

ARGENT

SANTÉ

PRATIQUE

BIEN-ÊTRE

CUISINE

DROIT

RÉPONSE À TOUT!

RÉPONSE À TOUT!

N° 383 · MAI 2022

ARNAQUE

Comment éviter les escroqueries téléphoniques ou sur Internet?



ÉNERGIE

Financez vos travaux grâce à MaPrimeRénov'



COMPARATIF

Bien choisir vos verres optiques et vos lentilles



Carburant, gaz, alimentation...

Pourquoi tout augmente ?



BEAUTÉ

6 rituels minceur au banc d'essai



Jusqu'à

50%
DE RÉDUCTION

LE SPÉCIALISTE DE LA PHYTOTHÉRAPIE AMAZONIENNE

100 % PÉRUVIEN

100 % QUALITÉ

SANS ADDITIFS

SANS GLUTEN



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

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

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

RETRouvez toutes les gammes
de compléments alimentaires
sur WWW.BIONATURISTA.NET

CONSEILS AUPRÈS DE NOS EXPERTS 01 43 38 68 55

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



Flashez pour accéder
à toutes nos actualités
site web et médias

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

Nom Prénom

Adresse

Code Postal Ville Pays

Email @

Téléphone Portable

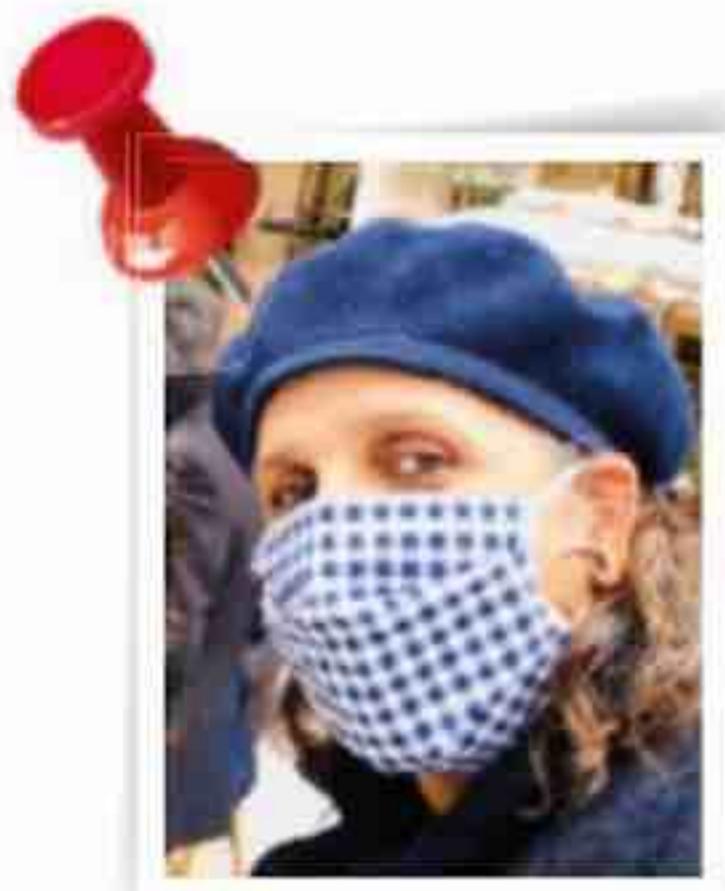


Édito

Mai 2022

Optimisme tout terrain

Il est indéniable que ces derniers mois les scénarios catastrophes de science-fiction se sont succédés et se sont rapprochés furieusement de notre réalité. Depuis les « années Covid », l'incertitude, la crainte des guerres, le pouvoir d'achat en berne font partie de notre quotidien. Alors, comment y échapper ? On garde la tête froide, on prend sa carte du parti « de la team du verre à moitié plein », on chausse ses lunettes roses et on injecte une bonne dose d'optimisme dans sa vie. Et quoi de mieux pour se lancer que d'aborder, sourire aux lèvres, le mois de mai et sa météo ensoleillée, sa nature en mode floraison malgré des ponts qui passent à la trappe pour la plupart. Eh oui, le 1^{er} mai, la fête du Travail et le 8 mai, la fête de la Victoire 1945 tombent un dimanche. Quelle guigne ! mais rien n'est perdu. En futur adhérent optimiste, vous restez focus sur le jeudi de l'Ascension qui assure quatre jours de pont, vous prévoyez pour l'occasion une petite escapade en famille et vous gardez le sourire. Devenir adepte de l'optimisme (un véritable acte militant par les temps qui courent !) peut rendre la vie bien plus belle. Alors, n'hésitez pas, enrôlez-vous !



Agnès
Ventadour,
rédactrice
en chef



Jouez avec Réponse à tout ! et gagnez 2 séjours à Europa-Park et Rulantica, 1 Deluxe Air Fryer pampered chef, 25 lots de cosmétiques Fleurance nature. Rendez-vous p. 56-57 du magazine.



À GAGNER

1 FOUR DELUXE AIR FRYER
pamperedchef.



**RETROUVEZ-NOUS
SUR INTERNET**

reponseatout.com

et sur

Réponse à Tout



**NOUS LIRE LE MOIS
PROCHAIN**

Dossier du mois

Tous surveillés : pourquoi
et comment s'en protéger

Quotidien C'est quoi
l'ARN messager ?

En kiosque le
25 mai

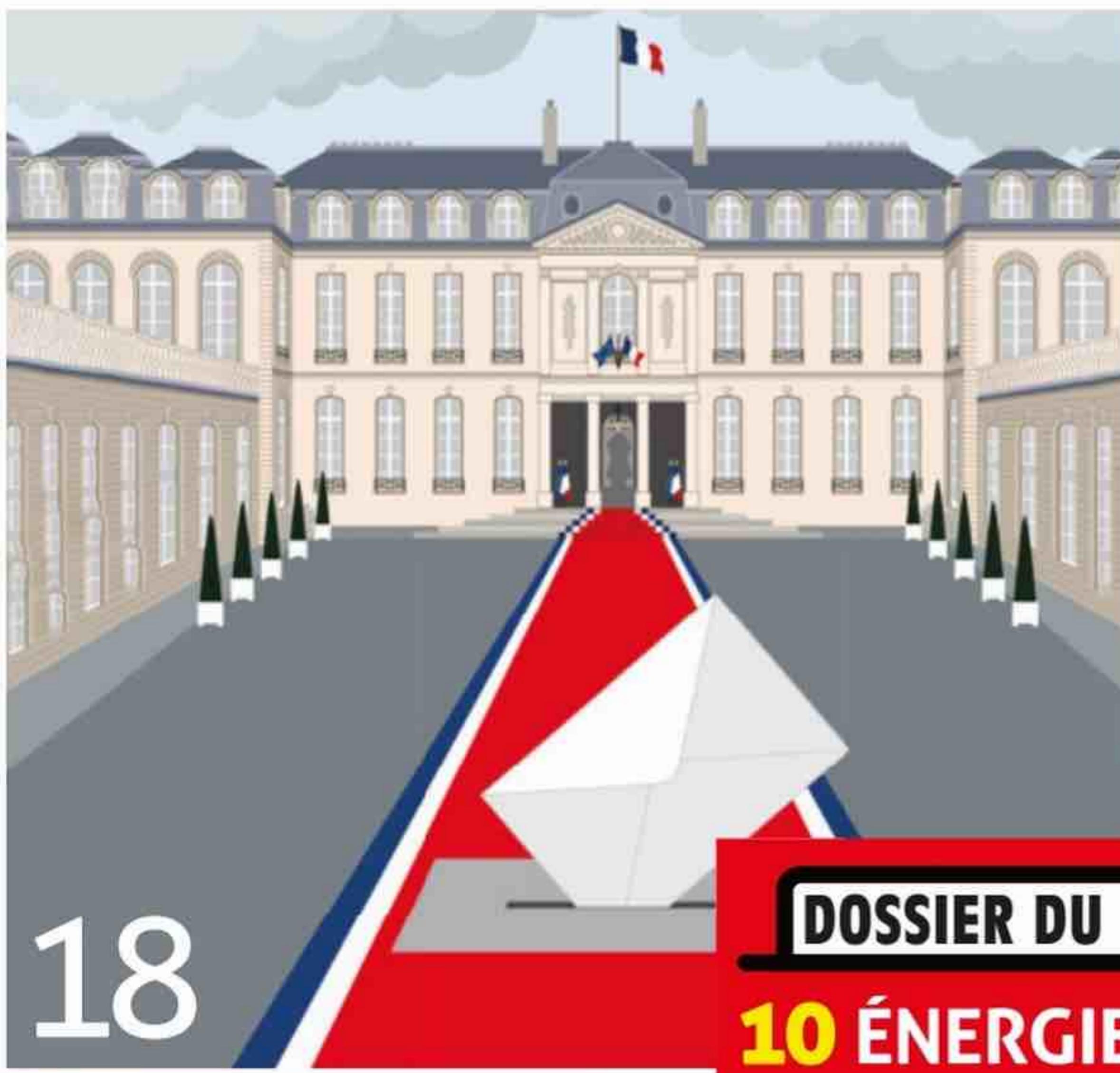
**RÉPONSE
À TOUT !**

**VOUS VOULEZ
VOUS ABONNER**

3 solutions

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

Sommaire



18



36

DOSSIER DU MOIS

RÉPONSE
À TOUT!

**10 ÉNERGIE, CARBURANT,
ALIMENTATION... TOUT AUGMENTE ?**



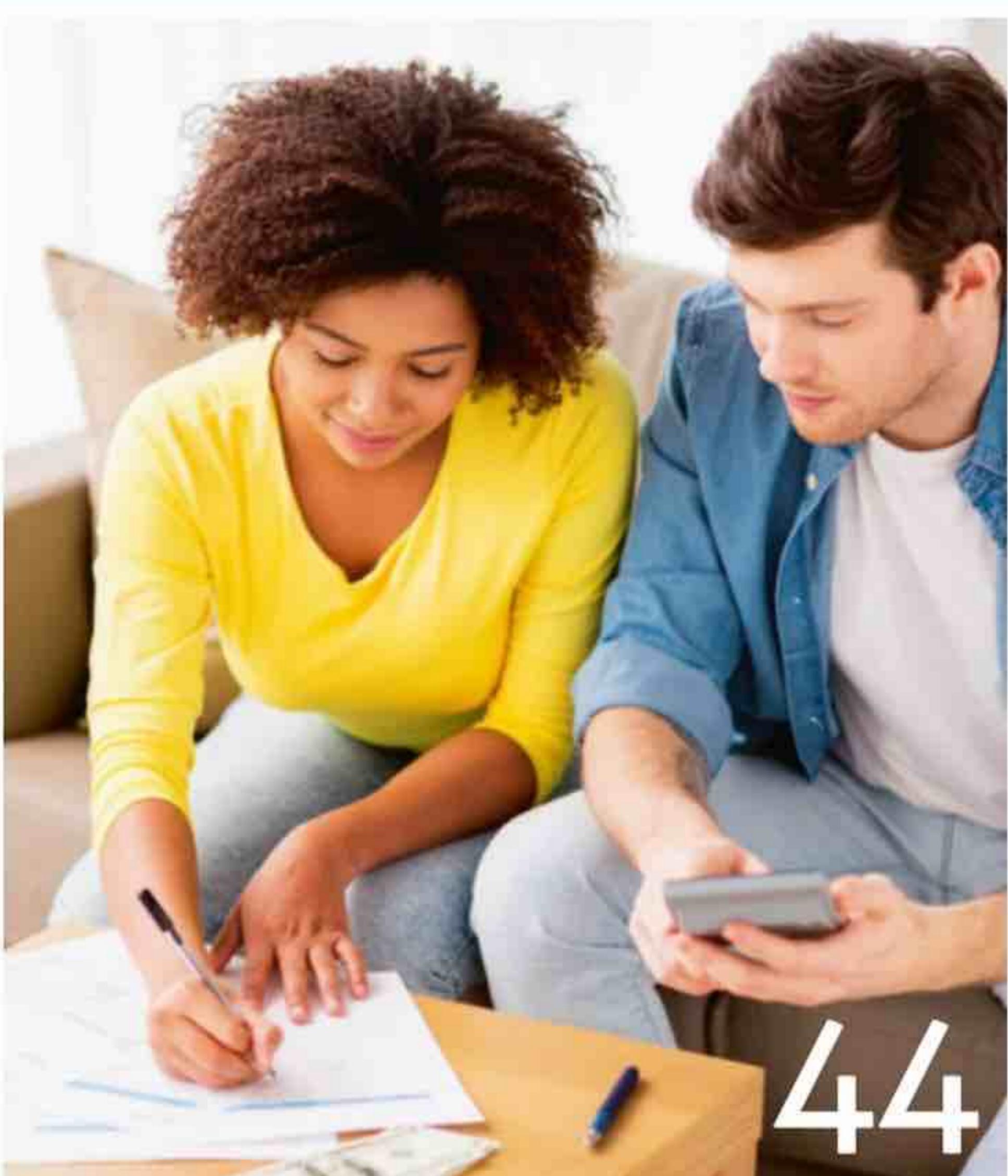
40

PÊLE-MÊLE

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

MON QUOTIDIEN

- 18 Élysée 2022
Les coulisses de l'élection présidentielle
- 24 Escroqueries Arnaques téléphoniques et en ligne : ne paniquez pas



44

**MON ARGENT****28 Comparatif**

Verres optiques et lentilles : visez juste

MES DROITS**32 Questions réponses****34 Lettre type** Demander réparation pour un vêtement volé au restaurant**36 Justice** Quelles aides pour faire valoir ses droits gratuitement ?**39 Actus****MON BIEN-ÊTRE****40 Banc d'essai** 6 rituels minceur**SYSTÈME D****44 Habitation** MaPrimerenov' Comment ça marche ?**50 Bien-être** Animaux : le remède contre la solitude des seniors**54 Panneaux voltaïques** Faites financer votre installation par le plan d'Etat 2022**58 Questions réponses**

Ce numéro comporte une offre de réabonnement.

28

**Note book****66 Évasion****66 Le Médoc Atlantique****68 La Saône-et-Loire****70 Famille**

Tous au bestiaire

72 Pratique

Ça peut servir

74 Cuisine**74 C'est de saison**
Ils sont arrivés !**76 La star du mois**

Le fromage de chèvre

**77 Recettes**

- Tagliatelles de crottin
- Velouté d'étrille
- Couteau en persillade
- Brandade de morue

**ASSURANCE EMPRUNTEUR****LA CLÉ POUR BAISSE LE TAUX DE CRÉDIT**

L'ouverture du marché de l'assurance emprunteur est une excellente nouvelle : elle permet en effet à tous les Français de faire jouer la concurrence plus facilement, et de réaliser des économies pouvant aller de 5 000 à 15 000 euros sur la durée du contrat, un gain substantiel de pouvoir d'achat. Confier plus facilement son assurance emprunteur à un acteur alternatif à sa banque, c'est aussi s'adresser à un professionnel de l'assurance qui proposera une couverture personnalisée et résolument adaptée à son besoin. 7 millions de Français ont actuellement un crédit immobilier et 80 % d'entre eux ignorent le coût de leur assurance emprunteur (Source : chiffre UFC Que Choisir). Captée à 88 % par les banques, qui pratiquent un taux de marge avoisinant les 70 % (soit 4 milliards d'euros), l'assurance emprunteur est pourtant un levier pour diminuer le coût d'un crédit.

21 %

DES FRANÇAIS SONT CLIMATOSCEPTIQUES ET PENSENT QU'IL N'Y A PAS DE RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE. (SOURCE : ÉTUDE SUR LES FRANÇAIS ET LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE RÉALISÉE EN JANVIER 2022 PAR OPINIONWAY AUPRÈS D'UN ÉCHANTILLON DE 1022 PERSONNES REPRÉSENTATIF DE LA POPULATION FRANÇAISE ÂGÉE DE 18 ANS ET +)

**Implants capillaires****Cheveux nouvelle génération**

La perte héréditaire de cheveux (alopecie androgénétique) touche une femme sur cinq. Elle est la cause la plus fréquente de chute de cheveux et s'accentue avec l'âge. Les patients qui ne peuvent avoir recours ni aux greffes capillaires, ni aux traitements médicaux ont désormais une alternative avec les nouveaux implants capillaires Hairsteticstm, récemment certifiés CE. Cette nouvelle génération d'implants capillaires, inspirée de l'anatomie naturelle du cheveu, est conçue à partir de matériaux biocompatibles (nylon et nitinol) couramment utilisés en médecine et en chirurgie cardiaque. Les résultats sont immédiats, naturels et durables.

52 %

DES FEMMES ADMETTENT AVOIR UNE CULTURE FINANCIÈRE INSUFFISANTE CONTRE 46 % DES HOMMES. (SOURCE : ÉTUDE OPINIONWAY POUR ATLAND VOISIN ET FUNDIMMO SUR LA CULTURE FINANCIÈRE DES FEMMES)



VITALITÉ

VIE-EUX ET ALORS!

C'est un constat implacable, la population française vieillit, comme celle des pays de l'OCDE en général. Dans ce contexte, la pratique régulière d'une activité physique permet de retarder ou de ralentir certains processus délétères liés au vieillissement, notamment le risque de chute. Or, aujourd'hui, un senior sur trois ne suit pas les recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) en matière d'activité physique et sportive (au moins 2h 30 à 5 h par semaine d'une activité d'intensité modérée). Plus de 80 % des personnes âgées ont des comportements sédentaires élevés. Le ministère chargé des Sports a créé le guide « Vie-eux et alors ? Conservez votre vitalité : restez en mouvement et préservez vos capacités physiques pour un mieux-être au quotidien ». Ce document a vocation à permettre aux seniors de rester en mouvement.

Agenda du mois

- Samedi 1^{er} mai : Fête du travail
- Samedi 8 mai : Victoire 1945 des alliés
- Jeudi 13 mai : Jeudi de l'Ascension
- Vendredi 20 mai : Fête des voisins
- Dimanche 23 mai : Pentecôte
- Lundi 24 mai : lundi de Pentecôte
- Dimanche 29 mai : fête des Mères

Environnement

Eco-score

Imaginé par le collectif composé de La Fourche, Yuka, Etiquettable, Eco2 initiative, Open Food Facts, ScanUp, Foodchéri, Seazon et Frigo Magic, l'Eco-score a vu le jour dans le cadre d'une expérimentation menée par l'Ademe et le ministère de la Transition écologique.

94%

DES FRANÇAIS NETTOIENT AUTANT, VOIRE PLUS, QUE L'ANNÉE DERNIÈRE, POUR S'ASSURER QUE LEUR MAISON RESTE UN ENDROIT PROPRE ET SAIN.

(SOURCE: ÉTUDE MANUELLE MENÉE PAR DYSON SUR LA POUSSIÈRE (DYSON GLOBAL DUST STUDY) AUPRÈS DE 12 309 PERSONNES DANS 11 PAYS DU MONDE ENTIER)



Impact de la crise sanitaire sur la prise de poids

88%

DES FRANÇAIS SONT PRÊTS À CHANGER LEURS HABITUDES ALIMENTAIRES ET PERDRE DU POIDS SI CELA LEUR PERMET DE GAGNER EN ESPÉRANCE DE VIE.

1/4 des sondés avouent avoir déjà menti sur leur poids.

69%

DES FRANÇAIS INTERROGÉS ONT PRIS DU POIDS DEPUIS LA PANDÉMIE: EN MOYENNE 3,3 KG.



OBÉSITÉ VERSUS ALCOOL ET CIGARETTE

63% des Français considèrent l'obésité comme une maladie. Pour autant, pour près de 8 sondés sur 10, une personne obèse ou en surpoids est partiellement ou totalement responsable de sa condition. L'obésité est perçue par les sondés comme moins dangereuse que l'alcool ou la cigarette. Or le nombre de décès en France lié à l'obésité approche les 180000 personnes, contre 66000 pour le tabac et 40000 environ pour l'alcool. Ces deux derniers points tendent à montrer un manque de sensibilisation à la réalité de l'obésité et à sa dangerosité pour la santé, contrairement à d'autres sujets bien pris en main par les pouvoirs publics comme le tabac.

Source: Agence Diffusif France a réalisé un sondage pour Qilibri.

66%

DES FRANÇAIS ESTIMENT QUE LA SÉDENTARITÉ LIÉE AU TÉLÉTRAVAIL EST LA PRINCIPALE CAUSE DE LEUR PRISE DE POIDS.



Perception du surpoids chez les Français

Pour 20 % des Français le manque de moyens financiers est le frein principal pour arriver à changer leurs habitudes alimentaires.



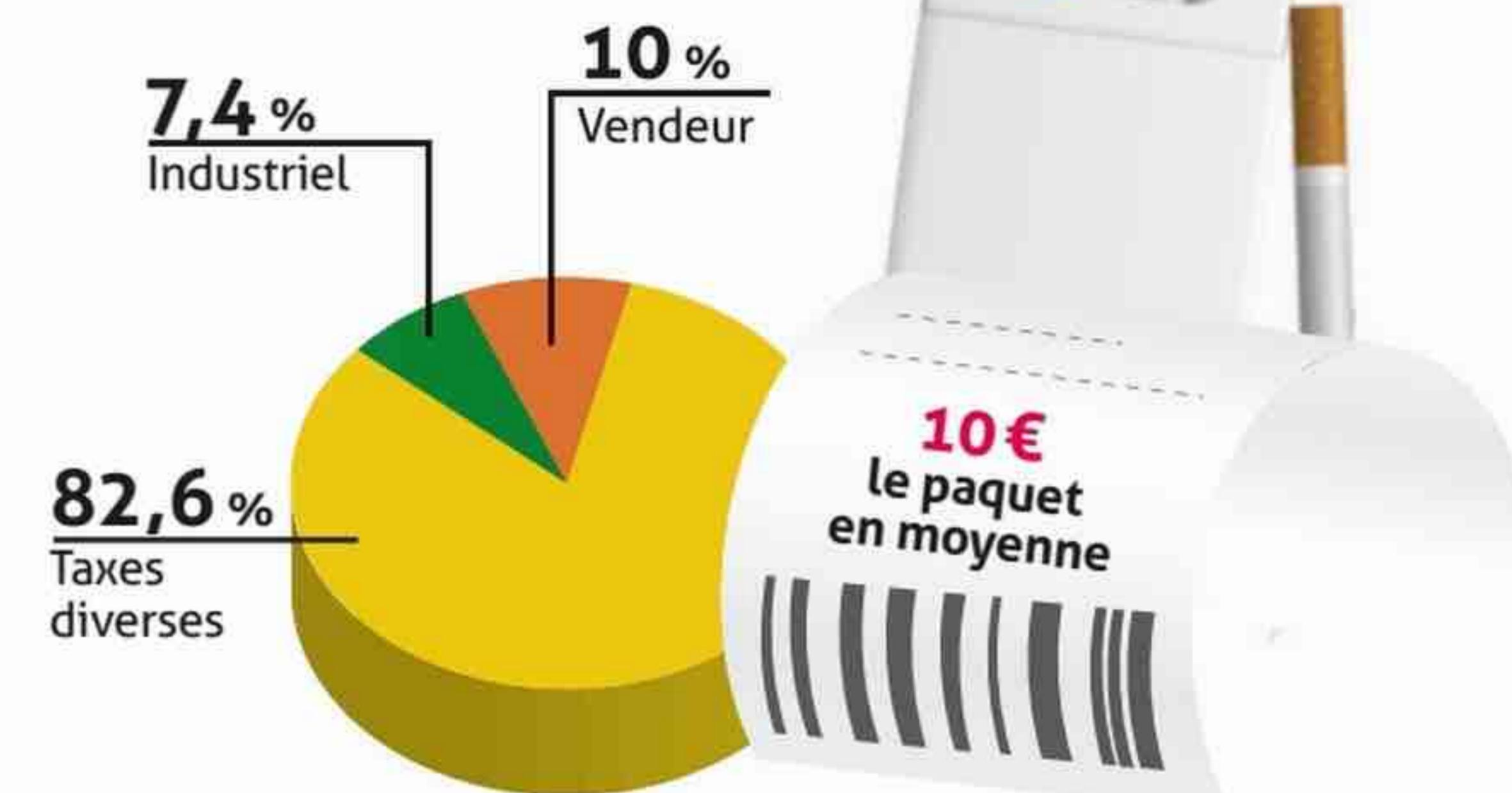
35%

REDOUTENT LE RETOUR AU BUREAU OU À LA VIE NORMALE SUITE À CETTE PRISE DE POIDS. PRÈS D'UN SONDÉ SUR DEUX CONSIDÈRE AVOIR UNE VIE MOINS ÉQUILIBRÉE QU'AVANT LA CRISE SANITAIRE, QUE CE SOIT PAR UNE ALIMENTATION ET/OU UN NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PLUS DÉSÉQUILIBRÉS. SEULEMENT 18 % D'ENTRE EUX ONT UNE VIE PLUS ÉQUILIBRÉE QU'AVANT.

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.

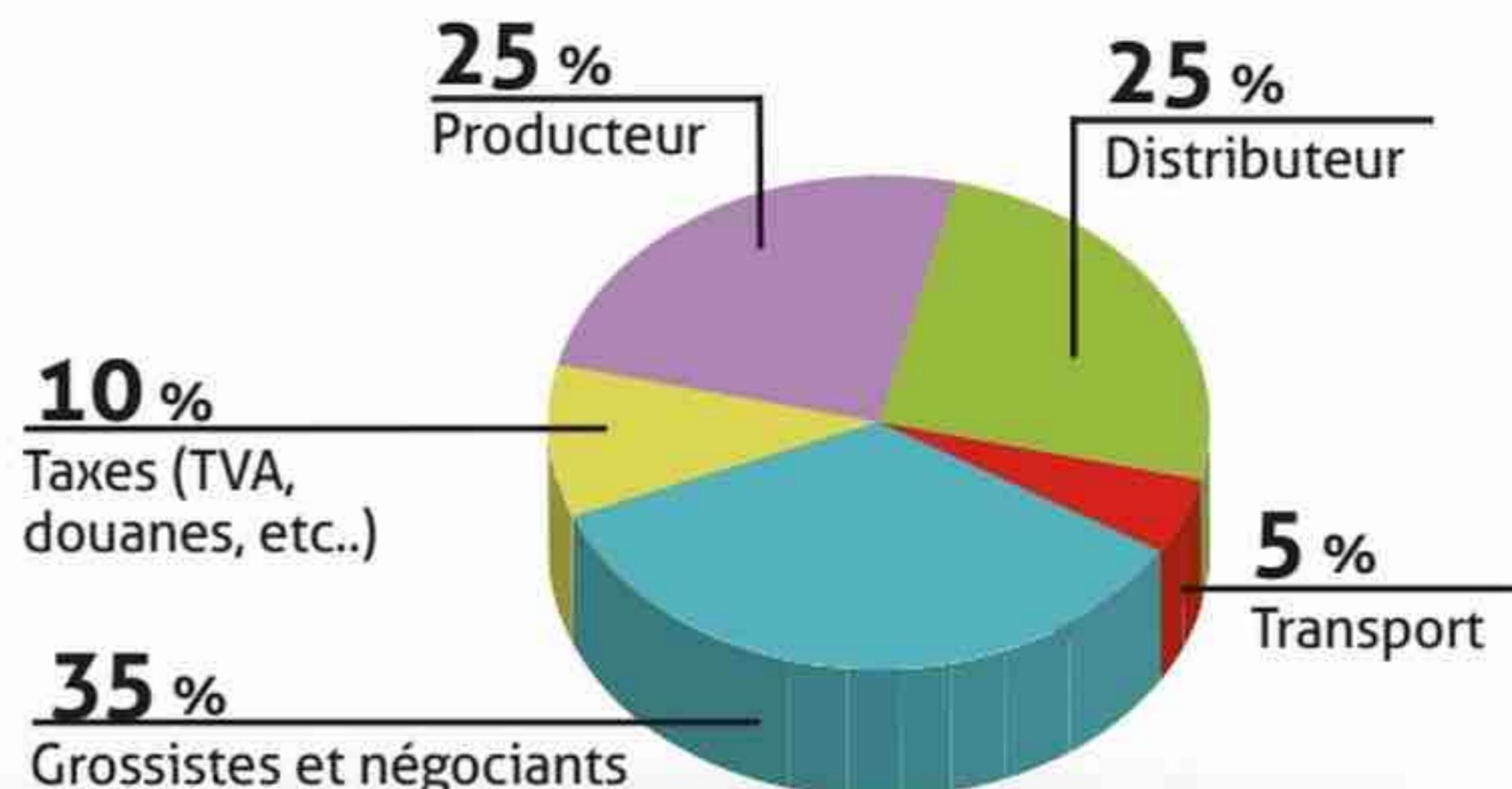
Par Bénédicte Flye-Sainte-Marie



→ LE PAQUET DE CIGARETTES

Malgré la hausse constante des prix du tabac qui est censée être ultra-dissuasive pour les consommateurs et un recul certain des ventes, - 6,2 % par rapport à 2020, 43 188 tonnes de tabac ont été tout de même vendues l'an dernier dans notre pays, sous ses diverses formes. Des accros à la nicotine qui vont devoir mettre encore davantage la main à la poche en 2022 puisque, sur décision du gouvernement et à la suite d'un décret paru dans le *Journal officiel* le 15 décembre 2021, les tarifs de certaines marques de cigarettes ont grimpé afin que tous les paquets commercialisés atteignent le seuil symbolique de dix euros. Cette augmentation est la seconde en moins de deux mois puisque la précédente était intervenue en novembre 2021. Mais que paye-t-on en réalité quand on pose son billet sur le comptoir ? Sur ce montant, 82 % couvrent les diverses taxes, notamment la TVA et encore davantage le droit de consommation sur les tabacs. Ces prélèvements sont versés ensuite à la Sécurité sociale, financent également la MSA (Mutualité sociale agricole), les caisses d'allocations familiales, la CMU (couverture maladie universelle) et la retraite anticipée des travailleurs de l'amiante. 7 % seulement sont alloués à l'entreprise qui la produit ; ce qui reste malgré tout rentable, car le paquet de cigarettes n'a un prix de revient qui n'est que d'une dizaine de centimes. Enfin, 10 % vont au commerçant qui propose le paquet dans son magasin.

Sources: Logista, Observatoire français des drogues et des toxicomanies



→ LE THÉ

C'est un péché mignon, consommé chaud ou froid, que les Français ont emprunté aux Anglais, leurs meilleurs ennemis ! Deux habitants de l'Hexagone sur trois s'avouent en effet aujourd'hui amateurs de cette boisson, contre un sur deux il y a une décennie. Un mets raffiné qu'ils achètent en supermarché, mais aussi en ligne ou dans des boutiques spécialisées avec une préférence pour certaines variétés comme le Darjeeling, le Lapsang souchong, l'Oolong ou encore le Ceylan. Le coût de ces petites merveilles à infuser, situé entre 200 et 1600 euros le kilo, dépend de plusieurs paramètres : leur mode de récolte, plus cher s'il est manuel que s'il est mécanique, le fait qu'il soit composé de bourgeons ou de feuilles, l'endroit d'où il provient et l'accessibilité de ce site de production qui conditionne les tarifs de transport, la façon dont est rémunéré le travail sur place, les droits de douane et taxes, et évidemment le type de marque qui le commercialise. À qualité égale, certains thés peuvent se révéler très onéreux s'ils sont proposés par une épicerie de luxe. Sur la somme totale que vous payerez en magasin, 25 % seulement iront dans la poche du producteur. Plus d'un tiers reviendra aux intermédiaires qui lui ont permis, de fil en aiguille, d'arriver dans nos rayons. Un quart rémunérera le distributeur tandis que les taxes, notamment celles dont on s'acquitte pour l'importation, couvriront un dixième de ce montant.

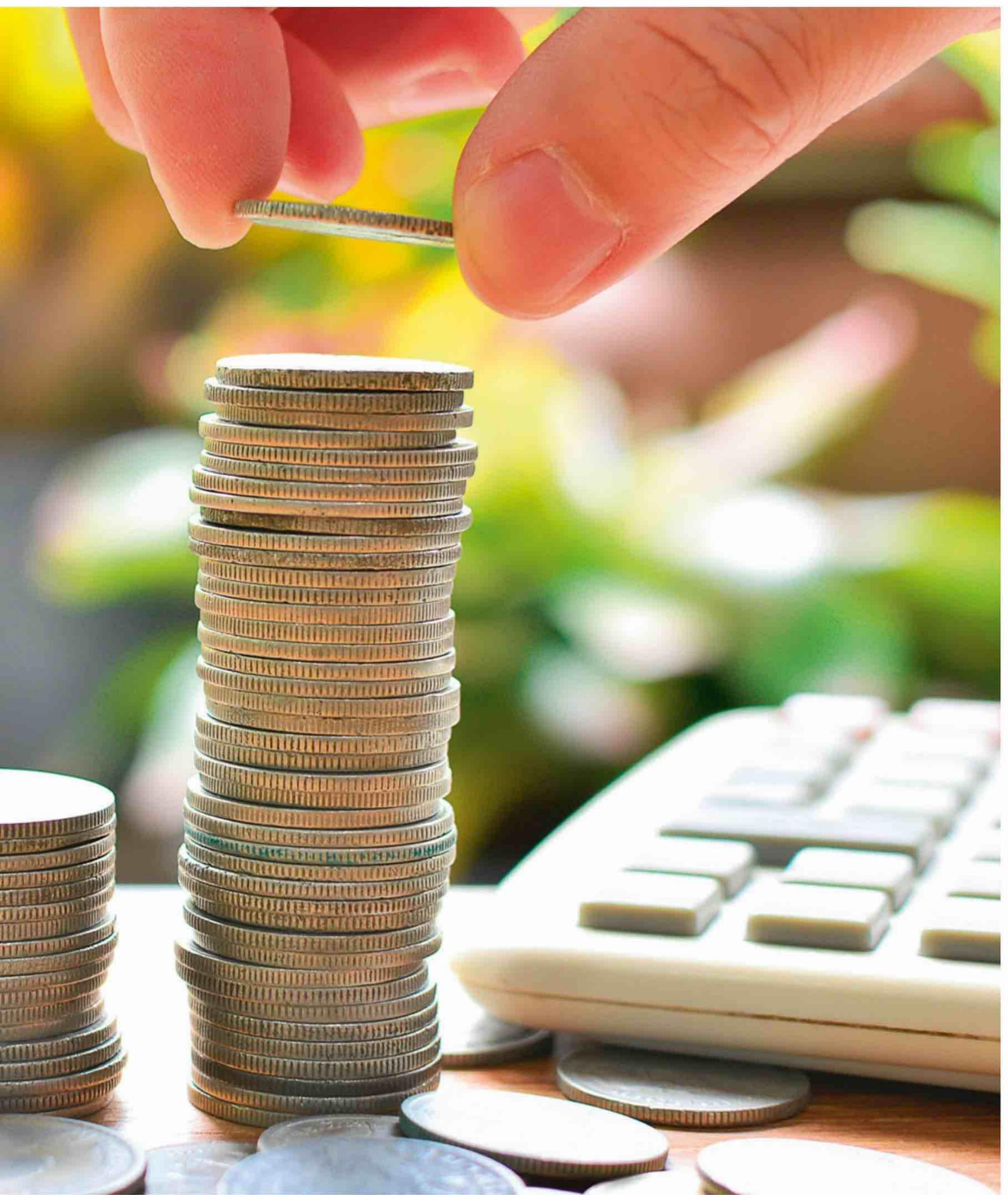
Sources : Édito Matières Premières, Forbes, Association nationale pour la valorisation des producteurs de thé français

Énergie, carburant, alimentation...

Est-ce que tout augmente ?

Les prix semblent s'affoler. Les habitants de l'Hexagone s'estiment matraqués et jugent que leur porte-monnaie a déjà suffisamment été éprouvé. Mais l'impression qu'ils ont d'être perdants sur toute la ligne est-elle justifiée ? Un sentiment qui ne correspond qu'en partie à la réalité... Avis de spécialiste et chiffres à l'appui, on décrypte le sujet pour vous.



