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

RÉPONSE À TOUT!

RÉPONSE À TOUT!

N° 387 - SEPTEMBRE 2022

SANTÉ

Alerte aux pesticides dans l'eau

BIEN-ÊTRE

Chassez les émotions négatives grâce à la respiration consciente

CONSO

Le business juteux de la rentrée des classes

Nos astuces pour lutter contre l'inflation

BEAUTÉ

6 démaquillants au banc d'essai

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 - 387 S - F: 3,95 € - RD
UNIQUE HERITAGE MEDIA
CPPAP

APPRENEZ LES LANGUES RAPIDEMENT ET FACILEMENT SOUS HYPNOSE

SÉANCE DÉCOUVERTE OFFERTE

Publié par Osez le Centre Ville

LANGUESOUSHYPNOSE®

Psychothérapeute de formation et hypnothérapeute, Pascal Dilly a a créé, il y a plus de 30 ans, « Langue sous hypnose », une méthode révolutionnaire, qui permet d'apprendre rapidement et facilement les langues sous hypnose.

Avec Langue sous hypnose, vous choisissez vos cours individuels, soit dans l'un des deux centres situés à Paris 18ème ou au centre de Metz, soit par téléchargement sur votre ordinateur ou votre tablette. Chaque session de cours dure au minimum 2 heures, sans fatigue ni saturation.

15 langues (allemand, anglais, arabe, chinois, espagnol, italien, portugais, russe...) sont à votre disposition. En moyenne, 40 heures suffisent pour arriver à l'autonomie mais les résultats sont déjà présent au bout de 20 heures de cours...

Vous avez aussi la possibilité de prendre des cours intensifs sur une semaine. Si vous êtes salarié vous pouvez **utiliser votre CPF** pour financer les cours. Grâce à Langue sous hypnose, "les langues ne vous seront bientôt plus étrangères" !

PARIS
28 Rue de la Chapelle
75018 Paris - 01.71.18.28.16

METZ
12 Rue Haute Pierre 57000
Metz - 03.54.73.64.86

Retrouvez nous sur **www.languesoushypnose.com**

contact@languesoushypnose.com

Édito

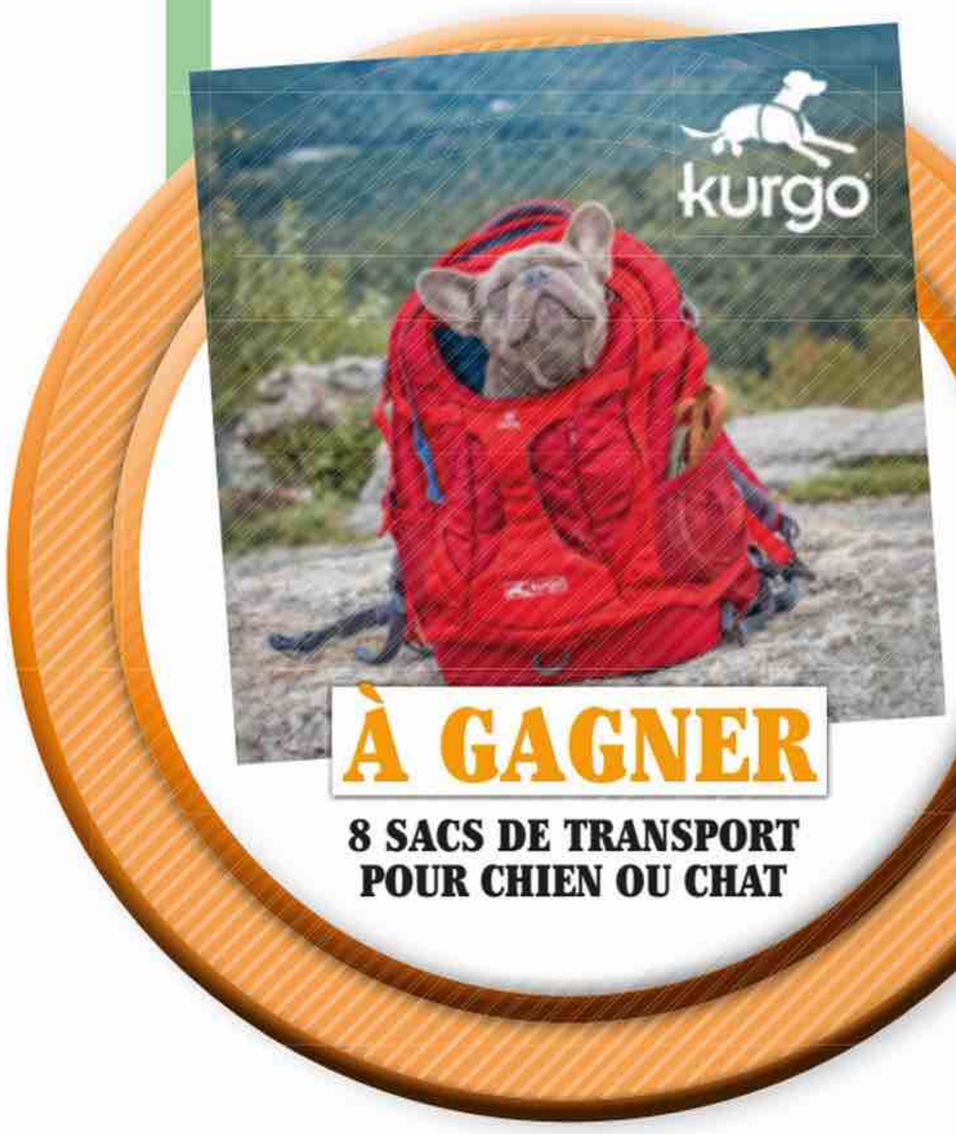
Septembre 2022

C'est en septembre...

Exit les vacances d'été, nous revoilà à pied d'œuvre pour attaquer la rentrée. Et cette année, honneur à notre courageuse progéniture qui affronte la rentrée des classes un jeudi 1er septembre. À peine nos rejetons ont-ils eu le temps de troquer maillots de bain et tongs contre le dress code scolaire, qu'ils se retrouvent stylo à la main face à leur enseignant, qui a dû effectuer la pré-rentrée le 31 août. Heureusement, l'amour du métier le tenaille, la rentrée se passera bien… Mais qui dit septembre, dit également retour au bureau et à la vie quotidienne. Encore sous l'emprise des vacances, vous avez décidé de trouver une bonne raison de vous réjouir. Pas de place à la morosité. Vous êtes déjà dans les starting-blocks, prêt à en découdre avec les contingences du quotidien et de l'inflation. Et ça tombe bien, la rédaction de *Réponse à tout !* s'est mobilisée pour vous aider à prendre des forces et à attaquer ensemble la rentrée dans la bonne humeur. Nous avons d'ailleurs boosté notre grand dossier du mois que vous retrouverez en page 10 afin de vous apporter des solutions dans la lutte contre ce fléau galopant. Pour finir, la rédaction se joint à moi pour vous souhaiter une bonne rentrée et une bonne lecture de votre magazine.

Agnès Ventadour, rédactrice en chef

Jouez avec *Réponse à tout!* et gagnez 7 bons d'achat de 100 € Spartoo ; 3 sacs à dos et 5 sacs de transport pour chien et chat Kurgo.
Rendez-vous p. 62-63 du magazine.



MAG

NOUS LIRE LE MOIS PROCHAIN

En kiosque le 21 septembre

Dossier du mois
Nos astuces pour arrondir vos fins de mois
Droit **Adoption: les règles s'assouplissent**

RÉPONSE À TOUT ! Septembre 2022 N°387

Sommaire

DOSSIER DU MOIS

10 INFLATION : COMMENT PROTÉGER SES ÉCONOMIES ?

PÊLE-MÊLE

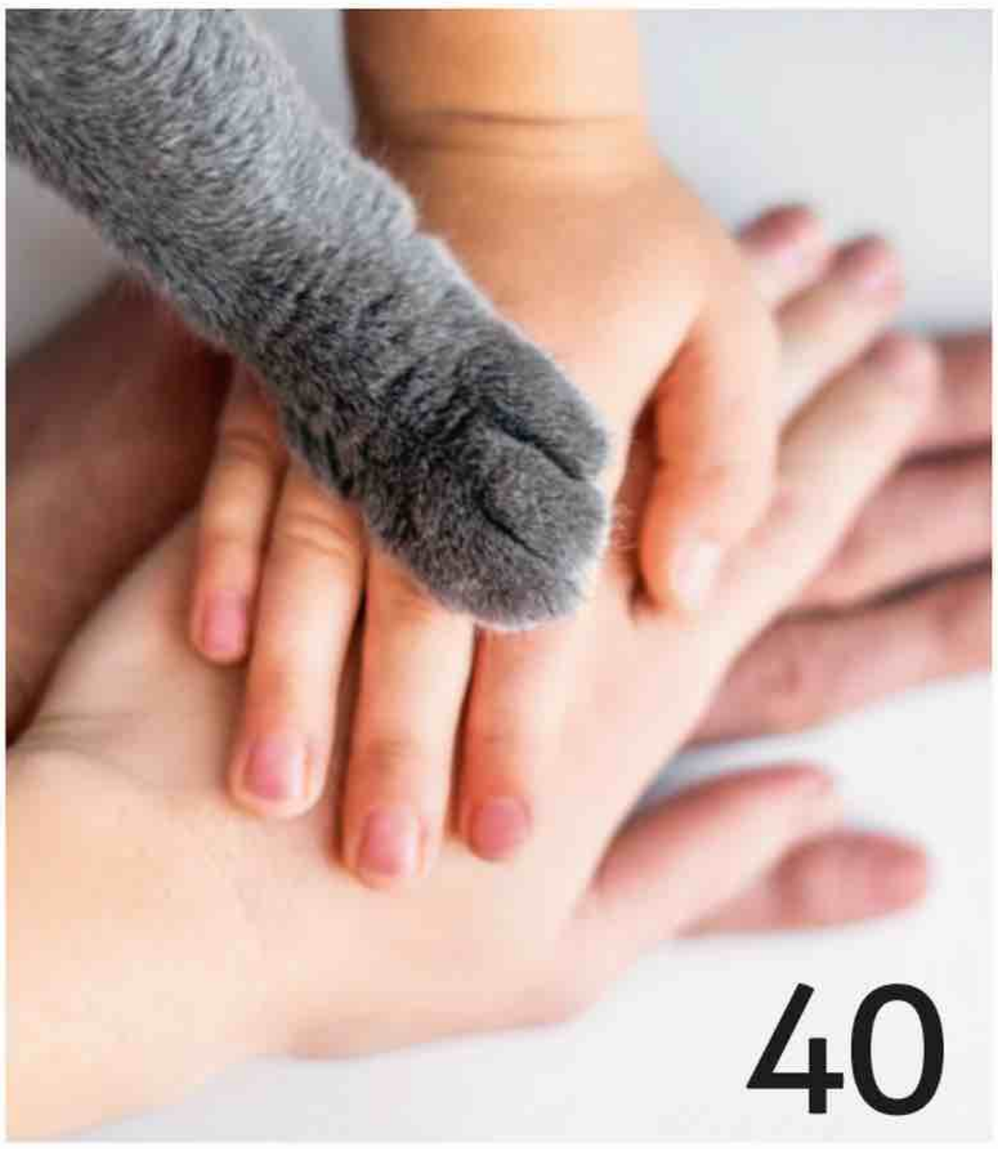
6 C'est d'actualité !

