ARGENT | SANTÉ | PRATIQUE | BIEN-ÊTRE | CUISINE | DROIT

RÉPONSE À TOUT !

RÉPONSE À TOUT !

N° 388 - OCTOBRE 2022

À GAGNER

2 APPAREILS PAINGONE Fllow

SANTÉ

Venez à bout des acouphènes

PSYCHO

Les secrets des couples qui durent

ARGENT

Comment réduire vos frais bancaires ?

15 astuces pour arrondir ses fins de mois

TOURISME

Escapade à Montréal

BEL : 3,99€ - LUX: 4,70€ - DOM/S : 4,80 € - N.CAL/S : 600 CFP - POL/S 650 CFP- CH : 6,70FS - TUN : 5 TND - MAROC : 36 MAD - PORT : 4,90€

L 18866 - 388 - F: 3,95 € - RD

UNIQUE HERITAGE MEDIA

CPPAP

Publicité

epsiloon

LE NOUVEAU MAGAZINE D'ACTUALITÉ SCIENTIFIQUE

Tous les mois chez votre marchand de journaux

Édito

Octobre 2022

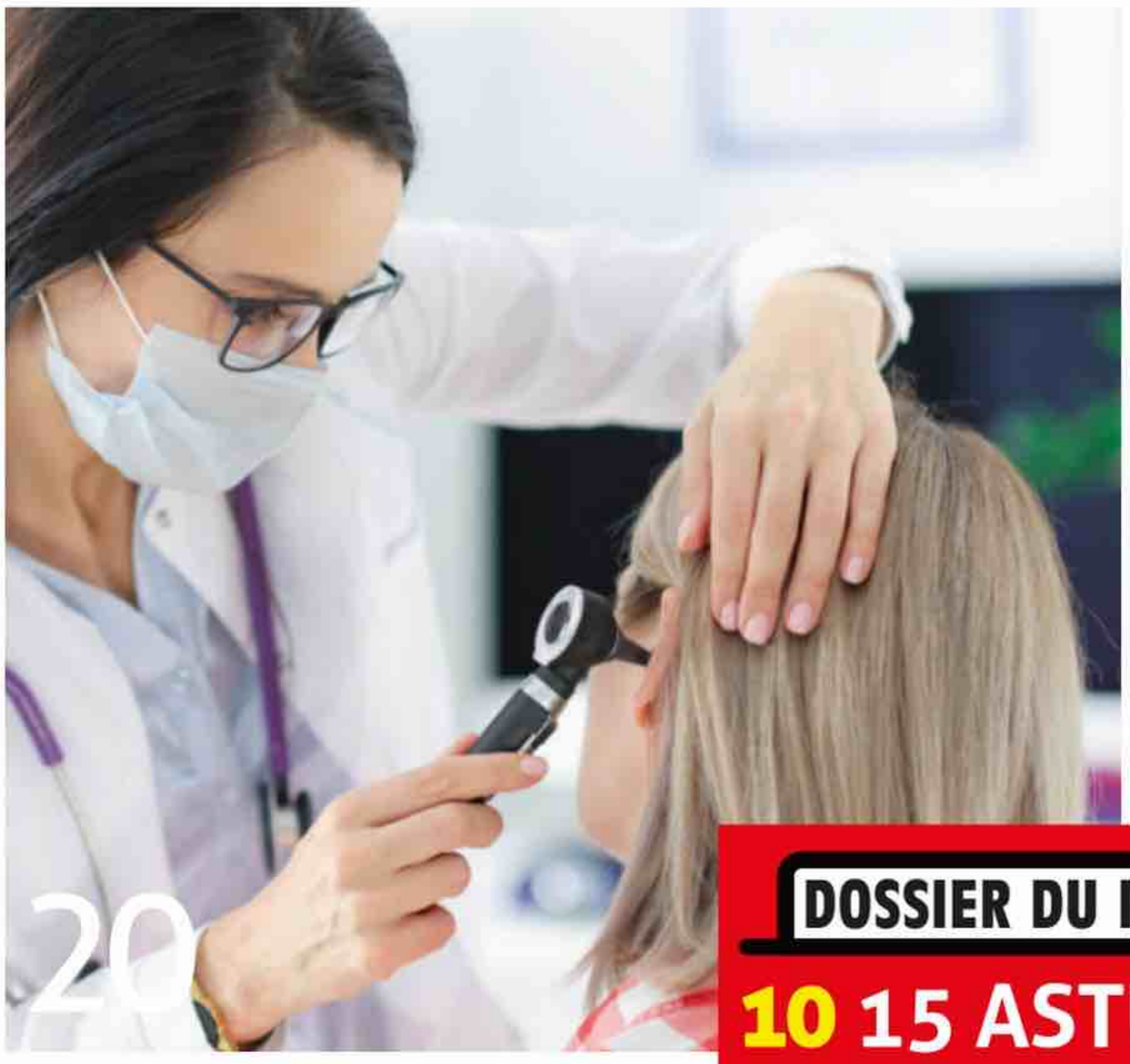
Clap de fin

Ce mois-ci l'édito n'aura pas la même saveur que les précédents, non, cet édito est le dernier d'une longue histoire d'hommes et de femmes qui ont mis tout leur cœur pour livrer chaque mois votre magazine que vous attendiez avec impatience.
Vous l'aurez compris, nous bouclons notre dernier numéro. La crise économique actuelle nous a été fatale et c'est avec un grand regret que nous vous annonçons la fin de l'aventure. Sachez que tout ce que nous avons partagé toutes ces années restera gravé dans nos cœurs. Au fil des pages, nous avons distillé et transmis toute notre énergie, nos engagements, nos inquiétudes et nos coups de cœur. Réponse à tout!, c'est avant tout une communauté qui unit celles et ceux qui le font et celles et ceux qui le lisent, et c'est dans cet esprit que nous avons conçu nos numéros. En ma qualité de rédactrice en chef, je voudrais tout d'abord, vous remercier, fidèles lectrices et lecteurs pour votre soutien, vos témoignages, vos encouragements et enfin, je tiens à remercier (par ordre alphabétique) l'équipe de choc qui a collaboré à ce magazine avec tant d'enthousiasme et qui vous aidait à avoir réponse à tout. Merci Audrey, Bénédicte, Carole, Claudine, Clothilde, Florent, Julie, Léna, Muriel, Nathalie, Olivier, Pascale, Philippe, Rougui, Sabrina, Séverine, Solenne. Et, comme dit la chanson, ce n'est qu'un au revoir, à bientôt!

Agnès Ventadour, rédactrice en chef

RÉPONSE À TOUT ! Octobre 2022 N°388

Sommaire



DOSSIER DU MOIS

RÉPONSE À TOUT !

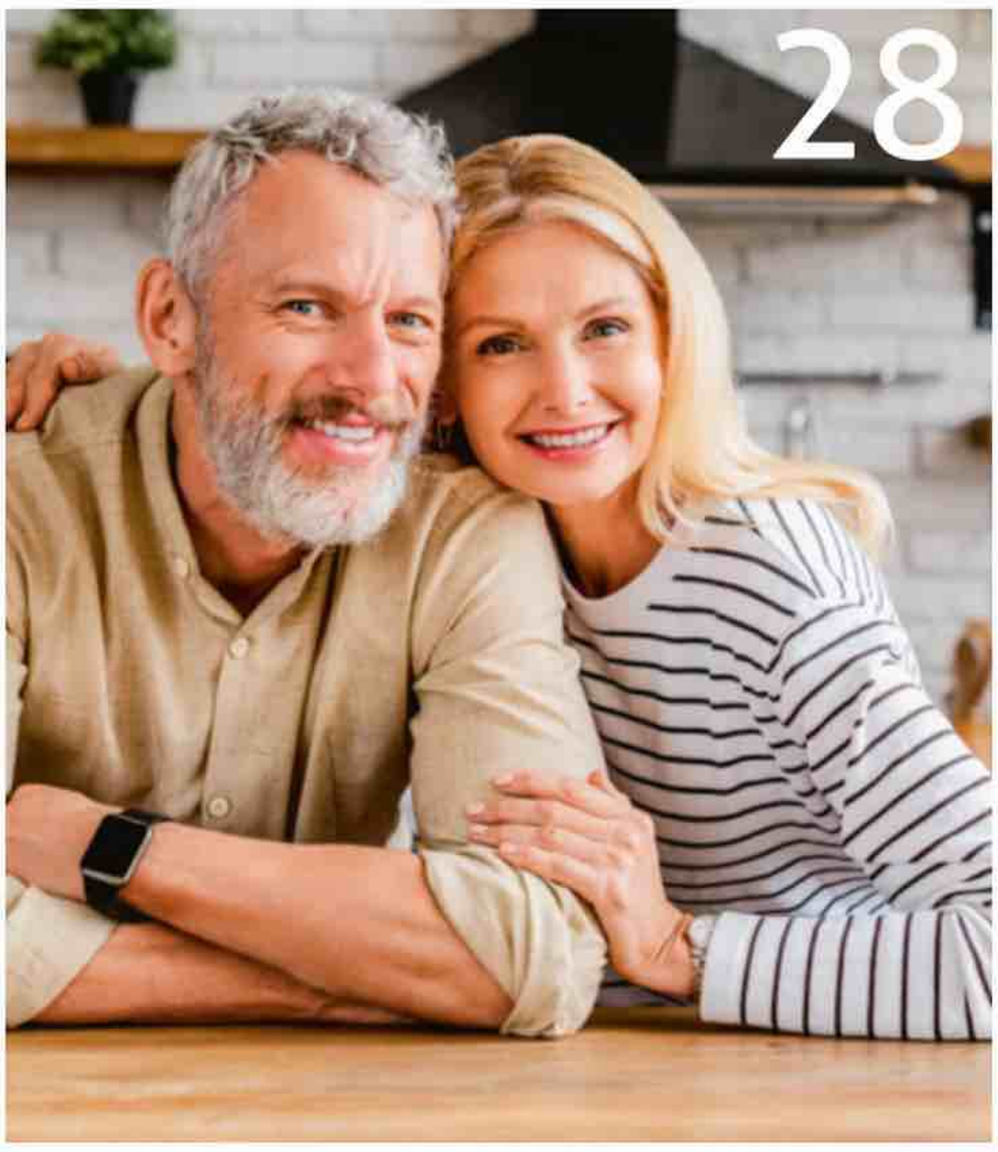
10 15 ASTUCES POUR ARRONDIR VOS FINS DE MOIS

PÊLE-MÊLE

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

MON QUOTIDIEN

16 **Shein, H&M, Zara**
Les mauvais élèves de la mode
18 **Sécurité alimentaire**
Pourquoi autant de rappels ?
20 **Les acouphènes** Ils nous prennent la tête, mais est-ce une fatalité ?
24 **Halloween** Voyage au bout de l'effroi



28 Psycho
Les secrets des couples qui durent

MON ARGENT

32 Comparatif Bien choisir son smartphone

MES DROITS

36 Questions réponses
38 Lettre type Logement non décent, faire respecter ses droits
40 Famille Adoption, nom de famille... les règles s'assouplissent
43 Actus

MON BIEN-ÊTRE

44 Beauté 7 rituels fermeté au banc d'essai
46 Santé Eczéma : SOS peau en détresse !

SYSTÈME D

48 Budget Testez vite une néobanque
52 Bonnes adresses Coup de food !

56 Questions réponses

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

Retrouvez nos jeux en p. 81

Note book

66 Évasion
Escapade à Montréal
72 Famille
Tendance jouets de Noël
74 C'est de saison
Ils sont arrivés !
76 La star du mois
Le chou

77 Recette
Potée auvergnate
76 Vins
Nos belles bouteilles

Par Agnès Ventadour

PANIQUE EN COPRO

Sur la it-list des pires craintes* rencontrées par les copropriétaires français, arrive en pole position l'augmentation des charges. Rien de surprenant compte tenu du contexte actuel inflationniste où la flambée des prix de l'énergie fait craindre une augmentation de la facture énergétique des copropriétés. En effet, l'un des postes les plus importants des charges de copropriété est le chauffage collectif qui représente en moyenne un tiers des charges globales de copropriété.

Source : Étude Ipsos réalisée pour Matera

Bon plan

Il fallait y penser

Voilà une application plutôt révolutionnaire. L'appli Stairwage permet aux salariés de demander en deux clics un acompte sur salaire. Quoi de mieux pour faire face aux imprévus financiers, éviter le recours au crédit à la consommation et les découverts bancaires exorbitants.

60%

DES PERSONNES INTERROGÉES ESTIMENT QUE LE CRÉDIT D'IMPÔT INSTANTANÉ EST FAVORABLE AU POUVOIR D'ACHAT.

SOURCE : ÉTUDE IFOP, COMMANDITÉE PAR LA FÉDÉRATION DES SERVICES AUX PARTICULIERS (FESP)

Késaco

« drunkorexie » ?

C'est un trouble alimentaire qui touche de plus en plus de jeunes et qui consiste à remplacer volontairement les calories des repas par celles de l'alcool.

PHOTOS © SHUTTERSTOCK

IMMO

LOYERS SOUS SURVEILLANCE

Depuis avril dernier, du nouveau du côté des loyers. Leur encadrement se rajoute à la liste des informations qui doivent apparaître sur les annonces immobilières : montant du loyer, charges, honoraires et DPE. Toutefois, cette mesure ne concerne que les annonces publiées par les professionnels du secteur immobilier.

Argent

Atterrissage

Selon le Baromètre de l'immobilier, dans les grandes villes les professionnels sont en alerte avec la remontée des taux d'intérêt au niveau européen. Celle-ci pourrait gripper l'accès au crédit, freiner les ventes et faire chuter les prix.

Rénovation

Action... isolation

La rénovation des logements mal isolés est une priorité pour les Français. Si pour 55 % des sondés, l'isolation est la mesure principale à mettre en place dans les cinq ans, pour 71% des sondés, le coût des travaux joue un véritable frein qui les dissuade de passer à l'action.

Source : * Étude BVA pour Drimki, rapportée par BFM Business

43%

DE LA POPULATION FRANÇAISE DÉCLARENT ÊTRE MYOPES. 51% NE SAVENT PAS VRAIMENT QUE LA MYOPIE EST UN TROUBLE AFFECTANT LA VISION DE LOIN (51 %).

Par Agnès Ventadour

INVESTISSEMENT

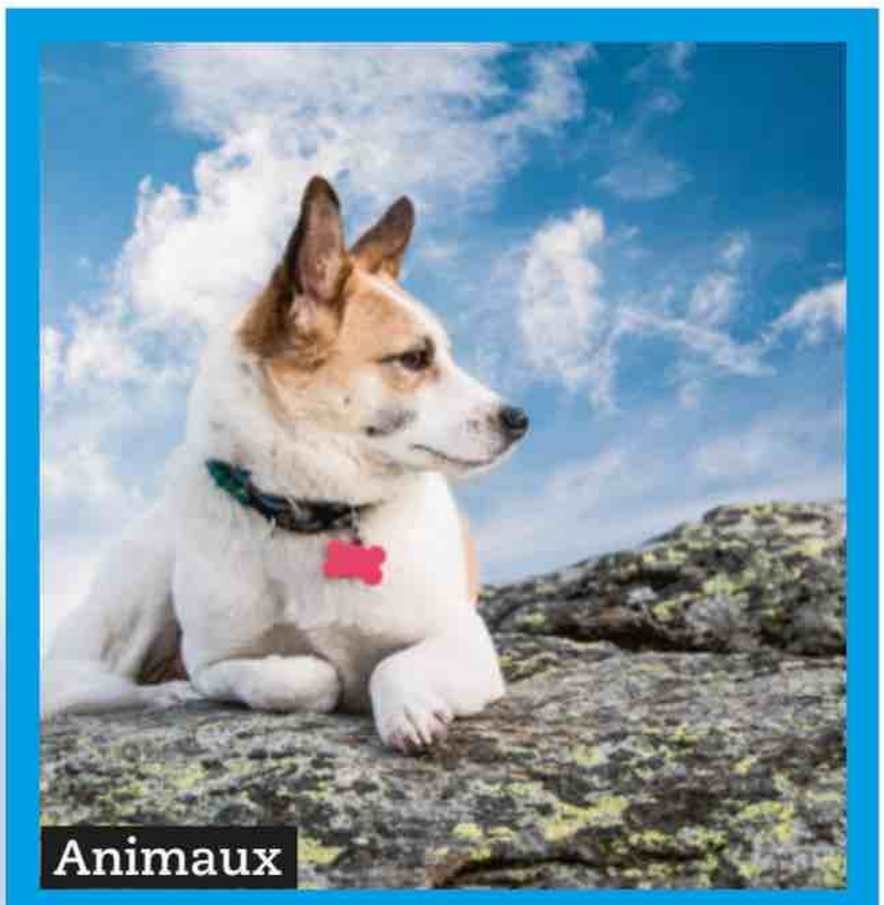
LA BONNE IDÉE

Envie d'investir dans l'immobilier en solde, c'est aujourd'hui possible. Comment ça marche ? L'investisseur intéressé doit s'inscrire au préalable. Il a alors accès à une liste de 41 biens anciens et 11 neufs, libres ou occupés. Après une visite obligatoire, il peut devenir propriétaire. Petit bémol, les biens en question sont des logements résidentiels situés en Ile-de-France. À quand la province ?

Tendances

Les zones périurbaines ont la cote

Si les Français ont été nombreux à déménager après les confinements et la crise sanitaire, ce n'est pas pour autant qu'ils ont choisi les zones rurales comme on a pu l'imaginer. Ce sont les zones périurbaines qui ont le vent en poupe. Selon une étude de Meilleurs Agents et Se Loger relayée par Le Figaro, 60 % des intentions de mobilité des Français se sont fait dans le même département. Affaire à suivre !



Animaux

Comment tu t'appelles ?

Cette année, Simba devance, avec 15 690 chats et 11 422 chiens, les 7 981 chats nommés Nala et les 8 787 chiens nommés Stella selon le Fichier national d'identification des carnivores domestiques.

2040 g de CO_2*

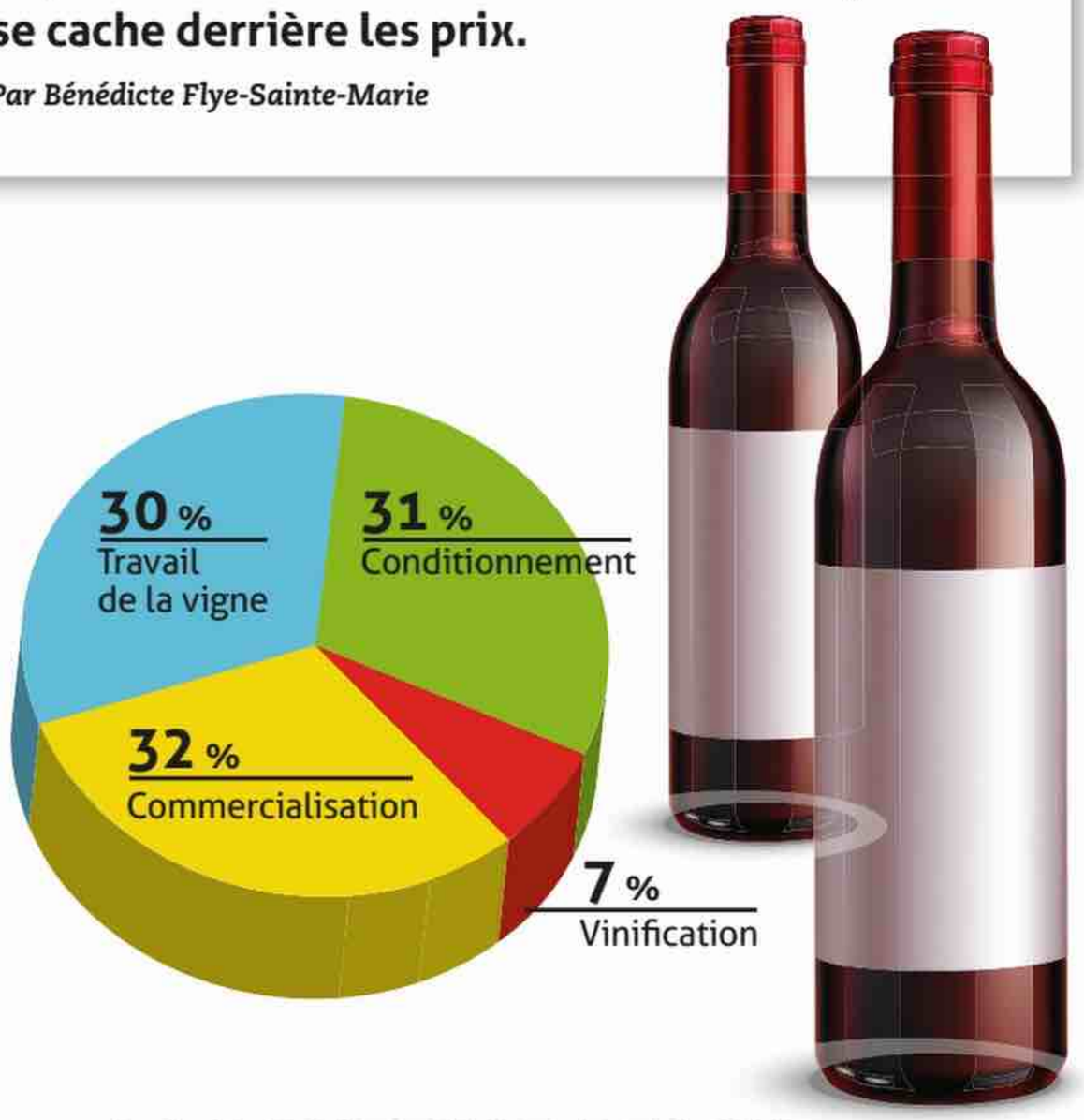
C'EST CE QUE GÉNÈRE LE REPAS MOYEN D'UN FRANÇAIS. ET CERTAINS ALIMENTS ONT UNE EMPREINTE CARBONE BEAUCOUP PLUS LOURDE QUE D'AUTRES.

* SOURCE : ADEME

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 BOUTEILLE DE VIN

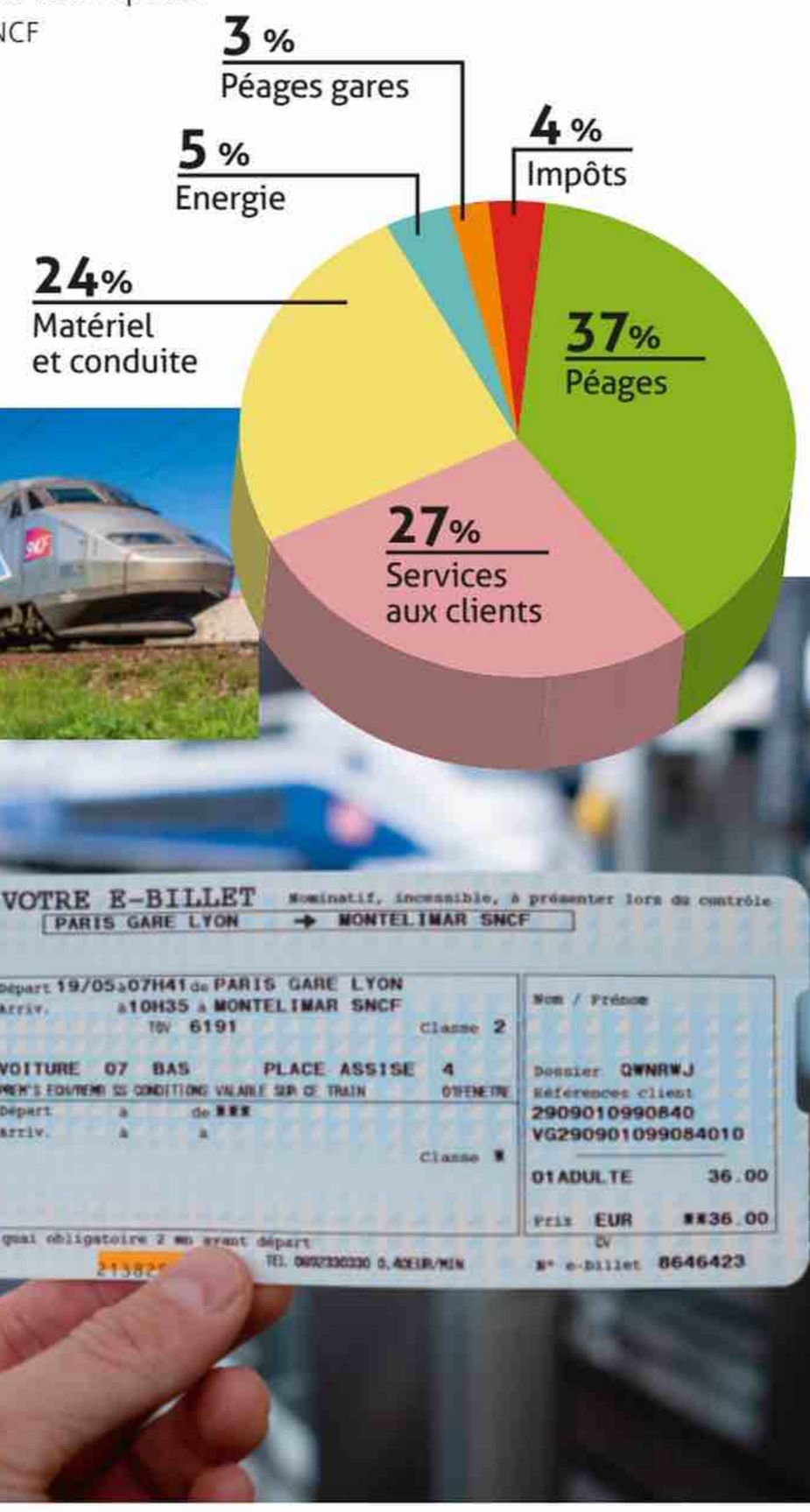
L'automne, c'est la saison des feuilles mortes, des marrons, mais aussi des vins primeurs. Dans quelques semaines, on aura ainsi droit notamment au nouveau millésime du beaujolais nouveau qui débarque traditionnellement, chaque année, le troisième jeudi du mois de novembre. Mais avant d'arriver dans nos verres ou sur les tables et comptoirs des restaurants et cafés, ce divin nectar que vous allez savourer est le fruit d'un long travail de fabrication, comprenant notamment le travail de la vigne, les vendanges, la fermentation alcoolique, la macération, l'écoulage, l'élevage et l'assemblage, avec, à chaque phase, une main-d'œuvre spécifique. Tout cela forme une économie à part entière qui explique ce qui s'affiche sur votre ticket lorsque vous faites un achat de ce type dans les rayons de votre supermarché (le prix moyen d'une bouteille de vin est de 4,66 euros en grande distribution). Sur ce montant, 30 % couvrent le travail de la vigne et 7 % les frais de vinification, processus en plusieurs étapes qui transforme le raisin en vin. Une large partie, à savoir 31 %, rémunère le conditionnement, c'est-à-dire la mise en bouteilles et la fermeture de ces contenants, généralement avec les fameux bouchons de liège que l'on connaît. Les 32 % restants servent à la commercialisation.

Sources : France Agrimer VIN-NCO Note de conjoncture 2022, Observatoire national des vignerons indépendants, Statista

→ LE BILLET DE TGV

Si l'on veut se déplacer en train, mieux vaut ne pas avoir un budget trop serré ! Si les tarifs SNCF ont toujours été relativement onéreux, ils le sont de plus de plus. En se basant sur un échantillon représentatif de 250 trajets, dont un algorithme recueille quotidiennement le coût, l'INSEE (Institut national des statistiques) a ainsi pu montrer qu'ils avaient augmenté de 14,6 % entre avril 2021 et avril 2022 et de 15,3 % entre les mois de janvier et d'avril 2022. Et leur tarification est à la fois floue et très fluctuante puisque le rapport peut varier, sur un voyage en TGV, d'un (si l'on arrive à dénicher l'un de ces fameux Ouigo) à plus de dix, lorsqu'on l'achète son billet au dernier moment et pour une heure de pointe. De quoi décourager celles et ceux qui ont envie de privilégier ce moyen de déplacement écolo qui émet 25 à 30 fois moins de gaz à effet de serre que l'avion ou la voiture… En détail, 37 % de la somme que l'on débourse pour acquérir ces billets servent à payer les fameux péages ferrés, qui permettent à SNCF Réseau d'entretenir les voies, 27 % sont dévolus aux services aux clients, 24 % à ce qui concerne le matériel, 5 % sont consacrés à l'énergie (l'électricité et le gazole qui propulse encore de nombreux trains régionaux) et 4 % financent les impôts.

Sources : INSEE, SNCF



© SHUTTERSTOCK

15 astuces pour arrondir vos fins de mois

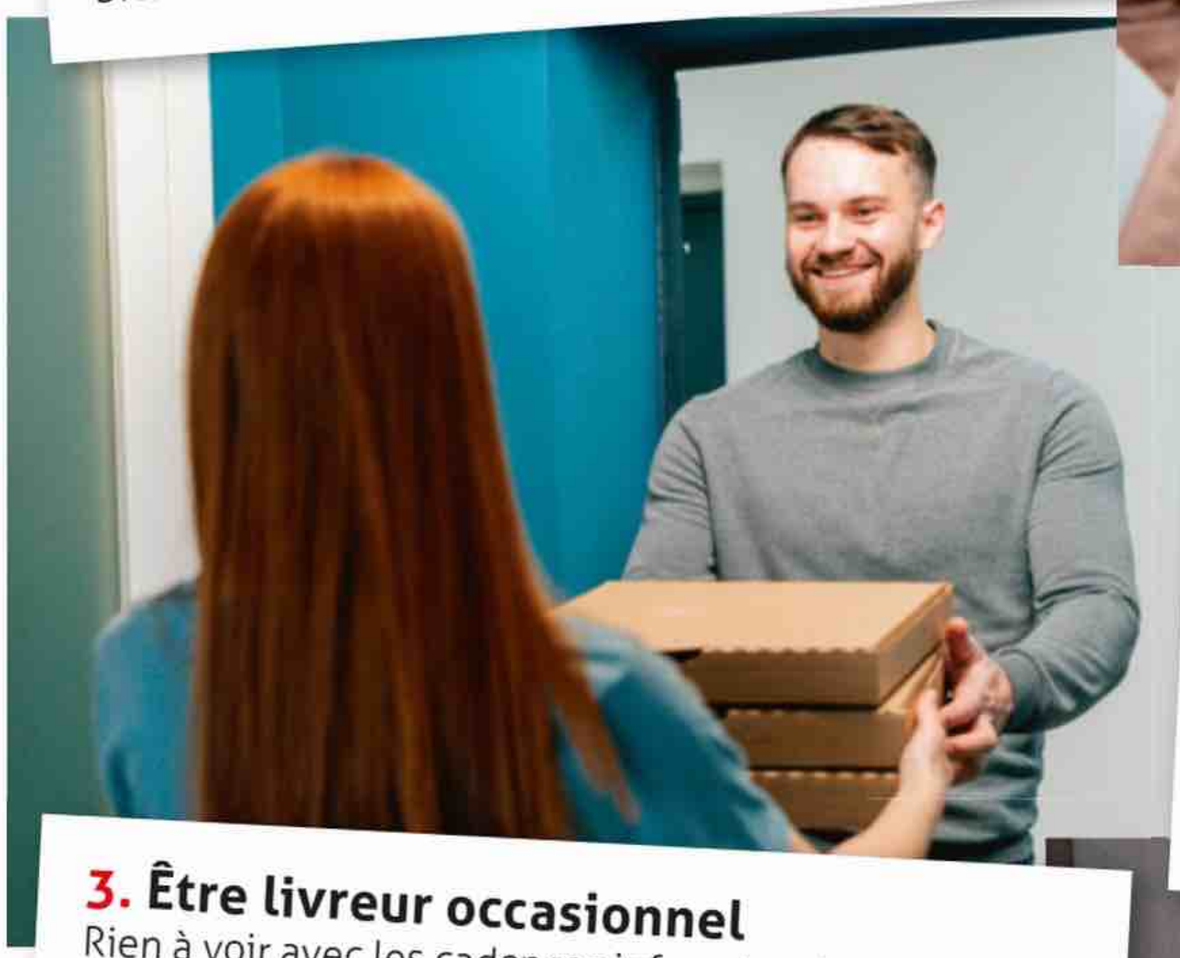
En pleine période d'inflation, il devient en plus en plus difficile de garder son budget à flot. Certains bons plans peuvent heureusement vous aider à améliorer l'ordinaire. Explications.