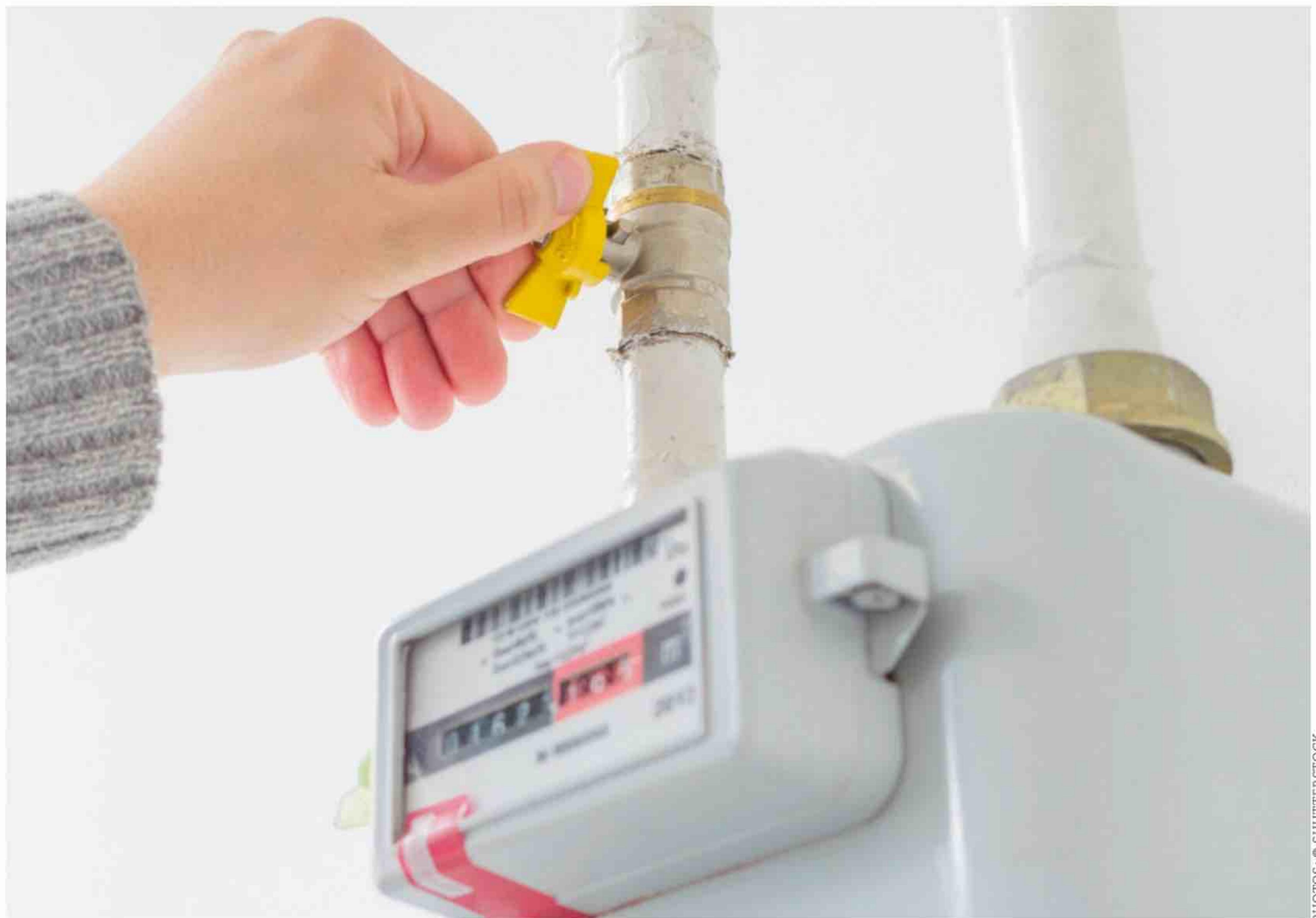


Si beaucoup de questions créent le débat ou suscitent la polémique chez les Français, il en existe une qui fait (quasiment) l'unanimité. Selon les résultats communiqués par l'Observatoire Cetelem 2022, ils sont 87 % sur notre territoire à penser que les prix des biens de consommation ont cru dans les douze derniers mois, contre 12 % seulement qui sont persuadés qu'ils sont restés stables. Et 40 % d'entre eux disent que cela dégrade leur pouvoir d'achat. Forts de cette perception, ils sont nombreux à jouer la carte de la prudence. Si l'on en croit ce même baromètre, les habitants de l'Hexagone envisagent de faire des dépenses dans l'année à venir, avec une préférence pour les secteurs du voyage, du loisir et du high-tech. Mais ils le feront avec une certaine modération et envisagent globalement de se montrer plus écureuils que cigales : 44 % d'entre eux ont l'intention d'agrandir leur épargne durant cette période. Mais cette certitude du « tout augmente... sauf nos salaires » qui a été l'origine de manifestations dans nos régions le 27 janvier, rassemblant près de 150 000 personnes, travailleurs, retraités et lycéens sous l'égide des syndicats CGT, FO,

FSU et Solidaires et qui a provoqué plusieurs jours de grève interprofessionnelle, est-elle fondée ?

Explosion des tarifs

Certains indicateurs, comme l'explosion des tarifs de l'énergie, qui ont bondi de 28,6 % dans la zone euro rien que pour le mois de janvier (après avoir été majorés de 25,9 % en décembre !), la hausse en France dans ce laps de temps de 2 % des prix des services et de 1,5 % de l'alimentaire avec un panier de course moyen (31 articles) qui « grossit » d'un à deux euros par mois selon l'institut Nielsen, paraissent leur donner raison. Le seuil historique auquel culminait au même moment le carburant à la pompe, avec 1,65 euro le litre de gazole, 1,70 euro le litre d'essence apporte aussi l'eau à leur moulin... Du côté des pouvoirs publics, on déclare pourtant le contraire. Dans son Rapport économique, social et financier - PLF pour 2022, paru à l'automne 2021, la Direction générale du Trésor, organisme qui dépend du ministère de l'Économie, affirme que le revenu brut disponible des ménages aura gagné au total 8 % entre 2017 et 2022 et leur pouvoir d'achat, entre 4 et 6 %. Et elle s'interroge dans



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



une autre de ses communications, publiée quelques semaines plus tard : « Pourquoi ce gain n'est-il pas davantage ressenti ? Une explication possible est la dynamique des prix de l'immobilier qui pèse sur le budget des 20 % de la population en cours d'accès à la propriété (...) Une autre piste est la sensibilité des ménages modestes à la hausse récente des prix de l'énergie ». Un point de vue dont se rapproche Éric Heyer, docteur en économie, directeur du département Analyse et Prévision de l'OFCE et membre du Haut Conseil des finances publiques. « L'inflation que l'on rencontre est un peu en trompe-l'œil, car les prix des produits dits de tous les jours augmentent alors que celui des gros produits, par exemple dans le domaine de l'électronique, a tendance à baisser. Or, on a tendance à voir l'un et à ne pas voir l'autre », confie le spécialiste, qui précise qu'il faut tenir compte de l'« effet qualité ». Un ordinateur d'entrée de gamme nécessite ainsi de débourser la même somme – autour de 300-350 euros – en 2022 qu'en 2021 ou 2020, alors que la technologie qui l'équipe est généralement plus avancée qu'elle ne l'était un ou deux ans auparavant,

“Cette inflation n'est pas généralisée, elle n'affecte que des segments spécifiques de notre économie”

qu'il est plus puissant et possède davantage de fonctionnalités. En valeur réelle, on paye donc moins.

Et chez nos voisins européens ?

En dépit de l'analyse qu'en font les Français, cette inflation n'est pas généralisée. Car si elle frappe fort, elle n'affecte que des segments spécifiques de notre économie. Et elle s'avère en outre être moins débridée dans l'Hexagone qu'au-delà de nos frontières. « Elle se situe chez nous autour de 3 %. Si l'on compare avec ce qui se passe ailleurs, elle est plus faible par exemple qu'en Espagne où elle est à plus de 6 % et qu'en Allemagne, où elle est à 5 %. Cela s'explique notamment par le fait qu'en France, l'énergie, qui est

Dico des «maux»

L'INFLATION: elle est définie par l'INSEE (Institut national de la statistique et des études économiques) comme «la perte du pouvoir d'achat de la monnaie qui se traduit par une augmentation générale et durable des prix». Avec une somme d'argent identique, on peut donc dans cette situation acheter moins de choses qu'avant. Elle est mesurée mensuellement par cet organisme, qui s'appuie sur l'indice des prix à la consommation (IPC), qui scrute les variations du prix des biens et de services (alimentation, logement, restauration, habillement de tout type) et l'indice des prix à la consommation harmonisé (IPCH), qui est le marqueur d'inflation dans chaque pays de l'Union européenne, comparé à celui des autres États membres.

L'HYPERINFLATION: c'est une hausse extrêmement vigoureuse des prix, supérieure à 50%, qui devient parfois impossible à contrôler et peut aboutir à la banqueroute de la monnaie d'un pays. On peut ainsi citer le cas de l'Allemagne qui, en 1923, sous le régime de Weimar, a vu son inflation bondir de 16 580 000% : un objet qui coûtait un mark au 1^{er} janvier était vendu 165 800 marks au 31 décembre. Soixante-dix plus tard, c'est en Ukraine que l'inflation a rejoint les sommets, avec un pic à 5 000 %!

LA STAGFLATION : cela désigne un contexte économique dans lequel le chômage est fort, l'économie fait du sur-place avec une croissance faible ou nulle, tout étant touchée par l'inflation. Les pays industrialisés en ont fait l'expérience dans les années 70.



“À quatre points d'inflation des États Unis, la France n'est pas si mal lotie”

► très liée au nucléaire, est moins chère qu'en Allemagne, où elle dépend du charbon. En plus, l'Allemagne a une économie qui est très ouverte sur l'extérieur et qui est donc plus dépendante de ce qui se passe au niveau mondial. Et elle souffre aussi de sa pénurie de main-d'œuvre», note Éric Heyer. Elle s'exacerbe aussi aux Pays-Bas. Dixit l'Office central néerlandais des statistiques (CBS), elle s'est accentuée de 6,4 % de fin janvier 2021 à fin janvier 2022. À quelques encablures, en Belgique, elle en arrive à mettre en péril des spécialités nationales : les frites et les friteries sont ainsi menacées, à cause des tarifs exponentiels de l'électricité et du kilo d'huile.

Ça se passe comment aux États-Unis ?

Déjà très vive dans ces pays, l'inflation l'est plus encore aux États-Unis où elle a atteint les 7 % en 2021, soit son niveau le plus élevé depuis 1982 quand ce chiffre record était consécutif à la succession des chocs pétroliers survenus pendant les seventies, en 1973 et 1979. Un rythme que les rémunérations des Américains ne parviennent plus à suivre... Ce qui constitue d'ailleurs l'actuel thème de mécontentement majeur pour la population et vaut à Joe Biden de plonger dans les sondages, rivalisant quasiment avec la cote de désamour qu'a expérimentée son prédécesseur et adversaire dans les urnes Donald Trump ! À quatre points d'inflation des États-Unis, la France n'est alors pas si mal lotie. « Pour l'instant,



c'est donc chez nous un phénomène ciblé. Mais le risque est que cela nourrisse de fortes hausses de salaire puis une nouvelle augmentation des prix. C'est ce qu'on appelle la boucle prix-salaires. Mais nous n'en sommes pas là... L'une des variables qui entrent dans l'équation est le fait de savoir si les entreprises peuvent "absorber" ces revalorisations salariales sans faire grimper leurs prix », détaille Éric Heyer, qui précise néanmoins que « le pire des maux, c'est la déflation et que celle-ci soit ancrée dans les

LA VALSE DES ÉTIQUETTES À TRAVERS L'HISTOIRE

Depuis la nuit des temps ou au moins depuis qu'elle est régie par un système monétaire, notre société fait face à des épisodes d'inflation. En août 1796, sous le Directoire, la dépréciation des assignats, des bons émis sur les possessions nationales, a ainsi conduit à une hausse de prix équivalente à 304 % sur ce seul mois ! Elle s'est fait ensuite

beaucoup plus discrète de la fin des guerres napoléoniennes jusqu'en 1914. Puis les deux guerres mondiales l'ont relancée. Mais c'est sur les tisons encore fumants du conflit 39-45 que l'inflation a connu son rebond le plus sidérant, son taux avoisinant les 50 % entre 1945 et 1948, ce qui a obligé les dirigeants français par la suite à dévaluer plusieurs fois le franc afin

de restaurer notre compétitivité nationale. Puis le krach pétrolier et l'explosion du prix du baril l'ont fait revenir sur le devant de la scène dans les années 70, au point d'arriver à 10 %. Depuis le passage à l'euro, en 2002, elle est mieux maîtrisée, mais a connu un boom au moment de la crise de 2008 dite des subprimes, partie des États-Unis et qui a ensuite impacté l'Europe.

► anticipations. Cela conduit les consommateurs à différer leurs achats, cela fait plonger la production et encourage le chômage.»

De la nécessité de maîtriser la machine

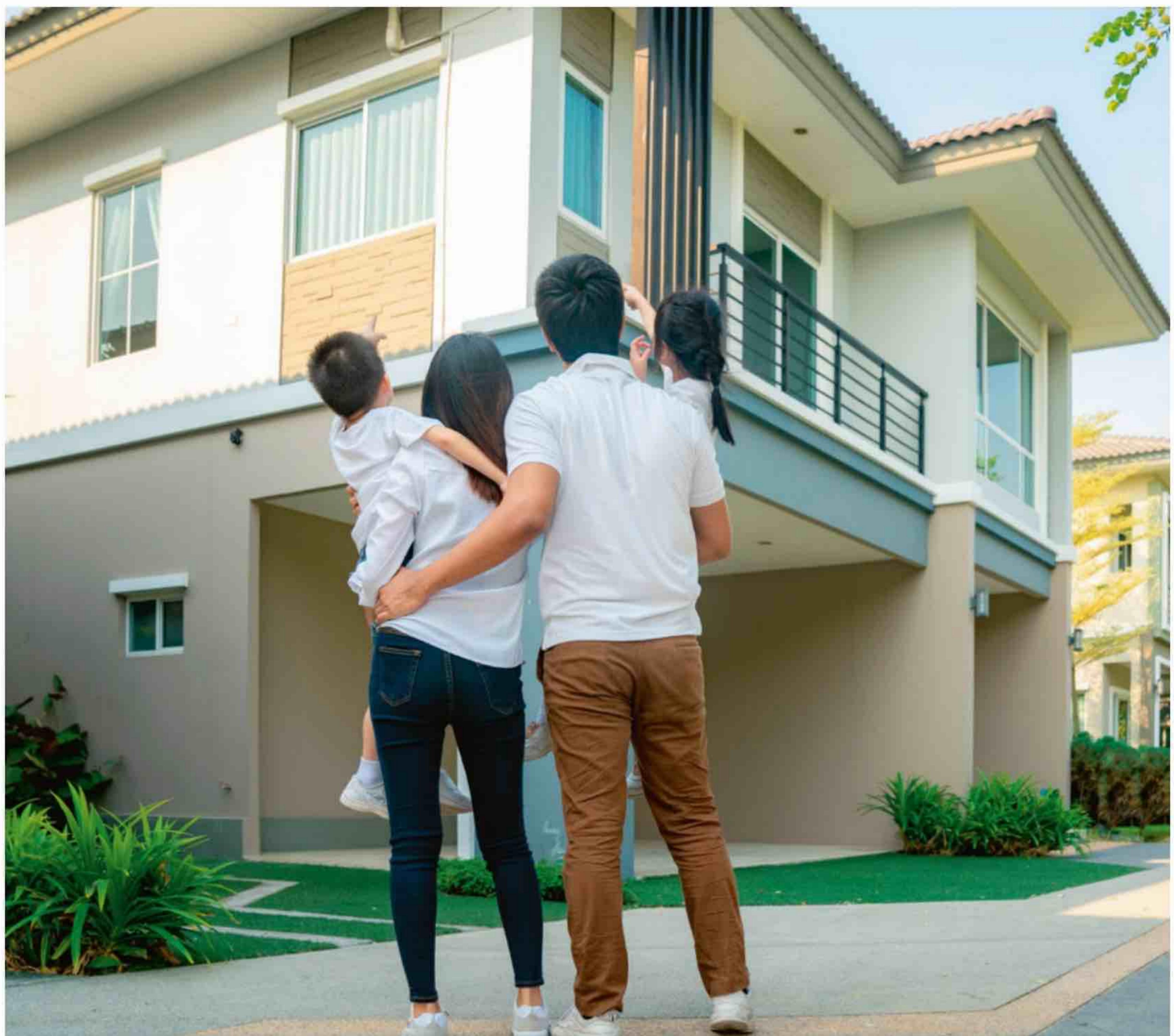
Si l'actuelle envolée des prix, tout spécialement en France où elle est mesurée, est moins inquiétante que la déflation et peut même sur le court terme soutenir la croissance économique, il n'empêche qu'il faut veiller d'une part à la limiter dans son ampleur, de l'autre, ne pas la laisser sévir trop longtemps. On s'expose sinon à ce que la mécanique s'emballe et que l'on entre dans un cycle inarrêtable. Car comme le disait en 1980 Karl Otto Pöhl, qui était président de la Bundesbank, l'équivalent de la Banque de France en Allemagne, « L'inflation, c'est comme le dentifrice, une fois sorti du tube, on peut difficilement l'y remettre. Alors, mieux vaut ne pas appuyer trop fort sur le tube ». Il est donc essentiel que la banque centrale de chaque pays la régule. Pour tempérer cette « marmite », elle peut décider de relever ses taux directeurs, à savoir son taux de rémunération des dépôts (le taux d'intérêt auquel sont rémunérées les liquidités que déposent les banques et organismes

financiers auprès de la banque centrale), son taux d'escompte (taux utilisé sur le marché monétaire pour des prêts à très courts termes) et surtout son taux de refinancement, c'est-à-dire le taux auquel les établissements bancaires classiques peuvent lui faire des emprunts. Lorsqu'on le monte, ces établissements doivent élever par ricochet leurs propres taux d'intérêt, leurs crédits deviennent moins attractifs pour leurs clients, les particuliers et les entreprises en souscrivent moins et moins d'argent se retrouve alors en circulation, ce qui conduit mécaniquement à calmer l'inflation. Outre-Manche, on a pris cette décision dès décembre 2021 sous la houlette d'Andrew Bailey, le gouverneur de la Banque d'Angleterre. La Réserve fédérale américaine, présidée par Jérôme Powell a également fait ce choix en mars 2022 et pourrait recommencer plusieurs fois d'ici décembre. « J'espère être encore là dans vingt-cinq ans pour voir ce que cela a donné », a déclaré Jérôme Powell dans une allocution donnée devant les journalistes le 26 janvier. Une éventuelle décrue de l'inflation à surveiller de près... Car à l'heure de l'économie mondialisée, ce qui se passe aux États-Unis se répercute très vite du côté de Paris !

Le rôle de la banque centrale européenne est de maintenir la stabilité des prix.



PHOTOS: © SHUTTERSTOCK



OÙ EN EST L'IMMOBILIER ?

Même la pandémie n'a pas su renverser ou juguler la flambée des prix de l'immobilier. Le baromètre LPI-SeLoger nous apprend que dans l'ancien, en France, le prix d'achat moyen d'un logement a atteint les 266 800 euros contre 251 000 euros en 2019 et 265 500 euros en 2020, avec un prix moyen du mètre carré situé à 3 339 euros, ce qui constitue

une progression de 0,8 % des prix immobiliers sur un an en 2021. 2022 devrait s'inscrire dans la même lignée avec une prévision de hausse de 3 à 4 %. Seul Paris, que beaucoup de personnes ont délaissé pendant les confinements et où certains propriétaires ont revendu leur appartement ou maison pour aller s'installer en province, semble

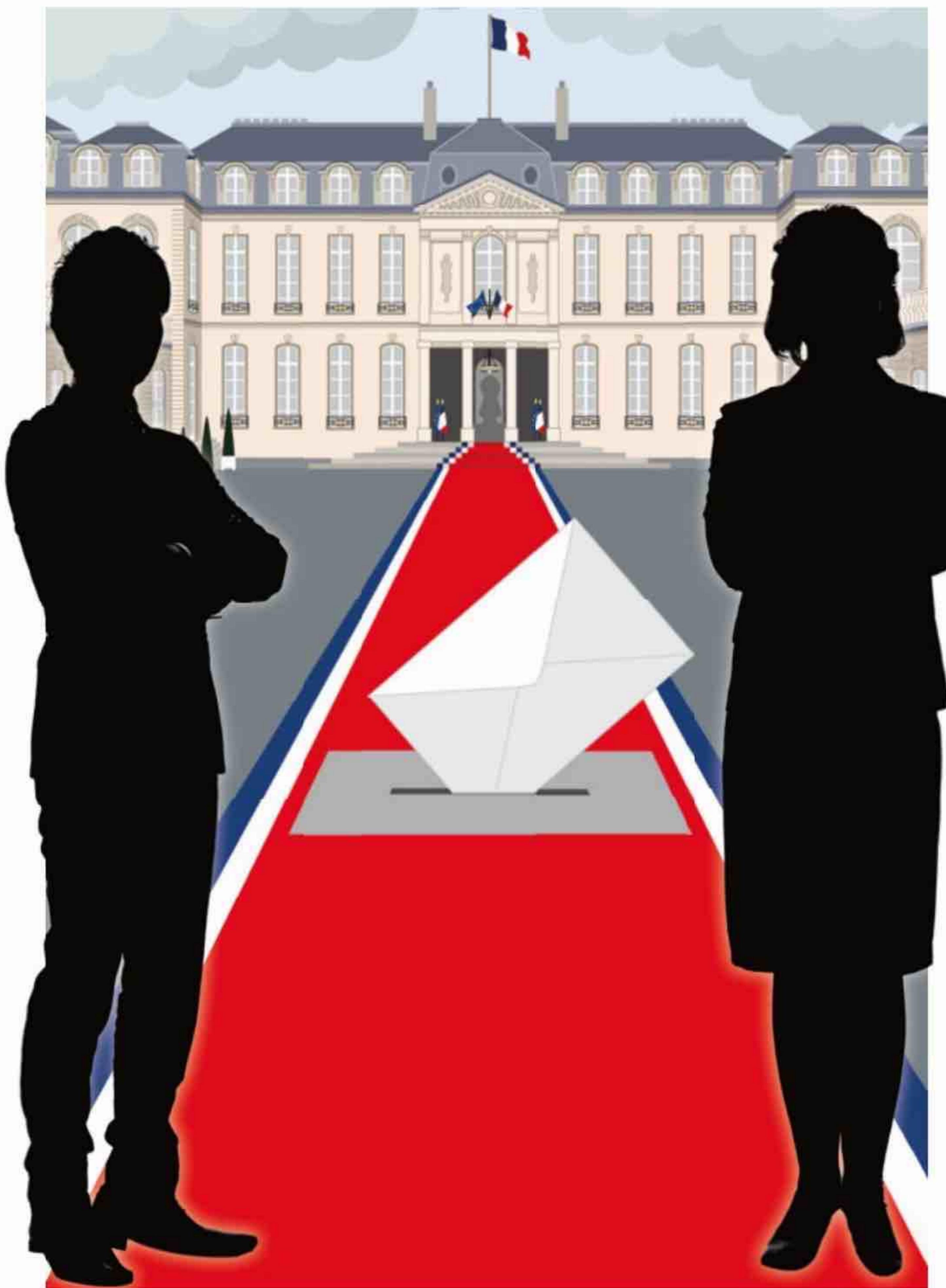
échapper à l'embellie. Dixit les données communiquées par la plateforme d'estimation immobilière Meilleurs Agents, une baisse globale, tous quartiers confondus, de 1,7 %, est recensée sur l'année 2021. Le troisième arrondissement parisien est celui qui se déprécie le plus, avec une chute de 3,3 %.

Par Bénédicte Flye Sainte-Marie

Les coulisses de l'élection présidentielle

Ce n'est pas seulement dans l'isoloir que se joue le vote désignant celle ou celui qui est chargé.e de diriger la France. À l'heure où l'Élysée s'apprête à accueillir son locataire pour les cinq prochaines années, zoom sur les dessous mal connus de cette mécanique bien huilée.

De l'élection présidentielle, on ne perçoit souvent que le sommet de l'iceberg. Mais derrière les interventions sur les plateaux télé, les meetings et les déclarations officielles, ce scrutin repose au cœur de notre société sur de multiples petits rouages qui, une fois imbriqués et actionnés, rendent possible son déroulement. À l'heure où l'Élysée s'apprête à accueillir son locataire pour les cinq prochaines années, on lève le voile pour vous sur les arcanes de ce rendez-vous républicain majeur.



► À propos des parrainages

Avant de pouvoir prétendre se soumettre au vote des électeurs de l'Hexagone, chacun des candidats doit réunir au moins cinq cents parrainages d'élus, envoyés ensuite par voie postale au Conseil constitutionnel. Contrairement à une idée reçue, ils ne viennent pas uniquement des maires, qui sont au nombre de 34 888 en France, ce qui constitue déjà un « bassin » très important de potentiels signataires... Sont aussi acceptés les paraphes de députés, sénateurs, représentants au Parlement européen, dirigeants des métropoles, des communautés urbaines, d'agglomération ou de communauté de communes, conseillers de Paris et de la métropole de Lyon, conseillers départementaux, régionaux ou territoriaux de Saint-Barthélemy, de Saint-Martin et de Saint-Pierre-et-Miquelon, membres des assemblées de Corse, de Guyane, de Martinique, de la Polynésie française, des assemblées de province de la Nouvelle-Calédonie et de l'assemblée territoriale de Wallis-et-Futuna, présidents des conseils exécutifs de Corse et de Martinique, président de la Polynésie française et président du gouvernement de la Nouvelle-Calédonie, conseillers à l'Assemblée des Français de l'étranger et présidents des conseils consulaires. Au total, on dispose d'un « collège » de 420 000 individus qui peuvent être sollicités.



“ 34% des élus qui en avaient la compétence, soit un tiers sur la globalité, avaient consenti à accorder leur parrainage ”

► Des soutiens bien répartis

Mais ces personnes ne sont pas forcément disposées à accorder leurs parrainages. En 2017, lors des dernières présidentielles qui avaient abouti à la victoire d'Emmanuel Macron, 34% des élus qui en avaient la compétence, soit un tiers sur la globalité, avaient consenti à accorder leur parrainage. L'explication est simple: dans la grande majorité des petites communes, ce n'est pas la « couleur » des idées qui décide les habitants à choisir leur bulletin de vote, mais la façon dont leurs édiles gèrent les enjeux locaux. Un engagement partisan, surtout s'il se dirige vers les extrêmes, peut donc être mal perçu par leurs administrés. Mais s'il faut convaincre, il faut aussi viser large. Ces parrainages doivent en effet être variés et ne pas provenir tous de la même zone: il est impératif qu'ils soient issus d'au moins trente départements ou collectivités d'outre-mer différents et ne pas se compter à plus de cinquante pour chacun de ces territoires administratifs. Sinon, le Conseil Constitutionnel réalise un écrêtage, c'est-à-dire qu'il ne tient pas compte des parrainages excédant ce seuil. Et il faut assumer publiquement son choix... Depuis la loi du 25 avril 2016, les parrainages sont en effet mentionnés noir sur blanc sur le site Internet de l'institution actuellement dirigée par Laurent Fabius (auparavant seuls 500 parrainages tirés au sort étaient publiés après la clôture de la liste définitive des candidats). Avant même l'ouverture de la période de collecte des parrainages qui a débuté le 27 janvier et s'est terminée le 4 mars, ce sont donc de véritables opérations de séduction qui ont été menées par les collaborateurs des candidats. Ces bénévoles procèdent par courrier ou directement par la bonne vieille méthode du porte-à-porte, sorte d'équivalent politique de la prospection commerciale. Parce qu'ils étaient plus d'un millier à s'y être rassemblés, ces démarcheurs n'ont pas manqué d'être présents au Congrès des maires, qui s'est tenu en novembre 2021.



LE POUVOIR DE L'APPARENCE

En théorie, on n'élit pas un candidat sur son physique, mais sur son positionnement, ses idées et son programme. Il n'empêche que les gladiateurs de l'arène électorale endosSENT une sorte d'uniforme pour se donner un maximum de chances de séduire: chez les hommes comme chez les femmes, le tailleur pantalon, généralement sélectionné dans une teinte sombre (noir, gris, bleu) est de rigueur, associé à une chemise ou un chemisier de couleur claire. En 2022, seule Valérie Pécresse a osé s'afficher avec des vestes vermillon. Un « casting » vestimentaire qui n'est pas anodin, car le rouge est symboliquement associé à la force, à la puissance et à l'instinct combatif. Comble du comble, c'est une adversaire politique, à savoir Ségolène Royal, qui aurait conseillé à l'ancienne ministre de François Fillon de miser sur des nuances vives pour sortir du lot, lors d'un dîner qu'elles ont partagé en 2015.

UN PARRAINAGE HORS D'ACCÈS

À droite, au centre et même dans une certaine partie de la gauche, nombreux sont les acteurs de l'échiquier politique à revendiquer leur filiation avec le général de Gaulle. C'est pour cela que celles et ceux qui souhaitent devenir locataires de l'Élysée ont tous cherché à obtenir le parrainage du maire de Colombey-les-Deux-Eglises, le village de Haute-Marne qui a été le fief du militaire. Il y avait acquis une propriété La Boissarie dès 1934 et y a terminé sa vie. Mais l'actuel maire, Pascal Babouot, s'y refuse, pour que quiconque ne puisse se prévaloir de cet héritage...



TOUT À DÉCLARER

Une condition *sine qua non* s'impose aux candidats à l'élection présidentielle : la déclaration de patrimoine, à laquelle ils ont été obligés de se plier avant le 4 mars. Tout ce qu'ils possèdent à titre personnel devait y être passé en revue : leurs biens immobiliers, leurs véhicules et même les sommes dont sont crédités leurs comptes en banque. Depuis 2017, elles sont publiques. On peut les consulter sur le site de la Haute Autorité pour la transparence de la vie publique (HATVP). Dans le document détaillé qu'avait remis Emmanuel Macron le 16 mars 2017, on avait ainsi appris qu'il disposait d'un « portefeuille » englobant plusieurs produits financiers souscrits auprès du Crédit Mutuel et de Rothschild & Cie, mais qu'il n'était détenteur d'aucun logement, n'avait pas de voiture, et avait souscrit un prêt immobilier en 2011 de 350 000 euros pour rénover une villa au Touquet. En décembre 2021, Emmanuel Macron a dû par la suite refaire une déclaration de « fin de mandat », qui a montré qu'il a augmenté son patrimoine de 238 441 euros pendant son quinquennat.



► Têtes d'affiche et gueules de l'emploi

Pour les militants, la campagne présidentielle rime aussi avec de nombreuses heures passées à quadriller la ville pour convaincre les indécis et les récalcitrants, à distribuer des tracts et à placarder des affiches ! La tentation serait grande d'en parsemer tout l'espace urbain... mais c'est tout simplement interdit, car elles doivent se cantonner à un nombre d'espaces très précis, cinq dans les communes de moins de 500 électeurs, dix dans celles qui en recensent entre 501 et 5 000, et dix emplacements et plus pour les plus grandes villes, en fonction de la taille de celles-ci. La propagande sauvage est prohibée. La loi du 2 décembre 2019, appliquée par décret le 19 novembre 2020, stipule qu'«en cas d'affichage électoral apposé en dehors des emplacements prévus au présent article, le maire ou, à défaut, le préfet peut, après une mise en demeure du ou des candidats en cause, procéder à la dépose d'office des affiches». Si ces collages illicites ont été réalisés dans un endroit privé, c'est le propriétaire qui prend la décision de les faire enlever ou pas. En revanche, le nombre d'affiches que l'on a le droit de mettre sur chaque panneau n'est pas limité. Et si l'on n'est plus en lice pour le second tour, on peut néanmoins les utiliser jusqu'au mercredi matin suivant pour remercier ses supporters.

L'outre-mer dans l'isoloir avant la métropole

L'idée qui veut que tous les Français soient appelés en même temps aux urnes lors de la présidentielle n'est que partiellement vraie. Jusqu'en 2007, à cause du décalage horaire, certains des deux millions d'électeurs ultra-marins connaissaient le nom du vainqueur avant même d'avoir pu choisir le candidat à qui ils souhaitaient apporter leur suffrage. Pour remédier à cette situation susceptible d'orienter leur décision et pouvant favoriser l'abstention, le scrutin a désormais lieu systématiquement la veille du jour, par rapport à la métropole, en Martinique, en Guadeloupe, en Guyane, à Saint-Pierre-et-Miquelon, Saint-Barthélemy, Saint-Martin, en Polynésie française et dans les ambassades et postes consulaires que compte le continent américain. Les premiers à ouvrir le bal sont toujours les Saint-Pierrais et Miquelonnais qui peuvent se rendre dans leurs bureaux de vote le dimanche dès huit heures sur leur horloge locale alors qu'il n'est encore que samedi midi à Paris. Entré donc en vigueur il y a une décennie et demie, ce déplacement du vote de l'outre-mer a été eu de très larges retombées puisqu'il a accru la participation de plus de 20%.



► Une application plus souple de la procuration

Un état de santé trop dégradé ou un voyage qui nous conduit à l'autre bout du monde font qu'il est parfois inenvisageable de se rendre au bureau de vote à la date dite. Afin de pallier cela, il existe le système du vote par procuration, qui a été modifié en 2022 pour inciter davantage de Français à effectuer leur devoir citoyen. Lors de la présidentielle, mais aussi des échéances électorales qui suivront, notamment les législatives qui auront lieu les 12 et 19 juin, l'un de vos proches peut glisser le bulletin dans la boîte à votre place, même si vous n'habitez pas dans la même ville. «Il n'est plus nécessaire que le mandant et le mandataire soient inscrits sur la liste électorale de la même commune», a déclaré Laurent Fabius lors d'un point presse donné le 25 janvier dernier. Et la démarche en elle-même a été simplifiée puisqu'il n'est plus indispensable de se rendre dans un commissariat pour établir sa procuration: une téléprocédure en ligne, instaurée par le ministère de l'Intérieur, est à la disposition de ceux qui le souhaitent. À noter quand même que l'on ne peut pas multiplier à l'infini les procurations. La règle est qu'on ne peut en confier que deux au maximum à chaque mandataire, dont une seule venant de France.

