

RÉPONSE À TOUT!

## RÉPONSE À TOUT!

N° 385 - JUILLET 2022

futuroscope

NOUVELLE ATTRACTION  
CHASSEURS  
DE TORNADES

À GAGNER

5 LOTS DE 4 ENTRÉES  
POUR LE FUTUROSCOPE

## ENQUÊTE

Les pires  
gaspillages de  
l'État payés avec  
notre argent

JEUX, PARIS SPORTIFS, BOURSE

Comment toucher  
le pactole?

## CULTURE

Concerts,  
spectacles,  
c'est gratis!

## COMPARATIF

Le best of  
des parcs  
d'attractions

## BEAUTÉ

Banc d'essai  
6 produits  
solaires

# Bienvenue en première classe !

Découvrez Avast One Essentiel, la protection complète et **GRATUITE** pour 2022.

- Antivirus et Pare-feu avancé
- Protection virus et malwares
- Anti-ransomware
- VPN et masque d'adresse IP
- Anti-suivi sur Internet
- Surveillance des violations de données
- Accélérateur de PC

**PLUS GRAND RÉSEAU**  
DE DÉTECTION DES  
MENACES

**PLUS DE 400 MILLIONS**  
D'UTILISATEURS DANS  
LE MONDE

N'oubliez pas de protéger  
votre smartphone.

Téléchargez gratuitement  
Avast One sur mobile



**Téléchargez gratuitement sur**  
[avast.com/reponseatout](https://avast.com/reponseatout)

 **Avast One**



© 2022 Copyright Avast Software

## Édito

Juillet 2022

## Sacré mois de juillet

En matière de vacances, on ne plaisante pas quand arrive le jour J. Que vous soyez team juillet ou team août, vous êtes dans les starting-blocks depuis l'arrivée du printemps. Entre ceux qui s'échinent à avoir le body summer, ceux qui jouent les inspecteurs Cluedo du road trip « no limit », et ceux qui cherchent encore où et comment partir, l'heure est aux vacances. Mais, lorsque l'on y pense, ces départs en villégiature restent quand même un long tunnel de stress. À commencer par les bagages. Affaires à trier, plier, coincer dans les valises en mode « faut que tout rentre » en priant tous les saints que la fermeture éclair tienne jusqu'au retour. Que dire de la météo : pleuvra, pleuvra pas... brillera, brillera pas? Rien n'est moins sûr. Et pour peu que l'on se réfère à l'été dernier où le K-way et le gros pull avaient détrôné, sur la première marche du podium, le duo bikini/paréo sur la majeure partie du littoral hexagonal, ce n'est pas gagné. Alors, en juillet, si vous faites partie de la grande migration estivale, marquez une pause, respirez un grand coup. Pour vous, mer calme et plein soleil! Bonnes vacances pour les juilletistes, et pour les autres, on reste serein, c'est chacun son tour!



Agnès Ventadour,  
rédactrice  
en chef



Jouez avec Réponse à tout! et gagnez des entrées pour le Futuroscope, une escapade à l'hôtel Maréchal en Alsace, 12 duos de soins solaires Bioregena. Rendez-vous p. 64-65 du magazine.



**À GAGNER**

**5 LOTS DE 4 ENTRÉES  
POUR LE  
FUTUROSCOPE**

© J.L. AUDY, UMBERTO TOMINO, ARCHITECTE, GENIUSANDCO, GLORYPARIS, D.LAMING, ARCHITECTE, FUTUROSCOPE, AÉROPHILE, CALUNE.



**RETROUVEZ-NOUS  
SUR INTERNET**

reponseatout.com

et sur 

Réponse à Tout



**NOUS LIRE LE MOIS  
PROCHAIN**

**Dossier du mois**

Les vrais salaires  
des influenceurs

**Système D** Payez moins  
cher votre trajet vacances

En  
kiosque le  
**27**  
juillet

**RÉPONSE  
À TOUT!**

**VOUS VOULEZ  
VOUS ABONNER**

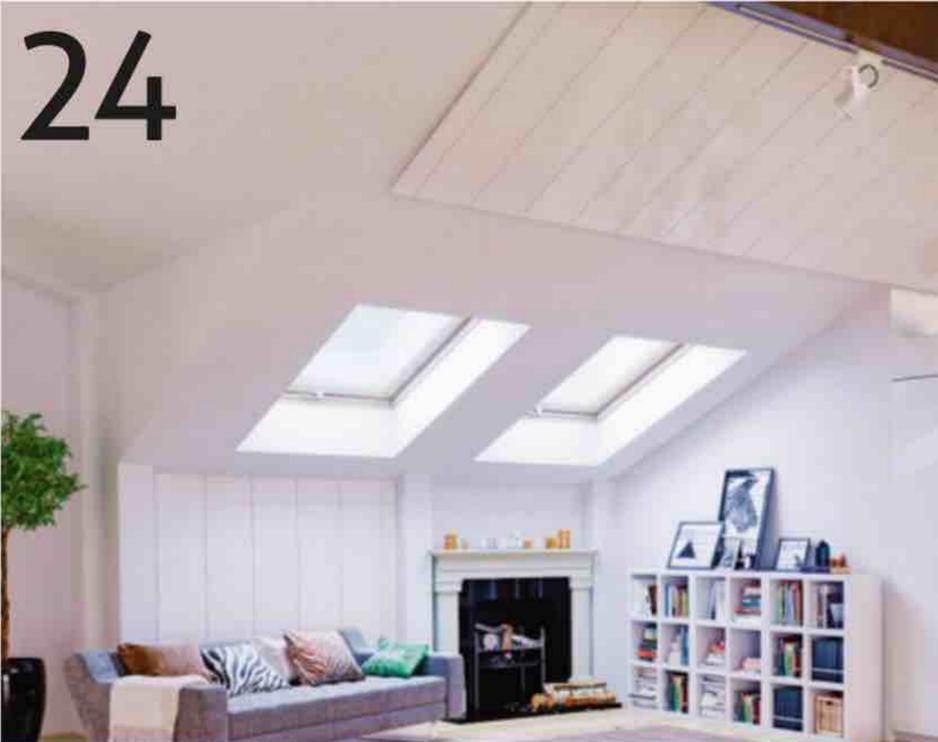
**3 solutions**

- > Bulletin en p.66
- > [www.fleuruspresse.com](http://www.fleuruspresse.com)
- > Au 03 44 62 43 63

# Sommaire



18



24

## DOSSIER DU MOIS

REPONSE  
À TOUT!

### 10 COMMENT TOUCHER LE PACTOLE

44

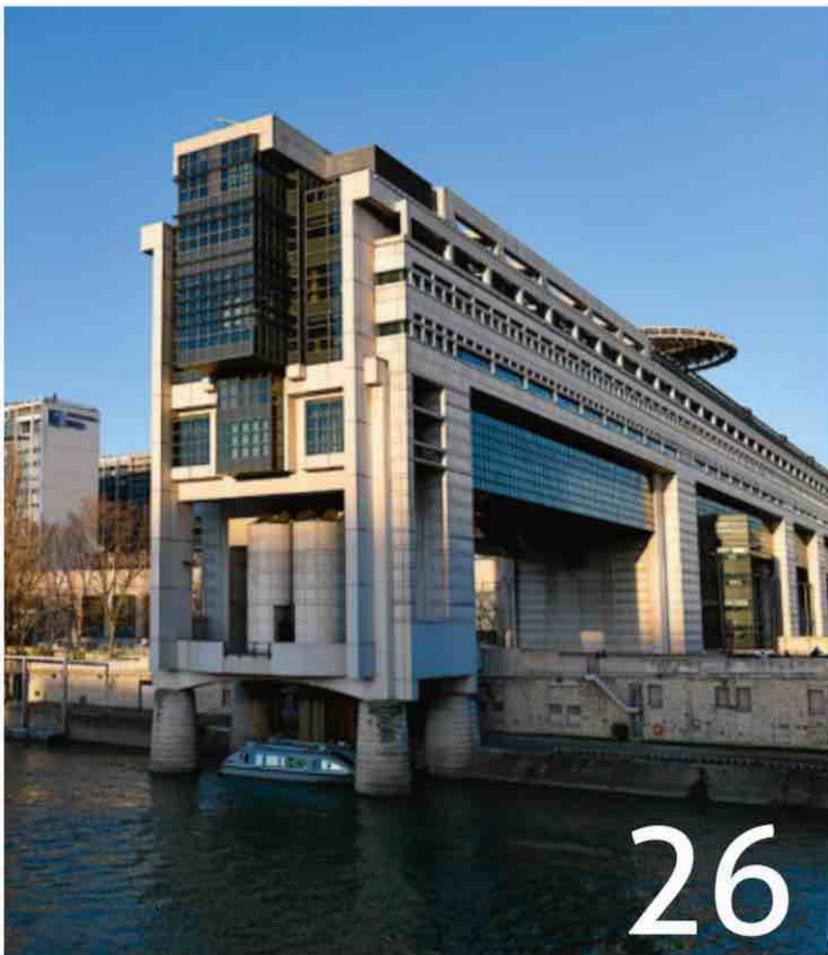


## PÊLE-MÊLE

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

## MON QUOTIDIEN

- 18 **Psycho** L'hypersensibilité, impacts au quotidien
- 24 **Habitation** Fenêtre de toit, la solution pour une bonne isolation



26

48



## MON ARGENT

- 26 Enquête** Les pires gaspillages de l'État payés par nos impôts
- 32 Comparatif** Les parcs d'attractions

## MES DROITS

- 36 Questions réponses**
- 38 Lettre type** Plantations envahissantes
- 40 Loisirs** Drones de loisirs, quelle réglementation ?
- 43 Actus**

## MON BIEN-ÊTRE

- 44 Beauté**  
Les indispensables de l'été
- 46 Banc d'essai** 6 soins boucliers solaires

## SYSTÈME D

- 48 Culture** Se cultiver gratuitement c'est possible!
- 54 Thalasso** Coupez avec le stress et les douleurs du dos

## 58 Questions réponses

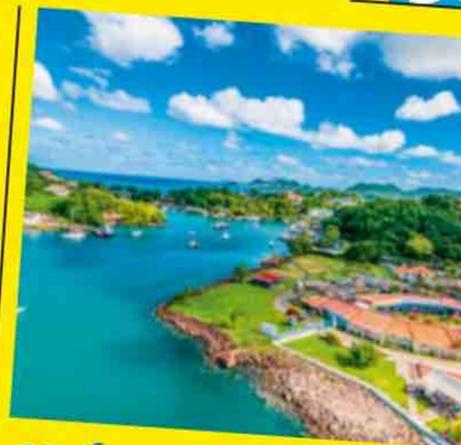
Ce numéro comporte une offre de réabonnement.



54

Note  
book

Retrouvez  
nos jeux  
en p. 80



**68 Évasion**  
Sainte-Lucie, la perle  
des Petites Antilles

**76 Cuisine**  
76 C'est de saison  
Ils sont arrivés!



**78 La star du mois**  
La cerise  
**79 Recettes**  
• Clafoutis aux cerises  
• Crumble aux cerises

**CONSO**

## TICKET OR NOT TICKET

Vous en avez sans doute déjà fait l'expérience en faisant vos courses : l'impression des tickets de caisse n'est plus systématique. Bientôt, elle devra être obligatoirement demandée par le consommateur. Cette mesure entre en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2023. L'UFC-Que choisir, dans un communiqué publié en janvier dernier, a déjà émis de nombreuses critiques. Pour l'association de défense des consommateurs, cette interdiction de l'impression systématique des tickets de caisse – qui concernera non seulement les surfaces de vente et les établissements recevant du public –, des tickets de carte bancaire et de ceux distribués par des automates, risque d'entraîner une hausse des fraudes et des litiges.

# 44%

DES PERSONNES AYANT UN PROJET IMMOBILIER SOUHAITENT ACQUÉRIR LEUR PREMIER LOGEMENT.

\*ÉTUDE RÉALISÉE PAR BVA POUR DRIMKI, RÉALISÉE DU 15 AU 16 MARS 2022 SUR UN ÉCHANTILLON DE 1 439 PERSONNES ÂGÉES DE 25 ANS ET PLUS.

**Écogestes**

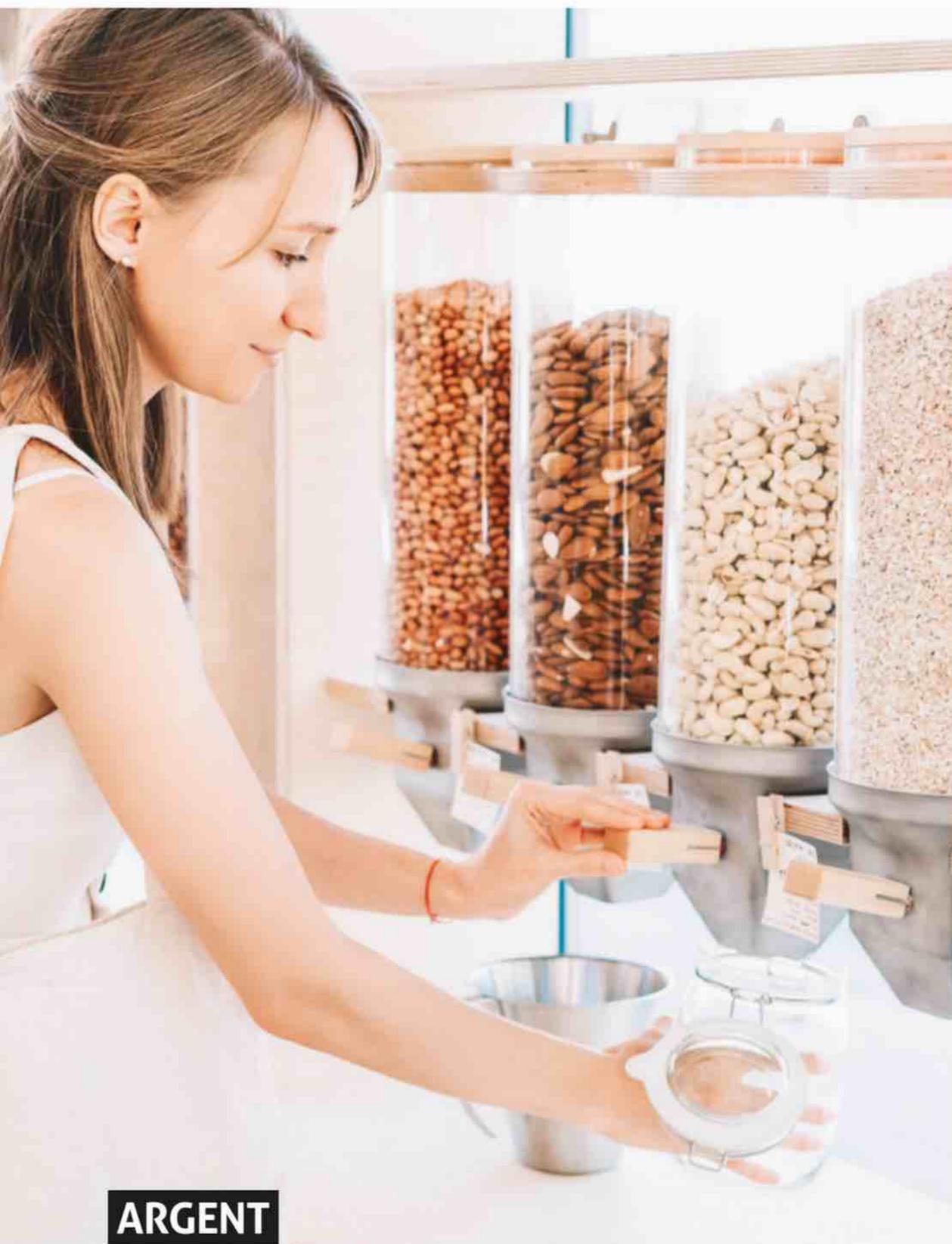
## Gare aux étiquettes

Le saviez-vous ? Les appareils électriques qui consomment le plus sont en premier le réfrigérateur/congélateur avec 346 kWh par an. Ensuite, le sèche-linge avec 301 kWh par an, et le congélateur tout seul, 288 kWh. La télévision consomme 187 kWh et le réfrigérateur 166 kWh, sans oublier le lave-vaisselle qui utilise 162 kWh par an.

# 53%

DES PERSONNES INTERROGÉES\* DÉCLARENT AVOIR RENCONTRÉ DES DIFFICULTÉS AU COURS DE CES DERNIERS JOURS FACE AUX OUTILS NUMÉRIQUES DONT LA SIMPLE GESTION DES MAILS.

\*SONDAGE « LES DIFFICULTÉS DES FRANÇAIS FACE AU NUMÉRIQUE » RÉALISÉ FIN FÉVRIER PAR L'INSTITUT IFOP



52 594€

D'APPORT PERSONNEL SONT DÉSORMAIS NÉCESSAIRES EN MOYENNE EN FRANCE POUR ACHETER UN BIEN IMMOBILIER. CE CHIFFRE ÉTAIT DE 29 405 EUROS EN 2021, CE QUI ÉQUIVAUT À UNE AUGMENTATION DE 78% SUR UN AN.



ARGENT

## PATA... VRAC

● C'est la chute libre pour le vrac. En effet, depuis plusieurs mois, les Français se détournent du vrac, qui avait connu un engouement au plus fort de la crise du Covid-19, avec les confinements successifs. Il est vrai qu'avec le retour « à la normale », le télétravail diminuant, les Français ont moins le temps et effectuent leurs courses dans les grandes enseignes. Ils ont de ce fait beaucoup recours aux livraisons. Effectuer une commande sur Internet, se faire livrer ou opter pour le drive qui consiste à venir chercher sa commande en voiture, c'est pratique et rapide. Dans les épiceries en vrac, il faut avoir du temps devant soi pour effectuer ses achats. Résultat, près de 40 épiceries de vrac françaises sont menacées de fermeture si, d'ici la fin 2022, la reprise d'activité ne s'enclenche pas, selon un rapport du « Réseau Vrac », rapporté par *Le Parisien*.

Vêtement

## Hausse des prix en 2022

Coup dur pour le porte-monnaie des Français. Avec le prix des matières premières comme le coton, la laine ou encore le pétrole, qui connaissent une inflation importante, sans oublier les prix du fret et du transport de marchandises, le secteur de l'habillement subit comme les autres secteurs une hausse des prix. Pour s'approvisionner, les distributeurs veulent être moins dépendants du sourcing en Asie (Chine, Bangladesh, Vietnam et Cambodge). Selon l'IFM (Institut français de la mode), 68 % veulent réduire leur approvisionnement en Extrême-Orient (dont 61 % en Chine) pour privilégier l'Europe (58 %), la Méditerranée (50 %) et même la France pour un tiers d'entre eux.



**85%**

DES FRANÇAIS INTERROGÉS SE DISENT INQUIETS FACE À LA HAUSSE EXPONENTIELLE DES TARIFS DE L'ÉNERGIE, QUI SE CONFIRME DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES.

# Les Français et leur consommation énergétique\*

Alors que les prix flambent, l'énergie est au cœur des préoccupations des Français et reste une « boîte noire » pour la majorité d'entre eux.

## Vous avez dit solidaire?

La question est actuellement au cœur des débats : les Français sont-ils capables ou non d'être solidaires sur le plan énergétique ?

**89%**

DES FRANÇAIS SE DISENT PRÊTS À RÉDUIRE LEUR CONSOMMATION ÉNERGÉTIQUE PAR SOLIDARITÉ ET 36% SONT MÊME « TOUT À FAIT PRÊTS ». CE SIGNAL EXTRÊMEMENT POSITIF CONSTITUE ÉGALEMENT UN APPEL À DAVANTAGE D'EXPLICATIONS SUR LES FAMEUX GESTES À FAIRE POUR CONCRÉTISER CETTE VOLONTÉ.

**54%**

des Français déclarent souhaiter produire eux-mêmes une partie ou la totalité de leur énergie dans les cinq à dix prochaines années, si on leur propose une solution simple à installer eux-mêmes. Parmi eux, la moitié souhaite couvrir jusqu'à 50% de ses besoins énergétiques, tandis que l'autre moitié envisage déjà de couvrir plus de 50% de ses besoins.

**63%**

des Français déclarent ne pas bien maîtriser le sujet alors que l'ouverture à la concurrence, il y a dix ans, leur promettait plus de transparence.

## L'autoproduction, une tendance?

L'autoconsommation, c'est le fait de consommer de l'énergie produite soi-même. Ce geste économique et écologique permet de compenser sa consommation et d'alimenter les appareils utilisés chez soi.



### ÇA PEUT SERVIR

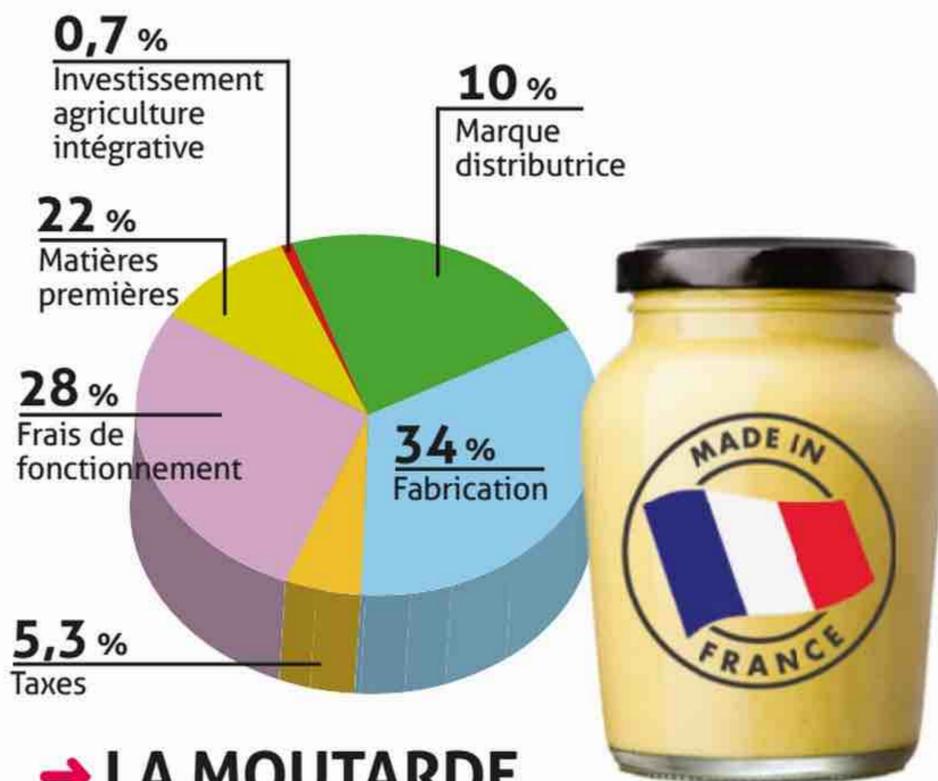
Grâce à l'installation de panneaux solaires, vous pourrez produire votre propre énergie. Avec seulement 2,5 m<sup>2</sup> de surface au soleil, un kit de quatre panneaux solaires Beem Energy peut produire jusqu'à 15% de votre consommation (hors chauffage). En moins d'une heure, avec le kit Beem, vous pouvez installer vous-même vos panneaux solaires et générer votre propre énergie. Il ne vous restera plus qu'à suivre votre production sur l'application MyBeem pour enfin comprendre et maîtriser votre consommation énergétique.

\*Source : étude menée par Beem Energy et l'IFOP du 16 au 22 mars 2022 sur le rapport des Français à leur consommation énergétique.

# Où passe votre argent?

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

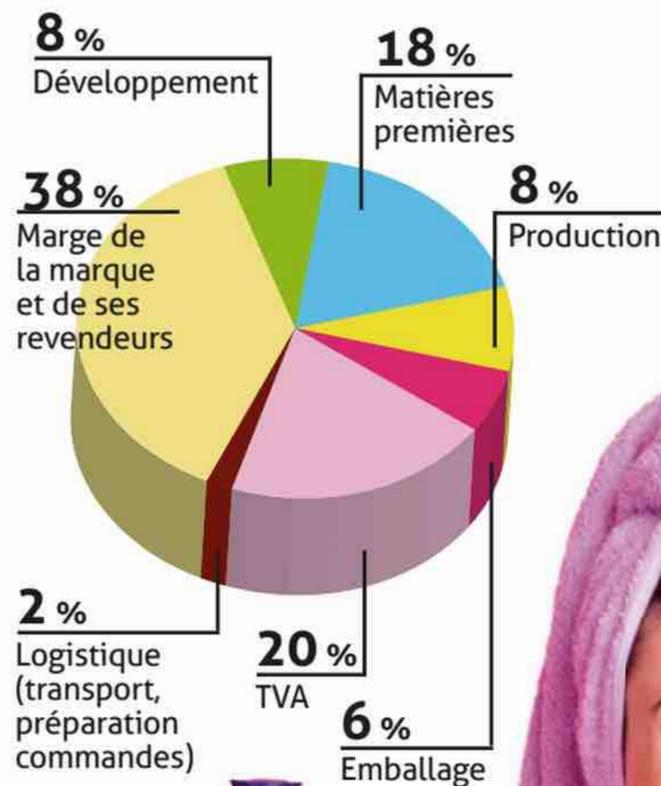
Par Bénédicte Flye-Sainte-Marie



## → LA MOUTARDE

En été, on l'emploie à toutes les sauces... Délicieuse avec nos viandes et charcuteries cuites au barbecue, la moutarde révèle aussi toute sa puissance quand elle sert de base aux vinaigrettes. Mais si elle est dite de Dijon, il ne faudrait pas croire qu'elle vient forcément de l'Hexagone ! En effet, elle ne bénéficie pas d'une appellation d'origine contrôlée – on peut donc la produire n'importe où – et la majorité des graines nécessaires à sa confection est importée du Canada et d'autres pays comme le Népal ou les États-Unis. Celles-ci sont d'ailleurs en pénurie puisque le Canada a diminué de moitié les surfaces agricoles qu'elle consacre à cette culture depuis deux ans et a également enregistré ces dernières années de très mauvaises récoltes à cause de conditions climatiques défavorables. Heureusement pour les amateurs, il existe des condiments 100 % français qui ne sont pas forcément beaucoup plus onéreux que les autres. Quand vous achetez un pot de moutarde bio entièrement élaboré sur le territoire français, un peu moins d'un quart de son prix couvre le coût des matières premières, un tiers est dévolu à la fabrication, 30 % vont dans tout ce qui touche aux frais de fonctionnement (main-d'œuvre, transport, etc.). Une marge équivalente à 10 % revient à la marque qui la vend.

Sources : Omi, ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, Culture Agri



## → LE GEL DOUCHE

À l'époque de son lancement, il a rendu complètement obsolète le bon vieux savon familial. Débarqué dans les salles de bains de notre pays en 1973 grâce à la marque Tahiti qui le proposait en deux fragrances, Cologne et citron, le gel douche a fait depuis un véritable hold-up sur le marché de l'hygiène-beauté. Deux tiers d'entre nous utilisent en effet un soin de ce type pour se laver. Et il se vend chez nous six flacons chaque seconde, sachant que chaque Français y consacre un peu moins de neuf euros par an. Un incontournable que le consommateur paye en moyenne à la caisse entre 2 et 2,50 euros l'unité, le litre coûtant autour de 10 euros. Sur ce total, 18 % couvrent les matières premières et 8 % la production. 8 % sont consacrés à ce que l'on nomme le développement, c'est-à-dire le budget dévolu à la mise au point d'une formule optimale et à la réalisation des tests qui ont été nécessaires. Les frais d'emballage, englobant le bouchon, le contenant, les étiquettes et le carton pour les livraisons (auprès des grandes surfaces ou des particuliers) représentent 6 %. Le gel douche étant considéré... comme un produit de luxe, la TVA qui s'applique est de 20 %. La marge dégagée avoisinant les 40 % est confortable, mais se répartit entre la marque qui le commercialise et ses revendeurs.

