu, 4 œufs bio, 2 sachets de vanille en poudre, 1 c. à c. de mahaleb en tout petits morceaux, 1/3 de c. à c. de cardamome (les graines de cardamome blanche), le zeste de 1 orange (ou de 1 citron), 1 jaune d'œuf bio fouetté.

Je tamise la farine dans une bassine, je fais un trou au milieu puis je verse l'eau tiède et la levure. Avec la main, je prends un peu de farine et je commence à la mélanger avec la levure jusqu'à ce que je produise une bouillie. Attention,

il faut laisser intact le reste de la farine de la bassine. Je recouvre la bassine avec un linge propre et je laisse la levure pousser 1 h 30 dans un endroit relativement loin des courants d'air afin que le mélange double de volume.

Dans un grand bol, je mixe le sucre et le beurre pendant quelques minutes. J'ajoute les œufs un par un, en prenant soin de bien battre entre chaque œuf. Ensuite, je mets le sachet de vanille, le mahaleb, la cardamome et le zeste d'orange (ou de citron), tout en battant doucement jusqu'à ce que le mélange devienne homogène.

Lorsque le mélange de levure a doublé de volume, je verse le mélange d'œufs. Je commence à bien mélanger tous les ingrédients entre eux, puis je prends la

farine intacte et je la mélange avec le reste des ingrédients, je pétris pendant 7 à 8 min jusqu'à l'obtention d'une pâte élastique et souple. Ensuite, je sépare la pâte en deux tronçons et je découpe chaque tronçon en trois parties. Je forme deux tresses.

Je place du papier sulfurisé sur une grande plaque à pâtisserie et je dépose les brioches torsadées. Je les recouvre avec une serviette et je les laisse « pousser » de nouveau pendant 1 h. Je préchauffe le four à 180 °C. Pendant ce temps, je badigeonne le jaune d'œuf battu sur les brioches, ce qui leur assurera une teinte dorée et brillante. Je laisse cuire pendant 1 h à 180 °C. Je dispose dans un plat de service après refroidissement.

*Le petit mot
de la cheffe*

« Voilà un dessert avec son sirop et sa crème à faire à chaque grande occasion. J'aime bien remplacer le zeste de citron par un zeste d'orange. J'utilise la même crème pour faire d'autres gâteaux comme des feuilletés. »

GALAKTOBOUREKO **TARTE AU LAIT** **avec sa crème**

Pour 8 à 10 portions.

Préparation : 30 min. Cuisson : 50 min.

INGRÉDIENTS : 500 g de pâte filo, 2,5 litres de lait frais, 200 g de semoule fine, 600 g de sucre, 5 jaunes d'œufs fouettés, le zeste de 1 citron, 2 c. à s. de beurre ou de margarine pour la crème, $\frac{3}{4}$ de tasse de beurre ou de margarine à température ambiante pour la pâte.

Pour le sirop : 1 kg de sucre, 2 verres d'eau, 1 bâton de cannelle, 2 c. à s. de glucose

Dans une petite casserole, je chauffe le lait à feu doux et j'ajoute progressivement la semoule, le sucre et le zeste de citron, en remuant sans arrêt avec une cuillère en bois afin que le mélange ne colle pas et que la crème soit bien consistante. Je retire la casserole du feu, j'ajoute le beurre, je remue et je laisse refroidir la crème légèrement. Je filme au contact avec du film étirable afin d'éviter la formation d'une croûte. Une fois la crème refroidie, j'ajoute les jaunes d'œufs et je mélange à nouveau.

Je beurre un plat de cuisson. Je badigeonne de beurre mou des feuilles de pâte filo et les dépose dans le moule. Je verse la crème, je recouvre avec les autres feuilles de pâte filo beurrée. Je coupe les feuilles qui dépassent du plat de cuisson. Je fais de petites incisions sur toute la tarte et je mets un peu d'eau sur le dessus. Je fais cuire la tarte au lait, pendant 45 à 50 min, dans un four préchauffé à 180 °C.

Pendant ce temps, je prépare le sirop, en faisant bouillir tous les ingrédients dans une casserole. Ensuite, je verse soigneusement le sirop chaud, pas brûlant, sur la tarte chaude. Je sers la galaktoboureko à température ambiante.