9 Où passe votre argent ?

MON QUOTIDIEN

22 Psycho Ces animaux qui nous veulent (et nous font) du bien

28 Environnement Pesticides au robinet ?



MON ARGENT

32 **Comparatif** Conserver votre bon vin

MES DROITS

36 **Questions réponses**
38 **Lettre type** Réagir à un litige avec un fournisseur d'énergie
40 **Animaux** Bien-être animal : que dit la loi ?
43 **Actus**

MON BIEN-ÊTRE

44 **Beauté** 6 démaquillants au banc d'essai
46 **Respiration** Apprenez à mieux respirer avec la Transformational Breath®

SYSTÈME D

48 **Budget** Fournitures : le fructueux business de la rentrée scolaire
52 **Logement** Gestion locative : anticipez d'ici janvier 2023

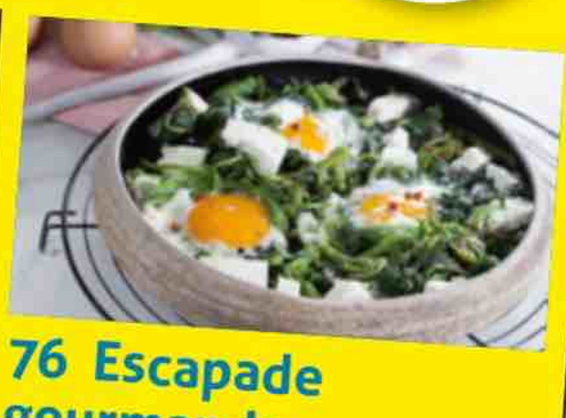
56 Questions réponses

Ce numéro comporte une offre de réabonnement.

Retrouvez nos jeux en p. 81

Note book

66 Évasion
À la découverte du Vercors
68 Famille
Apprendre, imaginer, compter, jouer…
72 Cuisine
C'est de saison
Ils sont arrivés !
74 La star du mois
Le cresson



76 Escapade gourmande
La feta
79 Recettes de chef
Chorta sautées, feta et œufs ; tyrokroketes

Par Agnès Ventadour

CONSO

LE QUICK COMMERCE NE FAIT PAS L'UNANIMITÉ

Le quick commerce (livraison de courses express en moins de 30 minutes) a fait irruption à Paris début 2021. Depuis, les campagnes de publicité et de promos massives se sont succédé. Si l'on en croit l'étude Episto, 88 % des Parisiens déclarent faire leurs courses du quotidien en magasin, dont 84 % au moins une fois par semaine. Pourtant, un Parisien sur cinq se fait régulièrement livrer à domicile via les enseignes traditionnelles (Carrefour, Leclerc, Monoprix, etc.) et seulement un sur dix via la livraison expresse. Le quick commerce semble également avoir créé un tout nouveau mode de shopping car deux tiers de ses adeptes n'utilisent pas la livraison à domicile par les enseignes traditionnelles.

Source : Episto, spécialiste des études sur les réseaux sociaux, a interrogé plus de 1000 Parisiens pour connaître leur opinion et leurs usages de ces nouveaux services.

50 %

DES FRANÇAIS SE DISENT PERSUADÉS QU'UNE NOUVELLE CRISE ÉCONOMIQUE ET FINANCIÈRE NE POURRA PAS ÊTRE ÉVITÉE, SELON UN SONDAGE RÉALISÉ POUR PATRIMONIA

Auto

Gare à l'électrique

Si l'obligation du tout électrique est devenue la règle, l'éventuelle pénurie de matériaux n'est toutefois pas prise en compte si l'on en croit Capital.fr. Carlos Tavares, le patron de Stellantis (Peugeot, Citroën, Opel, Fiat, Jeep…), évoque déjà un problème d'extraction de lithium dès… 2024 !

65 000 km

C'EST LA DISTANCE PARCOURUE PAR UN JEAN ENTRE SON LIEU DE PRODUCTION ET LE MAGASIN OÙ IL EST EN VENTE.

PHOTOS © SHUTTERSTOCK

SÉCURITÉ SOCIALE

HELP, AU SECOURS DES INDÉPENDANTS

En 2022, en lien avec les Allocations familiales, l'Assurance retraite et l'Assurance maladie, l'Urssaf généralise Help, une offre de service de prise en charge coordonnée et accélérée des travailleurs indépendants présentant des difficultés financières, médicales, familiales ou sociales mise en place. Le dispositif Help s'appuie sur une mobilisation des différentes caisses de Sécurité sociale (Urssaf, Caf, Assurance retraite, CPAM et service social de l'Assurance maladie) au bénéfice de travailleurs indépendants en difficulté. Il permet de combiner les différents leviers d'action de chaque réseau (prestations sociales, action sociale, accompagnement social, échéanciers de paiement…) pour favoriser un meilleur accès aux droits, aux soins et aux aides sociales. L'Urssaf a fait le constat que les difficultés de paiement des travailleurs indépendants dépassent parfois son seul champ de compétence et peuvent résulter de la forte imbrication entre la vie professionnelle et la vie privée des chefs d'entreprise.

Food

Jouez les prolongations

En cette période de rentrée, histoire de vous évader, laissez-vous tenter par la nouvelle création Sea, Sweet & Sun du spécialiste des délices glacés Glazed, créée pour Sun Resorts Maurice. Servi sous forme de petit gâteau individuel, ce dessert freezy entremêle mangue, coco, piment et vanille mauricienne, le tout posé sur un streusel coco croquant. Diaboliquement bon ! Création Sea, Sweet & Sun disponible dans toutes les boutiques Glazed à Paris.

68%

DES FRANÇAIS PRÉFÈRENT FAIRE L'AMOUR EN ÉTÉ PLUTÔT QU'EN HIVER.

Santé

Nouvelles causes du cancer du foie

Si l'hépatite virale et la cirrhose ont longtemps été les principales causes du cancer du foie, selon une étude américaine, la consommation d'alcool et la stéatohépatite non alcoolique (NASH) connue sous le nom de la maladie du foie gras s'ajoutent aux causes du cancer du foie. Pour rappel, la maladie du foie gras est une maladie associée à l'obésité, au diabète ou à l'hypertension artérielle et qui provoque une accumulation de graisse dans le foie.

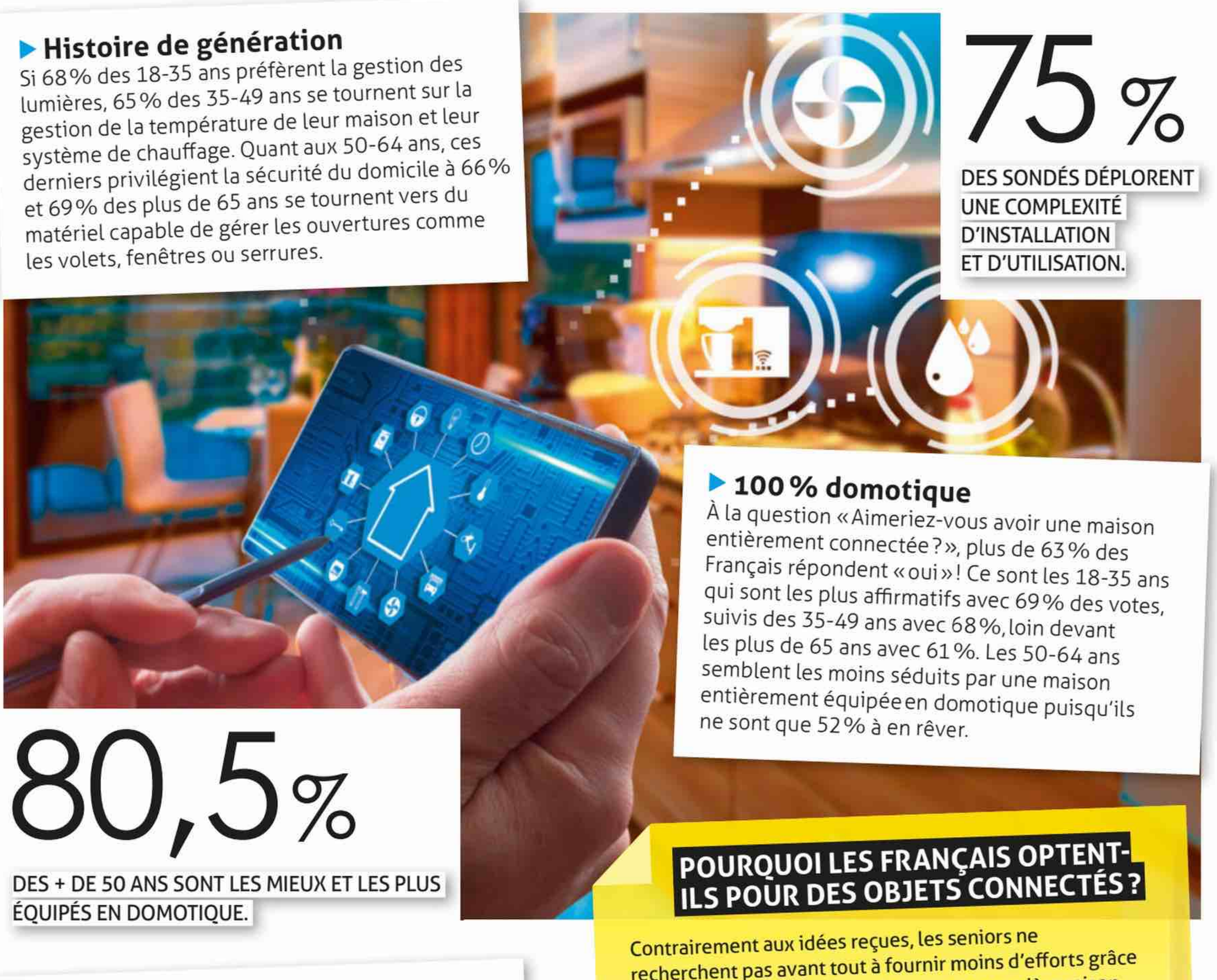
Par Agnès Ventadour

Maisons connectées
Où en sont les Français en 2022 ?

Selon une enquête nationale de Rothelec sur les générations adeptes des maisons connectées, les Français sont passés à la domotique. Décryptage.