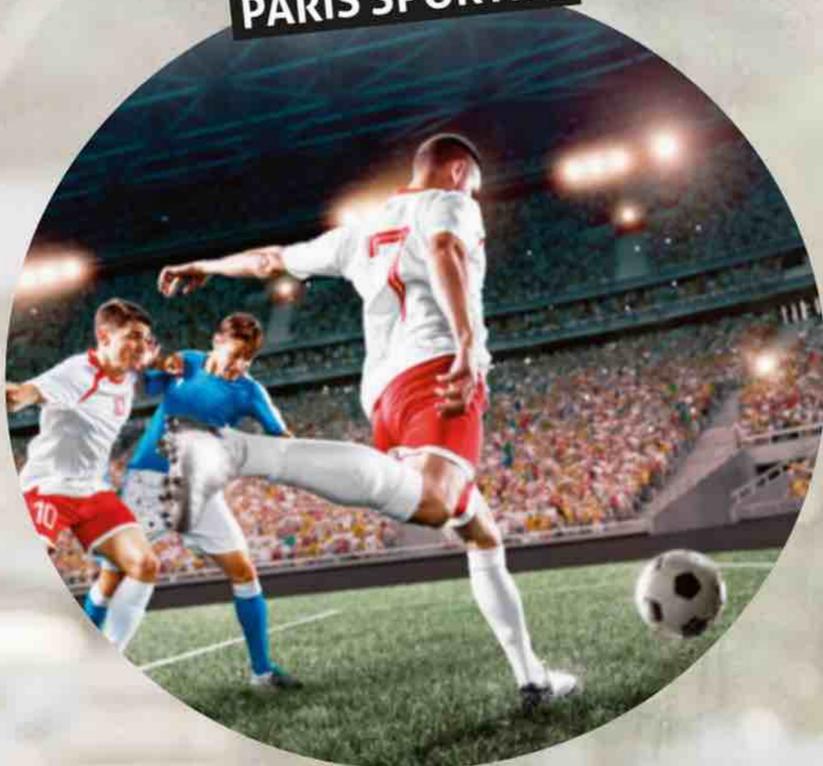
Sources : Pure Olive, Planetoscope, LSA Conso



# COMMENT TOUCHER LE PACTOLE

Quels sont les chemins à emprunter pour devenir riche, le rêve de nombreux Français ? Des jeux de hasard à l'entrepreneuriat en passant par le placement financier, voilà un tour d'horizon des techniques et méthodes susceptibles d'accroître considérablement notre aisance financière et qui vous permettront de ne plus vous soucier de vos fins de mois.

PARIS SPORTIFS



BUSINESS QUI RAPPORTENT

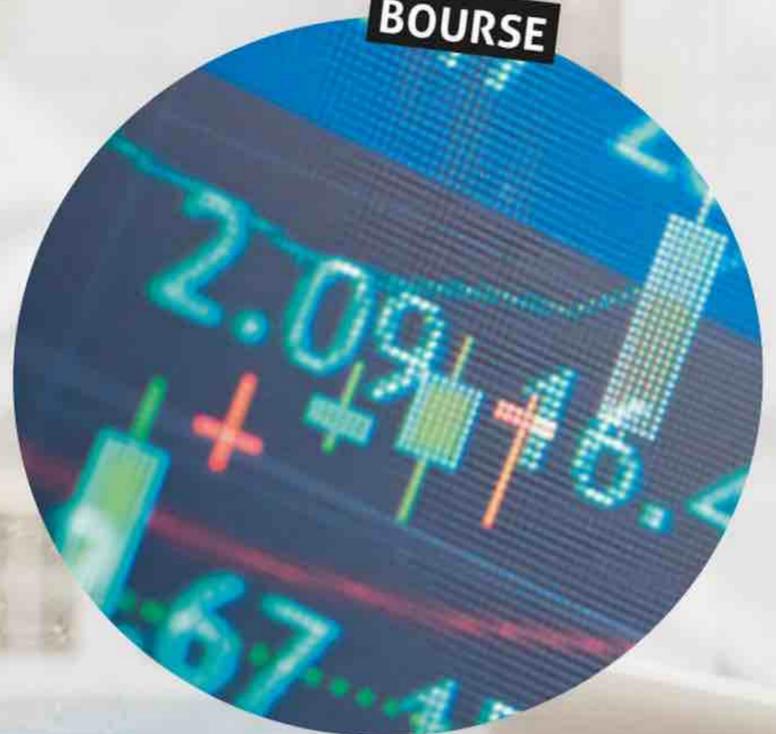




## JEUX DE HASARD



## BOURSE



### LES INDISPENSABLES

- Plateforme téléphonique Épargne Info Service, créée par l'Autorité des marchés financiers afin de répondre à vos interrogations sur les produits d'épargne et les arnaques à l'investissement au 01 53 45 62 00
- Portail Joueurs info services, si vous avez une pratique de jeu problématique: 09 74 75 13 13 ou [www.joueurs-info-service.fr](http://www.joueurs-info-service.fr)

Le record de gain est de 30 millions d'euros pour Loto et 220 millions d'euros pour Euromillions selon La Française des jeux.



© SHUTTERSTOCK

## 1. LES JEUX DE HASARD

Tous les récents sondages le montrent : la préoccupation numéro un des Français aujourd'hui est leur pouvoir d'achat, qu'ils estiment menacé. Mais à l'heure où la courbe de l'augmentation des salaires peine à suivre celle de l'inflation, il existe divers moyens d'élever son niveau de vie. Pour toucher du doigt cet objectif, l'une des tactiques privilégiées par les habitants de l'Hexagone est le fait de recourir aux jeux d'argent et de hasard, ceux qui s'effectuent par tirage, comme le Loto ou l'EuroMillions, mais également les jeux de grattage, les paris sportifs, les courses hippiques et le poker (lire « astuces de pro » page ci-contre). Des loisirs qu'ils ont pris l'habitude de pratiquer en ligne, sur smartphone ou sur ordinateur ; selon l'Autorité nationale des jeux (ANJ), ils ont même atteint un niveau record au deuxième trimestre 2021. Il faut dire que c'est un peu de rêve que l'on achète par ce biais et que, même si les probabilités de décrocher le jackpot sont faibles, elles ne sont pas nulles...

« En 2021, 178 joueurs Française des jeux sont devenus millionnaires, soit un tous les deux jours, sur un total de 25 millions de joueurs sur l'année. Dans le détail, le Loto offre 1 chance sur 19 millions de gagner le jackpot et 1 chance sur 6 de remporter un gain pour une mise

« En 2021, 178 joueurs Française des jeux sont devenus millionnaires, soit un tous les deux jours »

de 2,20 euros. Le record de gain est de 30 millions d'euros pour Loto et 220 millions d'euros pour EuroMillions », explique-t-on du côté de la Française des jeux. Cette manne de 220 millions, qui est donc la plus grosse de l'histoire de cette loterie créée en 2004, a été remportée à Tahiti par une jeune Polynésienne qui n'avait jamais joué auparavant de toute sa vie et qui avait coché ses chiffres au hasard. Comme quoi, il suffit (parfois) d'une fois pour que le destin nous soit favorable... Dans notre pays, 114 gagnants ont par ailleurs touché le gros lot à l'EuroMillions depuis son inauguration il y a dix-huit ans.

### Gros porte-monnaie & grand cœur

Pour certains de ces lauréats, ce magot qui tombe du ciel ne rimera pas avec l'achat de villas luxueuses, de grosses cylindrées et de bijoux de joailliers, mais

# Nos astuces de pros

**INTERVIEW**

## **LOTO, EURO MILLIONS**

*« La grille la plus rentable serait*

*32-38-39-40-41-43 »*

**Réponse à tout ! : Est-il préférable de jouer au Loto ou à l'EuroMillions ?**

**Avner Bar-Hen :** Le prélèvement de l'État est plus important sur l'EuroMillions que sur le Loto. Le premier a plus de succès que le second, car le jackpot est plus important et donc attirant. Pourtant, les probabilités de gagner au Loto sont supérieures à celles de l'EuroMillions. Vous avez 1 chance sur plus de 19 millions de trouver la combinaison des 5 numéros + numéro chance contre 1 chance sur plus de 116 millions de trouver les 5 numéros et les 2 étoiles dans le deuxième cas.

**RàT : Faut-il jouer les numéros au hasard au Loto et à l'EuroMillions ?**

**ABH :** La probabilité qu'un numéro donné sorte à un tirage est toujours égale à  $1/49$  quel que soit le numéro et le nombre de fois où il est sorti avant. Cela ne veut pas forcément dire qu'il faut jouer les numéros au hasard. En effet, certains numéros sont plus souvent cochés, par exemple les dates d'anniversaire ou le numéro 7. Toutes les grilles ne sont donc pas jouées le même nombre de fois. Les plus fréquentes rapportent logiquement moins quand elles sortent, car il faut diviser le gain entre plus de gagnants. Il serait donc tentant de jouer les numéros que les autres ne choisissent pas... Malheureusement, la Française des jeux a toujours refusé de publier des statistiques sur les combinaisons sorties. Néanmoins, certains mathématiciens ont réussi à reconstituer la fréquence d'utilisation des numéros dans les grilles des joueurs. Selon leurs résultats, la grille la moins jouée et donc la plus rentable serait la grille 32-38-39-40-41-43.



**NOTRE EXPERT**

**Avner Bar-Hen**

Professeur de statistiques à l'université de Paris Descartes



**LOTO: 1 POUR TOUS ET TOUS POUR LE JACKPOT !**

S'il y a une astuce à retenir pour optimiser vos chances de gagner au Loto, ce serait sans doute de jouer à plusieurs ! Vous pourrez jouer davantage de grilles et de ce fait, augmenter vos possibilités d'emporter la tirelire. Seul bémol : si vous remportez le jackpot, le gain est divisé entre tous les participants. Vous devez donc par-ta-ger. Choisissez l'option « Jeu en groupe qui offre la possibilité de jouer de 2 à 10 joueurs sur un même bulletin de jeu. Chaque joueur se voit attribuer un reçu de jeu individuel en fonction de sa participation à la prise de jeu. La sécurité du paiement est donc renforcée.

## « Gonfler son compte en banque façon baguette magique peut arriver si toutes les planètes s'alignent »



► servira à financer une cause qui leur tient à cœur ou les mobilise. « Début avril, le gagnant ayant remporté le jackpot de 200 millions d'euros à EuroMillions en décembre 2020 a fait savoir qu'il allait transférer la quasi-totalité de son gain à la Fondation Anyama qu'il a créée et qui aura pour mission d'œuvrer à la préservation de la planète et plus particulièrement à la bonne gestion des forêts françaises. Si la générosité revient souvent dans l'utilisation par les

### HEUREUX RÉCIDIVISTES

En matière de jeux d'argent, il arrive que l'on ait une (très) bonne étoile au-dessus de sa tête. L'Américain Juan Hernandez originaire d'Uniondale, sur l'île de Long Island, a ainsi empoché 10 millions de dollars à un jeu Scratch de Luxe début 2022, trois ans après avoir remporté le même montant grâce... toujours à un jeu de grattage Cash Spectacular... alors même qu'il « essaye de toujours de dépenser les dix millions de dollars » remportés en 2019. Selon l'adage du « jamais deux sans trois », la belle série pourrait se poursuivre !

grands gagnants de leur gain, vis-à-vis de leur famille et de leurs proches, mais aussi au profit d'associations, il s'agit d'une première s'agissant d'un tel montant », confie-t-on à la Française des jeux.

### Du plaisir à la spirale de l'accoutumance

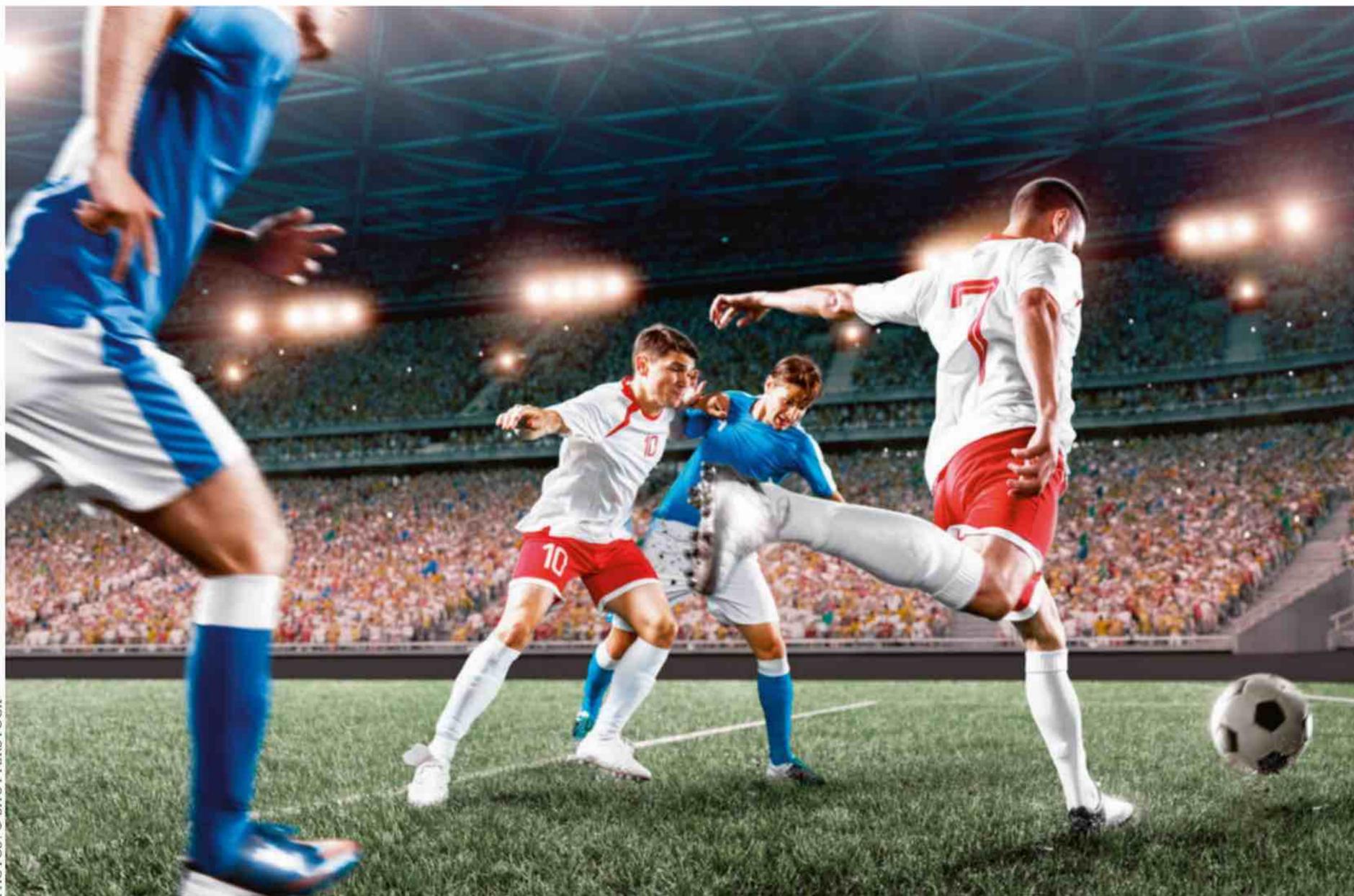
Gonfler son compte en banque façon baguette magique, pour se faire plaisir ou se rendre utile, peut donc arriver si toutes les planètes s'alignent. Mais les jeux de hasard peuvent aussi coûter cher, sachant par exemple que sur Internet ceux et celles qui s'y adonnent déboursent des sommes conséquentes. 26 % des parieurs misent moins de 30 euros, 22 % entre 30 et 100 euros et 23 % entre 100 et 300 euros. Pire, ils peuvent également conduire à s'installer dans une véritable dépendance lorsque la pratique devient incontrôlable, qu'elle dévore le temps, le psychisme et la vie personnelle de la personne et la conduit vers l'endettement. L'addiction liée aux jeux d'argent est d'ailleurs une maladie à part entière, répertoriée dans le DSM-5, ou Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, et des troubles psychiatriques, publié par l'Association américaine de psychiatrie, qui

## TRUCS DE TRADER: LES PARIS SPORTIFS

Tout réside dans l'analyse et la stratégie. Environ 5 % des joueurs gagnent plus qu'ils ne perdent sur une année. Retenez qu'il faut miser selon son budget et se fixer une limite par mois pour garder le contrôle. Pour décrocher le jackpot, vous avez tout intérêt à devenir spécialiste du sport ou

des championnats sur lesquels vous voulez parier. Sans hésitation, optez pour le pari simple qui s'axe sur une sélection unique pour un événement sportif. Concernant les paris combinés, ceux-ci portent sur une sélection de paris différents pour des événements

sportifs distincts qui rendent plus qu'aléatoire d'empocher le gros lot. Le sport qui génère le plus d'argent est le foot, c'est indéniable. Le foot représente deux tiers des paris sportifs ! Or, c'est aussi celui qui réserve le taux le plus important de surprises et donc de pertes...



PHOTOS: © SHUTTERSTOCK

fait autorité dans le monde entier. Les e-joueurs y sont davantage exposés : si l'on en croit l'Observatoire des jeux, près de 1% des individus utilisant des supports traditionnels sont des joueurs excessifs contre 13% de ceux qui tentent de décrocher une fortune sur la Toile. L'explication à cela réside dans le fait que le jeu digital est accessible non-stop, à toute heure du jour et de la nuit, et que l'argent qu'on y dépense est plus abstrait, par exemple, que les 2,20 euros que l'on glisse sur le comptoir pour s'acquitter de sa grille simple de Loto... Et il est moins bien encadré juridiquement : dans la « vraie vie », un joueur compulsif peut être interdit de casinos et de salles de jeux s'il n'est pas capable de s'arrêter, ce qui n'est pas vrai sur le Web.

### **Des mesures instaurées pour combattre le phénomène**

Physique comme virtuel, le jeu peut donc présenter un danger pour la santé mentale, sans parler des conséquences pécuniaires. Des écueils dont on est conscient, du côté de la Française des jeux, où l'on dit promouvoir « une pratique de jeu ludique et responsable », excluant les moins de dix-huit ans et où l'on s'efforce de déployer tout un éventail d'actions de prévention. « Des modérateurs de jeu aident les

**« Le jeu peut présenter un danger pour la santé mentale, sans parler des conséquences pécuniaires »**

joueurs en ligne à rester vigilants et à contrôler leur pratique de jeu. Par exemple, l'outil "Playscan" évalue et informe les joueurs en ligne sur le niveau de risque de leurs pratiques de jeu. Les messages envoyés aux joueurs sont adaptés en fonction du niveau de risque », détaille la Française des jeux, qui précise aussi que « 10% des investissements publicitaires de FDJ sont des campagnes de prévention sur le jeu excessif ou l'interdiction du jeu des mineurs. Ces campagnes sont diffusées tout au long de l'année et lors des grands événements sportifs. » Enfin, l'entreprise a lancé au début du mois une campagne de prévention Les règles du joueur, composée de quatre spots de trente secondes vouée à rappeler les principes du jeu maîtrisé, notamment celui qui consiste à se fixer un budget à ne pas dépasser.

## 2. JOUEZ LA FINANCE

### Si vous misiez sur les nouvelles monnaies ?

Un petit ticket ouvre parfois de larges horizons. Mais d'autres procédés d'enrichissement peuvent être envisagés, parmi lesquels l'investissement financier. Si les Français montrent une certaine méfiance à son égard – ils ne sont que 45% à avoir une bonne opinion à son propos, selon un sondage Harris Interactive effectué en 2019 –, il peut rapporter beaucoup, à condition d'être accompli avec discernement. Les experts préconisent d'abord de ne consacrer qu'une partie de son épargne, entre 5 et 20%, aux produits financiers rentables, mais fluctuants, qui peuvent grimper considérablement comme se déprécier, en fonction de la variation des taux et des cours et de laisser le reste sur des placements à rendement fixe et sûr, comme les livrets A, Jeune ou Développement durable et solidaire, les PEL ou les CPL. L'autre mantra qui prévaut est de ne pas ranger tous ses œufs dans le même panier, de diversifier les secteurs dans lesquels on met ses « billes » afin de ne pas être suspendu à la bonne (ou mauvaise) santé de l'un d'entre eux. Avec un matelas de sécurité gardé à l'abri, vous oserez plus facilement prendre des risques sur ce qui est plus « flottant », comme les cryptomonnaies, à l'instar du fameux Bitcoin, dont chaque unité vaut entre 20000 et 50000 euros. S'il joue aujourd'hui les montagnes russes – avec une chute début 2022 –, il sera peut-être, une fois stabilisé, l'or de demain... Outre le Bitcoin, d'autres devises 100% numériques voient leur cote monter en flèche, comme l'Ethereum, le Litecoin, le Tether et le Binance coin. De quoi contredire les Français qui étaient 83% dans un sondage Harris Interactive à estimer que les cryptomonnaies étaient avant tout un « phénomène de mode ».

### Des possibilités pour les apprentis traders

Pensez également à ce que l'on appelle les « produits structurés », packages associant des obligations et de



« Avec un matelas de sécurité gardé à l'abri, vous oserez plus facilement prendre des risques »

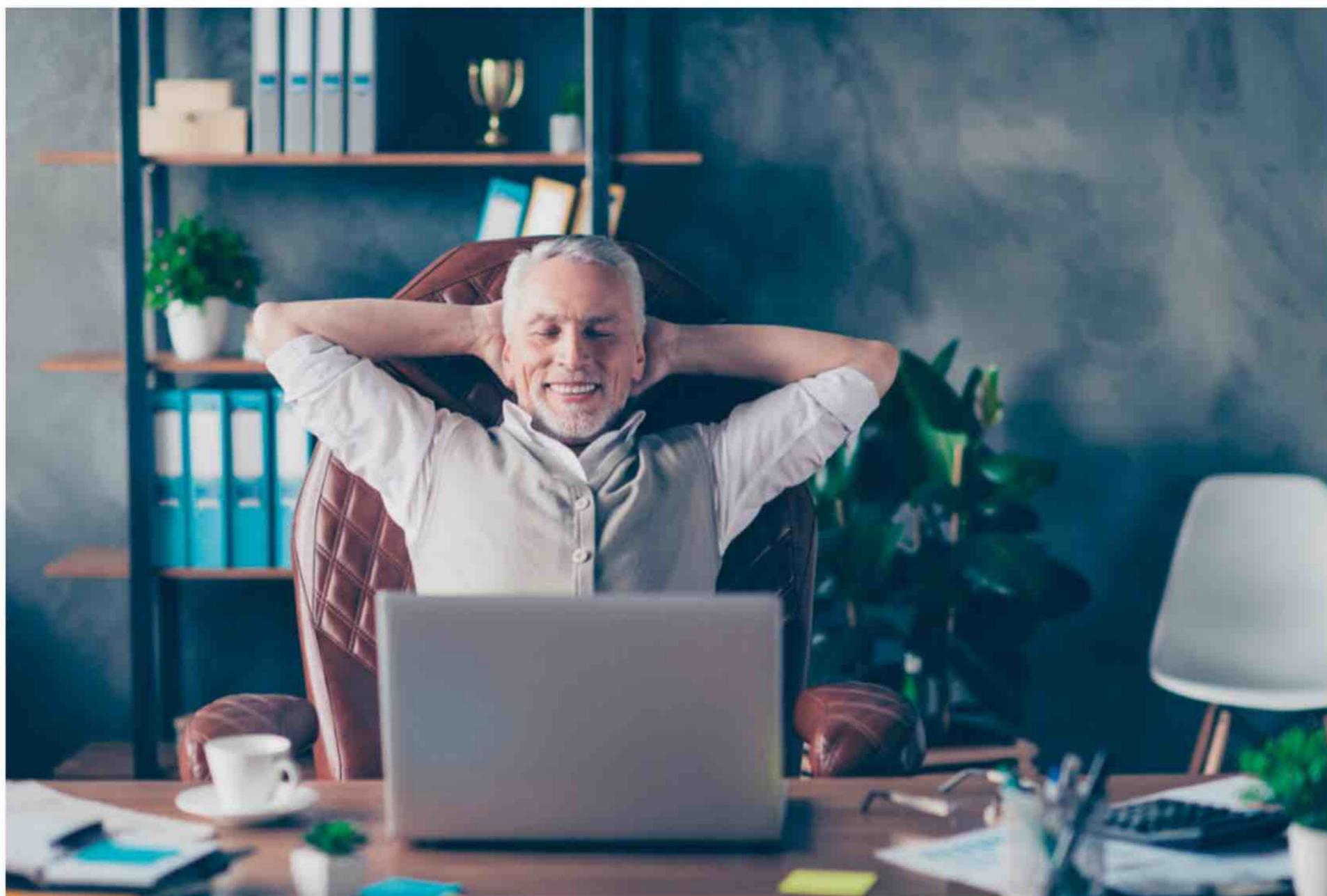
produits indexés sur les marchés, très rapidement lucratifs... mais uniquement si la conjoncture est favorable ou, sur du plus long terme, aux nouveaux fonds euros, capitalisant entre autres sur un cocktail d'actions boursières. Celles-ci peuvent bondir une année, s'effondrer la suivante, mais s'avèrent le plus souvent rentables sur la durée. Le tout est de se montrer patient et ne pas céder à la panique à la moindre dévaluation. Les spécialistes incitent également à se tourner vers le *crowdfunding* immobilier, démarche qui consiste à injecter de l'argent dans des programmes de construction de bâtiments et vers

## POKÉMON : LE DESSOUS DES CARTES

Les cartes Pokémon, représentant les héros de la fameuse animation japonaise, ont bercé des générations d'enfants. Mais elles font aujourd'hui le bonheur des adultes qui les possèdent. Extrêmement recherchées par les collectionneurs, elles s'arrachent à des prix astronomiques.

Le 19 mars 2022, une carte de 1999 du dragon Dracaufeu s'est vendue pour 420 000 dollars, soit 383 000 euros, dans une vente aux enchères organisée sur le site Web de PWCC. De quoi vous assurer un avenir radieux si vous en avez gardé quelques-unes dans votre grenier.





le *crowdfunding*, où l'on aide une PME dans l'un de ses projets via un prêt rémunéré par des intérêts (vous récupérez ensuite entre 5 et 10% bruts sur la somme engagée par an). Pourquoi ne pas vous engager sinon dans une SCPI (société civile de placement immobilier), où vos euros intégreront le capital d'un bien immobilier déjà érigé, qui est ou va être loué à des particuliers ou des professionnels et sur lequel vous toucherez des dividendes ?

### 3. LANCEZ DES BUSINESS QUI RAPPORTENT

Enfin, la solution-reine pour faire fortune est la création d'une entreprise. Mais sachant qu'elles sont nombreuses à mettre la clé sous la porte au bout de quelques mois ou années, un prérequis est indispensable avant de se positionner sur la ligne de départ : avoir un modèle économique viable, c'est-à-dire que les produits ou services qu'elle décline doivent répondre à une véritable attente des consommateurs et doivent être suffisamment séduisants, compétitifs en termes de prix ou originaux, pour qu'ils se

distinguent de ce qui est déjà proposé dans le domaine où vous prospectez. Une étude de marché, préalable à votre grand saut, est essentielle afin d'avoir un panorama de ce qui y marche ou ne marche pas et de déterminer les besoins, exprimés par les clients, qui ne sont pas encore satisfaits. Il y a par exemple beaucoup à faire dans l'écologie, notamment dans les branches des énergies et des transports verts et du recyclage, et dans le numérique (amélioration et sécurisation des systèmes et des informations, conception de métaverses, de jeux vidéo, etc.).

C'est pour cela qu'il est préférable que vous ayez un intérêt profond et une fine connaissance du champ d'activité où vous vous aventurez. Cette même philosophie a d'ailleurs guidé, depuis ses débuts lorsqu'il était jeune étudiant en informatique, Mark Zuckerberg, aujourd'hui patron milliardaire du groupe Meta, qui englobe Facebook, Messenger, Instagram et Whatsapp ; « *Find that thing you are super passionate about* » (trouvez cette chose qui vous passionne le plus). Le dernier critère, et non le moindre, est de choisir le bon moment. Rien ne sert en effet d'avoir l'idée du siècle si elle arrive trop tôt ou trop tard...