DES CANDIDATS DU PARTI DE L'ANONYMAT

À peine Emmanuel Macron avait-il accédé à la fonction suprême en mai 2017 que certaines âmes ambitieuses fourbissaient leurs armes pour lui succéder et devenir chef(fe) de l'État en 2022. Ces personnalités ont depuis largement rempli, voire saturé, l'univers médiatique et monopolisé la parole, notamment à travers de nombreux débats. Même l'organisation des primaires internes aux partis, telles celles des écologistes puis des adhérents des Républicains a été largement couverte par la presse. Mais à côté de ces cadors de la politique qui ont bénéficié d'enormément de visibilité, une ribambelle de petits candidats bénéficiant d'un niveau de notoriété proche du néant se sont aussi déclarés. Qui a par exemple déjà entendu parler de Corinne Békaert,

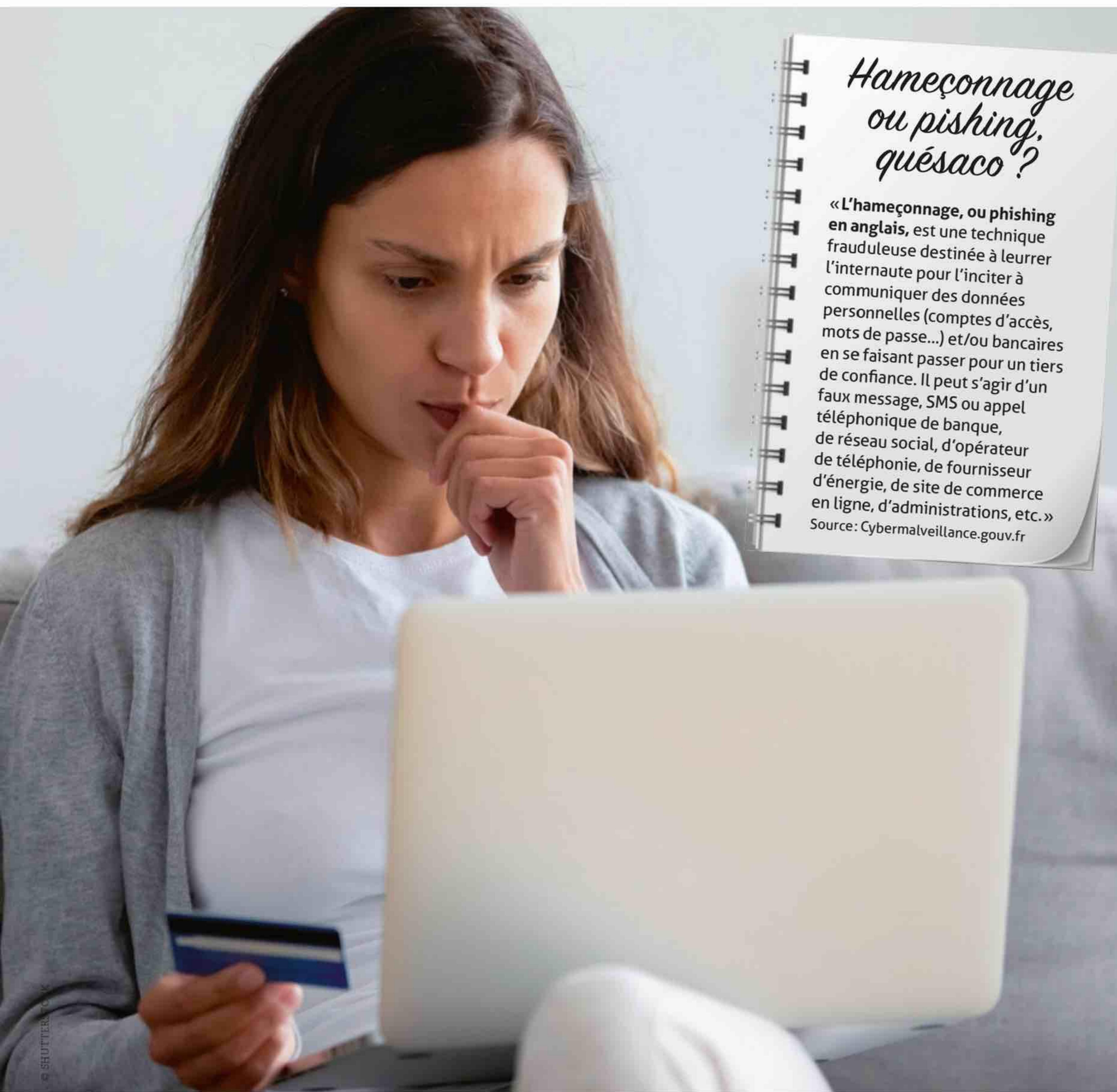
patronne d'Epicur, une entreprise basée près de Dunkerque qui propose des paniers gastronomiques? Celle qui s'est engagée dans cette quête depuis l'été 2021 dénonce à travers son slogan, Osons la différence, l'action des protagonistes actuels du monde politique qui serait complètement déconnectée du terrain. Le nom de Philippe Furlan, qui plaide pour la suppression complète des impôts et défend le concept d'une nouvelle monnaie virtuelle baptisée le franc numérique, ne dira rien à personne non plus, tout comme celui de Gérard Pignol, proviseur retraité et musicien qui propose de faire «de 2022 l'année de nos rêves». Preuve que l'élection présidentielle est une grande course démocratique où tout le monde, même les compétiteurs les plus insolites et les plus



inconnus au bataillon, peuvent prendre leur dossard pour disputer l'épreuve. Trois mois avant le premier tour, en janvier 2022, ils étaient déjà quarante-cinq à s'être lancé ce défi! Mais l'étape des cinq cents signatures étant un obstacle particulièrement ardu à négocier, ils sont beaucoup moins nombreux à avoir pu obtenir leur place sur la ligne de départ le 10 avril...

Arnaques téléphoniques et

Pour faire barrage aux escrocs, il suffit de faire appel à votre bon sens. Vous pouvez être sûr que lui, au moins, il ne vous trompera pas. Suivez le guide.



Hameçonnage ou phishing, quésaco ?

« L'hameçonnage, ou phishing en anglais, est une technique frauduleuse destinée à leurrer l'internaute pour l'inciter à communiquer des données personnelles (comptes d'accès, mots de passe...) et/ou bancaires en se faisant passer pour un tiers de confiance. Il peut s'agir d'un faux message, SMS ou appel téléphonique de banque, de réseau social, d'opérateur de téléphonie, de fournisseur d'énergie, de site de commerce en ligne, d'administrations, etc. »

Source: Cybermalveillance.gouv.fr

en ligne : ne paniquez pas

Arnaque à la fausse commande, aux placements, aux colis, à la loterie, au compte personnel de formation (CPF)... les escrocs ne manquent pas d'imagination pour nous soutirer des informations personnelles et de l'argent. Que ce soit par mail, SMS, téléphone ou même via les réseaux sociaux, nombreux sont les Français qui ont déjà été dupés. Pour s'en prémunir, l'outil le plus utile est finalement notre bon sens. Apprenez à repérer certains signes qui ne trompent pas.

Un message d'un service ou d'une société dont vous n'êtes pas client

Pourquoi la Société Générale vous enverrait-elle un mail pour vous demander de mettre à jour vos données personnelles alors que vous n'avez jamais été client de cette banque ? Si vous n'avez jamais eu affaire à l'expéditeur du mail, passez votre chemin. Idem pour les SMS. S'il s'agit d'un particulier, à partir du moment où la personne ne fait pas partie de vos contacts, méfiez-vous.

Une adresse fantaisiste

Le mail provient apparemment d'une société ou d'une organisation bien connue, mais, à y regarder de plus près, l'adresse de messagerie ne semble pas vraiment officielle. En cas de doute, une recherche en ligne permet de le vérifier assez facilement. Si l'adresse ne comporte pas le nom de l'entité, ou qu'elle présente notamment des fautes d'orthographe, n'ouvrez pas le message.

Une proposition alléchante

On nous le répète souvent, car c'est vrai, rien n'est jamais gratuit dans la vie... Alors, si on vous annonce que vous venez de remporter le gros lot sans avoir joué ou si on vous propose de gagner facilement de l'argent, dites-vous bien que c'est vous qui allez en perdre.

Un ton alarmiste

Alerte de sécurité, réponse urgente attendue... Ne paniquez pas face à ces menaces qui semblent imminent ! Ce genre de message anxiogène vous incite à réagir trop vite et surtout sans réfléchir. L'objectif est de vous déstabiliser. C'est bien connu, on ne prend jamais de bonnes décisions dans la

préédition. La seule chose à faire : supprimez le message, ne cliquez pas sur le lien qui y figure.

Une apparence étrange

Certaines arnaques sont parfois grossières. À regarder de plus près, les logos ou images peuvent être de mauvaise qualité, pixelisés ou désuets.

Une communication dépersonnalisée

L'hameçonnage bon marché, peu sophistiqué, est envoyé à échelle industrielle. Si le message ne mentionne pas votre nom ou s'il utilise une formule un peu vague du type « Cher client privilégié », restez vigilant et supprimez le message..

Une demande inhabituelle

Le message provient d'un de vos amis. Pourtant, quelque chose cloche. Le ton qu'il emploie à l'écrit est différent par rapport à d'habitude. Il vous demande des informations confidentielles ou de l'argent de manière urgente. Ce contact a sûrement été victime d'une usurpation d'identité. Connaître l'adresse e-mail de l'expéditeur n'est malheureusement pas un critère de confiance absolu. Il faut rester sur ses gardes.

Des fautes de français

Nous ne sommes pas tous des as de l'orthographe. Néanmoins, on peut s'attendre légitimement à ce que des administrations ou des entreprises s'expriment en ►

WARNING

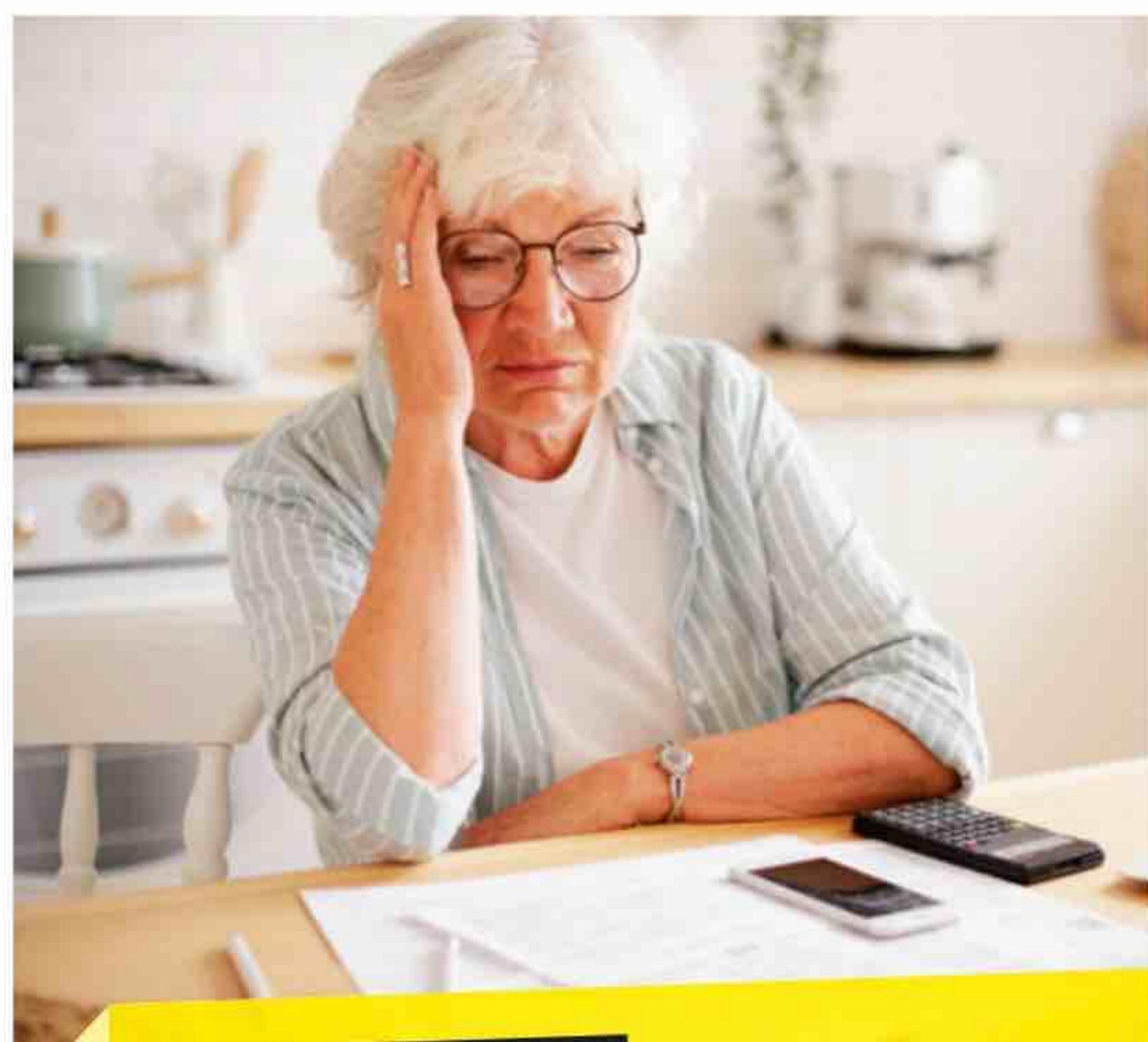
- Les cybercriminels se font souvent passer pour :**
- une administration comme le Trésor public, la Sécurité sociale, la Caisse d'assistance familiale, etc.;
 - une banque;
 - un fournisseur d'énergie ;
 - un opérateur télécom ;
 - un réseau social ;
 - un service de messagerie ;
 - un site de commerce en ligne ;
 - une entreprise de livraison ;
 - un système de paiement en ligne comme PayPal.

“Soyez vigilant à la qualité du texte de l'e-mail ou du SMS, les arnaques comportent souvent des fautes de frappe, d'orthographe, de grammaire”

- ▶ bon français quand elles nous écrivent. Soyez donc vigilant à la qualité du texte de l'e-mail ou du SMS. Les arnaques comportent souvent des fautes de frappe, d'orthographe, de grammaire ou des tournures étranges résultant d'une mauvaise traduction. Certains textes rédigés dans une langue étrangère sont en effet traduits automatiquement par des logiciels. La vigilance est de mise.

Incitation au clic

L'auteur d'un mail ou d'un SMS d'hameçonnage pousse presque toujours sa victime à cliquer sur un lien. Résistez à la tentation. Celui-ci peut ensuite mener à une page frauduleuse ressemblant à une page officielle. Alors, avant de cliquer, vérifiez l'adresse du site Web mentionné. Comment ? En positionnant le curseur de votre souris sur le lien (sans cliquer). L'adresse s'affiche. Si elle vous paraît douteuse, il s'agit sans nul doute d'une arnaque. Ouvrez l'œil, car parfois, un seul caractère diffère entre l'adresse officielle et sa copie. De même, ne téléchargez pas de pièce jointe envoyée par des expéditeurs inconnus. Si elle ne vous redirige pas vers un site frauduleux, elle peut installer un virus sur votre ordinateur ou votre téléphone.



ADRESSES UTILES

- Vous pensez être victime d'une arnaque ? Rendez-vous sur le site gouvernemental Cybermalveillance.gouv.fr. Un dispositif proposé sur la plateforme conseille et oriente les personnes. Gratuit, le service permet de réaliser le diagnostic de votre problème et d'appliquer des conseils adaptés pour y remédier.
- Vous pouvez signaler une escroquerie en ligne sur la plateforme dédiée du ministère de l'Intérieur : www.internet-signalement.gouv.fr
- Les personnes qui souhaitent porter plainte peuvent être assistées dans leurs démarches par la brigade numérique de la Gendarmerie nationale. Elle est accessible en ligne 24h/24. Vous pouvez également être accompagné gratuitement par l'association France Victimes. Son numéro d'aide aux victimes du ministère de la Justice, le 116006, est ouvert 7 jours sur 7 de 9h à 19h.

QUELQUES EXEMPLES

Même si les techniques employées par les criminels évoluent sans cesse, certaines formes d'arnaques sont assez répandues. Voici, selon le site Cybermalveillance, quelques exemples de mails qui doivent vous alerter.

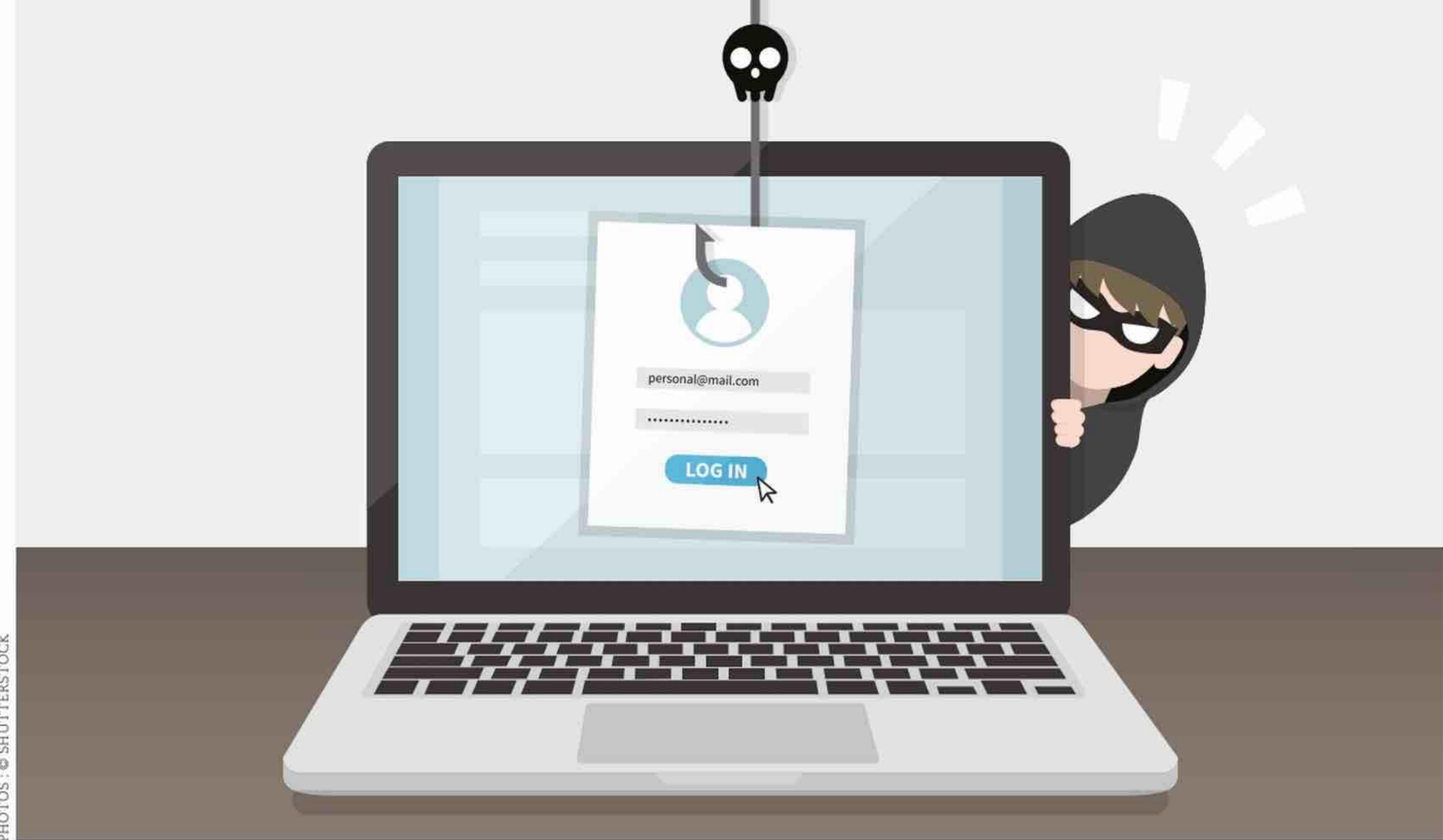
- Demande de mise à jour ou de confirmation de données personnelles – identifiants, mots de passe, coordonnées bancaires... – par un préteur organisme

public ou commercial sous peine de sanction.

- Défaut de paiement ou problème de facturation.
- Demande d'informations inattendue pour un remboursement, annulation de commande ou de livraison, etc.
- Demande d'informations contre l'envoi d'un cadeau ou pour récupérer le gain d'une loterie.
- Demande de paiement pour éviter

la fermeture d'un accès, la perte d'un nom de domaine ou une prévue mise en conformité RGPD.

- Appel aux dons.
- Appel à l'aide : l'escroc se fait passer pour un proche, soi-disant dans une situation désastreuse qui requiert votre aide financière.
- Les chaînes d'e-mails type porte-bonheur, pyramide financière, alerte virale, peuvent dissimuler une tentative de phishing.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

TÉMOIGNAGE

Abusé par un faux trader, il a perdu 17 000 euros

« Je suis dégoûté ». Baptiste, un habitant de la région parisienne, a perdu 17 000 euros, une bonne partie de ses économies. Une somme dont il ne reverra sans doute jamais la couleur. Sa profession, policier, ne l'a pas mis à l'abri d'une arnaque particulièrement sophistiquée. « J'ai sans doute été naïf, mais les escrocs étaient vraiment très forts. Ils avaient réponse à tout », explique-t-il. Et d'ajouter : « On rigole toujours des gens qui se font avoir, mais parfois on ne le voit pas forcément venir ». Tout commence en octobre 2021. Baptiste découvre une publicité sur Facebook qui promet un rendement plus attractif par rapport aux placements dans les établissements bancaires français. Pour avoir plus d'informations, il communique ses coordonnées afin d'être recontacté. Une femme l'appelle et lui explique le fonctionnement « sans lui forcer la main ». Il s'agit d'effectuer des placements financiers par l'intermédiaire d'une banque allemande, Volksbank. Un gestionnaire-conseil reprend contact avec lui. Baptiste finit par ouvrir un compte. Il envoie sa pièce d'identité, un justificatif de domicile, un relevé d'identité bancaire au nom de sa banque habituelle en France. Il transfère 1 000 euros sur le compte Volksbank, ce qui lui donne le droit à une prime immédiate de 80 euros. Le gestionnaire réalise pour

lui une opération financière qui lui apporte également un bénéfice immédiat de 9,65 euros dont il prend connaissance via une application dédiée.

Tout semblait normal

« Toutes ces opérations m'ont mis en confiance et j'ai décidé de réinvestir 5 000 euros ». Il est informé par mail de la bonne réception de ce nouveau virement par mail. À peine quelques jours plus tard, il constate que son solde sur le compte Volksbank est à 6 115 euros. Tout semble normal. Baptiste décide d'augmenter son capital et effectue deux nouveaux virements de 6 000 et 5 000 euros. Prudent malgré tout, il veut s'assurer qu'il a vraiment la main sur ce compte et demande à virer 150 euros vers son compte d'origine en France. Ce qui est fait. Mais lorsque Baptiste demande cette fois-ci à transférer 5 000 euros, cela se complique. Aucune trace de virement n'apparaît sur son compte français. Il s'en étonne auprès du gestionnaire escroc. Celui-ci tente de le rassurer en lui disant que l'opération va prendre quelques jours. Depuis lors, impossible d'obtenir une réponse ou de récupérer son argent sur le compte Volksbank. Baptiste a porté plainte. « C'est un truc de dingue. Mes interlocuteurs s'exprimaient très bien, sans accent », raconte-t-il. Le policier en colère a décidé de supprimer son compte Facebook. On ne l'y reprendra plus.

INTERVIEW

« La banque a un devoir de vigilance »

L'association créée en 2018 vient en aide aux consommateurs confrontés à des litiges avec des banques, huissiers ou cabinets de recouvrement. Elle est de plus en plus sollicitée par des victimes d'arnaques.

Réponse à tout : Les escrocs ciblent-ils un profil de personnes en particulier ?

Sébastien Alaire : Ça peut être monsieur et madame tout le monde. Je dirais seulement que chaque arnaque a son profil d'arnaqués. Certaines s'adressent plus particulièrement aux publics en fragilité ou au RSA avec des propositions de prêt d'argent. D'autres ciblent les personnes plus aisées en leur faisant miroiter des placements financiers particulièrement intéressants. Sur Instagram, les arnaques au virement immédiat touchent les étudiants avec parfois plusieurs dizaines de milliers d'euros de préjudice. Les escroqueries en ligne prospèrent, car, pour les criminels, c'est moins risqué que de braquer une banque.

RàT : Quel conseil donnez-vous aux victimes qui vous contactent ?

S.A : Une fois que l'argent a disparu, ne paniquez pas. Portez plainte, mais ne faites pas de crédit pour combler le découvert sur votre compte même si la banque le demande. Il est important de se renseigner. La banque a un devoir de vigilance, notamment quand il s'agit de montants anormalement élevés ou suspects. Elle doit normalement vérifier. Néanmoins, il y a certaines banques qui sont connues pour ne pas le faire suffisamment et ce sont justement ces dernières que les fraudeurs ciblent. Les banques doivent améliorer leurs process pour sécuriser les consommateurs.

RàT : Est-ce à la banque de rembourser l'argent volé par les escrocs ?

S.A : Pour les fraudes au paiement par carte ou virement, elle doit immédiatement dédommager son client, mais, dans les faits, beaucoup de banques font de la résistance. Elles reconnaissent rarement qu'elles se sont plantées. Et préfèrent accuser le client de



NOTRE EXPERT

Sébastien Alaire

Fondateur de Banque Infos recours



© SHUTTERSTOCK

négligence, de manque de prudence en oubliant qu'elles doivent le prouver juridiquement. Si la banque ne veut rien entendre, on peut aller en justice, mais cela peut s'avérer risqué pour les petites fraudes. On a souvent plus facilement gain de cause quand de gros montants sont en jeu.

RàT : Quelle lettre faut-il envoyer à sa banque dans le cadre d'un recours ?

S.A : Il ne faut pas utiliser de courrier type généraliste. Chaque cas est différent. La lettre doit être personnalisée et précise. Un argument peut se retourner contre vous. Le mieux est de demander conseil à une association comme la nôtre. Nous pouvons aider les victimes. Les banques savent que nous sommes bien renseignés sur le sujet, elles nous connaissent et n'ont pas envie qu'on s'attaque à leur image.

Par Solenne Durox

HORS-SÉRIE

Publicité

epsilon

nouveau magazine d'actualité scientifique

Hors-Série
#2

LE COUP DE FOUDRE
TRANSFORME L'ADN

COMMENT LE « LIKE »
TYRANNISE LE CERVEAU

ON A VU LES SENTIMENTS
AU MICROSCOPE

ET SI L'AMOUR
ÉTAIT QUANTIQUE ?

DOSSIER

DRAGUEURS, VORACES...
LES ANIMAUX
N'ONT PAS DE LIMITES

AMOUR

NOTRE UNION
AVEC NEANDERTAL
A TOUT CHANGÉ

KISSPEPTINE,
LA MOLÉCULE DU DÉSIR

*C'est la science qui
en parle le mieux*



*En vente chez votre
marchand de journaux*

Verres optiques et lentilles :

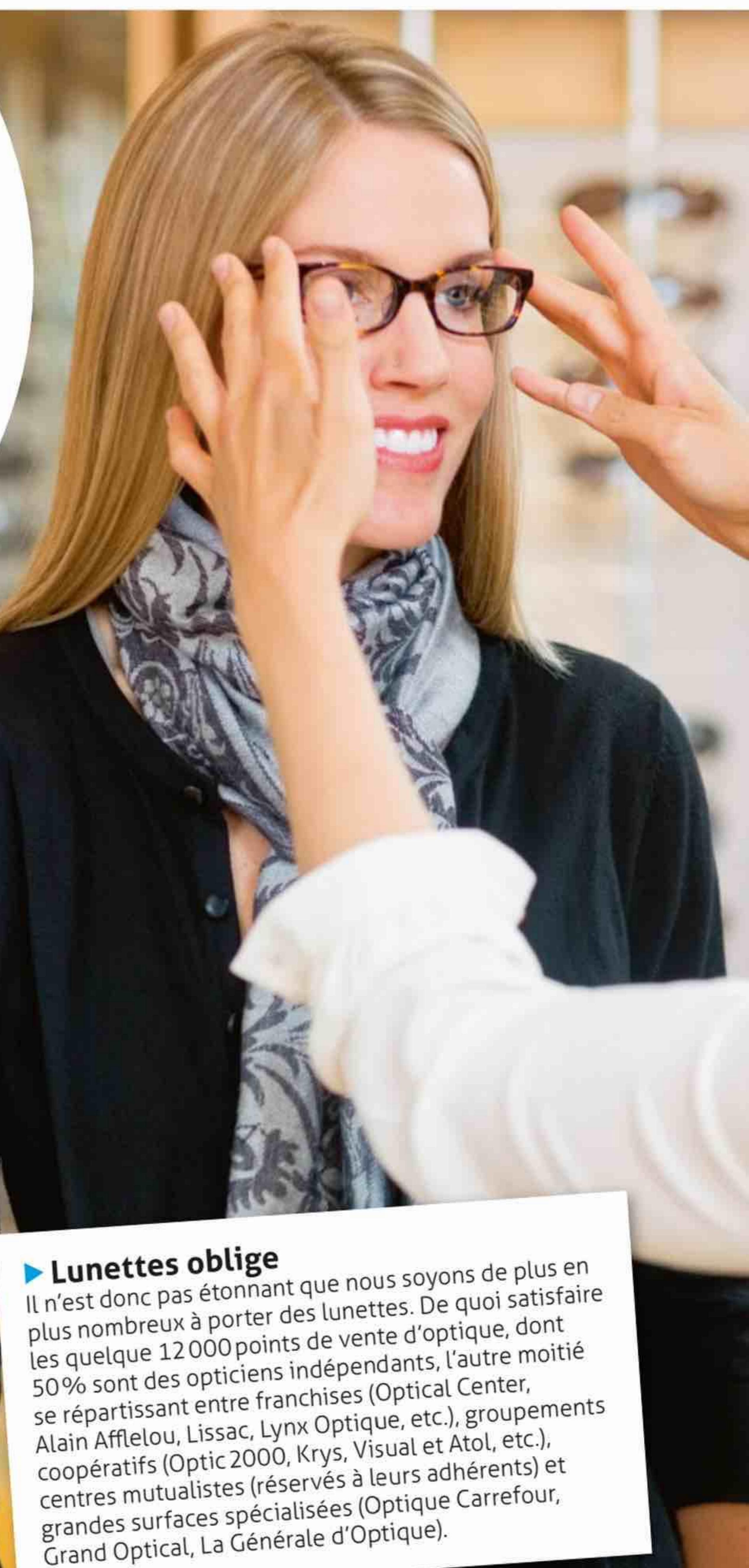
Devenues un véritable accessoire de mode, les lunettes sont avant tout un dispositif médical. Ne négligez pas leur choix. Encore plus si vous voulez des lentilles.

Selon une étude menée par le Brien Holden Vision Institute, la moitié de la population mondiale sera myope d'ici 2050. Cette augmentation de la myopie à l'échelle mondiale peut être attribuée à des « facteurs environnementaux, principalement à la modification de notre mode de vie résultant de l'association d'une réduction du temps passé en extérieur et d'une augmentation du temps consacré aux activités de travail », explique cette organisation australienne à but non lucratif.



► Gare aux écrans

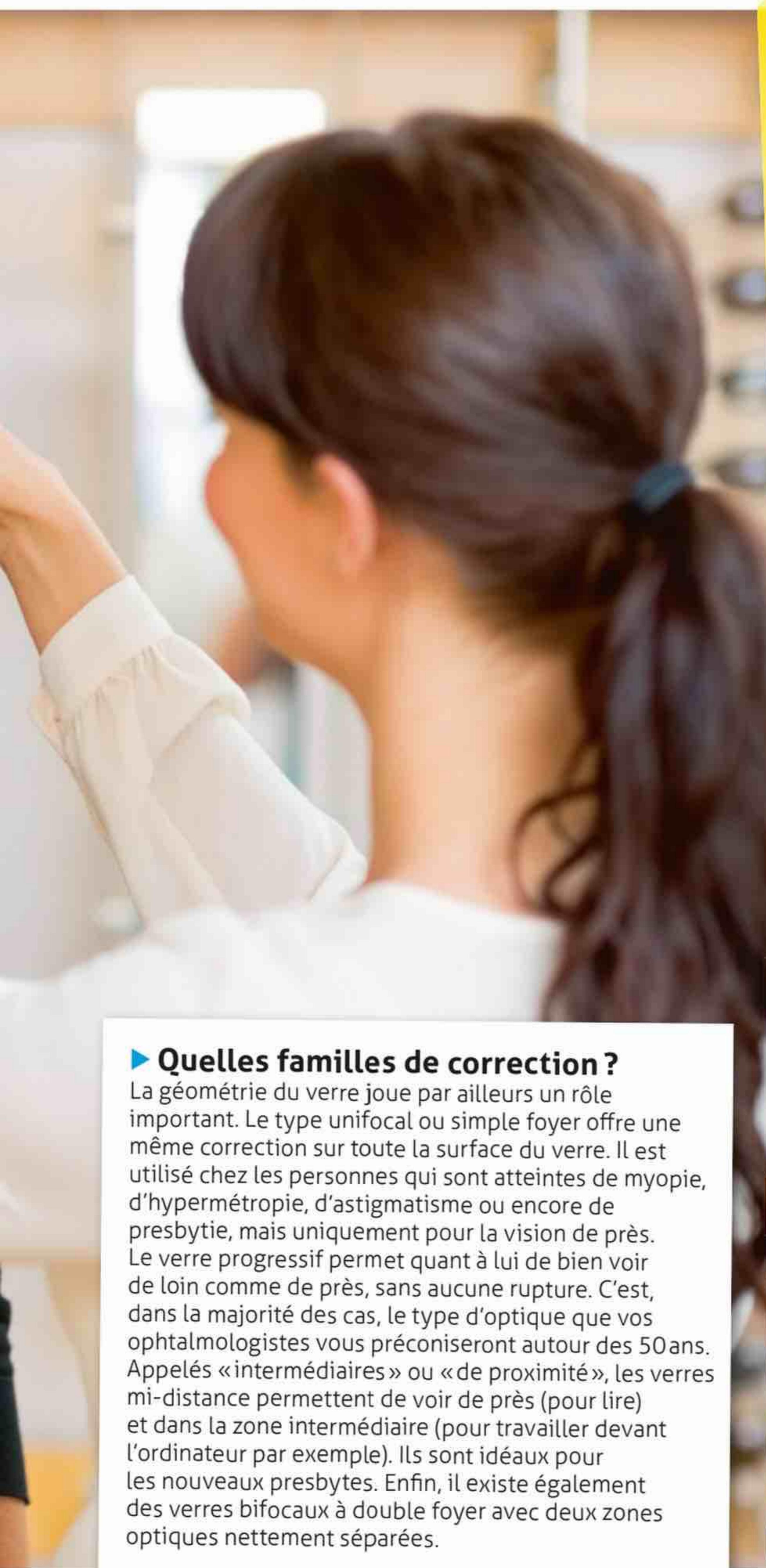
Depuis la pandémie, nous passons également beaucoup plus de temps devant différents écrans et en particulier celui de notre téléphone mobile. Surtout les enfants. Selon une étude réalisée durant l'été 2021 par l'Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique et l'Unaf, le temps d'écran des enfants a augmenté depuis la dernière étude, réalisée en 2019, de 56% en moyenne, contre 44% pour celui des parents. Cette augmentation concerne l'ensemble des écrans à l'exception de la consommation de jeux vidéo qui a reculé de 6%. La hausse la plus notable est celle de l'utilisation de la tablette (+23% par rapport à 2019), suivie par le smartphone (+11%) et la télévision (+8%). L'écran le plus utilisé reste néanmoins la télévision.



► Lunettes obligé

Il n'est donc pas étonnant que nous soyons de plus en plus nombreux à porter des lunettes. De quoi satisfaire les quelque 12 000 points de vente d'optique, dont 50% sont des opticiens indépendants, l'autre moitié se répartissant entre franchises (Optical Center, Alain Afflelou, Lissac, Lynx Optique, etc.), groupements coopératifs (Optic 2000, Krys, Visual et Atol, etc.), centres mutualistes (réservés à leurs adhérents) et grandes surfaces spécialisées (Optique Carrefour, Grand Optical, La Générale d'Optique).

visez juste



► Quelles familles de correction ?

La géométrie du verre joue par ailleurs un rôle important. Le type unifocal ou simple foyer offre une même correction sur toute la surface du verre. Il est utilisé chez les personnes qui sont atteintes de myopie, d'hypermétropie, d'astigmatisme ou encore de presbytie, mais uniquement pour la vision de près. Le verre progressif permet quant à lui de bien voir de loin comme de près, sans aucune rupture. C'est, dans la majorité des cas, le type d'optique que vos ophtalmologistes vous préconiseront autour des 50 ans. Appelés « intermédiaires » ou « de proximité », les verres mi-distance permettent de voir de près (pour lire) et dans la zone intermédiaire (pour travailler devant l'ordinateur par exemple). Ils sont idéaux pour les nouveaux presbytes. Enfin, il existe également des verres bifocaux à double foyer avec deux zones optiques nettement séparées.

GARE AUX SUPERFLUS

En se référant à votre ordonnance, l'opticien pourra vous proposer une monture qui correspond à vos verres et... pas l'inverse comme nous le faisons trop souvent. Il faut en effet commencer par déterminer le type de verre pour ensuite trouver la bonne monture. Évidemment, les opticiens n'hésitent pas à vous proposer des options plus ou moins intéressantes. C'est le cas des traitements additionnels : verres amincis, anti-rayures, antalisissures, antibuée, anti-lumière bleue. Ils vont gonfler votre facture sans pour autant être plus efficaces. Traquez donc les traitements superflus comme les verres anti-lumière bleue dont l'efficacité reste à démontrer à 100%.