▶ Histoire de génération

Si 68 % des 18-35 ans préfèrent la gestion des lumières, 65 % des 35-49 ans se tournent sur la gestion de la température de leur maison et leur système de chauffage. Quant aux 50-64 ans, ces derniers privilégient la sécurité du domicile à 66 % et 69 % des plus de 65 ans se tournent vers du matériel capable de gérer les ouvertures comme les volets, fenêtres ou serrures.



75 %

DES SONDÉS DÉPLORENT UNE COMPLEXITÉ D'INSTALLATION ET D'UTILISATION.

▶ 100 % domotique

À la question « Aimeriez-vous avoir une maison entièrement connectée ? », plus de 63 % des Français répondent « oui » ! Ce sont les 18-35 ans qui sont les plus affirmatifs avec 69 % des votes, suivis des 35-49 ans avec 68 %, loin devant les plus de 65 ans avec 61 %. Les 50-64 ans semblent les moins séduits par une maison entièrement équipée en domotique puisqu'ils ne sont que 52 % à en rêver.

80,5 %

DES + DE 50 ANS SONT LES MIEUX ET LES PLUS ÉQUIPÉS EN DOMOTIQUE.

▶ Le prix à payer !

Côté budget, les Français sont sur la même longueur d'onde. Ainsi, 41 % estiment que le budget alloué pour l'achat de matériel de domotique est ou serait compris entre 100 € et 500 €. À noter que ce sont les personnes âgées entre 50 et 64 ans qui sont prêtes à dépenser le plus avec 16 % de représentativité pour un budget compris entre 500 € et 1 000 € et 3 % plus de 1 000 €.

POURQUOI LES FRANÇAIS OPTENT-ILS POUR DES OBJETS CONNECTÉS ?

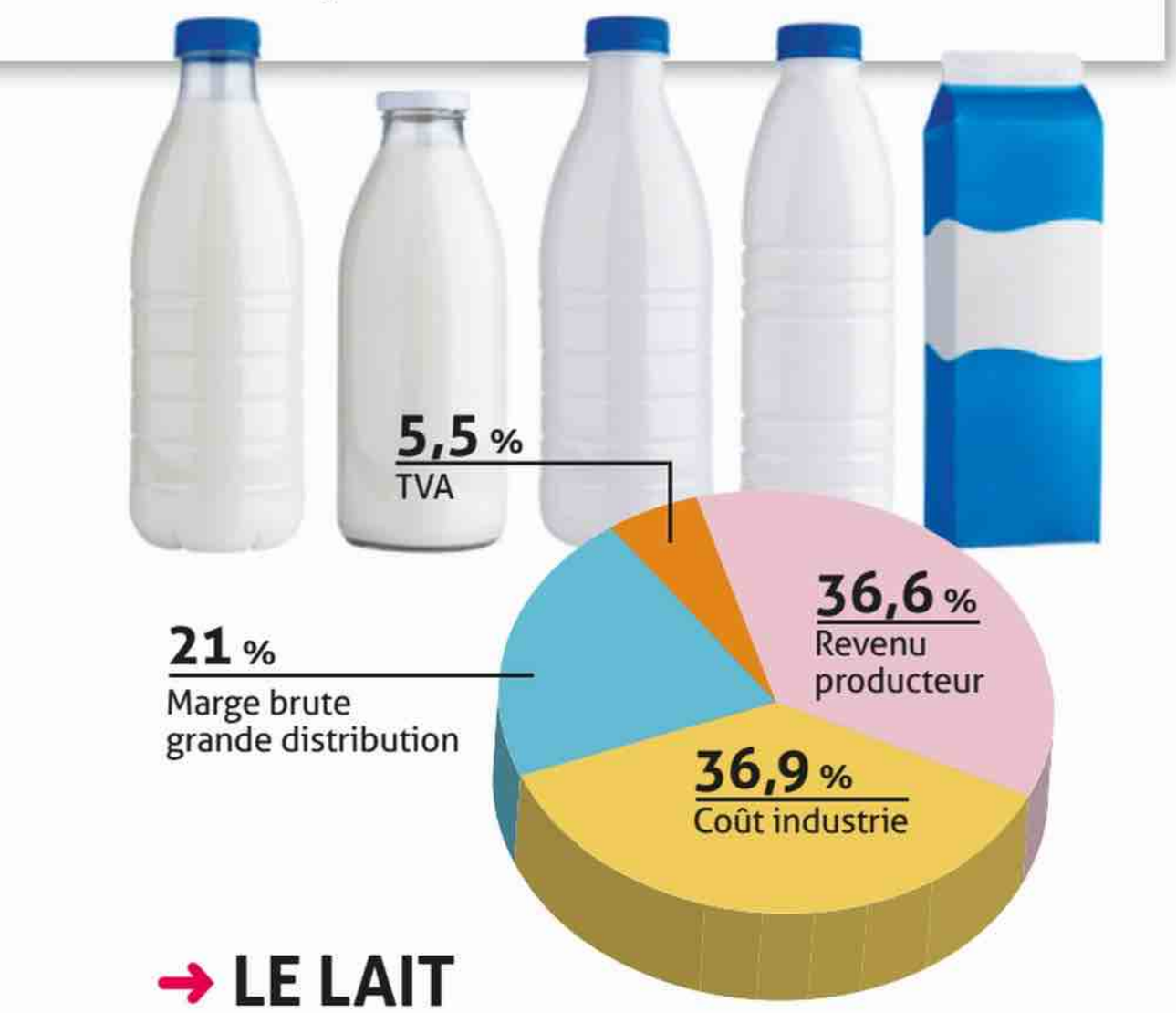
Contrairement aux idées reçues, les seniors ne recherchent pas avant tout à fournir moins d'efforts grâce aux objets connectés. Selon l'étude*, la première raison des plus de 65 ans est surtout de réaliser des économies d'énergie. Un choix qui est également fait par 59 % des 35-49 ans. Les jeunes de 18 à 35 ans préfèrent d'abord gagner du temps à 63 % avec la domotique. Enfin, les personnes âgées de 50 à 64 ans choisissent la sécurité et la sérénité avec plus de 64 % de votes.

Source : Enquête menée par Rothelec, auprès de 8 517 personnes pour tout savoir sur les Français et la maison connectée.
Lien officiel : https://www.rothelec.fr/

Où passe votre argent ?

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

Par Bénédicte Flye-Sainte-Marie



→ LE LAIT

Les contrecoups de la crise sanitaire et les conséquences de la guerre entre la Russie et l'Ukraine font valser les étiquettes, particulièrement dans le secteur alimentaire… Dans ce mouvement général, les produits laitiers se retrouvent en première ligne : le litre de lait, en brique ou en bouteille a été facturé 1,10 euro de moyenne au printemps 2022 contre 0,97 euro un an avant, soit une impressionnante augmentation de 13,4 % ! Et cela n'est *a priori* pas près de s'arrêter…

À l'origine de cette envolée, la majoration des coûts de production des éleveurs-exploitants qui ont vu grimper en flèche leurs principaux postes de dépenses, à savoir le carburant qu'ils utilisent dans leurs véhicules agricoles, le fourrage, les céréales pour bétail, les engrais et enfin le prix des emballages. Si la grande distribution a consenti à les payer un peu plus cher pour compenser ce phénomène, ce n'est pas suffisant pour qu'ils y trouvent leur compte. D'autres hausses devraient donc suivre dans les mois à venir à la caisse de nos supermarchés. Mais que paye-t-on quand on achète un litre de lait ? Un peu plus d'un tiers va dans la poche de l'agriculteur, environ 37 % seront dévolus à l'industrialisation du lait, processus qui comprend la collecte, le conditionnement et son transport, 20 % reviendront à la grande distribution et 5 % à la TVA.

Sources : Rapport 2021 de l'Observatoire de la formation des prix et des marges des produits alimentaires, Fédération nationale des producteurs de lait.

→ LE MAILLOT DE FOOT

La Ligue 1 a repris il y a quelques semaines et la Coupe du monde, qui se disputera à partir de fin novembre au Qatar, se profile à l'horizon. C'est donc le moment ou jamais de se constituer une panoplie de supporter aux couleurs de son équipe préférée. Mais c'est un péché mignon qui n'est pas à la portée de tout le monde ! En août 2021, une étude Footpack a évalué le prix moyen des maillots des clubs de Ligue 1 à 82,74 euros, sachant que les plus onéreux sont ceux de L'Olympique lyonnais, de l'OGC Nice, du Stade rennais, de l'OM et des Girondins de Bordeaux. Et c'est 15,26 euros de plus si l'on veut qu'il soit floqué au nom de son joueur favori ! Quant à la tunique des Bleus, il faut débourser entre 69,90 euros (taille junior) et 139,90 euros pour acquérir le modèle de ses rêves… Dans le détail, les frais liés au circuit de distribution de ce maillot couvrent 63 %, la marge de la marque représente 16 % et le marketing 4,5 %. Le pourcentage revenant au club et/ou la fédération nationale se situe autour de 4,5 %. Quant aux taxes et aux frais de transport et de douane, ils s'élèvent respectivement à 3 % et 2 %. Il ne reste que des miettes pour les matières premières (3,5 %,) et les fournisseurs (2,5 %). Enfin, les salaires des ouvriers, qui travaillent dans des pays comme la Thaïlande, l'Indonésie et le Vietnam, ne représentent que 1 % de cette somme…

Sources : Footpack, Ethique sur l'étiquette

© SHUTTERSTOCK

Inflation
Comment protéger ses économies ?

L'inflation grignote votre épargne. Découvrez les meilleures solutions et placements pour la contrer et protéger vos économies.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Tous les ménages français l'ont ressenti dans leur quotidien : les prix grimpent rapidement dans les rayons, sur le Net et à la pompe. Cette hausse concerne aussi les épargnants, car tous les placements sans risque que les Français plébiscitent comme le livret A, le LDDS, le PEL ou le fonds en euros de leur assurance-vie ne protègent plus de l'inflation. Ce retour inattendu nécessite de revoir ses placements si on ne veut pas voir ses économies fondre. Vers quel support faut-il orienter son épargne ? L'or, les actions, les cryptomonnaies, les trackers et les ETF, les unités de compte de son assurance-vie… On fait le tour des différentes options qui s'offrent à vous pour protéger votre épargne de la hausse des prix sans pour autant vous retrouver à prendre des risques démesurés.

Retour surprise

Du milieu des années 70 à celui des années 80, l'inflation flirtait avec les 10 %. Elle était un vrai sujet de préoccupation et occupait même une place de choix dans les débats politiques. Depuis, en dehors d'une petite piqûre de rappel à 2,8 % en 2008, on l'a considéré comme un problème ancien et réglé, d'autant plus que de 2013 à 2017, l'inflation n'avait pas dépassé 1 % en France ! En 2022, en raison des répercussions de l'invasion russe en Ukraine, mais aussi des déséquilibres entre l'offre et la demande reliés à la pandémie, elle a fait un retour fracassant. Maigre consolation s'il en faut une, la France est bien lotie. En Espagne et aux Pays-Bas, elle flirte avec les 10 %.