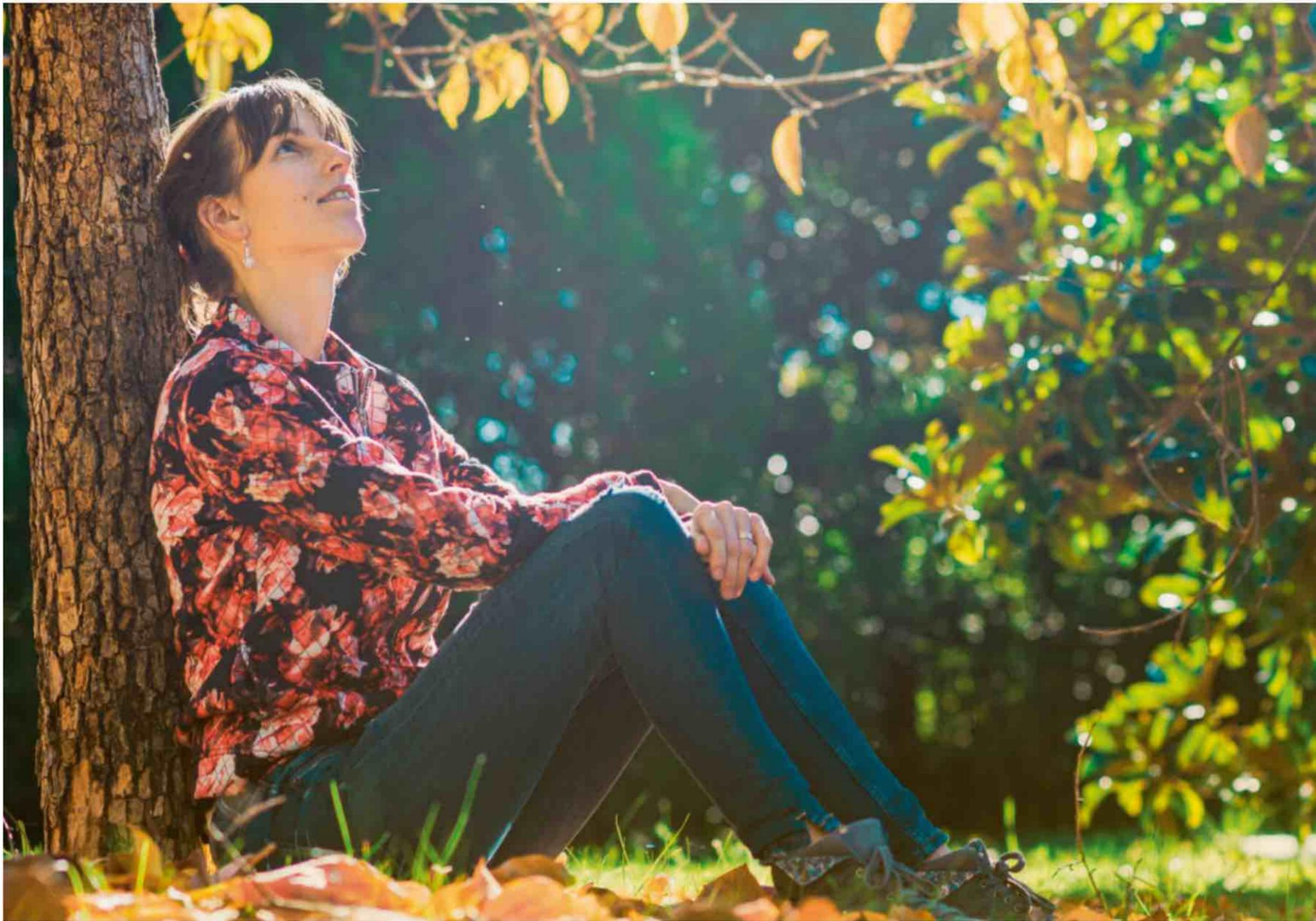
Par **Bénédicte Flye Sainte-Marie**

# L'HYPERSENSIBILITÉ

## Impacts au quotidien

On en parle de plus en plus, mais qu'est-ce qu'un être hypersensible ? Si certains y voient une sensiblerie voire un défaut, pour ceux qui se reconnaissent comme hypersensibles, cette particularité présente à la fois des inconvénients et des atouts. *Réponse à tout!* vous dévoile tout ce que vous devez savoir.





PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

L' hypersensibilité concernerait un Français sur trois, 30 % de notre population serait donc sujette à une sensibilité supérieure à la moyenne. Une nature qui offre à celui ou celle qui la possède de tout décortiquer, de porter une attention exacerbée aux détails. Les hypersensibles sont ainsi très réceptifs aux stimuli et informations sensorielles, émotionnelles, cognitives et parfois même intuitives ! Souvent bousculés par un « trop-plein de tout », les hypersensibles vont surréagir face à des situations qui sembleraient anodines au commun des mortels.

### Ce n'est pas une maladie

On la définit comme une nature, par opposition à « maladie ». Les études scientifiques ont démontré que le cerveau des hypersensibles – qui sont autant des hommes que des femmes – fonctionnait en permanence et était par conséquent en suractivité. Les recherches ont également prouvé que le microbiote des hypersensibles était différent puisque la flore

« Une personne hypersensible va ressentir en moyenne la douleur 40 % plus fort »

digestive n'était pas la même... On sait aujourd'hui aussi que l' hypersensibilité est une prédisposition génétique. Enfin, certains gènes, comme ceux qui utilisent la sérotonine sont là encore différents. C'est pour cela, par exemple, qu'une personne hypersensible va ressentir en moyenne 40 % plus fort la douleur lorsqu'elle est malade\*. Par ailleurs, cette réactivité extrême peut favoriser des troubles tels que la phobie ou les crises de panique.

Néanmoins, les hypersensibles développent bien souvent des capacités d'empathie, d'intuition ou un sens artistique leur permettant une acuité décuplée et une ouverture d'esprit différente sur notre planète et nos modes de vie. Enfin, sachez qu'on ne guérit pas



## VOS TÉMOIGNAGES

**Patrick, 55 ans.**

*« Mon hypersensibilité stimule ma créativité »*

« J'ai compris rapidement que mon hypersensibilité affectait ma façon de percevoir et ressentir le monde qui m'entoure. Si parfois entendre quelqu'un froisser un papier représente un véritable supplice pour moi – c'est presque physiquement douloureux! –, j'admets que d'un autre côté, mon hypersensibilité représente un atout, dans le sens où cela impacte mes goûts. Je fais un métier créatif, je suis graphiste, et le fait de ressentir de vives émotions me permet d'avoir une autre lecture du monde. Et c'est véritablement une source d'inspiration pour moi! »

**Julien, 33 ans.**

*« Moi, je vois mon hypersensibilité comme un super pouvoir! »*

« Avec l'âge, j'ai appris à mieux gérer. J'ai même su tirer avantage de tous les aspects liés à mon état. Ainsi, j'ai développé des facultés qui sont ma véritable force : je sais réellement écouter les gens, profiter de la beauté de chaque chose (un sourire, un papillon, une belle action, etc.). Le fait que je m'intéresse à énormément de sujets m'offre le sentiment d'être plus ouvert et bienveillant. »

**Marianne, 43 ans.**

*« À 37 ans j'ai enfin arrêté de culpabiliser »*

« C'est parce qu'à un moment dans ma vie professionnelle je me suis sentie totalement incomprise que j'ai commencé à faire des recherches sur Internet, persuadée que quelque chose ne tournait pas rond chez moi. À force de fouiller sur les sites, j'ai découvert que non seulement je n'étais pas seule, mais que surtout je n'avais rien d'anormal! Je me suis d'abord qualifiée d'"émotive" et d'"introvertie", puis j'ai ajouté "ultrasensible au bruit" dans mon auto-description. Peu à peu, de fil en aiguille est apparu le mot "hypersensible". J'ai ensuite dévoré tout ce que je trouvais comme livres sur le sujet. C'est comme ça que j'ai appris à me débarrasser de ce que je prenais pour un "handicap". Comme par enchantement, la culpabilité d'être "à part" et qui me pourrissait la vie s'est envolée également. »

**Renaud, 50 ans.**

*« Depuis tout petit je me sens à part »*

« J'ai toujours été sociable. J'aime aller à la rencontre des autres. Paradoxalement, j'ai un besoin irrésistible de me retrouver seul pour me ressourcer. Je le ressens comme un besoin vital. Ce n'est qu'avec les années que j'ai compris que sans ce temps uniquement "pour moi", je m'épuisais littéralement. Je suis en effet très sensible aux émotions dégageées par les gens qui m'entourent ou que je rencontre, même le temps d'une soirée. Je capte les émotions des autres, comme une éponge, mais de façon hyper intense. C'est pour cela que j'ai besoin de temps rien qu'à moi, car c'est dans ces moments que je me décharge de ces émotions qui ne m'appartiennent pas. »



d'hypersensibilité ! C'est un trait de caractère inné qui ne peut se modifier. Simplement, il est tout à fait possible d'apprendre à vivre avec.

### Signes et caractéristiques

Le plus généralement, le besoin d'être seul ou de s'isoler, le fait que l'on soit particulièrement touché par les émotions des autres sont les premiers signes de l'hypersensibilité. « Agressée » par un environnement faisant déborder ses ressentis, une personne hypersensible va avoir tendance à se replier sur elle-même, jusqu'à s'isoler pour se protéger. Ne souhaitant pas blesser les autres, elle fait souvent de mauvais choix, entraînant de fait une culpabilité et donc une anxiété plus intense. Bref, un véritable cercle vicieux ! Son extrême sensibilité l'amène à vivre plus intensément les émotions et décuple sa sensibilité aux critiques qu'elle a souvent du mal à accepter. Pour résumer, une personne hypersensible est véritablement une éponge émotionnelle. Son environnement, que ce soit une ambiance, une

« Une personne hypersensible est véritablement une éponge émotionnelle. Son environnement peut soit la rendre triste, soit la réjouir ! »

personne, un animal ou encore une fleur, peut soit la rendre triste, soit la réjouir !

### Vivre avec

Saviez-vous qu'en Asie, être sensible est un compliment ? Ainsi, selon la culture ou l'environnement dans lesquels évolue une personne hypersensible, la valorisation de cette nature humaine diffère. En France, la reconnaissance de cette nature est somme toute assez récente. Une journée de l'hypersensibilité a ainsi été créée en 2019

(le 13 janvier) afin de sensibiliser et d'informer le plus grand nombre sur ce trait de caractère. Car au-delà d'une fragilité, l'hypersensibilité doit être vue comme une force. La comprendre et la connaître permet de voir les choses plus en profondeur, de posséder un grand sens du détail, de prendre le temps de la réflexion avant de décider, d'améliorer le travail en équipe grâce à la perception des émotions des autres (empathie). C'est tout cela qui offre un atout majeur à une personne hypersensible.

Afin de mieux gérer les difficultés de la vie quotidienne, il est important de procéder à quelques « aménagements ». Par exemple, prendre le temps de réfléchir avant de faire un choix, s'octroyer des moments de solitude pour faire le point avec soi-même ou pour travailler, être certes à l'écoute de ses émotions, mais moins de celles des autres et, plus que tout, prendre du temps pour soi en s'exerçant à ne pas penser aux autres ! La pratique du yoga, de la méditation ou de la relaxation aide en ce sens. Enfin, travailler avec un psychologue permet d'accepter ses émotions, de prendre du recul. C'est encore le meilleur moyen d'apprendre et de connaître son hypersensibilité pour mieux la vivre et pour mieux vivre tout simplement.

Par **Arcadie Renson**

\*Source : L'Observatoire de la Sensibilité - <https://lasensibilite.com>



## VOS TÉMOIGNAGES

**Antonia, 29 ans.**

**« Si je dois rire aux éclats, je le fais ! »**

« On m'a souvent reproché d'être trop sensible ou d'exagérer. Surtout depuis que je suis dans la vie active. J'ai beaucoup de mal à contrôler mes émotions et le plus souvent je me mets à pleurer pour évacuer le "trop-plein". C'est grâce à mon psy que j'ai enfin pu comprendre ce que j'étais vraiment : une hypersensible. Il m'a énormément aidée dans la manière de "vivre" et d'appréhender les choses. Aujourd'hui, si j'ai envie de rire aux éclats pour quelque chose qui sans doute ne fait rire que moi, je ne me gêne plus. Je n'ai plus honte de montrer qui je suis véritablement. Bien sûr, j'ai parfois encore du mal à prendre du recul vis-à-vis des émotions des autres, mais peu à peu j'intègre l'idée que ce n'est pas parce qu'une personne est triste que je me dois forcément de régler son problème comme si c'était moi. »

**Jocelyne, 42 ans.**

**« Je perçois mon hypersensibilité comme une faiblesse »**

« En permanence, j'observe, j'analyse tout : de l'être humain aux animaux, en passant par les plantes ou les étoiles. Mon cerveau fonctionne à plein régime, sans arrêt. Je perçois ce que certains – oui cela m'est arrivé – qualifient de don, comme une véritable faiblesse. Car tout m'agresse d'une certaine manière. En observant et analysant sans cesse, je suis souvent triste et déçue de la réaction des gens par exemple. Un événement négatif va me rendre malade. En fait, je gère très mal mes émotions et je prends souvent de mauvaises décisions. En compagnie d'une personne mal, triste, en souffrance, je me transforme en papier buvard. Ce qui me met à mon tour dans une situation très inconfortable. Quelqu'un qui manque de respect, crie, ou est injuste me heurte profondément. Je ne parviens pas à mettre de la distance. Je me sens démunie, comme à nu, et c'est pour cela que je dis que mon hypersensibilité est une faiblesse. »

**Clémence, 31 ans.**

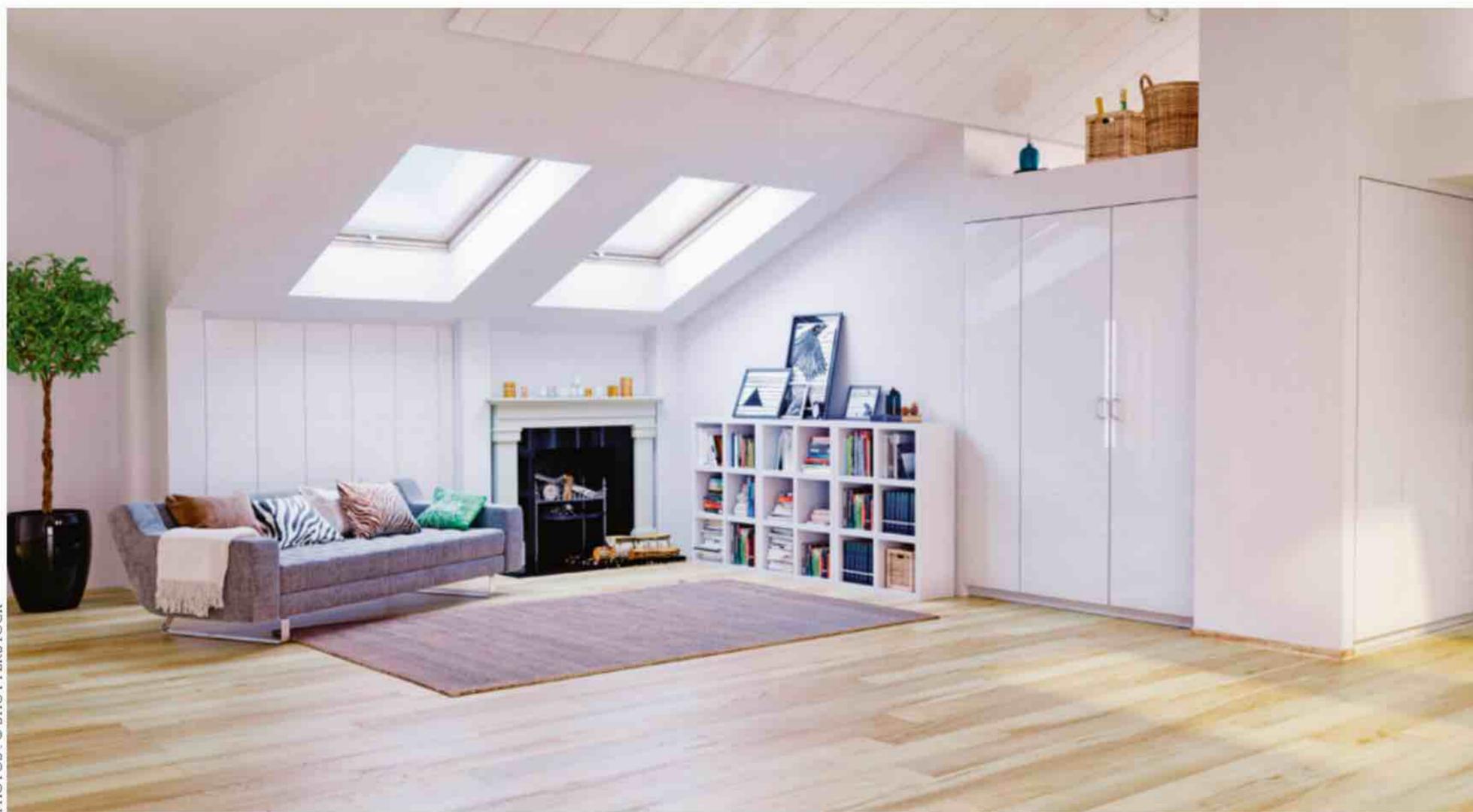
**« J'ai fini par en vouloir terriblement à ce trait de caractère trop présent »**

« Petite, on me traitait de "gamine trop sensible", on me reprochait de "chouiner pour un rien", je ne supportais pas la douleur, même la plus minime, je sursautais au moindre bruit, j'avais du mal à me faire des amis. Bref, j'étais clairement hyper fragile avec un gros problème de gestion des émotions ! En grandissant, je me suis mise à en vouloir terriblement à ce trait de caractère trop présent, qui me pourrissait la vie. J'étais convaincue que je devais me faire violence pour affronter la vie en général. Je souffrais énormément. C'est grâce à Internet, à des forums de discussions, puis grâce à mon psy que j'ai fini par comprendre ce qu'était ce trait de caractère qu'est l'hypersensibilité. Désormais, il y a des jours où je gère et où mes émotions restent "tolérables", et d'autres encore malheureusement où les *stimuli* de la vie quotidienne sont de véritables épreuves. »

# Fenêtre de TOIT

## La solution pour une bonne isolation

Véritable puits de lumière, elle est souvent installée pour ventiler l'espace des combles et jouer un rôle important dans l'isolation et donc le confort thermique.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Inventées dans les années 1940, les fenêtres de toit sont très souvent appelées Velux, car cette marque les a fortement développées. Ce type d'ouverture a été spécialement conçu afin d'être installé en pente, principalement dans les combles des maisons.

### Entre air et lumière

Si vous disposez d'un espace sous toiture suffisant, l'installation de fenêtres de toit présente de nombreux avantages. Elle vous permet de transformer cet espace en une chambre supplémentaire, un bureau, une salle de jeux, etc. Exit les combles sombres, les fenêtres de toit apportent la lumière naturelle, évitent d'avoir recours à des éclairages artificiels et permettent d'aérer les pièces situées sous les combles. Sachez que pour les fenêtres situées à une grande hauteur, des perches

permettent de les ouvrir plus facilement et il existe des systèmes de fenêtre de toit motorisés.

### Avantages thermiques

Installer des fenêtres de toit, c'est bien, mais vous devez veiller à ce qu'été comme hiver, les pièces soient correctement isolées. Situées dans la toiture, elles représentent une zone d'autant plus sensible. Il faut savoir que les fenêtres représentent 15 % des déperditions thermiques de votre logement. En installant des fenêtres de toit ou en remplaçant vos anciennes fenêtres par des fenêtres de toit double vitrage, vous réduirez les déperditions thermiques de votre maison, allégerez la facture d'énergie et profiterez d'un confort thermique agréable. Petit conseil, pour une isolation thermique optimale, pensez à coupler le

## PRIME EFFY : CRITÈRES D'ÉLIGIBILITÉ

Vous souhaitez remplacer vos anciens Velux® ? Vous pouvez bénéficier de la Prime Effy. La Prime Effy s'inscrit dans le dispositif des Certificats d'économie d'énergie (CEE) et des primes énergie. Cette prime est calculée en fonction de vos revenus, de votre lieu d'habitation, de votre type de chauffage et des économies d'énergie réalisées. Vous devez être propriétaire ou locataire de votre logement. Ce doit être votre résidence principale ou secondaire et l'habitation doit avoir plus de deux ans.

remplacement de vos anciennes fenêtres de toit avec l'isolation de vos combles aménagés. Attention, en été, certains vitrages de fenêtres de toit laissent passer la chaleur. Résultat, votre pièce se transforme en four irrespirable. Grâce à un système de contrôle solaire, certains vitrages comme ceux de la marque Velux laissent passer la lumière sans la chaleur.

### Quelle fenêtre ?

En fonction de l'inclinaison de la toiture, il existe différents modèles ainsi que plusieurs systèmes d'ouverture pour les fenêtres de toiture : l'ouverture par rotation, par projection et électrique. Concernant les toits en pente, trois modes d'ouverture sont proposés : par rotation, par projection et latérale.

- **Ouverture par rotation** : elle consiste à tirer vers soi le haut de la fenêtre, faisant ainsi basculer le battant sur un axe horizontal. Petit bémol, le battant prend de la place dans la pièce. Adaptée à tous les types de pentes, cette ouverture peut être simplifiée grâce à une motorisation ou par une perche.
- **Ouverture par projection** : il suffit de pousser le battant vers l'extérieur à l'aide d'une poignée située en bas de la fenêtre. La vue est alors bien dégagée et il n'y a pas de place perdue dans la pièce. Pour ce type d'ouverture, il faut que le toit ne soit pas trop pentu et la fenêtre doit être suffisamment basse afin de pouvoir accéder à la poignée.
- **Ouverture latérale** : vous poussez sur le côté afin que le battant s'ouvre vers l'extérieur.

### À l'aide

Les fenêtres de toit ne représentent pas les éco-travaux les plus coûteux. Elles restent relativement abordables. Toutefois leur installation donne droit à diverses subventions. Leur remplacement entre dans le cadre des travaux de rénovation énergétique et est éligible à plusieurs aides financières. Pour réduire le montant



« Pour bénéficier des aides, vous devez choisir un professionnel qualifié RGE »

de votre investissement initial, sachez que vous pouvez ainsi bénéficier de MaPrimeRénov', de l'Anah, de l'éco-prêt à taux zéro ou encore de la TVA réduite à 5,5 %, prime Effy, programme Habitez Mieux et le Chèque Énergie, les aides locales.

### Quid de la prime énergie ?

Comme pour les fenêtres classiques, les fenêtres de toit de type Velux® sont éligibles à la prime énergie. Une bonne nouvelle pour tous les ménages qui souhaitent améliorer l'isolation de leur logement et diminuer leurs factures énergétiques. Qu'est-ce que la prime énergie ? La prime énergie est une aide financière que les particuliers peuvent recevoir de la part de nombreux acteurs du secteur de l'énergie : Total, Engie, EDF, Leroy Merlin, Auchan, Carrefour... Chacun propose sa prime énergie (*lire encadré Critère d'éligibilité Effy*). Tout particulier peut y prétendre à condition de réaliser au moins un travail d'efficacité énergétique y donnant droit. La prime énergie repose sur le système des Certificats d'économies d'énergie (CEE). Elle vous récompense pour vos travaux qui engendrent des économies d'énergie. Grâce à elle, vous économisez donc sur vos factures et bénéficiez d'un chèque pour votre installation. Si la prime énergie est accessible à tous, en revanche son montant est très fluctuant et s'adapte à chaque situation. Prenez le temps de comparer les montants proposés par chaque acteur par type de travaux, ainsi que leurs délais de traitement, et de vous demander si vous préférez récupérer de l'argent plutôt qu'un simple bon d'achat.

Quels que soient les travaux que vous effectuez pour bénéficier des aides, vous devez impérativement choisir un professionnel qualifié RGE dans le domaine de travaux correspondant à vos besoins. Vous pouvez facilement trouver un professionnel RGE près de chez vous en consultant l'annuaire en ligne sur [www.faire.gouv.fr/trouvez-un-professionnel](http://www.faire.gouv.fr/trouvez-un-professionnel).

Par Agnès Ventadour

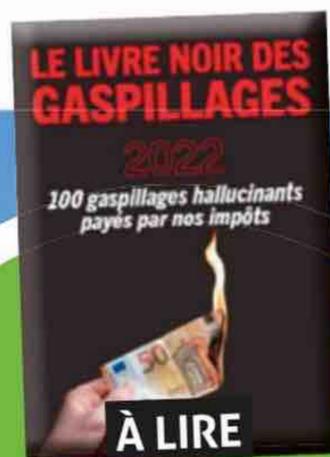
# Les pires gaspillages de l'État payés par nos impôts

L'État dépense chaque année des milliards récoltés grâce à nos impôts, mais pas toujours à bon escient! Découvrez un florilège de ses pires gaspillages!



© SHUTTERSTOCK

Le ministère de l'Économie et des Finances à Paris.



**Le Livre noir des gaspillages 2022**

L'ouvrage détaille 100 petits ou grands gaspillages de l'argent public et comment ils ont coûté des milliards d'euros aux Français. Vous le trouverez dans les librairies en ligne et aussi directement sur le site de l'association [www.touscontribuables.org](http://www.touscontribuables.org)  
Prix: 15 €, Contribuables associés

Chaque automne, ça recommence. Le gouvernement présente un « projet de loi de finances » (le budget de l'État). Le PLF est soumis à l'Assemblée nationale et au Sénat. Les deux assemblées parlementaires examinent l'évolution des dépenses, des recettes et du déficit pour l'année à venir. Une partie de ces dépenses sont indispensables, car elles nous assurent des services comme l'éducation ou les hôpitaux, d'autres sont des investissements pour l'avenir et notamment pour bâtir la France de 2030. Cependant, les sommes dépensées sont gigantesques et l'État a bien du mal à contrôler la bonne utilisation de chaque euro, cela malgré ses effectifs pléthoriques. L'OCDE a relevé que le coût annuel de production des services publics est bien plus élevé en France (29,1% du PIB) que dans la moyenne des pays riches (20,6% en 2020). Depuis 1990, l'association loi 1901 Contribuables associés passe au crible les dépenses de l'État en espérant que l'argent de nos impôts sera mieux utilisé l'année suivante grâce à son travail. Elle a publié *Le Livre noir des gaspillages 2022*. Le sous-titre annonce la couleur « 100 gaspillages hallucinants payés par nos impôts ». L'État dépense plus qu'il ne perçoit depuis plus de quarante ans maintenant. Il est donc crucial que nos impôts soient utilisés de façon optimisée. Encore plus quand on sait que l'endettement du pays a passé la barre des 115% du PIB et que chaque nouveau-né débute sa vie avec « 41 898 euros de dette publique sur le dos ».

Les Français de demain disposeront de très peu de marges de manœuvre à cause de ces immenses dépenses étatiques non équilibrées. Grâce aux meilleurs extraits tirés du Livre noir de l'association Contribuables associés, découvrez des exemples de gaspillage qui ne vous laisseront pas indifférents.