Il manque aux habitants de l'Hexagone 449 euros par mois pour vivre confortablement, si l'on en croit les résultats d'un sondage Statista publié en 2021. Un chiffre qui ne cesse de prendre de l'ampleur puisqu'à la même question, ils répondaient un an auparavant que 427 euros leur faisaient défaut pour atteindre ce fameux seuil. Quant au baromètre Fingfrog RMC 2022, il montre qu'il ne reste aux Français, au 10 du mois, que 53 euros sur leur compte chez ceux qui gagnent moins de 2000 euros mensuels. Comment faire alors pour sortir la tête de l'eau ? On vous donne toute une série d'idées faciles et futées pour muscler votre situation financière.

© SHUTTERSTOCK

1. Louer ses espaces extérieurs

Si le système qui consiste à louer son logement, via des plateformes comme Airbnb ou Abritel, est maintenant largement connu, certains d'entre nous ignorent qu'il est possible de faire la même chose pour son jardin afin qu'il serve à organiser une fête, un événement d'entreprise, ou tout simplement un repas familial au soleil. Disponible sur des sites comme we-peps.fr ou jardins-privés.com, ce type de service se facture autour de 40-70 euros par jour pour un jardin de 100 m², voire bien davantage si l'endroit possède une piscine.



2. Devenir apporteur/se d'affaires immobilières

Vous avez un réseau très étendu et êtes au courant de tout ce qui passe dans votre ville ? Pourquoi ne pas devenir apporteur d'affaire auprès d'un agent immobilier, job d'appoint qui consiste à le mettre en contact avec des personnes désireuses de vendre leur maison ou appartement ? Cela permet, si la transaction se conclut, de toucher un petit pourcentage de la vente. Mais attention, il est indispensable, afin de rester dans la légalité, de signer avec son « associé(e) » un contrat définissant les missions assumées.

3. Être livreur occasionnel

Rien à voir avec les cadences infernales d'Uber ! L'idée, ici, est de profiter des trajets que l'on effectue quotidiennement, vers ou au retour de son travail ou de l'école des enfants, en se tournant sur des sites collaboratifs comme shopopop.com, yper.fr, cocolis.fr, ou waytome.com pour récupérer les commandes effectuées par les personnes de votre quartier et de leur livrer ensuite à domicile. L'opération vous fait cagnotter à chaque déplacement cinq à sept euros.

4. Participer à des réunions de consommateurs rémunérées

Dans toute la France sont organisés des ateliers, des groupes de discussions, des études en présentiel ou en ligne sur des durées allant d'une heure à plusieurs jours durant lesquels vous serez sondé(e) concernant vos attentes, vos goûts, vos préférences dans des domaines aussi variés que l'alimentation, les jeux vidéo ou l'automobile. Pour vous inscrire, rendez-vous sur des sites comme parolesdeconso.com, reunionsdeconsommateurs.com, targetconso.com ou testerdesproduits.com. Les dédommagements prévus vont de 30 à 300 euros.

5. S'essayer à la figuration

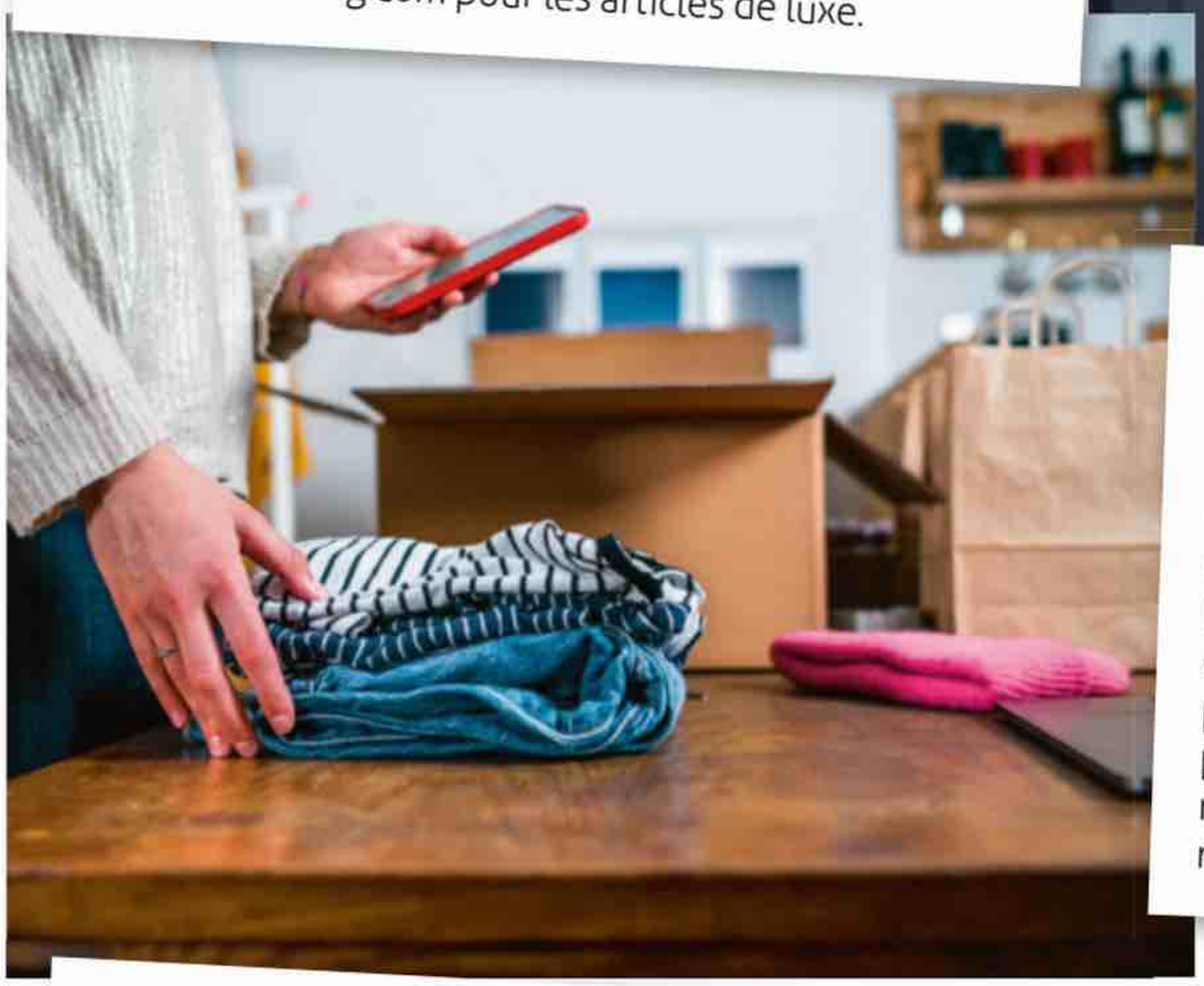
Certes, il ne s'agit pas d'inscrire son nom tout en haut de l'affiche, mais quels que soient votre physique, votre âge et votre profession, vous pouvez devenir figurant(e), à condition évidemment de pouvoir vous libérer des journées entières et de faire preuve d'un certain sens de l'adaptation. Vous trouverez des annonces sur des portails spécialisés comme figurants.com ou castprod.com. Vous serez généralement rémunéré(e) entre 86 et 150 euros bruts la journée de huit heures (le salaire minimum est de 105 euros pour le cinéma et de 84,50 sur les téléfilms).

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

« La seconde main n'a jamais eu autant la cote et les Français n'hésitent plus à mettre en vente leurs produits d'occasion »

6. Vendre les vêtements dont on ne veut plus

La seconde main n'a jamais eu autant la cote. Selon l'Observatoire Cetelem de la Consommation 2022, 82 % des Français ont une bonne opinion sur ce type d'achat. Et ils n'hésitent plus non plus à mettre en vente leurs produits d'occasion. Vos placards débordent d'habits non portés ? S'ils sont en bon état et que vous ne les proposez pas à des prix déraisonnables, vous trouverez sûrement des acquéreurs pour eux sur l'incontournable vinted.fr, leader du secteur, mais également lareboucle.fr, leboncoin.fr ou videdressing.com pour les articles de luxe.



7. Conserver les colis de vos voisins

Le scénario du facteur ou du coursier qui sonne toujours au mauvais moment, de préférence quand personne n'est là, est un grand classique. 30 % des colis connaissent un échec à la première livraison. Pour éviter ce genre de déconvenue à vos voisins et gagner de l'argent par la même occasion, vous pouvez vous muer en keeper, c'est-à-dire devenir point-relais pour les personnes de votre quartier, en vous référençant sur pickme.com ou cosycolis.com. Un euro par colis vous revient. Et cette somme peut atteindre 320 euros mensuels, si vous en réceptionnez énormément.

8. Monter des meubles chez des particuliers

Si aucun mode d'emploi ne vous résiste, envisagez de proposer vos talents sur taskrabbit.fr, partenaire d'Ikea, qui l'a racheté en 2017, un site sur lequel ceux qui n'ont pas le bricolage dans le sang recourent à un expert le temps de la construction d'une étagère, d'un bureau ou de placards en kit, provenant des magasins de l'enseigne suédoise. Après vous être enregistré(e) comme auto-entrepreneur/se, vous y serez payé(e) au forfait. Vous recevrez par exemple entre 34 et 85 euros pour la construction d'un bureau.

9. Devenir papy/ mamie trafic

Si vous êtes retraité(e), avec du temps libre et avez envie de renouer avec votre âme d'enfant, rapprochez-vous de votre mairie afin de savoir si elle recrute des papys et mamies trafics, personnes qui assurent la sortie des élèves au moment des sorties d'école, le matin et l'après-midi et les aident à traverser la route. Beaucoup de municipalités en France, entre autres Nice, Menton, Berre l'Étang, Tarascon, La Trinité, Le Grau-du-Roi et Mulhouse proposent ainsi ce job et le rétribuent au SMIC horaire.

« Vous pouvez garder des animaux à domicile pour 10 à 25 euros par jour »

10. Se lancer dans la création de contenus

L'influence sur les réseaux sociaux, c'est le nouvel eldorado. Il y a en effet moyen de s'octroyer un salaire confortable si vous créez des vidéos/des posts populaires auprès de vos abonnés/followers. Ce qui ira dans votre poche peut provenir des partenariats type placements de produits que les marques sont susceptibles de vous proposer, mais aussi de la monétisation de vos contenus, c'est-à-dire le fait d'y insérer des publicités. C'est possible, par exemple, sur YouTube à partir de 1 000 abonnés.

11. Pratiquer le petsitting

Emmener son chien se dépenser après une journée de travail épuisante peut s'apparenter à une corvée. Ça l'est beaucoup moins si on charge, occasionnellement ou régulièrement, quelqu'un d'autre de le faire à notre place. Et c'est là où vous intervenez : amoureux/se des bêtes, vous pouvez aller faire prendre à l'air à certains représentants de la gent canine. Pour cela, référencez-vous, en précisant vos disponibilités, sur holidog.com ou woopets.fr. La promenade est payée 10 à 15 euros l'heure, voire davantage si vous allez en forêt ou si elle est plus longue. Vous pouvez aussi garder des animaux à domicile en journée pour 10 à 25 euros par jour.

CHEF DE FILE

Tout le monde – ou presque – a expérimenté le calvaire qui consiste à attendre des heures pour acheter un billet pour un concert, une exposition ou un grand rendez-vous sportif. En Angleterre, c'est ce qui permet à Tom Beckitt, trentenaire de nature extrêmement patiente, de gagner sa vie. En faisant la queue à la place des autres, le jeune homme qui propose ses services sur TaskRabbit, empoche jusqu'à 200 euros par jour. Une idée de business à exporter en France ?

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

12. Faire du costockage

Quand on a de la place libre chez soi, on la rentabilise ! Via des sites de mise en relation tels que costockage.fr, jestocke.com ou homedepot.com, des particuliers peuvent entreposer chez vous, dans votre cave, votre grenier, votre garage, les meubles, objets ou archives qui les encombrent. Pour que tout se déroule dans les règles, il est toutefois nécessaire de déclarer ces revenus à l'administration fiscale. Les prix de cette prestation dépendent de l'accessibilité, de la superficie, du lieu où vous habitez, mais on observe généralement une fourchette de 12-13 euros le mètre carré par mois dans les grandes villes (c'est évidemment plus onéreux à Paris).

14. Mettre à disposition sa voiture

Un bon moyen de faire baisser l'addition pour le client qui a besoin d'une petite citadine, d'un utilitaire ou d'un 4X4 pendant un après-midi, un week-end ou une semaine, c'est de se tourner vers la location de voitures entre particuliers, que proposent entre autres ouicar.fr et getaround.com (l'ex-Drivy). Et pour vous de capitaliser sur votre véhicule quand vous ne l'utilisez pas, par exemple quand vous partez en vacances par un autre moyen de transport.... L'opération peut vous rapporter plus de 500 euros par mois et il n'y a pas de risque d'arnaque puisque les paiements y sont sécurisés.

13. Vendre ses photos

Pas de besoin d'avoir un appareil de pro pour réaliser de jolis portraits ou clichés. La sophistication des smartphones fait qu'il est possible aujourd'hui d'obtenir de très jolies photos. Les plus réussies d'entre elles, de préférence peu retouchées, peuvent être commercialisées sur des banques d'images, à l'instar de stock.adobe.com, istockphoto.com, shutterstock.com ou 500px.com. Gardez néanmoins en tête que tout le montant des ventes ne vous reviendra pas puisqu'elles prélèvent des commissions équivalentes à 25 à 50 % sur vos profits.

15. Se transformer en client-mystère

Cette mission, si vous l'acceptez, consiste à se rendre incognito au sein des grandes surfaces et d'y effectuer quelques missions pour des sociétés comme bemyeye.com ou mobeye.app, par exemple de prendre des photos pour vous assurer que les articles d'une marque sont bien présents, pour témoigner de la manière dont ils sont (ou pas) mis en valeur en rayons ou encore pour sonder le personnel sur les produits qu'ils recommandent. Vous recevrez entre trois et cinq euros pour chacune d'entre elles.

Par Bénédicte Flye Sainte-Marie

Shein, H&M, Zara
Les mauvais élèves de la mode

Si l'immense variété de leurs produits et leurs prix ultra-alléchants font tourner la tête des folles et fous de style, ces mastodontes de la mode offrent un bilan écologique et humain peu reluisant. Décryptage.

© SHUTTERSTOCK

Avec leurs modèles toujours à la pointe de la tendance, leurs rayons ou sites sans cesse réassortis, les grandes enseignes sont comme d'immenses magasins de confiserie pour adultes. Quoi de plus jubilatoire en effet que de pouvoir s'offrir la robe, le pull ou le pantalon qui nous fait de l'œil en déboursant à peine 20 euros, voire moins ? Mais le plaisir s'émousse très rapidement lorsque l'on réalise ce qu'implique le business de ce qu'on appelle la fast fashion, concept qui englobe les marques qui produisent des vêtements très rapidement et très fréquemment, avec des rythmes de mise en vente pouvant aller jusqu'à 36 collections par an (contre quatre en moyenne dans le « circuit » classique).
Car l'addition est très lourde, d'abord en termes d'impact environnemental, sachant que l'empreinte carbone du secteur de la mode est estimée à 1,2 milliard de tonnes de CO_2 par an, soit environ 2 % des émissions de gaz à effet de serre mondiales.

L'envers du décor de la fast fashion

Mais elle est dramatique également en matière sociale. L'immense majorité des articles textiles qui émanent de la fast-fashion provient en effet d'Asie du Sud-Est où la main-d'œuvre est sous-payée et soumise à des cadences infernales. Le parfait symbole des dérives de cette industrie est Shein, plateforme chinoise de vente créée en 2008 qui est extrêmement populaire sur les réseaux sociaux, notamment sur TikTok. Afin de pouvoir proposer des promotions constantes, Shein fait en effet appel en Chine à une myriade (3 000 environ) d'ateliers dont les employés sont souvent dépourvus de contrat, sont mobilisés autour de 75 heures par semaine, avec un seul jour de congé par mois, le tout pour un salaire se

CRITÈRE DE CHOIX

Il y a urgence à ce que la fast-fashion devienne beaucoup plus éthique… d'autant que les consommateurs le réclament! Un sondage OpinionWay fait pour *Les Echos* et la Fédération nationale de l'habillement réalisé en mars 2022 a montré que 66 % des Français se disent prêts à se détourner des marques de vêtements non respectueuses des personnes et de l'environnement. Et 46 % des interlocuteurs qui ont été interrogés considèrent le marché de l'occasion comme une véritable alternative au neuf.

> *« L'immense majorité des articles textiles provient d'Asie du Sud-Est où la main-d'œuvre est sous-payée »*

situant autour de 700 euros. Pire, l'élu Raphaël Glucksmann, qui a évoqué le sujet au Parlement européen le 11 janvier 2022, soupçonne Shein de faire partie des entreprises profitant du travail forcé des Ouïghours, membres d'une minorité musulmane internés dans la région de Xinjiang, au nord-ouest du pays. Et ceci bien que la société fondée par Chris Xu ait affirmé que ses usines étaient certifiées par des standards internationaux garantissant des droits humains de base (SA8000 et ISO). Après enquête, l'agence de presse Reuters a monté que Shein ne pouvait se prévaloir d'aucun de ces deux labels et n'avait même jamais été en contact avec les instances qui les délivrent.

Un art poussé de la contrefaçon

Mettant en ligne le nombre astronomique de 6 000 nouveaux modèles chaque jour, Shein copierait par ailleurs sans vergogne les petits créateurs indépendants, reproduisant leurs pièces phares sans demander leur autorisation ni leur verser aucun droit, capitalisant sur le fait que ces derniers n'auront ni la solidité financière suffisante ni le temps de les attaquer en justice. Une politique de plagiat très usitée que l'opération mise sur pied par Shein en septembre 2021, le Shein X 100 K Design Challenge, mettant justement en avant… le savoir-faire des stylistes émergents et récompensant de 100 000 dollars le plus doué d'entre eux, n'a pas réussi à faire oublier. Parrainée entre autres par Khloé Kardashian, l'initiative a même été perçue comme une provocation pure et simple ! En ce qui concerne la préservation de la planète, ce que fait Shein est tout aussi peu glorieux : son énorme volume de production est un vecteur majeur de pollution. Ce qui ne l'empêche paradoxalement pas d'être le site de shopping préféré de la génération Z, pourtant très militante et concernée par les enjeux climatiques. Mais l'attrait de Shein les amène à passer outre leurs principes, avec pour résultat, dixit une étude réalisée par Pinpay, que 22 % du bilan carbone des jeunes adolescentes françaises de 15 à 17 ans provient de cette marque ! Avec ces « faits d'armes » calamiteux, Shein décroche haut la main le bonnet d'âne de la mode.

H&M et Zara, entre promesses et réalité

Mais d'autres, dans ce domaine, ne sont pas exempts de tout reproche. Si H&M s'est engagée dès 2013, tout comme son éternelle rivale Zara, à pratiquer une politique salariale équitable, se traduisant notamment par une hausse des rémunérations dans les différents pays du monde où sont localisées ses unités de fabrication, la griffe a néanmoins été éclaboussée en 2020 par un rapport du think tank Australian Strategic Policy Institute (ASPI) témoignant du fait qu'elle était l'une des principales bénéficiaires du programme de contrainte exercé contre les Ouïghours. Rappelée à l'ordre après ce scandale, H&M s'est engagée à ne plus se fournir en coton à Xinjiang, ce qui lui a valu d'être boycottée en Chine. Les choses progressent donc à petits pas chez le géant suédois, d'autant qu'il a intégré le WWF Climate Saver, plateforme mondiale de WWF qui fait cogiter les entreprises et industries sur les questions de climat et d'énergie. Et il utilise de plus en plus de matériaux bio et recyclés. Mais le bilan carbone de ses habits, conçus en Asie, reste catastrophique et il est reproché en outre à H&M de brûler ses invendus, plutôt que d'en faire don à des organismes caritatifs. Et Zara ? Lors de la COP 24 qui s'est tenue en 2018, Inditex, sa maison-mère, a signé comme H&M et 43 autres grands groupes, une « charte de l'industrie de la mode pour l'action climatique », qui fait qu'elle certifie qu'elle réduira ses émissions de CO_2 de 30 % d'ici 2030. Mais avec 24 collections par an, Zara encourage la surconsommation, tout comme ses concurrentes, même si sa toute nouvelle patronne, Marta Ortega, 38 ans, a dit placer au premier rang de ses priorités le « virage vert » qu'elle souhaite effectuer… Et Zara recourt toujours à des employés précaires et démunis, principalement en Turquie et en Chine. Mieux vaut donc ne pas attendre trop de zèle de ces multinationales. Pour respecter l'écosystème et l'intégrité humaine, à nous d'acheter moins, à savoir uniquement ce dont on a vraiment besoin, et de préférence de seconde main…

Par Bénédicte Flye Sainte-Marie

Sécurité alimentaire
Pourquoi autant de rappels ?

Beaucoup de produits défectueux ont fait l'objet de procédures de ce type ces derniers mois. Qu'est-ce qui explique ce phénomène ? Sont-elles le signe des failles de nos organismes de sécurité alimentaire ? Explications.

© SHUTTERSTOCK

Pas une enseigne n'a été épargnée, de Lidl à Carrefour en passant par Leclerc, Cora, Auchan, Leader Price, Casino, Intermarché, Monoprix et Système U… De début janvier à fin juin 2022, on a ainsi dénombré près de 5 000 rappels alimentaires liés à des contaminations bactériennes (listeria, salmonelles, Escherichia coli), des suspicions sur la présence d'allergènes non déclarés sur les emballages, type arachides ou lait, de corps étrangers (plastique, verre) ou encore de substances interdites. Parfois, ce sont des surdoses de pesticides ou encore des anomalies de conditionnement risquant de nuire à l'intégrité des produits qui les ont motivées. Par leur ampleur et leur impact, parfois dramatique, certaines de ces alertes ont bouleversé l'opinion publique… En mars, des pizzas Fraich'Up de Buitoni, porteuses d'Escherichia coli, un agent pathogène que l'on retrouve dans le tube digestif de l'homme et de certains animaux et dont certaines souches produisent des toxines susceptibles de provoquer, principalement chez les enfants de moins de cinq ans, un syndrome hémolytique et urémique (SHU), ont été à l'origine de 56 intoxications et de deux décès dans l'Hexagone. Confrontée à ces chiffres et mise face à ses responsabilités, l'entreprise Nestlé, qui détient la marque, a réalisé un rappel massif de ces mets à partir du 18 mars. On a pu ensuite déterminer que les préparations incriminées provenaient de l'usine de Caudry, dans le Nord, dont les défauts d'entretien et de

nettoyage avaient été pointés dans leurs rapports par les agents de la Direction départementale de la protection des populations (DDPP) dès 2012 et avaient valu à Nestlé de recevoir un avertissement en 2020. Largement relayés dans la presse, ces événements ont été à l'origine de plusieurs actions judiciaires initiées par des familles de victimes et des associations de consommateurs.

Le goût amer de la controverse Kinder

Quelques semaines plus tard, une autre polémique de grande envergure a éclaté : à la veille de Pâques, la société Ferrero, propriétaire de Kinder, a retiré des rayons ses Kinder Surprise, Kinder Mini Eggs, Kinder Surprise Maxi 100 g et Kinder Schoko-Bons dans tous les pays où ils étaient distribués, après que de nombreux cas d'infection aux salmonelles ont été enregistrés en Europe. Au total, 81 cas ont été dénombrés (à la date du 18 mai), dont 22 ont nécessité une hospitalisation. Si aucun décès, contrairement à ce qui s'est passé pour Buitoni, n'a été recensé, c'est surtout ici l'attentisme du groupe Ferrero qui a choqué. Des salmonelles avaient en effet été identifiées dès le 15 décembre dans l'un des sites production de Ferrero à Arlon, en Belgique, sans que des mesures efficaces ne soient prises. « Ce qui a déclenché la forte médiatisation autour des affaires Buitoni et Kinder, c'est également que ce sont de très grosses entreprises agroalimentaires, qu'il s'agissait de produits distribués à très grande échelle et pouvant être conservés plusieurs mois avant consommation », estime le Pr François-Xavier Weill, médecin et biologiste, qui dirige l'unité des bactéries pathogènes entériques et le Centre national de référence Escherichia coli, Shigella et Salmonella à l'Institut Pasteur à Paris.

> *« Les deux dispositifs de contrôle qui existent aujourd'hui ne laissent presque plus rien passer »*

Des filets de sécurité performants

Face à cette fâcheuse succession de révélations, on pourrait légitiment se demander si les systèmes régulant la sécurité des aliments sont suffisamment « musclés » dans l'Hexagone. Or la fréquence à laquelle interviennent ces rappels montre justement que les deux dispositifs de contrôle qui existent aujourd'hui, d'une part la surveillance microbiologique de ce type de maladies qui est assurée à l'Institut Pasteur, à partir de coprocultures réalisées dans un millier de laboratoires français, de l'autre la déclaration auprès des autorités de l'État (agences régionales de santé ou Direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations) des toxi-infections alimentaires collectives qui ont lieu sur notre territoire, sont de plus en plus perfectionnés et ne laissent plus rien – ou presque rien – passer, notamment en ce qui concerne précisément les contaminations alimentaires. Grâce aux avancées techniques et technologiques, c'est en effet beaucoup plus facile d'identifier les souches bactériennes problématiques puis de les pister afin de trouver leur foyer d'origine. « Aujourd'hui, nous sommes dotés d'outils très puissants. À l'Institut Pasteur, nous disposons depuis 2017 de la technique de séquençage de la totalité des gènes bactériens. Grâce à ce procédé, nous sommes plus discriminants et nous pouvons mettre en évidence de plus petites épidémies », confie le Pr François-Xavier Weill. Et on les détecte plus vite, ce qui permet de limiter l'éventail des personnes touchées. « Depuis la fin des années 80, dans notre pays, le nombre total de salmonelles chez l'homme a ainsi fortement diminué », note notre expert. Plutôt que les voir comme des signaux inquiétants, il faut donc considérer la recrudescence de ces rappels alimentaires comme la traduction du bon fonctionnement de nos « filtres » sanitaires.

Par Bénédicte Flye Sainte-Marie

PETITE HISTOIRE DES SCANDALES ALIMENTAIRES

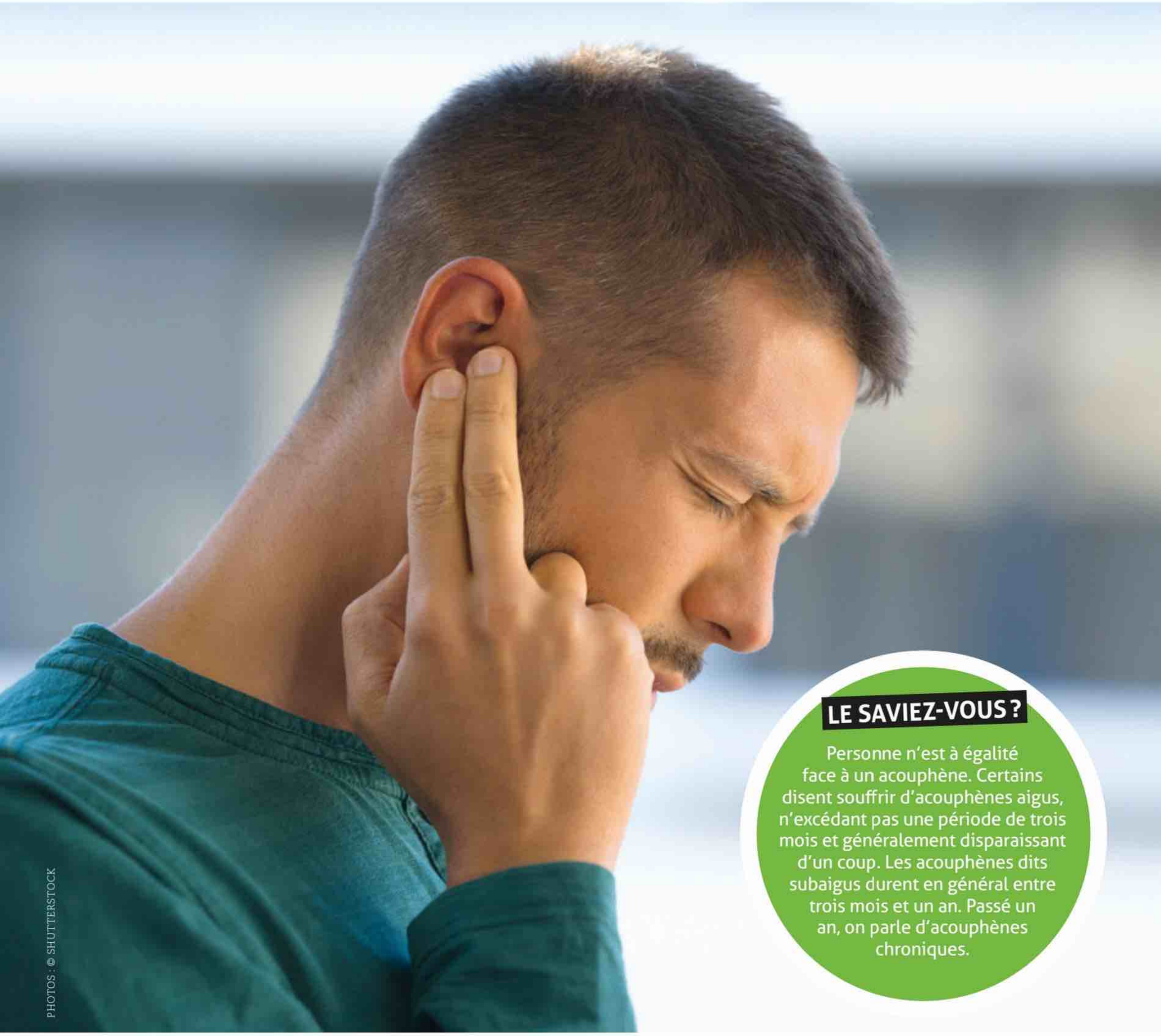
1989 : Après avoir pris conscience de leurs dangers, la Communauté économique européenne interdit l'utilisation des hormones de croissance dans les viandes bovines, ce qui la conduit à boycotter celles qu'exportent les États-Unis, le Canada, l'Argentine, l'Australie et la Nouvelle-Zélande.

2013 : On découvre à la faveur d'une inspection en Irlande que la viande employée dans une myriade de plats industriels en Europe, parmi lesquels ceux de la marque Findus et des supermarchés Tesco, Iceland et Lidl, n'est pas du bœuf comme il est annoncé, mais du cheval. L'entreprise qui les fournissait, Spanghero, et des intermédiaires commerciaux sont condamnés en 2019.

2017-2018 : À la fin de l'année 2017, des lots de lait infantile Lactalis sont retirés des rayons et rappelés après la contamination de 20 enfants de moins de six mois dans huit régions différentes. Ils provenaient de l'usine de Craon en Mayenne.

Les acouphènes : ils nous prennent la tête, mais est-ce une fatalité ?

Plus de six millions de Français* en souffrent en continu et 16 millions de personnes seront touchées au moins une fois dans leur vie. Ces bourdonnements, sifflements et autres bruits provoquent de véritables gênes, rendant parfois la vie insupportable. On vous dit tout !



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

LE SAVIEZ-VOUS ?

Personne n'est à égalité face à un acouphène. Certains disent souffrir d'acouphènes aigus, n'excédant pas une période de trois mois et généralement disparaissant d'un coup. Les acouphènes dits subaigus durent en général entre trois mois et un an. Passé un an, on parle d'acouphènes chroniques.

C'est quoi exactement ?