► Où acheter monture, verres ou lentilles ?

Si vous avez une mutuelle, n'hésitez pas. Rendez-vous chez un opticien qui a signé un partenariat. Cela vous permettra de faire des économies non négligeables. Sachez également que ce n'est pas la monture qui coûte le plus cher, mais les verres, surtout si vous avez besoin d'optiques spéciales. Pour les verres progressifs notamment, les prix peuvent grimper jusqu'à 1 000 euros et plus. Enfin, privilégiez l'opticien près de chez vous qui pourra vous conseiller plus précisément et où vous pourrez vous rendre plus facilement si votre paire de lunettes doit être ajustée. Attention en effet aux grandes enseignes spécialisées pour lesquelles vous êtes avant tout un « numéro de client »...

► Les verres ophthalmiques

Ils se déclinent aujourd'hui dans plusieurs matières : minérale, organique et polycarbonate. Le choix d'une matière sera en fonction de votre besoin de correction, de votre monture, des bénéfices recherchés et des conditions d'utilisation de votre paire de lunettes.





► Lentilles, faites le bon choix

Soyez vigilant. C'est l'option choisie par toutes les personnes qui ne souhaitent pas porter de lunettes ou qui pratiquent un sport. Attention: tout le monde ne supporte pas les lentilles. Parlez-en à votre ophtalmologiste qui pourra vous en faire tester. Si vous pouvez en porter, sachez qu'elles se répartissent principalement en trois catégories: les « souples », les « rigides » et celles de couleur. Les plus utilisées sont celles de la première catégorie. En France, d'après les estimations, 4 millions de personnes portent des lentilles de contact, dont une majorité optant pour des lentilles de contact souples. Diverses raisons expliquent l'engouement pour ce type de lentilles. Tout d'abord, les lentilles souples sont réputées pour être confortables, flexibles et particulièrement « respirables » tout au long de leur port grâce aux toutes dernières technologies dont elles sont dotées. Il existe trois grands types de lentilles de contact souples, selon le mode et la durée de port que vous recherchez: journalières jetables, bimensuelles et mensuelles. Les premières se portent le temps d'une journée avant d'être jetées et remplacées, ce qui les rend pratiques si vous portez des lentilles de manière occasionnelle. Comme leur nom l'indique, les lentilles de contact bimensuelles peuvent être portées tous les jours pendant un maximum de deux semaines avant de devoir être remplacées. Elles constituent un bon compromis pour les porteurs débutants ou ayant un peu de mal à s'habituer aux lentilles mensuelles, notamment en raison de problèmes de sécheresse oculaire. Il y a enfin les « mensuelles », vous pouvez porter des lentilles de contact mensuelles pendant la journée avant de les nettoyer et les conserver la nuit dans un étui rempli de solution. Comme vous l'avez sans doute déjà compris, ces lentilles sont à remplacer par une nouvelle paire au bout d'un mois d'utilisation. En ce sens, elles représentent une option plus pratique et plus économique si vous portez continuellement des lentilles.

Quid des « solaires » ?

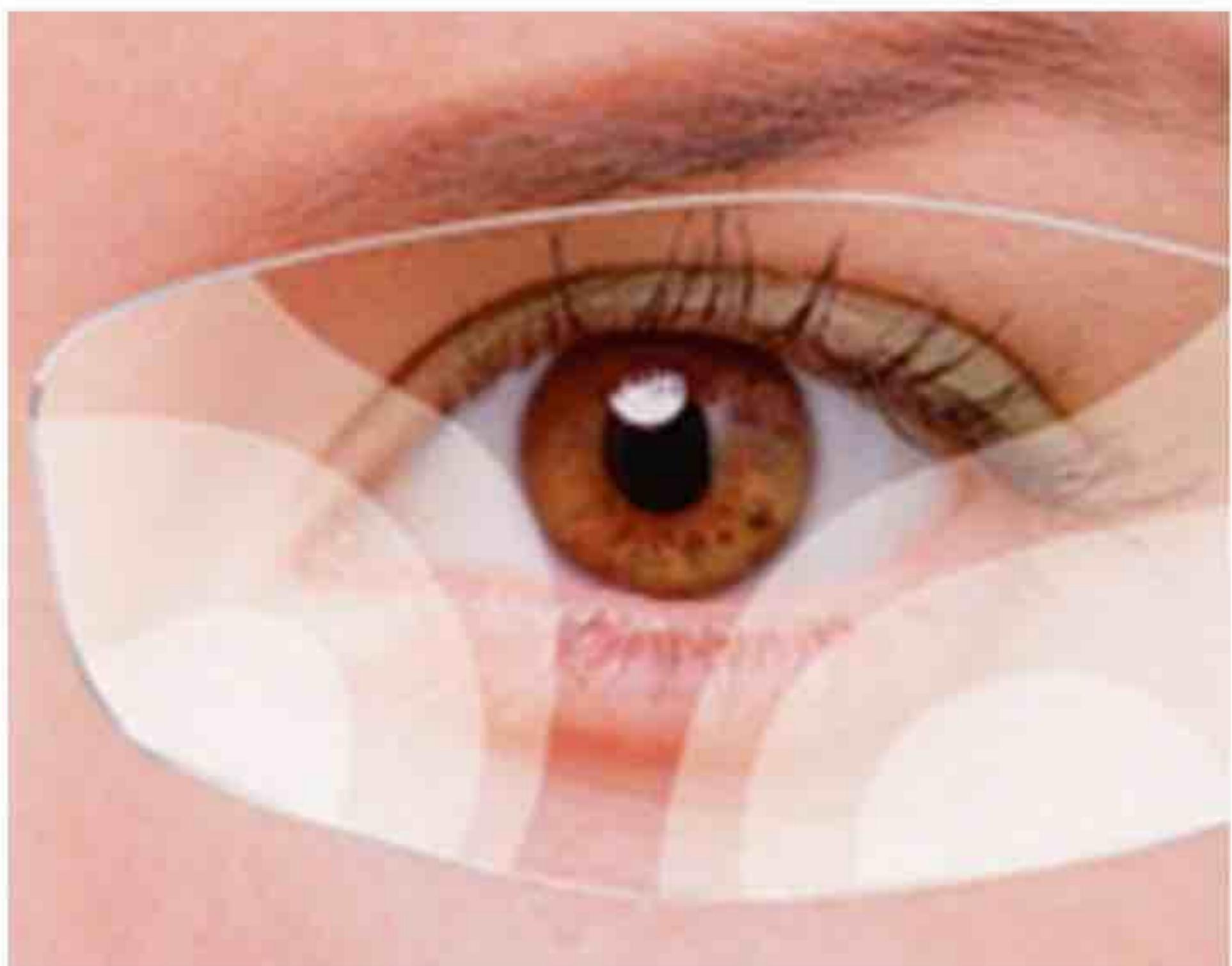
Achat d'impulsion ou de dernière minute lorsqu'on arrive à la plage, ce type lunettes ne doit pas être choisi à la légère, car les ultraviolets pénètrent de façon plus ou moins profonde dans l'œil selon sa structure et l'âge de la personne. Les enfants, en raison de la fragilité et de l'immaturité de leur système visuel, y sont particulièrement vulnérables. Pour se protéger, il faut acheter des solaires de qualité et qui répondent à la réglementation européenne. Le marquage CE doit figurer sur l'étiquette ou être gravé dans la monture. Celui-ci garantit que les verres ont été spécifiquement traités pour filtrer les UV. La catégorie de protection, de zéro à quatre, doit aussi être indiquée. Avec un niveau 3 et une mention UV 400, vos yeux seront bien protégés.



► Quel type de verres vous conviendra ?

Cette question est notamment délicate pour les verres progressifs. C'est un peu comme si vous deviez choisir entre une voiture de même catégorie, mais de modèles différents, en vous demandant si une qualité est meilleure que l'autre. Chaque marque dispose de sa technologie et vos corrections visuelles sont aussi importantes pour connaître les conséquences des aberrations optiques que votre verre aura exactement. Les marques les plus courantes et plus fiables sont évidemment Essilor, Zeiss, Seiko, Rodenstock, Nikek, Nikon... Mais si votre verre est mal choisi et mal centré, vous pourrez choisir le plus haut de gamme et le plus cher, votre vision ne sera pas améliorée.

TOP 3



1. Presio Power de Nikon

Présente dans une multitude de domaines (photographie, microscopes, télescopes, scanners médicaux et verres optiques), la marque japonaise propose toute une gamme de verres optiques. Concernant les «progressifs» les Presio Power sont certainement ceux offrant la vision la plus confortable et la plus large possible. Les zones de déformation d'image sont réduites, la vision est plus nette et plus large. Réalisés à partir de résines synthétiques, ils offrent une meilleure résistance aux chocs qu'un verre minéral.

À partir de 700€

Les + : Vision nette à toutes les distances, champs de vision larges, vision précise en toutes circonstances.

Le - : Prix.



2. DAILIES AquaComfort Plus

Il s'agit de lentilles journalières au pouvoir hydratant créées par Alcon, le spécialiste des lentilles de contact. L'excellente hydratation minimise le frottement et la sécheresse de l'œil. Elles sont équipées d'un triple système de lubrification qui maintient les lentilles confortables et agréables à l'œil tout au long de la journée.

20€ (pack de 30)

Les + : Pouvoir hydratant, rapport qualité/prix.

Le - : pas de filtre UV.



3. LEGEND 06 Vuarnet

Fabriqués artisanalement en France dans une manufacture de Meaux qui a reçu le prestigieux label d'Entreprise du patrimoine vivant (EPV), les modèles de cette marque sont une référence. Les verres minéraux Vuarnet sont naturels et recyclables par opposition aux «verres» en plastique dits «organiques». Les verres Vuarnet filtrent 100% des UV (UVA, UVB, UVC) et jusqu'à 99% de la lumière bleue, une des plus nocives du spectre lumineux. C'est le cas avec ce modèle Legend 06, équipé de verres Greylynx (catégorie 3, UV 100%).

180 €

Les + : Filtrage des UV, qualité, traitement contre l'éblouissement et la réverbération, résistance aux rayures.

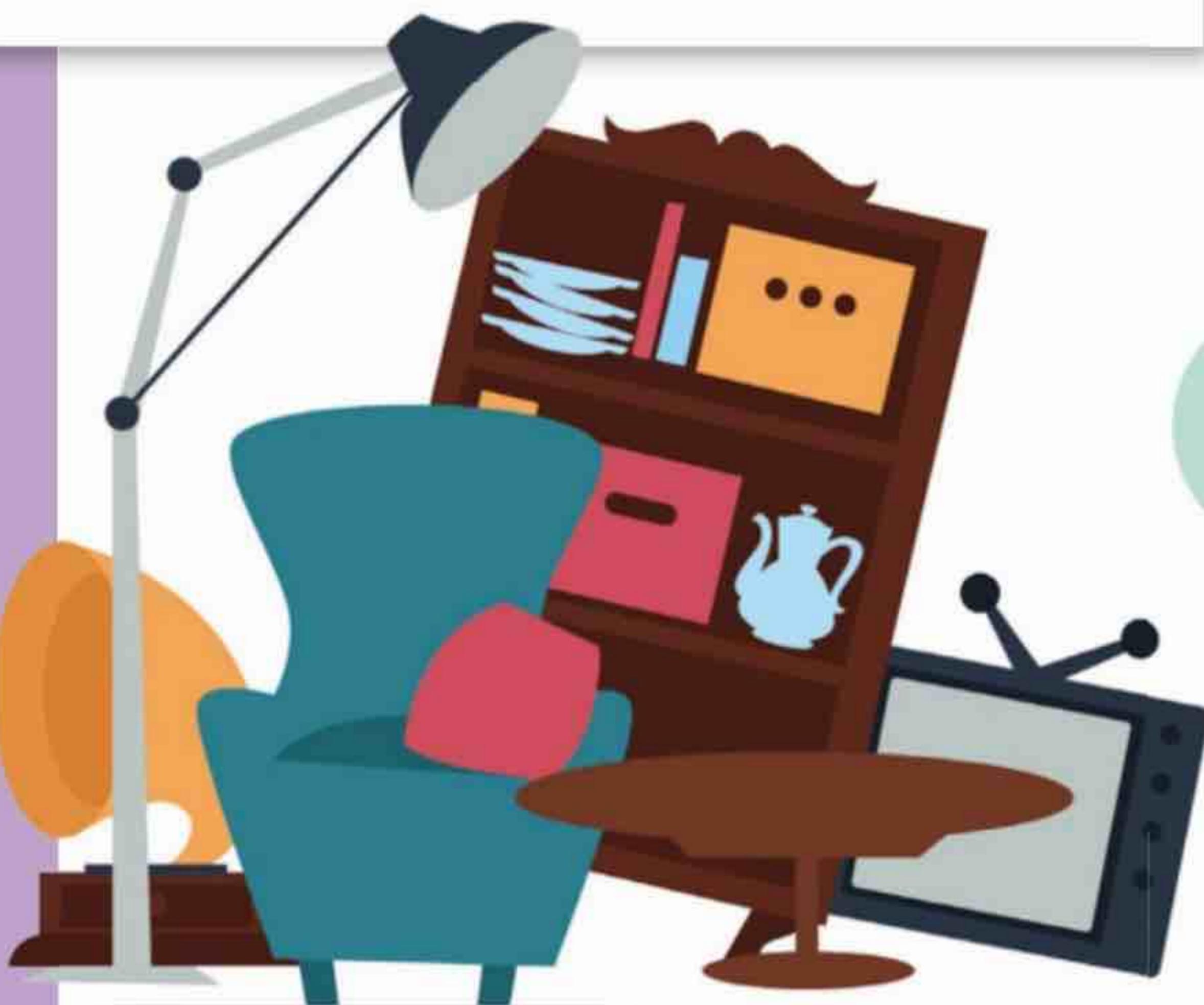
Les - : rien...

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



CONTRAVENTION

Existe-t-il une amende pour abandon de déchets dans la rue ?

J'ai entièrement vidé ma cave et mon grenier et j'ai déposé sur le trottoir devant chez moi ce dont je ne voulais plus pour que les gens intéressés se servent. J'ai eu la surprise d'avoir la visite d'un voisin qui m'a dit que cela était interdit et que je risquais une amende.

RÉPONSE

ABANDONNER SES DÉCHETS SUR LA VOIE PUBLIQUE EST INTERDIT

Déposer, abandonner, jeter ou déverser tout type de déchet ou objet sur la voie publique est puni d'une amende forfaitaire. Ne pas respecter l'interdiction est passible d'une contravention de 4^e classe prévue à l'article R 634-2 du Code pénal. Si vous payez immédiatement ou dans les 45 jours suivant le constat d'infraction (ou l'envoi de l'avis d'infraction), l'amende est de 135 euros. Si vous payez après ce délai de 45 jours, l'amende est de 375 euros. Si vous ne payez pas l'amende forfaitaire ou si vous la contestez, le juge du tribunal de police est saisi. Le juge pourra décider d'une amende de 750 euros maximum ou jusqu'à 1 500 euros avec confiscation du véhicule si vous l'avez utilisé pour transporter les déchets.



HOSPITALISATION

À quoi sert la désignation d'une personne de confiance ?

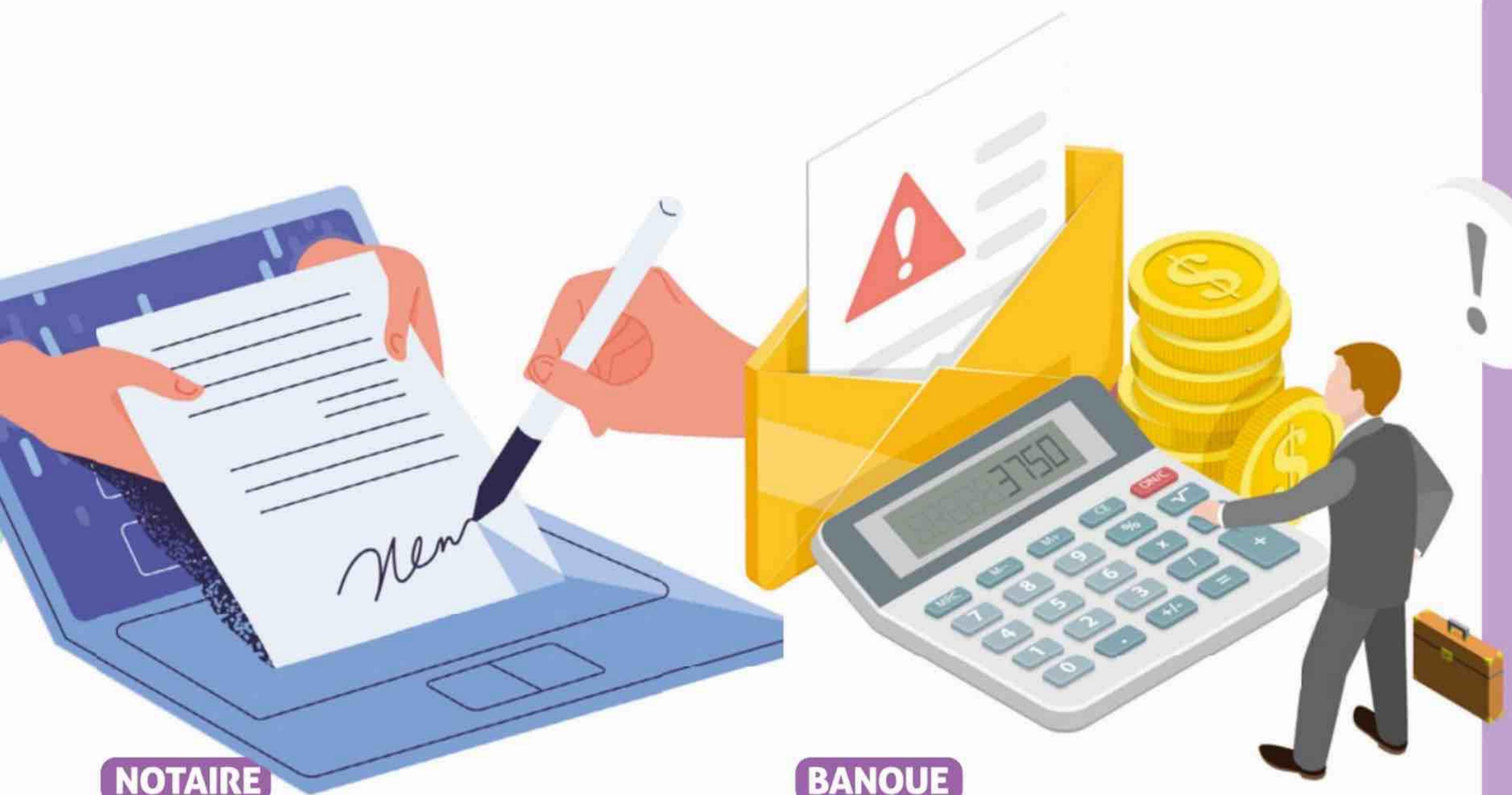
Je vais subir une opération chirurgicale et être hospitalisée. Le médecin m'a dit que je devrais indiquer le nom et les coordonnées d'une personne de confiance à contacter. Qui puis-je désigner et quel sera son rôle ?

RÉPONSE

CETTE PERSONNE FAIT LE LIEN AVEC LES MÉDECINS

Lors d'une hospitalisation, les services d'admission doivent vous demander si vous avez une personne de confiance. Si ce n'est pas le cas, vous pourrez en désigner une seulement pour le temps de l'hospitalisation, sauf si vous précisez par écrit que cette désignation restera valable au-delà. Cette personne peut vous accompagner lors de vos rendez-vous médicaux et être consultée par les médecins dans le cas où vous ne pourriez plus exprimer vous-même votre volonté. Mais elle n'a pas accès à votre dossier médical. Il peut s'agir d'un membre de votre famille, d'un proche ou de votre médecin traitant. Mais vous pouvez faire cette démarche, à un tout autre moment, par écrit, signé par vous et la personne de confiance désignée.

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



NOTAIRE

Peut-on signer un acte notarié à distance ?

Ma mère veut faire une donation-partage entre ses enfants afin de partager ses biens en vue de sa succession. Elle est âgée et a des difficultés à se déplacer. Pendant le confinement, j'avais entendu dire qu'un système permettait la signature à distance. Est-ce toujours possible ?

RÉPONSE

LES PROCURATIONS NOTARIÉES À DISTANCE ONT ÉTÉ MAINTENUES

Le décret n° 2020-1422 du 20 novembre 2020 permet au notaire d'établir la procuration via un système électronique garantissant sécurité et confidentialité, lorsque l'une ou toutes les parties ne peuvent être présentes. Il s'agit de procurations données en vue de la signature d'un acte. Vous devez disposer d'un ordinateur et d'une connexion à Internet. Votre notaire vous envoie un e-mail d'invitation à une visioconférence à laquelle vous vous connecterez. Vous pourrez en direct vous voir, vous parler et échanger avec votre notaire. À la fin de la lecture de l'acte, votre adresse e-mail et votre numéro de téléphone portable sont utilisés par le notaire pour vous envoyer un lien vers le document à signer électroniquement que vous validez via la saisie d'un code reçu par SMS.

BANQUE

J'ai un litige avec la Banque Postale, à qui m'adresser ?

Je bénéfice d'une assurance adossée à ma carte bleue Visa Premier souscrite auprès de la Banque Postale. Suite à l'annulation d'un voyage pour raison médicale, j'ai demandé à recevoir un remboursement des frais garantis dans mon contrat. Faute de réponse, à qui puis-je m'adresser ?

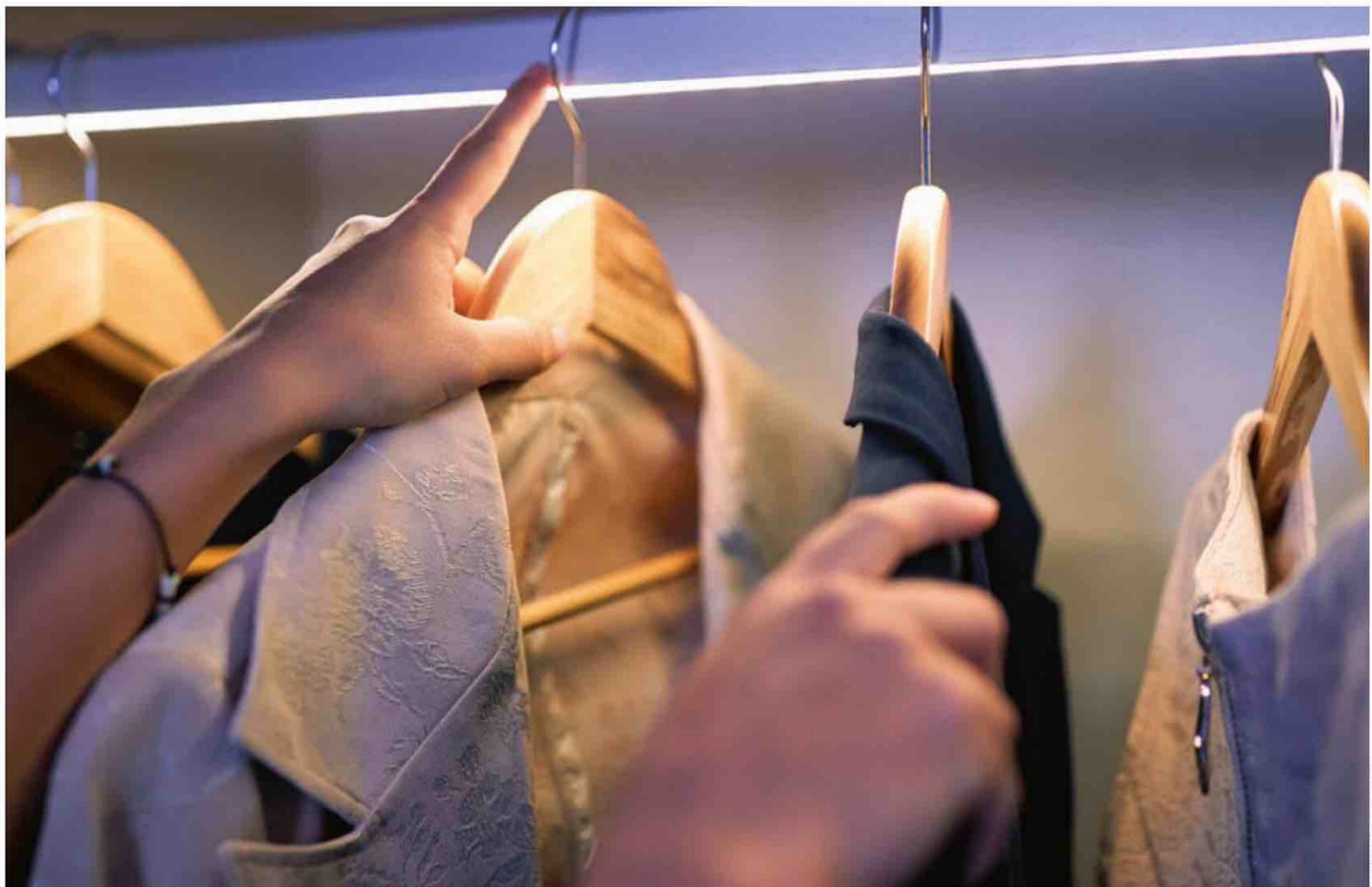
RÉPONSE

VOUS POUVEZ SAISIR LE MÉDIATEUR DE LA BANQUE POSTALE

Vous pouvez saisir le médiateur pour tout litige concernant l'offre des produits ou services du groupe La Poste. Avant cela, vous devez essayer de résoudre votre litige auprès des services de réclamation compétents de La Poste. Commencez par adresser votre réclamation par courrier à l'adresse suivante : La Banque Postale - Service SRP - TSA 10400 69945 LYON CEDEX 20. En cas de désaccord avec la réponse apportée, vous pouvez déposer un recours à l'adresse : La Banque Postale - Service Recours - TSA 10400 69945 Lyon Cedex 20. Si aucune solution n'a pu être trouvée dans les deux mois, vous pouvez saisir le médiateur. Sa saisine est gratuite en écrivant à Monsieur le Médiateur de la Banque Postale, 115 rue de Sèvres, Case postale G009, 75275 Paris Cedex 06.

Demander réparation pour un vêtement volé au restaurant

Vous avez dîné restaurant et n'avez pas retrouvé votre veste en sortant de table, veste dans laquelle vous aviez laissé votre téléphone. Vous pouvez demander une indemnisation à certaines conditions.



© SHUTTERSTOCK

→ LE RESTAURATEUR N'EST PAS SYSTÉMATIQUEMENT RESPONSABLE

Tout restaurateur est responsable des objets entreposés dans son établissement, s'il les a personnellement pris sous sa garde. Ainsi, si vous avez accroché vous-même votre veste sur un portemanteau ou sur une chaise, l'établissement n'est pas responsable. En revanche, si le personnel du restaurant vous a proposé de prendre votre veste, pour la mettre au vestiaire, cela est considéré comme un dépôt fait entre ses mains, il est donc responsable de sa disparition.

→ COMMENT RÉAGIR

C'est à vous de prouver que le restaurateur a pris en charge votre veste et qu'elle a été volée. Demandez le témoignage écrit de personnes qui étaient avec vous. Et portez plainte au commissariat. Puis adressez une lettre en recommandé AR au restaurateur pour lui demander de vous indemniser. Les responsables d'établissement recevant du public souscrivent à une assurance professionnelle auprès de laquelle ils peuvent déclarer ce type de sinistre.

→ UNE EXCEPTION : LA DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

Il arrive que les restaurateurs placent dans la salle une affichette signalant que l'établissement n'assure pas la garde des vêtements de ses clients et n'est pas responsable en cas de vol. Dans ce cas, le restaurateur est exonéré de sa responsabilité en cas de disparition des vêtements, dans la mesure où il vous a prévenu de l'absence de surveillance.

Lettre pour demander indemnisation à la suite du vol d'un vêtement confié au vestiaire d'un restaurant (à envoyer en lettre recommandée avec avis de réception)

Votre nom
Votre adresse

Nom de l'établissement
Adresse

À (ville), le (date)

Objet: Demande d'indemnisation à la suite d'un vol

Madame, Monsieur,

J'ai dîné dans votre restaurant le... entre... h et ... h.

J'ai remis ma veste (de marque...) à votre serveur qui m'a proposé de la mettre au vestiaire. À l'issue du repas, ma veste avait disparu. J'ai donc déposé plainte au commissariat d'autant plus que mon téléphone se trouvait dans la poche de cette veste (ci-joint plainte au commissariat).

Conformément à l'article 1953 du Code civil, vous êtes responsable et devez m'indemniser.

Vous trouverez ci-joint la facture de la veste dérobée et du téléphone, ainsi que le témoignage de la personne qui dînait avec moi ce soir-là.

Par conséquent, je vous prie de bien vouloir me rembourser dans les plus brefs délais la somme de... euros.

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

(Signature)

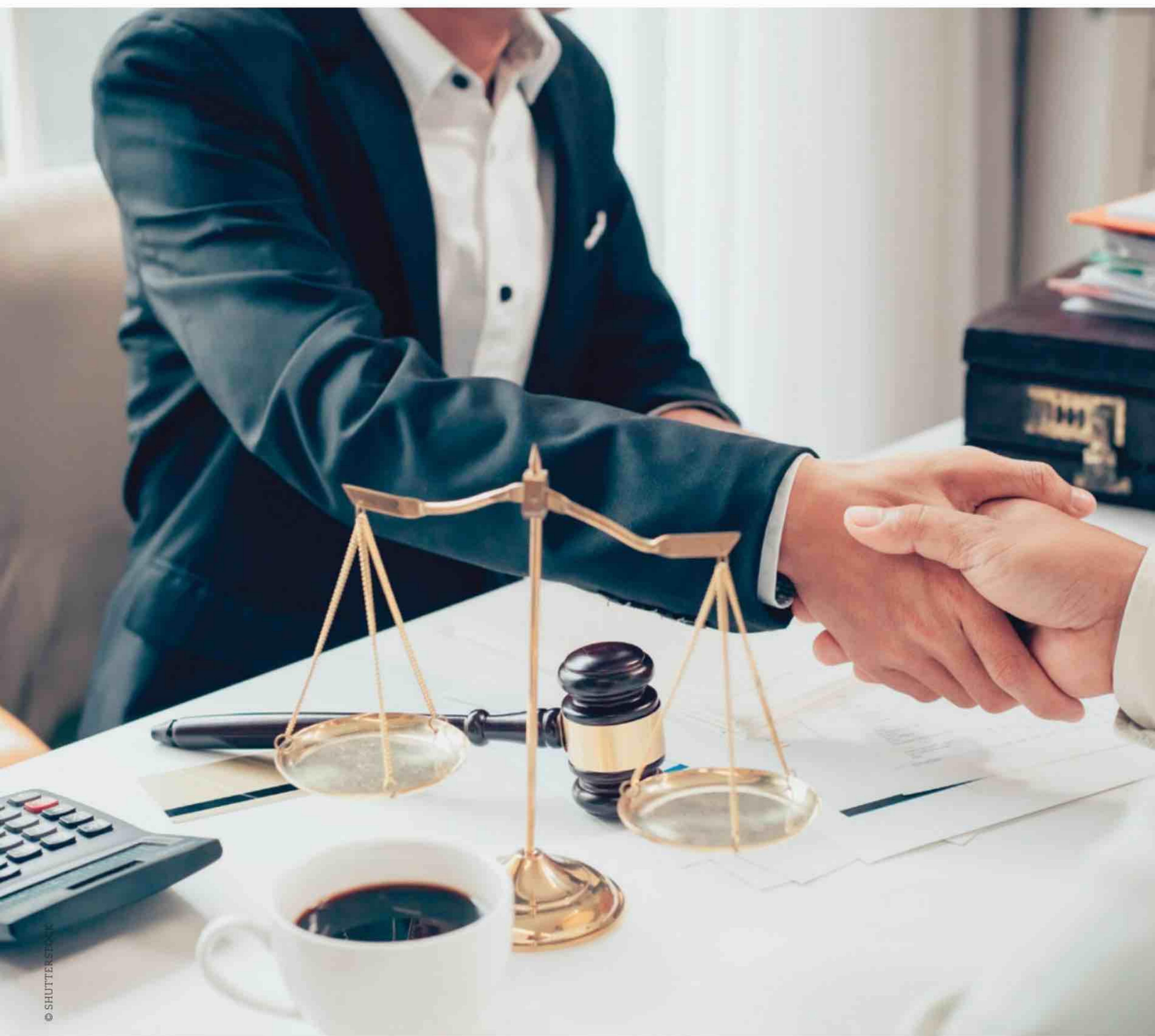
BON À SAVOIR

À défaut de réponse favorable du restaurateur, vous pouvez saisir un conciliateur de justice.

Par Carole Guilhaumaud

Quelles aides pour faire valoir ses droits gratuitement ?

Afin de nous faciliter l'accès à l'appareil judiciaire, de nouveaux lieux d'accès au droit se sont ouverts et l'aide juridictionnelle a été réformée. Le point sur les nouveautés.



LES POINTS D'ACCÈS AU DROIT GRATUITS

Les SAUJ : des guichets uniques dans les tribunaux

Fruit de la loi de modernisation de la justice du XXI^e siècle, le service d'accueil unique du justiciable (SAUJ) est un service d'accueil centralisé de proximité. Il offre à chaque justiciable un point d'accès polyvalent permettant d'être accueilli, orienté, informé sur les procédures judiciaires de manière générale et renseigné sur les procédures vous concernant. Désormais, plus besoin de vous déplacer dans le tribunal où votre affaire est enregistrée. Il suffit de vous rendre au SAUJ le plus proche de votre travail ou de votre domicile.

Que peut-on y faire ? Des démarches dans les procédures civiles, prud'homales ou pénales : déposer une requête, une plainte, des pièces justificatives à transmettre au service compétent, suivre son dossier, connaître la date d'une audience, d'un renvoi sur une affaire vous concernant, obtenir la copie d'un jugement, de son casier judiciaire, déposer une demande d'aide juridictionnelle.

Où est les trouver ? Dans les tribunaux judiciaires. On compte 348 SAUJ en France.

Les maisons de justice et du droit

Afin d'avoir accès aux conseils de professionnels du droit gratuitement, 147 Maisons de justice et du droit (MJD), établissements judiciaires de proximité, ont été mises en place il y a dix ans. Elles sont chargées de l'information sur les droits et procédures ainsi que du règlement amiable des conflits.

Que peut-on y faire ? Consulter des professionnels du droit : magistrats, conciliateurs, médiateurs avocats, huissiers, notaires membres d'associations d'aide aux victimes...

Où les trouver ? Renseignez-vous auprès de votre mairie ou sur le site www.annuaires.justice.gouv.fr pour connaître la plus proche de chez vous.

L'AIDE JURIDICTIONNELLE POUR OBTENIR UN AVOCAT

Un avocat coûte cher, mais est parfois indispensable dans une procédure judiciaire. Afin de permettre aux personnes aux revenus modestes de pouvoir être défendues, le dispositif de l'aide juridictionnelle est ouvert sous conditions de ressources. En 2021, une réforme de ce dispositif a été mise en place afin de

TROUVER DE L'AIDE SUR INTERNET

De nombreux sites proposent de l'information juridique gratuite. Mais mieux vaut se fier aux sites officiels du gouvernement.

www.justice.fr : c'est le portail officiel du justiciable pour s'informer, télécharger des formulaires, trouver la juridiction compétente la plus proche ou les coordonnées d'un professionnel du droit, connaître les étapes à suivre pour toute démarche judiciaire, consulter et suivre son litige en ligne.

www.service-public.fr : c'est le site officiel de l'administration française pour connaître vos droits et effectuer vos démarches.

“Le dispositif de l'aide juridictionnelle est ouvert sous conditions de ressources”

simplifier les démarches des demandeurs, garantir une plus grande équité de traitement des demandes et raccourcir progressivement le délai de traitement des demandes.