### Des millions d'euros pour aider la Chine !

**Coût: 371 millions d'euros**

« Dans un rapport annexé au projet de loi de finances 2022, le député LR des Côtes-d'Armor, Marc Le Fur, a calculé que la France a versé 140 millions d'euros à la Chine en 2020. Sur la période 2018-2020, on atteint 371 millions d'euros. La Chine, locomotive de la croissance mondiale depuis vingt ans empoche plus de subsides que le Burkina Faso ou le Cameroun. Le traitement de faveur dont profite Pékin est lié au classement OCDE des pays en voie de développement (PVD). Pour l'établir, l'organisation internationale ne se base pas sur le PIB national, mais sur le PIB par habitant. Marc Le Fur plaide pour une modification des critères d'attribution des aides afin d'extraire la Chine de la liste des PVD. Juste du bon sens. »

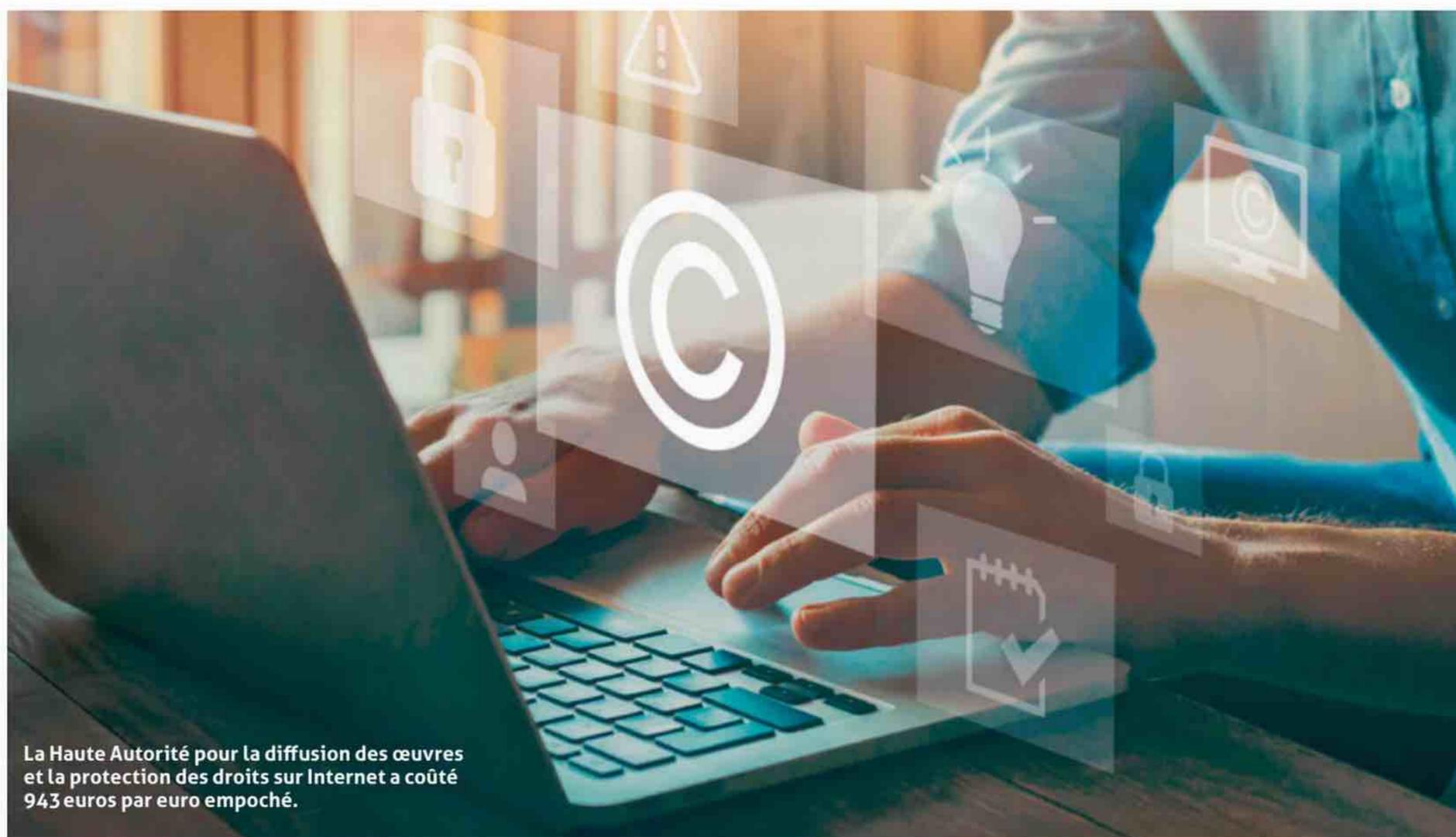
### Les panneaux photovoltaïques débranchés de Roubaix

**Coût: 103 000 euros**

« La ville de Roubaix s'est aperçue que les panneaux photovoltaïques installés sur le toit de sa médiathèque



PHOTOS: © SHUTTERSTOCK



La Haute Autorité pour la diffusion des œuvres et la protection des droits sur Internet a coûté 943 euros par euro empoché.

ne fonctionnaient pas... six mois après leur pose ! Ces 187 panneaux dont l'installation en juin 2019, à grand renfort de communication, a coûté 103 000 euros, n'avaient pas été raccordés au réseau électrique. Cette bourde ubuesque a été découverte lorsque la ville a voulu raccorder au dispositif une éolienne. Jusqu'alors, personne à la mairie ne s'était rendu compte que les factures d'électricité n'avaient pas baissé d'un euro. Un comble quand l'objectif était de réduire la note d'électricité de la médiathèque d'un quart de son montant... La mairie ne s'est pas expliquée sur ces dysfonctionnements. C'est au mois de mai 2020, soit près d'un an après l'inauguration du système, que le branchement a été effectué. »

### **La très chère agence anti-piratage Hadopi**

**Coût: 1 milliard d'euros**

« Hadopi (Haute Autorité pour la diffusion des œuvres et la protection des droits sur Internet) a été créée en 2009. Sa mission : lutter contre les téléchargements illégaux sur Internet. Mais on ne peut pas dire qu'elle ait été très efficace... Entre 2011 et 2019, le montant total des amendes prononcées est de 87 000 euros. À comparer avec les frais de fonctionnement (47 agents en 2019) de la structure : 82 millions d'euros de subventions perçus entre 2009 et 2019... soit 943 euros de dépenses pour un euro empoché grâce aux amendes infligées aux pirates. Depuis 2011, 517 jugements seulement ont été rendus (105 en 2020 et 66 au premier

### **« Facture urinoirs solaires à Paris : au moins 40 000 euros. Le manque d'ensoleillement empêchait la pompe à énergie solaire de stocker l'urine »**

semestre 2021), selon le site Next Impact. Hadopi aura coûté près d'un milliard d'euros en treize ans pour presque rien. Le 1<sup>er</sup> janvier 2022, cette haute autorité a fusionné avec le CSA pour constituer un nouveau "gendarme des contenus", l'Arcom. »

### **À l'ombre des urinoirs solaires de Paris**

**Coût: 40 000 euros**

« Une entreprise a installé, à l'été 2020, dans le nord de la capitale deux "Naturinoirs" solaires, censés récolter l'urine pour la transformer en engrais. Deux urinoirs pour hommes, en porcelaine, et une cabine pour personnes handicapées et femmes. Le tout agrémenté de bacs de plantes vertes. Facture : au moins 40 000 euros. Problème, le manque d'ensoleillement empêchait la pompe à énergie solaire de stocker l'urine dans le réservoir de 1 000 litres. Conséquence,

des hectolitres de pipi ont débordé sur les trottoirs ! En effet, il avait été décidé de l'emplacement au mois de février, mais en août, c'est bêta, le platane situé au-dessus des vespasiennes avait poussé faisant de l'ombre aux "naturinoirs" solaires. Les équipements du quartier de La Chapelle n'ont pas tenu un mois. »

**L'Élysée en classe énergie E**

**Coût: 758 040 euros**

« L'occupant du palais de l'Élysée et son gouvernement aiment à faire la leçon aux Français, et notamment en matière de consommation d'énergie. Patatras, selon une enquête publiée par le magazine We Demain en novembre 2021, le palais présidentiel est une véritable "passoire thermique". Pour les trois sites de la présidence de la République (hôtel d'Évreux, hôtel de Marigny, palais de l'Alma), soit 32 460 m<sup>2</sup>, les factures de chauffage s'élèvent à 345 159 euros, et à 412 881 euros pour l'électricité en 2020. Selon l'étiquette de diagnostic de performance énergétique – DPE –, l'Élysée serait classé à la lettre E sur l'échelle qui va de A à G. Malgré des travaux de rénovation somptueux, la consommation d'énergie n'a cessé d'augmenter entre 2018 et 2020. »

**La belle passerelle inutile de Thionville**

**Coût: 6,8 millions d'euros**

« La passerelle de l'Europe (400 tonnes, 140 mètres de long), à Thionville a coûté 6,8 millions d'euros. Destinée aux piétons et aux cyclistes, elle relie le centre-ville à la gare SNCF. À 100 mètres de là, le pont principal de Thionville enjambe la Moselle : il a été entièrement rénové il y a quelques années pour plusieurs millions d'euros. Lequel pont, au demeurant magnifique avec de superbes candélabres, remplit toutes les fonctions de circulation, y compris pour les deux-roues et les vélos. Les piétons y bénéficient de larges trottoirs sécurisés pour se rendre à la gare... »



Le palais présidentiel est une véritable passoire thermique... Pour les trois sites, soit 32 460 m<sup>2</sup>, les factures de chauffage s'élèvent à 345 159 € et à 412 881 € pour l'électricité

**Opéra de Lyon : la vie de nabab du directeur**

**Coût: en moyenne 310 000 euros par an**

« Selon un rapport de la chambre régionale des comptes pour la période 2010-2019 publié fin 2021, le train de vie de Serge Dorny, l'ancien directeur général, a laissé de gros trous dans la caisse. Voyez plutôt : un salaire annuel brut de 291 000 euros ; 70% de ses nuitées passées dans des hôtels 5 étoiles et "Relais et

Le projet de téléphérique urbain d'Orléans n'a jamais vu le jour.



© DUTHILLEUL - ORLÉANS METROPOLE SP

Châteaux". La convention pour ses modestes prédécesseurs était de se limiter à des établissements 4 étoiles... Près de 4 000 euros de frais de taxis en plus d'une voiture de service. Selon le site Médiacités, le Belge Serge Dorny aurait dépensé en moyenne de 8 000 à 8 500 euros par mois entre 2013 et 2015. Livres,

magazines, pourboires, accessoires de voyage, additions de restaurants dépassant parfois les 150 euros par convive, cadeaux de toutes sortes...

Le plus triste dans cette histoire est que l'État et les collectivités locales (ville, département, région) qui siègent au conseil d'administration ne pouvaient ignorer ces dysfonctionnements : "Dans la mesure où la nature de ces dépenses n'a jamais été cachée, mais au contraire systématiquement justifiée sans que les administrateurs y prêtent véritablement attention, ces remboursements ne vont toutefois à

l'encontre d'aucune règle interne qu'il revenait d'ailleurs aux administrateurs d'établir". »

**La caserne désertée des pompiers du Doubs**

**Coût: 1 014 millions d'euros**

« Inaugurée en grande pompe en 2012, la caserne des sapeurs-pompiers de Feschés-le-Châtel (Doubs) n'a été occupée que trois ans et demi avant que les pompiers ne soient obligés de partir, la mort dans l'âme, en 2016. Le motif ? La révision – contestée par certains – du



La ville de Paris paie paradoxalement pour le traitement de déchets à l'étranger

Le train de vie de l'ancien directeur de l'Opéra de Lyon a laissé des trous dans la caisse.

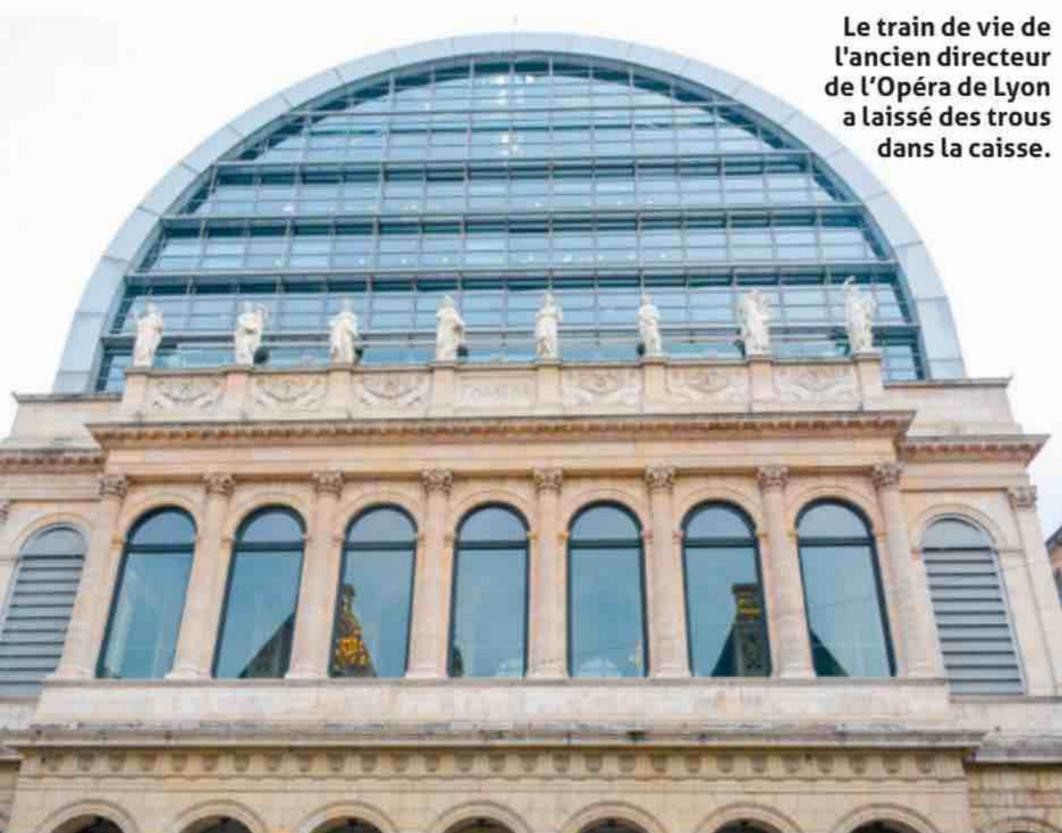


schéma départemental des secours. L'état-major des pompiers devait déménager dans cette nouvelle caserne. En définitive, il ne viendra pas. Du coup, le bâtiment a été mis en vente, mais ne trouve pas preneur. Les lieux ont néanmoins de nouveaux occupants : le parking de la caserne est squatté par les gens du voyage. Vide depuis six ans, ce bâtiment neuf de 450 m<sup>2</sup> financé à 62 % par l'agglomération de Montbéliard continue de coûter de l'argent... »

### Le projet de téléphérique urbain d'Orléans

**Coût: 6 millions d'euros**

« Annoncée pour 2019, la construction d'un téléphérique urbain devait relier le nouveau quartier Interives à la gare de Fleury-les-Aubrais. Éluée en

septembre 2020, la nouvelle équipe d'Orléans Métropole, composée en grande partie des mêmes vice-présidents que ceux de la précédente, a annoncé, le 24 septembre de la même année, l'abandon du projet. Sans savoir comment remplacer le fameux téléphérique, seul moyen de franchir les 380 mètres de voies ferrées séparant les deux entités. Le coût de cette annulation s'élève à 4 millions d'euros pour les études d'aménagement et à 2 millions d'euros pour les frais de pénalité, à payer par les contribuables de l'agglomération. »

### Paris balaye devant la porte de pays étrangers

**Coût: 291 575 euros en 2019**

« La ville de Paris est sale, très sale... Mais cela n'empêche pas la municipalité d'Anne Hidalgo de verser de l'argent pour le traitement des déchets à l'étranger. En 2019, 47 250 euros ont été accordés à la Ville de Tunis pour la "formation d'agents pour la collecte, le traitement et la valorisation des ordures ménagères", 214 100 euros pour la "collecte des déchets ménagers dans six villages du sud de l'Inde" et 30 225 euros pour "la propreté et la gestion des déchets ménagers" à Port-au-Prince (Haïti). Ces subventions ne profitent pas aux contribuables (qui les ont pourtant payées), alors que la Mairie de Paris ne remplit pas correctement cette mission pour les Parisiens. »

### TÉLÉCHARGEZ LE RAPPORT DE LA COUR DES COMPTES!

Si le sujet de l'utilisation de l'argent public vous intéresse, direction le site de la Cour des comptes. Son rapport public annuel, sa publication phare, est facile à lire dans sa version « synthèse ». Un PDF précis et captivant à télécharger à l'adresse suivante [ccomptes.fr/fr/documents/58750](https://ccomptes.fr/fr/documents/58750). Les autres rapports de la Cour des comptes sont aussi intéressants. Jetez-y un œil!

Par Florent Gaillard

# Les parcs d'attractions :

**Avec les beaux jours qui arrivent, il est tentant de passer une agréable journée dans un parc d'attractions. Il en existe des dizaines. Voici notre sélection.**

Il y en a pour tous les goûts. Notre pays compte en effet une cinquantaine de parcs d'attractions. Cela peut en étonner quelques-uns, mais c'est dans le Grand Est et dans les Hauts-de-France que l'on en compte le plus. Le premier est le champion incontesté avec sept parcs (Cigoland, Didiland, Fraispertuis City, Grinyland, Le Parc du Petit Prince, Nigloland et Walygator Parc). Les Hauts-de-France, l'Île-de-France et les Pays de la Loire en comptent six chacun. Suivis par la Nouvelle-Aquitaine et Provence-Alpes-Côte d'Azur qui en dénombrent cinq. Cette liste montre qu'aucune région n'est vraiment délaissée, mis à part le Centre-Val de Loire qui n'affiche que des parcs plus « petits » comme Family park. Toutefois cette région possède de très nombreux châteaux qui ont de jolis parcs mêlant beauté et activités ludiques comme le Clos Lucé à Amboise (la dernière demeure de Léonard de Vinci). Voici notre sélection pour passer d'agréables moments.

*Pour toute la famille*



## ► Le Futuroscope

Premier parc d'attractions inauguré en France (1987), le Futuroscope est toujours à la pointe de l'innovation. Au-delà de ses 40 attractions, il propose un panel de nouveautés et d'animations idéales pour partager de belles émotions. C'est le cas avec la nouvelle grande attraction intitulée « Chasseurs de Tornades » mêlant technologie et sensations. L'attraction est conçue comme un théâtre circulaire, immersif et mobile, qui plonge les spectateurs en plein dans l'action. C'est le cas aussi avec le ZerOGravity: vol en soufflerie pour expérimenter les sensations de chute libre! Sensations garanties aussi avec Objectif Mars, récompensée par l'European Star Award 2020, dans la catégorie « Meilleur roller coaster » de l'année.

**Ville: Chasseneuil-du-Poitou**

**Site: [www.futuroscope.com/fr](http://www.futuroscope.com/fr)**

**Entrée gratuite pour les moins de 5 ans, à partir de 38€ par adulte (13 ans et +)**



# L'émotion n'a pas d'âge!

## ► Disneyland Paris

Double anniversaire cette année en France. Disneyland Paris fête ses 30 ans et les Walt Disney Studios leurs 20 ans, depuis mars 2022. Qui l'eût cru, Disneyland Paris est la première destination touristique d'Europe et a reçu plus de 375 millions de visites depuis son ouverture en avril 1992. Tout comme à Hong Kong et en Californie, les visiteurs de Disneyland Paris ont la possibilité de rencontrer et d'interagir avec les super héros grâce à de nouvelles techniques immersives. Ainsi, les Avengers et leurs alliés recrutent de nouveaux héros pour se joindre à leur équipe et le vaisseau Quinjet. À l'occasion du 30<sup>e</sup> anniversaire, de tout nouveaux décors font leur apparition au parc Disneyland. C'est par exemple le cas des Jardins Féériques, qui mettent en scène 10 univers thématiques et 30 sculptures cinétiques à l'effigie de personnages Disney et Pixar.

**Ville: Marne-la-Vallée (32 km de Paris)**

**Site: [www.disneylandparis.com/fr](http://www.disneylandparis.com/fr)**

**Entrée gratuite pour les moins de 3 ans.**

**Billet 1 jour/1 parc: 59€ (adulte) et 54€ (enfant de 3 ans et moins de 11 ans)**



## ► Le parc Astérix

Géré par le même groupe que le Futuroscope (la Compagnie des Alpes), ce parc est doté de 42 attractions (22 familiales, 6 à sensations et 13 pour les petits Gaulois), dont le nouveau Tonnerre 2 Zeus. Imaginez une chute de 30 mètres, une bosse inclinée à 90°, deux virages à grande vitesse, 17 airtimes, deux bosses inclinées, un tunnel avec des effets spéciaux... à une vitesse maximum de 90 km/h. Ça va décoiffer! Et ce n'est pas tout. Autre nouveauté, un défilé gaulois composé de trois chars fait son entrée dans le programme 2022. Vous admirerez le char majestueux de Jules César accompagné d'une tortue romaine, le char «grandiose» de Cléopâtre et celui des Irréductibles Gaulois. Vous pourrez également participer à cette aventure et vivre une expérience inoubliable en incarnant un Romain ou une Égyptienne... Sans oublier, le grand retour du spectacle Main basse sur la Joconde mêlant cascades, acrobaties et humour.

**Ville: Plailly (30 km de Paris)**

**Site: [www.parcasterix.fr](http://www.parcasterix.fr)**

**Billet tribu: 45€ (tarif unique pour 5 à 9 billets)**

**Billet liberté: 55€ (adulte de plus de 12 ans) et 47€ (3 à 12 ans)**



► **Le Clos Lucé**

Situé à quelques pas du château d'Amboise, le parc de 6 hectares du Clos Lucé permet d'apprécier la douceur du Val de Loire, mais aussi de (re)découvrir le génie de Léonard de Vinci, mort en 1519. Ce petit coin de paradis lui a permis notamment d'approfondir ses talents d'architecte et d'ingénieur. Selon la légende, il aurait même dressé les plans d'un château modèle pour François I<sup>er</sup>, avec téléphonie, allée d'eau, embarcadère, portes automatiques. Jusqu'à présent, la visite de cette demeure permettait de voir ses appartements et les maquettes de ses inventions. Aujourd'hui, le Clos Lucé devient le premier parc de la Connaissance. Sa mission: inviter les visiteurs à tester par eux-mêmes les inventions du Florentin. Douze machines géantes ont été fabriquées pour l'occasion. Le public n'est plus passif comme dans les musées. Cette année, le Clos Lucé propose le Carnet de l'Inventeur, en deux versions (français/anglais), pour découvrir le lieu tout en s'amusant. Chaque enfant devient un élève de Léonard qui lui transmet « ses secrets et astuces » lui donnant les clés pour inventer une machine incroyable.

**Ville: Amboise**

**Site: <https://vinci-closluce.com/fr>**

**Adulte: 18€, enfant (de 7 à 18 ans): 12,50€, forfait famille 2 adultes et 2 enfants: 49€.**



*Pour apprendre en s'amusant*



► **Cité de l'Espace**

Située à Toulouse, cette cité est un lieu unique de découverte de l'aventure spatiale. Avec plus de 20 ans d'existence et plus de 7 millions de visiteurs, la Cité de l'espace, qui s'étend sur cinq hectares, est le site leader européen de diffusion de la culture spatiale et astronomique auprès du grand public. Il y a plus de 200 éléments d'exposition dont une pierre de la Lune, de nombreux vaisseaux spatiaux en taille réelle, une station spatiale MIR, 2 rovers martiens... Comme d'autres parcs, la Cité a une salle IMAX qui permet de voir le film « Chasseurs d'astéroïdes 3D ».

**Ville: Toulouse**

**Site: [www.cite-espace.com](http://www.cite-espace.com)**

**Adulte: 23€**

**Famille (4 à 6 personnes): à partir de 15,50€**



► **Terra Botanica**

Plongez dans les mystères de la forêt. C'est le nouvel univers de Terra Botanica. Dans un parcours sensoriel inédit, au cœur de la forêt mystérieuse, découvrez la cime des arbres à plusieurs mètres de haut. Une expérience pour toute la famille! Sensations et amusement garantis grâce à 3 parcours sensoriels, 2000m<sup>2</sup> de filets dans les arbres et... 3 géants. Plus tranquille, le « Voyage en coquille de noix »: pédalez à votre rythme à bord d'une coquille de noix et enfoncez-vous dans la forêt en effleurant la cime des arbres légendaires. Enfin, plongez au cœur de l'aventure et du divertissement avec 2 films 4D.

**Ville: Cantenay-Épinard (près d'Angers)**

**Site: [www.terrabotanica.fr](http://www.terrabotanica.fr)**

**Famille (2 adultes + 2 à 7 enfants de 3 à 17 ans): 14,50€/pers**

**Billet 1 jour: adulte (18€), enfant de 3 à 17 ans (14,50€)**

PHOTOS: © D.R.

Par Philippe Richard

# DÉCOUVREZ AUSSI...

2€  
95

Les Cahiers de **RÉPONSE À TOUT**

JEU! Réponse à tout

# JEU! JEUX!

À GAGNER

2 SÉJOURS pour 4 personnes

EUROPA PARK  
PARC DE LOISIRS & WILDWEST  
RULANTICA  
L'ART DE LA FÊTE

RONDE DES MOTS

MOTS MÉLANGÉS

SUDOKU

ANAGRAMMES

MOTS CODÉS

MOT DE TROP

QUIZ...

À GAGNER

20 BONS  
D'ACHAT  
DE 50 €



spartoo

TOUTE LA MODE À VOS PIEDS

# MOTS FLÉCHÉS

FORCES 1 2 3 4

# Questions Réponses

## DROIT

Une question juridique ? Des conseils pour régler un litige ? Envoyez vos questions à notre expert sur [reponseatout@fleuruspresse.com](mailto:reponseatout@fleuruspresse.com)

Par Carole Guilhaumaud



### SUPERMARCHÉ

*Qu'est-ce qu'un supermarché coopératif ?*

Une amie m'a dit faire partie d'un supermarché coopératif et me propose d'en créer un dans ma ville. Le projet a l'air intéressant. Mais elle m'a indiqué qu'il fallait s'engager à participer un minimum pour en bénéficier. Qu'en est-il ?

### RÉPONSE

#### DES MAGASINS DONT LES CLIENTS SONT COPROPRIÉTAIRES

Les supermarchés coopératifs sont des coopératives, c'est-à-dire des sociétés dont les associés, en l'occurrence les clients, ont tous le même pouvoir de décision. Ce sont eux qui choisissent les produits vendus. En général, ils sont également participatifs : les tâches quotidiennes sont réalisées bénévolement par les coopérateurs. Il faut être coopérateur et détenir des parts sociales pour pouvoir acheter dans le magasin. Chaque magasin est géré de façon autonome et possède son propre fonctionnement. Dans un modèle participatif, le coopérateur doit participer au fonctionnement du commerce en donnant en général 2 à 4 heures de son temps par mois. Le travail bénévole des membres permet de baisser les charges et de proposer des produits à prix raisonnable tout en rémunérant les producteurs à un juste prix.



### HUISSIER

*Peut-on saisir un huissier en ligne ?*

Je loue mon box de parking à un voisin qui ne m'a pas réglé depuis trois mois malgré plusieurs relances. On m'a dit que je pouvais saisir un huissier de justice en ligne. Quelle est cette procédure et y a-t-il un montant maximum que l'on peut réclamer ?

### RÉPONSE

#### UNE PROCÉDURE EN LIGNE PERMET DE RÉCLAMER LES IMPAYÉS DE MOINS DE 4 000 €

Le site des huissiers de justice [Petitescreances.fr](http://Petitescreances.fr) propose une procédure en ligne pour récupérer les impayés (factures, loyers...) ne remontant pas à plus de deux ans. Commencez par cliquer sur « je saisis un huissier de justice » puis « demander votre création de compte ». Vous devrez ensuite renseigner vos coordonnées bancaires. Ce service a un coût de 14,92 euros TTC lors du dépôt du dossier auquel il faudra ajouter 30 euros en cas d'accord de règlement de la part du débiteur ainsi que les honoraires de l'huissier entre 10,16 % et 11,61 % jusqu'à 1 525 euros puis 3,87 % entre 1 525 euros et 4 000 euros.



## DIVORCE

### Peut-on garder le nom de son mari ?

**Mon fils nous a annoncé qu'il allait divorcer.** Je ne m'entendais pas avec ma belle-fille. Cette séparation est donc un soulagement. En revanche, mon fils m'a informé qu'elle souhaitait conserver son nom marital. Quelle est la règle en la matière ?

#### RÉPONSE

### SAUF DÉROGATION, L'ÉPOUSE REPREND SON NOM DE JEUNE FILLE

Le Code civil (art. 264 du Code civil) prévoit qu'après un divorce, chacun des époux perd l'usage du nom de son conjoint, sauf accord du conjoint ou jugement contraire. L'épouse peut donc demander à continuer de porter son nom à titre d'usage. C'est souvent le cas lorsque le couple a eu des enfants, ou lorsque l'épouse s'est fait connaître professionnellement sous le nom de son mari. Ce droit d'usage peut être aussi limité dans le temps. Même si ce droit d'usage a été décidé au moment du divorce, il est toujours possible de ressaisir le juge pour lui demander de juger que l'ex-épouse cesse d'utiliser ce nom.