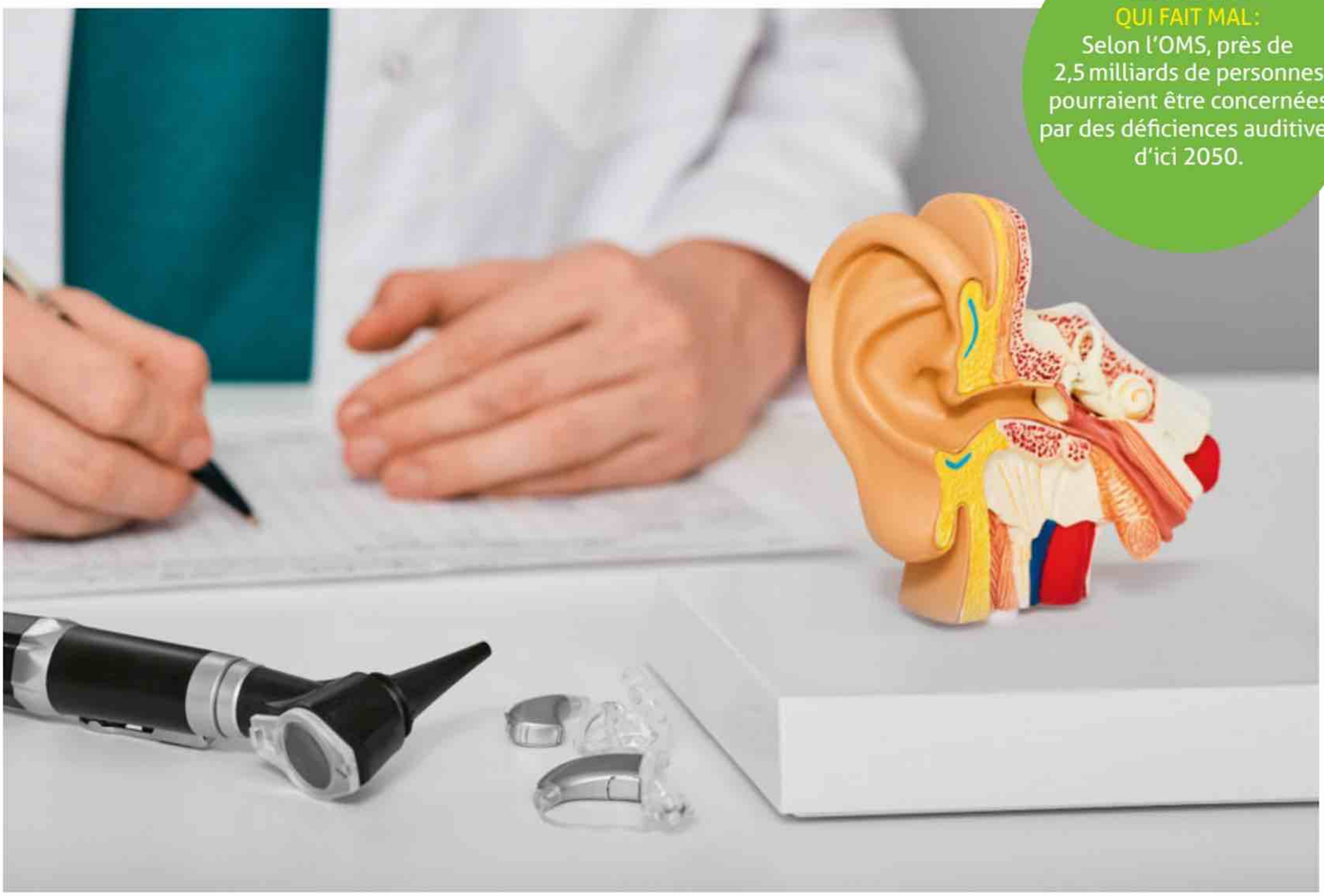
Il s'agit d'un bruit perturbant ressenti dans une oreille ou dans les deux. Il peut s'agir d'un bourdonnement, d'un sifflement, d'un grésillement, d'un bruissement, ou de plusieurs en même temps, de plus ou moins forte intensité, constants ou intermittents. Ça n'est pas une maladie en tant que telle, c'est plutôt le symptôme d'un autre problème de santé. Les ressentis diffèrent d'une personne à une autre. Ils sont souvent plus perceptibles quand le calme est total, durant la nuit ou au réveil, au retour d'un spectacle ou d'un concert très bruyant, ou après un gros épisode de stress… On distingue les acouphènes compensés, des bruits dans l'oreille lointains, assez peu perceptibles. Les acouphènes décompensés sont d'un niveau sonore plus élevé et engendrent souvent une tension psychologique accrue, provoquant stress, dépression, isolement social, insomnies… tant ils sont difficiles à supporter. Par ailleurs, ils augmentent la sensibilité à tous les autres bruits environnants, le patient ne focalisant que là-dessus. C'est ce qu'on appelle l'hyperacousie.

Des causes multiples

Si le diagnostic est assez facile à établir par l'ORL, ce n'est pas le cas de l'origine des acouphènes. Le plus souvent, ils sont liés à un traumatisme sonore faisant

> *« Ça n'est pas une maladie, c'est plutôt le symptôme d'un autre problème de santé »*

suite à une exposition longue ou répétée à des sons forts (casque audio, concert bruyant, chantier de BTP…) ou, à l'inverse, à un son fort et survenu brutalement. Il peut aussi s'agir d'un phénomène physiologique lié à une maladie vasculaire ou à une hypertension artérielle. Les acouphènes sont alors intenses, pulsatiles et ressemblent au bruit du sang circulant dans un vaisseau du cou ou de la tête. Dans ce cas, quelqu'un d'extérieur est même en mesure de l'entendre. Ceux-là peuvent être traités. Aussi, ils peuvent être liés au cerveau (méningite, tumeur…) ou à l'oreille (lésion du tympan, inflammation, otite, maladie de Ménière…). Avec l'âge, l'audition baisse (presbyacousie), engendrant souvent des acouphènes. Plus étonnant, le bruxisme (intense grincement involontaire des dents) peut aussi provoquer un dysfonctionnement de l'oreille moyenne et, à terme, des acouphènes. Enfin, des raisons psychiques (stress, dépression…), le sel, l'abus d'alcool, de nicotine, de drogues ou certains médicaments



LE CHIFFRE QUI FAIT MAL :
Selon l'OMS, près de 2,5 milliards de personnes pourraient être concernées par des déficiences auditives d'ici 2050.

© SHUTTERSTOCK

▶ (bêtabloquants par exemple) peuvent en être responsables. Tous ceux-là peuvent perdurer, disparaître, le patient peut aussi s'y habituer et sembler y être moins sensible avec le temps.

Prévenir les troubles auditifs

Une étude récente (avril 2022), réalisée par la JNA (Journée nationale de l'audition) sur les causes sonores, révèle que dans 98 % des cas, les acouphènes peuvent être évités. L'utilisation à outrance d'oreillettes ou de casque audio pour écouter de la musique ; à l'inverse, les journées de travail passées sur des chantiers sans casque ou dans un environnement trop bruyant (discothèque…) ; les concerts passés trop proches des enceintes… engendrent à terme des troubles auditifs qui peuvent déboucher sur des acouphènes.

Guérir, mais surtout soulager

À ce jour, aucun traitement médical n'existe pour soigner les acouphènes subjectifs quand ils sont installés. Dès lors qu'une gêne auditive dure plus de 48 heures, il faut consulter un ORL immédiatement, car des solutions existent. Il commencera par effectuer un bilan auditif et vérifiera si l'acouphène est lié à un problème dans le conduit auditif, le tympan ou l'oreille interne. Il pourra prescrire un traitement anti-inflammatoire, à base de corticoïdes, qui permet d'éviter la mort des cellules. En cas de déficience auditive aiguë, un traitement par perfusions donne d'assez bons résultats. Passé un délai de sept jours, les médecines douces, quoiqu'on en pense, permettent de focaliser son attention ailleurs que sur le bruit d'où la préconisation aux patients de séances de sophrologie, d'hypnose, mais aussi la pratique de sports doux comme le yoga qui peuvent permettre de réduire le stress lié aux acouphènes et parfois même de faire disparaître le bruit. Enfin, si les acouphènes s'accompagnent d'un degré élevé de surdité, des aides auditives spéciales peuvent être utiles.

*(source : JNA 2022)

> *« Dès lors qu'une gêne auditive dure plus de 48 heures, il faut consulter un ORL immédiatement »*

© SERVICE DE PRESSE

LES THERMES DE SAINT-GERVAIS

Pour mettre les acouphènes à distance Pendant une semaine, les curistes profitent de séances sur mesure élaborées par sept médecins et experts pour apprendre à mieux gérer leurs acouphènes et faire redescendre la pression. Il s'agit d'un médecin thermal ORL, d'un audioprothésiste, d'un psychologue, d'un ostéopathe, d'une diététicienne, d'un coach APA (activités physiques adaptées) et d'une professeure de yoga. Avec 2 heures de soins thermaux « voies respiratoires » dans une eau riche en minéraux et un suivi avec le coach trois mois après la cure. Prochaines sessions les 5/10 septembre et 26 septembre /1er octobre 2022 (6 jours, 789 € le programme, sans l'hébergement), **www.thermes-saint-gervais.com**

TÉMOIGNAGE

Alice, Illeville-sur-Montfort (Eure)

« J'ai appris à dompter mes acouphènes »

« Je me souviendrai toute ma vie du 15 novembre 2020. En ce dimanche après-midi pluvieux, je me détendais devant Netflix avec mes enfants quand, d'un coup, j'ai ressenti une vive douleur, un sifflement si fort que j'ai eu l'impression qu'il me transperçait l'oreille gauche. Ça a duré 15 ou 20 secondes. Puis, c'est passé ! Les jours suivants, j'ai commencé à être gênée par un bourdonnement dans l'oreille gauche, uniquement quand je couchais mes enfants, dans le calme absolu, puis dans ma chambre, puis partout dans la maison. J'ai cru devenir folle quand ma famille me disait qu'elle n'entendait rien. Quelques semaines auparavant, je venais de me faire poser deux implants dentaires. J'ai immédiatement fait le lien. J'entendais ce bourdonnement uniquement quand je me couchais et la nuit. J'arrivais à ne plus l'entendre avec un bouchon d'oreille en cire. Puis, un jour, un sifflement strident s'est fait ressentir, d'abord à gauche, puis dans les deux oreilles, jour et nuit. Plus je focalisais dessus, plus je paniquais et je ne dormais plus. J'ai consulté trois ORL à Rouen qui m'ont fait faire des bilans auditifs. Certes, j'avais perdu un peu d'audition – à l'oreille droite – mais rien de bien méchant pour mon âge (45 ans). Aucun ne m'a pris au sérieux : "Vous êtes trop stressée madame, il faut souffler". Pareil pour le dentiste qui m'avait posé les implants et qui n'avait jamais entendu parler d'un quelconque lien entre la pose d'implants et l'apparition d'acouphènes. Je ne dormais plus, je ne supportais plus le silence, ni aucun bruit, ni même mes enfants. Mon médecin traitant, qui a su m'écouter, a eu beau me conseiller de m'endormir avec un podcast, la radio, des bruits blancs…, rien ne fonctionnait. Il m'a alors prescrit des somnifères et des antidépresseurs pour tenir le coup. J'ai vu une sophrologue, une hypnothérapeute… rien ne changeait ! Jusqu'au jour où une connaissance de travail, elle aussi sujette aux acouphènes, m'a recommandé son ORL à Lisieux. Enfin un professionnel qui m'a pris au sérieux et qui a regretté que je ne sois pas venue le voir dès les premiers symptômes. Il m'a prescrit un traitement de deux mois d'antimigraineux, du Sibelium, ce qui, compilé au retrait des implants, a fait considérablement baisser mon stress et les bruits dans mes oreilles. Petit à petit, j'ai retrouvé le sommeil, j'ai appris à ne plus me focaliser sur ce bourdonnement qui a bien régressé depuis. J'ai arrêté très vite tous les médicaments. Les sifflements reviennent au moindre coup de stress et quand je pense "acouphènes". Mais j'ai presque appris à les dompter, à presque en faire abstraction… »

Par Sabrina Bailleul

Voyage au bout de l'effroi

À l'approche d'Halloween, partez à la découverte des lieux les plus mystérieux et horrifiques dans le monde.

Rien de tel qu'une bonne frayeur pour se sentir vivant. Le succès des films d'horreur le prouve, nous aimons jouer à nous faire peur. Les amateurs de frissons sont chanceux, car les endroits sinistres ne manquent pas sur Terre. Beaucoup sont liés à d'atroces faits divers ou à des légendes qui ont traversé les années.

© SEULATR_COMMONWIKIMEDIA

LA MAISON D'AMYTIVILLE

Dans le genre maison flippante, comment ne pas évoquer la maison d'Amytiville ? Située dans une petite ville côtière près de New York, la bâtisse au style colonial hollandais a défrayé la chronique et inspiré plusieurs livres et films. Les deux lucarnes du dernier étage sont souvent assimilées aux yeux du diable. L'affaire d'Amityville fait référence à un ensemble d'événements tragiques survenus dans la maison. Dans la nuit du 13 novembre 1974, Ronald Junior, fils aîné de la famille DeFeo, y assassina au fusil ses parents et ses frères et sœurs pendant leur sommeil. Une nouvelle famille, les Lutz, y emménagea le 18 décembre 1975. Après leur installation, ils affirmèrent être témoins d'une série d'événements de nature paranormale et se confièrent à l'écrivain Jay Anson qui en tira un récit à grand succès : *The Amityville Horror.* En 1979, le réalisateur Stuart Rosenberg s'inspira du fait divers pour son film *Amityville : La Maison du diable* qui rencontra un immense succès au box-office. Nommé aux Oscars pour sa bande originale, il est devenu un classique du cinéma d'horreur.

LE CHÂTEAU DE DRACULA

Premier arrêt en Roumanie. Situé sur une falaise en Transylvanie, le magnifique château de Bran, connu sous le nom de château de Dracula, est un monument historique classé. La légende qui l'accompagne attire plus d'un million de touristes par an. Construit entre 1377 et 1388, ce château a en effet inspiré le célèbre écrivain Bram Stoker, créateur d'un des romans les plus populaires de tous les temps, Dracula. L'histoire d'un comte, vampire immortel qui se repaît du sang des vivants et les transforme en créatures démoniaques. Pour donner naissance à cet horrible personnage, Bram Stocker s'est inspiré d'un vrai prince du xve siècle : Vladislav III. Son petit surnom : Vlad l'Empaleur… L'homme était un adepte de la torture. Pour se débarrasser des vagabonds et des mendiants, il les invitait à un banquet, fermait les portes et les faisait brûler vifs. Un rapport, rédigé à l'intention du pape Pie II, affirme que Vlad a assassiné quelque 40 000 personnes. Ce dernier finira lui-même décapité.

Le prince sanguinaire n'a jamais vécu dans le château de Bran, mais la visite vaut néanmoins le détour. Il est rempli de passages secrets. Une pièce est dédiée à la légende de Vlad l'Empaleur et au mythe de Dracula.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

LE COUVENT DES CAPUCINS DE PALERME

Vous avez peut-être déjà parcouru les catacombes de Paris remplies de milliers d'os et de crânes. Une visite certes lugubre, mais qui n'est rien comparée à celle des catacombes du couvent des Capucins à Palerme, en Italie. À l'entrée, une phrase peinte en noir donne le ton : « Nous étions ce que vous êtes, vous serez ce que nous sommes. » Une fois à l'intérieur, on s'engage dans des couloirs mal éclairés où l'on découvre près de 9 000 momies accrochées debout, ou allongées dans des niches. Âmes sensibles s'abstenir. Elles sont regroupées par sections : notables, religieux, corporations et familles. Certains corps, élégamment vêtus, ont conservé des lambeaux de chair, des touffes de cheveux, ou même des poils de moustache. L'une des momies les mieux conservées est celle d'une petite fille, Rosalia Lombardo, décédée d'une pneumonie à l'âge de deux ans. Grâce aux techniques d'embaumement, le corps est extrêmement bien préservé. Une vue du corps aux rayons X montre que ses organes sont remarquablement intacts. De quoi vous donner la chair de poule…

LE TEMPLE DES RATS

Vous détestez les rongeurs ? Le temple de Karni Mata, en Inde, est votre pire cauchemar ! Le lieu est en effet envahi par les rats. Considérés comme des hôtes sacrés, ils sont 20 000 à y vivre, nourris et choyés. Ceux qui veulent visiter le temple doivent se déchausser, marcher pieds nus ou en chaussettes et slalomer entre les rats et leurs déjections. Sacrée expérience !

WHITECHAPEL

Qui ne connaît pas Jack l'Éventreur ? À l'automne 1888, en Angleterre, un mystérieux tueur en série terrorisa le quartier pauvre et malfamé de Whitechapel à Londres. Il assassina plusieurs prostituées et disparut sans laisser de traces. Son identité ne fut jamais découverte malgré d'importants moyens mis en œuvre, ce qui alimenta sa légende. La couverture médiatique de l'affaire fut internationale. Le tueur écrivait en effet régulièrement à la presse. Dans une lettre signée « Jack the ripper », il s'attribue la paternité des meurtres particulièrement horribles commis dans le quartier. Le tueur en série tranchait la gorge de ses victimes avant de leur faire subir des mutilations abdominales. Après les avoir éventrées, il s'amusait à prélever des organes pour certaines d'entre elles. Un détail qui conduisit d'ailleurs les enquêteurs à penser que le meurtrier maîtrisait des notions d'anatomie ou de chirurgie. Si l'histoire vous fascine, des visites guidées dans le quartier Whitechapel sont régulièrement organisées à la tombée de la nuit contre monnaie sonnante et trébuchante bien entendu.

L'ÎLE DES POUPÉES

Imaginez des centaines de poupées démembrées, décapitées, suspendues ou accrochées aux arbres. Une vision d'horreur à laquelle ont droit les visiteurs de l'île des poupées au Mexique. Le point de départ de cette collection effrayante est la mort d'une petite fille retrouvée noyée dans des conditions mystérieuses il y a fort longtemps. Le gardien de l'île, Julian Santana Barrera, aurait été ému par cette histoire, et aurait commencé à accrocher une poupée qu'il avait trouvée pour apaiser l'esprit de la défunte. Hanté par la disparition tragique, il aurait continué à collectionner les poupées et à les suspendre un peu partout. Les gens du coin affirment que les poupées sont elles-mêmes possédées et parlent entre elles.

FORT DE BHANGARH

Ancienne cité royale, le fort de Bhangarh du Rajasthan (Inde) est abandonné. Autrefois, 10 000 personnes vivaient dans cette immense bâtisse construite au XVI^e siècle. Pourquoi l'ont-elles désertée ? Selon les gens du coin, le lieu est hanté. Il est d'ailleurs strictement interdit de le visiter à la nuit tombée comme le rappellent des panneaux à l'entrée. La légende dit que le fort aurait été maudit par un ermite sorcier nommé Balnath qui, faute de pouvoir de séduire une princesse, se vengea sur la cité.

LA MAISON WINCHESTER

Les carabines Winchester ont fait la fortune de la société éponyme. Elles ont aussi fait beaucoup de victimes. Des décès apparemment difficiles à assumer pour la veuve du fabricant, Sarah Winchester. Celle-ci s'est lancée dans la construction d'une énorme et délirante maison à San Jose, en Californie, pour expier les péchés de la société. Tout commence en 1866. La petite fille de Sarah meurt tragiquement d'une maladie infantile. Accablée par le malheur, frappée par la dépression, l'Américaine n'aura pas d'autre enfant. Pensant qu'il s'agissait là d'une malédiction, Sarah aurait fait appel à un médium qui lui aurait conseillé de construire une maison pour elle et tous les esprits des personnes tuées par une carabine Winchester. En 1884, elle achète donc une ferme de huit chambres, la transforme et l'agrandit pendant trente-huit ans. Un projet pour lequel elle dessinera elle-même les plans et dépensera l'équivalent de 70 millions de dollars. La maison compte 160 pièces, 2 000 portes – dont certaines s'ouvrent sur un mur ou dans le vide –, 10 000 fenêtres, 50 escaliers dont une bonne partie ne mène nulle part. Un vrai délire architectural qui se visite et qui a inspiré l'écrivain à succès Stephen King pour la série Rose Red. En 1906, un terrible séisme frappe la région provoquant l'effondrement des trois derniers niveaux de la maison et des dégâts sur les quatre autres niveaux inférieurs. Sarah Winchester l'aurait interprété comme un signe de mécontentement des esprits et aurait fait arrêter les travaux dans la partie inachevée.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

LA FORÊT AOKIGAHARA

Située au pied du mont Fuji au Japon, la forêt d'Aokigahara s'étend sur 35 km². Surnommée *jukai*, la mer d'arbres, elle a la réputation d'être maudite. Et pour cause, nombre de désespérés viennent y mettre fin à leurs jours. Ce lieu est considéré comme l'un des sites où l'on suicide le plus au monde avec le Golden Gate bridge de San Francisco. Des gardes forestiers sillonnent d'ailleurs régulièrement le site pour prévenir d'éventuels actes. La faute en revient sans doute aux artistes comme l'écrivain japonais Seichō Matsumoto qui, dans son ouvrage paru en 1959, *Nami no tō*, suggère qu'Aokigahara est un endroit idéal pour mourir en secret sans que l'on puisse retrouver la dépouille du défunt. La réputation du lieu a été renforcée par la parution en 1993 du livre *Mode d'emploi complet du suicide* répertoriant Aokigahara comme « l'endroit parfait pour se suicider ». En 2004, 108 personnes y ont été retrouvées pendues. Un film américain *Nos souvenirs*, réalisé en 2015 par Gus Van Sant, relate ce phénomène inquiétant.

PRYPIAT

En Ukraine, la ville de Prypiat, nous rappelle que l'être humain engendre les pires catastrophes. Cela fait plus de trente ans que le site est comme figé dans le temps, désert et désolé. Cette ville fondée en 1970 se trouve à 2,6 km de la centrale nucléaire de Tchernobyl qui a explosé en 1986. Y vivaient plus de 49 000 habitants. Depuis la catastrophe nucléaire, Prypiat n'est plus qu'une ville fantôme, tout comme les villages proches de Novochepelytchi, Kotcharivka et Kopatchi. Les habitants ont été évacués au bout de 30 heures, le lendemain de l'explosion, dans l'urgence. Consigne avait été donnée de ne rien emporter, les autorités ayant annoncé un retour sous trois jours. Ce qui n'arriva jamais. Depuis, tout est resté en l'état. Sur la place centrale, une grande roue et des auto-tamponneuses rouillent sous la végétation. Les arbres ont envahi les bords de route. Au sol, on trouve encore des journaux, des jouets d'enfant. Mais aussi des véhicules de l'armée et de pompiers abandonnés, car trop radioactifs. Le nombre de décès directement imputables à la catastrophe est sujet à débat, mais une chose est certaine : Prypiat est bel et bien morte.

LE CHÂTEAU D'ÉDIMBOURG

Le Loch Ness n'est pas le seul monstre mystérieux à avoir élu domicile en Écosse. Le château d'Édimbourg, la capitale, abrite de nombreux fantômes. Notamment celui d'un joueur de cornemuse, disparu du jour au lendemain dans les souterrains, et dont on peut encore parfois entendre sonner l'instrument… Dans les donjons, c'est le fantôme d'un joueur de tambour sans tête qui ferait des siennes, tandis que les esprits de prisonniers français, capturés pendant la guerre de Sept Ans, donnent régulièrement de leurs nouvelles. D'autres châteaux dans le pays s'enorgueillissent d'une réputation tout aussi mystérieuse comme Glamis Castle. On y aurait recensé pas moins de neuf fantômes. Parmi eux, Janet Douglas, brûlée vive pour sorcellerie au XVIe siècle, surnommée la Grey Lady. À l'ouest d'Aberdeen, c'est une autre femme, la Green Lady, qui hante le Crathes Castle, une belle demeure du XVIe siècle. Le spectre vêtu de vert rôde autour de la grande cheminée. La légende dit qu'une jeune servante se serait enfuie avec son enfant, né hors mariage. Sauf qu'elle n'en aurait peut-être pas eu le temps. Des ouvriers ont en effet découvert au XIXe siècle les ossements d'une femme et de son enfant cachés sous le foyer d'une cheminée à l'endroit précis où ont lieu les apparitions.

Par Solenne Durox

Les secrets des couples

Baisse du désir, disputes incessantes, infidélité… en France, environ un couple marié sur deux finit par divorcer. Il existe pourtant bien des façons de préserver son couple, d'entretenir la flamme au quotidien, et de – oui pourquoi pas – s'aimer jusqu'au dernier souffle… *Réponse à tout !* est allé à votre rencontre, recueillir vos secrets pour un amour qui dure toujours.

Soyons clairs, il n'existe pas de « formule magique », car il n'existe pas de modèle unique de couple ni une manière normative de fonctionner. Chaque couple a en effet sa manière d'être et d'aimer qui lui est propre. Néanmoins, au travers de vos témoignages, d'aucuns trouveront des conseils, des idées, des comportements qui peut-être leur permettront de favoriser leur bonheur amoureux…

© SHUTTERSTOCK

qui durent

TÉMOIGNAGES

Jacques, 65 ans.

« Chaque jour je m'applique à la faire rire »

« C'est comme cela que j'ai séduit Denise : en la faisant rire aux éclats. C'était il y a quarante-cinq ans et depuis, chaque jour, je prends soin qu'au moins une fois dans la journée, elle rit avec moi. Cela passe par un jeu de mots, une blague, une grimace, raconter une histoire… Tout est bon pour voir apparaître son si joli sourire, entendre son rire cristallin et voir ses yeux pétiller. C'est quelque chose qu'elle travaille également avec moi. C'est notre petit rituel quotidien. Nous avons décidé cela il y a quelques décennies maintenant. Sans doute à un moment où nous avons senti que notre couple s'essoufflait. L'ennui s'était installé alors nous avons mis en place cette technique. Elle vaut ce qu'elle vaut, mais sur nous, elle agit comme une madeleine de Proust, nous ramenant quarante-cinq ans en arrière et nous rappelant pourquoi nous nous aimons. »

Fabien, 55 ans.

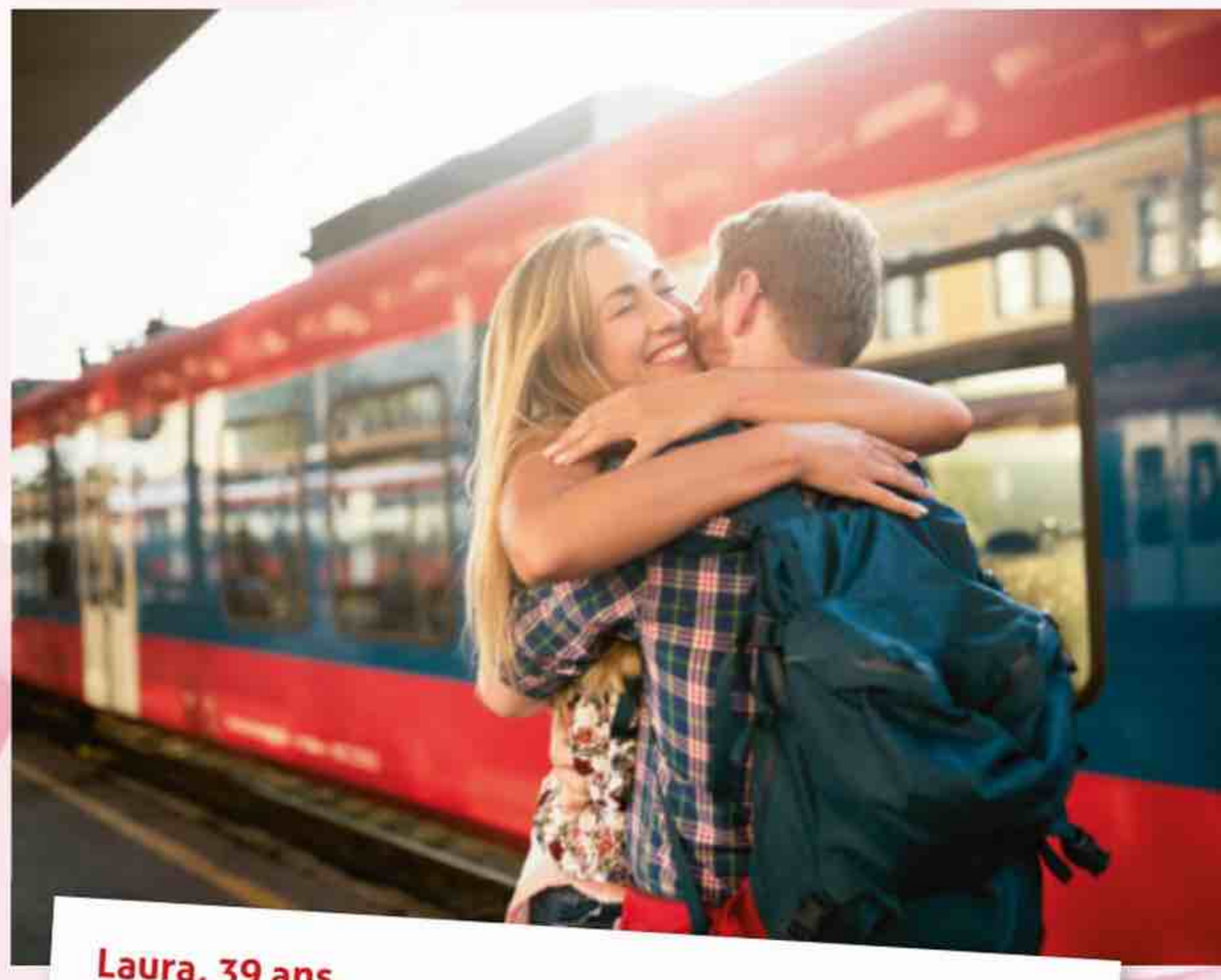
« Dire "Je t'aime" une fois par jour »

« Et je ne parle pas d'un "je t'aime" balancé comme ça, comme on dirait "Passe-moi le sel". Non, c'est dire "Je t'aime" en conscience. En pensant chaque lettre, en l'accompagnant d'un baiser, d'un regard appuyé, d'une caresse. C'est aussi fort de le prononcer que de le recevoir dans ce cas. Tout le monde n'est pas à l'aise avec les déclarations d'amour, ni sur le fait de poser des mots sur ses sentiments. Mais c'est un exercice qui vaut la peine d'être réalisé. Et sus aux idées reçues qui affirment que le dire trop souvent fait perdre de sa valeur à la chose ! Bien au contraire. C'est réitérer chaque jour son amour à l'autre, en l'exprimant clairement. C'est rassurant, c'est puissant, et ça fait tellement de bien ! Je pense sincèrement que c'est là le secret de mon couple. La preuve : vingt-sept ans après, nous nous aimons toujours autant. Et nous nous le disons ! »

Clarisse, 44 ans

« Nous éteignons nos téléphones »

« Nous avons des métiers très chronophages, nous sommes sollicités du matin au soir, parfois la nuit et les week-ends. Mais depuis le début de notre relation il y a dix ans, nous prenons soin de toujours éteindre nos téléphones portables quand nous prenons du temps pour nous. Que ce soit au restaurant, lors d'un déjeuner à la maison, d'une soirée en tête à tête, en regardant un film dans le salon… Bien entendu, nous avons du mal à le faire au quotidien, mais au moins deux ou trois fois par semaine, nous nous réservons ce moment de déconnexion et de retrouvailles de notre couple, afin d'être réellement et pleinement disponibles l'un pour l'autre. »



Laura, 39 ans.

« Nous passons des week-ends séparés »

« Nous avons instauré cela dès notre rencontre il y a dix-neuf ans : passer du temps séparément pour mieux se retrouver ensuite. Durant ces week-ends que nous organisons environ trois fois par an, nous en profitons pour partir chacun avec nos amis, faire la fête, nous vider la tête. Cela fait un bien fou et redonne de l'oxygène à notre couple. C'est tellement important de garder un jardin secret, une indépendance, des activités qui nous sont propres. On n'est pas obligés de tout partager ! Ne rien faire séparément, c'est la mort du couple assurée ! »

Lorena, 51 ans.