Qui peut y prétendre ?

L'aide juridictionnelle est accordée en fonction :

- du revenu fiscal de référence (RFR) du demandeur ou, dans certains cas particuliers, de ses ressources imposables des six derniers mois ;
- de l'épargne (patrimoine mobilier) du demandeur et de son patrimoine immobilier (à l'exception de sa résidence principale) ;
- de la composition de son foyer fiscal.

Pour prétendre à l'aide

- Votre revenu fiscal de référence (pour une personne seule) ne doit pas avoir dépassé 11 580 euros, la valeur du patrimoine mobilier doit être inférieure à 11 580 euros et la valeur du patrimoine immobilier à 34 734 euros pour une aide totale.
- Entre 11 581 euros et 13 688 euros vous avez droit à une aide à 55 %.
- Entre 13 689 euros et 17 367 euros, vous avez droit à une aide à 25 %.
- Pour chaque personne supplémentaire faisant partie du foyer, le plafond est augmenté de 2 027 euros

À savoir : Les bénéficiaires du RSA et les victimes des crimes les plus graves (meurtre, viol...) n'ont pas à justifier de leurs revenus.



© SHUTTERSTOCK

QUELLE DIFFÉRENCE AVEC LA PROTECTION JURIDIQUE ?

Il s'agit d'un contrat d'assurance qui couvre, dans certains cas et pour certains litiges, vos frais de justice. Elle peut être souscrite auprès de votre banque ou d'une compagnie assurance. Depuis le 14 février 2015, vous ne pouvez pas demander l'aide juridictionnelle si vous possédez un contrat de protection juridique à moins de présenter une attestation de refus de prise en charge de votre affaire par votre assurance protection juridique.

► Il existe des exceptions.

Dans ces cas, ne sont pris en compte que les ressources imposables et le patrimoine (épargne et biens immobiliers) du demandeur (et pas ceux de l'ensemble du foyer fiscal). Si la demande concerne :

- une procédure qui oppose des personnes qui vivent dans le même foyer fiscal (par exemple, une procédure de divorce, une procédure pénale liée à des violences conjugales) ou en cas de divergence d'intérêt entre elles ;
- une personne majeure ou mineure rattachée au foyer fiscal de ses parents ou de ses représentants légaux, si ceux-ci manifestent un défaut d'intérêt vis-à-vis d'elle.

Pour quel procès ?

Vous divorcez, vous contestez un licenciement, vous êtes poursuivi pour non-paiement de vos loyers, vous avez été victime d'une agression... L'aide juridictionnelle est accordée pour tous les types de procès : civil, pénal, prud'hommes, administratif... que vous soyez accusé ou victime, à l'initiative de la demande ou en défense. Elle peut aussi être accordée pour faire exécuter une décision de justice ou pour conclure une transaction.

Que couvre-t-elle ?

Elle couvre les frais exposés pour vous défendre : honoraires d'avocat et ceux des professionnels

de justice tels que les huissiers de justice, notaires et experts judiciaires. Seul le droit de plaidoirie de l'avocat fixé à 13 euros reste à votre charge. En revanche, l'aide ne couvre pas les frais auxquels vous pouvez éventuellement être condamné à l'issue du procès.

• Si l'aide juridictionnelle totale vous est accordée, vous n'avez rien à payer. Votre avocat sera directement indemnisé par l'État. Si vous bénéficiez de l'aide partielle, vous devez lui verser une partie des honoraires à définir avec lui en signant une convention d'honoraires.

Peut-on choisir son avocat ?

Lorsque vous remplissez votre dossier, vous devez préciser si vous souhaitez désigner un avocat en particulier. Dans ce cas, vous devez indiquer ses nom et adresse. Vérifiez auparavant avec lui en prenant rendez-vous qu'il accepte de s'occuper de votre dossier, car rien ne l'y oblige. À défaut d'avocat en particulier, un avocat vous sera désigné d'office.

Comment en bénéficier ?

Il faut compléter un formulaire Cerfa n°15626*02 auquel joindre des pièces justificatives et le déposer ou l'envoyer en recommandé AR au bureau d'aide juridictionnelle compétent pour votre domicile

Par Carole Guilhaumaud



→ Épargne

Bloquée à 0,5 % depuis 2020, la rémunération du Livret A a été revalorisée au 1^{er} février 2022 pour tenir compte de l'inflation. Elle est passée de 0,5 à 1 %. Idem pour le Livret de développement durable et solidaire (LDDS).

Arrêté du 27/01/2022

→ Démarchage

Depuis le 1^{er} janvier 2022, après trois ans d'inscription de votre numéro de téléphone sur la liste Bloctel, cette inscription est automatiquement reconduite pour trois nouvelles années.

Décret n° 2021-1528 du 26/11/21

→ Jeunes

Depuis le 1^{er} mars 2022, les jeunes de moins de 26 ans, sans emploi ou formation, peuvent bénéficier d'une allocation pouvant aller jusqu'à 500 €, en contrepartie de 15 à 20 heures de formation ou d'accompagnement par semaine, sur une durée de 6 à 12 mois.

La loi du 30/12/2021 de finances pour 2022



Le prix du timbre continue de faire la grimpette

Le timbre vert est passé de 1,08 € à 1,16 € en 2022. Le timbre rouge augmente, lui, de 15 centimes passant de 1,28 € à 1,43 €. Quant à l'écopli, le timbre gris le moins cher qui arrive quatre jours après l'envoi, il est passé à 1,14 € en 2022 contre 1,06 €.



Une nouvelle pièce de 2 euros

La nouvelle pièce de 2 euros frappée à l'occasion de l'anniversaire des vingt ans de l'euro et de la présidence française de l'Union européenne s'orne d'un arbre de vie. Dessiné par le graveur de la Monnaie de Paris Joaquin Jiménez, il mêle un chêne, symbole de force et de justice, et un olivier, symbole de paix.

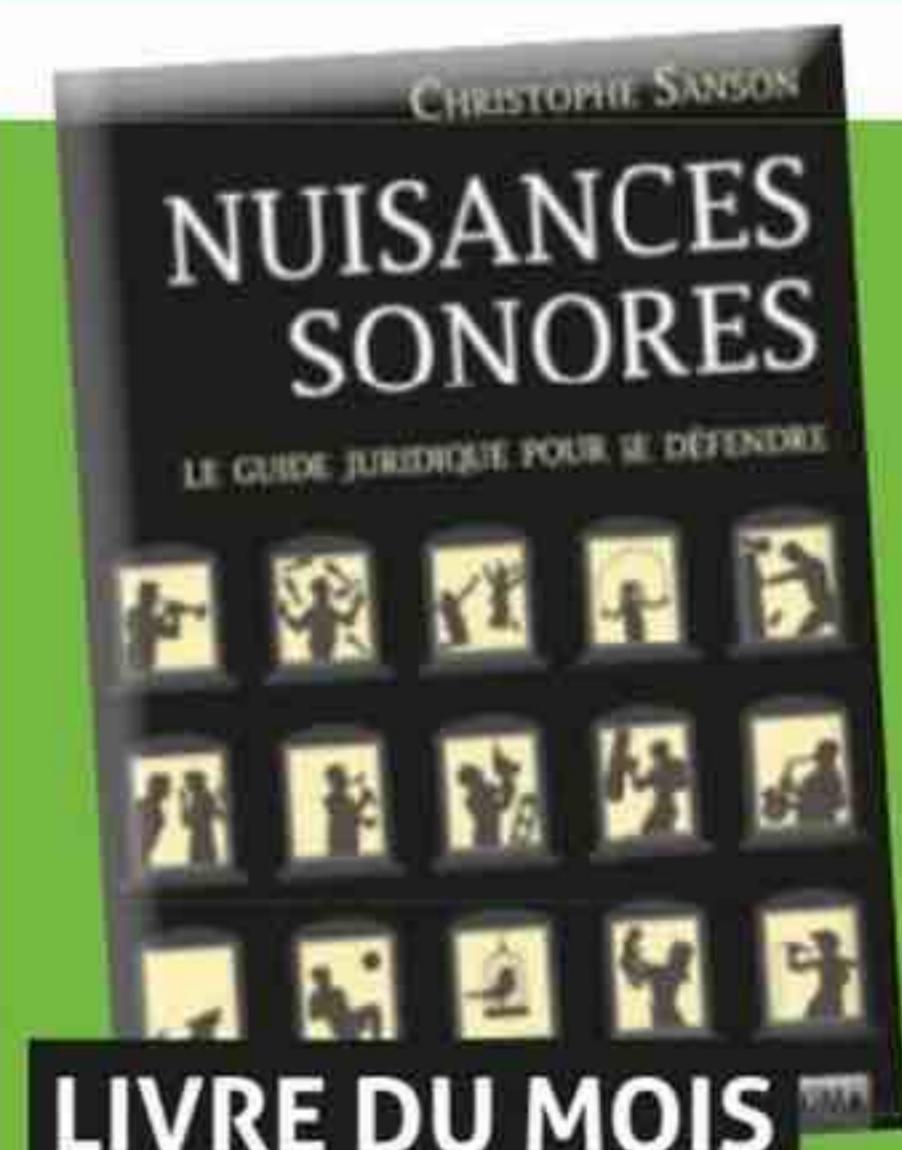
Par Carole Guilhaumaud



DROIT 2.0

<https://france-renov.gouv.fr>

En ligne depuis janvier, ce site propose des informations sur la rénovation de l'habitat, un outil de simulation permettant d'identifier les aides financières disponibles, ainsi qu'un annuaire des artisans RGE (reconnu garant de l'environnement).



LIVRE DU MOIS

TOUT SUR LA LUTTE CONTRE LE BRUIT

Christophe Sanson est avocat, spécialisé dans le domaine de la lutte contre les nuisances sonores. Il expose les moyens légaux pour se défendre pour chaque type de nuisance (transports aériens, transports terrestres, voisinage...) de la prévention à la protection en passant par la réparation et la répression.

Nuisances sonores, Christophe Sanson, Ed. Maxima, 22,80 €

Retrouvez plus d'infos sur www.reponseatout.com

6 rituels minceur

Quelques semaines avant le maillot, l'envie d'un corps ferme sans peau d'orange se fait sentir. Et si vous lui donnez un coup de pouce tout en suivant une alimentation saine et équilibrée ? Pour vous aider, nous avons passé au crible des crèmes poids lourd pour un objectif poids plume.



© SHUTTERSTOCK

HUILE DE CAFÉ VERT BIO WAAM
Flacon 100ml
Prix: 12,90 €



L'huile de café vert bio est dotée de précieuses propriétés antioxydantes, stimulantes et énergisantes. On l'apprécie autant pour son pouvoir anti-âge qui permet de lutter contre la perte de fermeté que pour son action probante qui atténue l'effet peau d'orange. On l'applique sur les zones concernées (hanches, fesses, cuisses, bras...) en effectuant des mouvements de massages circulaires qui favorisent le déstockage des amas graisseux.

SES + Sa texture huileuse facilite le palper / rouler.

SES - Rome ne s'est pas faite en un jour, il vous faudra de l'assiduité et de la patience pour un bon résultat.

EXPERT CELLULITE PHYT'S
Tube lipomassant 200 g
Prix: 62,90 €



Formule experte qui associe l'extrait de café vert reconnu pour son action lipo-réductrice, à un complexe d'actifs naturels qui agit globalement sur la fermeté. Le programme minceur bio proposé par Phyt's propose un geste incontournable pour réaliser un massage qui viendra potentialiser les bienfaits du soin tout en favorisant la microcirculation et en activant le drainage. L'idée est d'insister tout particulièrement sur les zones rebelles pour obtenir un vrai résultat : hanches, cuisses, fesses, ventre.

SES + La texture fraîche et légère de ce gel-crème et son tube doté d'un embout à billes métalliques.

SES - Son prix élevé.

GEL SLIM THERMIC**GUINOT**

Tube canule

125 ml

Prix: 51 €

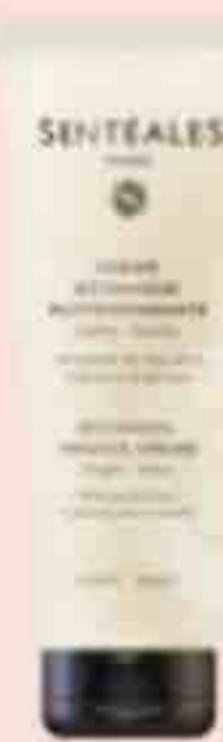
Le gel Slim Thermic associe les bénéfices de l'action chauffante et d'actifs minceur anti-cellulite reconnus pour réduire l'aspect capitonné de la peau et redessiner la silhouette. La Thermolyse, actif novateur Guinot, provoque une action chauffante douce à retardement. Celle-ci permet non seulement de favoriser la pénétration des actifs, d'aider à brûler plus rapidement les graisses installées, mais aussi de favoriser le drainage des graisses et des toxines pour une peau plus lisse. Cette action est complétée par des actifs minceur anti-cellulite incontournables : la caféine qui favorise le déstockage des graisses en déclenchant la lipolyse des triglycérides stockés dans les adipocytes, et l'adiposculpt, cet extrait de salicaire qui aide à réduire le stockage des graisses et l'épaisseur de l'hypoderme pour une peau plus lisse.

SES + Le gel réduit

l'apparence de la cellulite rebelle. La peau est plus ferme et plus lisse. L'aspect capitonné s'atténue. Il faut l'appliquer juste après la douche matin et/ou soir, sur les zones ciblées sur peau sèche.

SES - Son prix.**CRÈME BOTANIQUE RAFFERMISANTE SENTÉALES**

Tube 200 ml

Prix: 78,80 €

Sa formule botanique associe le plus harmonieusement du monde les actifs réputés pour leur pouvoir anti-peau d'orange (en l'occurrence, la caféine et les baies écarlates de guarana) qu'elle vient twister avec des ingrédients remarquables et confidentiels qu'on imagine volontiers issus de son jardin secret. Citons par exemple les extraits de lotus sacré aux propriétés anti-rétention d'eau, ou bien encore l'eau de fleur d'oranger régénérante. En somme, tout ce qu'il faut pour lisser les capitons et esquisser les nouveaux contours d'un corps sublime.

SES + Baume sensoriel, cette crème d'exception est dotée d'un pouvoir véritablement amincissant.**SES -** Son prix élevé.**MINCIFINE HUILE RAFFERMISANTE FLEURANCE NATURE**

Flacon

de 100 ml

Prix: 11,90 €

Cette huile raffermissante certifiée bio est gorgée d'actifs pour une action tonifiante ciblée. Délicatement parfumée à la verveine et au citron, l'huile raffermissante Mincifine®, à l'efficacité prouvée sur la fermeté et la tonicité, est gorgée d'actifs naturels pour une action complète et visible rapidement. Au programme, huile de café vert dont la caféine favorise le déstockage des graisses et lisse la peau, huile de noyau d'abricot et de sésame pour l'élasticité, mais aussi les huiles essentielles de pamplemousse, de genièvre et de romarin pour drainer, raffermir et tonifier l'épiderme.

SES + Son parfum à la verveine et au citron.**SES -** Néant.**942 CONCENTRÉ SUBLIMATEUR SILHOUETTE MARIA GALLAND**

Tube 125 ml

Prix: 57 €

Sa formule est composée entre autres de spiruline, d'isaflavones, de caféine, et de carnitine. L'eau de thé matcha et le booster de caféine raffermissent et resculpent la silhouette, le polysaccharide apaise et le jus de camu camu redonne une sensation de confort à la peau. Ce complexe minceur aide à lutter contre la peau d'orange et stimule les métabolismes de la peau. Ses puissants actifs permettent d'obtenir une silhouette redessinée.

SES + La formule pénètre rapidement. Le concentré atténue et lisse les zones de cellulite, sa texture est légère.**SES -** Son prix.*Par Agnès Ventadour*

ON A TESTÉ



Les bottes de compression, JoltTM boots

Quésaco ? : C'est un dispositif de pressothérapie innovant réputé pour être efficace contre la sensation de jambes lourdes ou après un entraînement sportif intense pour soulager les muscles endoloris, les courbatures.

Comment ça marche ? : JoltTM Boots fonctionne sur le principe de la pressothérapie pour éliminer les déchets métaboliques qui s'accumulent dans les jambes. Les bottes sont composées de 6 chambres d'air (jusqu'à 260 mmHg de pression) qui se gonflent à intervalles réguliers (selon le programme choisi). Avec la technologie Soft Flow, les jambes sont massées des pieds aux cuisses progressivement et profondément.

Résultats : On a apprécié que les bottes stimulent

et améliorent la circulation de la lymphe et le retour veineux. On a aimé leur utilisation facile et qu'elles puissent être utilisées à la maison ou en déplacement. On a constaté qu'après une séance de sport ou après un long voyage, les bottes s'avèrent efficaces contre la rétention d'eau, les jambes gonflées/lourdes. Après quelques jours d'utilisation, on a pu observer l'élimination des toxines et des graisses, ce qui améliore significativement l'aspect de la peau et la diminution de la cellulite. Un détail nous a plu, la batterie intégrée a une autonomie de 4 heures. Pour finir, on a apprécié qu'elles disposent de 6 zones de compression, de 4 modes de fonctionnement, d'un choix de la pression, d'une boîte de rangement et d'un chargeur secteur inclus.



Le combo minceur gel crème cryo et le sérum sculptant Slim minute

Quésaco? : Le gel crème cryo est enrichi en eau de lotus et en actif vitashape.

Comment ça marche? : Ce gel cryo est censé stimuler la dégradation des graisses tout en affinant la ligne du corps. Quant au sérum sculptant, il est enrichi en concentré d'algues corallines, d'actif vitashape et est censé apporter une double action en stimulant la combustion des graisses et en drainant les tissus adipeux.

Résultat : après 28 jours avec une application du combo matin et soir, on a constaté un raffermissement de la peau, une diminution de 4 cm de tour de taille, de 2 cm de tour de hanche et de 3 cm de tour de cuisse. On a également observé que la peau était plus lisse.



Par Agnès Ventadour

MaPrimerenov' Comment ça marche ?

Des aides conséquentes sont prévues pour améliorer le confort de votre habitation et faire baisser vos factures d'énergie. Foncez !

A++

A+

A

B

C

D

E

F
G



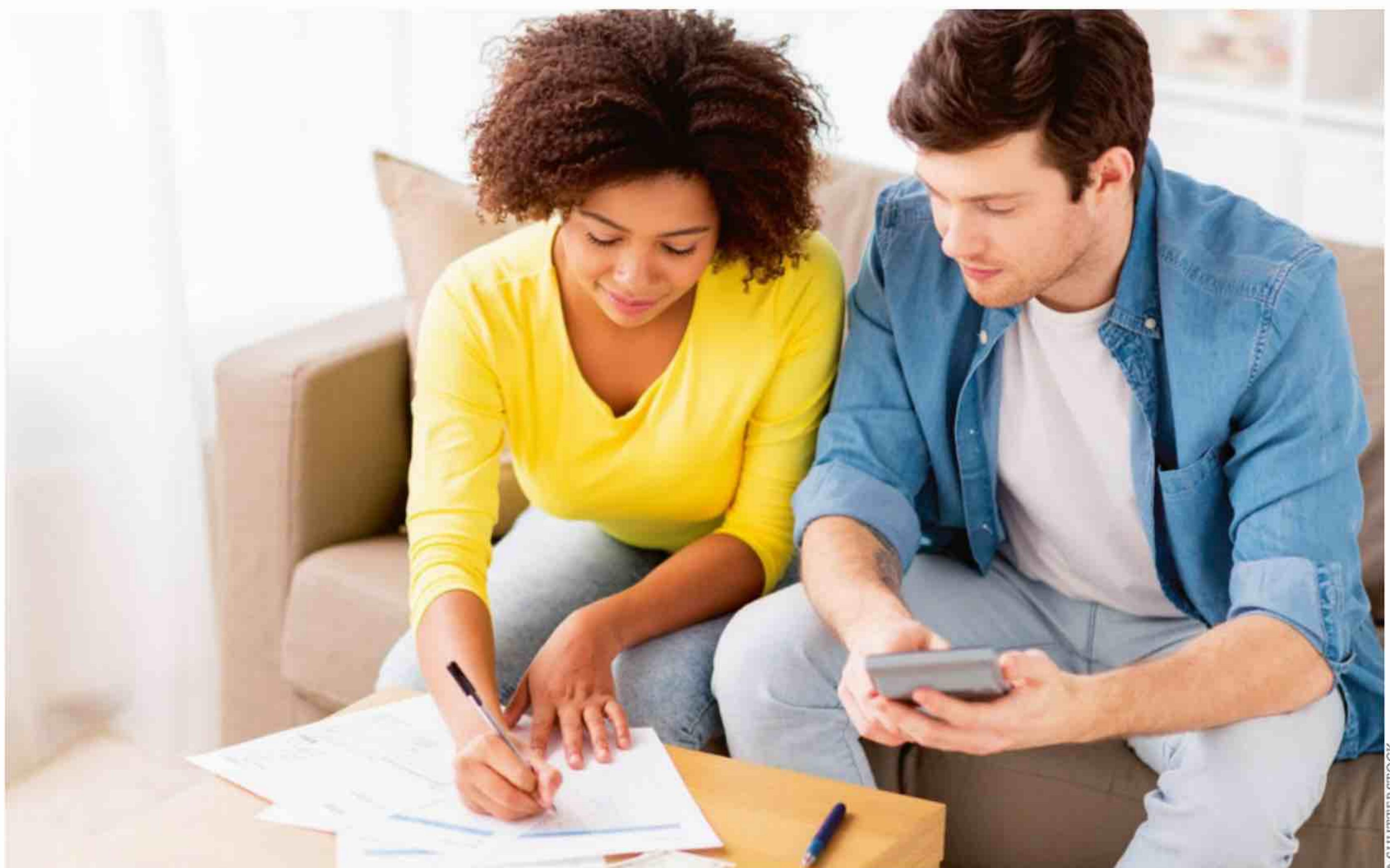
Pour essayer d'accélérer la transition écologique du pays, le gouvernement n'en finit plus de modifier ses dispositifs d'aide à la rénovation énergétique d'une habitation, mais pour les Français qui, une fois leur journée de travail terminée, ont autre chose à faire que d'éplucher l'évolution des plafonds, du nom des dispositifs et du montant des aides locales et gouvernementales, il y a de quoi être totalement perdu et se décourager. Commencez à vous pencher sur une rénovation énergétique et vous vous retrouverez plongés dans un maquis d'agences dont vous n'aviez jamais entendu parler, de sigles inintelligibles, de tableaux de revenus fiscaux de référence...

Un dispositif en chasse un autre

Jugez par vous-même avec les dernières évolutions en date : au 1^{er} janvier 2020, le nouveau dispositif MaPrimeRénov' est venu remplacer le CITE (crédit d'impôt pour la transition énergétique) et les primes de l'Anah (Agence nationale de l'habitat) nommées « Habiter mieux agilité » et « Habiter mieux sérénité ». Est-ce vraiment compréhensible ? Le gouvernement reconnaît d'ailleurs à demi-mot un problème dans sa communication passée. Sur la page d'accueil du site gouvernemental france-renov.gouv.fr, on peut lire en

“ C'est sur *france-renov.gouv.fr* qu'il faut vous rendre pour demander les primes auxquelles vous avez droit ”

gros caractère : « J'ai entendu que je pouvais bénéficier d'aides et de conseils, mais je ne m'y retrouve plus ». Dans le cadre du plan France relance, pour tenter de simplifier enfin son offre, le gouvernement l'a à nouveau remaniée. Fini d'envoyer les Français vers le site faire.fr, c'est désormais sur france-renov.gouv.fr qu'il faut vous rendre pour demander les primes élevées auxquelles vous avez droit (élevées si vous ne faites pas partie des ménages français les plus aisés). Le dispositif s'applique aux maisons et aux appartements. À l'heure où beaucoup de Français passent plus de temps chez eux en raison de la banalisation du télétravail, améliorer le confort de son intérieur et baisser ses notes de chauffage a plus de sens que jamais. Pour que vous puissiez en profiter pleinement et rapidement, nous avons tenté de synthétiser les primes disponibles. Objectif : que vous



COMBIEN POURRIEZ-VOUS RECEVOIR ?

Voici un tableau synthétisant les montants auxquels vous auriez droit en cumulant les dispositifs Maprimerenov' et CEE si vous faites partie des deux premières tranches. MaPrimeRénov'Bleu correspond, hors île de France, à un revenu fiscal de référence inférieur à 22320 euros pour un ménage de deux personnes (26844 euros pour trois personnes). Le plafond est relevé d'environ 40% en île de France.

MaPrimeRénov'Jaune correspond, hors île de France, à des revenus inférieurs à 28614 euros pour un foyer de deux personnes (34411 euros pour trois personnes). Un simulateur vous permettra d'obtenir une première estimation des aides que vous pourriez toucher.

Connectez-vous sur france-renov.gouv.fr/fr/aides-de-financement/simulaides.

Entrez-y la taille de votre logement, son type, sa taille, vos revenus et cochez les travaux à mener. Quelques clics plus tard, vous obtiendrez le montant total des aides que vous pourriez toucher.

	MAPRIMERENOV' BLEUE + CEE	MAPRIMERENOV' JAUNE + CEE
CHAUFFAGE		
Chaudière à granulés	14364€	12364€
Pompe à chaleur géothermique	14364€	12364€
Chauffage solaire	12364€	10864€
Chaudières à bûches	12364€	10864€
Pompes à chaleur air/ eau	8364€	7364€
Chauffe-eau solaire	4275€	3173€
Poêles à granulés	3873€	3373€
Poêles à bûches	3373€	2873€
Foyers fermés, inserts	2873€	2073€
Dépose d'une cuve à fioul	1200€	800€
Installation d'un thermostat	165€	165€
Ventilation mécanique contrôlée (VMC)	4441€	3220€
ISOLATION		
Des murs par l'extérieur	112€/ m ²	78€/m ²
Des toitures-terrasses	96€/m ²	71€ /m ²
Des murs par l'intérieur	62€/m ²	38€ /m ²
Des rampants / combles	47€/m ²	42€/m ²
Des fenêtres	179€/équipement	119€/équipement

ne louiez aucune des aides auxquelles vous avez droit. Plus de 3 millions de logements ont déjà été rénovés grâce à ces primes. Lors d'un déplacement à Montreuil, dans l'un des 450 guichets FranceRénov', la ministre déléguée au logement, Emmanuelle Wargon, a annoncé qu'elle visait pour 2022 un million de dossiers MaPrimeRénov' déposés. Alors, pourquoi ne déposeriez-vous pas vous aussi un dossier ? On vous indique la marche à suivre !

Pas de sommes importantes à avancer !

Ne voyez surtout pas une rénovation énergétique comme une dépense supplémentaire. En réalité, plus vos revenus sont bas ou plus votre situation est précaire et plus vous avez probablement intérêt à vous lancer dans une rénovation. Creusez le sujet et vous verrez que tout est prévu pour que vous bénéficiiez d'aides spectaculaires. Ces aides peuvent couvrir jusqu'à 90 % des travaux. On peut les cumuler entre elles et des prêts à taux préférentiels ou nuls sont prévus. Vos factures d'énergie vont baisser et les économies réalisées vous permettront de rembourser ces prêts sans fins de mois difficiles. Si une rénovation énergétique peut faire peur en raison des montants, retenez qu'une fois tout pris en compte, elle a de bonnes chances dans les années

qui suivent de diminuer le montant des charges fixes dans votre budget annuel.

Qui peut bénéficier de MaPrimeRénov' ?

La prime de rénovation énergétique est accessible à tous les propriétaires. Peu importe qu'ils occupent leur logement ou qu'ils aient décidé de le louer. Le logement à rénover devra cependant avoir été construit il y a plus de quinze ans. Si vous louez un logement ancien, vous pouvez donc en parler à votre bailleur pour lui suggérer d'engager à faible coût des travaux de rénovation, d'isolation, de ventilation ou de chauffage (et ainsi faire baisser vos factures). Enfin, on le verra par la suite, une aide est aussi prévue pour réaliser des travaux dans les parties communes.

Comment est fixé le montant de la prime ?

Les montants dépendront de vos revenus, de votre logement et des travaux de rénovation que vous engagez. Le gouvernement essaye de favoriser les plus efficaces d'un point de vue écologique. Les primes fonctionnent avec un système de forfaits. Quatre plafonds de ressources ont été définis auxquels ont été attribuées les couleurs bleu, jaune, violet et rose. Ils vont de bleu pour les ménages les plus modestes à rose pour les plus aisés. Pour ces derniers, les aides sont

- faibles et ils ne trouveront malheureusement pas forcément un grand intérêt à se lancer dans une rénovation globale de leur habitation.

Cumulez maprimerenov et d'autres aides !

MaprimeRénov' est la principale aide dont vous pouvez bénéficier, mais vous pourrez la cumuler avec d'autres aides et financer ainsi une très grande partie de la rénovation. Si vos revenus sont modestes, menez des recherches pour bénéficier du dispositif Certificats d'économie d'énergie (CEE) avec ses primes coup de pouce dans trois domaines : « Chauffage et/ou isolation », « Rénovation globale d'une maison individuelle », « Rénovation globale d'un bâtiment résidentiel collectif ». Regardez aussi du côté des aides des collectivités locales. Pas d'inquiétudes, pour identifier toutes les aides auxquelles vous avez droit et les organismes à contacter, vous serez épaulé dans votre parcours. Enfin, il faut noter une autre aide qui

passe inaperçue : le gouvernement taxe peu les travaux avec un taux de TVA réduit à 5,5 %.

Des aides aussi pour les copropriétés !

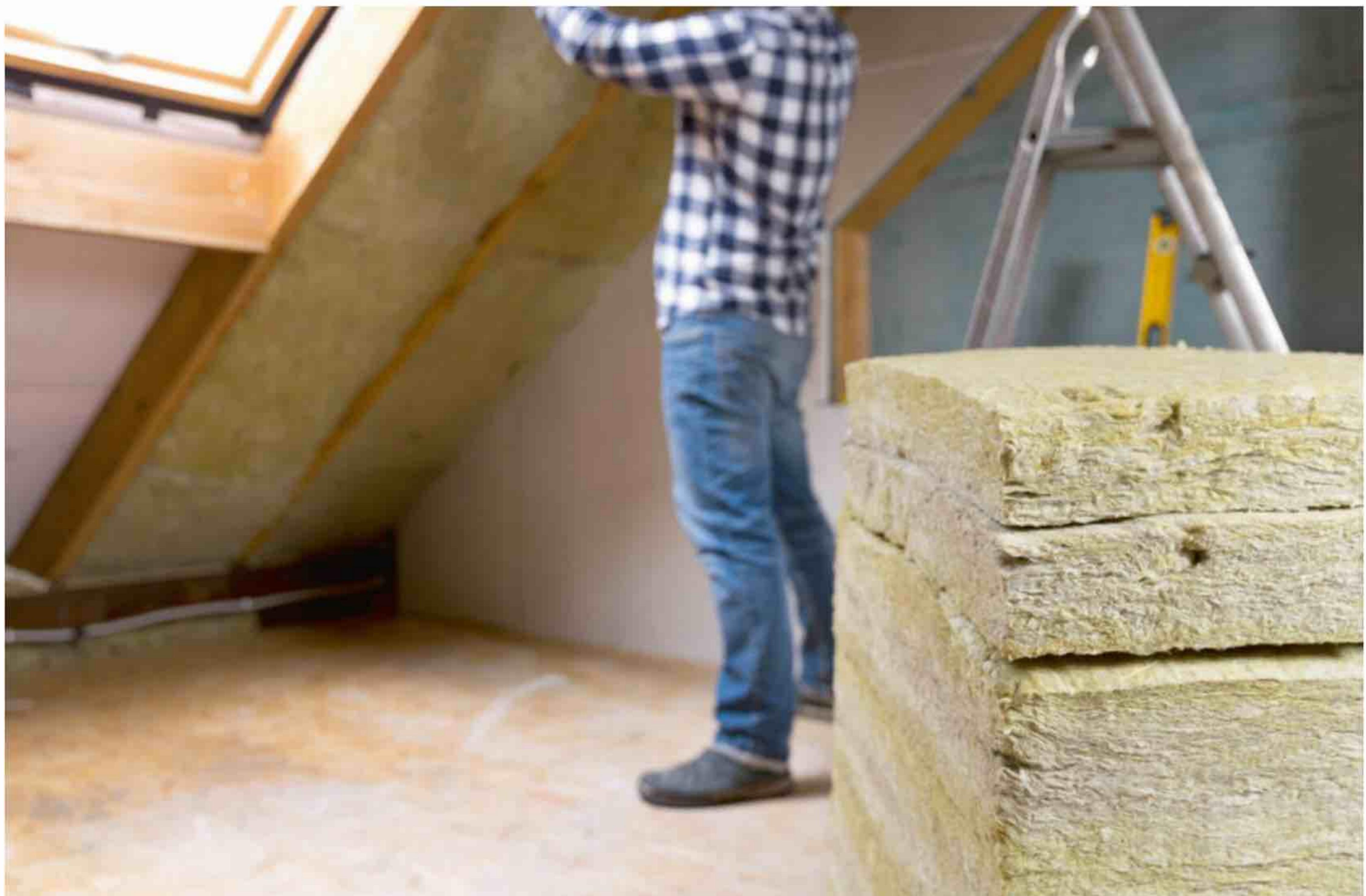
Des aides sont aussi prévues pour les copropriétés avec « MaPrimeRénov' Copropriété ». Avec les autres propriétaires, vous pourriez ainsi financer des travaux de rénovation énergétique dans les parties communes. Ces travaux devront alors assurer un gain énergétique de 35 % minimum. Les aides seront bonifiées si les travaux engagés permettent de sortir d'une situation de passoire thermique (l'étiquette énergie F ou G). Les copropriétés fragiles bénéficieront d'un abondement de l'Anah. Ces aides pourront se cumuler avec celles des collectivités locales. Il s'agit d'une piste à creuser pour réduire la note lors de la réfection de parties communes.

Finis le crédit d'impôt !

Par le passé, le CITE était un crédit d'impôt auquel on avait droit après avoir mené une rénovation,

ET LES RÉSULTATS OBTENUS ?

Selon l'Ademe, les Français qui se sont lancés dans des rénovations performantes sont 94 % à estimer qu'ils ont amélioré le confort thermique de leur logement. 74 % ont observé une réduction de leurs dépenses énergétiques.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



mais les choses ont changé pour devenir plus compréhensibles. MaPrimeRénov' est versée à la fin des travaux une fois que l'on a transmis les factures de sa rénovation énergétique à l'Anah (Agence nationale de l'habitat). Il suffit de les scanner et de les envoyer par le biais de l'espace personnel créé sur maprimerenov.gouv.fr/. Une fois validée, la somme à laquelle vous avez droit sera virée sur votre compte bancaire. Pour faire face aux problèmes de trésorerie engendrés par le financement d'une rénovation énergétique, tout est prévu avec notamment l'Éco-prêt à taux zéro, un dispositif qui a été prolongé jusqu'au 31 décembre 2023. Pas d'intérêt à payer et un prêt qui peut aller jusqu'à 50 000 euros. Un syndicat de copropriétaires peut aussi en faire la demande. Bref, ne retardez surtout pas de plusieurs années un projet de rénovation parce que vous pensez actuellement manquer de trésorerie pour le financer ou que vous avez entamé d'autres grosses dépenses ailleurs.

Profitez du nouveau « prêt avance rénovation »

Un tout nouveau dispositif garanti par l'État et possible grâce à la loi Climat et Résilience permet aux ménages les plus modestes de financer une partie d'une rénovation énergétique sans devoir rembourser le capital dans les années qui suivent. Depuis le début

“ Faites un tour complet des estimations des économies réalisables sur vos factures ,”

du mois de février, ce prêt est disponible à la Banque Postale. Un ménage peut ainsi contracter un emprunt au taux de 2 % et, dans un premier temps, ne rembourser que les intérêts. Ce « prêt avance rénovation » peut être cumulé avec l'éco-prêt à taux zéro. Le capital du prêt devra être remboursé au moment de la revente du bien immobilier (ou de la succession). Le Crédit Mutuel est aussi partenaire de cette opération.