## PLAGES

### Qui fixe la réglementation ?

**Avec ma compagne nous passons tous les ans nos vacances d'été au bord de la mer.** Nous constatons de plus en plus d'incivilités de la part de certains vacanciers (déchets, consommation de tabac et d'alcool, chiens non tenus en laisse...). Nous souhaiterions savoir à qui nous adresser pour que des règles soient respectées pour le bien-être de tous.

#### RÉPONSE

### C'EST LE MAIRE QUI RÉGLEMENTE PAR ARRÊTÉ MUNICIPAL

Les plages sont en majeure partie la propriété du domaine public. Leur gestion est confiée aux collectivités locales qui peuvent les sous-traiter à des plagistes et loueurs de matériel nautique. Mais ils ne peuvent occuper plus de 30 % de la plage et doivent prévoir un espace pour permettre au public de passer. Fumer n'est en principe pas interdit sauf arrêté municipal contraire. En revanche, jeter ses mégots comme tout autre déchet est proscrit et passible d'amende. La plupart des municipalités du littoral ont pris des arrêtés d'interdiction des chiens sur les plages aménagées ou ont fixé des horaires. En pleine saison, l'utilisation à titre individuel de 4x4, vélo, moto sont interdites sous peine d'amende. La pratique de certains sports (chars à voile, cerfs-volants, boomerangs...) est également encadrée pour des raisons de sécurité.

# Plantations envahissantes

Votre voisin laisse son jardin en friche et les branches de ses arbres dépassent sur votre terrain. Comment réagir ? Quels sont vos droits en la matière ?



© SHUTTERSTOCK

## → QUE DIT LA LOI ?

Afin de ne pas trop gêner vos voisins par des plantations qui les priveraient de lumière ou envahiraient leur propriété de feuilles, branches ou fruits indésirables, des distances minimales sont imposées par les règlements et usages locaux. Renseignez-vous auprès de la mairie ou, si vous habitez un lotissement, dans le règlement de copropriété. En l'absence de règles locales, les distances minimales à respecter sont fixées à 50 cm de la limite séparative pour les arbustes d'une hauteur inférieure à 2 m et à 2 m pour les arbres de plus de 2 m de haut. Enfin, des plantations en espalier peuvent être appuyées à un mur mitoyen, mais à la seule condition que celles-ci ne dépassent pas son sommet.

## → DEMANDEZ-LUI D'ÉLAGUER

Vous ne pouvez en aucun cas couper vous-même les branches des arbres du voisin qui empiètent sur votre terrain sans son autorisation. En revanche, vous pouvez couper les racines qui menacent votre construction avant même que des dégâts n'apparaissent. C'est à votre voisin de faire le nécessaire pour élaguer les branches jusqu'à la limite séparative de vos jardins. Écrivez-lui pour lui rappeler son obligation (*voir lettre*).

## → EN CAS DE REFUS

S'il refuse de procéder à l'élagage, seul le juge peut l'y forcer. Vous devrez d'abord tenter une conciliation ou une médiation. Dans les zones boisées où les risques d'incendie sont élevés, le débroussaillage est obligatoire aux abords des constructions (sur un périmètre de 50 m qui peut être porté à 100 m).

## Lettre pour demander à votre voisin d'élaguer les branches dépassant sur votre propriété (à envoyer en lettre recommandée avec avis de réception)

Votre nom, prénom  
Votre adresse

Nom de votre voisin  
Adresse

Ville, le...(date)

Madame, Monsieur,

En dépit de mes demandes, vous n'avez toujours pas procédé à l'élagage des branches d'arbres avançant sur mon terrain.

Je vous informe que l'article 673 du Code civil dispose que « celui sur qui la propriété duquel avancent les branches d'arbres, arbustes et arbrisseaux du voisin peut contraindre celui-ci à les couper ».

Je vous remercie donc de procéder à l'élagage de vos arbres dans les meilleurs délais.

À défaut, je ferai valoir mes droits devant les tribunaux.

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

Signature

### BON À SAVOIR

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020, pour certains litiges de voisinage, il est obligatoire, avant de saisir le juge, d'engager une tentative de conciliation ou de médiation avec votre adversaire.

Par Carole Guilhaumaud

# Drones de loisirs : quelle

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, les drones de loisirs sont soumis à une réglementation élaborée par l'Agence européenne de la sécurité aérienne (EASA) destinée à simplifier et uniformiser les règles pour tous les pays de l'Union européenne.



# réglementation ?

## C'est quoi un drone ?

De l'anglais « faux bourdon », le drone est un aéronef télécommandé qui vole sans pilote. Conçus à l'origine pour des raisons militaires, afin de mener des missions de reconnaissance et de renseignement grâce à des caméras embarquées, ils sont de plus en plus utilisés à usage civil. Tout d'abord à titre professionnel. Par les journalistes, mais aussi dans le monde du cinéma et de la vidéo. Par les agriculteurs pour surveiller leurs champs, vignobles ou troupeaux. Dans les offices de tourisme afin de mettre en valeur un site. Par les forces de l'ordre et les services de secours pour la recherche de personnes en danger. La SNCF les utilise pour inspecter les voies ferrées ou EDF son réseau électrique.

Ils séduisent également les particuliers. Chaque année, les drones sont en en bonne place sous le sapin de Noël. Le prix de vente moyen d'un drone doté d'une caméra est de 270 euros. En quelques années, grâce aux logiciels, les machines sont devenues plus simples d'emploi. C'est pourquoi elles connaissent un grand succès auprès des particuliers.

## Qui peut acheter un drone ?

Le mot drone regroupe une grande variété de produits. Du jouet disponible en ligne et dans de nombreux commerces aux systèmes réservés aux professionnels, les modèles et les prix varient considérablement (de 100 euros à 100 000 euros). N'importe quel particulier peut acheter un drone dans un magasin d'aéromodélisme ou de jouets (de 50 à 1 000 euros). Il faut avoir au moins 14 ans pour pouvoir piloter un drone.

## La réglementation des drones de loisirs

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, la nouvelle réglementation européenne mise en place s'appelle la catégorie « ouverte » et remplace le terme « loisir » avec de nouvelles restrictions qui concernent le pilotage de drone en France.

**À savoir :** à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2023, la réglementation évoluera encore pour faire place à encore plus de restrictions pour les particuliers. Pour un drone de plus de 250 grammes, il sera interdit de survoler des personnes et de voler à 150 mètres minimum des zones résidentielles, commerciales, industrielles et récréatives.

« Il faut avoir au moins 14 ans pour pouvoir piloter un drone »



## TÉMOIGNAGE

**Abel D., 58 ans, Levallois (92)**

« Je me suis offert un drone pour mon anniversaire il y a huit mois. Passionné de joutes téléguidées, un de mes rêves d'enfant était d'avoir un avion télécommandé. J'ai opté pour un modèle à 560 euros avec caméra, car je voulais pouvoir faire des prises de vue des paysages vus du ciel. La prise en main a été facile, car j'avais visionné des tutos sur YouTube. J'ai téléchargé une application qui me permet de relier la station de pilotage de mon drone à mon téléphone afin de visualiser ce que la caméra filme. De plus, le drone intègre un logiciel de téléguidage pour éviter les obstacles, un système de stabilisation et même un mode de retour si on le perd de vue. On peut savoir si l'on est dans une zone que l'on peut survoler grâce à la géolocalisation qui donne aussi des instructions de vol : zone sensible, vent, etc. Je l'ai baptisé "Max" inspiré par la chanson d'Hervé Cristiani "Il est libre Max". Je ne regrette pas mon achat. Cela me permet vraiment de m'évader et de faire de belles photos et vidéos. »

## 8 RÈGLES À RESPECTER

### 1. Hauteur de vol maximum

La hauteur d'un vol en drone ne peut pas excéder 120 mètres. Si vous faites voler votre drone plus haut, vous êtes hors la loi. Elle est limitée à moins de 50 mètres aux alentours des aérodromes et dans certaines zones d'entraînement de l'aviation militaire.

### 2. Gardez un œil sur votre drone

La réglementation impose de faire voler son drone à vue, ce qui signifie que vous devez toujours pouvoir le voir voler. Le drone doit être visible à l'œil nu et rester dans le champ de vision du pilote. En France, le télépilote n'a pas le droit de se trouver à bord d'un véhicule en déplacement.

### 3. Sécurité

Pour les drones de moins de 250 g, le survol de personnes est autorisé, à condition qu'il ne s'agisse pas d'un « regroupement » d'individus. Évitez les parcs, plages, etc. Le vol de drones est interdit au-dessus de certains sites sensibles ou protégés comme les centrales nucléaires, terrains militaires, monuments historiques, prisons, réserves naturelles et parcs nationaux...

### 4. Respectez la vie privée

Les personnes autour du drone doivent être informées si votre drone est équipé d'une caméra ou de capteurs susceptibles d'enregistrer des données les concernant. Si votre drone est équipé d'une caméra, la diffusion des images de personnes n'est pas autorisée sans leur consentement.

### 5. Pas de vol nocturne

Il est strictement interdit de faire voler son drone la nuit, même lorsqu'il est équipé de dispositifs lumineux. Sauf exception sur certains sites d'associations d'aéromodélisme.

### 6. Pas de drone en ville

Il n'est pas autorisé de faire voler son appareil au-dessus de l'espace public en agglomération, sauf au-dessus d'une propriété privée avec l'accord du propriétaire (nécessite d'avoir un jardin).

### 7. Une inscription et formation en ligne

Les drones de moins de 250 g doivent faire l'objet d'une déclaration auprès de la DGAC sur le site Alphanango. Une formation en ligne est recommandée par les autorités, mais pas obligatoire.



Pour les drones de catégorie intermédiaire de 250 à 900 g équipés de dispositif de prises de vues, il faut effectuer une déclaration sur le site Alphanango et obligatoirement suivre la formation en ligne validée par la réussite à un examen. De 900 g à 4 kg, faire voler ces appareils exige le passage de la formation rapide, puis le suivi d'une formation plus complète auprès de la DGAC.

### 8. Vérifiez les endroits autorisés

Avant de mettre votre drone en marche, il est préconisé de regarder la carte de France en ligne « Geoportail » ou de télécharger l'application « Can I fly there ? » qui répertorie tous les endroits où il est autorisé de voler. Les drones de plus de 250 g doivent désormais intégrer un système de « géovigilance » bloquant l'accès aux zones interdites (proximité des aéroports par exemple) et ne pas émettre plus de 85 décibels (dB) en vol. Il leur est aussi imposé d'être pourvus d'un système de signalement électronique intégré afin que les forces de l'ordre puissent les identifier. En cas d'infraction, l'amende peut s'élever jusqu'à 15 000 euros et six mois de prison.

Par Carole Guilhaumaud

**L'OBSERVATOIRE DES LOIS**

**→ Chaudières**

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2022, pour réduire l'émission de gaz à effet de serre, l'installation d'équipements de chauffage ou de production d'eau chaude fonctionnant au fioul ou au charbon est interdite sauf en cas d'impossibilité d'usage d'autres sources d'énergie.

*Décret n° 2022-8 du 5 janvier 2022*



**→ Pourboires**

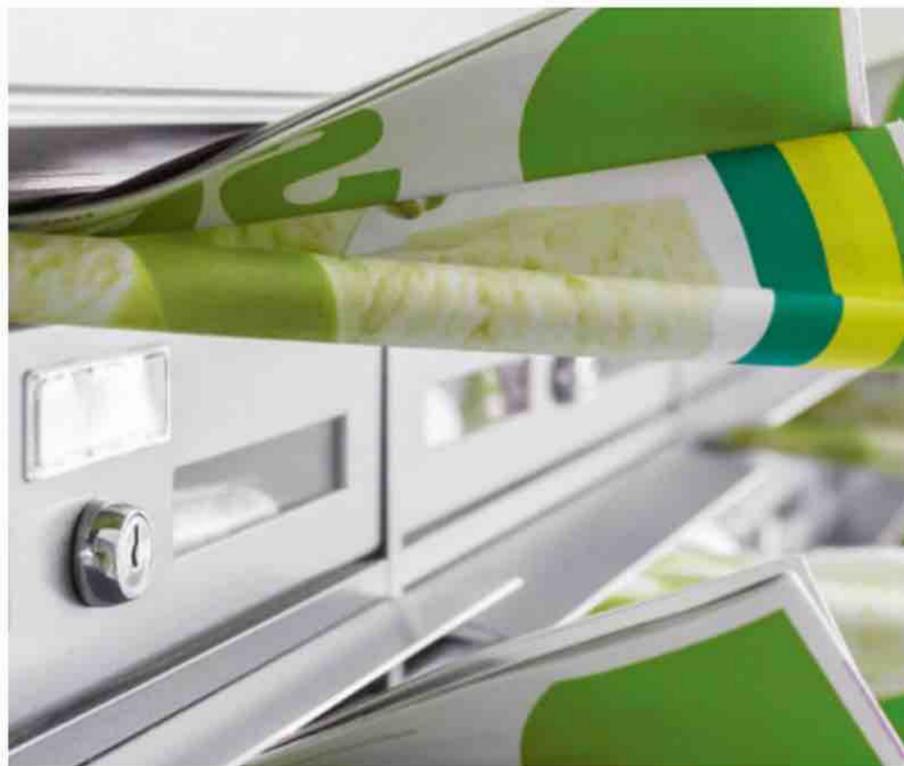
Les pourboires versés par carte bancaire aux serveurs dans les cafés, restaurants et hôtels sont exonérés d'impôt et de charges sociales depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2022.

*Loi n° 2021-1900 du 30/12/2021*

**→ Restaurants**

Depuis le 1<sup>er</sup> mars 2022, les établissements proposant des repas à prendre sur place ou à emporter doivent indiquer l'origine des viandes de volailles, porcs et moutons qu'ils mettent à leurs menus, comme ils le faisaient déjà pour la viande de bœuf.

*Décret n° 2022-65 du 26/01/2022*



**Après Stop pub, Oui pub!**

Une expérimentation menée par le ministère de la Transition écologique et l'Ademe, dans le cadre de la loi contre le dérèglement climatique et pour lutter contre le gaspillage de papier est menée pour trois ans, dans quinze villes et communautés de communes (Bordeaux, Troyes, Sartrouville, Agen...). À l'inverse du système actuel et du signal « Stop Pub », qui n'est pas toujours respecté, de nouveaux autocollants sur les boîtes à lettres, avec la mention « Oui Pub », vont être apposés par des personnes désireuses de recevoir des imprimés publicitaires.



**Vers la fin des tickets de caisse en magasin**

Au 1<sup>er</sup> janvier 2023, sauf demande contraire du client, l'impression automatique des tickets de caisse et de carte bancaire ainsi que des bons d'achat sera interdite (loi n° 2020-105 du 10 février 2020 relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire). Le ticket pourra être imprimé ou bien envoyé par e-mail.



**DROIT 2.0**

<https://recours.permisdeconduire.gouv.fr/>

Ce site a été ouvert par la Sécurité routière pour contester plus facilement les contraventions ou pertes de points de permis. Il est possible d'y effectuer un recours si on dispose des informations et des justificatifs nécessaires. La requête doit être traitée dans les deux mois.



**LIVRE DU MOIS**

**POUR RÉSOUDRE SES PROBLÈMES DE VOISINAGE**

Pas toujours facile de s'entendre avec ses voisins. Ce guide vous permettra de tout savoir pour faire respecter vos droits et si nécessaire pour faire cesser les troubles. Avec de nombreux modèles de lettres et des adresses utiles pour agir.

*Voisinage quels sont les droits 2022, Guide Prat, 24€.*

Retrouvez plus d'infos sur [www.reponseatout.com](http://www.reponseatout.com)

# Les indispensables de l'été

En été, on a envie d'être au top! Pour éviter tout stress, soyez toujours prêt(e)s à dégainer tous ces petits gestes qui sauvent.



**Lash booster mascara Pixi, 7 g**  
 Prix: 19,55 €  
 Effet lifting assuré avec ce mascara. Sa formule onctueuse et lustrée enrobe les cils d'une abondance de pigments d'une couleur stable et intense. Super imperméable à l'eau.



**Le Lipocils Mascara Water-Resistant Noir Talika**  
 Prix: 28,50 €  
 Résistant à l'eau, ce lipocils à la formule 2 en 1 (mascara et soin) habille les cils d'un noir profond, les allonge et résiste toute la journée à l'humidité.



**Le spray Sea Salt chez Eleven Australia, 50 ml**  
 Prix: 11,50 €  
 Voilà un spray qui apporte texture et volume aux cheveux pour un look « effet plage ».

**Vernis Tamarindo Collection Delight Mavala**

Flacon de 5 ml  
 Prix: 6,60 €  
 Pied de nez à la grisaille ambiante, la marque dévoile un arc-en-ciel de teintes effrontément délicates, où couleurs vives et éclatantes se côtoient.



**La brume corps  
Jardin Pallanca  
cassis jasmin Baïja,  
125 ml**

**Prix: 19,90 €**

Idéal pour le corps et  
les cheveux, quelques  
pulvérisations de cette  
brume suffisent pour  
profiter de sa formule  
enrichie en cassis  
antioxydant. Le geste soin  
à ne pas manquer!



**La crème nutri-  
réparatrice pour  
les pieds Akileïne,  
Tube 50 ml**

**Prix: 10,25 €**

Usez et abusez de cette  
crème qui assure une  
hydratation durable  
et intense et répare les  
fissures et crevasses.  
Incontournable si vous  
voulez éviter des talons  
disgracieux dans vos mules  
et sandalettes!



Par Agnès Ventadour

# 6 soins boucliers solaires

Nous avons testé pour vous les solaires qui vous protégeront efficacement des rayons et vous permettront de bronzer en toute tranquillité.



© SHUTTERSTOCK

**PINCEAU POUDRE  
MINERAL SPF 30  
HAWAIIAN TROPIC**

Pinceau 4,25 g

**Prix: 14,90 €**



À l'intérieur de ce pinceau astucieux, tout doux et touffu, on retrouve une poudre légère dont les filtres 100% minéraux et évidemment sans nanoparticules garantissent une protection solaire SPF30. Translucide, cette poudre s'adapte à la plupart des carnations et peut s'utiliser à notre guise seule ou bien sous le maquillage en base fixatrice.

**SES+** Gestuelle très pratique, format nomade, parfum envoûtant.

**SES** Néant.

<p><b>CRÈME SOLAIRE SOLIDE SPF 50+ ACORELLE</b> Pot 30 g <b>Prix: 18,95 €</b></p> 	<p>Certifiée bio, la crème solaire protège efficacement des méfaits du soleil grâce à ses filtres minéraux 100% d'origine naturelle. Ils offrent une très haute protection contre les UVA et UVB et restent à la surface de la peau. Idéale pour les sportifs ou les peaux les plus claires, sensibles et facilement agressées par le soleil, elle s'applique sur toutes les petites zones sensibles du visage et du corps qui méritent une protection sans compromis (tatouages, grains de beauté, cicatrices, pommettes).</p>	<p><b>SES+</b> Format pratique et écoresponsable.</p>	<p><b>SES-</b> Un peu collante après application.</p>
<p><b>FOTO ULTRA AGE REPAIR COLOR SPF 50 ISDIN</b> Flacon 50 ml <b>Prix: 34,15 €</b></p> 	<p>Cette crème ultra-légère signée ISDIN offre une triple action anti-photoaging. Grâce à l'actif Dna Repairsomes, ce soin de pointe favorise la réparation des dégâts causés par le soleil au niveau cellulaire tandis que d'autres ingrédients rigoureusement sélectionnés (collagène, peptide Q10 et acide hyaluronique) favorisent pour leur part la réduction des rides tout en améliorant l'hydratation et l'élasticité. Bref, un soin all-inclusive qui protège et qui embellit. Ce solaire teinté offre une couvrance naturelle, unifie le teint et dissimule les imperfections.</p>	<p><b>SES+</b> Sa teinte universelle qui s'adapte à toutes les carnations et son fini tout en transparence offre un rendu confondant de naturel.</p>	<p><b>SES-</b> Son prix.</p>
<p><b>SPRAY TRÈS HAUTE PROTECTION UVEBLOCK SPF 50+, ISISPHARMA</b> Flacon 200ml <b>Prix: 14,95 €</b></p> 	<p>Mention spéciale pour ce spray dont l'embout à diffusion large permet d'atteindre rapidement et facilement des parties peu accessibles et étendues, comme le dos ou les jambes. En parallèle, sa texture légère facilite son application sur des zones plus étroites comme le visage ou le cou (on vaporise le produit directement dans les mains avant d'étaler sur la peau).</p>	<p><b>SES+</b> Elle est résistante à l'eau, légère, non grasse, non comédogène.</p>	<p><b>SES-</b> Néant.</p>
<p><b>BAUME VISAGE SPF 50+ BIOREGENA</b> Tube 40ml <b>Prix: 14,90 €</b></p> 	<p>Testé sous contrôle dermatologique, la formule hypoallergénique de ce baume solaire offre une très haute protection solaire pour la peau fragile du visage et les zones sensibles du corps et les peaux claires et très claires. Son filtre minéral d'origine naturelle protège efficacement du soleil, le bisabolol et l'huile de sésame aux vertus apaisantes et protectrices préviennent du vieillissement cutané causé par celui-ci et préservent le capital cellulaire des peaux les plus sensibles.</p>	<p><b>SES+</b> Ce baume pénètre très vite, sans laisser de film gras et ne colle pas.</p>	<p><b>SES-</b> Néant.</p>
<p><b>SPRAY SOLAIRE SENSITIVE SPF 30 LAVERA</b> Spray 100ml <b>Prix: 17 €</b></p> 	<p>Enrichi en tournesol bio et noix de coco bio, ce spray solaire assure une protection minérale immédiate aux peaux sensibles. Résistante à l'eau, sa formule légère réduit les risques d'irritations voire d'allergies au soleil ou encore d'acné de Majorque. Il convient aux personnes atteintes de névrodermite. Certifié selon les normes strictes et indépendantes relatives aux cosmétiques naturels de Natrue, tolérance confirmée sous contrôle dermatologique, végétalien.</p>	<p><b>SES+</b> Reef friendly.</p>	<p><b>SES-</b> Son prix.</p>

Par Agnès Ventadour

# Se cultiver gratuitement, c'est possible!

L'art et la culture sont à la portée de tous sans dépenser un euro, encore faut-il savoir comment y accéder. Concerts et spectacles, livres, pratique d'un instrument... c'est tout à fait possible. Découvrez nos bons plans pour en profiter sans rien payer.

## **BON À SAVOIR:** **LE PASS CULTURE**

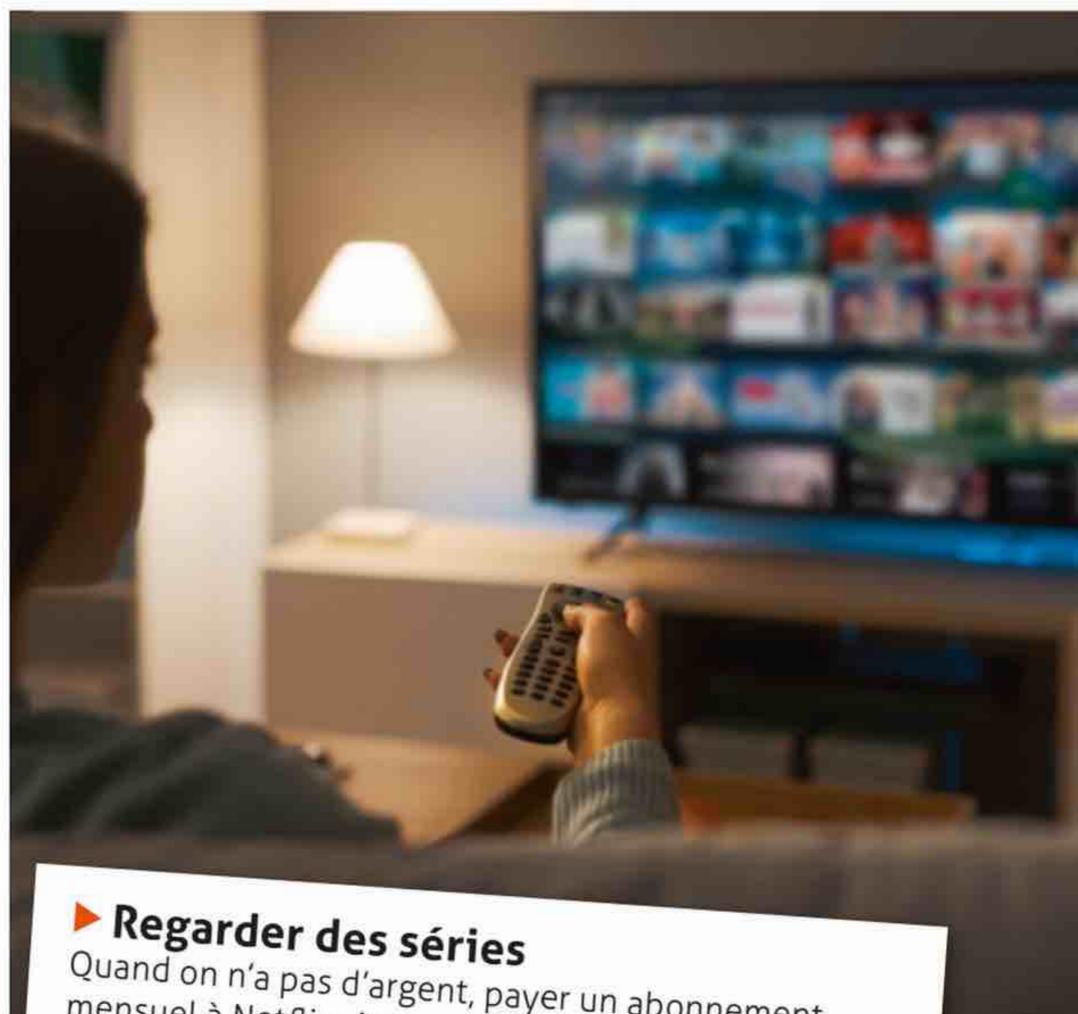
Les jeunes âgés de 15 à 18 ans inclus peuvent bénéficier du Pass Culture. Il s'agit d'un dispositif gouvernemental imaginé pour faciliter l'accès à la culture. Cela fonctionne sous la forme d'un crédit: 20 euros à 15 ans, 30 euros pour les 16/17 ans et 300 euros à 18 ans. Livres, disques, jeux vidéo, presse en ligne, musée, cinéma, concert... Cette somme peut être librement dépensée dans l'année pour des sorties ou biens culturels. Il faut télécharger l'application pour en bénéficier.



► **Lire**

De quand date votre dernière lecture ? Alors que les livres étaient autrefois un symbole de richesse, il est aujourd'hui inutile de déboursier un SMIC pour les dévorer. Chaque visite dans une bibliothèque est la promesse d'un voyage dépaysant qui ne coûte rien. Romans, bandes dessinées, essais, livres pour enfants... il y a tant de choix. On peut aussi aller piocher dans les nombreuses boîtes à lire qui ont fleuri un peu partout en France. Ce sont un peu comme des bibliothèques de rue. Le principe est simple : vous pouvez y déposer librement des ouvrages et prendre ceux qui vous intéressent. Les livres ont ainsi plusieurs vies. Pour trouver une boîte à lire près de chez vous, rendez-vous sur : [www.boite-a-lire.com](http://www.boite-a-lire.com).

**Pour ceux qui préfèrent le numérique au papier, le Web offre de nombreuses possibilités.** Le projet Gutenberg est un service en ligne qui propose d'accéder gratuitement à une bibliothèque de plus de 60 000 livres numérisés. Il permet de les consulter en ligne ou de les télécharger pour en profiter sur n'importe quel appareil supportant les ebooks. Il s'agit d'un projet communautaire qui rassemble des milliers de participants qui ont bien voulu donner de leur temps pour enrichir la bibliothèque. Le site est en anglais, mais il y a aussi des publications en français. Sur [noslivres.net](http://noslivres.net) retrouvez un catalogue de livres électroniques francophones tombés dans le domaine public. Le site [ebooksgratuits.com](http://ebooksgratuits.com) porte bien son nom et propose donc des livres et revues à télécharger. Gallica, la bibliothèque numérique de la Bibliothèque nationale de France, est aussi une mine d'or. Plusieurs milliers de livres au format EPUB sont téléchargeables gratuitement. Ce format est particulièrement adapté à la lecture sur support mobile (smartphones, liseuses, tablettes). Le blog de Gallica propose en outre une liste de 150 EPUB sélectionnés par le ministère de l'Éducation nationale. Vous aimez l'humour noir et absurde ? Le site [lapin.org](http://lapin.org) met à disposition des webcomics gratuits. Il s'agit de petits extraits de bande dessinée souvent limités à une page. Les livres, on peut aussi les écouter plutôt que de les feuilleter. C'est le principe des livres audio. Cela tombe bien, le site Littérature audio en propose une sélection gratuite.