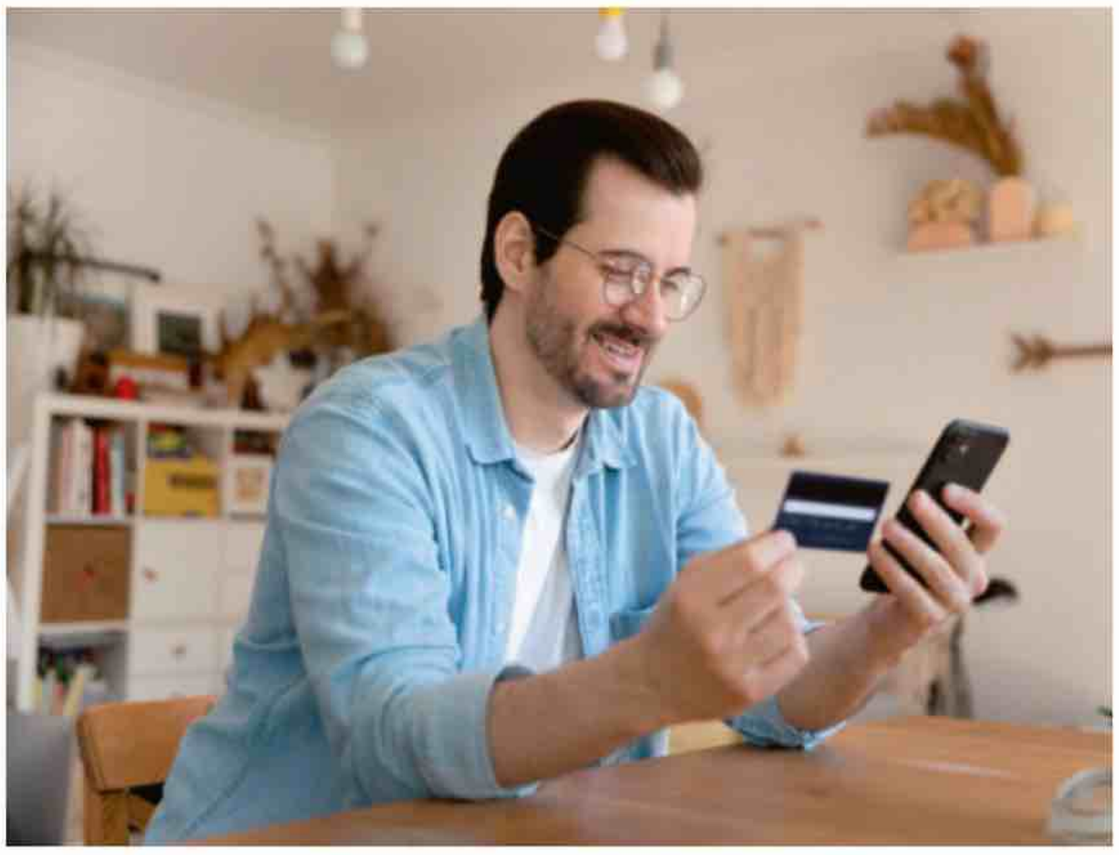
Plan d'attaque

Une inflation élevée fait fondre vos économies au fil des mois. Prenons l'exemple du livret A dont le taux a été remonté de 0,5 % à seulement 1 % le 1er février dernier. Pour les 55 millions de détenteurs du livret, en raison d'une inflation qui s'établit à environ 4 %, son rendement réel est devenu négatif d'environ 3 points. Le pouvoir d'achat de leur épargne a donc diminué et continue de fondre. Examinons deux exemples : si vous avez placé 1 000 € sur un livret A au début de l'année 2022, ils se transformeront en 1 010 € le 31 décembre 2022 grâce à 1 % d'intérêt. En parallèle, un produit à 1 000 €, comme un smartphone haut de gamme ou un téléviseur, passera à 1 040 € en raison d'une inflation de 4 %. La perte en pouvoir d'achat devient palpable. Le phénomène s'aggrave même sur deux ans. Avec une inflation toujours à 4 % et un taux du livret à 1 %, les 1 000 € placés deviendront 1020 €. Le produit à 1 000 € coûtera lui 1 081 € ! Pour se l'offrir, un épargnant devra donc puiser 61 € dans ses économies ! Votre livret A ne joue donc plus son rôle de bouclier protecteur contre l'inflation, pas plus que le LDDS.

Prévisions 2023

La situation va-t-elle revenir à la normale ou l'inflation va-t-elle s'installer ? Une question clé pour déterminer

« La nouvelle conjoncture ne doit pas pousser à prendre des décisions drastiques, rapides et trop risquées »



la stratégie à mettre en place pour votre épargne. Nous sommes donc partis en quête des prévisions des meilleurs économistes sur le sujet. Presque tous s'accordent pour dire que l'inflation devrait retomber en 2023. L'Union européenne prévoit qu'elle passera de plus de 6 % en 2022 dans la zone euro à 2,7 % en 2023. La banque de France prévoit pour l'Hexagone une inflation à 1,9 % pour 2023 et 1,7 % pour 2024. Le FMI anticipe lui aussi que l'inflation se calmera dès l'an prochain en France et en Europe.

Et à court terme ?

Ne paniquez pas face à ce retour de l'inflation et ne vous précipitez pas dans vos arbitrages. La nouvelle conjoncture ne doit pas pousser à prendre des décisions drastiques, rapides et trop risquées. Elles seraient néfastes pour votre épargne. Si, comme beaucoup de Français, vous aviez opté pour une stratégie totalement sans risque ou presque en panachant votre épargne entre un livret A, un LDDS, un PEL et le fonds en euros d'une assurance-vie, le temps est venu de passer au crible tous vos placements pour prendre un peu plus de risques et bénéficier de placements avec de meilleurs rendements sur le long terme. Vous devez donc diversifier votre épargne en l'investissant sur différents marchés. Cette stratégie est à adopter uniquement si vous êtes certain de ne pas avoir besoin de vos économies à court terme. Si vous comptez bientôt les mobiliser, pour un apport dans un achat immobilier par exemple, il sera alors judicieux de rester positionné sur des placements sans risque.

Livret A et le LDDS, à éviter !

La formule de calcul du livret A a changé et, contrairement aux années 2000, il protège désormais très mal de l'inflation. Revenons à l'année 2008, quand l'inflation annuelle était à 2,8 %, le livret A délivrait 3,50 % puis 4 % sur la deuxième partie de l'année. Aujourd'hui, sa formule se base sur les taux d'intérêt monétaires à court terme et la moyenne de l'inflation sur les six derniers mois. En conséquence, malgré une inflation d'environ 4 %, votre livret A ne délivrait que 0,5 % au début de l'année avant de passer à 1 %. En résumé, vos économies sur votre livret A fondent petit à petit et en dehors de votre épargne de précaution ou de besoins de trésorerie, mieux vaut actuellement ne pas le remplir jusqu'à son plafond de 22 950 €. Le taux d'intérêt du LDDS (livret de développement durable et solidaire) est aligné sur celui du livret A. Il est donc lui aussi assez peu efficace contre l'inflation.

Quid des fonds en euros ?

Les Français placent tous ensemble environ 1 500 milliards d'euros sur les fonds en euros de leurs assurances-vie, mais leurs rendements baissent de façon continue depuis 1984. Pour 2021, les assureurs ont servi des taux faiblards sur leurs fonds euros avec en moyenne 1,1 % après 1,3 % en 2020, 1,5 % en 2019 et 1,7 % en 2018 et 2017. Si on prend en compte l'inflation, le rendement net des fonds en euros a même été

« Pour limiter les risques, privilégiez les fonds d'investissement et les ETF »

négatif en 2021. Leurs taux devaient légèrement remonter en 2022 sans pour autant rejoindre les 2 %. Retenez que les fonds en euros de votre assurance-vie ne peuvent plus être l'unique direction de votre épargne pour les années qui viennent et que vous devez diversifier cette épargne sur d'autres supports, et notamment les unités de compte. Ne précipitez pas les choses. Faites des arbitrages réguliers sur de petites sommes.

Se tourner vers les marchés

Les marchés financiers devraient protéger votre épargne de l'inflation sur le long terme, mais leurs fluctuations importantes font souvent fuir les petits épargnants. Ils les subissent d'autant plus qu'ils n'adoptent pour la plupart pas les bonnes méthodes. Première étape, réalisez toujours vos investissements sur les marchés dans un cadre fiscalement avantageux comme l'assurance-vie ou le PEA. N'achetez pas d'actions en direct, la pratique est trop risquée. Pour limiter les risques pris, privilégiez les fonds d'investissement et surtout les ETF pour leurs très faibles frais de gestion annuels. Pour ne pas placer toutes vos économies juste avant un crash, investissez la même somme à intervalles réguliers, chaque mois ou chaque trimestre. Pas besoin d'être un fin stratège ou analyste financier, un ETF MSCI world regroupe en un seul produit financier et à peu de frais les principales bourses de la planète, des États-Unis au Japon en passant par la France et le Royaume-Uni. C'est un support de choix pour les petits épargnants disponible dans la plupart des assurances-vie et des PEA. Effectuez des recherches sur le Net pour creuser le sujet des ETF.

Par Florent Gaillard

LES CRYPTOMONNAIES, UN BON FILON ?

Les principales cryptomonnaies comme le Bitcoin ou l'Ethereum sont-elles un rempart contre l'inflation ? En théorie, elles devraient et c'est une idée très répandue dans la sphère des amateurs de cryptomonnaies. On fait cependant face à un problème de taille. Le Bitcoin a été créé en 2009 et l'Ethereum de 2015. Ces jeunes pousses ne nous permettent pas de disposer de suffisamment d'années de recul et d'analyse pour savoir si elles protègent contre une inflation rampante. La dernière décennie a en plus été marquée par une très faible inflation. Elle ne donne pas aux analystes financiers de grain à moudre pour conclure sur ce sujet. On ne sait pas encore exactement ce que sont ces monnaies virtuelles, d'autant plus qu'elles tendent de plus en plus à suivre les fluctuations des marchés américains comme le Nasdaq 100 ou le S&P 500. Elles ne sont en tout cas pas corrélées au cours de l'or, mettant à mal leur réputation « d'or numérique ». Bref, dans un objectif de diversification, vous pourriez y placer 1 % à 2 % de votre épargne, mais probablement pas plus.

FAITES DU STOCK !