Simulez une première demande

Si vous possédez un bien immobilier de plus de quinze ans et que vous ne roulez pas sur l'or, vous avez intérêt à lancer au plus vite une simulation de rénovation énergétique. Faites un tour complet des aides, des estimations des économies réalisables sur vos factures et demandez des devis. Pour débuter, prenez rendez-vous avec un conseiller France Renov sur france-renov.gouv.fr/fr/trouver-un-conseiller. Une fois tous ces éléments en main, vous pourrez décider de vous lancer ou non.

Par Florent Gaillard

Animaux : le remède contre

Plus que jamais, lutter contre l'isolement des personnes âgées est devenu un véritable enjeu de santé publique. S'il est une solution qui non seulement permet de rompre avec l'isolement, mais aussi d'apporter bien-être et anti-stress, c'est bien la présence d'un animal de compagnie. Réponse à tout! vous explique pourquoi.

LE SAVIEZ-VOUS ?

1 foyer sur 2 possède au moins un animal de compagnie.
C'est entre 50 et 59 ans que la possession d'animaux est la plus importante.
Source: Fédération des fabricants d'aliments pour animaux (2020)



la solitude des séniors !

Dans notre société actuelle, et sans doute davantage encore avec la crise sanitaire, l'isolement est un véritable fléau pour les personnes âgées. Adopter un animal de compagnie peut changer leur vie. Car celui-ci présente bien des vertus.

Il crée du lien avec l'extérieur

Une personne âgée, isolée, a tendance à rester enfermée chez elle. Or si elle possède un chien par exemple, elle est obligée de le promener et donc de sortir. Cela lui permet de rester en relation avec ses voisins, de rencontrer d'autres personnes dans la rue et de s'extirper ainsi du repli sur soi. Il n'existe rien de tel qu'un animal pour créer du lien et briser l'isolement !

“ Chats, chiens, volatiles, rongeurs... sont comme une oreille attentive à nos récits, ils deviennent nos confidents, parfois même de véritables compagnons de vie ,”

Il procure du bien-être

N'importe quel propriétaire – bien attentionné – d'un animal de compagnie peut en témoigner : chats, chiens, volatiles, rongeurs... sont comme une oreille attentive à nos récits. Ils deviennent nos confidents, parfois même de véritables compagnons de vie. Leur affection et leur attachement sont source de réconfort quotidien pour la personne isolée. Par exemple, lors de soins à domicile, en cas de douleur ou de situations stressantes, le ronronnement d'un chat ou la tête d'un chien posée sur les genoux n'a pas son pareil pour apporter soulagement et détente.

Il permet de garder son autonomie

S'occuper d'un animal demande de savoir s'occuper de soi-même. Avoir la responsabilité d'une vie offre ainsi à la personne âgée de renouer avec l'estime de soi. Un sentiment d'inutilité laisse alors place à un regain de confiance en soi. L'animal étant dépendant ►

TÉMOIGNAGES

Réponse à tout! est allé à la rencontre des séniors dont la vie a changé grâce à la présence d'animaux de compagnie.

Pierre, 75 ans.

« J'ai refait ma vie grâce à ma chienne Labrador ! »

« Alors ça ! Si on m'avait dit que je retomberais amoureux à mon âge, je vous aurais bien ri au nez ! Et pourtant... Avec ma femme, nous avons adopté il y a dix ans une femelle Labrador du nom de Roxy. Puis mon épouse est décédée il y a deux ans. Me laissant seul avec Roxy. Je vis à la campagne, loin de nos enfants et petits-enfants. Sans ma chienne j'aurais sans doute sombré dans la dépression. Mais ses habitudes m'ont obligé à garder un rythme et m'ont forcé à sortir de mon lit tous les matins pour aller la promener. C'est justement au cours d'une de ces promenades matinales que je suis tombé sur Madeleine, une charmante voisine que je connaissais à peine. Elle est propriétaire d'un Berger allemand et nos chiens ont commencé à chahuter. C'est ainsi que j'ai fait réellement connaissance avec elle. Les jours qui ont suivi, nous nous sommes recroisés, toujours avec nos animaux. De fil en aiguille, nous avons lié amitié, jusqu'à ce que... je garde la suite pour moi, mais sans Roxy, je n'aurais jamais refait ma vie avec une femme formidable. »

Agathe, 60 ans.

« Je suis devenue nounou pour chats »

« J'ai toujours aimé les animaux. Et particulièrement les chats. Je n'ai jamais été mariée et je n'ai pas d'enfants. Les animaux sont ma famille de cœur. Au moins, je les ai choisis ! Vivant dans un trois-pièces au deuxième étage d'un immeuble, sans extérieur, je ne veux pas de chats à domicile en permanence. Je fais partie de ceux qui pensent qu'un chat a besoin de sortir. C'est pourquoi, ne pouvant me passer de leur compagnie, j'ai eu l'idée il y a cinq ans de proposer mes services : je garde chez moi les chats dont les propriétaires partent en vacances. Ainsi, ils ne restent jamais plus de trois semaines (notamment durant les congés d'été) et c'est mieux puisque je ne peux leur offrir un jardin. Néanmoins, j'ai tout aménagé dans mon intérieur pour leur convenir : multiples arbres à chats, cachettes un peu partout, litières, gamelles dans tous les recoins... Bref, le paradis du félin. Enfin selon mes clients ! Et les chats me le rendent bien. Chez moi, il n'y a pas de disputes, c'est comme une colonie de vacances, pas d'instinct de propriété, terrain neutre pour tous ! J'accueille cinq chats maximum en même temps en pension, à qui je parle sans arrêt. Et tous me répondent, soit en miaulant, soit par des câlins. Je suis attachée à chacun d'entre eux et c'est un vrai bonheur de les retrouver à chaque vacance ! Ils sont le rayon de soleil de mon existence ! »

“ Un animal a besoin d'un certain nombre de soins qui obligent à un minimum d'activité physique ”

- de son maître, ce dernier est alors encouragé à garder son autonomie le plus longtemps possible afin de s'occuper de sa boule de poils. Ou de plumes !

Il contribue au ralentissement des maladies neurodégénératives

Posséder un animal de compagnie implique d'adopter des habitudes, avec repères temporels, au quotidien. L'animal ayant en effet besoin d'être nourri, promené, nettoyé le cas échéant (lui ou sa cage / litière / espace de vie, etc.) à intervalles réguliers, les actions le concernant sont nombreuses. La réalisation de ces « rituels » impose ainsi à la personne une dynamique qui l'aide à se maintenir psychologiquement active en devant se souvenir de tout ce qui concerne son animal. Or ces « petits » actes du quotidien permettent de ralentir les symptômes de certaines maladies neurodégénératives. Le meilleur moyen de ne pas perdre la mémoire est de la stimuler !

Il fait travailler la motricité de son ou sa propriétaire

Un animal de compagnie a besoin d'un certain nombre de soins. Câliner, brosser, nettoyer, nourrir, promener, jouer avec... Bref, chaque action oblige à la pratique d'un minimum d'activité physique ! Idéal pour garder la forme !

POUR QUEL ANIMAL OPTER ?

Avant toute chose, il est important d'évaluer la capacité du senior à s'occuper de l'animal en toute circonstance, sa mobilité, son caractère ainsi que les soins dus à l'animal et son comportement. Par ailleurs, il ne faut pas négliger la taille de l'animal, qu'il soit petit ou grand, il peut provoquer involontairement des chutes de son ou sa propriétaire. Sa longévité est également à considérer. Certains animaux de compagnie sont ainsi plus adaptés aux personnes âgées.

- **Le chien** incite à la sortie, favorise l'activité physique et est proche de l'homme, il peut aussi être dressé pour aider le senior dans certaines tâches.
- **Le chat** apporte affection et calme (à condition qu'il soit stérilisé). Il n'a pas besoin d'être promené et peut



LES RACES PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS

Les chiens: Labrador, Yorkshire terrier et Jack Russel terrier.
Les chats: Siamois, Persan et Chartreux.

Source:
[https://wamiz.com \(2017\)](https://wamiz.com (2017))

TÉMOIGNAGES

Antoine, 67 ans.

«Mes canaris illuminent mes journées»

«Musicien dans l'âme, j'ai toujours eu une accointance particulière pour les chants, les mélodies, les douces musiques, qu'elles soient mécaniques ou émanant de la nature. Avec ma compagne, nous avons acquis un couple de canaris il y a deux ans pour notre départ à la retraite. Pas question en effet de les laisser seuls toute la journée, nous avons donc attendu d'être disponibles quotidiennement pour nous en occuper. Et quel bonheur! Chaque jour, leur chant nous émerveille. Nous vivons en ville, dans une tour en banlieue parisienne, et les écouter, c'est comme faire venir la forêt dans notre appartement. Nous avons développé une réelle complicité. C'est assez étrange. Comme s'ils me répondaient quand je joue du violon. Nos enfants vivent dans le sud de la France. Nous projetons de nous y installer nous aussi dans quelque temps. Alors, en attendant, nos oiseaux sont nos petits à nous. Et nous avons hâte que nos petits-enfants participent aussi à nos concerts canaris / papi – mamie quand nous les aurons rejoints!»

Rose, 80 ans.

«Mon bichon maltais m'a redonné le goût de vivre tout simplement»

«À la mort de mon époux en novembre 2016, après 55 ans de mariage, j'ai cru ne jamais pouvoir lui survivre et le rejoindre au plus vite. C'était sans compter sur l'arrivée dans ma vie de Vicky, mon bichon maltais. Cadeau de mes enfants le Noël qui a suivi, soit un mois et demi après le décès de mon mari. Vicky a changé littéralement ma vie. Sa présence, sa tendresse, j'oserais même dire son écoute, m'ont permis de faire un deuil que je n'aurais jamais cru possible.»

Jeanne, 54 ans.

«Mon chat, c'est littéralement mon compagnon de vie»

«Je possède un Persan depuis six ans. Une boule de poils, véritable concentré de douceur et d'affection. Toute ma vie, j'ai possédé des animaux de compagnie. Mais jamais l'un d'eux ne m'a fait un tel effet, ne m'a apporté autant de bien-être et de réconfort. J'ai un cancer du sein. Ce n'est pas drôle évidemment à affronter, surtout lorsque l'on vit seule. Je sais que je vais m'en sortir, les médecins sont confiants. Mais je vous avoue que sans mon chat Bikini (c'est son nom), j'ignore si j'aurais eu la force de me battre. Comment vous dire? Chaque fois que mon moral redescend, c'est comme si Bikini le sentait. Elle vient immédiatement se poser sur ma poitrine et sa présence, ses ronronnements sont le meilleur anti-stress que je connaisse à ce jour. Sa présence m'apaise. Elle vient se coller à moi le soir quand je me couche. Même si elle ne reste pas toute la nuit, je sais qu'elle attend que je m'endorme pour reprendre ses activités de chat! Elle est véritablement mon compagnon de vie aujourd'hui.»

DU RÉCONFORT!

Selon une étude réalisée par des chercheurs de l'université du Michigan*, la compagnie des animaux peut avoir un impact particulièrement positif sur les personnes âgées. Près de 90 % d'entre elles déclarent que leur animal les aide à profiter de la vie et à se sentir aimés. 80 % affirment qu'il les aide à réduire le stress. 75 % disent trouver un but à leur existence grâce à leur animal, qu'il soit à poils ou à plumes. 64 % avouent être plus actifs depuis qu'ils ont un chien.
*Étude réalisée auprès de 2000 volontaires, âgés de 50 à 80 ans
Source: Université du Michigan, www.healthyagingpoll.org

Faites financer votre installation

Et si vous vous laissiez tenter par l'autoconsommation solaire, une alternative durable et économique ? Réponse à tout ! vous donne la marche à suivre. À vous les économies.

La flambée des prix bouleverserait-elle les besoins des Français ? Déjà fin 2020*, les trois quarts des ménages se déclaraient prêts à se mettre à l'autoconsommation électrique. En octobre dernier, le tarif réglementé du gaz a bondi de 12,6%, entraînant la crainte d'une hausse semblable des prix de l'électricité. Malgré le bouclier tarifaire, nul doute que cette hausse aura d'importantes répercussions sur le budget des foyers.



► Plan d'attaque

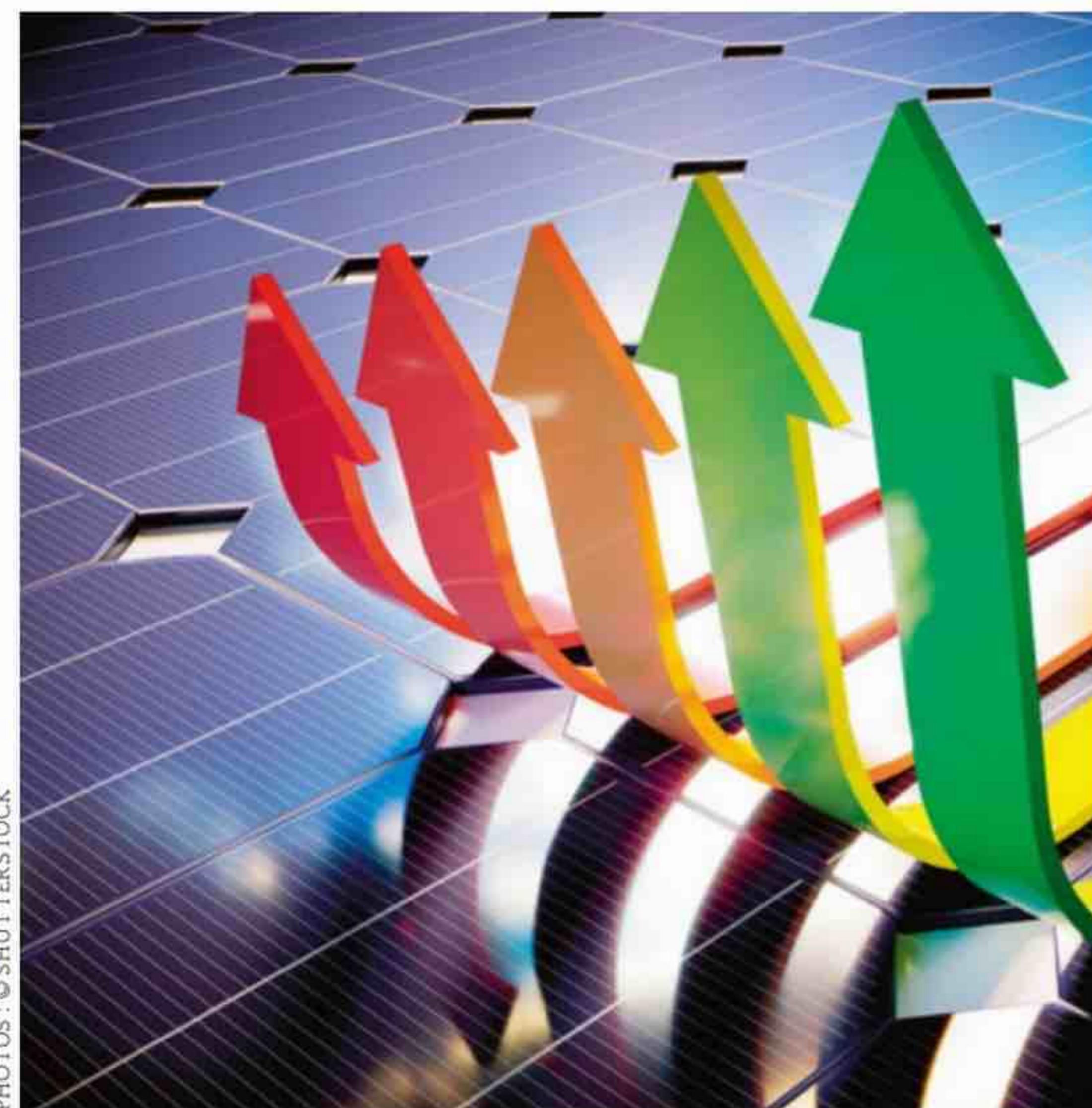
Grâce au plan d'État 2022, Emmanuel Macron et Barbara Pompili, la ministre de l'Écologie, ont confirmé les objectifs de la loi de transition énergétique : 100 % de la production d'énergie seront assurés par les énergies renouvelables. De ce fait, le gouvernement a débloqué des moyens considérables, soit plus de 9 milliards d'euros pour soutenir les Français et les accompagner dans leur prise d'autonomie ! Alors, n'attendez plus, votre installation est financée par le plan d'État 2022, arrêtez de subir les hausses d'énergie.



► Comment ça marche ?

La question que tout le monde se pose : comment allez-vous pouvoir produire votre propre électricité ? Les panneaux photovoltaïques vont récupérer la lumière pour produire de l'électricité. L'avantage principal de ce processus est de permettre de disposer d'une source d'énergie inépuisable. En effet, le soleil produit assez de rayonnement pour alimenter 10 000 fois la consommation énergétique terrestre. Les panneaux photovoltaïques vont permettre de canaliser cette énergie et de la récupérer pour vous. L'électricité produite alimentera vos appareils électriques (chauffage, lumière, électroménager). Une fois que vous aurez produit votre propre électricité, vous obtiendrez un surplus de production d'électricité qui sera stocké. Le surplus stocké pourra être utilisé ultérieurement. Ou, une bonne solution qui rapporte, vous pourrez vendre votre surplus à EDF, ce qui vous assurera des revenus supplémentaires chaque mois.

par le plan d'État 2022



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

▶ Comment fonctionne le chauffe-eau solaire individuel ?

Il est très facile à installer. L'énergie solaire, captée par des panneaux solaires thermiques, est absorbée par un fluide caloporteur et restituée dans le ballon du chauffe-eau solaire pour chauffer l'eau. Couplé à votre système actuel de production d'eau chaude, pour couvrir les périodes de faible ensoleillement, il vous permet de réaliser jusqu'à 60 % d'économies d'énergie et de réduire de près de 500 kg/an vos émissions de CO₂.

OFFRE MY POWER DE ENGIE

Pour produire votre propre électricité solaire, Engie a conçu l'offre My Power. Engie vous accompagne depuis la prise en charge des démarches administratives jusqu'à l'installation de votre kit en une seule journée et assure ensuite un suivi durant toute la durée de vie de l'équipement, soit vingt-cinq ans en moyenne. Vous économisez jusqu'à 600 euros par an sur votre facture d'électricité, pour un investissement initial de 7 000 euros (10 panneaux photovoltaïques de 17 mètres chacun). Vous pouvez par ailleurs rester connecté au réseau d'électricité pour compléter votre production.

LA PRIME À L'AUTOCONSOMMATION PHOTOVOLTAÏQUE

L'autoconsommation photovoltaïque est la consommation de sa propre production d'électricité à partir de l'énergie solaire. Elle permet d'utiliser une énergie non polluante et abondante et de contribuer à la transition énergétique. Les installations qui permettent l'autoconsommation (installations de vente en surplus) sont éligibles à une prime à l'investissement. Cette prime est dégressive et variable en fonction de la puissance de l'installation. Elle est répartie sur les cinq premières années de fonctionnement. Notez que si vous remplissez les conditions (le détail des conditions est consultable dans l'arrêté tarifaire du 6 octobre 2021), cette prime est versée automatiquement par EDF. Obligation d'achat en même temps que vos revenus générés par la vente de votre surplus.

⚠ 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 n'est pas possible de cumuler ces aides avec celle de EDF OA.



▶ Énergie 100 % verte

L'énergie solaire est une source naturelle inépuisable et 100 % verte. Elle ne rejette ainsi pas d'émissions de CO₂. Avec un coût d'installation des panneaux solaires en baisse ces dernières années et des dispositifs publics encourageants, cette énergie est désormais accessible au plus grand nombre, que vous soyez un particulier, un professionnel, une entreprise ou une collectivité.

Par Agnès Ventadour

JOUEZ AVEC RÉPONSE À TOUT!

2 séjours pour 4 personnes à Europa-Park & Rulantica

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



Europa-Park, élu meilleur parc de loisirs au monde, vous réserve de nombreuses surprises ! Venez découvrir plus de 100 attractions dont 13 grands huit et de somptueux spectacles au cœur de 15 quartiers thématiques européens. Avec une gigantesque piscine à vagues, une rivière sauvage et de nombreux toboggans pour petits et grands, des aventures passionnantes vous attendent aussi à Rulantica, l'univers aquatique d'Europa-Park inspiré de la Scandinavie et des mythes nordiques. Hôtels 4*, espaces « Bien-être & Fitness », restaurants, bars... Europa-Park Resort propose un hébergement de qualité pour un séjour inoubliable !

europapark.com

rulantica.com

Valeur unitaire : 784 €



Code sms :
PARC

POUR JOUER, RÉPONDEZ À NOS 2 QUESTIONS Vous saurez immédiatement si vous avez gagné !

PAR TÉLÉPHONE AU

0892 68 68 05

Service 0,60 € /min
+ prix appel

OU PAR SMS EN ENVOYANT

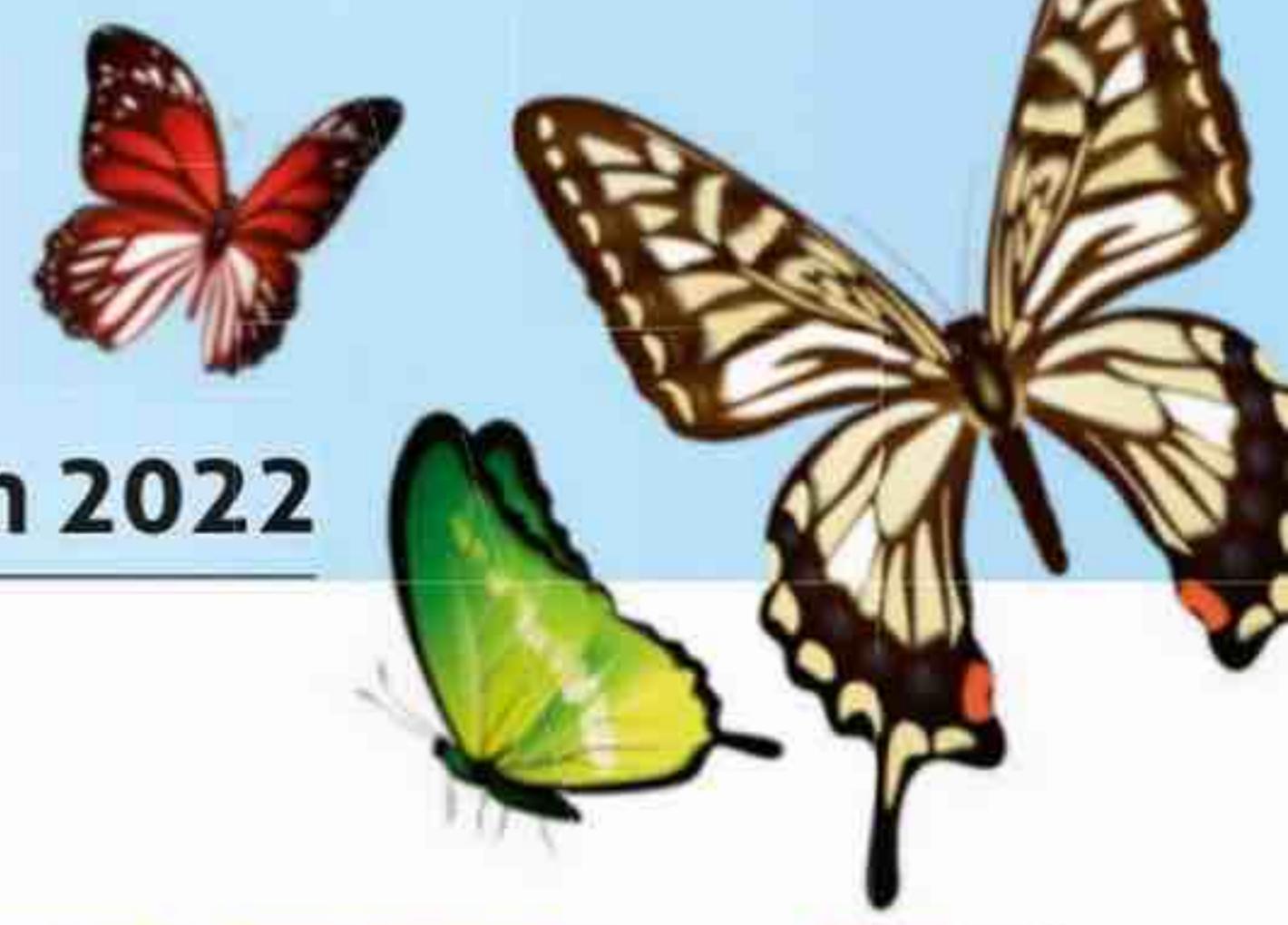
PARC, AIR OU ARGAN AU 74400*

0,75 € par SMS + coût d'un SMS X 4

 *Validité des séjours : 1 an à partir de la confirmation d'Europa-Park et non valable en août et octobre. Jeu gratuit sans obligation d'achat, organisé par Unique Héritage Presse, RCS Paris 338412463, éditeur des magazines Réponse à Tout. Tous les lots sont attribués par instants gagnants, sur l'ensemble des participations. Règlement disponible sur www.reglementsjeux.fr ou gratuitement sur demande écrite à l'adresse du jeu : « Service Client - Réponse à Tout parution 383 - 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 27 avril au 5 juin 2022



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 rôtissoire 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 €



25 lots de 3 produits cosmétiques bio à l'argan



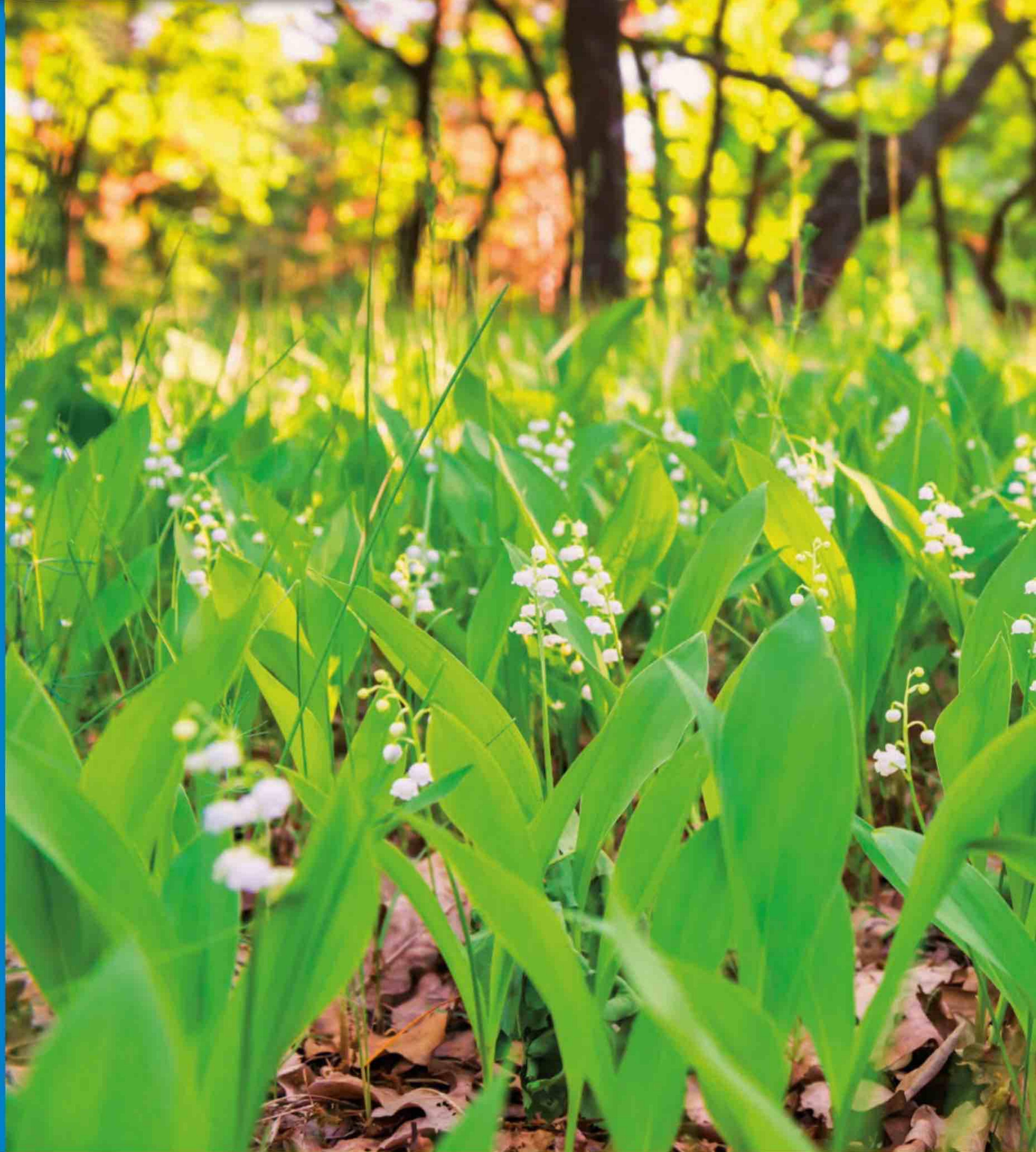
Profitez des bienfaits de l'argan avec cette sélection de 3 soins visage et corps certifiés BIO :

- Huile d'argan 100% pure et extraite à froid, pour visage corps et cheveux
- Baume lèvres généreux à l'argan, pour nourrir embellir et réparer les lèvres, au délicat parfum d'amande
- Baume corps à l'argan, généreux et nourrissant au parfum gourmand.

www.fleurancenature.fr
Valeur du lot : 24,90 €

Questions Réponses

Par Agnès Ventadour



Le temps du muguet !

Le 1^{er} mai, la coutume veut que l'on offre un brin de muguet. Mais d'où vient cette tradition ? Si les fleurs étaient célébrées en mai par les Romains et les Grecs, la tradition d'offrir du muguet remonterait à la Renaissance. À cette période, il était d'usage d'offrir, dans les campagnes, un branchage pour chasser la malédiction de l'hiver. En 1560, le roi Charles IX se voit offrir un brin de muguet lors d'une visite dans le Dauphiné. L'année suivante, il en offre aux dames de la Cour en guise de porte-bonheur. Le geste devient vite populaire.

Le 1^{er} mai 1900, lors d'une fête organisée par les grands couturiers parisiens, clientes et employées reçoivent un brin de muguet. Séduites par le petit brin, les couturières l'offrirent à la clientèle et il devint l'emblème de la maison de couture Christian Dior. Mais le brin va définitivement devenir un symbole qui subsiste encore aujourd'hui. En avril 1941, le maréchal Pétain instaure officiellement le 1^{er} mai la fête du Travail et de la Concorde sociale et remplace l'églantine rouge, emblème de la gauche, par le muguet.



Questions Réponses

Par Agnès Ventadour

1

→ À quelle époque apparaissent les premières chaises ?

Dans la civilisation égyptienne – 2 600 ans avant notre ère –, le dossier ainsi que son assise sont faits en bois et elles sont de forme carrée. Leur fonction principale : symboliser le rang social et le pouvoir de son occupant.



2

→ Sous l'Égypte antique, à quoi s'identifient les fauteuils ?

Dans l'Égypte antique, les fauteuils s'identifient aux trônes des pharaons et les tabourets pliables ayant un piétement en X représentaient la norme pour s'asseoir.



Il était une fois...

Réponse à tout! retrace les grandes lignes de l'évolution de la chaise, objet à la fois décoratif et utilitaire, au cours de son histoire.

→ Que sont devenues les chaises à l'époque contemporaine ?

Les chaises contemporaines répondent aux objectifs d'être confortables ou ergonomiques. L'aspect des modèles proposés ainsi que les matériaux utilisés varient. Elles sont donc devenues des objets décoratifs design. Il en faut pour tous les goûts.

7



→ À l'ère industrielle, quel changement est opéré sur le design des chaises ?

À l'ère industrielle, s'asseoir n'est plus un luxe, mais une utilité. Les fabricants de chaises font appel à des techniques innovantes venues d'autres domaines. Ainsi, le rembourrage à ressorts est d'inspiration maritime. De nouvelles formes et de nouvelles matières apparaissent.

6



→ Sous la Grèce antique, comment sont conçus les premiers sièges ?

Dans la Grèce antique, les chaises sont plus ergonomiques et plus utilitaires. Elles portent le nom de « *klismos* ». Elles se caractérisent par des pieds courbés aussi dits en « sabre » ayant « les antérieurs tournés vers l'avant, les pieds arrière vers l'arrière ». Leur dossier est plus souple et le bois est remplacé par du cuir tressé.



3

Le terme « chaise » vient du latin *cathedra* qui signifie à la fois siège, banc, chaire de professeur et trône.

Chaise percée: meuble sanitaire en forme de siège muni d'un couvercle ouvrant sous lequel est placé un seau hygiénique.

Chaise à porteurs: cabine munie de brancards et portée à bras d'homme, utilisée pour se déplacer.



4

la chaise

5

→ À quelle époque la chaise se démocratise et devient plus confortable ?

À la Renaissance, apparition de la diversification et de la démocratisation. Le développement exponentiel du commerce accroît la demande de métiers dits « assis ». Il faut écrire, noter, copier et retranscrire, donc s'asseoir est devenu une nécessité. L'ergonomie des chaises devient alors un critère de fabrication. Comme à l'ère des Grecs anciens, la chaise retrouve son aspect confortable, tout en affichant une forme organique. Place aux chaises enveloppées de tissus en laine et velours !



→ Au Moyen Âge, le design des chaises a-t-il évolué ?

Au Moyen Âge, trônes, tabourets pliants ainsi que bancs constituent les assises les plus répandues et les plus populaires. Les chaises connaissent peu d'évolution notable.



Questions Réponses

Par Agnès Ventadour



LE SAVIEZ-VOUS ?

Qu'est-ce qu'un misophone ?

Mastications, reniflements, raclements, succions... ces petits bruits répétitifs vous font vivre un calvaire auditif. Si c'est votre cas, ne cherchez plus, peut-être êtes-vous misophone. Souffrir de misophonie, c'est avoir la « haine du son », une sorte de « trouble neuropsychique méconnu » qui

provoque de l'anxiété, du dégoût, de la colère et parfois même de l'agressivité. Si l'on en croit certaines études, environ 15 % de la population serait atteinte par cette haine de certains sons. Dans les cas les plus « critiques », ce fléau peu diagnostiqué peut conduire à la désocialisation. Pour certains experts, la misophonie serait proche de

l'hyperacusie (hypersensibilité aux sons) et des acouphènes (bourdonnements d'oreilles). Pour d'autres, ce mal n'est pas une perturbation du système auditif, mais un « dysfonctionnement » cérébral qui toucherait plus les personnalités créatives, hypersensibles et aurait une origine héréditaire.

LA COLLE DU MOIS



→ Qui a inventé la pizza ?

Dire que ce sont les Italiens qui ont contribué à rendre la pizza populaire n'est pas un scoop. Mais cette tradition de garnir une fine pâte à pain avec des aliments remonte à plus de 2000 ans av. J.-C. Ainsi, les Assyriens recouvraient une pâte cuite de viande avant de la déguster. Des Grecs et des Romains consaquaient une pâte cuite de la forme d'un pain plat, agrémentée de différents ingrédients. Le mot *pitta* se serait répandu entre le VII^e et le IX^e siècle dans le langage populaire du sud de l'Italie dominé par l'Empire byzantin. Mais le terme pizza arrive véritablement dans les textes du sud de l'Italie au X^e siècle. Selon la légende, un cuisinier napolitain, Raffaele Esposito, aurait régulièrement visité la ville du roi italien Umberto Ier et de la reine Margherita en visite à Naples en 1889. Il leur aurait alors concocté une pizza à base de sauce tomate, de tomates fraîches et de fromage. Très appréciée par la reine Margherite, La pizza sera baptisée Margherita et ajoutée à la carte des restaurants en Italie.



VRAI FAUX

→ Les cheveux respirent

FAUX Le cheveu est constitué de différentes couches de kératine. En revanche, le cuir chevelu est bien vivant et a besoin de s'oxygénier.