► **Regarder des séries**

Quand on n'a pas d'argent, payer un abonnement mensuel à Netflix, Amazon Prime, OCS ou Disney+ représente une sacrée dépense. Certes, on trouve facilement des séries gratuites sur le Web, mais pas toujours de façon légale. Pour rester dans les clous, vous pouvez vous rendre sur les sites de France Télévision, mais aussi d'Arte qui est une mine d'or en termes de séries. En replay ou en streaming, il y en a pour tous les goûts : comédie, drame, policier, politique, française ou étrangère...



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



### ► Des concerts et festivals gratuits

De nombreux festivals, notamment l'été, proposent une programmation gratuite de spectacles et concerts. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Citons notamment Pop au Parc à Sablé-sur-Sarthe du 1<sup>er</sup> au 3 juillet avec notamment en tête d'affiche Gauvain Sers. À Paris, Défense jazz Festival du 1<sup>er</sup> au 7 juillet, mais aussi Kiosq'nrock à Mirande du 3 au 5 août avec le groupe Eiffel. Dans le sud de la France, le festival Les Nuits de Berre va aussi faire des heureux du 7 au 9 juillet: Amel Bent, Black M et Kendji Girac y sont programmés. Si vous aimez la musique classique, Société Générale, partenaire engagé et fidèle de la musique classique en France, ne loupez pas l'un des concerts gratuits du violoncelliste de renommée internationale Gautier Capuçon. Ce dernier se lance dans une nouvelle édition du festival itinérant «Un été en France» qui aura lieu cette année du 4 au 24 juillet 2022 dans différentes villes et villages.

### ► Rire

Après avoir sollicité ses neurones, rien de tel qu'une bonne tranche de rigolade. Changez-vous les idées grâce à Pasquinade. Cette plateforme en ligne propose des vidéos de stand-up en libre accès, notamment de l'humoriste Haroun.

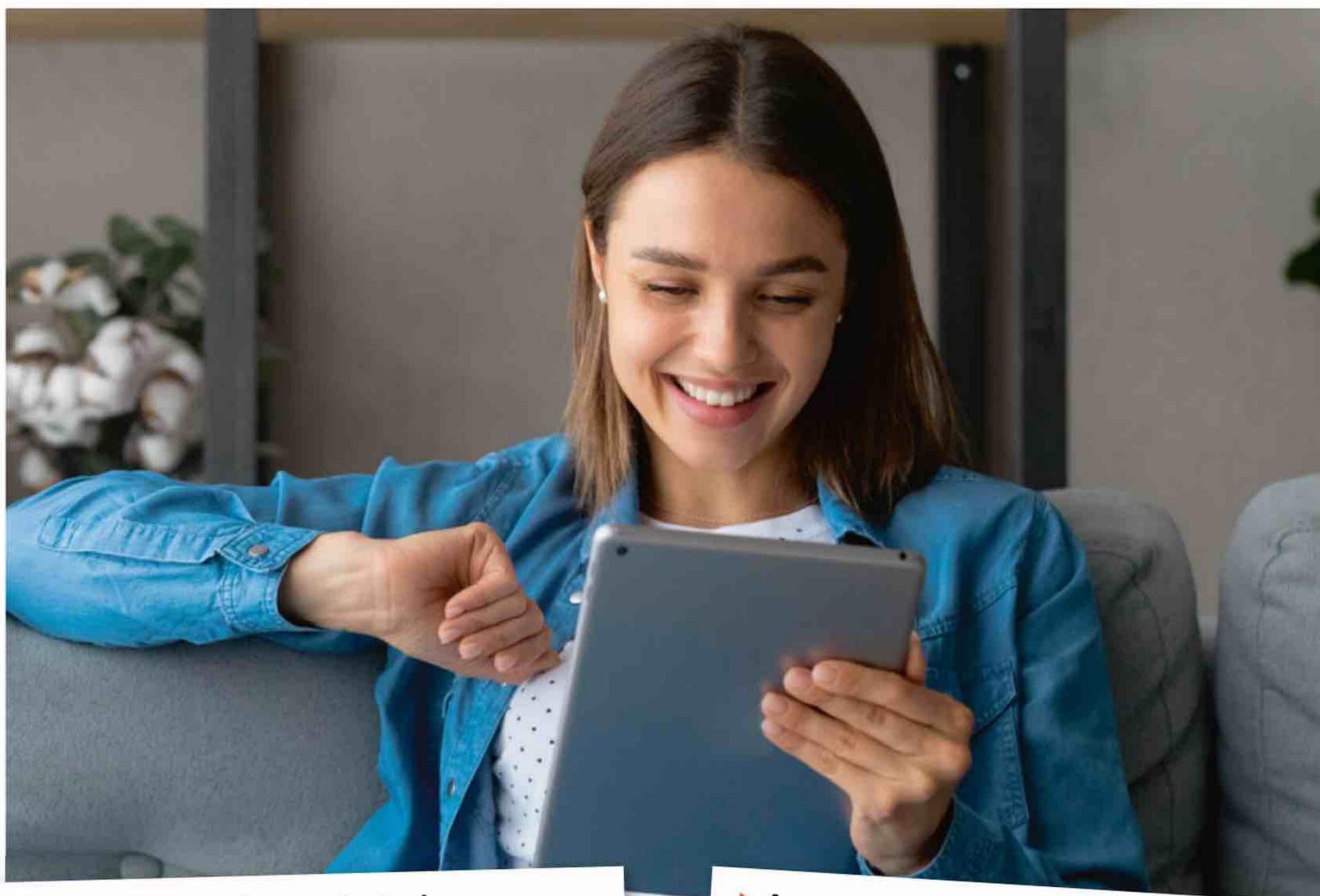
### ► Instrument de musique en prêt

On ne trouve pas que des livres dans les bibliothèques. De plus en plus d'entre elles, en Île-de-France et en région, proposent un service original: le prêt d'instruments de musique. Claviers, guitares, percussions... À la médiathèque Pessac (Gironde) par exemple, on peut monter un vrai groupe à la maison et tout ça gratuitement. Les méthodes et partitions sont aussi en libre accès.



### ► Aller au théâtre

Le saviez-vous? Il est possible d'assister gratuitement aux spectacles de la Comédie française, à Paris. Tous les lundis, Salle Richelieu, 95 places sont offertes aux moins de 28 ans une heure avant le début de la représentation, sans réservation. Il faut prévoir un justificatif pour l'âge et arriver tôt afin d'avoir une chance d'en profiter.



### ► Booster sa culture générale

Vous finissez toujours bon dernier au Trivial Pursuit? Sachez-le, il n'est jamais trop tard pour acquérir un peu de culture générale. On peut bien entendu lire l'encyclopédie, mais cela risque de vous lasser rapidement. Autre solution: les quiz. On en trouve de nombreux, non seulement sur Internet, mais aussi sur smartphone. Il suffit de télécharger des applications gratuites telles que Coach culturel, QuizUp ou Se coucher moins bête. Vous pourrez alors tester vos connaissances en répondant à des questions amusantes dans plusieurs catégories. Autre ressource: les podcasts. Pourquoi le sable est-il noir sur certaines plages? Que se passerait-il si les guêpes disparaissaient? Petits curieux (pour les enfants) et Choses à savoir répondent à de nombreuses questions, même celles qu'on ne s'est jamais posées. Les podcasts sont disponibles gratuitement sur de nombreuses plateformes. L'avantage: on peut les écouter n'importe quand et n'importe où, notamment dans les transports en commun ou en voiture où on perd beaucoup de temps. Si tant est qu'on soit curieux, le site Internet de la Bibliothèque Nationale de France dispose d'énormément de ressources en ligne. Des expositions virtuelles sur la littérature, l'histoire, l'architecture, la photographie... mais aussi une banque d'images très fournie sur divers thèmes: géographie, curiosités, sciences, arts, etc.

### ► Apprendre une langue

Habla español? Lei parla italiano? Si vos derniers cours de langue étrangère remontent à plusieurs années ou si vous avez toujours rêvé d'apprendre le russe sans jamais oser le demander, une fois encore le smartphone est votre meilleur ami. Téléchargez l'application gratuite Duolingo. Il s'agit de la plateforme d'apprentissage linguistique la plus populaire au monde avec plus de 300 millions d'utilisateurs. Duolingo propose un enseignement gratuit, ludique et accessible à tous. Il suffit de cinq minutes par jour pour progresser rapidement, quel que soit son niveau de base.



## ► Devenir expert en histoire de l'art

Admirer toutes ces œuvres vous a donné envie d'apprendre l'histoire de l'art? La réunion des musées nationaux - Grand Palais, en collaboration avec la Fondation Orange, propose un Mooc permanent intitulé «Une brève histoire de l'art». Pendant 9 heures, on vous distillera des conseils afin de réussir à distinguer les œuvres de Léonard de Vinci de celles de Michel-Ange par exemple. Vous y trouverez les clés de compréhension des œuvres du XVI<sup>e</sup> au XX<sup>e</sup> siècle et des tutoriels pour apprendre à lire un tableau, une sculpture ou encore un monument. Le tout sous une forme ludique et pratique que vous pouvez consulter depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone. Le MOOC est accessible gratuitement 24h/24. Pas besoin de se rendre disponible un jour et une heure donnés; il n'y a pas de professeur qui parle à une classe, mais des vidéos enregistrées, des ressources à consulter, lorsque vous le souhaitez.

Un peu moins ambitieux en termes de temps, mais vraiment sympa, la newsletter Artips est une bonne manière d'avoir sa dose d'art au quotidien. Il suffit de s'inscrire pour recevoir par mail deux à trois fois par semaine une anecdote décalée et mémorable à lire en une minute seulement à propos d'une œuvre d'art. Pourquoi Michel-Ange est-il revenu signer sa Pietà comme un voleur? Pourquoi la serveuse du bar des Folies-Bergères représentée par Manet semble-t-elle si mélancolique? Le contenu est rédigé par plus de trente rédacteurs spécialistes, étudiants, amateurs ou professeurs d'histoire de l'art.

**Vous êtes plutôt Instagram?** Qu'à cela ne tienne. Voici le compte à suivre pour parfaire sa culture générale: La Minute culture. Il propose un rendez-vous hebdomadaire sous forme de stories drôles et décalées (une histoire courte présentée en photos et/ou vidéos). On apprend plein de choses sur Rubens, Arcimboldo, Ingres... L'art n'est pas seulement exposé dans les musées, il est aussi dans la rue. Avec l'application gratuite Street Art Cities partez à la découverte du street art qui habille les murs du monde entier. Sélectionnez votre ville et déambulez dans les rues comme dans un musée à ciel ouvert avec des explications sur chaque œuvre et artiste.



## ► Aller au musée

À Lens, le rendez-vous incontournable est le Louvre-Lens. La galerie du temps (où se trouve la collection permanente) et le pavillon de verre sont gratuits. Qu'un musée d'une telle envergure se visite librement est une chance incroyable. Profitez de la navette gratuite depuis la gare pour le découvrir. Ailleurs en France, de très nombreux musées sont gratuits tous les premiers dimanches du mois. Certains, seulement pendant la saison touristique, d'autres toute l'année. Il suffit de se renseigner. Vous ne pouvez ou ne souhaitez pas vous déplacer? Paris Musées met à disposition gratuitement et sans restriction auprès du public plus de 362 000 reproductions numériques, en haute définition, des œuvres de la collection. Des parcours thématiques sont également disponibles. Toujours dans le domaine de l'art digital, on peut trouver bien des trésors sur Google Arts & Culture. Ce service mis en ligne en 2011 permet notamment de visiter virtuellement différents musées ou projets à caractère culturels et patrimoniaux, et de visualiser des images en haute définition dans des thématiques très variées. Plus de 7 millions d'œuvres d'art issues de plus de 2 000 institutions culturelles dans 80 pays, dont plus de 1 000 musées, y sont visibles. On peut aussi en apprendre plus sur la vie de Bob Marley ou l'histoire des mangas japonais.

Les musées de la ville de Paris sont accessibles pour tous, toute l'année. Une dizaine vous ouvrent les portes de leurs collections permanentes gratuitement. Seules les expositions temporaires sont payantes.

Musée d'Art Moderne de la Ville de Paris, Maison de Balzac, musée Bourdelle, Musée Carnavalet, Musée Cernuschi, musée des arts de l'Asie, Musée Cognacq-Jay, musée du XVIII<sup>e</sup> siècle, musée de la Libération de Paris, musée du Général Leclerc, musée Jean Moulin, Petit Palais, musée de la Vie romantique, maison de Victor Hugo, musée Zadkine.

Par Solenne Durox

# Coupez avec le stress et les douleurs du dos grâce à la thalasso

Séjourner en thalasso, quoi de mieux pour se réconcilier avec son corps et revenir ressourcé(e) de cette parenthèse vivifiante.

**A**près avoir vécu les moments difficiles et stressants que nous avons traversés ces deux dernières années, nous nous sommes tournés du côté d'Alliance Pornic Hôtel Thalasso & Spa\*\*\*\* dont les équipes sont réputées être toujours d'avant-garde et à la recherche des dernières avancées. Elles puisent leur source d'inspiration essentiellement dans la mer et les nouvelles technologies de pointe.

## LE PRINCIPE DE LA THALASSO

Tous les programmes des cures intègrent des soins d'eau de mer auxquels peuvent s'ajouter des soins Spa en fonction de la spécificité: silhouette, anti-tabac, etc. La pénétration des éléments bienfaisants, tels que les sels minéraux et les oligo-éléments, se fait facilement grâce à l'effet de la température de l'eau de mer, chauffée à 33°C. De ce fait, les pores de la peau se dilatent. Essentiels pour l'organisme, ils permettent au corps de se recharger.

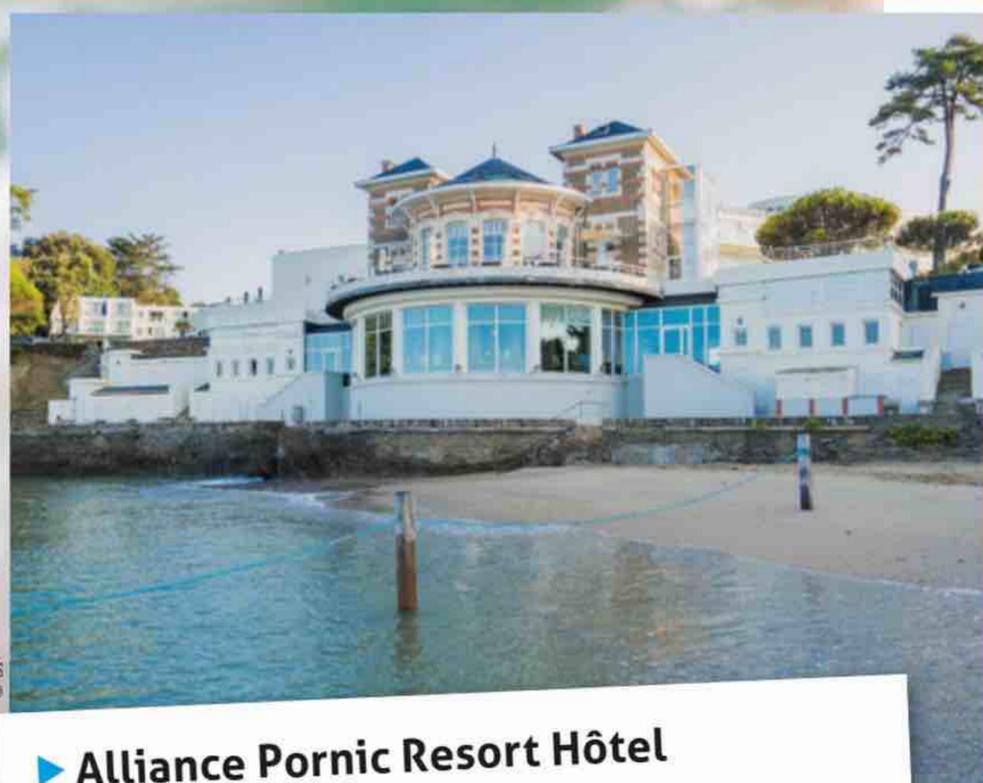


#### LE MASSAGE SIGNATURE

C'est un massage qui se pratique avec un coquillage, mixé avec de la porcelaine. A l'intérieur du coquillage, un petit pochon avec du carbonate de calcium lié à une solution aqueuse. Cela permet de chauffer le coquillage et de garder la chaleur, tout au long du massage. Sublime !



© SHUTTERSTOCK



© SP

### ► Alliance Pornic Resort Hôtel Thalasso & Spa

Bénéficiant d'une situation privilégiée dans une crique préservée proche du port du Pornic, Alliance Pornic Resort Hôtel Thalasso & Spa constitue un véritable havre de paix, de ressourcement afin de mieux profiter des bienfaits de la mer au gré des saisons. Le centre oscille entre deux univers: les soins marins et les soins Spa et Beauté. Son espace forme offre un vaste parcours aquatique d'eau de mer à 33°C avec jets streams, douches en cascade et jacuzzi, une piscine de natation en eau de mer chaude, hammam, sauna et salle de fitness.

#### Ses atouts :

- Sa démarche holistique innovante, fondée sur les principes de la thalasso, des soins novateurs et des thérapies traditionnelles venues d'ailleurs.
- Les compétences d'une équipe hors du commun.
- La richesse de son offre: pas moins de 21 cures thématiques proposées en format 6 jours ou 4 jours, accessibles aux clients résidents comme à la clientèle extérieure.

#### DOS ET ANTI-STRESS : PROMESSE TENUE

Le contexte anxiogène, les maux qui ont surgi avec le télétravail, la sédentarité et le stress accumulé de ces derniers mois, ont donné lieu à des séances de réflexion qui ont abouti à des solutions pour retrouver l'équilibre et se sentir serein.

Pour cette année 2022, Alliance Pornic Hôtel Thalasso & Spa\*\*\*\* propose de nouvelles cures dont la cure post-covid, la cure anti-âge remaniée, la détente du corps et de l'esprit avec le Tao de l'Eau et de nouveaux soins tels que le Kansa Wand, le rituel de la côte de Jade...

En clair, la créativité et l'innovation restent le fil rouge d'Alliance Pornic afin d'assurer un bien-être à ses hôtes. Avec ses orientations dos et anti-stress, la nouvelle cure d'Alliance Pornic Hôtel Thalasso & Spa apporte confort et apaisement, que ce soit sur le plan physique ou psychologique. En apportant à l'organisme les bienfaits naturels marins associés aux soins capital santé de haute technologie, elle régénère profondément et rebooste l'organisme tout en éveillant les sens. À la Thalasso de Pornic, les vertus thérapeutiques de la mer et le savoir-faire autour de la santé sont plus que jamais au cœur de la nouvelle cure Équilibre Santé. Son objectif: calmer les grands maux du moment. Après plus d'un an et demi de crise sanitaire, entre stress et crispations, il est grand temps de s'apaiser et d'entrevoir l'avenir plus sereinement, tant sur le plan moral que physiologique. Problèmes de dos et stress persistants, les deux orientations de la cure Équilibre Santé viendront assouplir les différentes tensions.



Jordane Saunal offre un espace de relaxation et de réharmonisation du corps et des émotions.



J'AI TESTÉ

LES PROMESSES DU TAO DE L'EAU

- Une profonde détente du corps, en réduisant de façon considérable les tensions, les blocages, grâce à l'eau de mer chaude et aux vibrations des bols tibétains.
- Apaisement du mental et réduction du stress.
- Libérations émotionnelles, si le besoin est présent.

Ce soin est un voyage intérieur qui peut merveilleusement s'adapter à chacun(e) et également accompagner en douceur les instants de pause et de ressourcement, les transitions de vie, les chemins vers la maternité, les deuils... en prévision ou pendant des périodes de stress, etc.



# Le Tao de l'eau

La Thalasso de Pornic propose un soin exclusif nommé le Tao de l'Eau, dispensé par Jordane Saunal. Qu'est-ce que le Tao de l'eau ? C'est un soin aquatique au croisement de la sonothérapie (thérapie par les sons et vibrations) et le watsu (« water-shiatsu », né du shiatsu, et qui se pratique en eau chaude). Ce soin se déroule dans une piscine où la température de l'eau s'élève à 33 degrés. Première étape, Jordane crée le lien. Un contact facile à établir grâce à son sourire et sa voix bienveillante. Nous sommes toutes les deux en face à face dans la piscine, les pieds ancrés au sol. Elle me demande comment je vais et de lui signaler (et seulement si j'en éprouve le besoin) des points de tension aussi bien physiques que psychologiques. Ce moment d'échange durant lequel je partage mon état est déterminant pour la suite. J'énumère les points sensibles comme les douleurs

physiques (articulations, lombaires, cervicales) et j'évoque également l'émotionnel, le stress, la fatigue, etc. Cette étape cruciale lui permet de cibler et d'adapter le soin à mes besoins. Démarre la deuxième étape, le corps est immergé, soutenu par des flotteurs aux jambes. Jordane va alors m'emmener tout doucement dans une sorte de ballet aquatique qu'elle accompagne de gestes lents et réconfortants, presque maternels. Elle allie ses gestes à des sons comme un chant intuitif qui n'est jamais le même selon les curistes ou le son des gongs des bols tibétains. Pour l'expérience, j'ai choisi de fermer les yeux, d'être enveloppée dans une sorte de poche de tissu à un moment de l'expérience et de me laisser aller dans ce voyage sensoriel. On peut dire que Jordane Saunal y est pour quelque chose. Entre sa voix de rossignol qui vous emporte, ses gestes

réconfortants, le lâcher-prise, selon la sacro-sainte expression, opère assez rapidement. Le temps est comme suspendu entre bercements, étirements tout en douceur, musicalité avec la vibration du son du gong tibétain, immergé dans l'eau et quelques points de pression. L'état de flottaison aide à la perte de sensation de gravité, de temps et d'espace. Clairement, j'ai la sensation d'être partie pour un voyage. Je ne dévoilerai pas chaque étape car il faut laisser la surprise. Au final, le Tao de l'eau a été pour moi un instant de pause et de ressourcement. J'ai pris le temps de laisser mon esprit vagabonder et quel bien cela m'a fait ! Les tensions du corps comme les problèmes de lombaires ou d'articulations s'en sont trouvés diminués fortement. Mention : fortement recommandé.

Par Agnès Ventadour

# DÉCOUVREZ AUSSI...

3€  
20

Les Cahiers de RÉPONSE À TOUT

JEU! RÉPONSE À TOUT

# JEU! JEUX!

À GAGNER

1 SÉJOUR pour 4 personnes

EUROPA PARK RULANTICA

# 100% MOTS FLÉCHÉS

FORCES 1 2 3 4

À GAGNER

20 BONS  
D'ACHAT  
DE 50 €



spar<sup>too</sup>

TOUTE LA MODE À VOS PIEDS

30000  
CASES  
DE PLAISIR ET  
DE DÉTENTE

# Questions Réponses

Par Agnès Ventadour



© SHUTTERSTOCK



## La fleur de juillet: le pied d'alouette

À chaque mois sa fleur, et pour le mois de juillet, c'est le *delphinium*, communément appelé pied d'alouette. Son nom lui vient de la forme du long éperon protégeant ses boutons floraux, qui ressemble au museau du dauphin. Il forme une touffe aux tiges bien dressées qui peut aller jusqu'à 60cm de large. Ces somptueux et hauts épis de fleurs ne peuvent passer inaperçus dans les jardins. De plus, le pied d'alouette est très mellifère et attire de nombreux insectes pollinisateurs et butineurs. Resplendissant dans les massifs ou en taches dans des prairies, le pied d'alouette est une plante vivace qui réclame un peu d'attention pour offrir plusieurs semaines de floraison, et quel spectacle!

# Questions Réponses

Par Agnès Ventadour

# 1

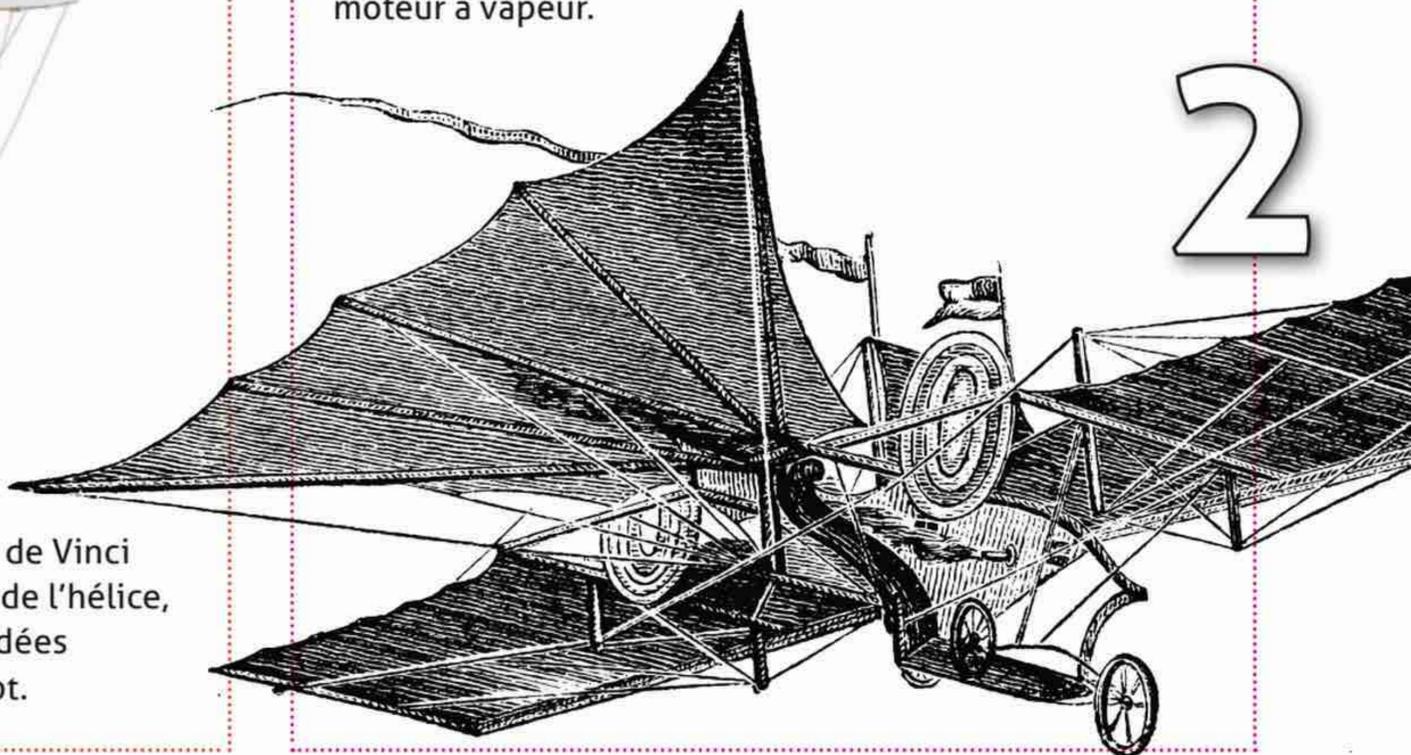


→ **Qui a imaginé le concept de l'hélice ?**

À la Renaissance, le « génial » Léonard de Vinci a été le premier à imaginer le concept de l'hélice, du parachute et de l'hélicoptère. Ces idées resteront longtemps à l'état de concept.

→ **Qui a effectué le premier vol aérien ?**

Clément Ader a été le premier à avoir déclaré avoir volé aux commandes de son avion. Son premier vol reconnu, après des tentatives, date du 14 octobre 1897. Il fait voler des engins à silhouette de chauve-souris et à moteur à vapeur.