D'après les prévisions pour l'inflation, le contenu d'un chariot à 150 € aujourd'hui devrait passer à plus de 160 € dans deux ans. Si vous habitez dans un pavillon et que vous en avez ras-le-bol de la valse des étiquettes, une solution originale existe. Sortez une partie des économies de votre livret A pour « les placer » dans des produits alimentaires et d'entretien. C'est simple à comprendre, les prix sont moins chers aujourd'hui que dans un an et ce placement en nature protégera parfaitement vos économies de l'inflation ! Stockez uniquement dans votre sous-sol des produits qui se conservent très longtemps : miel, pâtes, riz, conserves, dentifrices, produits ménagers… Attention à ne pas vous tromper dans vos calculs prévisionnels, car si dans deux ans, vous devez jeter une partie de votre stock, le gain réalisé serait perdu. Voici comment procéder : guettez les promos dans les catalogues des magasins que vous fréquentez avec des sites qui les recensent comme promocatalogues.fr, anti-crise.fr, bonial.fr… Quand un produit que vous consommez habituellement y est bradé, constituez, en plus de vos courses habituelles, une grosse année de stock. Dans les années qui viennent, cette technique qui vous aura permis d'acheter une part plus grande de votre chariot en promotion vous fera aussi économiser du temps et de l'essence avec moins d'aller-retour au supermarché. Si vous disposez d'un lieu de stockage, c'est à tester !

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

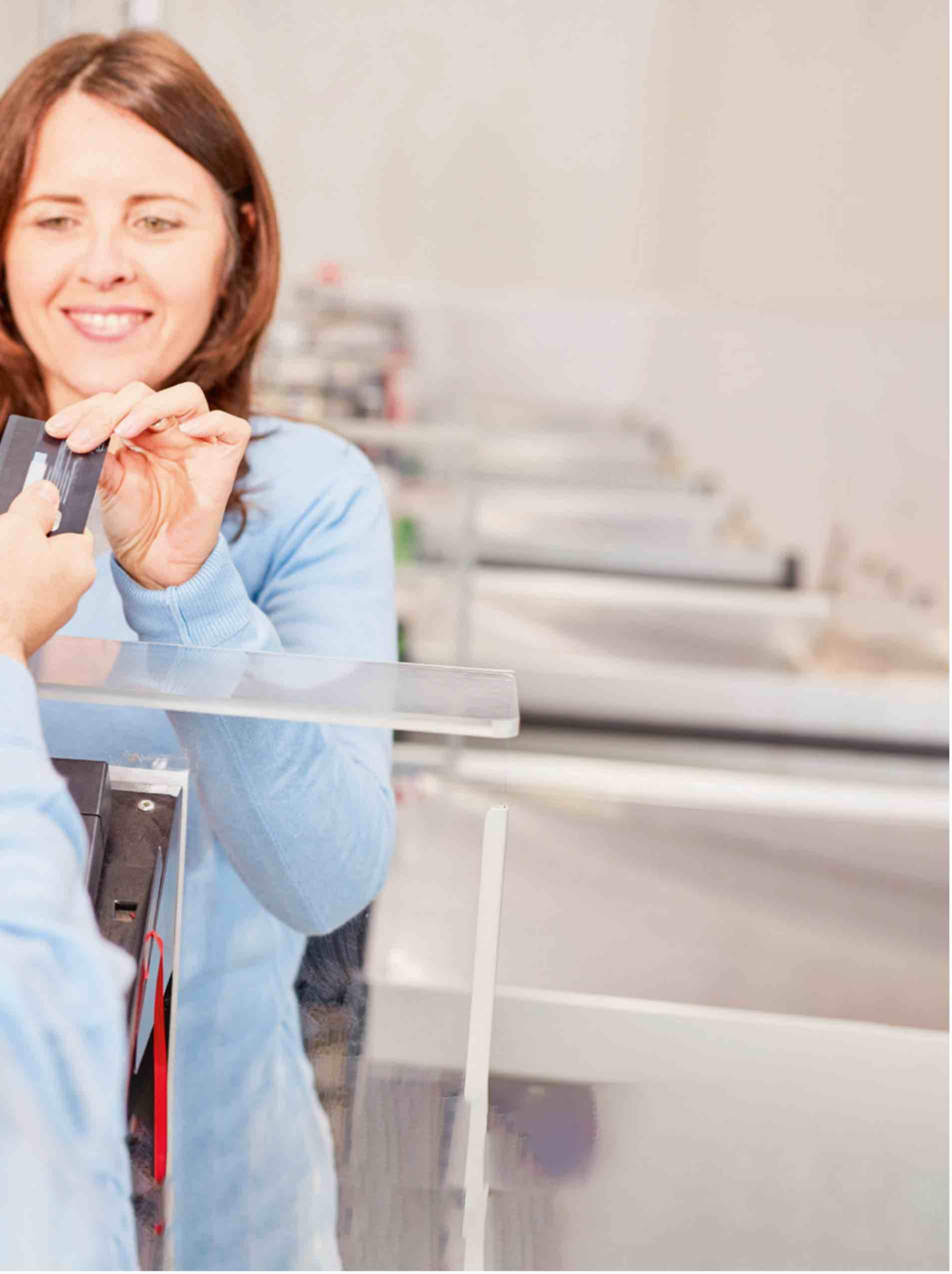
L'OR, LE PLACEMENT STAR ?

Au fil des siècles, l'or s'est fait une réputation de valeur refuge contre l'inflation. Les études des banques montrent que les choses sont plus compliquées qu'il n'y paraît. L'or protège de l'inflation sur le très long terme, mais à court terme, ses performances sont beaucoup moins convaincantes. Avant d'acheter un lingotin d'or, un napoléon ou de « l'or papier » sur les marchés, ayez en tête que son cours est très volatile. À trois reprises au cours des deux dernières décennies, il a varié de plus de 30 % sur l'année. Sachez aussi que ce n'est pas un actif. Contrairement aux actions qui donnent droit chaque année à un versement de dividendes (une petite partie de bénéfices distribuée par l'entreprise), détenir de l'or ne donne droit à rien, pas même à des intérêts. Bref, le métal jaune n'est pas le bon support protéger ses économies d'une inflation rampante qui ne devrait pas durer.

12 astuces pour mieux faire face à l'inflation

Face à une flambée des prix fracassante, l'heure est aux économies ! Comparateurs de prix, optimisation, récup', achats groupés... pour préserver votre budget, suivez le guide !

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK



ALIMENTATION, COURSES...

1. Les cartes de fidélité

C'est le réflexe à avoir en faisant ses courses: dégainer la carte de fidélité pour cagnotter quelques euros. Celle d'Intermarché promet entre autres 10% de réduction aux familles nombreuses, des ristournes sur les fruits et légumes, jusqu'à 50% par semaine sur plein de produits du catalogue... Chez Carrefour, avec la carte Prime Famille Carrefour, vous pouvez rafler -10% de remise sur tout le rayon fruits et légumes et une sélection de produits de marque Carrefour. À noter aussi les applis Lidl Plus et M' de Monoprix avec leur programme de fidélité associé pour avoir des offres exclusives. L'appli Lidl Plus permet même de conserver l'historique des tickets de caisse.

2. Les chasseurs de promos

Des internautes traquent la moindre promo pour vous permettre de faire vos courses au meilleur prix. Exemple: le site anti-crise.fr, créé par un couple, réunit les meilleurs plans tous azimuts: alimentation, entretien, hygiène... Leur site met en ligne les catalogues des grandes enseignes afin de repérer en un coup d'œil les offres intéressantes: remises immédiates, offres de remboursement... Un site ultra pratique et très bien fourni, qui en plus est indépendant car financé à 100% par de la publicité! Sur Facebook, il y a aussi des anonymes devenus spécialistes des bons plans. Leslie, par exemple, est à la tête d'un groupe baptisé « J'optimise, économise et gagne des sous » qui réunit des milliers de membres sur Facebook. Championne des bonnes affaires, elle pratique l'optimisation – cumuler offres et promos pour dépenser moins – et elle partage ses bons plans avec la communauté. Pour rejoindre le groupe, il suffit de faire une demande en ligne en cliquant sur « rejoindre le groupe ». Même principe avec le groupe Facebook « L'économie c'est la vie, optimisation et bons plans », créé par une maman de deux enfants, Kenza, qui partage elle aussi ses astuces.

3. Les coupons de réduction

Des sites les proposent en version imprimable: mavieencouleurs.fr, enviedeplus.com, couponnetwork.fr. Mais gare aux arnaques! Crise oblige, des escrocs en profitent pour publier de faux coupons de réduction. Évitez les coupons publiés sur les réseaux sociaux, les soi-disant jeux demandant de liker le statut pour obtenir un coupon de réduction (souvent factices), vérifiez toujours l'identité du site de promos (en allant voir ses mentions légales) et ne communiquez jamais vos coordonnées bancaires sur un site inconnu.

4. Les offres de remboursement

Ces « ODR » concernent certaines marques et permettent de vous faire rembourser un produit partiellement ou dans sa totalité. Quelques applis les centralisent: Shopmium, Quoty et Coupon Network. Il y a aussi le site maisonfoody.com (du groupe Labeyrie), labelleadresse.com (qui propose offres de remboursement, mais aussi des bons de réduction), quiveutdufromage.com pour des réductions sur le fromage. Souvent, les réductions les plus importantes concernent les produits d'hygiène et d'entretien. En cumulant toutes les promos, vous pouvez facilement les 40 ou 50 euros d'économies. Pour ça il faut impérativement scanner le produit via l'appareil photo du téléphone, ainsi que la preuve d'achat pour obtenir ensuite le remboursement via PayPal ou par virement bancaire.

5. Les destockeurs

Des enseignes de déstockage proposent à prix cassés des produits de marques nationales dont la date de péremption est proche ou dépassée. C'est le cas dans les magasins NOZ (adresses en France sur noz.fr) et Frais Malin. Cette dernière a des arrivages de produits frais tous les jours (crèmerie, snacking, traiteur, charcuterie, boucherie, volailles, fruits & légumes...). Les produits de ces déstockeurs proviennent de lots à prix cassés, ou ont des problèmes de packaging (paquet abîmé ou erreur), de calibrage ou sont hors des critères des industriels et de la grande distribution. Ils proviennent principalement des régions Pays de Loire et de Bretagne. Un bon plan pour avoir accès à des aliments de base comme la viande, les laitages, en dépensant moins que dans les enseignes traditionnelles.

6. Les invendus à prix cassés

À installer d'urgence dans votre téléphone : les applis Too Good To Go et Phenix, véritables armes anti-gaspi pour connaître les magasins, supermarchés, commerces de proximité qui proposent leurs invendus à moitié prix. L'appli HopHopFood prône l'entraide alimentaire entre particuliers : la nourriture en passe d'être périmée est redistribuée à ceux qui en ont besoin, l'appli se chargeant de mettre en relation donneurs et demandeurs.

ÉNERGIE, MAISON...

7. Les achats groupés

Sur choisirsonfioul.fr, économisez 15 % sur votre facture de fioul, de chauffage au bois... en participant à des achats groupés. Le site (créé par l'UFC Que Choisir) vise à regrouper des consommateurs qui ont besoin d'acheter du fioul ou du bois pour négocier des tarifs plus avantageux auprès des professionnels. Pour participer, vous pouvez aussi vous rendre directement auprès d'une association locale (les adresses sur quechoisir.org).