« J'aime l'étonner »

« Pourquoi attendre un anniversaire ou Noël pour s'offrir un cadeau ? Pourquoi faire l'amour tous les samedis et pas un autre jour ? Pourquoi s'infliger des routines qui finalement mènent irrémédiablement à l'ennui et par conséquent à la fin d'une histoire d'amour ? Je hais la routine. C'est pourquoi, dès que nous le pouvons, nous sortons des sentiers battus, comme ça sur un coup de tête. Aller voir le soleil se coucher sur l'océan, quand bien même nous sommes en pleine semaine et qu'il nous faut conduire 1 h 30 pour nous y rendre. Cueillir un bouquet de fleurs dans le jardin et l'offrir à l'autre, même si ce sont trois pissenlits. Le surprendre un midi dans son bureau en tenue de dentelles sous mon manteau. Ouvrir une excellente bouteille de vin, parce qu'on le vaut bien ! Autant de petites attentions qui doivent surprendre l'autre, voilà notre secret depuis trente et un ans. »

Julien, 58 ans.

« Savoir s'isoler de l'autre »

« J'aime profondément ma femme et passer du temps avec elle. Mais j'ai ce besoin viscéral en moi depuis toujours, de m'isoler régulièrement pour d'abord me retrouver et mieux la retrouver ensuite, pour le bien de notre couple. Ainsi, chaque semaine, je m'octroie une soirée et une nuit pour moi et rien qu'à moi. J'ai la chance d'avoir une chambre d'amis dans laquelle je peux passer du temps tout seul. Ce n'est donc pas pour aller boire des coups avec mes copains, mais simplement, pour être seul, regarder la télé, lire un livre. Des choses qu'en effet je pourrais faire si elle était à mes côtés, mais ce n'est pas pareil. J'aime ce sentiment de solitude régulier. Pas de discussions, pas d'échanges, juste moi face à moi-même. C'est un réel besoin. Je sais que si elle m'en avait empêché, notre histoire n'aurait pas duré. Je me ressource dans cette solitude hebdomadaire, et c'est tout à fait bénéfique pour notre couple qui dure maintenant depuis vingt-trois ans ! »

Samuel, 40 ans.

« Nos disputes sont constructives »

« Un couple qui ne se dispute jamais, cela n'existe pas à mon sens. Avoir un avis différent, c'est plutôt sain parfois, on ne vit pas avec son clone n'est-ce pas ? Alors là où se situe la difficulté, c'est d'accepter la dispute. D'écouter et d'entendre l'autre, et vice-versa. Sans jamais imaginer qu'il doit forcément y avoir un gagnant et un perdant. Se disputer, c'est confronter ses opinions divergentes, c'est savoir faire preuve de bienveillance aussi, en acceptant et en comprenant que l'autre ne voie pas les choses de la même manière. Tout n'est pas noir ou blanc, il y a des solutions intermédiaires. Si l'ambiance est trop tendue, il nous arrive de décider conjointement d'y revenir plus tard afin de prendre le temps de réfléchir avant de nous confronter de nouveau. Et généralement, cela se passe plutôt bien finalement ! »

Georges-Antoine, 69 ans.

« Il faut savoir pardonner »

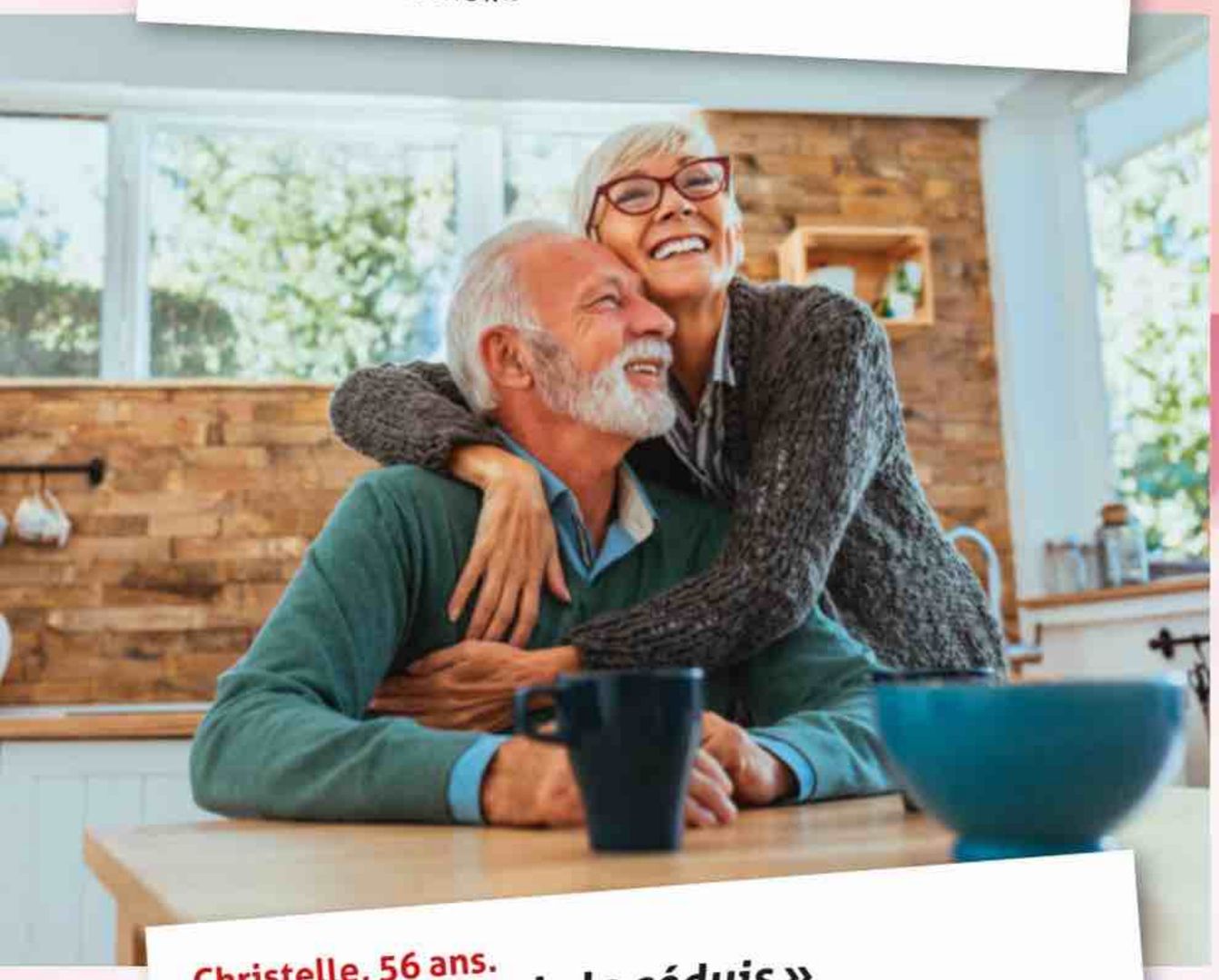
« Nous sommes ensemble depuis quarante-quatre ans. Et notre vie de couple n'a pas toujours été un long fleuve tranquille ! Il y a vingt ans, ma femme a eu une relation extra-conjugale. Quand je l'ai appris, j'ai d'abord voulu la quitter. Mais comment vivre sans cette merveille qui illumine chaque jour de ma vie depuis notre rencontre ? Mon ego était blessé. Profondément blessé. Elle disait m'aimer toujours autant, mais comment la croire ? J'ai consulté un thérapeute et cela m'a beaucoup aidé. Nous avons décidé de laisser une chance à notre couple. J'ai appris à pardonner. Et je suis fier aujourd'hui de dire que oui, je lui ai pardonné son infidélité. Après tout, cela aurait tout aussi bien pu m'arriver, les tentations sont grandes de nos jours ! Mais ce qui compte au final, c'est la sincérité de l'amour que nous nous portons, et que cet amour soit véritablement ancré en nous. Alors, aucune incartade ne pourra briser notre couple. Il faut savoir faire preuve de résilience et savoir pardonner. C'est là le véritable secret des couples durables... »

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Renaud, 73 ans.

« Le sexe est le ciment de notre couple »

« Mariés depuis cinquante-quatre ans, nous avons toujours maintenu des rapports charnels dans notre couple. Pas une semaine ne passe sans que l'on ne se touche au moins une fois ! Nous avons toujours entretenu et enrichi cela, sans jamais entrer dans la routine, pour éviter de nous lasser. Et par sexualité, j'entends également les câlins, les baisers, bref tout ce qui s'apparente à de la tendresse. J'avais lu une fois que cela permettait de sécréter de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement. Je vous confirme ! Depuis cinquante-quatre ans, on est toujours autant attachés l'un à l'autre. Et bien entendu, ce ne n'est jamais vécu comme une corvée. Il faut du romantisme autour, il faut se donner envie l'un l'autre. Cela fait également partie de la sexualité selon moi. »



Christelle, 56 ans.

« Chaque jour, je le séduis »

« Nous sommes ensemble depuis que nous avons 14 ans. Nous en avons 56 aujourd'hui ! Et nous avons encore le sentiment de nous être rencontrés la veille, malgré nos trente-six ans de mariage et nos quatre enfants. J'ai un secret : chaque matin, je me demande ce que je vais faire aujourd'hui pour lui plaire. Cela signifie que chaque jour j'ai une attention pour l'homme de ma vie. Que cela soit préparer son plat préféré, m'habiller d'une tenue sexy, le masser, lui faire un compliment, lui dire que je l'aime… bref je fourmille d'idées. Je ne dis pas que c'est toujours simple, cela demande de se creuser parfois un peu les méninges, mais c'est fondamental pour préserver son couple. Et je sais que lui fait exactement la même chose à mon égard. Les gens semblent toujours étonnés quand je leur explique le secret de longévité de notre couple, d'autant que nous sommes aussi proches et complices que quand on avait 20 ans… Il faut juste se donner les moyens, ce n'est pas plus compliqué. »

Léna, 33 ans.

« Être soi-même »

« Au début de notre relation, il y a cinq ans, je me contenais. Je m'empêchais de dire ce que je pensais, d'exprimer ce que je voulais, de peur de le perdre. C'est totalement idiot, n'est-ce pas ? J'ai agi ainsi durant plus de six mois. Évidemment, ne sachant pas communiquer correctement, je m'épuisais, j'étais malheureuse. J'ai fini par le quitter, à bout, ne sachant comment faire et craignant trop que ce soit en fait lui qui me quitte. Finalement, nous sommes revenus ensemble peu après. J'ai compris qu'en me faisant passer pour une fille sans avis, sans demande, je devenais simplement une fille insipide et sans saveur. J'ai donc mis les choses au clair : "À partir de maintenant je ne cacherais plus mes sentiments, ni mes envies, ni mes besoins". J'ai bien fait ! Car nous vivons depuis ce moment, un amour sain et serein. Pas de faux-semblants. Nous nous disons ce que nous avons sur le cœur au moment où nous ressentons les choses. Cela a grandement simplifié notre relation qui n'est désormais constituée que d'un Amour avec un grand A. »

À LIRE

LES 5 CLÉS DE L'AMOUR DURABLE de Soazig Castelnérac et Marylise Richard, 17,90 € (Éditions Eyrolles, juin 2022)

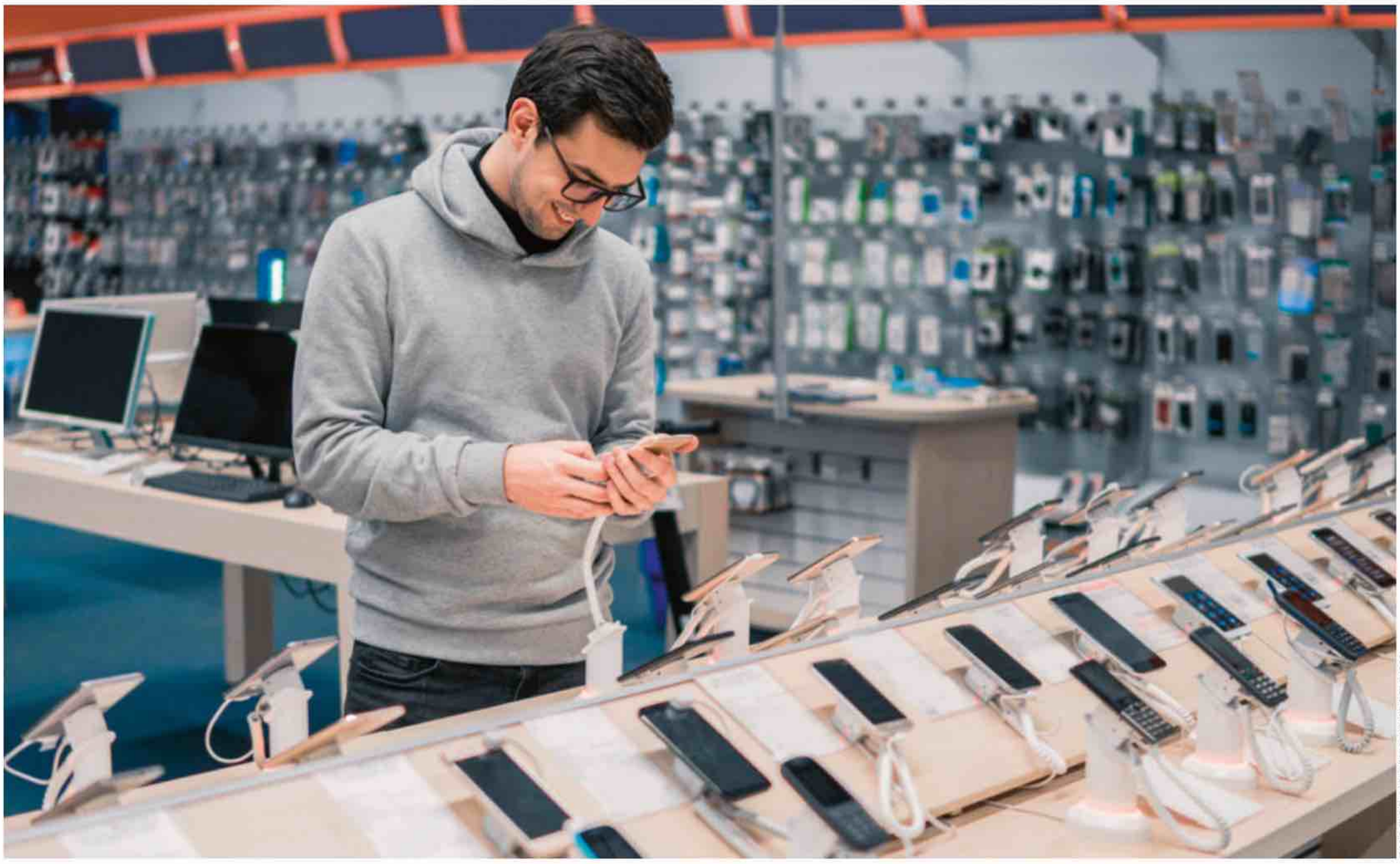
AMOUR TOUJOURS de Gérard Leleu, 6,99 € (Éditions Leduc, 2014)

COMMENT S'AIMER TOUJOURS, LES 7 PILIERS DU BONHEUR À DEUX de Patricia Delahaie, 6 € (Éditions Deluc, 2018)

Par Arcadie Renson

Bien choisir son smartphone

Tout le monde en possède un. Mais comment trouver celui qui vous convient le mieux alors que l'offre ne cesse d'augmenter ? Il y en a pour tous les goûts et toutes les bourses. Faites une sélection en tenant compte de nos conseils.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

LE SYSTÈME D'EXPLOITATION

En gros, vous n'avez le choix qu'entre iOS (Apple) et Android, même s'il existe une autre alternative, HarmonyOS qui est le système d'exploitation de Huawei.

Android : c'est le plus répandu des OS *(Operating system* ou système d'exploitation) sur smartphones. C'est un OS « libre », c'est-à-dire que Google autorise de nombreux constructeurs à l'exploiter sur leurs smartphones respectifs. C'est pourquoi Android ne propose pas toujours exactement la même expérience d'une marque à l'autre. Ce dernier offre un plus grand choix d'appareils à différents prix, il propose davantage d'options de personnalisation et évidemment une parfaite intégration des différents services de Google. Revers de la médaille, vos données personnelles sont exploitées par Google et ses partenaires…

L'iOS : le système d'exploitation propriétaire d'Apple est l'autre poids lourd. Il est parfaitement optimisé pour que l'iPhone tire pleinement parti de sa puissance et de ses fonctionnalités. iOS est synonyme de facilité et d'intuitivité dans l'utilisation et la prise en main. Apple préserve un peu plus la vie privée, car son modèle économique repose principalement sur la vente de matériel (les iPhone, les casques…) et de contenu numérique (chansons et plus récemment le streaming vidéo et les jeux vidéo). L'iOS propose également une expérience plus uniforme et plus accessible et il est plus sûr (moins d'applications malveillantes).

À noter que sur fond de conflit entre Huawei et l'administration nord-américaine, les services Google ne sont pas présents sur certains modèles de cette marque. C'est le cas du Huawei P40 Pro que nous avons sélectionné. Vous ne pourrez pas utiliser Gmail ou YouTube, mais les applications propres à cette marque. Il faudra donc un petit temps d'adaptation, en revanche le modèle que nous présentons est un excellent… appareil photo.

La résolution d'écran et le taux de rafraîchissement

La famille des smartphones étant devenue très large, on trouve de tout à propos de la résolution: du basique jusqu'à la 4 K. Plus la résolution est élevée, plus vous pourrez bénéficier d'images de très bonne qualité et donc d'un confort visuel très appréciable. Mais cela a un impact sur la consommation de la batterie, car les écrans les plus performants sont les plus énergivores. Enfin, les amateurs de jeu vidéo sur téléphone, qui sont de plus en plus nombreux, peuvent acheter un téléphone ayant un écran avec une fréquence de rafraîchissement plus élevée (120 ou 144 Hz, comme sur l'Asus ROG Phone 5).

Durée de vie de la batterie

Le principal indicateur est la puissance de la batterie (mesurée en mAh). Plus le chiffre est important, plus l'autonomie est censée être conséquente. Sauf que d'autres critères interviennent, comme l'interface, la surcouche constructeur, le type d'utilisation... Pensez aussi à désactiver des mises à jour automatiques d'applications que vous n'utilisez pas très régulièrement et à vérifier de temps en temps si une application n'est pas plus gloutonne que d'autres. Enfin, si vous devez recharger souvent votre mobile, optez pour un appareil compatible avec la technologie de recharge rapide.

La capacité de stockage

Elle dépend là encore de votre usage et de vos habitudes: jusqu'à 32 Go, c'est suffisant pour un usage peu intensif de votre smartphone, ou pour les adeptes du stockage dans le Cloud (sauvegarde à distance). Si vous faites énormément de photos et de vidéos (et que vous aimez les garder dans votre téléphone... ce qui est risqué en cas de perte ou de vol), que vous écoutez beaucoup de musique et de podcasts, passez à 64 Go au minimum. Sinon, choisissez un téléphone Android équipé d'un port micro SD pour accueillir une extension de mémoire.

Bonnes questions

Tout le monde a un téléphone, mais tout le monde ne fait pas la même chose avec! La première question qu'il faut se poser est donc: qu'est-ce que je fais en priorité avec mon smartphone? Si vous recherchez un smartphone essentiellement pour téléphoner, consulter vos e-mails ou surfer sur Internet, vous n'avez donc pas besoin d'un modèle haut de gamme à 1000 euros. Certaines marques se sont spécialisées dans les modèles au rapport qualité/prix avantageux, au premier rang desquelles brille le français Wiko, mais aussi les chinois Realme et Xiaomi. Si vous avez un usage plus poussé avec l'utilisation de fonctions comme la photo ou le multimédia, un smartphone moyen de gamme sera plus adapté (entre 200 et 400 euros). Dotés de meilleurs capteurs et plus puissants, ils constituent un bon équilibre entre budget raisonné et performances. Il y a enfin les modèles destinés à ceux qui recherchent le meilleur du moment. Ce sont eux qui s'arrachent les derniers monstres de puissance sortis de chez Samsung, Apple, Huawei ou encore OnePlus.

La connectique

De plus en plus d'appareils Android (comme le Pixel 6 de notre classement) n'intègrent pas de prise mini-jack 3,5 mm. Seules solutions: utiliser la paire d'écouteurs USB-C parfois présente dans la boîte des marques ou alors se rabattre sur un casque Bluetooth.

TOP 3

1. *Samsung Galaxy A52s 5G*

Le Samsung Galaxy A52 sorti au premier semestre 2021 s'offre une mise à niveau répondant au nom de Galaxy A52s. Principale différence avec le précédent: la compatibilité avec la 5G. Il est équipé d'un écran de 6,5 pouces Amoled, affichant 1080 x 2400 pixels, de 6 Go de mémoire vive et d'un espace de stockage de 128 ou 256 Go. Autant le dire toute de suite, les amateurs de photos seront déçus par ses performances. Malgré son prix abordable, il bénéficie d'une batterie de 4500 mAh compatible avec la charge rapide 25 W (sinon, il faut compter plus de 1 h 30). Terminons par un point fort: son autonomie atteint presque les 21 heures!

300 €

Les ⊕ : Excellente autonomie, finitions de qualité, certification d'étanchéité IP67.

Les ⊖ : Faiblesse au niveau des photos et de la recharge.

2. *Google Pixel 6*

Voici un modèle XL (158,6 x 74,8 x 8,9 mm et 200 g) qui sera apprécié par les amateurs de photos, mais pas par les impatients! Si ces performances photo et sa dalle Oled (2400 x 1080 pixels) sont impressionnantes, cet appareil est très lent à recharger... Heureusement, sa batterie 4600 mAh n'est épuisée qu'au bout de 16 heures environ. Bon point: ce Pixel 6 récolte une note de réparabilité de 6,4/10, dans la tranche haute de la notation. À noter que ce modèle sous Android 12 présente l'interface Material You. Elle permet d'affiner les réglages impactant sa vie privée, via un panneau dédié à cette thématique. Mais ne vous faites pas d'illusions, Google en saura toujours beaucoup sur vous!

630 €

Les ⊕ : Bon écran Oled de 6,4 pouces de diagonale, performances photo, bonne autonomie.

Les ⊖ : Charge lente, dimensions et poids.

3. *Huawei P40 Pro*

La gamme P de Huawei est dédiée à la photographie. Et vous ne serez pas déçus! Il dispose en effet de quatre capteurs sur son dos: un grand-angle, un ultra grand-angle, un téléobjectif et un capteur ToF pour la profondeur. Côté technique, il est équipé d'un écran Oled de 6,58 pouces (1200 x 2640 pixels), de 8 Go de mémoire vive et d'une batterie de 4200 mAh (autonomie d'environ 22 h). Revers de la médaille, ce P40 Pro affiche des dimensions qui ne laissent pas indifférent (158,2 x 72,6 x 9 mm) et un poids de 209 g. Terminons par le point qui pourrait en rebuter plus d'un: les services Google ne sont pas présents. À la place, Huawei propose l'AppGallery, son propre magasin d'applications. Vous n'aurez pas YouTube, Maps, Gmail, Drive...

900 €

Les ⊕ : Performances, qualité de l'écran, partie photo, autonomie, charge très rapide.

Les ⊖ : Absence des services Google, dimensions.

PHOTOS : © SP

Par Philippe Richard

UNIQUE HERITAGE MEDIA

OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

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 nos 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

ABONNEZ-VOUS
SIMPLEMENT SUR INTERNET
FLEURUSPRESSE.COM

AVEC VOTRE CODE PROMO
RAT22

OU

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

OU PAR COURRIER À RETOURNER ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÈGLEMENT :

RÉPONSE À TOUT – B1307 – 60643 CHANTILLY CEDEX

MES COORDONNÉES

NOM*, PRÉNOM*

COMPLÉMENT D'ADRESSE (RÉSIDENCE, BÂTIMENT, LIEU DIT...)

NUMÉRO DE VOIE* | VOIE* (AVENUE, RUE...)

CODE POSTAL* | COMMUNE*

TÉLÉPHONE (pour vous communiquer des informations sur votre abonnement) | E-MAIL (pour vous adresser votre confirmation de commande et correspondre avec vous)

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

DATE | SIGNATURE OBLIGATOIRE

[1] La remise est calculée par rapport au prix de vente au numéro + frais d'expédition. Offre valable jusqu'au 31/12/2022 en France Métropolitaine. L'envoi de votre bulletin vaut prise de connaissance et acceptation de nos Conditions Générales de Vente, accessibles sur www.fleuruspresse.com. Vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours à réception du 1er numéro. Pour le faire valoir, il suffit de contacter le service clients à l'adresse relation.abo@fleuruspresse.com. Unique Heritage Presse (UHP) est responsable du traitement et de la collecte de vos données. Les champs marqués d'un astérisque sont indispensables pour le traitement de votre commande. Vos données pourront être transmises à d'autres organismes (presse, tourisme...). Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données et définir vos directives post-mortem à relation.abo@fleuruspresse.com en y joignant une copie de votre carte d'identité. La société UHP dispose d'un délégué à la protection des données pouvant être contacté au 141, boulevard Ney 75 018 Paris ou par e-mail : dpo@uniqueheritage.fr.

Questions Réponses

DROIT

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

Par Carole Guilhaumaud

VENTE PAR TÉLÉPHONE

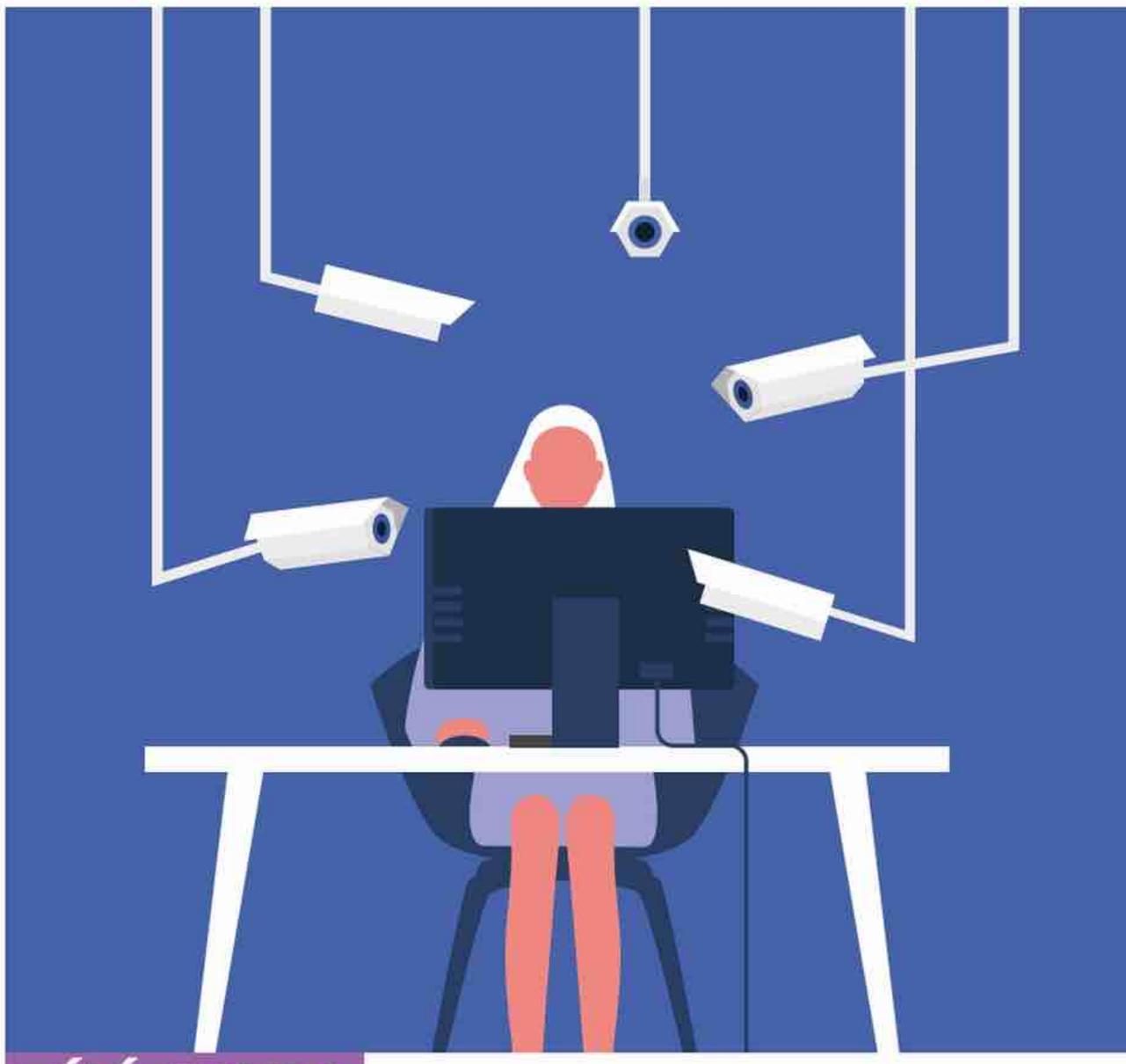
Un professionnel peut-il enregistrer la conversation téléphonique ?

Ma mère ne peut plus se déplacer en voiture. Elle a donc passé commande et acheté des plantes pour son jardin par téléphone auprès d'un pépiniériste. Elle m'a dit que la conversation avait été enregistrée. Est-ce légal ?

RÉPONSE

À CERTAINES CONDITIONS SEULEMENT

En cas de vente par téléphone, l'enregistrement de la conversation par le professionnel est autorisé seulement pour prouver un contrat souscrit verbalement, sans support écrit. Vous devez être prévenu de cet enregistrement, qui ne doit être déclenché qu'au moment de la conclusion du contrat. Pour toutes les autres transactions à distance obligatoirement accompagnées d'un contrat selon le Code de la consommation, notamment en cas de démarchage téléphonique, cet enregistrement n'est pas nécessaire. La conservation de ces enregistrements doit être limitée dans le temps. Le délai de droit commun est de cinq ans, mais il peut être plus court suivant la nature du contrat. En outre, les données de la carte bancaire ne doivent pas être enregistrées, ou conservées, lorsqu'elles sont saisies par le téléconseiller sur une plateforme de paiement sécurisée.



TÉLÉTRAVAIL

Peut-on contester une surveillance abusive ?

J'effectue 80% de mon travail en télétravail depuis mon domicile. Mon employeur a mis en place un système de télésurveillance et exige que je laisse allumée ma caméra pendant l'intégralité de ma journée de travail. Puis-je m'y opposer ?

RÉPONSE

VOUS POUVEZ SAISIR L'INSPECTION DU TRAVAIL OU LA CNIL

La surveillance permanente d'un salarié n'intervient que dans des cas exceptionnels dûment justifiés au regard de la nature de la tâche. Tous les dispositifs de surveillance constante comme l'obligation d'activer sa caméra ou son micro tout au long de son temps de travail, le partage permanent de l'écran ou les outils enregistreurs de frappe au clavier ne sont pas autorisés. D'autre part, lorsqu'il n'est pas possible de flouter l'arrière-plan, l'employeur ne peut pas exiger d'un salarié qu'il active sa caméra en permanence à l'occasion d'une réunion en visioconférence, sauf dans des cas particuliers comme un entretien RH ou une rencontre avec des clients extérieurs. En cas d'abus, le salarié peut saisir l'inspection du travail ou adresser une réclamation à la CNIL (www.cnil.fr) qui pourra mettre en demeure ou sanctionner l'employeur.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

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

ÉPARGNE SALARIALE

Une entreprise doit-elle proposer une participation à ses salariés ?

Je ne bénéficie pas d'un compte d'épargne salariale dans mon entreprise alors que ma compagne y a droit dans la sienne. Je souhaiterais savoir dans quels cas une entreprise doit mettre en place ce type de dispositif. Est-il possible de le demander à son employeur ?

RÉPONSE

À PARTIR DE 50 SALARIÉS

La mise en place d'un dispositif de participation est obligatoire pour les entreprises qui emploient plus de 50 salariés par mois, au cours des cinq dernières années. Mais les entreprises qui ne remplissent par ces critères peuvent tout de même mettre en place la participation. Depuis le 1er janvier 2019, afin d'encourager les entreprises employant moins de 50 salariés à mettre en place un accord de participation, ces dernières sont exonérées du versement du forfait social. Par ailleurs, toutes les entreprises bénéficient d'autres avantages sociaux et fiscaux. Parlez-en à votre employeur ou aux délégués du personnel. La participation est un accord d'épargne salariale permettant de redistribuer aux salariés une partie des bénéfices de l'entreprise et prend la forme d'un plan d'épargne salariale qui permet de verser à chaque salarié une part sur les bénéfices de leur entreprise.