→ Les cheveux ne repoussent pas plus vite après que vous les avez coupés

VRAI La pointe des cheveux ne communique pas avec la racine et n'a pas d'incidence sur la pousse. Toutefois, éliminer les pointes peuvent éviter aux cheveux de se casser.

QUESTION DE TIMING

→ Combien de temps a pris la construction de la statue la plus haute du monde ?

Il a fallu 33 mois pour construire la plus grande statue du monde, celle de Vallabhbhai Patel, un héros nationaliste de l'indépendance indienne, qui culmine à 182 mètres, soit deux fois la taille de la statue de la Liberté. Elle est installée sur les bords du fleuve Narmada, dans la région du Gujarat (ouest de l'Inde). **RÉPONSE**

OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE



à partir de
39 €
par an

COCHEZ LA FORMULE CHOISIE

FORMULE DÉCOUVERTE

12 numéros - 1 an

39 €

46,80 € -17 %

FORMULE PREMIUM

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

45 €

58,40 € -23 %

POURQUOI S'ABONNER?

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

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

AVEC VOTRE CODE PROMO

RAT22

OU

PAR TÉLÉPHONE
03 44 62 43 63

Du lundi au vendredi de 9 h à 18 h.

OU PAR COURRIER

À RETOURNER ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÈGLEMENT :

RÉPONSE À TOUT
B1307 - 60643 CHANTILLY CEDEX

Nom :

Adresse :

Code postal :

Téléphone :

E-mail :

Prénom :

Ville :

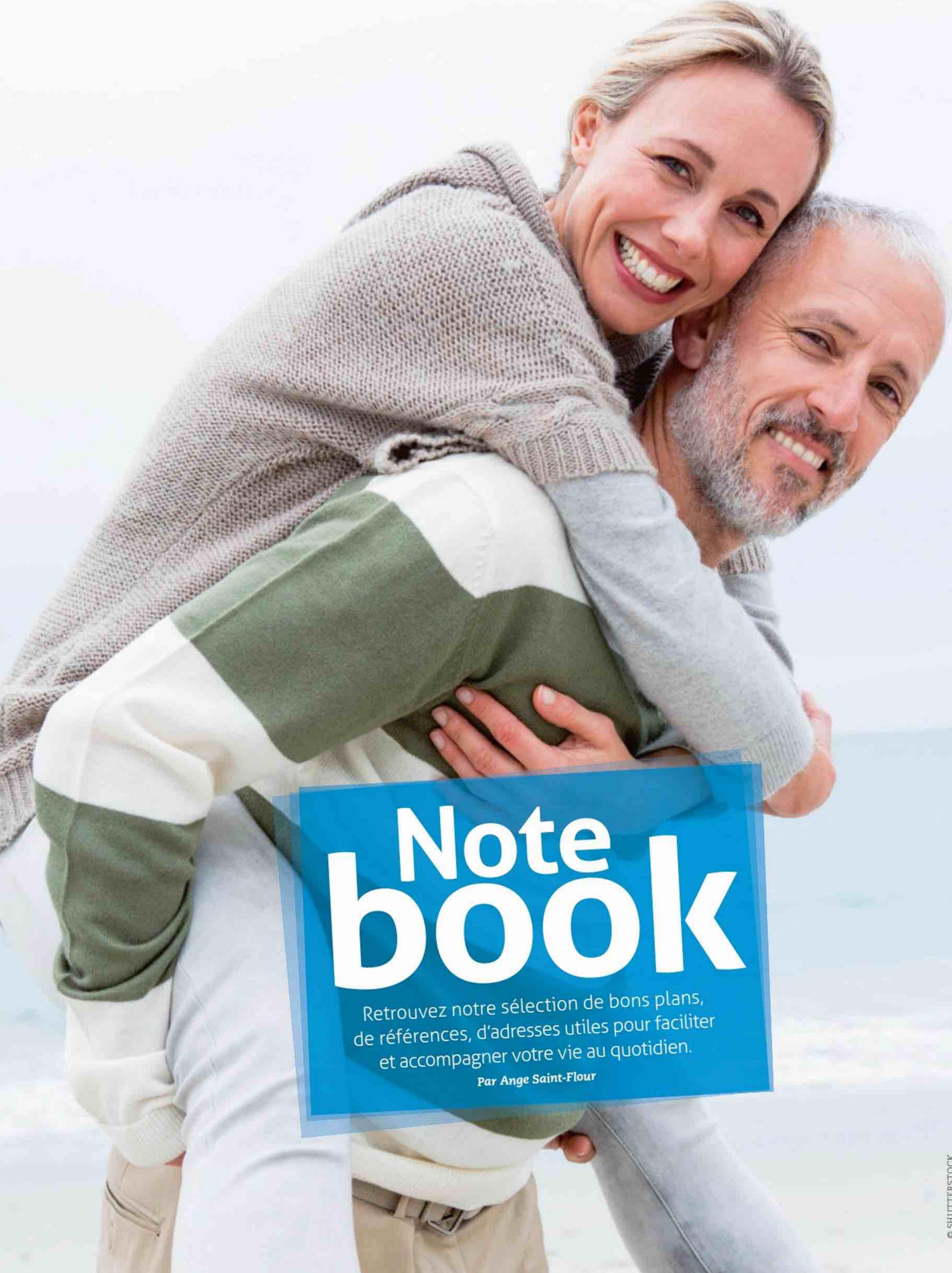
E-mail indispensable pour accéder à la version numérique de votre abonnement.



MOTS FLECHÉS
FORCES 1 2 3 4

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

DATE ET SIGNATURE
OBLIGATOIRES



Les pépites du Médoc Atlantique

Voilà une région française du Sud-Ouest bien connue pour ses vins mais qui l'est moins comme destination touristique. Et pourtant... dans le Médoc Atlantique, d'un paysage à l'autre, une pléiade d'atmosphères est à découvrir.



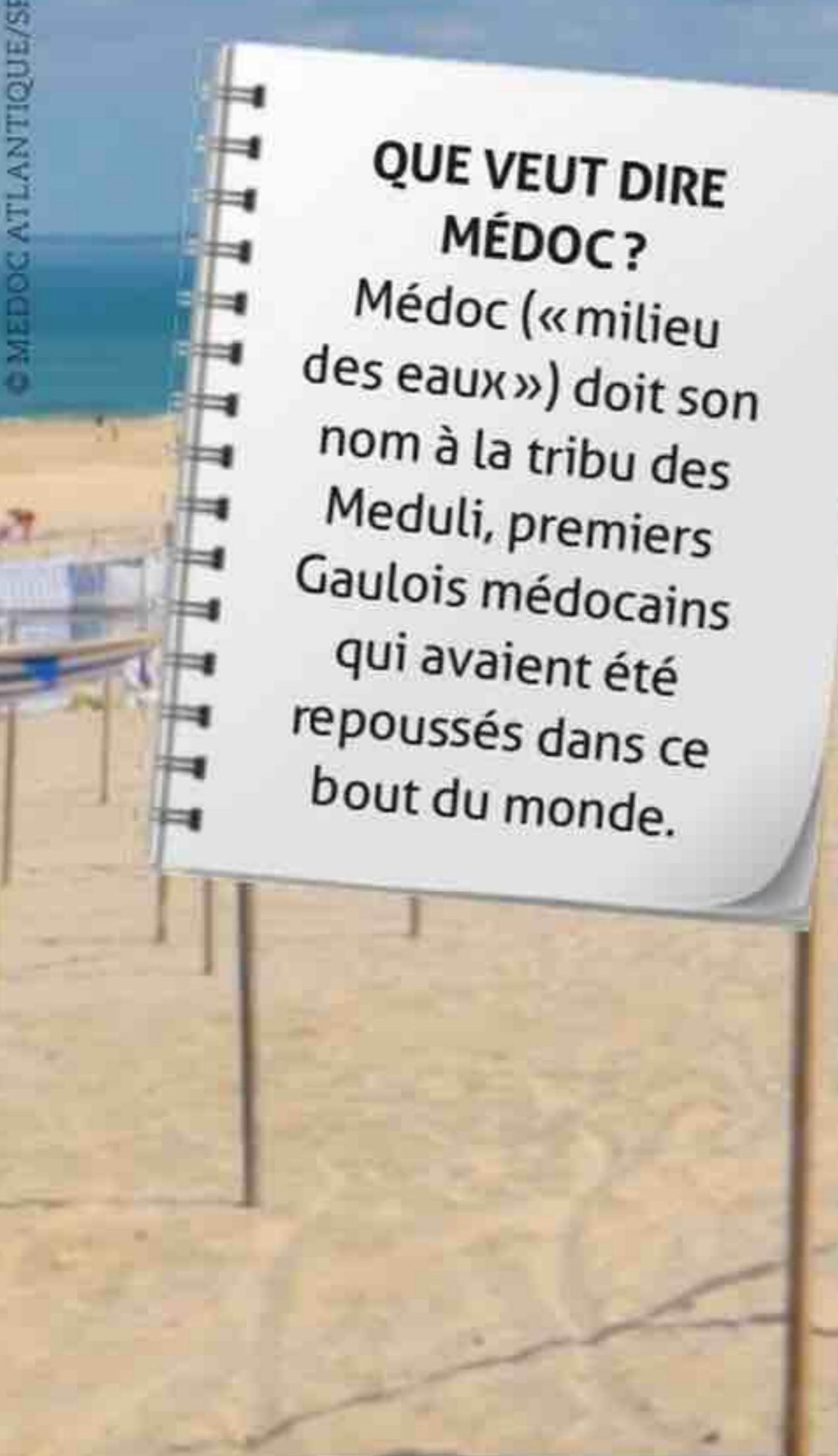
Maison soulacaise.



Plage de Longarisse.



Bunker réhabilité par Jean Pierre Lescore.



QUE VEUT DIRE MÉDOC?

Médoc («milieu des eaux») doit son nom à la tribu des Meduli, premiers Gaulois médocains qui avaient été repoussés dans ce bout du monde.

► Soulac-sur-Mer, la divine

Riche d'histoire, Soulac-sur-Mer est la plus ancienne station balnéaire classée de la presqu'île du Médoc. Les amoureux du patrimoine y trouveront leur bonheur grâce à la basilique Notre-Dame-de-la-fin-des-Terres, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Érigée par des moines bénédictins au XII^e siècle, elle fut le point de départ des Anglais pour le long pèlerinage de Compostelle. Même si cela peut paraître incroyable, Notre-Dame-de-la-fin-des-Terres est

restée enfouie sous la dune pendant plus de 150 ans. Il a fallu attendre 1905, au terme d'un chantier qui a duré quarante-cinq ans, pour qu'elle ressurgisse. Il faut savoir qu'elle fut recouverte par la dune pendant de nombreuses années d'où la devise et le blason de la ville: «Ex arena rediviva surgit» (Des sables elle revit et surgit)!

En famille

À Soulac-sur-Mer, les animations pour toute la famille, il n'en manque pas: clubs de plage, activités sportives sans

oublier la Vélodysée. Les fous de vélos seront ravis, il suffit de se suivre la route verte et à vous les paysages féériques. Qui dit Soulac-sur-Mer, dit aussi plage de l'Amélie, située à l'écart du centre-ville au sud de la station balnéaire dans le hameau d'Amélie. Cette plage de sable fin offre, pour assurer votre sécurité, des brise-vagues construits pour permettre aux petits et grands de se baigner en toute sérénité. Activités nautiques, restaurants, commerces, tout est réuni pour faire de vos vacances des moments inoubliables.



► Lacanau, un petit coin de paradis

Lacanau est bien connu pour sa splendide plage, ses sports aquatiques, son architecture balnéaire et ses endroits secrets comme le hameau de Talaris, un écrin de verdure aux habitations colorées sur pilotis. Mais connaissez-vous son histoire? Au I^{er} siècle, cette modeste bourgade s'élevait à l'embouchure de la rivière de La Canau, grand fossé naturel, qui permet l'écoulement des eaux dans les plaines, d'où le nom des habitants de Lacanau: les Canaulais. Au XIX^e siècle, l'assèchement des marais et la fixation des dunes grâce aux pins maritimes transforment la petite ville. Puis c'est le début des industries du bois (acheminé par la ligne de chemin de fer) et du papier, la petite bourgade change encore.

PROFESSION FERMIER AQUACOLE

On ne pouvait parler de cette région sans s'arrêter chez le téméraire Bertrand Lung qui s'est lancé dans l'aquaculture il y a une trentaine d'années. Défi réussi!

Aujourd'hui, il peut se targuer d'avoir créé sa ferme Eau Médoc, à Saint-Vivien. Au cœur des marais de Bertrand, on trouve des gambas du Médoc, des palourdes, des esquires (crevettes), des anguilles. Et depuis quelques années, il s'est attaqué aux huîtres! Installé sur un polder médocain, il a creusé lui-même une passerelle pour y installer ses bassins d'huîtres spéciales affinées en Médoc, «les Gigas Meduli». Il veille sur son exploitation de 17 hectares de jour comme de nuit, heures à laquelle la célèbre gambas du Médoc se montre. Cet acharné du travail bien fait partage volontiers son savoir-faire lors des visites guidées de sa ferme et vend sa production en direct.



Dans cette réserve naturelle de l'étang de Cousseau, transitent les grues cendrées.



L'ITINÉRAIRE VERT EN CHIFFRES

700 km
de Royan à Sète
68 % de voie verte
383 établissements labellisés accueil vélo sur l'itinéraire

© SERVICE DE PRESSE.

► Osez le voyage itinérant de Royan à Sète

Soif d'ailleurs ou simple caprice à combler? Cap sur la France... et, rien de mieux que l'itinéraire cyclable du Canal des 2 Mers à vélo®: sept départements de Nouvelle Aquitaine et d'Occitanie, un océan et une mer, de nombreux vignobles et autant de terroirs irrésistibles, des villes attrayantes, des villages en toute intimité où poser le pied... Et autant d'occasions de faire de belles rencontres! Seul pré requis, bien penser son équipement et préparer son itinéraire.

Ça commence par ici www.canaldes2mersvelo.com

► En selle sur la Vélodyssée

Pour séjourner dans le Médoc, rien de mieux que le vélo. Avec la Vélodyssée, à vous la tranquillité au beau milieu de la nature du Médoc. Bicyclette, Fat Bike, vélos électriques, trottinette, VTT, tandem, vous n'aurez que l'embarras du choix. En outre, pas de crainte à avoir concernant des pannes éventuelles. Tout a été prévu pour vous faciliter la vie: des ateliers de réparation à la livraison de vélos sur votre lieu de résidence.

► Le phare de Cordouan

Au Verdon-sur-Mer s'étendent quatre ports qui témoignent du lien de la commune à l'estuaire et à l'océan et se dressent trois phares: le phare de Grave, le phare Saint-Nicolas et le phare de Cordouan en pleine mer, nommé le «Versailles des Mers». Ne manquez pas la visite du phare de Cordouan, le seul phare dans le monde ouvert à la visite. La vue exceptionnelle sur la Gironde et les côtes médocaines est à couper le souffle. Avec ses 67,50 mètres de hauteur et ses 301 marches, le phare de Cordouan est un site unique. Il vous replonge quatre siècles en arrière. Ce monument d'exception situé au beau milieu de la mer garantit une expérience totalement insolite à travers l'histoire royale de France. La magnifique plage de Verdon, accessible par la Vélodyssée, est THE point de vue sur le phare de Cordouan.

Saône-et-Loire

Les fous du guidon sur la route 71

Et si vous vous laissiez tenter par l'aventure en deux roues à la découverte de la Bourgogne du Sud et le tout à seulement 45 min de Lyon et 1 h 30 de Paris en train ? C'est parti !



► Appli Route71

Grâce à l'application Route71-Bourgogne du Sud, épinglee sur votre smartphone, vous pourrez créer votre parcours personnalisé ! Entre visites de caves, sites patrimoniaux, activités outdoor, adresses gourmandes, jolis châteaux et hébergements douilletts, vous ne saurez que choisir... Chacun compose son séjour selon ses critères en quelques clics. Toute l'offre de la Saône-et-Loire au bout des doigts ! Il vous suffira de vous connecter sur www.route71.fr, de créer un compte, d'entrer vos critères et de vous laisser guider.

► Cherche vélo désespérément....

Sur les différents circuits de Saône-et-Loire, vous trouverez toujours pédale à votre pied. Avec Velou Oxy'Jeune, la livraison de vélo à l'heure et à l'endroit de votre choix est leur credo ! Vous pourrez réserver votre monture en ligne. Vous en recevrez la confirmation dans les plus brefs délais, et à vous la petite reine au point de rendez-vous que vous aurez fixé. Bien entendu, le retour se fera aussi facilement. VTT, VTC, avec ou sans assistance électrique... sachez qu'il y en a pour tous les mollets ! Plus d'infos sur route71.fr

► Tous en selle

Pédaiez joyeusement sur la côte châlonnaise et le Mâconnais-Clunisois en vous offrant une semaine d'itinérance sur la Grande Boucle de Bourgogne du Sud. Rien de plus facile que d'enfourcher un simple VTC qui fera l'affaire. En effet, les 145 km qui filent de Chalon-sur-Saône à Mâcon n'empruntent que des pistes cyclables, dont la pionnière, construite il y a vingt-deux ans, est devenue, depuis, une référence dans le monde entier. Côte châlonnaise au nord, Mâconnais au sud, l'œnotourisme tient une bonne place dans cette région viticole de haute cuvée, mais pas seulement ! Goûtez aux flâneries dans les bourgs médiévaux de Buxy et Saint-Gengoux-le-National ou ne résistez pas à une petite plongée dans l'élegance de la Renaissance à Cormatin. Immergez-vous dans 1000 ans d'histoire au cœur des abbayes de Tournus et Cluny, affrontez les tourelles du château de Berzé-le-Châtel et laissez-vous ensorceler par les paysages de la Roche de Solutré-Pouilly-Vergisson. Et si vous avez envie de donner des coups de pédales fin septembre, ne manquez pas de participer à la Vélo Gourmande !



► Côte châlonnaise pour les petits

Toucher du guidon, une expérience qui tente vos enfants ? Le centre de pilotage tout terrain SMX propose aux plus petits, dès l'âge de 3 ans, de faire un test sur circuit. Casque, gants et genouillères, tout est fourni... sans oublier la moto ! Pour les 3/6 ans, l'expérience sera électrique et restera inoubliable. Les mercredi et samedi matin durant les vacances scolaires. Tarif 1 h : 30€



► La Route des châteaux en Bourgogne du Sud

Les propriétaires de 17 châteaux de Bourgogne du Sud se sont réunis sous le concept de « la Route des châteaux de Bourgogne du Sud ». Un patrimoine privé à vocation publique où vous pourrez manier l'épée à Berzé-le-Châtel et à Brancion, vous fondre dans l'intimité des puissants au château de Germolles à Mellecey, résidence préservée des ducs de Bourgogne, vous perdre dans le labyrinthe végétal du château de Drée à Curbigny, être fasciné par le faste de Cormatin, rêver au château de Digoine à Palinges, devenir incollable sur les savoir-faire locaux au château de Pierre-de-Bresse, ou rencontrer les propriétaires aux châteaux de Rully et de Sully.

Le dépliant est disponible auprès des offices de tourisme ou sur www.destination-saone-et-loire.fr. 1 entrée plein tarif dans un château = 1 entrée à tarif réduit dans les autres.

HALTE ÉTOILÉE

À Tournus, les tables étoilées ne manquent pas... Les hôtels non plus ! Après une visite de l'impressionnant Hôtel-Dieu et de son apothicairerie du XVII^e, direction l'ancien couvent transformé en 2020 en hôtel**** avec spa et restaurant. Dans un style rappelant les Années folles, où marbre et velours se mêlent, les 39 chambres dont 2 suites sont prêtes à vous accueillir. Le chef Stéphane Grégoire, élève de Paul Bocuse, propose une cuisine bistro-nomique. Vous pourrez admirer la chapelle néogothique, profiter du caveau et du spa avec sa piscine intérieure. Hôtel spa Les sept Fontaines, 1 av. de la Résistance, 71700 Tournus. Nuitée à partir de 129 €, 2 heures d'accès au spa incluses. Tél.: 03 85 36 06 06.



Pour plus d'infos et réservations, rendez-vous sur : www.destination-saone-et-loire.fr



© SERVICE DE PRESSE.



Route 71
BOURGOGNE DU SUD



© SHUTTERSTOCK

► Wine Tour dans le Mâconnais

Et si vous passiez le costume du touriste VIP dans les vignes ? C'est ce que propose Antoine Poirier, chauffeur expert en vin et créateur du Beaubourg Wine Tour, des balades œnotouristiques sur mesure. Il propose de démarrer à 14h de Mâcon. Direction les vignes du nord du Mâconnais pour comprendre les différentes appellations et les étapes du cep au verre, dans les caves d'un premier domaine. Au pied de la roche de Vergisson, vous pourrez admirer le point de vue sur Solutré et sur les vignes de Fuissé. À ce stade, vous dégusterez le fruit chez un viticulteur du Val Lamartinien, avant de rejoindre Mâcon en fin de journée, les bras chargés de bouteilles.

Tarif: 75 €/pers. Possibilité de privatisation.

Autre échappée à ne pas manquer, celle que propose Fabrice Sommier entre ateliers dégustations et visite de vignes : www.fabricesommier.com

► Road mob dans les vignes

Voilà une virée dans le Mâconnais-Clunisois à faire entre amis. Enfourchez votre « mob » et à vous un périple inoubliable dans les vignes ! Vincent Corni, vigneron au domaine éponyme, propose une sortie œnotouristique qui vous séduira ! Vous pourrez déambuler à six mobylettes sur les petites routes de Saône-et-Loire. Un arrêt au pied de la Roche de Solutré s'impose pour la beauté du site, où une première dégustation tout en modération vous attendra. Puis, vous roulez à travers les paysages viticoles du premier cru de Pouilly-Fuissé. Après 20 km, retour au caveau pour poursuivre la dégustation. Sur réservation du 2 mai au 30 septembre - 55 € par pers.

Tous au bestiaire

Nos petits adorent les animaux. Voici notre it-list des meilleurs jouets en compagnie de nos amis à poils, à plumes et à écailles.



Ah mon beau ramage

Interactifs, ces oiseaux à collectionner au plumage coloré sifflent plus de 50 mélodies et bougent de façon réaliste. Ils réagissent au toucher, gazouillent, bougent la tête et le bec. Ils s'emportent partout grâce au DigiClip. Dès 2 ans.

Digibirds Silverlit. Prix: 14,99 € l'unité.



Lapin musicien...

Les 3 hochets musicaux en forme de lapin sont faciles à attraper par les petites mains et réjouissent les oreilles de bébé! Dès 2 ans.

Hochets musicaux lapin Haba.
Prix: 9,99 € l'unité.



Rois de la forêt

Deux jeux différents pour vos enfants. Identification des animaux, plantes et tout ce qui vit dans la forêt!
9 éléments en bois et un grand décor en 3D.
Les amis de la forêt Haba. Prix: 24,99 €.

Hue dada

Le cheval et le poney peuvent accéder à la zone d'entraînement directement depuis leur box d'écurie. Lorsqu'ils ont terminé, ils rentrent se reposer et se faire toilettter par les deux membres de l'écurie. Carrière d'entraînement Playmobil. Prix: 46,99 €.

Dino malin

Partir à l'assaut du repas avec ce bavoir en coton évolutif, votre bébé va adorer. Il couvre les jambes et les épaules de 0 à 24 mois et se replie en boule dans sa poche. Doté d'un col élastique, il est facile à enfiler et à retirer.

Bavoir coton jurassique Beaba.

Prix: 15 €.



Bêêêêê... veille

Peluche à câliner le jour et veilleuse la nuit. Manon propose trois types de projection: une lumière douce, un ciel étoilé ou de jolis nuages au son de 3 chansons, 40 mélodies et 5 comptines. Grâce à son capteur sonore intégré, quand bébé se réveille, Manon se déclenche pour l'apaiser. Lavable en machine à laver, exit le module électrique ! Dès la naissance.

Manon, lumi mouton Nuit étoilée 3 en 1 Vtech. Prix: 42,99 €.



Dog bag

Avec ce sac de transport, l'enfant emmène cette peluche de chien partout. Câlin !

De 3 à 8 ans.

Chien dans son panier Oxybul. Prix: 22,99 €.



Ménagerie

Une collerette ergonomique en polypropylène et ultra aérée qui laisse respirer la peau de bébé. Toutes ornées d'un animal: chat, éléphant ou loutre... bébé aura l'embarras du choix ! Dès 4 mois.

Sucette physiologique dBb Rémond.

Prix: 4,84 €.



Jungle mémo

Jungle Animo est un jeu de mémoire qui invite les joueurs à retrouver les animaux présents sur leur carte... dans les cachettes des autres joueurs ! De 5 à 8 ans.

Jeu de société Jungle Animo.

Prix: 23,99 €.

À la pêche

Cette table de jeu autour de la thématique de l'océan propose quatre possibilités de jeu: labyrinthe avec la grande baleine, pêche à la canne avec les cinq poissons aimantés à attraper, jeu d'engrenages...

Voilà des heures de jeux, d'amusement, d'éveil assurées !

Matières premières certifiées FSC® provenant de forêts gérées de manière responsable.

Table active wood'n play King Jouet.

Prix: 71,90 €.



Ça peut servir

La rédaction de *Réponse à tout !* a testé pour vous.



Éthique

Envie d'en finir avec la frénésie de consommation, entretenue par de nouvelles collections lancées toutes les semaines, à tout petits prix, grâce à une main-d'œuvre souvent sous-payée ? Nous avons testé la marque française Loopyo, qui a inventé le premier service éthique et durable de location de vêtements de bébé.

Comment ça marche ?

Loopyo collabore avec des fournisseurs français qui partagent les mêmes engagements et valeurs. Pour réduire l'impact de l'industrie textile et respecter la santé des enfants, ils fabriquent tous les vêtements et accessoires à partir de matières premières écosourcées. Via des abonnements sans engagement, on accède aux garde-robés de 3 mois à 2 ans 100 % made in France, fabriquées à partir de coton bio certifié GOTS et OEKO-TEX. Des box sont proposées à partir de 29,90 €/mois et vont de 5 pièces à 15 pièces.

Ce que l'on en pense

On a adhéré à l'idée de démocratiser la location durable et de profiter d'articles de très bonne qualité, soignés et sélectionnés. On a aimé la qualité des vêtements qui sont comme neufs. Entre deux locations, Loopyo contrôle chaque pièce et fait appel à des professionnels experts pour le lavage. On a apprécié de pouvoir bénéficier d'une période d'essai de 15 jours pour essayer gratuitement la nouvelle garde-robe de bébé et que tous les abonnements soient sans engagement.



© SERVICE DE PRESSE.

Vous avez dy...slexie !

On a testé les premières lunettes électroniques d'aide à la lecture Lexilens. À l'origine de cette découverte, deux chercheurs en physique ont mis en évidence un lien entre œil, cerveau et certaines formes de dyslexie. Selon eux, « deux yeux trop parfaits », ou l'absence d'œil directeur, empêchent le cerveau de filtrer les images miroir et donc de distinguer correctement les lettres. Lexilens s'est appuyé sur les travaux des chercheurs. Après deux ans de recherche et développement, Lexilens permet d'évacuer l'une de ces deux images, à l'origine de la gêne de la lecture.

Comment ça marche ?

Les verres sont pilotés par un dispositif électronique logé dans les branches, activable par une simple pression sur un bouton de mise en marche. Lors de la première prise en main, la lunette se connecte à une application smartphone en Bluetooth qui guide l'utilisateur dans le paramétrage de Lexilens.

Ce que l'on en pense

On a particulièrement apprécié que le réglage soit rapide et facile et que l'effet soit immédiat. Les lettres se détachent vraiment mieux, les lignes se séparent et la lecture demande indéniablement moins d'efforts. On a apprécié que Lexilens n'émette pas d'ondes et ne soit pas nocif pour la santé du porteur.

TÉMOIGNAGE

Valérie, maman de Lila

« Lila avait du mal à lire les syllabes et déchiffrer les mots. Première remarque qu'elle m'a faite et que j'ai trouvé géniale : "je vois quand même beaucoup moins de lettres les unes sur les autres" ? Elle a eu ses lunettes, elle s'est mise à lire toute seule le soir dans son lit, sans qu'on lui demande. Et elle a lu plusieurs pages d'affilée. »



Une marketplace de bricolage, construction 100% antigaspi

Rien de surprenant à ce que la plateforme Skraps remporte le trophée d'argent dans la catégorie Innovation responsable et le prix coup de cœur du jury lorsque l'on connaît l'efficacité et la sincérité de son engagement.

Le concept?

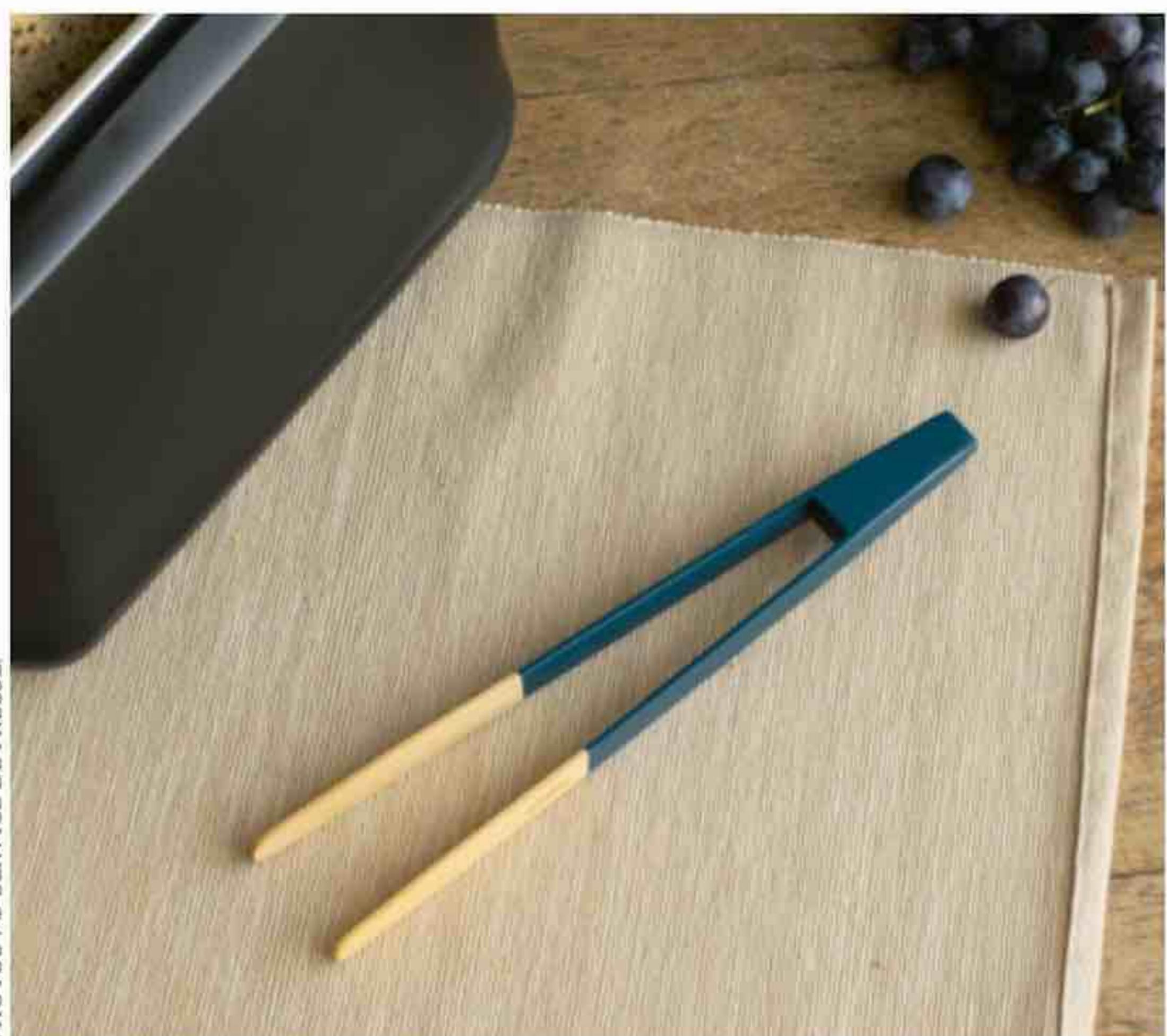
Skraps est une plateforme «nouvelle génération» qui insuffle de belles valeurs dans l'univers du bricolage. Les particuliers et les professionnels s'y retrouvent pour vendre ou donner leurs restes de chantier, produits et outils de bricolage d'occasion afin d'éviter l'achat neuf lorsque cela est possible. Cette démarche «anti-gaspi» profite à tous

puisque elle permet de réaliser des économies substantielles, de gagner de la place, car il n'y a plus besoin de stocker tous les surplus de travaux et matériaux en bon état dans le garage et la cave. Skraps innove en répondant, en un seul et unique endroit, à des problématiques majeures comme le réemploi des ressources, en facilitant les achats et échanges, en proposant des systèmes de livraison et click and collect afin de récupérer plus facilement ces matériaux et matériaux, l'assistance d'experts.

Ce que l'on en pense

On a apprécié que Skraps soit un véritable espace de partage

et d'entraide. Lors d'une situation bloquée, on a pu compter sur l'assistance d'une personne expérimentée, ce que n'offrent pas les tutos. En outre, un module de questions-réponses mis en place pour simplifier cette assistance permet d'obtenir de l'aide et des conseils de la communauté d'experts, professionnels, artisans. Nous avons également été séduits par l'engagement et le soutien de Skraps envers les acteurs de l'économie circulaire dans le bricolage et la construction dont les entreprises et artisans du bâtiment qui ont une démarche écoresponsable.



Pince alors...

Voilà un incontournable en cuisine à avoir absolument, si ce n'est pas déjà fait. Depuis sa création, il y a plus de dix ans, la pince à toast Pebble®, la marque française, a été souvent copiée mais jamais égalée. Son objectif était d'éviter de se brûler en retirant les toasts du grille-pain. Grâce à sa forme et sa matière, il n'existe aucun risque de se brûler ! En outre, le bambou permet un entretien facile et rapide. Lanceuse de tendance, elle fait la différence en proposant un arc-en-ciel de couleurs tantôt pop, cosy ou zen qui habillent ses pinces à toast.

Ce que l'on en pense

On en pince pour la sobriété, l'habillage tout bambou et la possibilité de choisir sa pince avec ou sans aimant. On a été séduit par le large choix de teintes, au nombre de 18 et qui apportent leur petite touche de gaieté à la déco. On a beaucoup apprécié de ne pas risquer de se brûler.