# 2

## Il était une fois l'aviation



# 8

→ **À quelle période se démocratise le transport aérien ?**

Après la Seconde Guerre mondiale (1939-1945), seules les classes favorisées utilisent les transports aériens. Après les progrès accomplis, l'avion commercial démarre son ascension et ce sont les Britanniques qui réalisent le premier appareil le Cornet, puis en 1950, les Américains prennent l'avantage avec le Boeing 707 et le Douglas DC 8 et dans les années 70, l'industrie aéronautique réalise l'Airbus. Ces quarante dernières années, le transport aérien de masse est entré dans les mœurs.



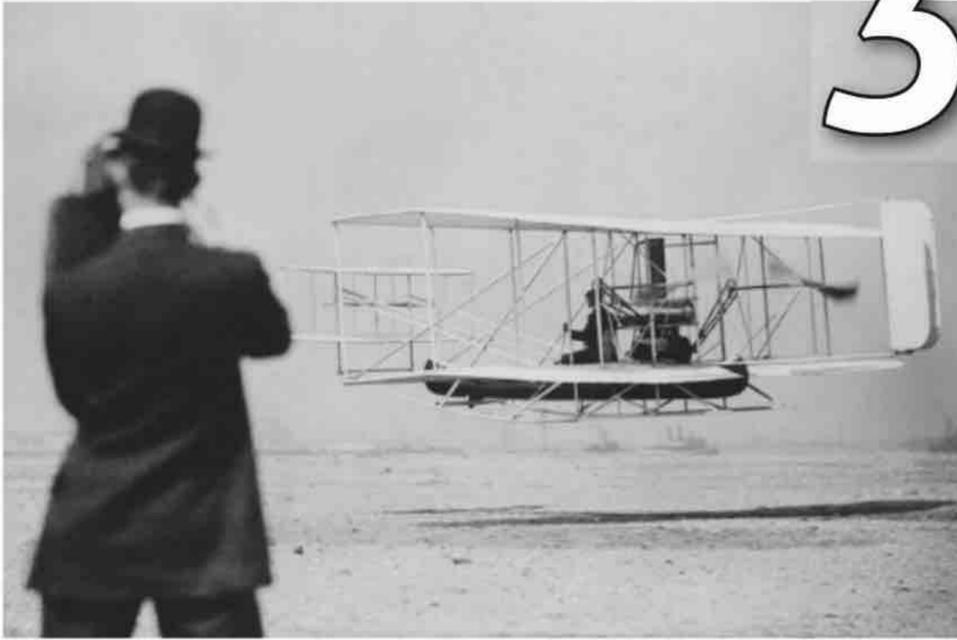
Charles Lindbergh

# 7

→ **Quels sont les grands noms de l'histoire de l'aviation ?**

Roland Garros bat le record du monde d'altitude en 1911, Lindbergh traverse l'Atlantique en 1927, Jean Mermoz effectue la première liaison postale transatlantique en 1930.

# 3



## → Qui a traversé pour la première fois la Manche en avion ?

En 1909, Louis Blériot, ingénieur français industriel, traverse la Manche. C'est après cette traversée que les états-majors des armées françaises, anglaises, allemandes ont pu mesurer l'impact d'un tel exploit. Dès lors, une aviation à usage militaire va se développer, tout d'abord avec des avions de reconnaissance puis des avions de chasse et enfin des bombardiers.



# 4

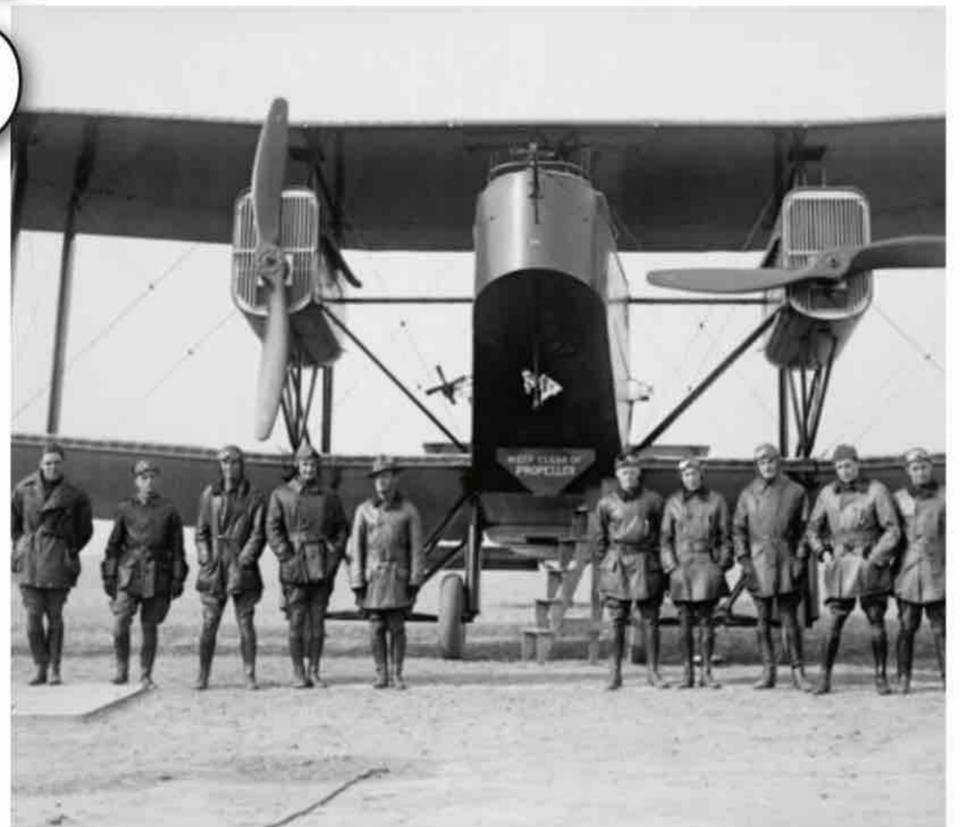
## → Qui a effectué le premier vol d'avion à moteur ?

Ce sont les frères Wright, originaires des États-Unis. Après avoir réalisé avec Octave Chanute un planeur biplan modèle réduit, ils se lancent dans la fabrication de prototypes de planeurs et réussissent le 17 décembre 1903 le premier vol motorisé et contrôlé d'un aéronef (plus lourd que l'air), le Flyer.

### LE MYTHE

L'histoire de l'aviation a symboliquement commencé avec la légende d'Icare qui, après avoir pu voler avec des ailes collées dans le dos, les brûle au contact du soleil.

# 5



## → Quels événements vont contribuer aux progrès foudroyants de l'aviation ?

Utiliser des avions à des fins guerrières s'impose dès le départ et la Première Guerre mondiale (1914-1918) donne l'impulsion définitive. L'aéroplane devient un outil d'observation et de combat (bombardement) entraînant une forte production industrielle.

# 6



## → Quand vont naître les compagnies de transport de passagers ?

À partir de la fin des années 20 apparaissent les compagnies de transport de passagers subventionnées par l'État: Lufthansa (Allemagne), Aeroflot (Union soviétique), Air France (France), Imperial Air Ways (Royaume-Uni), KLM (Pays-Bas), Pan American, Eastern airlines, TWA, et United Airlines (États-Unis).



## LE SAVIEZ-VOUS ?

# Qu'est-ce que la néophobie alimentaire ?

**L**a néophobie alimentaire fait partie des troubles du comportement alimentaire TCA. Ils touchent les femmes essentiellement (une sur dix). C'est un sentiment de peur face à de nouveaux aliments. Cette réaction est très fréquente chez les enfants qui ont entre 2 et 5 ans voire 10 ans. Cela se traduit par des « J'aime pas ça » à chaque nouveau plat présenté. Toutefois, cet état peut perdurer à l'âge adulte. Cette phobie peut

concerner les fruits, les légumes, la couleur, la forme, etc. En fait, ils ont tendance à ne pas goûter les aliments qu'ils rejettent sans raison particulière. Ce comportement de rejet s'installerait au moment de la diversification des aliments. La néophobie est aussi associée à la crainte de connaître une mauvaise expérience lors de la consommation d'un nouvel aliment. Si on force une personne néophobe alimentaire, se déclenche un blocage psychologique

qui crée des réactions physiques, allant de la gorge nouée jusqu'au vomissement, à une crise d'angoisse, etc. Pour corriger ce trouble du comportement, la thérapie cognitive comportementale peut être la solution. Cette approche travaille sur l'exposition des patients à de nouveaux aliments, sur leur perception, prodigue des conseils nutritionnels et permet d'incorporer petit à petit de nouveaux produits alimentaires.



## LA COLLE DU MOIS

### → Qui a inventé le crawl ?

**RÉPONSE** C'est sous l'Antiquité grecque qu'apparaît pour la première fois le crawl. Des vestiges ainsi que des fresques représentent des femmes allongées dans l'eau, utilisant les bras tendus vers l'avant et un battement alterné. En Occident, le crawl a été découvert pour la première fois lors d'une compétition en 1844 à Londres où cette nage était pratiquée par des Amérindiens qui ont battu avec une grande aisance les nageurs qui utilisaient la brasse. Il faudra attendre une quarantaine d'années pour que le crawl soit réintroduit, car cette nage est alors considérée comme une nage « de barbares indigènes ». Entre 1870 et 1890, John Arthur Trudgen apprend le crawl des Indiens d'Amérique du Sud à l'occasion d'un voyage en Argentine, mais il le modifia. Puis le crawl sera amélioré par deux Australiens. Dès lors, de nombreux sportifs apporteront leurs améliorations et cette nage devint célèbre sous le nom de « crawl australien ». Dans les années 30, des Japonais vont parfaire la technique en mettant la tête sous l'eau et adoptent la position du corps à plat. Enfin, l'américain Charles Daniels ajoute une nouvelle technique de six battements à chaque passage de bras et crée le « crawl américain ». Et c'est Johnny Weissmuller (acteur de Tarzan) qui va rendre cette nage populaire.

## QUESTION DE TIMING



### → Combien de kérosène consomme un avion lors d'un vol ?

**RÉPONSE** Il faut d'abord rappeler qu'un vol en avion se partage en quatre étapes : le décollage, la croisière, la descente et l'atterrissage. Pour simplifier, on utilisera les pourcentages. Au décollage, notez que l'avion brûle 10 % de son carburant ; une fois qu'il atteint son altitude et sa vitesse de croisière, il consomme plus de 80 % de son réservoir ; et à la descente, il utilise 5 % du kérosène ; sans oublier les 1 % lorsqu'il roule entre la piste et l'aéroport. Reste quelques pourcentages non utilisés qui correspondent à la marge de sécurité pour prévenir les imprévus.

## VRAI FAUX

### Bronzage

→ **Quand je mets de la protection solaire indice maximum, je ne bronze pas.**

**FAUX** Même en utilisant une protection à l'indice élevé (type +50), vous bronzeriez... mais ça prendra plus de temps. Vous éviterez tous les méfaits du soleil : coup de soleil, cancer de la peau, et votre bronzage durera bien plus longtemps.

→ **On bronze plus vite dans l'eau.**

**VRAI** Pour un bronzage uniforme, rien ne vaut quelques brassées assorties d'un peu de dos crawlé. Bien entendu, on prend soin de se tartiner de crème solaire waterproof pour éviter les coups de soleil.

# JOUEZ AVEC RÉPONSE À TOUT!

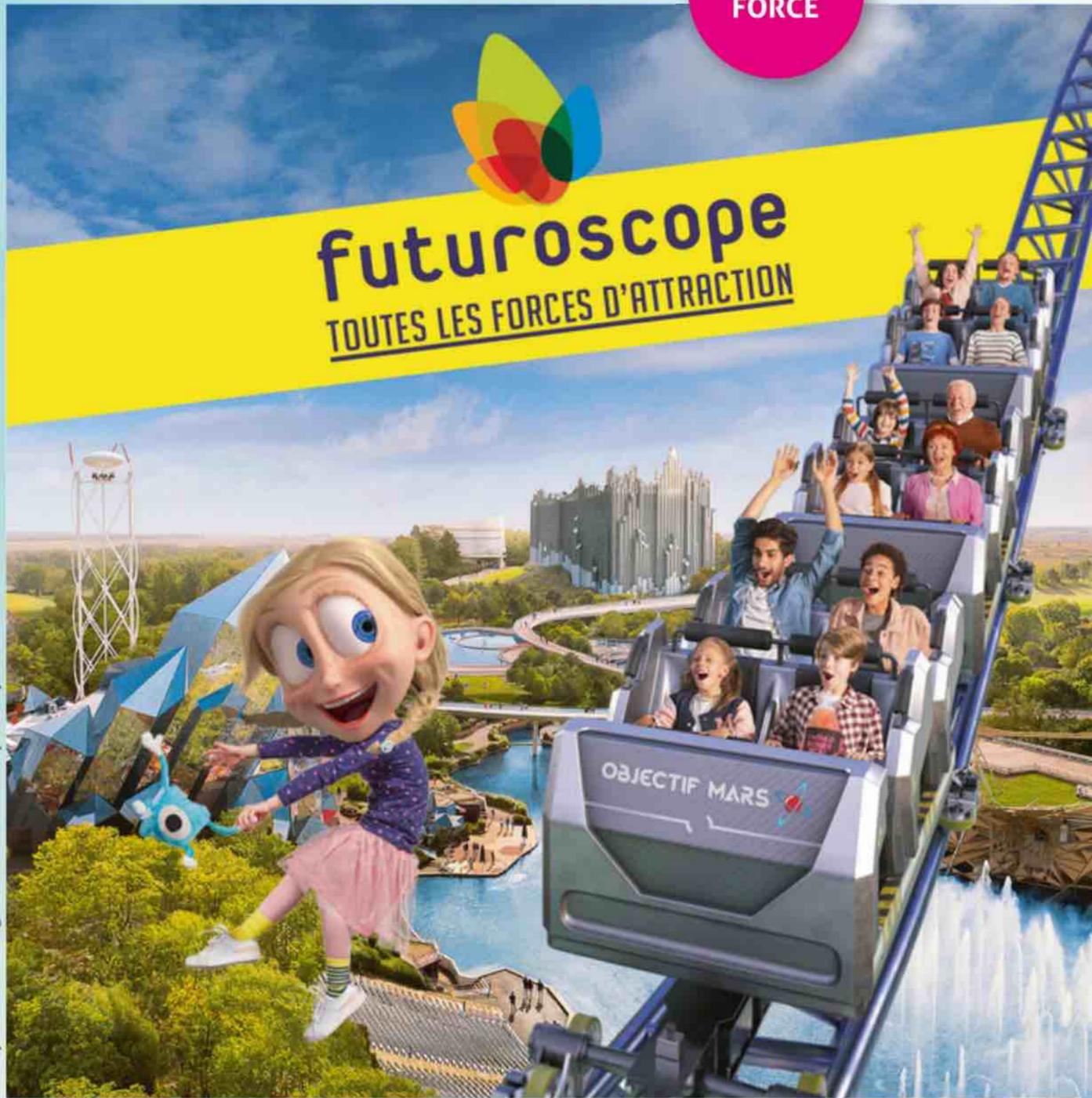
## 5 lots de 4 entrées pour le FUTUROSCOPE

Au Futuroscope, vous serez attirés par une force magnétique irrésistible : votre curiosité. Vous embarquerez à bord de la nouvelle attraction Objectif Mars et vous deviendrez astronaute ! À Futuropolis, vos enfants joueront aux grands et vous ne pourrez plus les arrêter. Vous succomberez à 40 attractions et chacun aura sa préférée. Futuroscope, toutes les forces d'attraction.  
[www.futuroscope.com](http://www.futuroscope.com)  
Valeur d'un lot: 192 €

Code sms :  
**FORCE**



© Glory Paris: D.Laming, architecte, Futuroscope. Aérophile, Calune



## 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

**FORCE, ALSACE OU SOLAIRE AU 74400\***

0,75 € par SMS + coût d'un SMS X 4

**SMS+** Les entrées pour Le Futuroscope sont valables jusqu'au 31/12/22, selon calendrier d'ouverture. Le séjour en Alsace est valable jusqu'au 28/02/22 hors périodes rouges (voir règlement du jeu). Jeu gratuit sans obligation d'achat, organisé par Unique Héritage Presse, RCS Paris 338412463, éditeur des magazines Réponse à Tout. Tous les lots sont attribués par instants gagnants, sur l'ensemble des participations. Règlement disponible sur [www.reglementsjeux.fr](http://www.reglementsjeux.fr) ou gratuitement sur demande écrite à l'adresse du jeu : « Service Client – Réponse à Tout parution 385 - Libre Réponse 94119 -13629 Aix en Provence 1. Remboursement appel ou sms conformément au règlement du jeu par mail à [rembrat@sedeco.intnet.mu](mailto: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 22 juin au 5 août 2022

## 1 délicieuse escapade pour 2 personnes à l'HÔTEL LE MARÉCHAL\*\*\*\* en Alsace



HÔTEL LE MARÉCHAL

HÔTEL & RESTAURANT À L'ÉCHEVIN

Au cœur de la petite Venise à Colmar, cette superbe bâtisse du 16<sup>e</sup> siècle, classée monument historique vous invite pour une nuit en chambre double supérieure avec baignoire balnéo, les petits déjeuners buffet servis avec les produits issus de l'agriculture locale et bio, ainsi que pour un dîner romantique au restaurant gastronomique « A l'Echevin », avec un apéritif de bienvenue et un menu gourmand à 4 plats. L'hôtel le Maréchal, le charme de l'authenticité !  
[www.hotel-le-marechal.com](http://www.hotel-le-marechal.com)  
Valeur: 360 €



Code sms :  
ALSACE

## 12 duos de soins solaires

Passez un été en beauté et en douceur grâce à ce duo de soins fabriqués en France: Les capsules soleil à base de Lutéine, Bêta-carotène, Zinc, Lycopène, vitamines E et C préparent la peau et les yeux avant les vacances. Le shampoing douche composé d'Aloé Vera va éliminer les résidus de crème, sable, sel et chlore tout en nettoyant en douceur la peau et les cheveux.  
[www.bioregena.com](http://www.bioregena.com)  
Valeur du lot: 25€80

**bioregena**  
[EXPERTISE DERMO VÉGÉTALE]

Code sms :  
SOLAIRE



## LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE

à partir de  
**45 €**  
par an



### COCHEZ LA FORMULE CHOISIE

#### MAGAZINE SEUL

12 numéros - 1 an

**45 €**

52,20 € - 14% (1)

#### MAGAZINE + HORS-SÉRIE

12 numéros - 1 an  
+ 4 n<sup>os</sup> cahiers de jeux

**51 €**

65,60 € - 22% (1)



### POURQUOI S'ABONNER ?

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

### OU PAR COURRIER

À RETOURNER ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÈGLEMENT :

RÉPONSE À TOUT

B1307 - 60643 CHANTILLY CEDEX

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

AVEC VOTRE CODE PROMO

**RAT22**

OU

PAR TÉLÉPHONE  
03 44 62 43 63

Du lundi au vendredi de 9 h à 18 h.

Nom\* : ..... Prénom\* : .....

Adresse\* : .....

Code postal\* : ..... Ville\* : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

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

**DATE ET SIGNATURE  
OBLIGATOIRES**

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

# Note book

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

*Par Ange Saint-Flour*



# Sainte-Lucie, la perle des Petites Antilles

Sainte-Lucie brille entre Martinique et Grenadines. Entre charme à la française et chic britannique, visite d'une île qui a hérité de son histoire.



### Où se situe Sainte-Lucie ?

C'est une des îles du Vent, située dans les Petites Antilles au nord de Saint-Vincent-et-les-Grenadines, à juste 37 kilomètres au sud de la Martinique et à 180 km à l'est de la Barbade. Le littoral compte 158 kilomètres de côte. Près de 30% de la surface de Sainte-Lucie sont couverts de forêts. Son point culminant est le mont Gimie avec 950 mètres. Deux volcans inactifs, Gros Piton et Petit Piton, se dressent au sud de la ville de la Soufrière. Cette zone de volcan est inscrite au patrimoine naturel mondial de l'UNESCO. Les principales rivières de l'île sont les Culs de Sac et Canelles.

### SA POPULATION

La majorité de la population (près de 82,5 %) est de descendance africaine, suite à la période de l'esclavage. 12% de la population est métissée, 3% d'origine indienne, le reste est d'origine européenne. L'anglais est la langue officielle et un créole local est pratiqué dans une petite partie de l'île.

### FORMALITÉS

Pour les Français, carte nationale d'identité ou passeport.

**Heure :** à midi en France, il est 6 heures du matin à Sainte-Lucie.

**Argent :** le dollar caribéen vaut environ un tiers d'euro.

**Langues :** anglais et créole.

**Pour plus d'infos :** office de tourisme de Sainte-Lucie, tél. : 01 45 32 02 54.

[www.stlucia.org](http://www.stlucia.org)  
[www.sainte-lucie.fr](http://www.sainte-lucie.fr)

### Comment se rendre à Sainte-Lucie ?

Pour séjourner à Sainte-Lucie, il faut atterrir à l'aéroport international de Hewanorra, à Vieux Fort (61 kilomètres au sud de Castries). Il n'existe cependant aucun vol direct en partance de la France, vous devez environ compter entre 13 et 20 heures de trajet selon vos escales.

Des vols directs existent depuis la Martinique et la Guadeloupe, ou au départ de Londres.

Les vols directs quotidiens entre Paris et Fort-de-France (Martinique) sont assurés par Air France ([www.airfrance.fr](http://www.airfrance.fr)), Corsair ([www.corsair.fr](http://www.corsair.fr)) et Air Caraïbes ([www.aircaraibes.com](http://www.aircaraibes.com)) autour de 800 euros en janvier, en classe économique, et peuvent aller jusqu'à un peu plus de 1200 euros en période de vacances scolaires. Pour décrocher des billets moins chers, prévoyez, anticipez et achetez vos billets un an à l'avance.

Il faut compter 10 minutes pour un trajet en avion entre la Martinique et Castries.

### Comment se déplacer ?

Le déplacement en voiture est idéal pour profiter des magnifiques points de vue sur la mer des Caraïbes ou bien l'Atlantique, et traverser les plantations de bananiers entre deux villages. Attention, la conduite dans l'île se fait volant à droite. Il faut prévoir un petit temps d'adaptation.

Privilégiez donc la voiture de location : les déplacements sont faciles, entre le nord où se trouvent la plupart des grands hôtels ainsi que le port qui accueille les paquebots de croisière, et le sud où la nature règne.

## LE MARCHÉ CENTRAL DE CASTRIES

Érigé en 1891 pour mettre en valeur les richesses naturelles de Sainte-Lucie, le marché abrite aujourd'hui 300 vendeurs permanents, sans compter la centaine de vendeurs de rue qui l'entourent. Depuis plus d'un siècle, pêcheurs, fermiers, éleveurs et agriculteurs sont réputés pour la qualité de leurs produits vendus sur les étals. Ouvert tous les jours, vous y trouverez des ananas, des cristophines, des mangues, des papayes, des bananes plantains, des avocats selon la saison. L'ambiance du marché du samedi matin est à ne surtout pas manquer !



© SHUTTERSTOCK



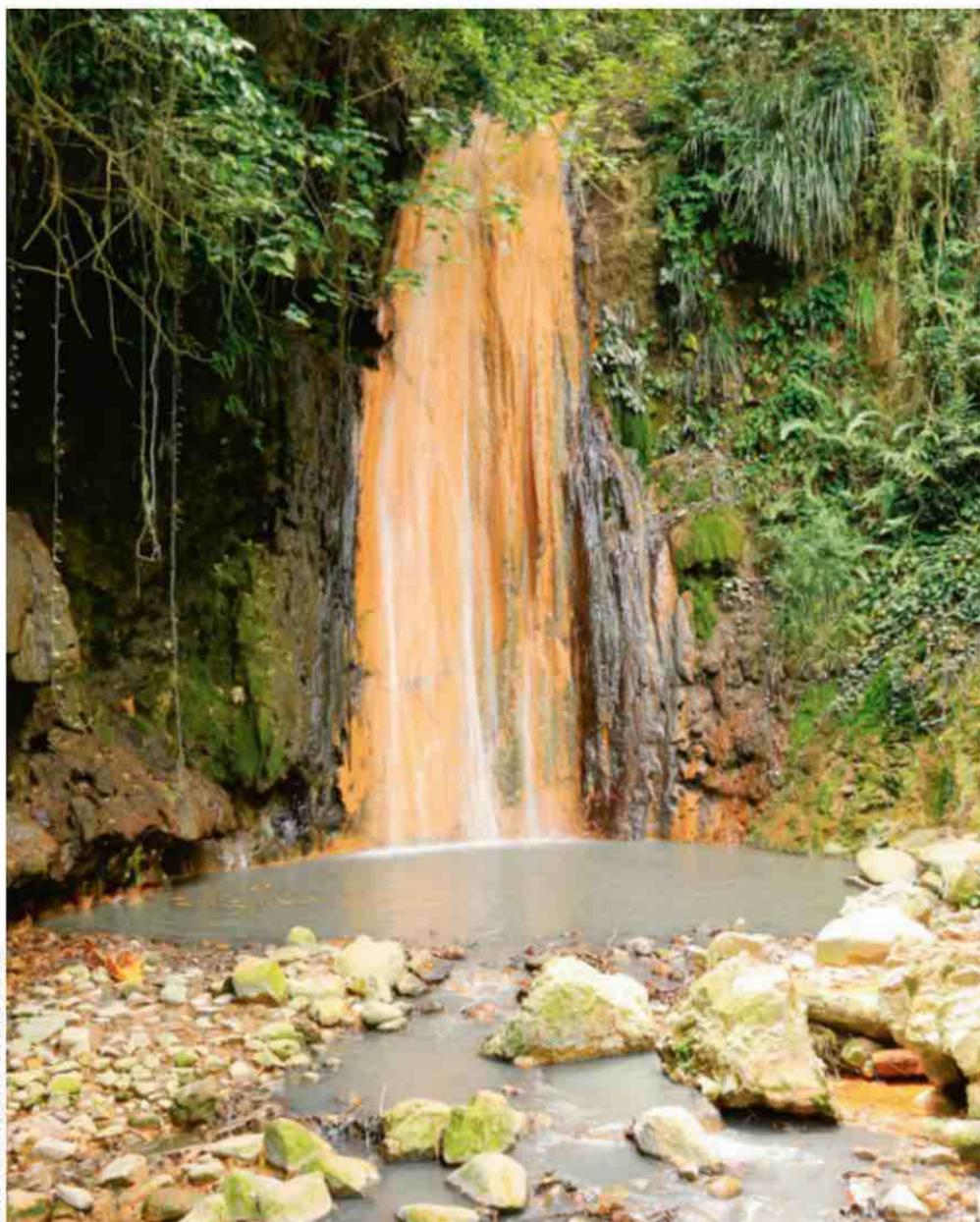
© AGNES VENTADOUR



© AGNES VENTADOUR

### Il était une fois...

Un jour française, le lendemain anglaise, Sainte-Lucie a été convoitée pendant 150 ans entre le <sup>xiv</sup><sup>e</sup> et le <sup>xv</sup><sup>e</sup> siècle et a changé 14 fois entre France et Angleterre. Les explorateurs, les pirates et les planteurs de canne à sucre. Les explorateurs, les pirates et les planteurs de canne à sucre furent les premiers à tomber sous le charme de cette île enchantée. La légende raconte que c'est le pirate François Le Clerc, plus connu sous le nom de « Jambe de bois », qui fut l'un des premiers à y poser son unique pied, vers 1550. Si les Anglais ont finalement pris le dessus en 1814, l'influence française est restée très présente. Si la langue parlée dans l'île est l'anglais, on retrouve le français dans le patois local, la cuisine ou le nom des sites et des communes: Marquis, Anse Cochon, Mon Repos... Sa capitale est Castries où vous pourrez saluer la statue de Derek Walcott, le poète local qui reçut le prix Nobel de littérature en 1992 avec sa peinture vigoureuse de l'exil et du colonialisme. Les premiers à apprécier Sainte-Lucie furent les explorateurs, les pirates et les planteurs de canne à sucre. Passez à Soufrière, l'ancienne capitale coloniale. Elle a conservé les vestiges d'architecture française comme les maisons aux façades pastel avec des galeries à l'étage.



PHOTOS: © SHUTTERSTOCK

# Que peut-on faire

Entre bleu et vert, votre cœur balance...