PRÊT IMMOBILIER

Quand peut-on résilier son assurance emprunteur ?

J'ai souscrit un prêt immobilier il y a cinq ans dont l'assurance me coûte très cher. J'aimerais faire jouer la concurrence et en trouver un autre. Puis-je en changer à tout moment ou dois-je respecter un délai ? Ma banque peut-elle s'y opposer ?

RÉPONSE

À TOUT MOMENT DEPUIS LE 1ER JUIN 2022

Depuis le 1er juin 2022, tous les emprunteurs souscrivant un contrat d'assurance de prêt immobilier peuventen changer à tout moment. Auparavant, ce n'était possible qu'au cours de la première année du prêt et ensuite, uniquement à la date anniversaire de la signature de l'offre de prêt. Pour les emprunteurs ayant un contrat en cours, cette mesure est effective depuis le 1er septembre 2022. Les assureurs doivent informer les assurés de l'existence de ce droit à la résiliation et de ses modalités de mise en œuvre. La banque dispose d'un délai de 10 jours pour répondre à la demande de substitution de contrat. Elle a la faculté d'y opposer un refus, qui devra être communiqué et justifié par un motif légitime, comme la non-équivalence des garanties entre les deux contrats.

Logement non décent : faire respecter ses droits

Vous louez un logement dont le confort, les équipements laissent à désirer. S'il ne correspond pas aux normes de décence, vous pouvez réagir.

© SHUTTERSTOCK

LES CRITÈRES DE DÉCENCE

Tout logement mis en location doit respecter des critères de décence définis par décret*. L'habitation doit satisfaire à des normes de confort (équipements), de performance énergétique et de volume habitable (9 m² minimum), mais également garantir la sécurité physique et la santé des locataires. Le bien loué doit être exempt de toute infestation de nuisibles ou de parasites (cafards, punaises de lit...).

*décret n° 2002-120 du 30-01-2002

DEMANDER UNE MISE AUX NORMES

Si votre logement présente un ou des critères de non-décence, vous pouvez exiger de votre bailleur qu'il procède à sa mise aux normes à ses frais. Contactez-le pour lui en parler et adressez-lui une lettre recommandée AR (voir lettre). S'il refuse ou ne répond pas à votre demande, vous pouvez saisir gratuitement les services d'hygiène et de sécurité de votre ville. Des inspecteurs se déplaceront chez vous pour constater et évaluer les problèmes présents dans votre habitat et dresser un rapport dans lequel ils peuvent enjoindre au propriétaire de faire les travaux.

SAISIR LA COMMISSION DE CONCILIATION

Si le bailleur ne réagit pas à votre courrier, mettez-le en en demeure en recommandé par courrier avec accusé de réception de faire les travaux nécessaires. Il a deux mois pour vous répondre. Sans réponse satisfaisante de sa part, vous pouvez saisir gratuitement la Commission départementale de conciliation afin de trouver une solution amiable. Vous obtiendrez ses coordonnées à la Préfecture ou à la mairie. Elle émettra un avis que le bailleur n'est pas obligé de suivre, mais qui peut servir dans une procédure judiciaire.

Lettre pour demander au bailleur d'effectuer des travaux de remise aux normes

(à envoyer en lettre recommandée avec avis de réception)

Votre nom, prénom
Votre adresse

Nom du bailleur
Adresse

(Ville), le (date)
Objet : demande de mise aux normes

Madame, Monsieur,

Je suis locataire depuis le .... d'un appartement situé au (adresse) pour lequel je vous ai signalé des dysfonctionnements (décrire les dysfonctionnements).

En effet, du fait de ces dysfonctionnements, l'appartement ne correspond pas aux normes de décence définies par le décret n° 2002-120 du 30-01-2002.

Je vous demande donc par la présente de bien vouloir faire procéder aux travaux de mise aux normes de ce logement dans les plus brefs délais.

À défaut, je serai contraint de saisir les autorités compétentes.

Dans l'attente de votre réponse, veuillez agréer, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées

BON À SAVOIR

En dernier recours, il est possible de saisir le tribunal judiciaire pour réclamer la réalisation des travaux aux frais du propriétaire.

Par Carole Guilhaumaud

Adoption, nom de famille… les règles s'assouplissent

Depuis les années 1980, la famille ne cesse d'évoluer : divorces, remariages, concubinage, pacs… Famille dite traditionnelle, famille monoparentale, famille recomposée obligent le droit à s'adapter. Deux nouvelles lois ont changé certaines règles en 2022.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Adoption : les conditions d'accès élargies

La loi du 21 février 2022 réformant l'adoption en France a élargi ses conditions d'accès. Elle vise également à davantage accompagner les adoptants dans leurs démarches et à mieux encadrer les adoptions à l'international.

Adoption simple et adoption plénière

Il existe en France deux formes d'adoption : l'adoption simple et l'adoption plénière. La première ajoute simplement une filiation à la filiation d'origine et tous les droits sont maintenus dans la famille d'origine (article 364 du Code civil). La seconde forme d'adoption, plénière, rompt, elle, le lien de filiation avec la famille d'origine. La loi permet désormais à un mineur de plus de 15 ans d'être adopté de manière plénière par le conjoint de l'un des parents ou s'il est pupille de l'État et reconnu délaissé par sa famille biologique depuis plus d'un an. Il est possible de bénéficier d'une adoption plénière jusqu'à 21 ans.

« L'adoption est désormais possible pour les couples pacsés ou en concubinage »

Un agrément pas toujours nécessaire

L'obtention d'un agrément est nécessaire pour pouvoir adopter un enfant pupille de l'État, confié à un organisme autorisé par l'adoption (OAA), ou un enfant étranger. En revanche, il n'est pas nécessaire dans le cadre d'une adoption intrafamiliale (pour adopter l'enfant de son conjoint ou d'un membre de la famille, et celle-ci est très élargie puisqu'il s'agit de parents ou alliés jusqu'au sixième degré). La loi interdit en revanche, sauf exception, l'adoption entre ascendants et descendants directs ou entre frères et sœurs.

L'adoption ouverte à davantage de couples

L'adoption était jusque-là réservée aux célibataires et aux époux mariés. Elle est désormais possible pour les couples pacsés ou en concubinage. Cela signifie que les couples, qu'ils soient mariés, pacsés, ou juste ensemble depuis au moins un an, pourront se lancer dans une procédure d'adoption en France. À l'international, cela est différent. En effet, chaque pays définit ses règles d'adoption, notamment l'adoption par les couples non mariés est très rare en dehors de la France. La durée de vie commune exigée dans le cas de l'adoption par un couple est réduite de deux à un an. Quant à l'âge

minimal du ou des parents adoptants, il a été abaissé et est passé de 28 à 26 ans. Enfin, pour obtenir l'agrément à l'adoption plénière, un écart d'âge maximal de 50 ans est exigé entre l'adoptant et l'adopté. L'adoption plénière à la différence de l'adoption simple où l'adopté garde un lien avec son ou ses parents, crée une nouvelle filiation, en remplaçant ses liens d'origine. L'enfant adopté de façon plénière cesse d'appartenir à sa famille biologique de manière irrévocable.

Bon à savoir : ces deux conditions d'âge ne sont pas requises en cas d'adoption de l'enfant du conjoint, par exemple le beau-père qui adopte le fils né d'une autre union de sa conjointe.

UN NOUVEAU LIVRET DE FAMILLE

Depuis le 1er juin 2022, afin de prendre en compte les nouvelles règles, un nouveau modèle de livret de famille est mis en place. Mais les communes pourront continuer à délivrer les anciens modèles jusqu'à épuisement de leur stock.
Le livret est modifié dans ses deux parties : extraits d'actes d'état civil et renseignements relatifs à l'état civil et au droit de la famille. Ces modifications prennent en compte les nouvelles dispositions concernant la procréation médicalement assistée (PMA), la nouvelle règle du choix du nom, la réforme de l'adoption, l'identité des enfants nés sans vie et l'acte de décès des enfants majeurs.
Ce nouveau livret introduit légalement la possibilité, si les parents le souhaitent, de déclarer prénoms et nom pour un enfant né sans vie (qui pouvait auparavant être déclaré, mais sans nom) et d'inscrire l'acte de décès d'un enfant majeur.

© SHUTTERSTOCK

AJOUTER LE NOM D'UN DE L'AUTRE PARENT

Par ailleurs, la loi permet au parent qui n'a pas transmis son nom à son enfant mineur de l'ajouter, à titre d'usage, en informant au préalable l'autre parent. S'il n'est pas d'accord, ce dernier pourra saisir le juge aux affaires familiales. Ces changements s'appliquent automatiquement aux enfants de moins de 13 ans. Au-delà, il faut qu'ils donnent leur accord.

LE CHANGEMENT DE NOM FACILITÉ

Avec les divorces et le nombre croissant de familles recomposées, certains souhaitent porter un autre nom de famille que celui donné à leur naissance. La procédure a été facilitée.

➔ PAR SIMPLE FORMULAIRE À LA MAIRIE

Jusqu'à maintenant, il n'était pas possible de changer de nom de famille, sauf à démontrer un intérêt légitime, à savoir :

• Un nom de famille difficile à porter, car risible, insultant, péjoratif, etc.

• Un nom de famille avec une consonance étrangère que la personne porteuse du nom souhaite franciser.

• Lorsqu'une personne souhaite sauver un nom de famille sur le point de disparaître ou acquérir le nom d'un ancêtre pour empêcher son extinction.

• Pour une personne qui a acquis un nouveau nom dans un autre État, qui a été inscrit sur le registre de l'état civil de cet autre État.

• Une personne qui porte le nom de famille d'une personne célèbre avec une mauvaise réputation (Hitler par exemple).

Il fallait pour cela suivre une procédure lourde en trois étapes :

1. Publier sa demande au Journal officiel de la République française (110 euros) et dans un journal local d'annonces légales.

2. Compléter un dossier de demande et l'adresser au ministère de la Justice.

3. Attendre la réponse de l'administration

Les choses ont changé depuis le 1er juillet 2022. Une nouvelle loi* permet à tout majeur, une fois dans sa vie, de modifier son nom de famille pour prendre le nom de sa mère, celui de son père, ou les deux. Il suffira de déposer un formulaire à la mairie de son domicile ou de son lieu de naissance et de confirmer sa demande un mois plus tard.

***Loi n° 2022-301 du 02/03/2022 relative au choix du nom issu de la filiation**

Par Carole Guilhaumaud

Par Carole Guilhaumaud

L'OBSERVATOIRE DES LOIS

➔ Assurance
Les victimes de catastrophes naturelles ont désormais 30 jours au lieu de 10 auparavant pour déclarer les dommages subis à leur assureur.
Loi 2021-1837 du 28/12/2021

➔ Vente en ligne
En cas de vente à distance, sur Internet ou hors d'un magasin, le formulaire de rétractation doit désormais comprendre l'adresse électronique du fournisseur.
Décret n° 2022-424 du 25 /03/2022

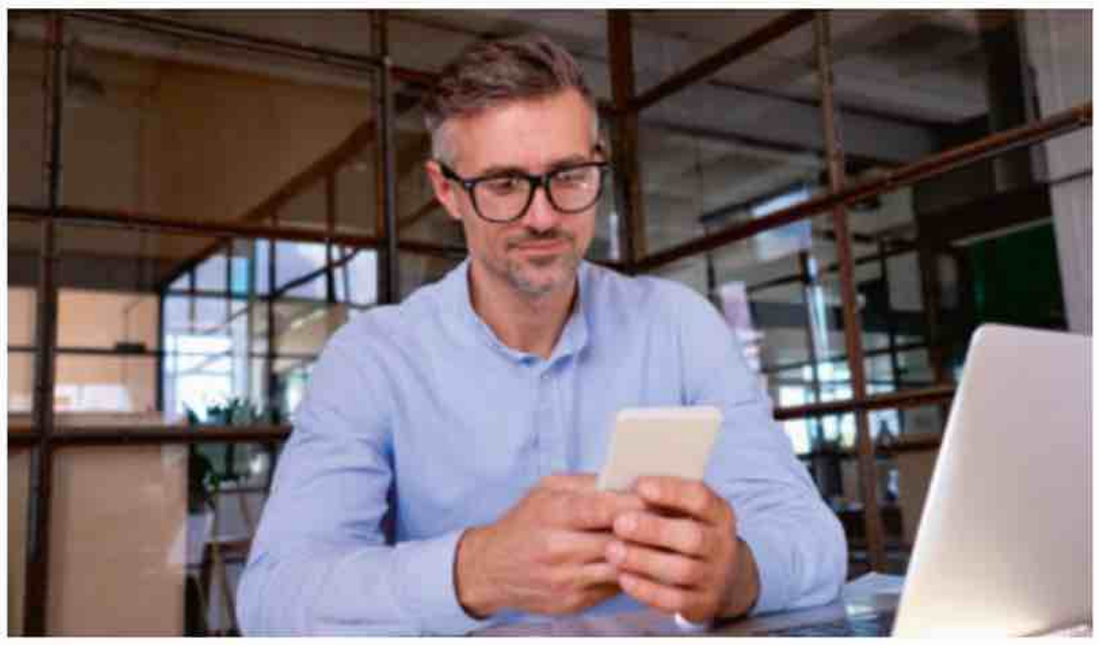
➔ Banque
Depuis le 13 juin 2022, les personnes qui ont demandé l'ouverture d'un compte bancaire et qui n'ont pas obtenu de réponse dans les 15 jours suivant leur démarche peuvent se tourner immédiatement vers la Banque de France.
Décret n° 2022-347 du 11/03/2022

© SHUTTERSTOCK

Une boîte noire obligatoire sur les nouveaux modèles de voitures

Depuis le 6 juillet 2022, les nouveaux modèles de véhicules fabriqués dans l'Union européenne doivent être équipés d'une boîte noire. Ce dispositif permet d'enregistrer les paramètres de conduite quelques secondes avant un accident comme la vitesse, la phase d'accélération ou de freinage, le port de la ceinture de sécurité, l'usage du clignotant, la force de la collision ou le régime moteur.

En 2021, 67 % des majeurs résidant en France métropolitaine ont effectué au moins une démarche administrative en ligne au cours des 12 derniers mois.
Étude INSEE FOCUS N° 267 du 11/05/2022



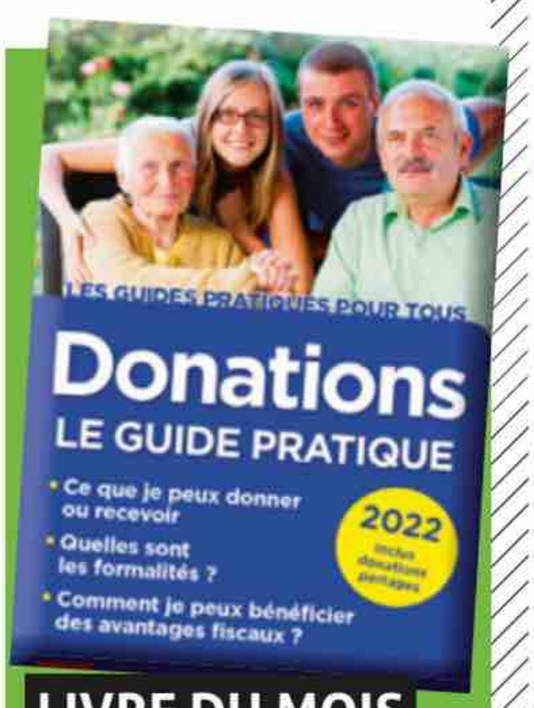
C'est nouveau !

Une application mobile d'identité numérique bientôt disponible

Si vous avez la nouvelle carte d'identité électronique et un téléphone avec puce NFC, vous pouvez tester l'application permettant de vous authentifier auprès des mille services en ligne reliés à FranceConnect. De multiples fonctionnalités sont prévues sur cette application : production de justificatif d'identité (au lieu des scans de cartes d'identité), procuration pour un retrait de colis, preuve de majorité, demande de procuration de vote, inscription sur les listes électorales, etc.

DROIT 2.0

vigicrues.gouv.fr
Ce nouveau service du Ministère de la transition écologique vous permet de recevoir des informations personnalisées par e-mail si vous habitez dans une zone à risque d'inondations (avertissement sur les niveaux de vigilance, bulletin détaillé des crues…) afin de prendre les mesures adaptées.



LIVRE DU MOIS

TRANSMETTRE SES BIENS EN TOUTE TRANQUILLITÉ
Cet ouvrage vous expliquera les règles du droit et les coûts. Enrichi de modèles de lettres et d'un lexique, ce guide vous permettra d'organiser au mieux la transmission de vos biens à vos proches.
Donations, le guide pratique 2022, Prat éditions, 26 €

Retrouvez plus d'infos sur www.reponseatout.com

7 rituels fermeté au banc d'essai

Repulpants, défroissants, raffermissants, les soins fermeté du visage sont la garantie de garder sa peau au top. Découvrez notre sélection.

AETERNUM PIER AUGÉ SOINS JEUNESSE INFINIE PEAUX MATURES
Pot: 50 ml
Prix: 210 €

L'association des deux actifs antirides l'algue marine (comble les rides avec effet presque immédiat) et le champignon le reishi rouge (effet lissé dès deux semaines), prend soin de la peau tout en la protégeant du stress épigénétique. Ce soin multi-actions est doté de 8 actifs qui préservent efficacement la beauté des peaux matures.

SES + Le complexe DH3 (acide hyaluronique, extrait de séné, hydratant biomimétique) qui hydrate, repulpe et renforce la barrière cutanée.

SES - Son prix élevé, mais justifié au vu des résultats après seulement trois semaines.

CRÈME VISAGE PURE RETINOL LACABINE
Pot: 10 ml,
Prix: 4,99 €

C'est le soin idéal pour retrouver un visage plus ferme et le glow des grands jours. En stimulant la production des fibroblastes, d'acide hyaluronique, de collagène et d'élastine... le rétinol agit sur les signes visibles de l'âge, ce qui n'est évidemment pas pour nous déplaire. On le retrouve pur, encapsulé et en forte concentration au cœur de cette crème qui améliore la texture et l'aspect de la peau.

SES + Son effet liftant immédiat.

SES - Néant.

BAUME-GEL REDENSIFIANT GENESKIN® ISISPHARMA
Pot: 50 ml
Prix: 29,90 €

Aucun doute possible, avec sa texture baume-gel riche, voici un parfait soin de nuit. Et à l'usage, cela se confirme. On constate au réveil une appréciable action redensifiante grâce au fameux complexe DN-Act qui agit sur le vieillissement prématuré de la peau. À ses côtés, des lipopeptides et de l'huile d'argan viennent parfaire cette recette défroissante.

SES + Sa texture gel fluide fraîche.

SES - Son prix.

CRÈME DE JOUR RÉGÉNÉRANTE ANTI-ÂGE TALIKA
Pot: 50 ml
Prix: 39,90 €

Gorgée de prébiotiques rééquilibrants et d'actifs anti-âge, cette crème rééquilibre et stimule les défenses naturelles de la peau. Dotée d'une texture onctueuse, elle fond sur la peau et la laisse intensément lissée, hydratée, protégée et confortable.

SES + Sa formule lissante qui fond instantanément sur la peau.

SES - Il faut un peu de patience pour voir les effets. Son prix.

© SHUTTERSTOCK

MASQUE AGE REFILL GUINOT Tube pompe : 50 ml **Prix : 95 €** 	Doté d'un effet « perfusion », ce masque de nuit recharge la peau en acide hyaluronique et en actifs anti-âge pour gommer les signes du temps. Au réveil, c'est immédiat. La peau est repulpée et le teint éclatant. Pour un effet longue durée, utilisez le masque en cure de trois jours.	**SES +** Son format tube pratique.	**SES -** Son prix élevé.
SOIN DE JOUR REVITALISANT À LA GELÉE ROYALE FLEURANCE NATURE Pot : 50 ml **Prix : 14,50 €** 	Au cœur de sa recette bio, on retrouve l'incontournable gelée royale qui revitalise l'épiderme tout en préservant son élasticité, mais également des extraits de bourgeons de hêtre réputés pour favoriser l'oxygénation cellulaire. À leurs côtés, on retrouve également le combo antioxydant goji, pensée et argousier dont l'action est renforcée par la vitamine E d'origine naturelle. Ce soin de jour va défroisser, raffermir et lisser le micro-relief cutané. Il est résolument anti-âge, mais n'oublie pas pour autant l'essentiel et hydrate intensément.	**SES +** Ce soin nourrit et hydrate intensément sans laisser de fini gras.	**SES -** Il demande de la régularité et de la patience pour voir les résultats
PANACÉE LA CRÈME ANTI-ÂGE GLOBALE PHYT'S Pot : 50 ml **Prix : 90 €** 	Ce soin à 99 % d'origine naturelle et gorgé d'ingrédients exceptionnels se distingue par son efficacité globale sur tous les signes de l'âge. De l'extrait d'edelweiss certifié bio antioxydant, de l'algue brune pour stimuler la fermeté, des extraits d'acmella et de seigle pour estomper les rides, un extrait de punarnava qui cible les taches pigmentaires, de l'adénosine issue des recherches scientifiques les plus récentes… Aucun doute, sa formule de pointe justifie sans le moindre doute le nom de ce soin qui réunit en effet ce qu'il existe de meilleur en cosmétique.	**SES +** Sa formule experte est à 99 % naturelle.	**SES -** Son prix élevé.

ON A TESTÉ

LE NOUVEAU RITUEL VALMONT, LE COMBO GAGNANT

100 % dédiée pour restaurer la fermeté de la peau, cette nouvelle offre de Valmont s'adresse à celles et ceux qui souffrent de relâchement cutané. Que la perte de tonus soit liée aux années qui passent ou à un épuisement des capacités élastiques de la peau, l'expertise cosmétique cellulaire de Valmont a dégainé un combo : sérum, crème et contour des yeux. Nous l'avons testé. Promesse tenue. Adapté à tous les âges et types de peau, on a pu se rendre compte que ce cocktail de peptides, lié entre autres avec un complexe densité de l'acide hyaluronique, permettait à la peau de gagner en élasticité et fermeté. Concernant le sérum et la crème, on a apprécié la texture généreuse et fondante. On a pu constater rebond et tonus de la peau pratiquement immédiatement. Quant au contour des yeux, sa texture « gel miel » permet de redonner la fermeté aux paupières affaissée et à l'apparence fripée.

Crème redensifiante visage 50 ml : 360 €, sérum correction fermeté visage 30 ml : 310 €, contour yeux 15 ml : 240 €.

Par Agnès Ventadour

Eczéma : SOS peau en détresse !

La chute des températures signe l'arrivée ou l'accentuation des maladies cutanées sensibles au froid, à commencer par l'eczéma, deuxième maladie de peau la plus fréquente après l'acné ! Une maladie très répandue – plus de 2,5 millions de Français en souffrent –, mais cependant encore peu et mal connue.

© SHUTTERSTOCK

Quelques chiffres éloquents pour commencer. 61 % de nos compatriotes déclarent « connaître l'eczéma », cependant ils sont à peine un sur quatre (25 %) à « voir précisément de quoi il s'agit ». Selon l'enquête exclusive réalisée par l'IFOP pour Sanofi Genzyme en novembre 2019 et d'où sont issus ces chiffres, ce niveau de connaissance de la maladie est encore plus faible (15 %) parmi les personnes n'ayant jamais été affectées personnellement par de l'eczéma. Listons ensemble quelques idées reçues pour en savoir plus sur cette pathologie dont le nombre de malades a été multiplié par trois en trente ans dans les pays industrialisés.

La dermatite atopique et l'eczéma atopique, c'est pareil.

VRAI L'un et l'autre terme désignent ces maladies inflammatoires de la peau dues à une anomalie de la réponse immunitaire et à une déficience de la barrière cutanée. Elles se manifestent par des plaques très sèches et squameuses, des lésions, des rougeurs et des démangeaisons. Ce sont des maladies chroniques, à la différence de l'eczéma de contact, lié au contact direct et répété « avec une substance extérieure allergène type produits vestimentaires, teintures ou colorants, cosmétiques, médicaments à application cutanée ou allergènes professionnels, produits chimiques, métaux, etc. », détaille la Dr Isabelle Gardinal-Galera, dermatologue consultante pour les Laboratoires Ducray.

L'eczéma atopique est lié au stress.

FAUX Les origines sont multifactorielles. « La dermatite atopique débute le plus souvent chez le nourrisson à partir de l'âge de 3 mois. Le caractère génétique donc familial est bien établi avec un risque de transmission de 60 % si un parent est atteint et de 80 % si les deux parents sont touchés. D'autres manifestations telles qu'un asthme, une rhinite ou une conjonctivite allergique sont souvent associées », indique le Pr Jean-Luc Schmutz, chef du département de dermatologie et d'allergologie du CHRU de Nancy, commentateur de l'étude de Sanofi Genzyme. En revanche, l'impact de la maladie sur la vie affective, sociale, professionnelle est clairement établi. Plus des deux tiers des malades interrogés par Sanofi Genzyme rapportent un impact négatif de la maladie sur leur moral (69 %) autant que sur leur niveau de confiance en soi (68 %). C'est encore plus vrai pour les femmes (63 %) et les jeunes de moins de 25 ans (73 %).

L'eczéma atopique est contagieux.

FAUX Cependant, 33 % des conjoints continuent de croire que l'eczéma de leur partenaire est contagieux (41 % pour les cas sévères). Et 43 %

avouent redouter une transmission de l'eczéma de leur partenaire à l'un de leurs enfants (52 % cas d'eczéma modéré à sévère)*.

Les crises d'eczéma sont plus fréquentes l'hiver.

VRAI « L'air est froid et sec à l'extérieur, chaud et sec à l'intérieur. Cette diminution de l'humidité ambiante affecte tout particulièrement les personnes souffrant d'altération de leur barrière cutanée », relève Nadia Raison-Peyron, dermatologue à Montpellier, dans un podcast consacré au sujet de l'Association française de l'eczéma. Comment se protéger efficacement ? S'habiller plus chaudement oui, mais avec des vêtements ni trop serrés ni trop épais, de préférence en fibres naturelles comme le coton. « La laine et certains synthétiques sont trop irritants pour les peaux atopiques », précise-t-elle. Hydrater sa peau au moins deux fois par jour avec des produits aux textures émollientes pour à la fois renforcer l'effet occlusif et mieux retenir l'eau. Privilégier l'eau tiède, les produits très doux aux formules sans savon et se sécher sans frotter. Et l'hiver, comme toute l'année, dès la première crise inflammatoire, foncez voir votre médecin. Plus d'un malade sur trois (34 %) n'est jamais allé consulter un dermatologue.

« Dès la première crise, foncez voir votre médecin, plus d'un malade sur trois (34 %) n'est jamais allé consulter un dermatologue »

* *Source : enquête AFI 2021 (Atopy Family Impact) de Emma pour l'Association française de l'eczéma.

Merci à l'Association française de l'eczéma, associationeczema.fr
On vous recommande aussi ResoEczéma, un réseau de 65 dermatologues spécialisés, resoeczema.fr

Notre routine en trois temps

L'huile lavante moussante hydratante de Cerave

Pourquoi l'utiliser ? Elle contient un complexe de trois céramides essentiels (1, 3 et 6 -II), naturellement présents dans la peau, mais dont le taux baisse chez les personnes souffrant d'eczéma atopique. Elle s'applique comme une huile et se transforme en une mousse sur la peau mouillée, sous la douche ou dans le bain.
8,90 € le flacon-pompe de 236 ml. En pharmacie et parapharmacie.

Le Baume AP+M Lipikar de La Roche-Posay

Pourquoi l'utiliser ? Un microbiome cutané en bonne santé est composé d'une multitude de bactéries différentes, mais des études récentes ont montré que, lors des crises d'eczéma, les bactéries staphylocoques dorés (Staphylocoques Aureus) prennent le dessus sur les autres. Ce baume est enrichi en Microrésyl, un actif qui en limite le développement et diminue ainsi l'intensité et la fréquence des crises inflammatoires.
16,30 € le tube de 200 ml. En pharmacie et parapharmacie.

Crème barrière isolante Dexyane des Laboratoires Ducray

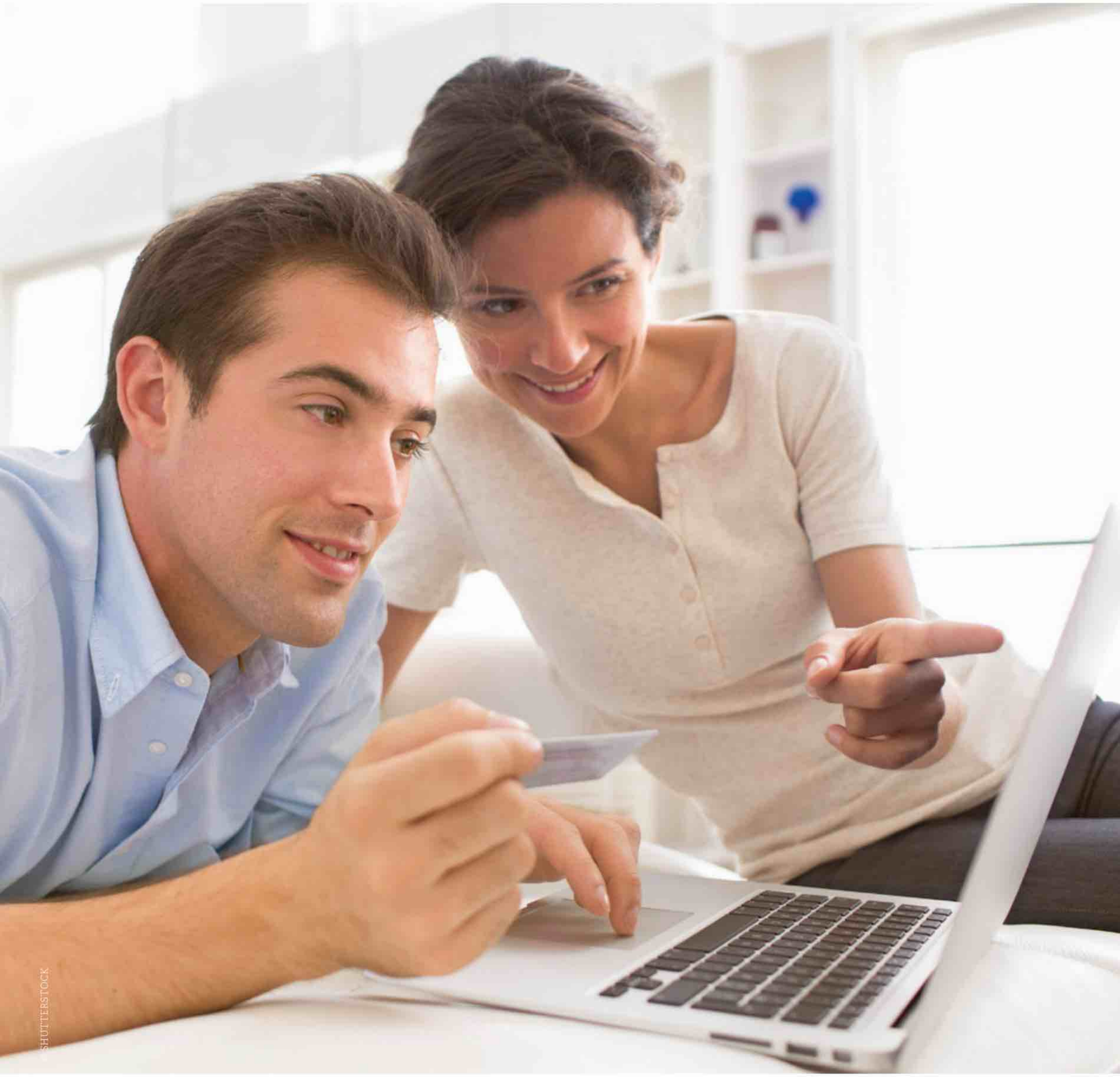
Pourquoi l'utiliser ? La formule enrichie en acides gras et acides aminés (hydroxydécine, isoleucine, beurre de karité, glycérine) crée un effet barrière contre les allergènes de l'eczéma de contact, l'eau, les produits détergents, les métaux irritants, etc. Appliquez-la deux à trois fois par jour, sur le visage, les mains, le corps.
10,90 € le tube de 100 ml. En pharmacie et parapharmacie.