8. Les bons réflexes à la maison

Vos factures d'énergie ont grimpé ? Adoptez les bons réflexes pour réduire votre consommation d'énergie : couvrez vos casseroles lorsque vous faites bouillir de l'eau pour économiser autour de 65 % de gaz ou d'électricité par litre d'eau chauffée. Dégivrez le frigo régulièrement, nettoyez le filtre de la hotte, du lave-vaisselle et si vous voulez lancer une pyrolyse pour nettoyer le four, faites-le après avoir cuit un plat (pour profiter de la chaleur déjà accumulée). Pour le lave-vaisselle et le lave-linge, optez pour le régime « éco » en abaissant le programme de 60 à 30 °C. En parallèle, réglez le thermostat de votre chaudière entre 55 et 60 °C pour alléger la note et isolez votre ballon d'eau chaude, surtout s'il est installé au garage ou dans la cave. Idem avec les tuyaux d'eau chaude pour limiter au maximum les déperditions de chaleur entre la chaudière et les radiateurs, tout comme les points d'eau. D'autres astuces sur le site agirpourlatransition.ademe.fr.

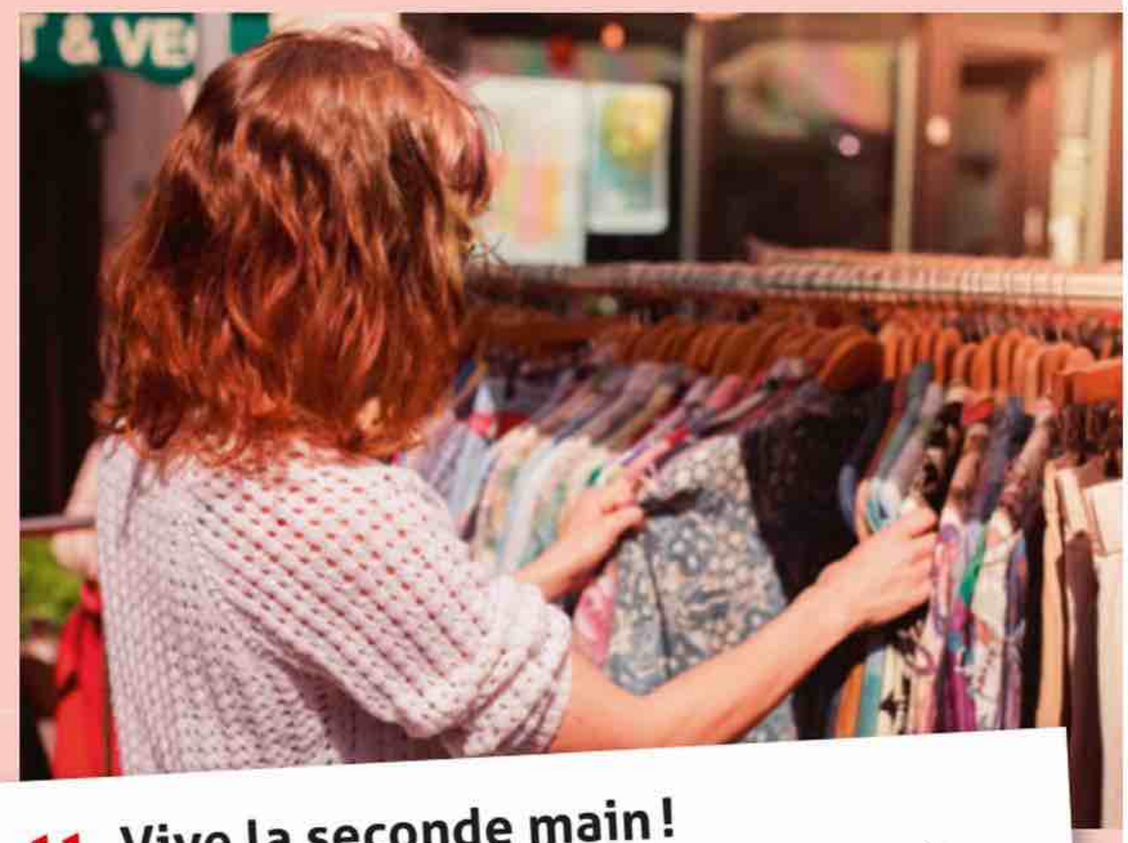
VÊTEMENTS, SERVICES...

9. Le covoiturage

Avec la flambée des prix du carburant, passer au covoiturage permet de sensiblement réduire la facture. Pour les trajets domicile-travail, il y a les applis de covoiturage Klaxit et Karos. Ce dernier organise même parfois des « apéros-covoiturage » (c'est le cas dans la région Pays de la Loire) pour faciliter la mise en relation entre ses usagers et les futurs utilisateurs. En utilisant ces applis, le passager ne débourse pas plus cher qu'un ticket de transport en commun. Le conducteur, lui, perçoit 100 % de ce ticket et les éventuelles subventions du territoire, ce qui lui permet de couvrir 100 % de ses frais de carburant sur son trajet covoituré. Un vrai bon plan gagnant-gagnant !

10. L'entraide entre voisins

Les sites smiile.com, mesvoisins.fr, allovoisins.com, nextdoor.com... (qui se déclinent aussi en applis) misent sur l'ultra-local et les relations de proximité pour s'échanger des bons plans tous azimuts. Ainsi, il est possible de trouver un voisin pour un baby-sitting ou pour monter un meuble, d'emprunter du matériel (une tondeuse, un aspirateur, une tente...) ou de faire du covoiturage. Il suffit de s'inscrire et de choisir parmi les rubriques proposées : jardinage, baby-sitting collaboratif, troc, à vendre ou à donner... Les services peuvent être gratuits ou payants (tout dépend de l'annonce, c'est le voisin qui la poste qui décide), mais c'est très avantageux.



11. Vive la seconde main !

Pour acheter d'occasion, pistez les sites de seconde main de grandes marques : Cyrillus avec secondehistoire.fr pour revendre ou donner des pièces d'occasion, le site idtroc.idkids.fr pour trouver des articles des marques pour enfants Obaïdi, Okaïdi, Jacadi... d'occasion, en très bon état et à quelques euros seulement. Idem avec l'appli Petit Bateau et sa rubrique « les occasions », ou encore l'enseigne Decathlon qui, sur son site, propose aussi un onglet « occasions ». Chez Auchan, tournez-vous vers les rayons de vêtements seconde main notamment dans les hypermarchés de Hirson (02), Marseille (13), Bordeaux-Mériadeck (33), Melun (77)... On y trouve tee-shirts à 3 euros, jupes à 5 euros, manteaux à 15 euros... Les friperies sont aussi un très bon plan pour s'habiller moins cher : les boutiques d'Oxfam (adresses sur oxfamfrance.org), celles de « BIS boutique solidaire » (bisboutiquesolidaire.fr), ou Ding Dring en Alsace, dont les immenses boutiques (créées par le Relais Est) disposent de corners vintage pour chiner sans vous ruiner.

12. L'upcycling

Le principe : créer du neuf à partir de l'ancien. Vous pouvez utiliser des chutes de tissu pour fabriquer un débardeur, une jupe..., ajouter des épaulettes sur une chemise, des broderies... Un bon moyen de remplir sa garde-robe sans passer par la case achat. Sur les réseaux sociaux, il y a plein de sources d'inspiration ! On vous conseille ces comptes à suivre : @rosabohneur, @ezrah.ra, @rubipigeon... pour apprendre à transformer ses vêtements.

Par Nina Briand

UNIQUE HERITAGE MEDIA

Publicité

DÉCOUVREZ AUSSI...

Comment ça marche

LE MAG QUI DÉCRYPTE LE MONDE - #141

DARK WEB
La face cachée d'Internet

L'AVIATION
Plus d'un siècle d'incroyable épopée

TECHNO
L'œil bionique au secours des malvoyants

NATURE
La lumière artificielle menace la biodiversité

ESPACE
Quand le cinéma joue avec la conquête spatiale

SEPTEMBRE 2022. Belux 5,20 € - Esp/It/Gr/Port-cont 5,50 € - CH 8 FS - CAN 8,50 $CAN - DOM/S 4,50 € - TOM/S 650 xpf - MAR 54 Mad - TUN 7,20 Tnd

UNIQUE HERITAGE MEDIA

O2I - 15:02:13 J uin 20, 2022 _ 0I6J B_CCM_CCM_0141_P001.pdf

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Ces animaux qui nous veulent (et nous font) du bien !

Connaissez-vous l'impact sur la santé du lien entre l'animal et son maître ? *Réponse à tout !* vous dévoile tout ce que vous devez savoir !

© SHUTTERSTOCK

Avec 8 millions de chiens et 14 millions de chats, nous sommes le pays au monde possédant le plus d'animaux domestiques par habitant ! Traiter son animal de compagnie avec des attentions que certains qualifieraient d'excentriques n'a pourtant rien d'irrationnel ! En effet, les nombreuses études scientifiques sur le sujet sont unanimes : oui les animaux qui nous entourent, ceux dont nous prenons soin au quotidien, nous procurent de fantastiques bienfaits. Alors, cela vaut bien quelques friandises et autres démonstrations de notre part !