FORCE 2 SOLUTIONS EN P.82

CAISSES DE DÉMÉNAGEUR	EXAGÉRA	POISSONS DE MER	TROP FLATTÉ	MÉLANGE POUR CARBURANT	C'EST LE BINIOU EN BRETAGNE	IL CIRCULE PARMIL LES JAPONAIS	LETTRES D'UNE PATRONNE
EXPRESSION	SALOPETTE	JOUET		PLIES SOUS LA CHARGE	TERME DE SPORT	MOINDRE DETAIL	
				DIMINUE LA VOILE			
QUI NOUS CONCERNE			METTRONT AU POINT				
RASSEMBLER SES FORCES			COCOTTER				
					UN EXPLOSIF PUISSANT		L'ENSEIGNEMENT DONNÉ Y EST SUPÉRIEUR
					PASSAGE SÉCURISÉ		
ENTRE LE CANADA ET LE MEXIQUE						ELLE PREND GÔUT AVEC LE SIROP	ILS NE SONT PAS DE GRANDES SURFACES
SENS DU VENT							
		ABRI DE BRIC ET DE BROC	COLONIE BOURDONNANTE			INTERJECTION	
						MAÎTRE À BORD DU NAUTILUS	
NI UN, NI DEUX, NI TROIS	FRAPPÉES OU GLACÉES					OFFRIER UNE ALLIANCE (S')	
	HOMMES D'ARGENT						
						LIQUIDE EN FÛT	
						GRANDS-MÈRES	
STRIE							
HEP ! DISCRET							
						RENFORCE UN OUI	C'EST ENRICHISSANT
							ARRIVER À APPRIVOISER
QUI A UNE SOLIDE CARCASSE	GARÇON BOUCHE						SAPEUR-POMPIER
	RIBAMBELLE DE GENS AGITES						ANCIENNE MAISON DE FOUS
						MEUBLE À PAIN	
						REPLACER	
IL A SON LIT DANS LE JURA							
DISTRICT LONDONNIEN		PAS VIEILLE	C'EST LUI QUI PERÇOIT LES IMPÔTS	TOMBÉ PAR TERRE	MOUVEMENT VENU DE LA JAMAÏQUE		
				MUETTE		DÉPART DÉFINITIF	
						SANS DANGER	
ARGON POUR LE CHIMISTE		SURNOM DE HUGUES 1 ^{ER}	ÉTAGE INFÉRIEUR				LE PLUS LONG FLEUVE DE FRANCE
MIS À L'OMBRE			BIEN NÉ				
					QUI NE SORT PAS DU LOT		DÉPOURVU DE VÉGÉTATION
					PAYS DE TEHERAN		
FOUILLER SOIGNEUSEMENT	GARDNER INTIME		TRACTÉE				OPUS
	LE MEILLEUR DES VÉGÉTAUX		BASSIN À BAINS				PROCHE DE JERRY
						ELLE A QUELQUE CHOSE D'IRRITANT	
QUI SERA DONC À RÉGLER			TEL LE DINDON DE LA FARCE		ON L'APPELLE SOUVENT PETITE POMME (D')		IL PARLE FACILEMENT DU NEZ ET DE LA GORGE
PRÉFIXE POUR CENT							
			BIEN GENTIL			BRANCHAGE FEUILLU	



RÉPONSE À TOUT!

FONDATEUR : ALAIN AYACHE

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

Rédaction : Agnès Ventadour (rédactrice en chef), Philippe Lévêque (directeur artistique), Séverine Grégoire (première rédactrice graphiste),
Pascale Canalon (secrétaire de rédaction). e-mail : reponseatout@fleuruspresse.com. Ont collaboré à ce numéro : Carole Guilhaud, Solenne Durox,
Bénédicte Flye-Sainte-Marie, Florent Gaillard, 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.



SOLUTION MOTS FLÉCHÉS P.81

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

DÉCOUVREZ AUSSI...

3€
50

Les Cahiers de RÉPONSE À TOUT

Hors-série n°1

JEU!

JEUX!

100% MOTS FLÉCHÉS

Spécial animaux

100%

MOTS FLÉCHÉS

FORCES 1 2 3 4

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Des factures d'énergie divisées par 2

Travaux
pris en charge
jusqu'à
90 %*

Travaux, aides, conseils, Hellio réalise tous vos projets de rénovation

« Notre constat est simple :
nous avons gagné en confort de vie »

Benjamin et Alexandra
Bénéficiaires d'une rénovation globale



Demandez votre visite technique
100 % gratuite et sans engagement sur

particulier.hellio.com

Ou appelez le **01 87 66 61 93**

*grâce aux aides de l'Etat déduites sur le devis



**Votre
énergie
a de l'impact**
hellio