*Ces trois produits conviennent à toute la famille : nourrissons, enfants et adultes.

Par Lena Rose

Testez vite une néobanque !

Ces banques 100 % mobiles faciliteront la gestion de votre argent au quotidien tout en faisant fondre vos frais bancaires. Lisez notre guide pour savoir si vous devriez y ouvrir un compte.



SHUTTERSTOCK

Si vous avez l'impression que vos comptes bancaires sont parfois difficiles à suivre, que la mise en place des transactions est laborieuse ou que le vocabulaire utilisé par votre banque n'est pas toujours facile à comprendre, vous devriez vous intéresser aux néobanques. Leurs applications simples et fluides vont vous réconcilier avec la gestion de vos comptes. Elles sont en effet conçues pour rendre l'utilisation de votre compte courant simple et intuitive. Les applications de ces néobanques où votre solde se met à jour en temps réel se révéleront aussi efficaces pour mieux gérer votre budget grâce à une classification automatique des dépenses et à la création à volonté de sous-comptes. Ces nouvelles banques sont souvent gratuites dans leur version standard et séduisent les jeunes qui apprécient de pouvoir tout gérer de leur mobile. Si vous y ouvrez un compte, après quelques mois d'utilisation, vous ne pourrez probablement plus vous passer des fonctionnalités et de la fluidité des applications des néobanques. On fait donc le tour des principaux acteurs de ce marché en ébullition et surtout de tous les avantages qu'ils pourraient vous apporter.

Créées pour les smartphones

Dès leur création, les néobanques ont été pensées pour être utilisées avec un mobile (sans passer dans une agence ou utiliser un ordinateur). Si l'on devait résumer le créneau qu'elles ont choisi pour se différencier, ce serait de fluidifier toutes les actions bancaires de votre quotidien tout en les facturant moins cher, en plus de les rendre immédiates et très lisibles. Avec ces banques, tout doit être rapide, instantané, intuitif et élémentaire. Leurs applications tentent en fait de répondre au mieux aux reproches que les clients peuvent faire à des banques traditionnelles avec leurs services parfois lents, complexes ou parsemés de termes peu compréhensibles si l'on ne sort pas d'HEC. Si on interroge les clients des néobanques, qui sont déjà plusieurs millions en France, ils disent apprécier leurs applications claires et faciles à utiliser. Les adjectifs réactifs et ergonomiques reviennent souvent.

La banque du quotidien

Ces banques ne se concentrent pas sur les services bancaires dont vous pouvez avoir besoin pour le long terme comme des comptes pour placer votre argent, en Bourse ou ailleurs, ou encore les crédits immobiliers. Elles ne les proposent souvent même pas. Elles vous remettront en revanche une carte bancaire utilisable pour payer sans contact ou avec Google Pay ou Apple Pay. Ces établissements veulent simplifier la vie de leurs clients en rendant très lisibles recettes et dépenses. Avec l'application, ils peuvent initier en quelques clics sur leur smartphone des virements, rajouter des destinataires et surtout suivre leurs transactions de façon instantanée grâce à des mises à jour en temps réel de l'appli. Ils reçoivent en plus des notifications sur les prélèvements à venir. Plus de calculs prévisionnels à faire tout au long du mois, on sait exactement où l'on en est grâce aux mises à jour dans l'application sans aucun délai.

> *« Les néobanques ont été pensées pour être utilisées avec un mobile »*

Pack gratuit ou payant ?

La plupart des néobanques proposent plusieurs niveaux de service. On peut opter pour l'offre standard, en général gratuite, qui permet de réaliser simplement et rapidement toutes les opérations bancaires courantes ou pour des « packages premiums » facturés en général moins de 10 €/mois qui permettent de bénéficier de carte bancaire haut de gamme, d'assurances en plus pour ses voyages, sa mobilité, de fonctionnalités diverses, d'un accès

ACTUELLEMENT COMBIEN PAYEZ-VOUS POUR CES SERVICES ?

Il est fort probable que vous ne connaissiez pas par cœur la brochure tarifaire de votre banque. Grâce à l'étude de l'observatoire des tarifs bancaires, nous sommes partis à la recherche des tarifs moyens des services que les néobanques proposent en général à moindre coût. À quelques euros près, c'est probablement ce que vous payez dans votre banque actuelle et vous pourrez les utiliser pour estimer les économies que vous pourriez réaliser. N'oubliez pas que ces petites sommes à payer en moins se répéteront chaque année, ce qui finira par faire de belles sommes économisées sans grands efforts.

- Tenue de compte: 21 €/an
- Abonnement à des produits offrant des alertes sur la situation du compte par SMS: 18 €
- Virement en agence: 4,50 €
- Virement ou prélèvement par Internet: 0 €
- Carte bancaire internationale: 43 €/an
- Nombre de retraits gratuits: 2,97
- Coût du premier retrait payant: 1 €
- Assurance des moyens de paiement: 25 €/an

© SHUTTERSTOCK

prioritaire au service client, etc. Attention à bien faire les calculs avant de souscrire à une offre premium, un abonnement à 4,90 €/mois qui semble indolore vous coûtera tout de même 58,80 € sur un an. Une offre à 7,99 €/mois vous reviendra à 96 € chaque année. Chaque néobanque propose des montées en gamme à sa sauce et vous aurez intérêt à éplucher l'offre. Comparez là aussi à celle des meilleures banques en ligne. Elles fournissent une carte bancaire haut de gamme gratuitement à partir d'un certain niveau de revenus ou d'épargne.

Quid des banques en ligne ?

Apparues il y a une vingtaine d'années, les banques en ligne n'ont pas dit leur dernier mot. On ne peut pas dire qu'elles aient vraiment été démodées par l'arrivée de nouveaux entrants. Les plus grandes comme Boursorama et Fortuneo ont d'abord été pensées pour être utilisées sur un ordinateur, mais elles ont ensuite su réagir en lançant puis en faisant évoluer leurs applications mobiles pour les rendre presque aussi souples, lisibles, rapides et simples à utiliser que celles des néobanques. Les banques en ligne présentent l'avantage d'être de vraies banques proposant tous les services habituels d'une banque en agence avec des offres pour un livret A, un PEA, des possibilités de crédits immobiliers… Elles restent très compétitives dans leur brochure tarifaire et les mettre de côté sous prétexte qu'elles sont plus anciennes serait une erreur. Nous vous recommandons vivement de rester client et, si ce n'est pas encore le cas, d'en faire l'essai quelques mois sans fermer votre compte en agence.

Raflez les bonus d'ouverture de compte

Pour pousser les clients à passer à l'action et pour conquérir des parts de marché face à leurs concurrents, la plupart des néobanques proposent une prime pour une première ouverture de compte. À l'heure où nous écrivons ces lignes, Orange Bank offrait par exemple 50 € de prime de bienvenue et 50 € en plus pour la domiciliation d'une facture Orange sur votre nouveau compte. Plusieurs néobanques fonctionnent avec des parrainages, aussi faites savoir autour de vous que vous comptez ouvrir un compte pour qu'un de vos amis qui aurait déjà sauté le pas puisse bénéficier d'une prime.

FAITES L'ESSAI ET DÉCIDEZ !

Ouvrir un compte dans une néobanque se fait sans paperasse et en moins de 10 minutes avec un document d'identité. Cela n'oblige pas à fermer votre compte en agence ou à y domicilier vos revenus. Si vous choisissez l'offre standard, ces nouvelles banques ne vous coûteront rien pour la plupart d'entre elles et vous rapporteront même de l'argent avec la prime d'ouverture. Nous vous encourageons donc vivement à en faire l'essai, pendant quelques mois, pour découvrir comment leur simplicité, leur instantanéité et leur suivi budgétaire pourraient vous permettre de mieux gérer votre argent au quotidien. Et si dans quelques mois, leurs services ne vous convenaient pas ou ne vous apportaient pas de réel plus, vous pourrez fermer votre compte sans difficulté particulière.

➔ N26

Note dans Google Play 4,4

Lancée en 2015 et dotée d'une licence bancaire allemande valable dans l'UE, N26 est présente en France, mais aussi sur 24 autres marchés. Parmi ses sept millions de clients, deux millions sont Français. Si vos amis utilisent aussi N26, la fonction Moneybeam rend les remboursements extrêmement faciles. Pas de manips complexes, avec simplement un numéro de téléphone ou un e-mail, on peut initier un virement instantané. Partager une addition se fera aussi facilement, à parts égales ou avec des montants personnalisés pour chaque convive. N26 travaille avec MasterCard et, dès l'ouverture de son compte, on reçoit sa carte virtuelle MasterCard gratuite utilisable avec son smartphone dans les magasins, en ligne ou par le biais des applications Apple Pay ou Google Pay. Pour 10€, on pourra recevoir une carte bancaire physique, mais en 2022, il est tout à fait possible de s'en passer. Côté budget, l'appli permet de suivre facilement ses dépenses avec notamment la possibilité de se créer des sous-comptes. Grâce à un graphique ingénieux, on peut même suivre jour après jour si ses dépenses sont supérieures ou inférieures au rythme moyen des trois mois précédents, de quoi savoir *illico* quand on doit ralentir le rythme. Les offres payantes vous permettront de bénéficier d'une fonctionnalité d'épargne. Les achats sont arrondis à l'euro supérieur et la différence est épargnée dans un sous-compte.

➔ Revolut

Note dans Google Play 4,6

Né au Royaume-Uni, Revolut propose une offre gratuite et trois offres payantes. On peut suivre tous ses abonnements au même endroit et même bloquer les paiements futurs pour un abonnement si on le souhaite. Pratique, l'application détecte le moment où un essai gratuit se termine et vous en avertit. Vous pourrez ainsi décider si vous souhaitez l'annuler et ainsi ne pas être facturé par erreur. L'application vous préviendra aussi par une notification si votre solde est trop bas pour faire face à vos prochains paiements programmés. Comme dans toutes les néobanques, une fonction budget classera vos dépenses, de quoi pister leur évolution dans le temps. On a la possibilité de remplir des coffres d'épargne en mettant en place des virements récurrents ou grâce à l'arrondi des achats. Il est possible d'épargner dans différentes devises ou en cryptomonnaies. Les transferts d'argent sont d'une grande simplicité entre utilisateurs. Enfin, en voyage, Revolut, à l'instar de N26, se révèle très intéressant avec des frais très bas et des taux de change avantageux. Pensez à ouvrir un compte avant un départ au long cours.

➔ Orange Bank

Note dans Google Play 4,4

Annoncée en 2016 et lancée en 2017, Orange Bank est une filiale de l'opérateur français Orange. Ici aussi, on trouve une offre standard et des offres premium. Orange Bank annonce plus de 1,7 million de clients en France et en Espagne. La banque travaille avec MasterCard. Application fluide, transactions en temps réel, opérations en un éclair... les mêmes avantages que dans les autres néobanques sont mis en avant. Petit plus non négligeable, si on veut rencontrer un conseiller, on peut se rendre dans une boutique Orange. Pour se rapprocher des services d'une vraie banque, en plus d'un livret d'épargne, Orange Bank propose des prêts personnels, travaux ou encore auto. La carte premium vous permettra de bénéficier de 5% de cashback sur vos achats chez Orange.

➔ Ma french bank

Note dans Google Play 4

La banque 100% mobile du groupe la Banque Postale ! On peut ouvrir un compte sur son mobile, sur son ordi ou en dix minutes dans un des 7000 bureaux de poste en France. Deux comptes disponibles, un premier à 2,90€/mois et un second à 6,90€/mois avec tous les deux une carte visa internationale. Comme les autres néobanques, on gère son argent en temps réel et on garde un œil sur son budget avec ici aussi un classement automatique de ses dépenses par catégorie. Des notifications vous aident dans la gestion de votre compte et à anticiper les problèmes. L'application permet d'agréger et de surveiller tous ses comptes bancaires, même ceux qui sont dans d'autres banques. Avec la fonction We Partage, il devient très facile de diviser une note de restaurant ou une dépense avec des amis. Vous pourrez aussi épargner dans une tirelire en arrondissant à l'euro supérieur ou en définissant un pourcentage à virer à chaque transaction avec votre carte bancaire. Il est aussi possible d'opter pour un montant fixe à virer à chaque achat.

Par Florent Gaillard

Coup de food !

Ah si les murs d'une cuisine de restaurant pouvaient parler, ils raconteraient la qualité des produits et la créativité apportées à chaque assiette, l'investissement et le dévouement du chef et de sa brigade juste pour vous plaire. Pour vous aider à débusquer les bonnes tables, voici notre sélection qui mettra vos papilles dans tous leurs états.

Le chef Antoine Bergeron

La Source

1 étoile Michelin

Tout près de Saint-Étienne et des immanquables gorges de la Loire au patrimoine naturel préservé, le restaurant étoilé La Source se loge dans l'écrin du Domaine de la Charpinière (hôtel spa 4 étoiles) à Saint-Galmier. Aux commandes de cette table ouverte sur un parc verdoyant de trois hectares aux chênes centenaires, Antoine Bergeron, jeune chef déjà récompensé par le guide rouge et fervent défenseur des saveurs de son terroir. Au menu (en balade de 6, 8 ou 10 étapes), naturellement, les produits ligériens, alti-ligériens ou au maximum rhône-alpins sont sélectionnés par le chef directement chez les producteurs au meilleur de la maturité et donc de leur goût. Ici, le poisson de mer a été remplacé par une pêche raisonnée de lacs et de rivières, des champignons et des fruits rouges ramassés dans les bois. Si le chef a fait le choix délibéré de ne pas avoir de potager pour laisser ce travail aux maraîchers avec qui il travaille main dans la main, les plantations pour le restaurant font toutefois l'objet d'une réflexion commune. Amoureux de sa région, Antoine met à la carte ce territoire encore trop méconnu, les viandes et les fromages locaux. Pour le chef: « La cuisine même contemporaine et au paroxysme de son raffinement, doit rester gourmande, franche, être sans chichis et aller à l'essentiel. »

La Charpinière, 42330 Saint-Galmier

Le chef Édouard Chouteau

La Laiterie

Niché tout près des bords de la Deûle et des jardins de la Citadelle, poumon vert de Lille, cette ancienne longère historique s'impose comme une institution gastronomique depuis près d'un siècle. Aujourd'hui, le jeune chef talentueux Édouard Chouteau, fort de son expérience auprès des plus grands (Éric Fréchon, Alain Passard, Pierre Gagnaire ou encore Mathieu Pacaud) y dévoile l'esprit de la maison à travers une cuisine créative, généreuse et authentique respectant un sourcing local: les produits laitiers de la ferme voisine, les pigeons, les farines, le maraîchage en direct chez les producteurs et la marée de Normandie... Toute l'année, selon la tradition ancestrale de ce restaurant, les produits de luxe sont également mis à l'honneur, à l'instar des truffes, du caviar ou encore du turbot. Mais pour ancrer le repas dans l'univers et le lieu de La Laiterie, un lait caillé maison aux aromates du potager ainsi qu'une tarte au maroilles sont servis. En pré-dessert, un clin d'œil laitier à base de mousse de lait, de sorbet au lait et de confiture de lait. Enfin, pour le dessert, vous ne couperez pas à la traditionnelle tarte au sucre ch'ti traditionnelle du Nord twistée en version chocolat. Qu'on se le dise, la cuisine du chef Édouard Chouteau est une table à suivre qui pourrait rejoindre les étoiles de la gastronomie française !

138 av. de l'Hippodrome, 59130 Lambersart
Tél. : 03 20 92 79 73

PHOTOS : © SERVICE DE PRESSE

ANDORRE

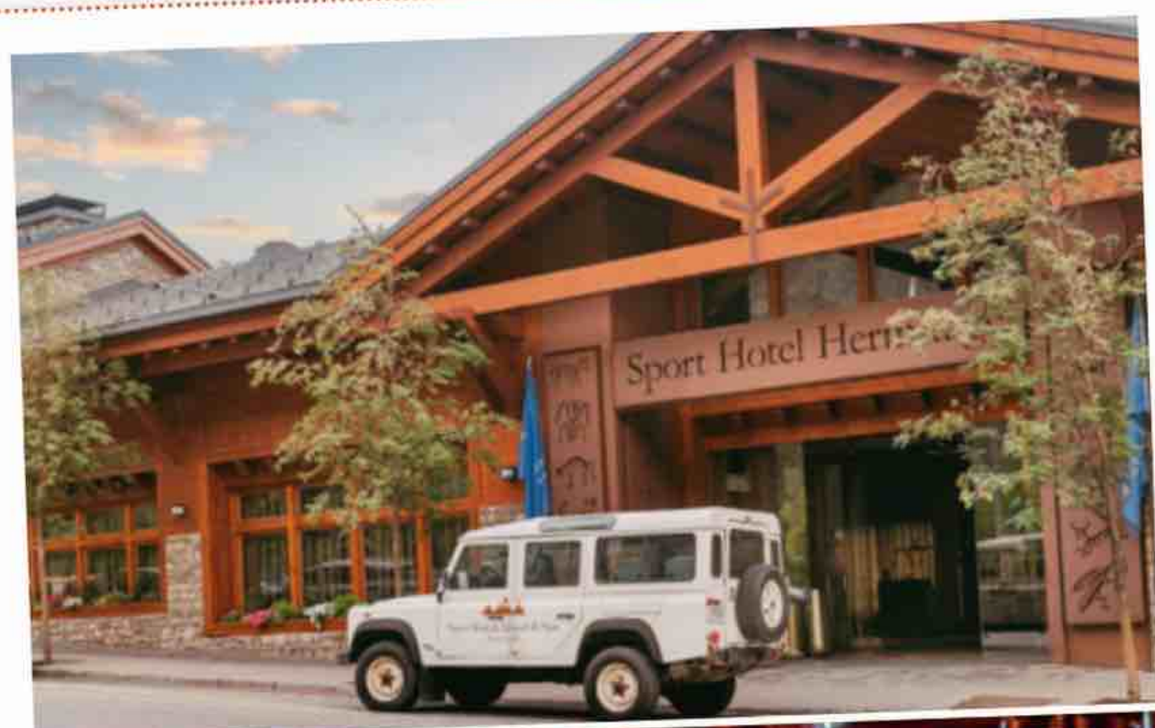
OÙ SÉJOURNER POUR BIEN MANGER ?

Sport hôtel Hermitage & Spa et son restaurant Ibaya *

1 étoile Michelin

Perché à 1850 mètres d'altitude dans le village de Soldeu, au cœur de la Principauté d'Andorre, le Sport Hôtel Hermitage & Spa s'étend, royal, face à la montagne. Imaginez 135 chambres et suites superbes avec vue sur les pistes n'attendant que vous. Si le Sport hôtel Ermitage & Spa tire sa fierté de la qualité de son service, de ses petits déjeuners variés et savoureux, du confort de ses chambres, de son spa de 5 000 m², de sa proximité avec les pistes, de ses boutiques hôtels, il ne peut que s'enorgueillir de ses divers restaurants dont son étoilé l'Ibaya. Au menu, excellence, identité, créativité, originalité. Une expérience culinaire unique de haut vol vous est proposée. Attachez vos couverts, la tension monte crescendo. Le chef nous raconte une histoire que nous suivons avec jubilation. Entre l'olive noire revisitée, le sarment de vigne insolite et ses feuilles croustillantes, la croquetas appelée « recette volée à ma mère » ou le nuage, dessert prodigieux, vous ne pourrez que succomber aux tentations du chef qu'accompagne parfaitement la somptueuse cave à vin.

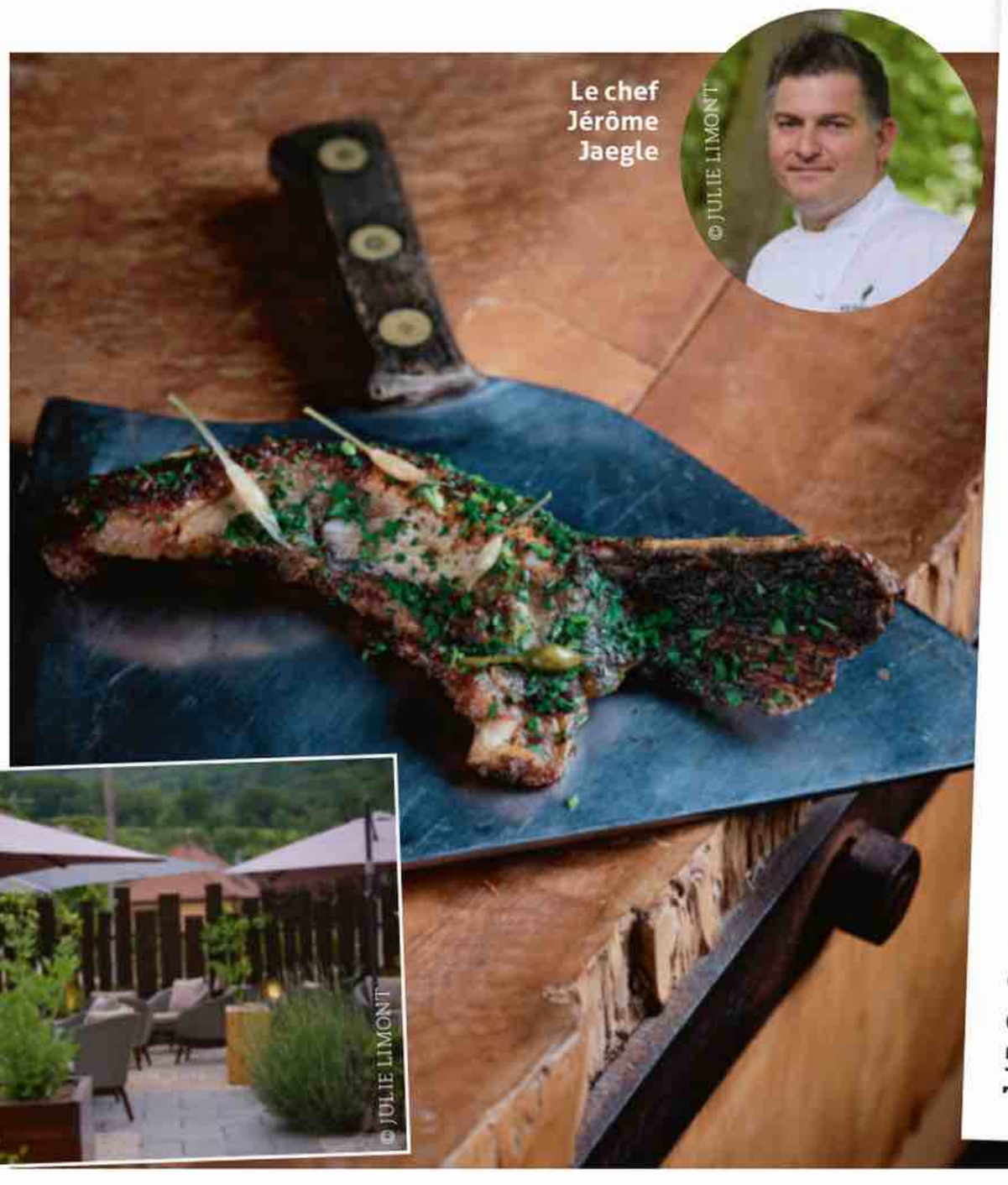
Sport hôtel Hermitage & Spa
https://www.hotelhermitage.sporthotelsandorra.fr
et son restaurant 1 étoile Ibaya Soleu +376 870 670



© SNOVEMBER STUDIO

© STUDIO CHEVOJON

Le chef Jordi Grau en pleine exécution.



Le chef Jérôme Jaegle

© JULIE LIMONT

© JULIE LIMONT

Alchémille

1 étoile et 1 étoile verte Michelin

Voilà une cuisine qui demande à être savourée. Dans le petit village de Kaysersberg, le chef Jérôme Jaegle, aujourd'hui auréolé d'une étoile et une étoile verte au Guide Michelin, affiche une cuisine responsable conjuguée au plus-que-parfait où l'écosystème et le biotope se concrétisent. Fort d'un parcours exceptionnel entre le Ritz, la Suisse, les fourneaux d'Olivier Nasti, de Jean-Yves Schillinger ou encore ceux de Christian Têtedoie, ce virtuose de la cuisine et des plantes peut se targuer de s'être hissé à la quatrième place mondiale au Bocuse d'Or en 2011. Aujourd'hui, Alchémille est un des rares restaurants gastronomiques qui produit 80 % de ses besoins. Pour preuve, le chef et sa brigade s'affairent sur 4 000 mètres carrés et s'adonnent à un maraîchage biologique et aux cueillettes, qui alimentent presque tous les besoins de l'établissement de 30 couverts, à raison de 7 services par semaine, toute l'année. On s'y régale de mets hors du commun et remplis de bienfaits nutritionnels tels que la saucisse végétale lentille et orties, la pectorale de poisson sauvage au beurre et à l'ail des ours ou du pâté chaud du Rhin façon matelote. Mention spéciale pour les fromages du terroir affinés sur place ou acoquinés de gourmandise comme le munster croustillant et choucroute nouvelle.

53 Rte de Lapoutroie, 68240 Kaysersberg
Tél. : 03 89 27 66 41

Le comptoir des fables

Vous connaissiez peut-être les Fables de la Fontaine, la table chic de la rue Saint-Dominique à Paris. Eh bien, son propriétaire David Bottreau n'a pas résisté à l'envie de créer sur le trottoir d'en face Le Comptoir des Fables qui affiche un esprit libre et où le partage est le maître mot. À la tête de la cuisine, un jeune chef Guillaume Dehecq qui a fait ses classes au George V, Le Fitzgerald. Et le voilà aujourd'hui au Comptoir des Fables avec pour terrain de jeu une cuisine créative façon tapas. Et l'embarras du choix, vous l'aurez entre cru, cuit, viande, poisson, charcuterie, veggie. Guillaume Dehecq s'amuse à repousser les limites toujours plus loin. Son dada : régaler avec des plats à partager tout en surprenant. Sans vouloir tout dévoiler, vous ne pourrez qu'être séduits par le fameux guacamole à faire soi-même. On vous apporte les ingrédients, les condiments, le mortier et à vous de jouer. Et la surprise ne s'arrête pas là, mais chut… à vous d'aller découvrir le poisson de saison vapeur pimpé au miso ou la délicieuse salade de quinoa, ou des croquettes de bœuf façon carbonade. Mention spéciale pour la charcuterie haut de gamme et le fromage à l'affinage sous haute surveillance. Côté desserts, ils ne sont pas de reste. Big up pour le feuilleté tonka et le crémeux au chocolat qui vous laisseront baba.

112 Rue Saint-Dominique, 75007 Paris.
Tél.: 09 88 31 75 17

Le chef Guillaume Dehecq

© PHILIPPE SCHAFF

© AGNÈS VENTADOUR

Le chef Maximin Hellio

© DAVID ARRAEZ

Maximin Hellio

1 étoile Michelin

Biberonné à la gastronomie depuis son plus jeune âge, Maximin Hellio, qui a donné son nom à son restaurant étoilé au Guide Michelin, se plaît à raconter la diversité des paysages normands avec ses assiettes pour toile de fond. Issu d'une famille de restaurateurs, le parcours culinaire du chef a débuté tôt et auprès des plus grands noms : Marc Haeberlin, le Meilleur Ouvrier de France Jean-Paul Bostoen ou encore à Paris au Pré Catelan chez Frédéric Anton. Si la cuisine du chef étoilé met en avant les produits locaux et de saison, le cuisinier et son équipe ont à cœur d'instaurer une vraie rencontre avec la Normandie 2.0 dans leurs créations. Au programme, un travail abouti sur le fil de l'acidité (pomme, cidre…) et des ingrédients du terroir à l'assiette : maraîchage, viande, pêche, fromages, spiritueux des producteurs environnants, miel des ruches de la maison et herbes aromatiques de son propre potager situé à 25 kilomètres de là. Parmi les plats signature, les crevettes se marient au sarrasin, les asperges de falaises de monsieur Hardy à la sauce de sapin, le homard se parfume à l'estragon et le saint-pierre au fenouil. Alors, prêts pour les balades culinaires entre vagues et pâturages ?

64 Rue Gambetta, 14800 Deauville.
Tél.: 07 71 93 79 97

Le Laurier

Vous pensiez que le chef Andréas Navrommatis se reposait sur ses lauriers. C'est bien mal le connaitre L'excellence appelant l'excellence, il signe la carte de son dernier restaurant qui répond au doux nom de Laurier. Perché en haut des Galeries Lafayette Champs-Élysées, il jouit d'une vue imprenable sur l'avenue. Côté déco, le chef a opté pour la simplicité et la clarté facilitées par les grandes baies vitrées et le mobilier de couleur claire. Mais passons en cuisine où le produit de saison est roi. Vous vous laisserez bien tenter par un fritto d'encornet, des dolmadès, ou encore par un carpaccio de veau ou un ceviche de poisson de saison. Côté plat de résistance, entre un canard de Challans moelleux et ses légumes ou une moussaka revisitée, le choix sera cornélien. Gardez une place pour le macaron aux pistaches, il vous laissera baba. Au Laurier, retour aux origines dans le respect de la tradition ancestrale grecque! Du haut niveau!

Galeries Lafayette Champs-Élysées (2e étage)
60 avenue des Champs-Élysées, 75008 Paris.
Tél. 01 42 89 83 53

Le chef Andréas Navrommatis

© S. DE BOURGIES

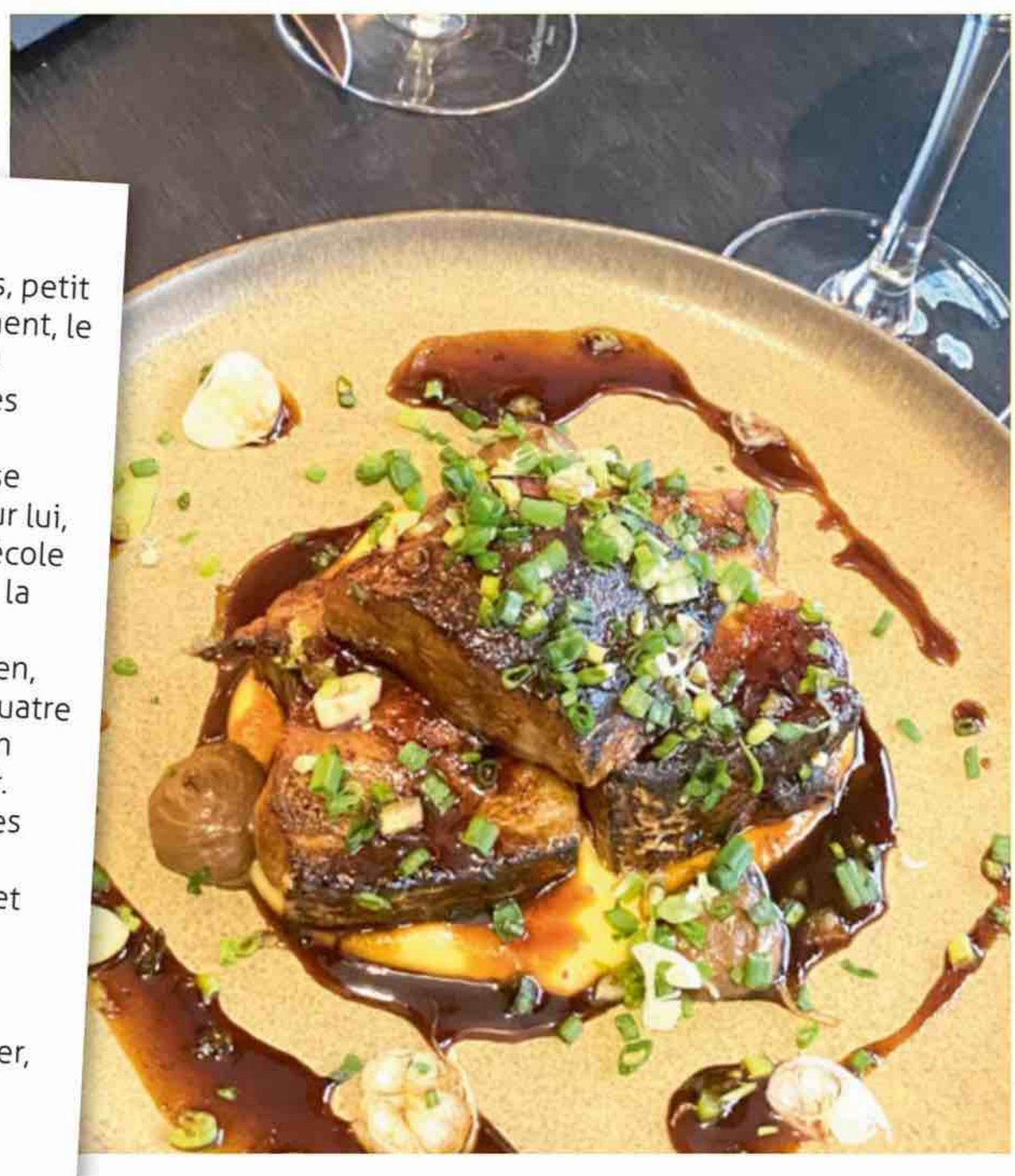
© LUC BOEGLY

Brunch grec d'exception samedi et dimanche (11h -14h) Prix: 45 euros

Le Comptoir de la Traboule

Situé en plein cœur du 7e arrondissement de Paris, petit frère de La Traboule située dans le 8e arrondissement, le Comptoir de la Traboule est une scène ouverte où cuisine rime avec gourmandise. Le jeune chef Jules Monnet joue le second rôle de sa vie. Après avoir travaillé dans le monde du cinéma, il a décidé de se dédier entièrement à sa passion: la cuisine. Et, pour lui, ça passe par l'excellence. Après une formation à l'école Ferrandi, il fait ses classes, entre autres, au sein de la brigade d'Éric Frechon avant d'avoir carte blanche au Comptoir de la Traboule. Rigoureux, fin technicien, précis, inventif, le chef déroule sa carte au fil des quatre saisons, et interprète chaque jour les ingrédients en restant focus sur la qualité des produits et le terroir. Résultat dans l'assiette, un ballet de petites assiettes gourmandes préparées minute, face au chef ou en terrasse, sans oublier les bouteilles triées sur le volet par le sommelier Vincenzo. Entre chou-fleur pané, crème de chou-fleur brûlée parmesan et son plat signature le «fish in the chips» accompagné de sa mayonnaise miso curry noir, vos papilles vont s'affoler, vous êtes prévenus.