Par Agnès Ventadour

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

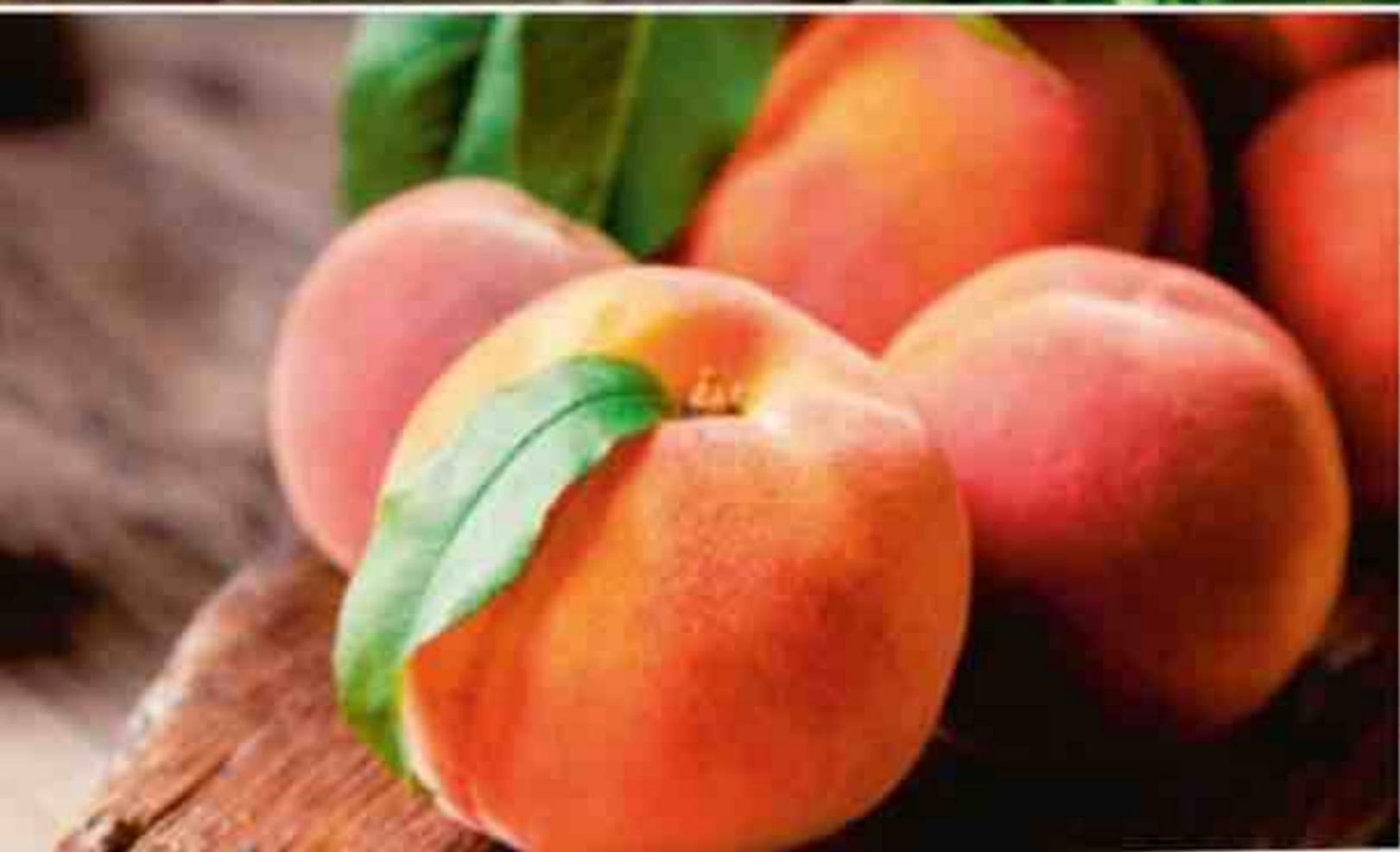
On ne le dira jamais assez, privilégiez les légumes de saison, souvent moins chers, car ils ne poussent pas sous des serres chauffées. En principe, ils ne nécessitent pas de stockage en chambre froide et ils ont peu voyagé. Asperge, artichaut, épinard, radis, fève, haricot vert, salade romaine, concombre, cresson, laitue, navet, petit pois, oseille, carotte et pomme de terre primeur.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une tomate produite localement, mais sous une serre chauffée, génère environ 4 fois plus de gaz à effet de serre que la même tomate produite à la bonne saison.

MANGER DE SAISON

C'est l'assurance du bon goût du produit. Fruits et légumes ont plus de chance d'avoir totalement mûri et ils sont de ce fait plus savoureux que ceux qui arrivent à maturité lors de leur transport.



Fruits

Vous voyez arriver les premières cerises s'il a fait vraiment chaud, fraises, nèfles, et même nectarines et pêches... Les melons charentais font également leurs premières apparitions. Côté agrumes, citrons, oranges et pamplemousses sont toujours en place.



Fromages

En mai, le printemps a pris ses quartiers, l'herbe est plus abondante et la production de lait augmente. Pleins feux sur les fromages à affinage court afin de pouvoir en apprécier les saveurs douces et parfumées. C'est la pleine saison des fromages de chèvre, mais pas seulement, vous pouvez toujours apprécier les fromages de vache : beaufort, Bresse bleu, camembert, cantal, coulommiers, emmental, époisses, maroilles, parmesan, reblochon, ricotta, saint-nectaire, tomme.

Côté fromages de brebis : brocciu et roquefort font les délices de votre plateau de fromages.

Fromages de bufflonne : mozzarella.

Poissons

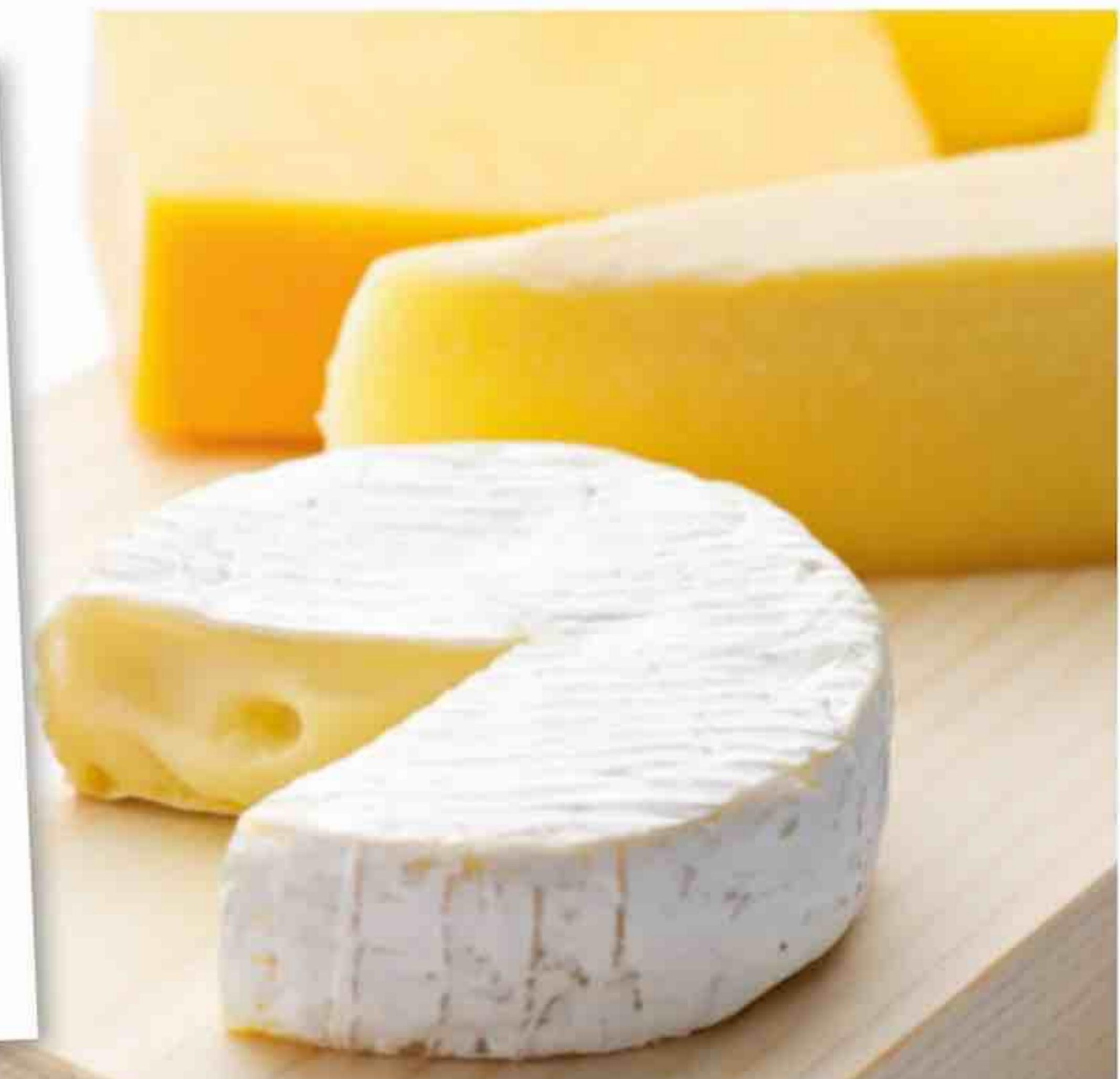
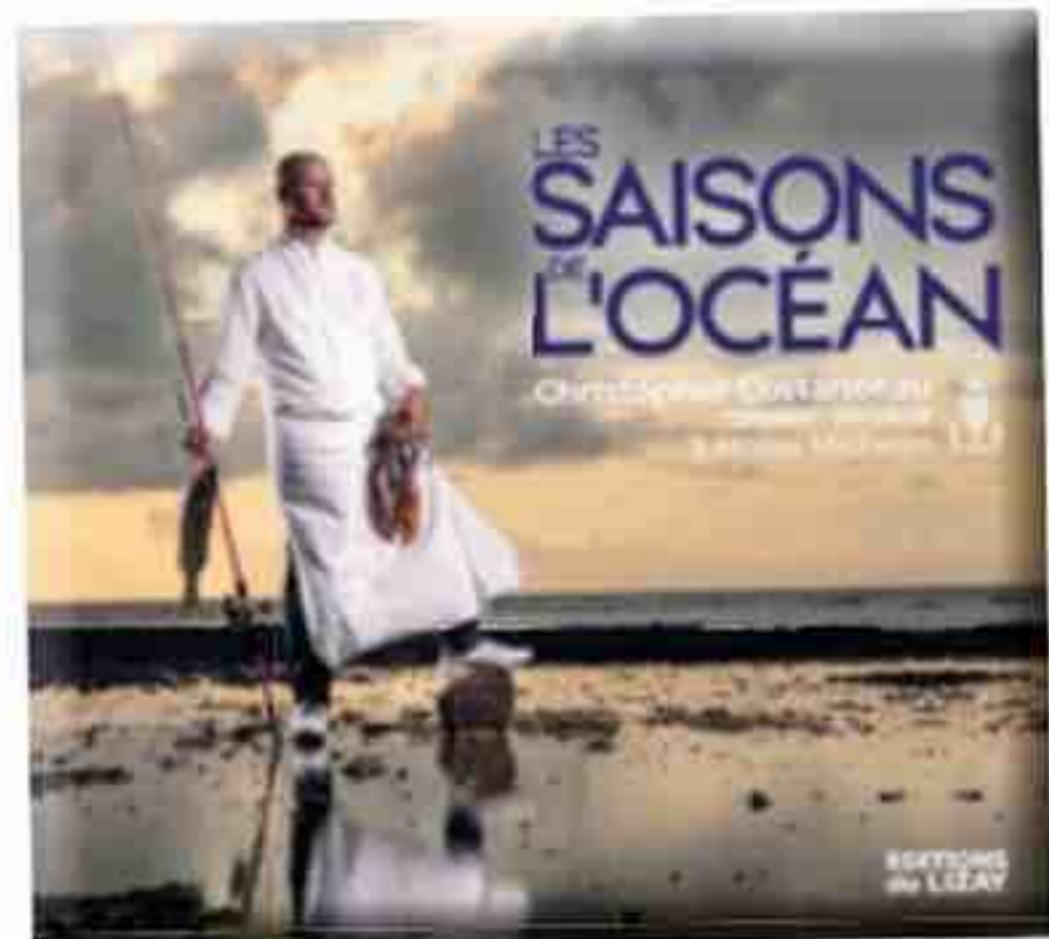
Pour cette rubrique, nous puisions dans l'excellent livre du chef triplement étoilé Christopher Coutanceau, défenseur à tout crin de la flore et la faune marine, «Les Saisons de l'océan». Son credo : respecter le rythme biologique des espèces et privilégier la méthode de la pêche responsable. Vous ne pourrez plus dire que vous ne saviez pas.

Poissons : éperlan, bar, lieu jaune, lieu noir, dorade grise, maquereau, sar, sole.

Coquillages et crustacés : bulots couteau, étrille, crabe vert, langouste.

À LIRE

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



LA STAR DU MOIS

Le fromage de chèvre

En février-mars, la chèvre donne naissance à ses petits. Son lait abondant permet ensuite la fabrication du fromage pendant les mois de printemps et d'été. Le fromage de chèvre est à son apogée dès le mois de mai. Sa saveur s'affirme au fil des mois.



Les contrefaçons

Prenez garde aux appellations commerciales qui peuvent vous tromper. Le cabécou n'est pas un cabécou de Rocamadour, le crottin de chèvre n'est pas un crottin de Chavignol (AOP).

Une affaire de goût

Le degré d'affinage d'un fromage de chèvre est très personnel. Certaines personnes l'aiment jeune, avec un goût peu prononcé, plutôt doux. D'autres personnes l'apprécient plus moelleux et crémeux, demi-sec ou sec pour leur saveur puissante.

14 AOP

Les fromages de chèvre se comptent par milliers, mais seules 14 AOP sont reconnues. Le banon de Banon (plié dans des feuilles de châtaignier), le chabichou du Poitou, le charolais, le chevrotin, le crottin de Chavignol, le mâconnais, le pélardon, le picodon, le pouligny-saint-pierre, le rigotte de Condrieu, le rocamadour, le sainte-maure de Touraine, le selles-sur-cher, le valençay.

Allez hop, en cuisine !

TAGLIATELLES DE CROTTIN AU BEURRE MUSCADE

Pour 10 personnes. Préparation : 1 h.

Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS : Pour la sauce : 2 dl de vin blanc sec, 1,5 dl de crème fraîche épaisse, 100 g de beurre, 1 échalote, 1 cuillère de bouillon de volaille pour détendre la sauce.

Pour la tuile : 100 g de parmesan, 2 noix de beurre. Pour les tagliatelles : 500 g de farine, 250 g d'œufs, 55 g d'huile d'olive, 8 crottins de Chavignol, 150 à 200 g de crème fraîche bien épaisse, sel, poivre. Pour le dressage : muscade, tomates cerise frites.

Matériel : 1 lamoignon.

LES TAGLIATELLES : mélanger dans un robot (au crochet) les œufs, la farine, l'huile d'olive et une pincée de sel jusqu'à formation d'une boule. Étendre au lamoignon la pâte et découper des bandes de 4 cm par 70 cm de long. Plonger dans l'eau bouillante salée les bandes de pâte, les cuire pendant 1 min, les refroidir dans l'eau glacée puis les étendre sur un plan de travail. APPAREIL À CROTTIN : couper les crottins en petits dés, ajouter la crème fraîche, le sel et le poivre puis mélanger. Étaler l'appareil à crottin sur la pâte puis rouler.

LA SAUCE : faire réduire le vin blanc et l'échalote. Ajouter la crème fraîche et mixer avec le beurre. Ajoutez 1 cuillère de bouillon de volaille pour détendre la sauce, si elle vous paraît trop épaisse.

TUILE AU PARMESAN : râpez le parmesan. Dans une petite poêle chaude légèrement beurrée, jetez le parmesan en formant des tuiles et laissez quelques secondes.

DRESSAGE : mettre la tagliatelle au centre de l'assiette. Emulsionner la sauce avec un mixeur et râper de la muscade. Verser autour de la tagliatelle. Décorer l'assiette avec la tuile au parmesan et une tomate cerise frite.

© SERVICE DE PRESSE

QU'EST-CE QU'ON BOIT ?

Quoi de mieux qu'une cuvée bio pour célébrer le « Chardonnay day » (21 mai) ! Cette nouveauté de Bourgogne, Chardonnay bio & sans sulfite, va vous épater. Ce cépage emblématique et à la reconnaissance internationale doit son nom au village Chardonnay, situé dans le Mâconnais. Avec une conduite biologique, la Cave de Lugny propose la cuvée Domaine de la Croix Salain, un Mâcon Village sans sulfite ajouté pour un Chardonnay expressif et intense. Ce vin rond et élégant affiche des notes de fruits mûrs avec une belle fraîcheur citronnée en bouche. Belle alliance avec ce plat au chèvre et avec les premières asperges de saison.

Domaine de la Croix Salain, Mâcon Village 2020 - Cave de Lugny. Prix: 11,25 € sur le site www.cave-lugny.com

À chaque région, ses recettes

L'été, c'est pour bientôt! En attendant, son retour, retrouvez les recettes de nos chefs. Direction leur cuisine où ils vous livrent les recettes sous influence de leur enfance qui sentent bon la mer, le soleil.

Restaurant Christopher Coutanceau
Plage de la Concurrence
17000 La Rochelle.



© O. ROUX/SP

*Le tour de main de Christopher Coutanceau
chef, cuisinier-pêcheur, triplement étoilé à La Rochelle*

Le VELOUTÉ D'ÉTRILLE

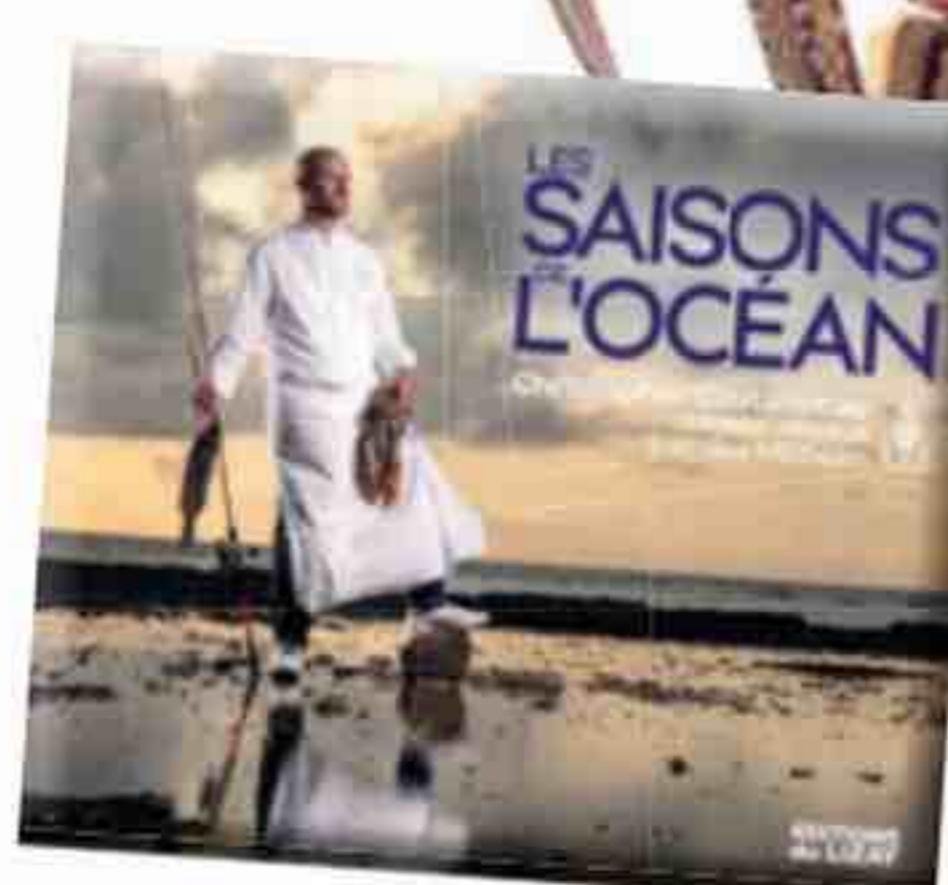
Pour 4 personnes. Préparation : 20 min. Cuisson : 45 min.

INGRÉDIENTS : 2 ou 3 étrilles, 1 garniture aromatique : 1 carotte, 1 oignon, 1 tête d'ail, du thym, du laurier, 4 blancs de poireaux et 1 pomme de terre. ½ verre de cognac. Sel, poivre, 15 cl d'huile d'olive.

«Dans 10 cl huile d'olive très chaude, saisissez les étrilles préalablement nettoyées puis concassées. Une fois légèrement colorées, ajoutez les ingrédients de la garniture aromatique grossièrement taillés.

Faites suer 5 min, déglacez avec un demi-verre à moutarde de cognac et mouillez d'eau à hauteur. Faites cuire à feux doux 45 min. Ensuite, versez l'appareil dans un robot ajoutez 5 cl d'huile d'olive et mixez. Puis passez au tamis et servez.»

Extrait du livre «Les saisons de l'Océan»
de Christopher Coutanceau, cuisinier-pêcheur.



© PHILIPPE VAUREZ/SP

Proche cousine du crabe vert, l'étrille est un petit crabe que l'on retrouve entre 0 et 30 cm de profondeur, sur les fonds côtiers. Elle chasse et se nourrit la nuit. Elle mange des petits crustacés, des vers, des algues. Pleine saison : avril à septembre.

Emmanuel Leblay.



Depuis 2014, au cœur des Halles de Nîmes, La Pie qui Couette est l'incontournable de ce marché couvert. Ce nom original a été choisi par son chef Emmanuel Leblay, en hommage à son grand-père sarthois. Ses débuts sont guidés par la curiosité, l'envie de tout voir et tout connaître. Il a fait ses armes chez Guy Savoy, Alain Passard, s'est exporté en Angleterre et au Canada et est tombé en amour pour Nîmes et ses Halles. Il y crée un comptoir et une table d'hôtes.



Couteau en PERSILLADE

Pour 4 personnes. Préparation : 10 min.

Cuisson : 3 min

INGRÉDIENTS : 500 g de couteaux frais, 2 bottes de persil, 6 gousses d'ail, 30 cl d'huile d'olive, poivre.

Réaliser une persillade. Mettre dans un blender les 2 bottes de persil plat, l'ail et l'huile d'olive, mixer le tout pendant 3 à 4 min pour obtenir un coulis bien vert. Rincer les couteaux à l'eau claire. Changer très régulièrement l'eau pendant au moins une bonne heure afin de pouvoir retirer le surplus de sable. Cuire les couteaux à la plancha bien chaude environ 3 min. Les retirer quand ils sont colorés. Dresser et verser la persillade sur les couteaux à l'aide d'une pipette.

LA PIE QUI COUETTE,
Les Halles de Nîmes, 6a rue Guizot,
30000 Nîmes. Tél: 04 66 23 59 04

© SERVICE DE PRESSE



© SERVICE DE PRESSE

BRANDADE DE MORUE AUX CITRONS CONFITS

Pour 6 personnes. Préparation : 30 min.

Cuisson : 35 min.

INGRÉDIENTS : 500 g de morue salée, 500 g de pommes de terre, 3 dl de crème, 3 gousses d'ail, 2 citrons bio, 4 dl d'huile d'olive, 5 g de sel, lait, 1 cébette.

Laver les citrons bio. Les rouler dans du papier film et les cuire dans une casserole

d'eau à feu doux pendant 40 min. Les couper en deux et retirer la pulpe. Tailler la peau en brounoise et la mélanger avec un peu d'huile d'olive. Réserver. Éplucher les pommes de terre et les découper en cubes. Les cuire à feu doux avec la crème, l'ail et un peu de sel. Ôter les arêtes de la morue. Plonger celle-ci dans 2/3 d'eau et 1/3 de lait.

L'égoutter à la première ébullition. Dans un mixeur, verser les pommes de terre que vous aurez égouttées au préalable et la morue. Mixer et monter délicatement l'ensemble à l'huile d'olive. Verser la brandade de morue dans un plat, répartir le citron confit autour et déposer quelques lamelles de cébettes sur le dessus.



FORCE 2 SOLUTIONS EN P.82

AUTRI-CHIENNE		ÉCOUTE LA VOIX DE SON MAÎTRE		HOMME DU DÉSERT		CA HABILLE LA PENSÉE		IL OFFRE LE GITE ET LE COUVERT		PARA-GRAPHES		OPPOSÉ À LA FORCE		BOISSON RAFAÎCHISANTE
LIEN FUSIONNEL		PRIS LA TÊTE		PERSONNEL POUR LUI				GILET TRÈS COURT		FAIRE UNE PONCTION		ENGRANGES LE GRAIN		
PÉFÉRÉ ENCORE UNE FOIS						ÉTALER SUR LA BAGUETTE		PALMIERS À NOIX						
SURPLUS DE RECETTES				ILS SQUATTENT LA MOQUETTE		INSTRUCT						FLEURS DES ÉTANGS		
QUI EST MISE DE CÔTÉ				DIRECTION DU VENT				DAME FORTE AUX CARTES						
CHIFFRES ROMAINS								POSSÉSSIF		CA VIENT GÉNER CE QU'ON AVAIT PRÉVU				
IL MÈNE UNE VIE DE PARESSEUX		SANS CARGASION		QUI A DE LA CLASSE						IL TRANSMET LES ORDRES AU CORPS		APPRIS PAR CŒUR		IL A CHOISI LE DEUXIÈME MOIS DES VACANCES
		SERVIR		ÉVANGÉLISTE						C'EST TROMPER				
				FAIT SAUTER DES CHARGES				CRIBLENT				UN SYMBOLE POUR PASCAL		
CITÉ AZUREENNE										RÉFLEXION À HAUTE VOIX				
AMPOULE À BASSE CONSOMMATION										DANS LE COUP				
				S'OPPOSER AVEC EFFICACITÉ								UN ARTICLE QUI VAUT DE L'OR		
JOYEUX ET BON VIVANT		ÉCRIVAIN ITALIEN										CASQUE BLEU		
		C'EST UN CHOUETTE CRI								FAUTE				
										IL EMMAGASINE LE COURANT				
SITUÉ AU SUD		ARRIVÉ APRÈS AVOIR ÉTÉ ATTENDU			CENT LITRES		RESTE DE CAFÉ POUR PRÉDIRE L'AVENIR		ET PAS AUTREMENT !					
					JEUNE COUTURIÈRE									
							DEVENU PLUS IMPORTANT							
COMME UN TEXTE AVEC DES TROUS		RÉSEAU AUTOUR DE PARIS					SORTI DE L'ESPRIT					DIVISION DU YEN		
		UN VRAI PINGRE										FACTEUR SANGUIN		
				EFFECTUER UN TRAJET										
				INSECTE PIQUEUR										
ENFONCE LE CLOU														
PARTIE DE MATCH														
				ACCROCHER DES WAGONS										
				TOUR ABREGÉ										
ELLE VOLÉ AVEC DES MOUETTES		PARASITE EN TÊTE					OUTIL POUR CHANGER LES ROUES					RACCOURCI POUR UNE EUROPE		
						ELLE EST DONNÉE PAR LES PARENTS						ILS AVANCENT VENTRE À TERRE		



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, boulevard Ney - 75018 Paris. Président et directeur de la publication : Emmanuel Mounier, directeur général : Christophe Ruet, directrice générale médias Fleurus Presse : Juliette Salin. www.fleuruspresse.com.

Rédaction : Agnès Ventadour (rédactrice en chef), Philippe Lévêque (directeur artistique), Séverine Grégoire (première rédactrice graphiste), Pascale Cancalon (secrétaire de rédaction). e-mail : reponseatout@fleuruspresse.com. Ont collaboré à ce numéro : Carole Guilhauma, 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.

Dépot 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

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





Quelle Histoire

Littérature

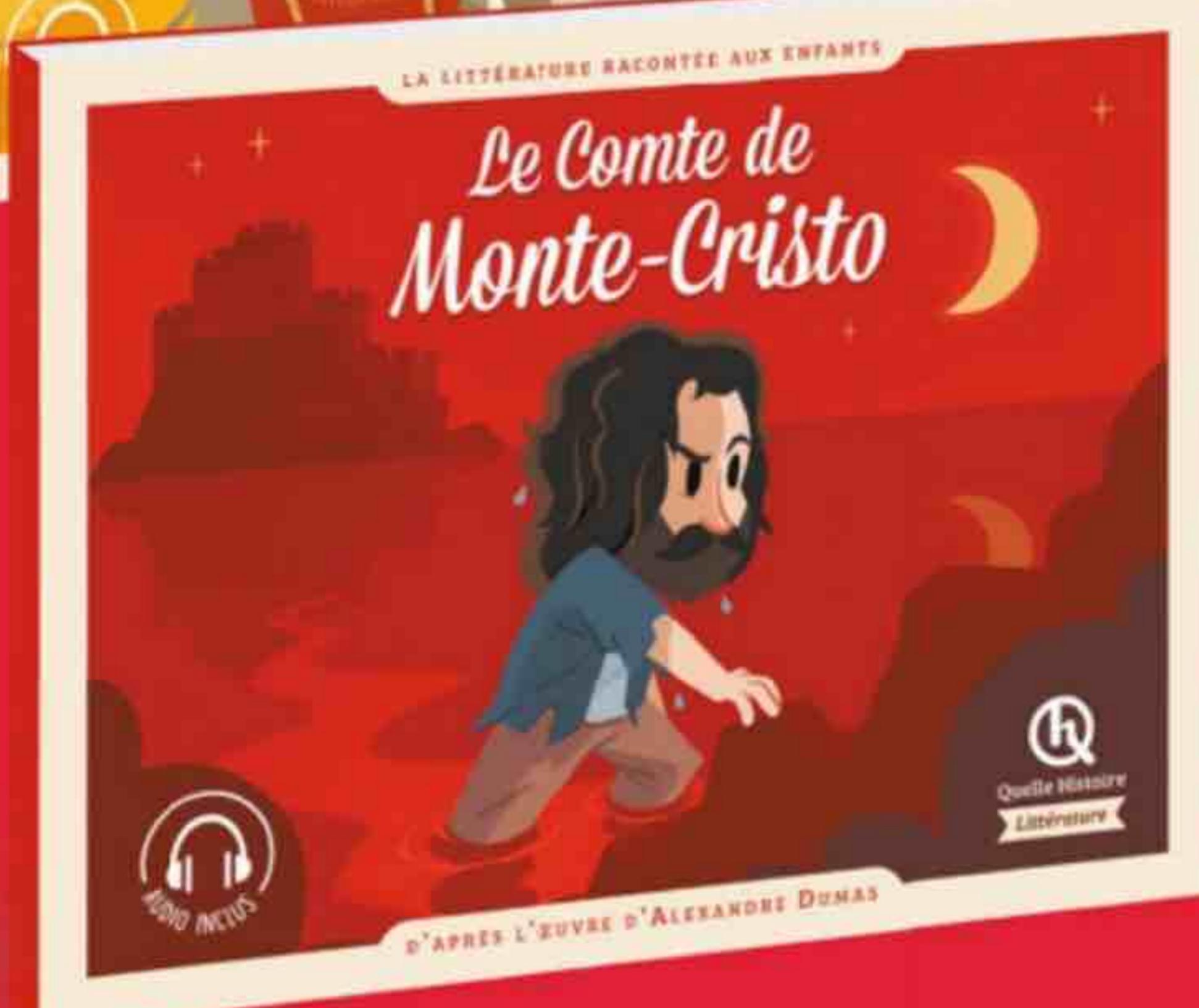
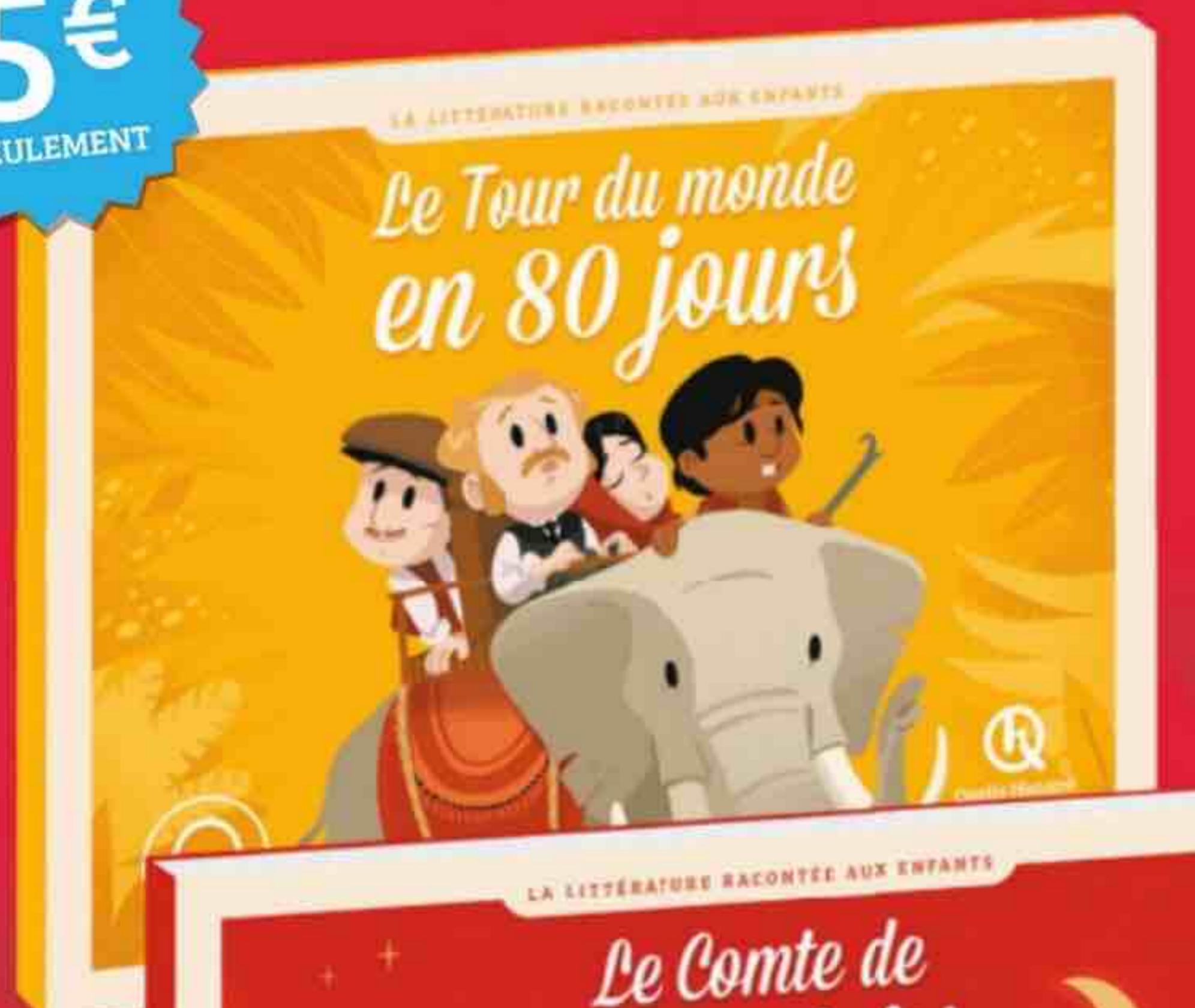


LES GRANDS CLASSIQUES DE LA LITTÉRATURE

~ racontés aux enfants ~

5€

SEULEMENT



DISPONIBLES EN LIBRAIRIE





J'agis
avec
ENGIE
My Power

«En ce moment,
on voudrait surtout réduire
notre facture d'électricité.
Une idée lumineuse?»

N'attendez plus pour installer
vos panneaux solaires
et économisez jusqu'à

1000€

TTC/an⁽¹⁾ sur votre
facture d'électricité.

0 800 940 180 Service & appel
gratuits

ou sur mypower.engie.fr

Plus d'infos



engie
My Power

L'énergie est notre avenir, économisons-la!

(1)Le calcul des économies est réalisé à partir de données de production issues du site PVGis (tenant en compte l'inclinaison et l'orientation du toit), de données de consommation estimées grâce à la date de construction du logement et le nombre d'occupants (références obtenues avec le rapport RAGE 2014, ADEME) et d'un taux d'autoconsommation fixé à 75%. Le montant en euros est calculé en multipliant les kWh autoconsommés (production solaire multipliée par le taux d'autoconsommation) avec un prix du kWh fixé à 0,2087€ pour les 10 prochaines années. Ce prix est défini sur la base du tarif réglementé Heures Pleines 9kVA applicable au 1^{er} août 2021 sur lequel est appliquée une augmentation de 3% par an sur les 10 prochaines années. Informations données à titre indicatif, qui ne tiennent pas compte des habitudes de consommation, du contrat d'énergie souscrit et de l'éventuelle revente sur le réseau. Exemple pour 1000€ d'économies/an : maison située à Nice (06), orientée plein sud, inclinaison du toit 35° par rapport à l'horizontale, logement construit avant 1980, surface de 130m², chauffage et eau chaude sanitaire fonctionnant à l'électricité, avec climatisation et piscine, composé de 4 personnes, et puissance installée de 4,5kWc. Ce montant n'inclut pas la revente du surplus sur le réseau électrique, ni les aides de l'Etat. ENGIE My Power, société par actions simplifiée au capital de 9846000€, dont le siège social est situé 1 place Samuel de Champlain 92400 Courbevoie, immatriculé au registre du commerce et des sociétés de Nanterre sous le n° 849069554. © Getty Images.