Vertus curatives et autres bienfaits

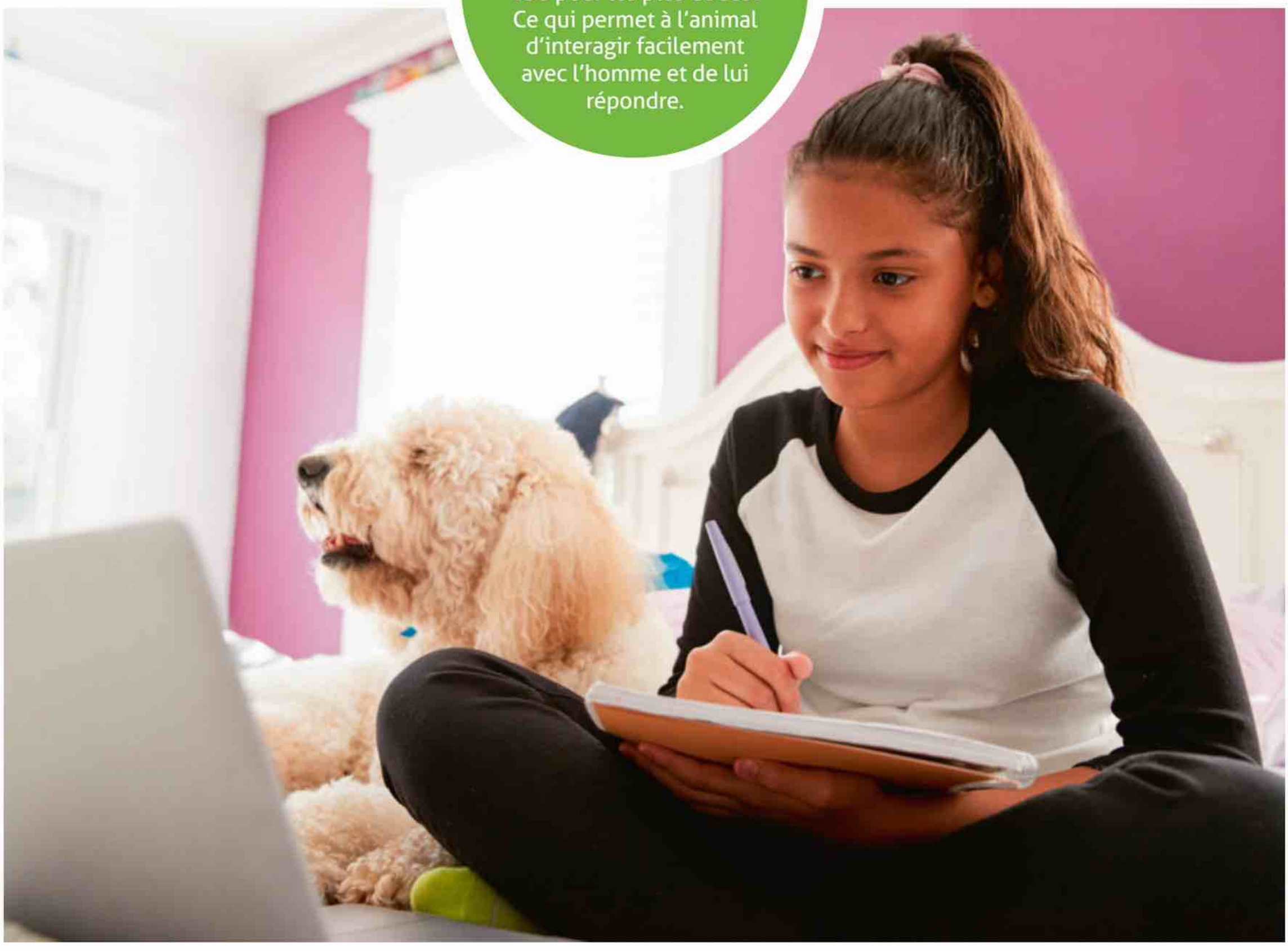
Ainsi, il apparaît que les propriétaires profitent, au contact de leur animal, d'un bien-être physique, psychologique et émotionnel. À cela, il faut également ajouter une meilleure santé cardiovasculaire, un système immunitaire renforcé, moins de stress et une hormone du bonheur (l'ocytocine) davantage présente que chez celles et ceux qui ne possèdent pas d'animaux. Saviez-vous également qu'au-delà de nous faire un bien fou, les animaux ont des vertus curatives ? Cela fait plus de quarante ans que des thérapeutes développent de nouvelles manières d'accompagner leurs patients avec l'aide des animaux… Certains chiens sont même dressés pour détecter des cancers rien qu'à l'odorat, ou savent repérer l'arrivée imminente d'une crise d'épilepsie !

Partenaire hors pair des thérapeutes

Voilà soixante ans environ que les recherches de l'Américain Boris Levinson ont mis à jour les bénéfices de la présence animale auprès de l'être humain, tant sur le plan affectif, social, sensoriel que psychomoteur. La pratique consistant à utiliser l'aide thérapeutique des animaux auprès d'enfants ou d'adultes souffrant de troubles mentaux et handicaps physiques porte le nom de zoothérapie. Chiens, chats, cheval, oiseaux et animaux de la ferme ont ainsi fait leur entrée dans les

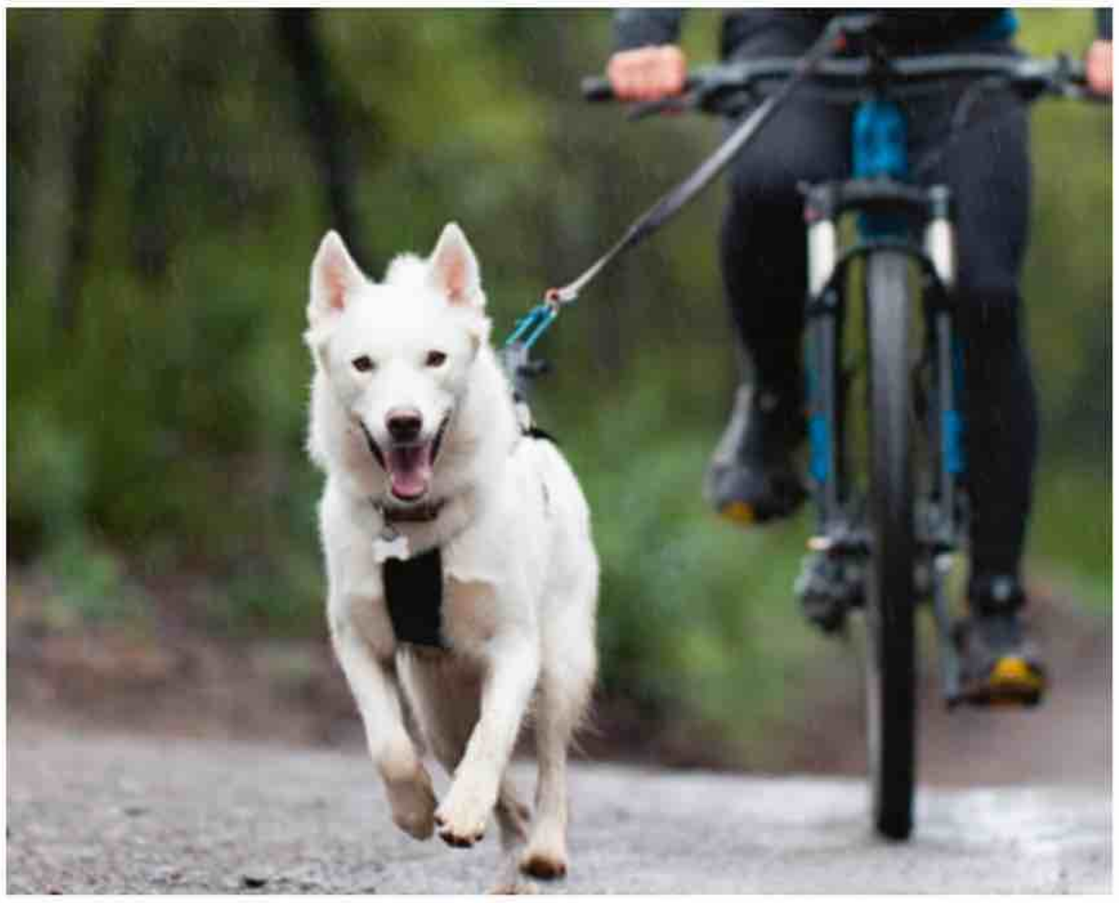
LE SAVIEZ-VOUS ?

Un chien comprend environ 170 mots, 250 pour les plus doués ! Ce qui permet à l'animal d'interagir facilement avec l'homme et de lui répondre.



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

« Certains chiens sont même dressés pour détecter des cancers à l'odorat »



établissements sanitaires et médico-sociaux. 85% de ces structures y feraient aujourd'hui appel ! Si le chien, doué d'empathie et attachant, reste l'animal de prédilection, surtout chez les seniors, le cheval arrive en deuxième position. En effet, les personnes ayant un handicap ou celles qui rencontrent des difficultés sociales, retrouvent confiance en elles en s'occupant d'un équidé.

Capteurs d'émotion

Soins, nourrissage, éducation, jeux, câlins… nos compagnons à poil ou à plumes déclenchent chez leurs propriétaires un comportement que certains scientifiques considèrent proche du maternage. Ainsi, le chat a un poids similaire à celui d'un bébé de quelques mois. Quand on adopte un animal, notre choix, même s'il se veut raisonné, est toujours finalement très affectif ! Nous savons que nos animaux sont dotés de pensées, de sentiments, d'émotions parfois complexes, que parfois ils nous parlent à travers leur langage, leurs gestes. S'ils savent nous attendrir, ils savent surtout nous offrir affection, attention, et même réconfort ou consolation. Car, oui, nos animaux sont de véritables « capteurs émotionnels » ! Cela s'explique par les phéromones et odeurs que nous dégageons sans même le savoir en cas de changement physique ou émotionnel. Nos animaux, possédant 200 millions de cellules olfactives (40 fois plus que l'être humain), sont alors capables de capter le moindre changement concernant leur maître !

VOS TÉMOIGNAGES

Vous l'avez compris, nombreux sont les bienfaits des animaux sur notre santé. Chien, chat, cheval… la liste est encore longue et prouve bien que nous avons beaucoup à apprendre des animaux. Nous avons pu recueillir des témoignages qui attestent de l'impact sur la santé de ce lien entre l'animal et son maître.

Thérésa, 44 ans.

« Mon fils était sujet aux attaques de panique »

« Depuis son plus jeune âge, Albin, mon fils, est régulièrement victime d'attaques de panique. Il a développé de nombreux TOC (NDLR : troubles obsessionnels compulsifs) et les cinq psy qu'il a consultés n'y ont rien changé. Et puis, Galice est arrivée dans notre vie. Un chat abandonné que je suis allée chercher à la SPA. Elle avait un an quand nous l'avons recueillie. Elle s'est immédiatement prise d'affection et réciproquement pour Albin. Cela fait trois ans que Galice vit parmi nous. Trois ans qu'elle dort chaque nuit avec mon fils, et ne le quitte pas d'une semelle où qu'il se déplace dans la maison. Et… miracle ! Depuis, Albin n'a presque plus d'attaques de panique. Galice l'a littéralement calmé. Je regrette de ne pas avoir adopté d'animaux plus tôt. Car je peux vous assurer sans l'ombre d'une hésitation que c'est Galice qui a guéri Albin. »

Cécilia, 37 ans.