1 bis rue Augereau, 75007 Paris.
Tél.: 01 43 19 02 08



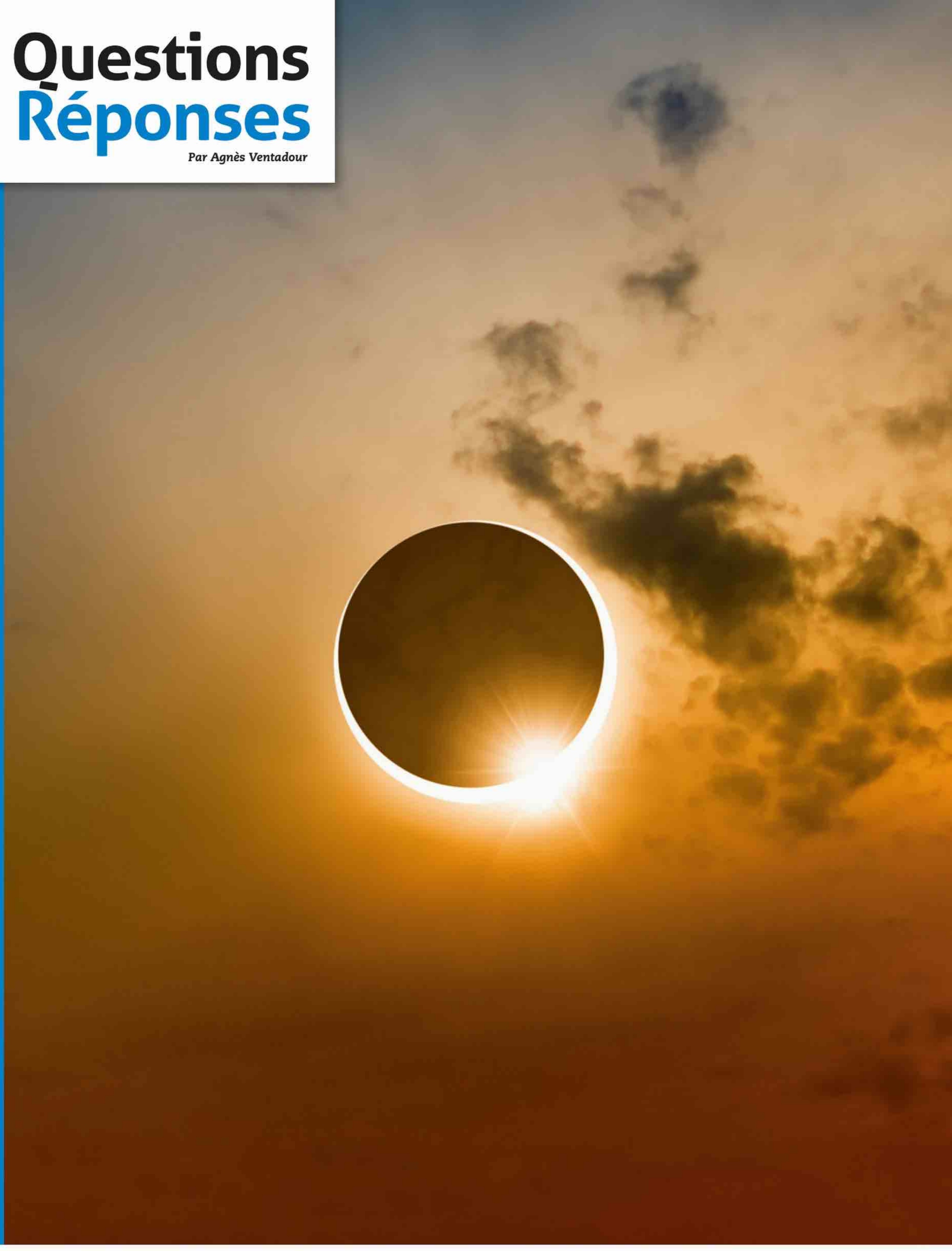
© AGNÈS VENTADOUR

PHOTOS : © SERVICE DE PRESSE

Par Agnès Ventadour

Questions Réponses

Par Agnès Ventadour



© SHUTTERSTOCK

PHÉNOMÈNE NATUREL

2022, l'année des éclipses

Tenez-vous prêt le 25 octobre 2022 pour le grand spectacle d'une éclipse partielle de Soleil qui se produira sur l'Europe, le nord-est de l'Afrique et l'ouest du continent asiatique. Ne manquez pas ce spectacle!

Notez qu'une éclipse de Soleil a lieu lorsque la Lune passe entre la Terre et le Soleil. Si l'alignement est parfait, l'éclipse est totale (ou annulaire lorsque la Lune est un peu trop éloignée de la Terre). Et lorsque la lune passe un peu au-dessus ou au-dessous de l'alignement Terre-Soleil, vous assistez à une éclipse partielle de Soleil. C'est donc cette dernière configuration qui se produira le 25 octobre 2022. Elle débutera au lever du soleil entre le Groenland et l'Islande, puis progressera en direction de l'Europe. Seuls le Portugal et le sud de l'Espagne ne profiteront pas du spectacle. Le phénomène se poursuivra ensuite sur la partie ouest de la Russie, mais aussi tous les pays du Moyen-Orient et terminera sa course au coucher du Soleil en Inde, sur l'ouest de la Chine et le centre de la Russie.

Mais, retour en France, la lune ne masquera que 2,8% de la surface du soleil à Biarritz alors qu'à Strasbourg, la surface couverte sera de 19%. L'éclipse générale commencera à 10h58 (heure de Paris, 8h58 UTC). Le maximum de l'éclipse aura lieu à 13h. La fin de l'éclipse générale est prévue pour 15h02.

Petite recommandation, vous ne devez jamais regarder le soleil à l'œil nu lors d'une éclipse solaire. Vous devez utiliser lunettes de soleil, télescopes et jumelles avec des filtres spéciaux. Les rayons ultraviolets du soleil et de la lumière infrarouge peuvent nuire à l'œil.

Questions Réponses

Par Agnès Ventadour

Il était une fois la Coupe du

1

➜ En quelle année a eu lieu la première Coupe du monde ?

Après que la Fifa a officialisé la création de la Coupe du monde de football en mai 1929, la première Coupe du monde de football s'est déroulée du 13 au 30 juillet 1930 et l'Uruguay a gagné devant l'Argentine (4-2).

➜ Quel est le seul joueur à avoir gagné trois fois la Coupe du monde ?

C'est Edson Arantes do Nascimento, bien connu sous le nom de Pelé ou encore « Roi Pelé ». Dribleur, buteur et passeur d'exception, il est considéré comme le meilleur joueur de tous les temps. Il est aussi à ce jour le seul joueur à avoir gagné trois fois la Coupe du monde (1958, 1962 et 1970).

© KURT STRUMPF/AP/SIPA

2

8

➜ Où se jouera la Coupe du monde 2022 ?

Au Qatar. Tout comme en 2018, l'attribution de la Coupe du monde 2018 à la Russie et, celle de la Coupe du monde 2022 au Qatar suscitent des polémiques.

➜ Combien de Coupes du monde la France a-t-elle remportées ?

Elle a remporté deux Coupes du monde : celle de 1998 avec pour capitaine Didier Deschamps et la Coupe du monde 2018 avec pour capitaine Hugo Lloris.

7

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

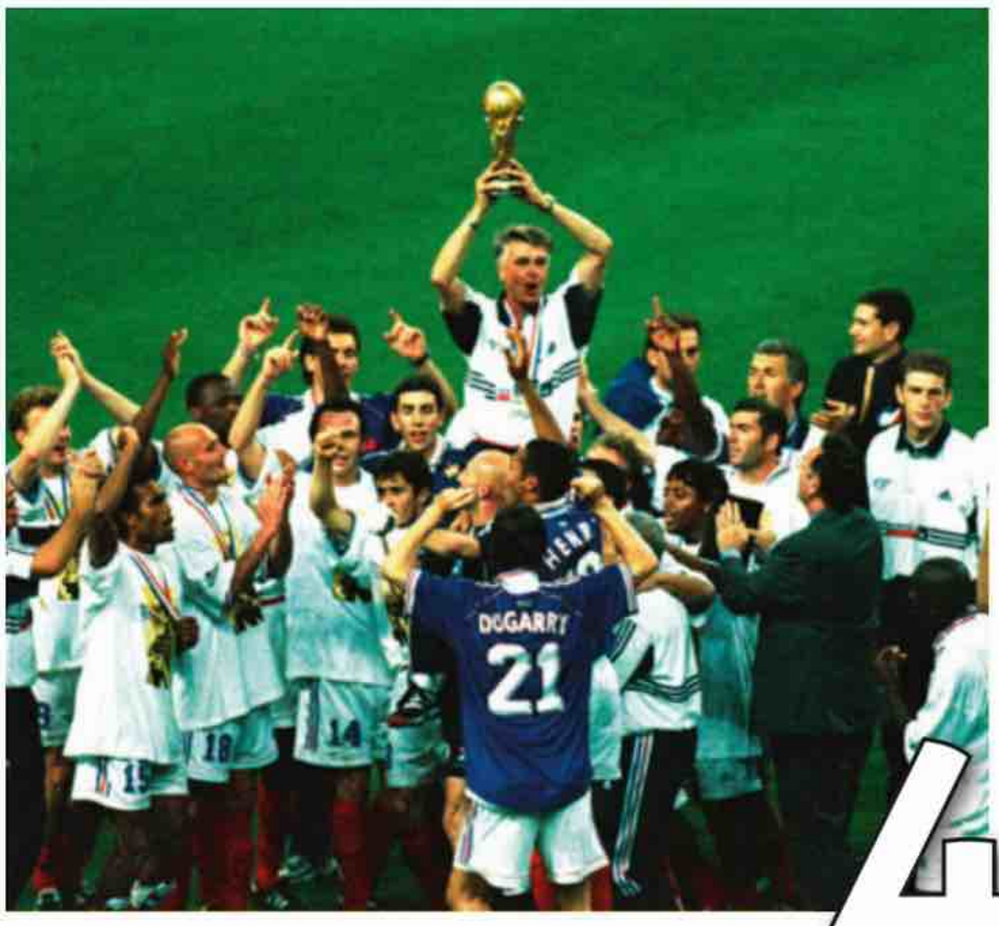
monde de football

3

➜ Quels sont les trois pays qui ont remporté le plus de Coupes du monde ?

Le Brésil (5 étoiles), Allemagne (4 étoiles) et l'Italie (4 étoiles).

4

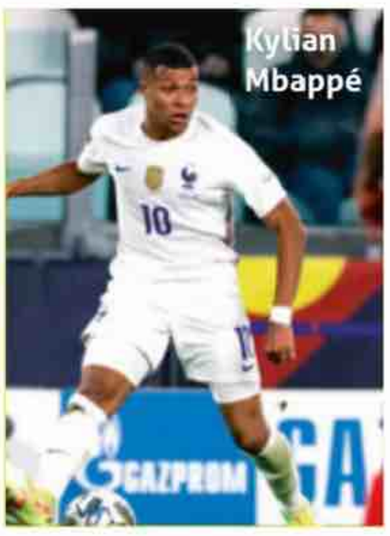


© MARY EVANS/SIPA

➜ En quelle année la France remporte-t-elle pour la première fois la Coupe du monde ?

La France bat le Brésil en finale (3-0) le 12 juillet 1998. Menée par Aimé Jacquet, l'équipe victorieuse des Bleus est ovationnée lors d'une manifestation sur les Champs Élysées qui rassemble 1 million de personnes.

5



© AP/SIPA

➜ Kylian Mbappé est-il le plus jeune buteur en Coupe du monde ?

Si Kylian Mbappé a été sacré, à 19 ans et 183 jours, le plus jeune buteur français dans un tournoi majeur, la Coupe du monde ou Euro. Il n'a pas battu le record de Pelé, qui a marqué en quart de finale, en Suède en 1958 et offert la Coupe du monde au Brésil. Il n'a que 17 ans et est sacré le plus jeune champion du monde de l'histoire.

6

➜ À partir de quelle Coupe du monde l'arbitrage vidéo a-t-il été autorisé ?

En 2018, lors de la 21e Coupe du monde, tenue en Russie, l'utilisation de l'arbitrage vidéo a été reconnue pour la première fois de son histoire.

Questions Réponses

Par Agnès Ventadour

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le «fait maison»

Si les boulangeries de France affichent l'inscription « fait maison », leurs pâtisseries peuvent être le fruit d'un véritable travail du pâtissier ou des réalisations industrielles, achetées à bas prix. Difficile de distinguer le vrai du faux, surtout qu'il existe un vide juridique pour légiférer sur la question. Face à l'absence d'une réglementation, la vigilance est de mise.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

LA COLLE DU MOIS

➜ Qui a inventé le football ?

RÉPONSE Il faut remonter à l'Antiquité pour voir les premiers hommes pratiquer le jeu de ballon. Grecs, Romains et Chinois s'y adonnaient avec des règles plutôt violentes. Ensuite, les pistes sont brouillées. On sait qu'en Italie, on pratique le « calcio florentin », et depuis le XII^e^ siècle, en France comme au Royaume-Uni, se joue la soule médiévale qui serait à l'origine de l'invention du football moderne. Il faut toutefois attendre le milieu du XIX^e^ siècle pour qu'apparaisse officiellement le football en Angleterre. Il n'existe pas d'inventeur officiel. Diverses règles vont émerger comme « Les règles de Cambridge » en 1848 puis, sept ans plus tard, les « Sheffield rules » et en 1863, la fédération anglaise de football est créée, la « Football Association » et sont adoptées les « lois du jeu » (laws of the game) codifiant le football par ses règles du jeu.

VRAI FAUX

BEAUTÉ

➜ Il faut attendre entre l'application du sérum et de la crème

VRAI Pour une pénétration parfaite, laissez passer de 5 à 10 minutes entre les deux soins. Le petit truc, quand vous tapotez la peau avec les doigts, vous ne devez plus sentir le sérum.

➜ Un shampoing sec lave vraiment les cheveux

FAUX Il permet juste de repousser d'un ou deux jours le lavage des cheveux, en absorbant en racine le sébum en excès.

© ROBERT NEMETI/SOLENT NEWS/SPA

QUESTION DE TAILLE

➜ Combien mesure l'homme le plus grand du monde ?

RÉPONSE L'homme vivant le plus grand du monde, Sultan Kosen, est originaire de Turquie et mesure 2 m 51. La femme la plus grande jamais enregistrée est Zeng Jinlian, de la province de Hunan, en Chine, qui a été mesurée à 2 m 46 en 1982.

JOUEZ AVEC RÉPONSE À TOUT !

2 APPAREILS *PAINGONE* Fllow

Paingone Fllow soulage les jambes lourdes et douloureuses SANS médicament

L'électrostimulation musculaire (EMS) utilisée par le dispositif Paingone Fllow active les muscles des jambes. La contraction et décontraction des muscles favorisent la circulation du sang et le fait remonter vers le coeur. La circulation sanguine dans les jambes est ainsi améliorée.

30 minutes par jour suffisent pour bénéficier des bienfaits de Paingone Fllow.

- Soulagement des jambes lourdes et douloureuses
- Amélioration de la circulation sanguine dans les jambes et les pieds
- Soulagement de l'arthrose du genou (via les électrodes Arthro-Fllow non incluses)
- SANS médicament

www.paingone.com
Valeur unitaire : 349 €

Code sms : CONFORT

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 **CONFORT, SEJOUR** OU **TENDANCE** AU **74400***
0,75 € par SMS + coût d'un SMS X 4

SMS+ Séjour Europa-Park valable 1 an, hors mois d'août et octobre, dès l'émission du « bon séjour » par Europa-Park. Les bons d'achat Spartoo sont remis sous la forme d'un code valables exclusivement dans la sélection : https://www.spartoo.com/operations-speciales.php. Jeu gratuit sans obligation d'achat, organisé par Unique Héritage Presse, RCS Paris 338412463, éditeur des magazines Réponse à Tout. Tous les lots sont attribués par instants gagnants, sur l'ensemble des participations. Règlement disponible sur www.reglementsjeux.fr ou gratuitement sur demande écrite à l'adresse du jeu : « Service Client - Réponse à Tout parution 388 - Libre Réponse 94119-13629 Aix en Provence 1. Remboursement appel ou sms conformément au règlement du jeu par mail à rembrat@sedeco.intnet.mu. La valeur des lots est indiquée à titre unitaire indicative. Photos et coloris non contractuels. Conformément à la règlementation 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 21 septembre au 5 novembre 2022

1 SÉJOUR POUR 4 PERSONNES À *EUROPA-PARK & RULANTICA*

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

Dès le 1er octobre, Europa-Park est sous le charme envoûtant d'Halloween. Spectacles, parade, attractions, restaurants et hôtels sont ensorcelés par l'atmosphère maléfique qui se répand sur le meilleur parc de loisirs au monde. Des aventures extraordinaires vous attendent aussi toute l'année à Rulantica, son univers aquatique.

europapark.com
rulantica.com
Valeur : 784 €

Code sms : SEJOUR

Code sms : TENDANCE

4 bons d'achat de 100 €

spartoo

TOUTE LA MODE À VOS PIEDS

Fashion victim, BCBG ou plutôt décontractée : tous les goûts sont permis ! Sur Spartoo, vous trouverez forcément la pièce qui vous fera plaisir, parmi plus de 10.000 marques de chaussures, vêtements et sacs...

www.spartoo.com

Publicité

PRESSE Fleurus

À CHAQUE ENFANT SON MAGAZINE

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

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

© SHUTTERSTOCK

Escapade à Montréal

S'évader à Montréal, ça vous tente ? Suivez-nous, on vous emmène au travers des nombreux quartiers, des festivals, du street art, des haltes gourmandes.

Par Agnès Ventadour

Un peu d'histoire

Après avoir pris possession du Canada au xvie siècle et fondé la colonie de La Nouvelle-France au nom de son roi François 1er, Jacques Cartier découvre en 1535 sur une île des champs de maïs bordant un village appelé Hochelaga alors qu'il explorait le fleuve Saint-Laurent. Les Algonquins, Hurons, Iroquois peuplent cette région depuis au moins 1000 ans avant l'arrivée des premiers européens. Des membres des premières nations amènent Jacques Cartier au sommet d'une « montagne » qu'il nomme Mont Royal et qui donnera plus tard Montréal. Il faut attendre 1642 pour voir s'installer les premiers habitants européens. 1701, plus de 30 nations autochtones concluent une paix avec le gouverneur de la Nouvelle-France qui met fin à la guerre franco-autochtone. En 1760, la France abandonne la Nouvelle-France aux Britanniques malgré une guerre sans relâche. Le 1er juillet 1867, naissance du Canada.

© SHUTTERSTOCK

Parlez québecois

Ne dites surtout pas « faire la queue » qui est utilisé au Québec dans son sens sexuel, mais dites « faire la file ».
Retenez qu'au Québec, on déjeune le matin, on dîne le midi et on soupe le soir. Ne vous trompez pas !
On ne dit pas « faire son shopping », mais « faire son magasinage ».

Fresque hommage à Oscar Peterson.

Quartier la Petite Bourgogne

Délimitée par l'autoroute Ville-Marie au nord, le canal de Lachine au sud, la rue Atwater à l'ouest et la rue Guy à l'est, voilà le quartier de la Petite Bourgogne. C'est l'un des quartiers les plus multiculturels de l'île de Montréal avec plus de 83 communautés ethniques diverses. Si le secteur nord-est est l'un des plus défavorisés de Montréal, le secteur sud-ouest est résidentiel. Le quartier bénéficie de nombreux parcs et de la proximité du centre-ville. Mais petit retour sur le canal de Lachine. Creusé dans les années 1820 pour permettre de contourner les rapides du fleuve Saint-Laurent, les berges de cette voie navigable vont attirer de nombreuses industries qui hisseront cette région parmi les plus industrielles du Canada. Au milieu du xxe siècle, un déclin s'amorce à cause de l'ouverture de la voie maritime du Saint-Laurent. Dans les années 70, le canal de Lachine ferme et devient un espace d'évasion pour les plaisanciers. Mais comment parler de la Petite Bourgogne sans parler du jazz ? La Petite Bourgogne était surnommée « le Harlem du Nord », car au tournant du xxe siècle de nombreux ouvriers afro-américains fuyant la ségrégation et de nombreux immigrés caribéens s'y sont installés pour travailler dans les diverses industries. Le quartier voit naître de nombreux jazzmen dont l'un des plus célèbres pianistes, Oscar Peterson.

Le canal de Lachine

PHOTOS : © SERVICE DE PRESSE ET AGNÈS VENTADOUR

Comment y aller ?

Par avion : Air Transat, www.airtransat.com
Pour en savoir plus : site Tourisme Montréal www.mtl.org

Où séjourner ?

HÔTEL BIRKS

Idéalement situé dans le centre-ville, l'Hôtel Birks Montréal est un édifice qui date de 1894 et qui accueillait la boutique de joaillerie bien connue. En 2018, le bâtiment a été reconverti en hôtel boutique de luxe qui comprend 132 chambres et suites ainsi qu'un restaurant, le Henri Brasserie Française, doté d'une terrasse sur rue. Cet établissement vous accueille à 300 mètres du Centre Eaton de Montréal et à 400 mètres du musée d'art contemporain. Les chambres sont spacieuses et disposent de la climatisation. Le service de conciergerie est certifié clé d'or.
1240 Phillips Square, Montréal.

Quartier Mile End

Quartier incontournable de Montréal, Mile End est LE quartier résidentiel, familial, un brin underground aux airs de Brooklyn avec une architecture riche. À l'origine, Mile End est un quartier populaire où vivent de nombreuses communautés : juifs hassidiques (plus grosse communauté en Amérique du Nord), Grecs, Italiens, Polonais ! Depuis ces dernières années de nouvelles communautés se sont implantées et tout ce petit monde vit en parfaite harmonie. Vous trouverez une forte concentration de commerces véganes, végétaliens, végétariens, ce qui n'empêche pas les commerces de viande de coexister. Normal, à Mile End, tout est cool !

Festival de jazz de Montréal

Est-il utile de rappeler que ce festival de jazz est le plus grand du monde ? Avec plus de 400 concerts, Maurin Auxéméry, directeur de la programmation du festival de Montréal et des festivals Spectra, peut en être fier. Pour lui, le jazz était comme une évidence. Il est un peu tombé dedans à la naissance puisqu'il est né à Marciac, ça ne s'invente pas. Biberonné au jazz, c'est tout naturellement qu'après des études de commerce, il opte pour des stages qui gravitent autour des festivals de jazz. Après plusieurs années d'approche, il devient le plus jeune programmateur du festival de jazz de Montréal.
Sa passion, Maurin la transmet au travers de ses programmations et vous donne rendez-vous d'ores et déjà pour la 43e édition du festival du 29 juin au 8 juillet 2023 dans le Quartier des spectacles !

Cours de voile sur le Saint-Laurent

Rendez-vous au port de plaisance Réal Bouvier. L'agence de voile Ohana s'occupe de tout. Vous allez pouvoir vous initier à la voile sur le fleuve Saint-Laurent qui est un plan d'eau exceptionnel aux portes de Montréal, Contrecœur et Trois-Rivières. On a testé et le résultat est au-delà du rêve. Tout d'abord, notre sympathique instructeur Patrick Meilleur nous équipe d'un gilet de sauvetage gonflable, de gants, tout en nous parlant avec enthousiasme de l'expérience que nous allons vivre. Il nous met totalement en confiance. Nous sommes tous des débutants. Le niveau de connaissances n'a aucune importance. Et c'est parti pour un cours de 3 heures d'initiation après les dernières recommandations et l'apprentissage des différentes manœuvres pour monter et descendre la voile. On apprend rapidement, car la traversée est remplie de défis : le courant, les vents, les nombreux virements de bord qui obligent à manœuvrer souvent. Vous l'aurez compris, les opportunités d'apprentissage sont nombreuses. Mais 3 heures, ça passe vite, nous voilà déjà de retour. Merci à Patrick et Fabien d'avoir su partager leur passion et de nous avoir donné le goût de la voile. Prête à repartir !
Agence de voile Ohana : Port de Plaisance, 101 chemin de la Rive, Longueil Québec.
Prix : 109 dollars canadiens pour 3 h.

Food tour

Histoire de savoir où donner de la fourchette à Montréal, voici notre sélection gourmande de bonnes adresses qui affoleront à coup sûr vos papilles !

Restaurant Le Bivouac

Vous souhaitez vivre une expérience gastronomique urbaine et boréale, Le Bivouac est l'adresse à retenir. Nouvel occupant du centre-ville de Montréal, Le Bivouac affiche un bar artisanal et bistro moderne et une terrasse rooftop. Il se targue de faire découvrir un tout nouveau monde de goûts et de sensations, tiré du terroir québécois et de ce que ses artisans ont de mieux à offrir. La vue est à couper le souffle et les plats sont excellents. Entre ceviche de crevettes, guédille de homard, plateau de charcuteries, plateau de fromages, gravlax de saumon, tataki de cerf, poitrine de canard, dos de morue snacké et vin canadien, votre fourchette balance.

1255 rue Jeanne-Mance, Montréal.

CHOCOLATIER GENEVIÈVE GRANDBOIS

Chez Chocolats Geneviève Grandbois, une seule option: l'excellence. Ici, tout est fait à la main. Signes particuliers de ses gourmandises: leur finesse, leur caractère fort en cacao et leur teneur en sucre. Côté recettes, place à l'originalité et à l'imagination où vont primer l'accord et l'équilibre des saveurs. Hormis le cacao qui provient de fournisseurs sélectionnés parmi les meilleurs au monde, les matières premières sont locales dès que c'est possible. Ainsi, les piments, véritables rehausseurs de goûts, sont récoltés dans les jardins des chocolatières tout comme le miel est produit par les abeilles qu'elles hébergent. Chez Geneviève Granbois rien n'est laissé au hasard, et cela va de la conception jusqu'à l'emballage personnalisé.

Wilensky

En poussant la porte vous serez assuré de faire un voyage dans le temps. Photos anciennes, armoires, vieux comptoirs, un décorum qui date de 1932, date de l'ouverture. Cette véritable institution du Montréal juif a commencé à faire des sandwichs après la crise de 29. Moe Wilensky, qui avait 20 ans, a convaincu son frère d'investir dans une presse à sandwich. Il a alors créé le « Spécial » : un bun à la farine de maïs qui donne au pain sa couleur jaune, garni de bœuf ou de salami, auquel est ajoutée une tranche de fromage, pas entièrement casher ! Retenez que deux choses sont interdites concernant le Spécial : demander de le couper en deux et de supprimer la moutarde. Ô sacrilège ! Ce Spécial se déguste en buvant un soda frappé, le egg cream, une boisson new-yorkaise composée de sirop de chocolat, de lait et d'eau gazéifiée.

34 avenue Fairmount O, Montréal, Mile End.
Tél. : +1 514-271-0247

Nita Tout Garni

Voilà une excellente sandwicherie-caviste du Mile End à ne pas manquer. Le Nita Tout Garni, c'est d'abord une histoire d'amitié. La pandémie y est pour quelque chose. Faute de pouvoir travailler dans leurs emplois respectifs, d'autres partenaires sont venus se greffer. Résultat, cette adresse est incontournable. Au menu, tout est fait maison. Nita Tout Garni est très prisé pour ses petits pains à sandwich ou les sirops des sodas. Vous pourrez vous délecter d'un sandwich déjeuner gravlax saumon dans lequel tous les ingrédients sont faits maison, une salade de choux vinaigrette, des concombres marinés, du fromage frais ou d'un végépâté, d'un grilled cheese et d'un sandwich déjeuner (parmi les meilleurs de Montréal). Mention spéciale à la focaccia et aux limonades maison qui font partie des meilleures de la ville.

5687 avenue du Parc, Montréal.

Bagel

Ce sont de loin les meilleurs bagels du monde à en croire les Canadiens. Depuis soixante ans, un millier de bagels est vendu quotidiennement de nuit comme de jour. Ils sont toujours chauds, parsemés de sésame ou de graines de pavot. Le secret ? Une histoire de famille italienne et le coup de génie de livrer 24 h sur 24 des bagels qui se dégustent aussi bien sucrés que salés. La recette reste secrète, mais le petit plus, c'est que vous assistez à leur préparation, « faits à la main » devant vous. Vous pourrez voir l'un des artisans faire un nœud avec un gros morceau de pâte pétri puis roulé à la main, plongé dans de l'eau chaude contenant du miel. Ensuite, le bagel est trempé dans un bol de graines de sésame ou pavot, il ne reste plus qu'à le cuire. À l'aide d'une immense spatule, il est enfourné dans le four à bois, tourné, puis sorti. Ah petit oubli, c'est une histoire de famille de père en fils d'origine sicilienne et ce n'est pas près de s'arrêter !

Ouvert 24 h sur 24. 74 Avenue Fairmount O, Montréal.
Tél. : +1 514-272-0667

PHOTOS : © SERVICE DE PRESSE ET AGNÈS VENTADOUR

Arthurs Nosh bar

Ce qui au départ devait être un traiteur est devenu un des restaurants de cuisine juive les plus prisés de Montréal. Arthur, c'est le nom du père de Raegan Steinberg, la copropriétaire du restaurant. Son père, décédé il y a une dizaine d'années, a été sa plus grande source d'inspiration. Le restaurant et son nom ont d'ailleurs été créés en son honneur. C'est elle et son mari, Alexandre Cohen, qui ont ouvert l'établissement. Ils ont tout fait eux-mêmes du sol au plafond. Il leur a fallu huit mois. Et le résultat est une vraie réussite. Dès l'entrée du restaurant Arthurs, on s'y sent bien avec son carrelage au sol, ses banquettes en cuir et ses luminaires en verre. À la carte, des plats sous influence ashkénaze, séfarade avec le petit twist des cuisines du monde. Avec Reagan, d'origine roumaine, on a le classique de l'Europe de l'Est, et avec Alex, aux origines marocaines, c'est l'entrée en fanfare du piquant. Au final, on a une cuisine généreuse aux traditions juives et la petite touche de créativité. On a testé le brunch qui est à tomber ! Coup de cœur pour le schnitzel incomparable et croustillant, les pancakes et la gaufre XXL. Les portions sont à la limite du gargantuesque, mais qu'est-ce que c'est bon ! Une adresse à conserver précieusement.