### C'EST TOUT VERT

Amoureux de dame Nature, à vous les chemins de randonnée, la découverte des chutes d'eau ou l'exploration des Pitons, les deux montagnes jumelles. Les terres volcaniques de l'île tapissées d'une nature luxuriante vous embarquent dans un véritable coin de paradis. Laissez-vous emporter! Envie de fraîcheur, direction les sources qui dévalent les pentes du volcan éteint et dont le plus haut sommet est le mont Gimie qui culmine à 950 mètres. Vous pourrez gravir « le Gros Piton », en deux bonnes heures de marche. Arrivé au sommet, vous serez terrassé par la vue à couper le souffle des îles du Vent.

À ne pas manquer, la forêt tropicale de l'intérieur de l'île. Des sentiers mènent à des chutes d'eau telles que celle de Toraille, de 15 m de haut, dont les eaux se déversent au-dessus d'une falaise pour atterrir dans un jardin. Autre escapade à prévoir sur la côte ouest, visiter Soufrière, l'ancienne capitale, est incontournable. Ce petit village abrite l'habitat typique créole et des restaurants où vous pourrez savourer la cuisine créole. Vous trouverez à quelques kilomètres, le Domaine de Fond Doux où vous visiterez une plantation et dégusterez du rhum et des jus de fruits locaux.

# à Sainte Lucie?



## À VISITER ABSOLUMENT

La plage de sable noir d'Anse Chastanet au nord de Soufrière, où on peut s'initier ou pratiquer la plongée. Marigot Bay, une des plus belles villes, entourée de collines à la végétation tropicale luxuriante et bordée de plages de sable blanc. De nombreux hôtels où dormir s'amoncellent autour de la baie.



© AGNES VENTADOUR



## LA GRANDE BLEUE

À Sainte-Lucie, vous aurez le plaisir de vous balader sur la plage ou de plonger dans les eaux cobalt. Son littoral offre des plages volcaniques de sable noir, des spots de plongée dans les récifs vertigineux. Notez que les Caraïbes abritent plusieurs sites de plongée considérés comme les meilleurs du monde. En effet, certains des plus célèbres récifs et épaves du monde se trouvent dans ces eaux extraordinaires.

Nombreux sont les plongeurs expérimentés qui affluent vers ce coin de paradis. Un incontournable au nord de l'île à ne pas manquer, la visite de Pigeon Island. C'est un super spot de plongée et d'observation des poissons tropicaux et également une plage paradisiaque, et une péninsule où vous pourrez apercevoir les forts militaires de l'époque coloniale: Fort Rodney, les grottes Carib et Signal Peak.

Vous ne pouvez séjourner à Sainte-Lucie sans prévoir une excursion en bateau dans la réserve naturelle protégée qui permet d'observer les dauphins et les baleines au large, en longeant la côte de l'Anse Chastanet et avec une vue imprenable sur les deux pitons. Pour découvrir les Caraïbes comme vous ne l'auriez jamais imaginé, vous pouvez également vous laisser tenter par une balade en bateau ponctuée d'une session de snorkling, histoire de découvrir les merveilles de la faune et de la flore marines. Pour naviguer à Sainte-Lucie, vous devez posséder le permis mer si vous voulez louer un bateau à moteur. Si vous souhaitez louer un voilier, vous devrez présenter un CV nautique et justifier d'expériences de navigation. Si vous ne savez pas naviguer, vous pouvez louer un bateau avec skipper.





© SHUTTERSTOCK

### OÙ SÉJOURNER ?

De nombreux hôtels s'étendent en bord de mer. Vous pourrez également louer des villas aussi bien sur le littoral que dans les terres. Reste les resorts, avantageux pour ceux qui apprécient le « tout compris ». Fouinez du côté des villes de la côte ouest : Castries, Marigot Bay, Rodney Bay, Gros Islet, et autour de Soufrière.

## ON A TESTÉ

# Le resort Sandals

Pour un voyage à Sainte-Lucie *all inclusive*, les hôtels Sandals de l'île sont le choix idéal pour les amoureux. Le Sandals Halcyon Beach, Sandals Regency La Toc, le Sandals Grande St. Lucian vous invitent à vivre un séjour inoubliable dans les Caraïbes. Avec leurs plages paradisiaques, leurs couchers de soleil romantiques et leurs suites aménagées, leurs mets raffinés et variés servis par des chefs primés, ces trois hôtels offrent un cadre idyllique pour se ressourcer en solo ou à deux.



## 1. RESORT SANDALS HALCYON BEACH

Situé sur une longue plage de sable blanc immaculé et bercé par les eaux calmes de l'océan, le Sandals Halcyon Beach vous accueille pour un séjour paradisiaque à Sainte-Lucie. Vous n'avez qu'à vous laisser enivrer par le parfum délicat de la flore tropicale et à vous balader au cœur des jardins. Envie de vous rafraîchir ? Plongez dans la mer cristalline ou dans l'une des quatre piscines et sirotez un délicieux cocktail les pieds dans l'eau. Votre préférence va à la détente ? Poussez la porte du Spa Red Lane® pour un massage relaxant en solo ou en duo.

### Une gastronomie de haute volée

Dans un décor naturel époustouflant, le Sandals Halcyon Beach vous invite à découvrir des plats exceptionnels.

Installez-vous au restaurant Bayside et admirez les reflets du soleil sur les eaux cristallines de la mer des Caraïbes. Une équipe mondiale de chefs internationaux vous attend et crée une expérience culinaire inoubliable. Vous pourrez savourer des plats italiens chez Mario's, déguster des sushis à tomber au Soy Sushi bar ou déguster les délicieux plats de fruits de mer au Kelly's Dockside, installé directement sur la jetée. Mention spéciale au restaurant Kimonos où l'on dîne divinement bien avec en prime un show exécuté par les chefs très sympathiques.

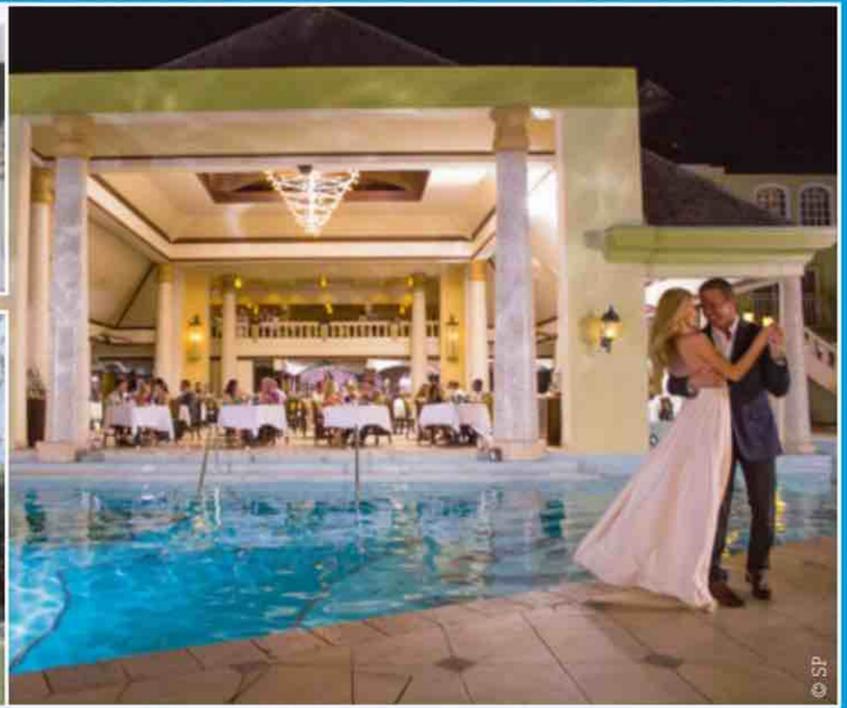
### Spécial lune de miel

Pour séjourner en amoureux ou en pleine lune de miel, lovez-vous dans une suite luxueuse spacieuse et élégante ou dans une des petites maisons sur l'eau. Elles sont dotées de somptueuses salles de

bain. Délasser-vous en toute intimité et admirez le soleil se coucher sur les eaux cristallines depuis votre patio privé. Certaines vous offriront même un accès direct à la plage. Vous rêvez d'une soirée romantique ? Faites appel au room service ou, pour les catégories supérieures, à votre majordome.

### Escale golf tout compris

Les Golf Clubs de La Toc et de Cap Estate se situent au cœur d'une nature luxuriante. Les parcours sont à couper le souffle et offrent une variété de paysages invitant à la détente. Amateurs, profitez des conseils et d'une formation dispensés par un professionnel. Pour les plus expérimentés, travaillez votre swing afin de déjouer les difficultés des parcours. Prenez votre temps, avec Sandals les droits de jeu sont inclus.



© AGNES VENTADOUR

© SP

## LUNE DE MIEL : and the winner is...

En toile de fond, des falaises spectaculaires, une nature luxuriante, des plages de sable fin, des eaux cristallines et des resorts luxueux... l'heure est à la déclaration d'amour! Depuis quelques années, la lune de miel est devenue la marque de fabrique de la paradisiaque île anglaise. L'amour, le romantisme à la caribéenne est un véritable outil marketing. Entre suites d'hôtels spécialement adaptées aux

amoureux et excursions en couple, Sainte-Lucie surfe sur le business de l'amour en proposant un éventail de lieux et d'activités de rêve pour mettre des cœurs dans les yeux des tourtereaux. Mariage, lune de miel, anniversaire de mariage, les packages sont nombreux et variés pour plaire à tous les styles et toutes les bourses. Le 18 octobre 2021, l'île a été récompensée en obtenant l'oscar de la

meilleure destination de la Caraïbe pour les lunes de miel. Un titre remporté pour la 8<sup>e</sup> année consécutive lors des World Travel Awards (les Oscars du tourisme). Une distinction qui fait bien sûr la fierté des habitants et des dirigeants de l'île. Le 26 novembre prochain, Sainte-Lucie espère décrocher le titre mondial de meilleure destination pour la lune de miel comme ce fut le cas en 2018.



**Atout Sandals: plusieurs séjours en un**  
 Lorsque vous optez pour un séjour dans un hôtel Sandals à Sainte-Lucie, vous pouvez accéder aux autres hôtels Sandals de l'île et profiter des commodités et des services pendant toute la durée du séjour. Les transferts entre les hôtels sont inclus pour ceux situés dans la même région.

## 2. LA DOUCEUR DE VIVRE CARIBÉENNE AU SANDALS REGENCY LA TOC

Cet hôtel de luxe de Sainte-Lucie est situé entre des collines verdoyantes et la mer des Caraïbes, au bord d'une plage de rêve où vous contemplerez des couchers de soleil inoubliables. Détendez-vous au bord de l'une des trois piscines ensoleillées. Les amoureux de la plongée découvriront les fonds sous-marins incroyables, avec leurs coraux et leurs poissons multicolores. Vous pourrez également vous adonner à des sports nautiques comme le kayak et la planche à voile. Le Sandals Regency La Toc vous donne également un accès illimité à son club de golf de Sainte-Lucie. L'hôtel vous invite à perfectionner votre swing sur les trois kilomètres d'un parcours à neuf trous situé au sein d'un cadre luxuriant magique. Les couples en quête d'intimité choisiront l'enclave Sunset Bluff Village ou les suites Millionaire, avec leur vue imprenable sur l'horizon turquoise.



# 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

Sortez les paniers et, hop, au marché. Place à l'abondance et aux magnifiques couleurs. Optez pour les artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, choux nouveaux, concombre, courgette, épinard, fenouil, fève, haricot vert, laitue, maïs, mesclun, oignon, oseille, pâtisson, poireau, petit pois, poivron, pomme de terre, radis, salade, tomate... Pour passer un hiver gourmand, pensez aux conserves de tomates, c'est la bonne période!

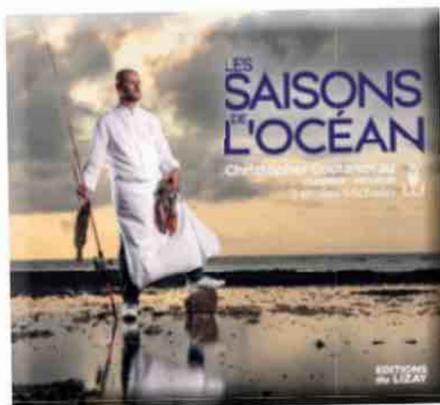


## Fruits

Qui dit juillet, dit une large variété de fruits entre abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, pêche, framboise. Vous savourerez ces fruits juteux et gorgés de soleil. La saison des confitures est ouverte. On sort la bassine en cuivre ou la casserole et on se lance, c'est le moment.

## À LIRE

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



Avant de choisir, pensez à vérifier l'état des stocks, car certaines espèces sont menacées d'extinction.

## Poissons

En juillet, vous n'aurez que l'embarras du choix. Pour commencer, laissez-vous tenter par l'une des stars, la sardine incontournable. Vous pourrez vous régaler de sa chair qui se consomme souvent grillée au barbecue ou marinée.

### Conseils du chef Christopher

**Coutanceau pour bien la choisir :** son corps doit être ferme et brillant, sans aucune tache de sang, et son œil doit être vif. Plus la sardine est petite, plus sa chair est délicieuse. Vous trouverez sur les étals ceux qui démarrent leur saison : anchois, baliste, bonite à dos rayé, carrelet, chinchard, dorade royale, églefin, grondin, langoustine, lotte, maigre, merlu, orphie, pajot, pagre, raie bouclée, rouget, sébaste, seiche, tacaud, thon blanc, thon rouge (gare aux stocks), turbot, vieille. Sinon seront toujours de saison : éperlan, bar, dorade grise, lieu, maquereau, sar, sole et les derniers saumons. **Côté crustacés et coquillages :** bigorneau, couteau, palourde japonaise, crabe vert, coque, étrille, moule, vernis.

## Fromages

Au mois de juillet, le plateau sera varié et abondant. Privilégiez les bries, qu'ils soient de Meaux ou de Melun. Vous pourrez également savourer le brillat-savarin, le camembert, le coulommiers. Si la pâte molle à croûte lavée a votre préférence, optez pour l'époisses, le livarot, le maroilles, le pont-l'évêque, le munster. En matière de fromages à pâte persillée, vous n'aurez que l'embarras du choix entre roquefort, bleus (de Gex, des Causses, de Bresse), fourme d'Ambert. Vous êtes plutôt fromage à pâte pressée cuite ? Vous vous régalez de beaufort, emmental, gruyère, abondance. Reste les chèvres chabichou, rocamadour, saint-félicien, sainte-maure, selles-sur-cher, valançay, pouligny saint-pierre, chaource.



## LA STAR DU MOIS

# La cerise

Sucrée ou acidulée, elle est souvent consommée crue ou cuite. En effet, elle a une place de choix en pâtisserie : crumble, clafoutis, tartes, la cerise gourmande régale petits et grands.

### ASTUCES DE CHEF

**Pour la confiture :** comptez environ 10 à 15 minutes au confiturier.

**Pour un coulis :** laissez cuire 8 à 10 minutes à la casserole.

**Pour un clafoutis aux cerises :** inutile de dénoyauter les fruits, la cuisson des cerises avec leur noyau donnera au gâteau un goût encore plus délicieux !

### Son histoire

Si l'on a la certitude que le cerisier était présent 3 000 ans avant notre ère, la région du monde où il est apparu reste toutefois incertaine. En France, la cerise a commencé à s'imposer au Moyen Âge. Mais c'est Louis XV, grand amateur de ce fruit, qui encouragera sa culture et le développement de la production et sous Napoléon, l'une de ses variétés vit le jour : la Burlat.

### Dans la famille cerise, je demande...

Il en existe environ 200 variétés : cerises acides ou sucrées, chair croquante ou molle, blanche, jaune ou rouge. Voici les quatre grandes familles que l'on trouve sur nos étals.

**Les bigarreaux :** fruits sucrés à chair ferme et croquante, blancs ou rouges. Ils représentent l'immense majorité des variétés disponibles sur le marché aujourd'hui.

**Les guignes :** fruits sucrés à chair molle. Ce sont souvent des variétés anciennes, très utilisées pour la fabrication du kirsch.

**Les amarelles :** fruits acides à jus clair.

**Les griottes :** fruits acides à jus coloré.

### Ses bienfaits

La cerise est le plus sucré des fruits rouges et aussi le plus énergétique. Elle est riche en minéraux. La cerise assure côté calcium, fer et cuivre. Son taux de magnésium est modéré, de même que sa teneur en soufre et en chlore. Elle apporte un très grand nombre d'oligo-éléments (zinc, manganèse, nickel, fluor, iode, cobalt, sélénium, etc.). Elle est également riche en vitamine C, en provitamine A (ou carotène) et en vitamines du groupe B.

**Bon à savoir :** en consommant environ 120 g de cerises, vous couvrez 20 % de vos apports journaliers en vitamine C et 25 % en vitamine A.

### Bien la choisir

Choisissez-la avec sa queue, bien ferme, brillante et sans taches. Ne vous fiez pas à sa couleur, car elle diffère selon les variétés. N'hésitez pas à la goûter pour vérifier sa maturité.

**Un conseil :** mieux vaut acheter vos cerises bien mûres par petites quantités et plus souvent plutôt que trop en une seule fois. Conservez-les à température ambiante et consommez-les dans les trois jours.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La cerise fait partie des fruits qui sont peu hyperglycémiant, c'est-à-dire qu'elle entraîne une faible augmentation de la glycémie quand elle est consommée. L'anthocyane antioxydante présente dans ce fruit rouge est directement liée à l'amélioration du taux d'insuline. Le corps est capable de diminuer la glycémie plus rapidement et plus efficacement après un repas.

# Allez hop, en cuisine !



## CLAFOUTIS AUX CERISES

**Pour : 4 à 6 personnes. Préparation : 15 min.**  
**Cuisson : 45 min**

**INGRÉDIENTS :** 600 g de cerises bien mûres (type bigarreau, burlat), 4 œufs, 100 g de farine, 80 g de sucre, 25 cl de lait, 50 g de beurre + 5 g pour beurrer le moule, ½ sachet de levure

Préchauffer le four à 200 °C. Laver, équeuter et éventuellement dénoyauter les cerises. Réserver. Dans un saladier, casser les œufs et ajouter le sucre. Fouetter avec un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer peu à peu la farine, la levure et ensuite le lait et le beurre fondu. Bien mélanger afin d'obtenir une pâte bien lisse.

Beurrer un moule à gâteau ou un moule à gratin. Saupoudrer d'un peu de sucre et disposer les cerises. Verser la pâte dessus et mettre au four à 180 °C pendant 45 min. Lorsque le clafoutis est cuit, le laisser refroidir dans le moule. Vous pouvez le servir tiède.

## CRUMBLE AUX CERISES

**Pour 4 personnes. Préparation : 15 min.**  
**Cuisson : 30 min**

**INGRÉDIENTS :** 50 g de sucre, 15 g de sucre cassonade, 120 g de farine, 100 g de beurre froid, 400 g de cerises bien mûres (burlat, bigarreaux)

Dans un moule que vous aurez préalablement beurré, saupoudrer le sucre cassonade et répartir les cerises que vous aurez dénoyautées selon votre convenance.

Préchauffer le four à 190 °C.

Dans une jatte, mélanger du bout de vos doigts le sucre, la farine et le beurre coupé en petits dés, jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse. Répartir cette pâte sur les cerises et enfourner le crumble 30 min à 180 °C. Laisser refroidir. Vous pouvez le servir tiède.



## SUDOKU

Facile

4								1	
6		1					2	3	
			2		9				
2			5	9	6			7	
	5		8		4			1	
9	7	8					4	6	5
	9	3	1		5		7	2	
	4	5		8			6	3	
				4					

## TAKUZU

Remplissez la grille avec les chiffres 0 et 1. Chaque ligne et chaque colonne doivent contenir autant de 0 que de 1. Les lignes ou colonnes identiques sont interdites. Il ne doit pas y avoir plus de deux 0 ou 1 placés l'un à côté, ou en dessous de l'autre.

			0	0		1			
		0	0						1
				0					1
			1			1			
						0			
							0		0
			0	0		0	0		
		0		0					0
1								0	

## RONDE DES MOTS®

Trouvez un mot pour chaque définition et inscrivez-le autour du rond qui lui correspond. La première lettre de chaque mot est indiquée par le triangle coloré. Chaque mot se lit dans le sens des aiguilles d'une montre.

Exemple: I C P O V P

E		T									
I		A									
L											

## MOTS MÉLANGÉS

Tous les mots de la liste figurent dans cette grille et peuvent se lire dans toutes les directions. Chaque lettre peut être utilisée une ou plusieurs fois. Les lettres restantes forment le mot mystère.

- |              |           |          |
|--------------|-----------|----------|
| AÉRODROME    | GODILLE   | RÂLER    |
| BLESSANT     | IRRITER   | REGGAE   |
| CARNE        | LENT      | REÎTRE   |
| DÉSIR        | MADRIER   | RELIEF   |
| ÉLITE        | MAIRE     | RÉTIF    |
| ÉMIRAT       | MORSE     | REVENTE  |
| ENQUIQUINEUR | NYMPHÉA   | SECTION  |
| ERREUR       | ORNEMENT  | SURSIS   |
| EXCÈS        | PEDIGREE  | TÉLÉFILM |
| FAVORITISME  | PRIÈRE    | TÉTANIE  |
| FIGER        | PRINCESSE | VERRE    |
| FLET         | PRUDE     |          |

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

SOLUTIONS EN P.82



FORCE 2 SOLUTIONS EN P.82

DIRECTION DE SOCIÉTÉ		ANIMAL MARIN		HOMME DES GLACES		DONT ON A ÉVALUÉ LA MASSE		AFFLIÉ OU CONFIRMÉ, C'EST SELON		ÉTABLIT UNE COMMUNICATION		SE REPOSE APRÈS LE REPAS		QUI EN A LOURD SUR LE CŒUR
AMBASSADRICE		BOULEVERSÉ		PAS COMMUNE		RÉFUTER		SIGNAL DES POMPIERS				À DEUX PAS		
ÉLIMINER										DOUX PRÉNOM				
RÉUNION DE SCOUTS										ON Y LÈVE LE COUDE				
								ACQUIS						
								IL FAIT REMPART						
DÉLIVRER DU MAL								CHANGEA DE TIMBRE			HELP!			
PERLE DU LOGIS								C'EST UNE QUESTION DE LIEU			DIRIGER UNE ÉQUIPE			
			PERSONNEL RÉFLÉCHI			TEL UN JOUR TRAVAILLÉ						MORCEAU DE TISSU		
			DÉPÔTS DE GARANTIE									EXTRÊMEMENT POLITISÉ		
IL EST AU PIED DE L'EVEREST		POTAGE DU SUD-OUEST									MULTITUDE			
		LANGAGE ARTICULÉ												
										LE CHLORE			TRÈS GRANDS SERPENTS	
										LAIT DE L'HÉVEA				
ÉVOLUE DANS L'EAU														
IL N'EST CHAUD QU'EN HIVER														
						SORTIT DES SENTIERS BATTUS				FORT ET ABONDANT				ELLES FORMENT LE TROUSSEAU
										IL ÉTAIT EN PIÈCES				
À SON BOUT IL Y A SOUVENT QUELQU'UN	TENTÉ AVEC COURAGE													
	ANAL-PHABÈTE													
			CELA AFFECTE LA RÉGULARITÉ D'UN MOUVEMENT											
ROI SUR SCÈNE						UNE MODE PLUTÔT LONGUE		ARBRES DES OASIS						
PETIT VÉHICULE						COMME UN MODÈLE		RAPPORT POUR MATHEUX		MARQUE SUR LE SOL				
		PROTECTION												
		COURS DE TURIN										BREVET TECHNIQUE		
												ELLE INSPIRA SCHUBERT		
STIMULANT						DÉPART FORCÉ ET LOINTAIN				IL N'EST PAS TOUJOURS HUMAIN				IL EST TARD QUAND ELLE EST AVANCÉE
IL EST DISTRAIT						COLORÉE				ACIDE AGRESSIF				
								PRÉCISE UNE POSSESSION						
								A ÉTÉ À MÊME			ÉPREUVE DE TOURNAGE			
IL EST PARFOIS RUDEMENT CRITIQUÉ	LENTE, AU DÉBUT													QUI N'EST PLUS DANS LE COUP
	CLASSEMENT CATEGORIEL							CAMION-NETTE						
								NOUVEL AN AU VIETNAM						
			COCHER UNE CARTE											
			SYMBOLE DU MAGNÉSIMUM											
IL VIT À L'ECART DU MONDE														
BLANCHE DE CONTE								DIRIGEANT UNIVER-SITAIRE						
						ON Y APPREND BEAUCOUP DE CHOSES								
										RÉFLEXE DES MEMBRES				



# 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](http://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](mailto:reponseatout@fleuruspresse.com). **Ont collaboré à ce numéro** : Carole Guilhaumaud, 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](mailto:abo.reponseatout@ediis.fr). // Pour la Belgique : Edigroup, tél. : 070 233 304, [abonne@edigroup.be](mailto:abonne@edigroup.be) // Pour la Suisse : Edigroup, tél. : 022 860 84 01, [abonne@edigroup.ch](mailto: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](mailto:diffusionmdj@fleuruspresse.com). **Distribution** : MLP. **Publicité** : régie publicitaire MediaObs. Directrice générale : Corinne Rougé, tél. : 01 44 88 93 70. [crouge@mediaobs.com](mailto:crouge@mediaobs.com). Responsable commercial : Pierre Monchablon. [pmonchablon@mediaobs.com](mailto:pmonchablon@mediaobs.com), tél. : 01 44 88 97 76. Administration des ventes : Caroline Hahn, tél. : 01 44 88 97 58 - [chahn@mediaobs.com](mailto: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](mailto:marion.stastny@uniqueheritage.fr). **Fabrication** : Creatoprint. Tél. : 06 71 72 43 16 - **Impression** : Artigrafiche Boccia - 84 131 Salerno - Italie. Papier : origine Allemagne, taux de fibres recyclées : 100%, certification : PEFC 100%, eutrophisation : Ptot 0,003 kg/tonne. **Commission paritaire** : CPPAP 1223 K 84015. **ISSN n° 1143 7693**.

**Dépôt légal** : à parution. Tous droits de reproduction réservés sauf autorisation écrite préalable. © Réponse à tout!. Les coordonnées de nos abonnés sont communiquées à nos services et aux organismes liés contractuellement à Réponse à tout!, sauf opposition écrite. Les informations pourront faire l'objet d'un droit d'accès et de rectification dans le cadre légal.



## SOLUTIONS DES JEUX P.80, 81

### SUDOKU

4	2	9	6	3	8	5	7	1
6	8	1	4	5	7	2	9	3
5	3	7	2	1	9	8	4	6
2	1	4	5	9	6	3	8	7
3	5	6	8	7	4	9	1	2
9	7	8	3	2	1	4	6	5
8	9	3	1	6	5	7	2	4
1	4	5	7	8	2	6	3	9
7	6	2	9	4	3	1	5	8

### TAKUZU

1	0	1	0	0	1	1	0	1	0
0	1	0	0	1	0	1	1	0	1
0	0	1	1	0	1	0	1	0	1
1	0	0	1	1	0	1	0	1	0
0	1	1	0	1	0	0	1	0	1
0	1	0	1	0	1	1	0	0	1
1	0	0	1	1	0	0	1	1	0
0	1	1	0	0	1	0	0	1	1
1	1	0	1	0	0	1	1	0	0
1	0	1	0	1	1	0	0	1	0

### MOTS FLÉCHÉS

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

### RONDE DES MOTS®

**Ligne 1** : italie, climat, persil, onagre, volcan, pomelo.

**Ligne 2** : lérots, mémère, sésame, glisse, corail, enduro.

### MOTS MÉLANGÉS

Le mot à trouver est : **GUÉPARD**.

NOUVEAU

Publicité



# epsilon

LE NOUVEAU MAGAZINE  
D'ACTUALITÉ SCIENTIFIQUE

*Tous les mois chez votre marchand de journaux*

# CONNECTÉ EN TOUTE SIMPLICITÉ



NOUVEAU



Son clair et puissant



Grande lisibilité



Touche d'assistance



Triple caméra

Parce qu'échanger avec ses proches n'a jamais été aussi simple. Découvrez le Doro 8100.

Plus d'informations sur [www.doro.com](http://www.doro.com)

**DORO 8100**  
Facile à utiliser. Facile à adopter.

doro 