Ouvert tous les jours sauf le soir.
4621 rue Notre Dame Ouest.

Kem Coba

Pour trouver le Kem Coba, suivez la file vers le petit comptoir de glaces vietnamiennes sur la rue Fairmount Ouest à deux boutiques de la Drogheria fine. Ce lieu de délices glacés a vu le jour en février 2010. Mais comment parler de Kem Coba sans parler du délicieux couple de propriétaires qui est composé de Coba (surnom de Ngoc Phan qui signifie en vietnamien « la 3e fille » ; Kem Coba veut dire la crème glacée de Ngoc) et, cocorico..., du pâtissier français Vincent Beck, venu s'installer à Montréal pour devenir, un peu par hasard, maître glacier.
Coba est une pâtissière et chocolatière formée à l'ITHQ. Pour les deux tourtereaux, Kem Coba est le pur produit de leur union où ils servent un produit qui leur ressemble dans une ambiance sympathique. D'ailleurs, pour la petite histoire, cet emplacement a été choisi en raison des énergies harmonieuses qui y règnent, feng shui oblige ! Mais retour à la crème glacée qui coule à l'italienne torsadée à la saveur unique, des créations raffinées, classiques ou exotiques. La crème glacée signature à ne pas manquer est celle au beurre salé. Ngoc et Vincent sont encore tout surpris du succès de Kem Coba et l'attribuent à l'équipe qui entoure le couple.

60 avenue Fairmount Ouest, Montréal.

PHOTOS : © SERVICE DE PRESSE ET AGNÈS VENTADOUR

Paul Toussaint.

Restaurant Kamúy

À 28 ans, Paul Toussaint a repris le restaurant Taverne F, avec sa salle à manger intérieure et sa terrasse extérieure, et l'a rebaptisé Kamúy. Son concept est unique : il combine restaurant, galerie d'art avec en fond sonore une musique entre reggae, bachata, merengue jazz, salsa... Kamúy s'intègre parfaitement au cœur de la ville dans le rayonnant Quartier des spectacles. Quoi de mieux pour célébrer à la fois les cultures riches et variées des Caraïbes et le rôle de la cuisine québécoise, source d'inspiration, qui forment finalement une carte incarnant parfaitement la diversité des communautés présentes à Montréal. Qui est Paul Toussaint ? Parti d'Haïti pour faire des études de droit, Paul Toussaint a une certitude après trois années passées à l'université, ce n'est pas la vie dont il rêve. Pour lui, ce sera la cuisine et rien d'autre. Alors commence le parcours du combattant. Il fait l'école hôtelière, passe par le Must au restaurant du Toqué du chef de renommée mondiale Normand Laprise, et tout s'enchaîne. Puis il ressent la nécessité de faire une pause. Il part à Haïti comprendre sa cuisine, les diverses influences culinaires de son île. Au restaurant Agrikol où il a œuvré comme chef exécutif, Paul Toussaint dévoile aux Montréalais un peu de la cuisine haïtienne. Et comme à Montréal, impossible n'est pas Montréalais, le talentueux et audacieux chef Paul Toussaint se lance et le succès est au rendez-vous. Il mise sur une cuisine pan-caribéenne où se mêlent toutes les influences de la cuisine des Caraïbes aussi bien haïtienne, jamaïcaine, martiniquaise que dominicaine. Ici, les crevettes jerk côtoient les acras de morue, les empanadas de lambi (un délice), sans oublier les racines traditionnelles françaises de la gastronomie québécoise.

1485 rue Jeanne Mance, Place des Arts, Montréal.

Drogheria fine

Inutile de chercher longtemps la Drogheria fine, vous reconnaîtrez l'échoppe à sa longue file d'attente. Et l'attente n'aura pas été vaine. Contre seulement 5 dollars canadiens, vous allez déguster des gnocchis sauce tomate « faits maison » saupoudrés de pecorino romano. Et vous voilà transporté comme en Italie. L'inventeur de cette dégustation qui tient dans une petite boîte est un Italien, Franco Gattuso. Ce dernier a eu l'idée de commercialiser la sauce tomate calabraise de sa mère Catterina Gattuso qui avait déjà fait la renommée de son restaurant. Il commence par produire des sauces à destination de l'industrie agroalimentaire. Et un jour, le coup de génie, il décide de faire des gnocchis et de les commercialiser, recouverts de la fameuse sauce tomate. Il ouvre la fenêtre de sa petite boutique côté rue, et c'est parti. Aujourd'hui, Franco Gattuso a laissé l'affaire à sa fille et son fils. Une affaire de famille qui n'est pas près de s'arrêter.

68 avenue Fairmount Ouest, Montréal, Canada

Tendance jouets de Noël

En avant-première, Réponse à tout ! vous souffle quelques idées de cadeaux.

Mode spirograph

Les créations prennent vie grâce aux effets de lumière rotatifs. Un bouton de maintien permet de figer l'animation sur les mouvements préférés de l'enfant. Dès 3 ans.
Atelier magique animator Spirograph. Prix: 34,99 €

C'est pas sorcier !

La boîte à histoires Tonies s'associe au programme scientifique préféré des enfants C'est Toujours Pas Sorcier avec la sortie de trois nouvelles figurines. Dès 6 ans.
Figurine C'est Toujours Pas Sorcier Tonies.
Prix: 14,99 €

Action dinosaure

Voilà un dinosaure high-tech qui plaira à vos petits. Il avance dans toutes les directions, danse et émet des effets sonores et lumineux. Dès 5 ans.
Dino Bot Silverlit. Prix: 59,99 €

Jeu d'adresse

Ce jeu d'adresse consiste à empiler hiboux, ours et sapins. Pièces en bois massif de hêtre peintes avec de la peinture à l'eau, sans solvant. Dès 2 ans.
Jeu à empiler « Les acrobates de la forêt »
HABA. Prix: 24,99 €

En voiture

Avec son look rétro tout en rondeurs, cette voiture radiocommandée est simple d'utilisation et adaptée aux petites mains. Effets lumineux inclus. Dès 3 ans.
Ma voiture télécommandée vintage Tooko.
Prix: 26,99 €

Parc'ours en forêt

Une histoire de sapin et d'itinéraire avec pour objectif d'avancer d'arbre en arbre, jusqu'à atteindre sa destination. À partir de 7 ans.
SmartGames. Prix: 25 €

Nouvelle aire

Voilà un centre d'activités constitué de trois aires de jeux distinctes : le coin musical, le coin atelier et le coin maison. Destiné aux enfants de1 à 4 ans.
Oxybul. Centre d'activités et d'éveil musical géant.
Prix: 109,99 €

Hello véto

Le centre de soins est équipé du matériel vétérinaire indispensable : table d'opération pour les urgences, monitor de radiologie et un enclos. À partir de 4 ans.
Wiltopia. Centre de soins. Prix: 102,99 €

Puériculture

Bib collection

Avec sa nouvelle collection de biberons en verre aux couleurs tendance fabriquée en France, le petit ourson dBb propose des biberons (110 ou 240 ml) à col standard.
Biberons Ourson Made in France dBb. Prix: à partir de 8,90 €

À la lessive

Grâce à leurs agents lavant issus du coco et du blé, les nouvelles lessives Béaba® sont certifiées Ecocert et efficaces dès 30 °C.
Lessive sans parfum 1 L / ou fleurs de pommier Béaba. Prix: 10 €

Home sweet home

Voilà une maison sur deux niveaux avec quatre pièces et de nombreux accessoires qui aura un franc succès au pied du sapin. À partir de 3 ans.
Maison de poupées Imagibul. Prix: 79,99 €

Coiffeuse

Ravissante coiffeuse avec son tabouret, tout en bois, le miroir possède un éclairage à Led. À partir de 4 ans.
King Jouet.
Prix: 99,99 €

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

Comme chaque année, nos légumes d'automne retrouveront leur place sur nos tables et on ne va pas s'en plaindre. Direction l'étal des primeurs, et là, vous n'aurez que l'embarras du choix entre l'artichaut, les betteraves, blettes, brocolis, butternuts, carottes, cèpes, châtaignes, champignons de Paris, choux (frisé, rave, rouge, chou-fleur, chou de Bruxelles), épinards, courges, échalotes, endives, fenouils, haricots blancs, navets, oignons, salsifis, pommes de terre, potimarrons, radis, potirons, scaroles, topinambours, oseille… La liste est longue.

L'ORANGE EST TENDANCE

Qui dit octobre dit les courges. Et picorer dans cette grande famille, c'est s'assurer tous leurs bienfaits qui sont innombrables. Peu caloriques, ce sont des antioxydants formidables, une bonne source d'oligo-éléments et de vitamine A. Alors, en octobre, c'est décidé, on voit la vie en orange.

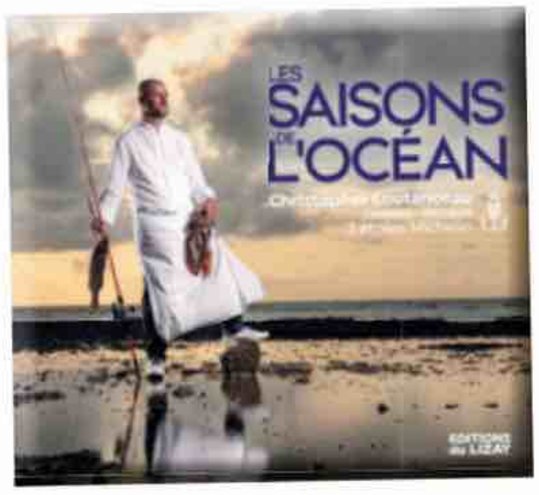
Fruits

Qui dit manger de saison, dit bien regarder le calendrier. Faites le plein de coings, châtaignes, figues fraîches, dernières framboises, kiwis, dernières mûres, noix, pommes, poires, prunes, quetsches, raisins. Pommes et poires seront le goûter idéal sur le pouce ou dans le cartable des écoliers ; en cuisine, compotées dans les préparations de viande, le résultat sera divin ; et au dessert, tartes et compotes régaleront la famille et les amis.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

À LIRE

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



Poissons

Choisissez-les avec attention. Certains sont menacés d'extinction, donc pensez à vérifier l'état des stocks. En octobre, savourez la dorade royale barbet, barbue, bonite à dos rayé, carrelet, chinchard, dorade royale, églefin, grondin, hareng, limande, lotte, maigre, pageot, pagre, raie bouclée, rouget, roussette, Saint Pierre, sardine, thon blanc, turbot, vieille, vive. Côté coquillages et crustacés, régalez-vous d'amande, araignée de mer, crevette grise, coque, encornet, huître, homard bleu, langoustine, moule, ormeau, praire, vernis.

Fromages

En octobre, les fromages à retrouver sur vos plateaux sont ceux à pâte molle recouverte d'une fine pellicule blanche : camembert, brie, vacherin, coulommiers, chaource... Profitez du pouligny-saint-pierre, du neufchâtel ou encore du saint-félicien avant la fin du mois d'octobre. Pour les fromages à base de lait de vache, brie de Meaux, bleu de Bresse, camembert, cantal, emmental, époisses, parmesan, saint-nectaire, tomme. Au lait de brebis : le brocciu de Corse. Le comté entre dans sa période des primeurs comme les abondance, brie, cancoillotte, cantal, comté, curé nantais, emmental, époisses, fourme d'Ambert, parmesan, reblochon, saint-nectaire, vacherin, munster, gruyère, etc.

LA STAR DU MOIS

Trop chou !

Les choux sont une grande famille : autant de variétés que de recettes et de qualités nutritionnelles.

Côté cuisine, le chou se déguste aussi bien râpé en salade, fermenté, cuit. Avec le chou, vous ne manquerez pas d'idées.

Dans la famille chou, je demande...

De la famille des brassicacées ou crucifères, le chou regroupe les chou, chou blanc, chou vert, chou rouge, chou de Bruxelles, chou cavalier, borécole, chou du Portugal, chou à grosses côtes, chou pommé, chou-fleur, brocolis, chou de Milan, chou de Savoie.

Les classiques

Blanc, vert ou rouge, le chou pommé a des feuilles lisses et serrées. Il sert à la préparation de la choucroute. Le chou de Bruxelles est doté de petits bourgeons pommés forts en goût. On l'aime ou le déteste, il n'y a pas de milieu. Excellent servi cuit et encore croquant. Peu calorique, très riche en eau, le chou-fleur est riche en vitamine C, B. Excellent en gratin mêlé avec des pommes de terre. Véritable bombe antioxydante et de vitamine C, le brocoli est votre allié. Excellent cuit à la vapeur ou servi en purée.

Allez hop, en cuisine !

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Potée auvergnate

Pour 6 personnes. Cuisson : 2 h 30.
Préparation : 25 min.

INGRÉDIENTS : 1 palette de porc demi-sel, des saucisses d'Auvergne, 4 carottes, 1 chou blanc ou chou frisé, 12 pommes de terre, 1 gros oignon, 3 clous de girofle, 1 bouquet garni (thym, laurier), sel, poivre, moutarde à l'ancienne, cornichons.

Faire tremper la palette de porc dans de l'eau froide pendant au moins 2 h.

Une fois dessalée, la déposer dans une cocotte. La recouvrir d'eau froide et laisser cuire pendant 1 h 30 à feu moyen.

Pendant ce temps, éplucher les carottes, l'oignon que vous piquerez avec les clous de girofle.

Après les 1 h 30 de cuisson de la viande, ajouter le chou, les carottes, l'oignon piqué de clous de girofle, le bouquet garni, et laisser cuire 30 min à feu moyen.

Saler et poivrer. Ensuite, déposer les pommes de terre épluchées et les saucisses et laisser cuire pendant encore 30 min.
Dans un plat, déposer à l'aide d'une écumoire la viande, puis les légumes. Servir bien chaud avec la moutarde à l'ancienne et quelques cornichons.

Astuce de chef : réserver le bouillon que vous pourrez utiliser pour faire un petit consommé en ajoutant des vermicelles.

Nos belles bouteilles

Vous ne savez pas quelle bouteille choisir pour vos futurs repas ? Voilà un florilège des plus belles qui laissera vos convives ébahis.

© SHUTTERSTOCK

CROZE-HERMITAGE
DOMAINE COMBIER
Clos des Grives 2019 rouge
Cépages : 100 % syrah.
À l'œil : sa robe est pourpre profond.
Au nez : arômes gourmands de fruits noirs avec des notes d'épices et de réglisse.
En bouche : belle profondeur, cuvée bien structurée sur un fruit croquant et velouté.
Prix : 40 €

PINOT NOIR GRANIT DE LA VALLÉE 2021
Cépages : 100 % pinot noir sur un terroir granitique.
Note du maître de chais : Ce pinot noir à la robe rubis vif est un vin structuré, riche et charnu avec des arômes de petits fruits rouges. C'est un vin expressif et harmonieux, qui présente une belle ampleur en bouche.
Prix : 10,05 €
cave-turckheim.com

CRÉMANT DE LOIRE BIO BLANC BRUT
Cépages : 60 % chenin, 30 % chardonnay, 10 % cabernet franc.
À l'œil : robe jaune aux reflets dorés.
Au nez : fin, intense sur des notes de fruits jaunes.
En bouche : belle fraîcheur, belle longueur et belle complexité aromatique sur des notes de fruits jaunes. Intense et fruité.
Prix : 11,99 €

SAINCHARGNY CRÉMANT DE BOURGOGNE
Brut grand imminent
Cépages : 100 % chardonnay.
À l'œil : sa robe jaune clair aux reflets légèrement dorés.
Au nez : belle intensité et complexité avec des notes florales (tilleul) et en fond de cour des arômes de fruits à chair jaune (pêches, mirabelles).
En bouche : fraîcheur en attaque qui se prolonge en finale. La cuvée est fine, élégante et légèrement crémeuse. Elle développe des notes puissantes et complexes de fruits, noisettes et amandes grillés et se termine avec des notes acidulées légèrement citronnées.
Prix : 20 € chez les cavistes et sur sainchargny.com

DOMAINE D'IDERNES
Madiran AOC rouge
Cépages : tannat (cépage autochtone), cabernet sauvignon, cabernet franc.
À l'œil : rouge intense.
Au nez : fruits rouges et notes épicées.
En bouche : vin tannique charnu, flatteur, complexe, vigoureux, sombre, aux arômes de fruits noirs (cerise, mûre, cassis), aux notes d'épices (poivre, cannelle, réglisse).
Prix : 6,99 €

MON FÛT C'EST DU POULET DOMAINE CHÂTEAU D'OR ET DE GUEULES
AOC Costières de Nîmes
Cépages : 2/3 de syrah et 1/3 de grenache.
À l'œil : robe profonde, scintillante aux reflets violets.
Au nez : fruits rouges explosifs avec des arômes de confiture de fruits noirs.
En bouche : belle souplesse fruitée, il révèle beaucoup de velours et de générosité et dévoile des notes épicées.
Prix : 14,20 €

DOMAINE DE GRANGENEUVE
Terre d'épices 2019 AOP Grignan-les-Adhémar. Famille Bour
Cépages : 50 % grenache noir, 50 % syrah.
À l'œil : robe intense, limpide et brillante d'un rouge rubis étincelant aux reflets violacés.
En bouche : expression d'intenses notes d'épices douces (vanille, cannelle), de noix de coco, d'arômes grillés, de fruits noirs (mûre, cassis).
Prix : 16 €

FLEUR DE MEUNIER BRUT NATURE
Millésime blanc de noirs 2014
Cépages : 100 % meunier.
À l'œil : robe d'un bel or doré aux reflets soutenus par un chapelet de fines bulles.
Au nez : expressif et rafraîchissant sur des notes de fruits mûrs, pommes et agrumes.
En bouche : vive, crémeuse avec un joli fruité (pomme, poire, citron) avec une fin de bouche franche et minérale.
Prix : 34 €

TAVEL ROSÉ 2020 CHÂTEAU D'AQUERIA
AOP Tavel
Cépages : 45 % de grenache, 20 % de clairette, 15 % de cinsault, 8 % de morvèdre, 6 % de syrah, 4 % de bourboulenc et 2 % de picpoul.
À l'œil : robe d'une couleur intense avec des éclats rouge vif.
Au nez : bel équilibre entre fruits rouges (framboises ou fraises) avec des notes poivrées.
En bouche : en attaque le fruit qui laisse sur une finale longue des arômes de caramel et une grande fraîcheur.
Prix : 16,07 €

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

L'ARCHE PERLÉE DU CHÂTEAU D'ARCHE SAUTERNES
Brut blanc de blanc bio
Grand cru classé de Sauternes
Cépages : assemblage de 50 % sémillon et 50 % sauvignon.
À l'œil : belle robe dorée.
Au nez : fraîcheur et fruits confits.
En bouche : bulles d'une grande finesse aux notes subtiles de fleurs blanches et de fruits confits qui rappelle les grands Sauternes.
Prix : 13 €

MÉDOC MERRAIN ROUGE
Producta Vignobles dévoile le nouveau millésime 2017
Cépages : 40 % cabernet sauvignon, 60 % merlot.
À l'œil : cette cuvée révèle une belle robe intense aux reflets rubis.
Au nez : fruits mûrs avec des notes boisées, vanille et grillées.
En bouche : les arômes de fruits mûrs et de notes torréfiées se couplent aux jolis tanins présents en bouche lui conférant rondeur et équilibre.
Prix : 8,90 € en GMS

LA PEYRIÈRE CUVÉE PRESTIGE
AOC entre-deux-mers vin blanc
Cépages : 80 % sauvignon, 15 % sémillon et 5 % muscadelle.
À l'œil : sa robe est brillante teintée de vert.
Au nez : arômes d'agrumes mêlés à des notes toastées.
En bouche : grande finesse. Fruité, acide et sucré, son assemblage offre un joli équilibre entre structure et fraîcheur.
Prix : 4,50 € en GMS.

CAVE DE LUGNY BOURGOGNE 2019
Cuvée zéro sans sulfite
Cépages : 100 % pinot noir
À l'œil : rouge cerise aux reflets brillants violets.
Au nez : arôme intense de fraise des bois, cerise noire et cassis associés à des notes de poivre et d'épices douces.
En bouche : une belle rondeur en bouche et des tannins délicats, aux saveurs de fruits noirs très mûrs avec une belle structure tannique.
Prix : 12,20 € en boutique, chez les cavistes et en ligne sur www.caves-lugny.com

MERVEILLE DE ROSÉ DU DOMAINE NUISEMENT
Cépages : pinot noir, pinot meunier et chardonnay.
À l'œil : un rose flashy qui nous fait de l'œil... reflets chatoyants avec une touche de fraîcheur.
Au nez : grande générosité. Des arômes de fruits rouges.
En bouche : une attaque fraîche qui laisse place aux saveurs fruitées.
Prix : 29 €

HENRI BOURGEOIS
Pouilly-Fumé
La demoiselle de Bourgeois
Cépages : 100 % sauvignon.
À l'œil : robe dorée.
Au nez : agrumes et fruits à chair jaune, notes fumées.
En bouche : complexe et profonde avec de subtiles notes boisées en fin de bouche.
Prix : 27 € en CHR et au domaine

Retrouvez encore plus de jeux
dans nos *Cahiers de jeux Réponse à tout!*

FORCE 2

SOLUTIONS EN P.82

RENDU MOINS DENSE / PRÊTE À SE CACHER
IL FINIT TOUJOURS PAR ÉCLATER
QUI A PERDU TOUTE AFFECTION / À CRAN
BRIDE DE TRAÎNEAU / PAS GÂTÉES DU TOUT
FORME D'UNE GALAXIE
ARBUSTES À FLEURS COLORÉES / PLANÈTE GLACÉE
CLAIR DE CHEVEUX
APPARAÎTRE SUR LA SCÈNE
CASSE-TÊTE EN IMAGE
CRÈCHE DES AGNEAUX
DÉTRUIRA TOTALEMENT
PRONOM DE LANGUE DE VIPÈRE
ROUSPÉTANT / UN PEU IVRE
UN JULES UN PEU SPÉCIAL
L'IRLANDE DU POÈTE / OUTIL DE MÉCANO
À LA MILANAISE
PETIT MÉDECIN / DOUX CANARDS
GRIMPEUR DES COLS PYRÉNÉENS
ESTIMÉE
ELLE PARTICIPE À UN SOU-LÈVEMENT
HOMMES DE RE / QUI PEUVENT CHOQUER L'AUDITEUR
UN ENDROIT OÙ LA MAIN CLAQUE
PÂLES REPRÉSEN-TATIONS
PRÉPARÉE COMME UN BATEAU
SYMBOLE POUR UNE REGLE GRADUÉE / REGIMBERA
UNE SOURCE POUR LA FONTAINE
IL SE RANGE DANS LA BIBLIO-THÈQUE
BILLET DE VOYAGE / AFFINÉ AVEC LE TEMPS
VIEUX RUMINANT / CANTINE OU SELF
REFUSE CATÉGORI-QUEMENT D'ADMETTRE
INITIALES PARISIENNES / MAJES-TUEUSE
LIGNES OU POISSONS PLATS
RETRAITES DE MAL-FAITEURS
ADRESSE DU PC / SON PAYS EST DIVISÉ
REGARDE PAR TRANS-PARENCE / ÉCRASER UN PLI
VÊTUE DE PLIS HARMONIEUX
ÇA MANQUE AU GROSSIER PERSON-NAGE
ÉLÉGANTE / CROCODILE AMÉRICAIN
IL EST MIS EN PIÈCES / BATAILLE NAPOLÉO-NIENNE
APPELA BRUYAM-MENT SA BICHE
IL PEUT AIDER À REMPORTER LE JEU / BUS
CHOISIS / IMPLORE LE SEIGNEUR
MONO-POLISER / AUTREMENT, GARE À VOUS !
INTER-SIDÉRALE / PLACE
ATTRIBUT DE FILLE OU DE CHEVAL
DISTRIBU-TEUR AUTO-MATIQUE
COUPER LE SOUFFLE OU LE PIN / MÉPRISABLE
IMITERA / SE FAIT MAL SENTIR
IL EST CONTENT QUAND IL A LE SON
MÉFIANT / LADY LON-DONIENNE
IL PRÉCÈDE *LIBITUM* OU *PATRES*
LA CORDE DU COW-BOY / EN ROUTE POUR LA VIE
CELLE DU PILAT DOMINE LE BASSIN D'ARCACHON
CIRCUIT DE BASKET-TEURS
IMBRIQUÉ
HYPERACTIF

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, **directrice générale médias Fleurus Presse :** Juliette Salin. **www.fleuruspresse.com.**

Rédaction : Agnès Ventadour (rédactrice en chef), Philippe Lévêque (directeur artistique), Séverine Grégoire (première rédactrice graphiste), Pascale Cancalon (secrétaire de rédaction). **e-mail :** reponseatout@fleuruspresse.com. **Ont collaboré à ce numéro :** Carole 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. // Pour la Belgique : Edigroup, tél : 070 233 304, abonne@edigroup.be // Pour la Suisse : Edigroup, tél : 022 860 84 01, abonne@edigroup.ch// **Tarif d'abonnement 1 an (12 numéros) :** 36 €.

Gestion des ventes au numéro : Isabelle Alliaume (directrice des ventes et du réseau), tél. : 01 56 79 36 94. **e-mail :** diffusionmdj@fleuruspresse.com. **Distribution :** MLP. **Publicité :** régie publicitaire MediaObs. Directrice générale : Corinne Rougé, tél : 01 44 88 93 70. crouge@mediaobs.com. Responsable commercial : Pierre Monchablon. pmonchablon@mediaobs.com, tél. : 01 44 88 97 76. Administration des ventes : Caroline Hahn, tél: 01 44 88 97 58 - chahn@mediaobs.com. Adresse : 44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris - Tél.: 01 44 88 97 70 - Fax : 01 44 88 97 79.

Directrice marketing, partenariats et business development : Marion Stastny. marion.stastny@uniqueheritage.fr. **Fabrication :** Creatoprint. Tél. : 06 71 72 43 16 - **Impression :** Artigrafiche Boccia – 84 131 Salerno - Italie. 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.

© SHUTTERSTOCK

SOLUTION
MOTS FLÉCHÉS **P.81**

■	D	■	O	■	G	■	R	■	S	■	A	■	B	■
P	E	U	R	E	U	S	E	■	P	U	Z	Z	L	E
■	S	■	A	N	E	A	N	T	I	R	A	■	O	N
B	E	R	G	E	R	I	E	■	R	A	L	A	N	T
■	P	■	E	R	I	N	■	P	A	N	E	■	D	R
M	A	C	■	V	■	E	V	A	L	U	E	E	■	E
■	I	L	I	E	N	S	■	F	E	S	S	I	E	R
O	S	E	S	■	■	■	■	■	■	■	■	D	M	■
■	S	■	A	R	■	■	■	■	■	G	R	E	E	E
L	I	V	R	E	■	■	■	■	■	■	U	R	U	S
■	■	I	D	F	■	■	■	■	■	R	E	S	T	O
N	I	E	■	L	■	■	■	■	■	■	R	■	I	P
■	M	I	R	E	■	D	■	T	■	R	A	C	E	E
A	P	L	A	T	I	R	■	A	C	E	■	O	R	■
■	E	L	I	S	■	A	C	C	A	P	A	R	E	R
P	R	I	E	■	S	P	A	T	I	A	L	E	■	E
■	I	■	S	C	I	E	R	■	M	I	M	E	R	A
D	A	B	■	A	N	E	■	P	A	R	A	N	O	■
■	L	A	S	S	O	■	D	U	N	E	■	N	B	A
N	E	S	■	E	N	L	I	E	■	S	P	E	E	D

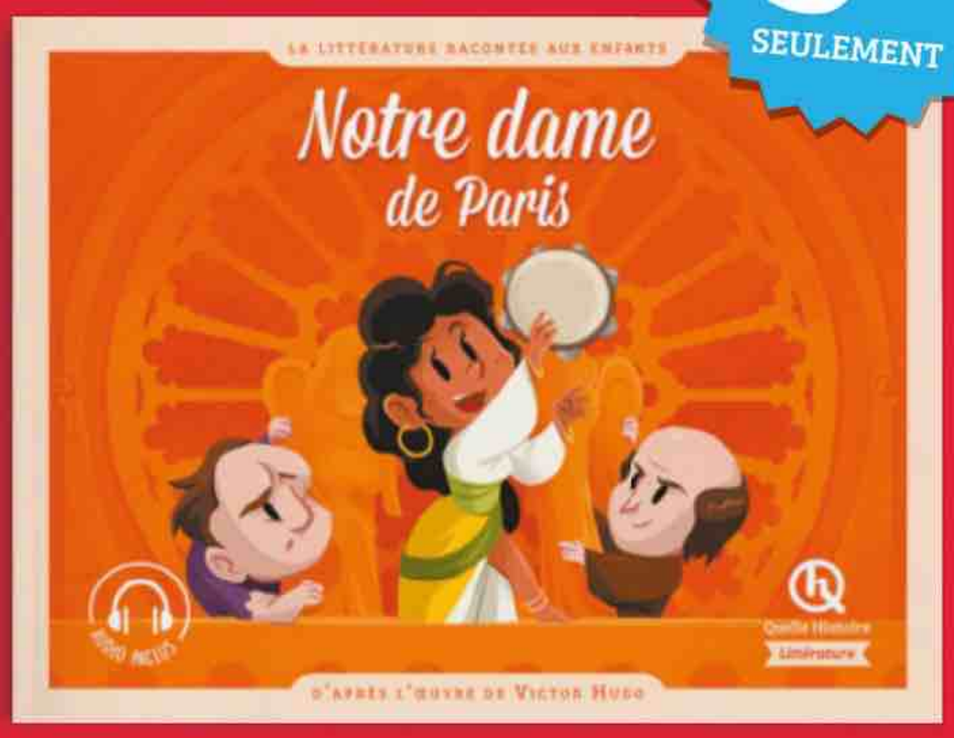
Publicité

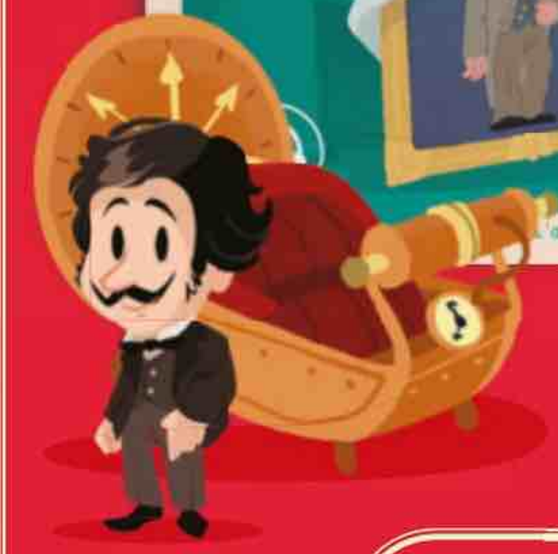
Quelle Histoire

LES GRANDS CLASSIQUES DE LA LITTÉRATURE

racontés aux enfants

5€ SEULEMENT





8 GRANDS CLASSIQUES EN LIBRAIRIE

Louer et gérer en toute tranquillité

D.M.G IMMO, l'Agence de Gestion Locative à l'écoute de ses Clients

Page réalisée par OLCV

NOUS VOUS ASSURONS
UN INTERLOCUTEUR UNIQUE POUR LA GESTION DE VOTRE BIEN IMMOBILIER.

Plus d'informations sur dmgimmobilier.com
Ou appelez le 07.70.10.59.88

DMG
Location Gestion Transaction