« Épileptique depuis mon enfance, mon chien a bouleversé ma vie »

« Ma première crise remonte à mes 8 ans. J'ai dû apprendre à vivre avec. Tant bien que mal. Plutôt mal quand j'y réfléchis en fait. Puis, je suis devenue maman de deux adorables garçons, des jumeaux, il y a cinq ans. Pour moi, c'était inconcevable de rester seule avec eux. Vous imaginez ce qui pourrait se produire avec deux nourrissons en cas de crise épileptique ? J'ai donc décidé de faire une demande pour un chien d'assistance. C'est sans aucun doute la meilleure décision de ma vie ! Car depuis, mon existence a littéralement changé ! Carlos – c'est son nom – est capable de détecter quand une crise approche, alors même que je n'ai aucun symptôme ou signes cliniques avant-coureurs. C'est stupéfiant ! Il est éduqué pour ensuite appuyer sur un bouton relié au téléphone de mes proches puis venir poser sa tête sur moi pour me rassurer en attendant les secours. Clairement, il m'a rendu confiance en moi ! Depuis son arrivée, je m'autorise certaines sorties ou activités comme aller seule faire mes courses ou emmener mes fils en promenade. Des choses de la vie quotidienne que jusqu'alors je ne faisais absolument jamais ! Et je ne vous parle même pas des bienfaits de sa présence qui a fait baisser mon stress, et par là même la fréquence de mes crises d'épilepsie. »

ÉQUITHÉRAPIE, RONRONTHÉRAPIE, DELPHINOTHÉRAPIE AND CO…

Chaque animal, par son attitude, est ainsi capable de nous faire du bien ou de nous soigner. Par exemple, avec la ronronthérapie, il a été prouvé que les ronronnements du chat sont non seulement apaisants, mais aussi antalgiques et déclencheurs d'émotions ouvrant souvent la porte à des souvenirs, telle une madeleine de Proust. Il est vrai que les chercheurs expliquent avec peine le mécanisme physiologique du ronronnement, mais ce qui est certain, c'est que ces vibrations sonores améliorent la santé et favorisent l'endormissement des êtres humains. Il a également été remarqué que les ronronnements sont identiques aux fréquences sonores utilisées en médecine du sport pour soulager lésions musculaires, articulaires et osseuses. Cela pourrait d'ailleurs expliquer comment, à blessure équivalente, un chat guérit plus rapidement qu'un chien… Car ce sont ses propres ronronnements qui le soignent !

Équithérapie ou la thérapie équine

Elle aussi a largement fait ses preuves. Elle améliore les difficultés d'ordre psychique comme l'angoisse, le retard intellectuel ou de langage, le manque de confiance en soi ou encore certains troubles du comportement. L'accent est alors particulièrement mis sur la communication et l'intersensibilité avec le cheval, animal très sociable. Ce compagnon de thérapie va alors agir comme un miroir pour le patient. Ses peurs, ses angoisses se reflètent sur sa manière d'agir et de communiquer avec l'animal. Le thérapeute interprète alors les différents problèmes dont souffre son patient et tente par l'intermédiaire du cheval d'y apporter des solutions. Lorsque le « patient » comprend le fonctionnement de son cheval, il comprend son propre fonctionnement !

La delphinothérapie

Ce type de thérapie est généralement effectué avec des enfants présentant des troubles autistiques ou psychomoteurs. La delphinothérapie est également appliquée aux adultes souffrant de dépression ou de stress post-traumatique. La delphinothérapie, qui se pratique dans des centres aquatiques dédiés, permettrait la sécrétion d'endorphines grâce à l'action des ondes ultrasonores émises par l'animal. Ce qui affecterait positivement l'humeur du patient, améliorerait les troubles de déficit de l'attention ou l'anxiété. Par ailleurs, la confluence de l'environnement aquatique et la présence du dauphin pourraient aider à atténuer la douleur causée par les blessures physiques ou les séquelles de la dépendance à diverses drogues…

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

VOS TÉMOIGNAGES

Madeleine, 73 ans.

« Mon chien m'a redonné le goût de l'effort »

« Je n'ai jamais réellement voulu ni eu d'animaux de compagnie. Mais quand j'ai perdu mon mari, je me suis retrouvée isolée. Je ne sortais plus, ne me promenais plus, ne voyais plus grand monde. Mes enfants m'ont offert un épagneul breton pour Noël il y a trois ans. Sur le coup, je vous avoue que je n'étais pas ravie. Mais au fil des jours, une réelle complicité s'est créée entre nous. Obligée de le sortir plusieurs fois par jour, cela m'a redonné le goût des balades au grand air (je vis en pleine campagne). Il m'amuse follement ce petit animal. Je le trouve drôle, et il est arrivé plus d'une fois que j'éclate de rire au milieu des champs devant ses cabrioles ! J'ai l'impression de rajeunir depuis son arrivée dans ma vie. »

Charles, 75 ans.

« Observer les oiseaux a un effet apaisant immédiat sur moi »

« Je vis seul et en appartement dans une grande ville, sans extérieur. Observer et écouter la nature a toujours fait partie de mes passe-temps favoris. Quand sont arrivés le Covid-19 et le confinement, j'ai très mal supporté de ne plus pouvoir m'échapper dans la campagne pour me ressourcer. Alors, prenant mon mal en patience, je me suis mis à observer les oiseaux de ma fenêtre. Et sans circulation ni personne dans les rues il y en avait beaucoup plus qu'en temps normal. Peu à peu, j'ai senti mon stress lié à l'enfermement s'évacuer. Je pouvais passer des heures à les regarder. Ils m'ont fait un bien fou ! Depuis, je me rends chaque jour soit dans les forêts alentours, soit dans les parcs de ma ville et je reste là assis sur un banc à me délecter du spectacle bienfaisant qu'offrent les oiseaux sur mon moral »

Louis, 39 ans.

« Grâce à son poney, ma fille a retrouvé l'usage de la parole »

« Lucille a 11 ans aujourd'hui et c'est une petite fille pleine de vie. Mais jusqu'à il y a quelques mois, elle était totalement inhibée, souffrant d'un grave trouble du langage qui l'empêchait de suivre une scolarité dans une école ordinaire. Il y a deux ans, un des médecins de Lucille nous a parlé d'un équithérapeute formidable exerçant non loin de chez nous. Durant un an et demi, il a accompagné notre fille. Et au contact du poney qui lui était dédié, Lucille a progressivement pris confiance en elle. Elle qui avait quasiment perdu le langage articulé s'est mise à parler à l'équidé, puis à nous raconter ses journées. Elle racontait même à son thérapeute des anecdotes sur nous ! Si bien qu'au bout d'un et demi, il n'y avait plus de problèmes au niveau communication. Et en septembre prochain, Lucille pourra même intégrer une école publique classique ! »

Par Arcadie Renson

Pesticides au robinet ?

Un herbicide, le S-métolachlore, est responsable du plus grand nombre de dépassements de la qualité de l'eau en France. Les situations de non-conformité se multiplient un peu partout et vont coûter cher aux consommateurs. État des lieux.

PHOTO © SHUTTERSTOCK

Tout le monde a déjà entendu parler du glyphosate au moins une fois dans sa vie. Mais combien de Français savent ce qu'est le S-métolachlore ? Cet herbicide est l'un des pesticides les plus vendus en France. Classé comme très toxique pour les organismes aquatiques, il est utilisé massivement par les agriculteurs sur les cultures de maïs, haricots, pois et betteraves. Depuis 2015, il est interdit au Luxembourg. Lorsqu'il se dégrade dans l'environnement après pulvérisation, il se transforme en plusieurs molécules appelées métabolites. Ces derniers posent de plus en plus de problèmes. Ils sont responsables d'une contamination généralisée des eaux superficielles et souterraines.

Sujet sensible

Les habitants de Saint-Mayeux, une petite commune bretonne, en ont fait l'amère expérience. « Quand on paie l'eau du robinet, on ne se pose pas la question de savoir si elle est polluée. On fait entièrement confiance. » Sarah Loutout est en colère. Cette Costarmorcaine âgée de 33 ans a accouché d'un magnifique bébé il y a quelques mois. Elle a découvert que l'eau qu'elle buvait durant sa grossesse n'était pas conforme aux limites de qualité. À cette époque, le captage de La Lande blanche qui alimente les robinets des 479 habitants présentait un taux d'ESA-métolachlore supérieur à la norme. Il s'agit d'un des fameux métabolites du S-métolachlore. Les habitants ne l'ont appris qu'à l'occasion d'un conseil municipal, en novembre 2021. Le maire indiquait alors qu'il devait solliciter une dérogation de l'Agence régionale de santé de Bretagne (ARS) pour continuer à distribuer l'eau à cause de problèmes de conformité. La meilleure solution étant de la diluer avec celle fournie par le syndicat voisin. Coût : 5 800 euros par an, durant trois ans, le temps de la dérogation. La pilule a eu du mal à passer chez certains habitants et élus. D'autant plus que le maire a maladroitement demandé aux journalistes présents lors du conseil municipal de ne pas en parler dans les journaux. Le sujet était-il trop sensible ? Ce manque de transparence a choqué René Louail, habitant et figure écologiste bretonne. « Il n'y a eu aucune information de la population alors que c'est une obligation », s'énerve-t-il. « Toutes les analyses d'eau ont été affichées en mairie », se défend le maire. Les habitants ont organisé une manifestation pour exprimer leur inquiétude et leur colère.

Faut-il l'interdire ?

René Louail craint par ailleurs que, sans plan d'action durable, le captage finisse par fermer. Pour l'éviter, il faudrait changer les pratiques des agriculteurs, mais ce n'est pas si facile. Saint-Mayeux est loin d'être la seule

« Une dérogation a dû être sollicitée auprès l'ARS de Bretagne pour continuer à distribuer l'eau »

commune concernée. Rien que dans le département des Côtes-d'Armor, 29 autres captages seraient touchés. Selon l'association Eaux et rivières de Bretagne, dans la région, l'ESA-métolachlore a été retrouvé partout où ont été réalisées des analyses en 2019. L'Agence régionale de santé Bretagne (ARS) estimait, en novembre 2021, au bas mot, à 700 000 le nombre de Bretons alimentés par une eau non conforme en ESA-métolachlore. « Il a été quantifié dans toutes les stations d'eau superficielle échantillonnées. Encore plus préoccupant, il dépassait la limite des 0,1 µg/L dans plus de 92 % des cas ! », dénonce l'association. Or, selon la directive européenne sur l'eau potable, un pesticide ne doit pas dépasser cette concentration. Il en est de même pour ses métabolites dits pertinents, c'est à dire susceptible d'engendrer un risque sanitaire inacceptable pour le consommateur. Une catégorie dans laquelle entre justement l'ESA-métolachlore. C'est pourquoi l'association Eau et rivières de Bretagne réclame depuis plusieurs mois l'interdiction de la substance herbicide. « Pour en finir avec la contamination généralisée de la ressource en eau et compte tenu de la persistance des molécules dans le milieu naturel, cesser l'usage du S-métolachlore est une réponse raisonnable », explique l'association.

Privés d'eau potable

Selon le bilan national de la qualité de l'eau potable vis-à-vis des pesticides pour l'année 2020, l'ESA-métolachlore est la molécule responsable du plus grand nombre de dépassements de la limite de qualité en France, tant en termes d'unités de distribution qu'en

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

termes de population desservie. Même s'il est le métabolite le plus souvent retrouvé, il n'est pas le seul à polluer l'eau du robinet. Le NOA-métolachlore pose aussi problème, notamment au-delà des frontières bretonnes. Des communes sont même obligées de restreindre l'usage de l'eau du robinet. Du mois de septembre 2021 à fin janvier 2022, par exemple, les habitants de Broye-Aubigney-Montseugny (Haute-Saône) n'ont pas pu la consommer à cause de la présence en excès du métabolite NOA-métolachlore. Ils ont dû être ravitaillés en bouteilles d'eau puis par camions-citernes. Surcoût : 115 000 euros. Depuis janvier 2022, ce sont 13 communes dépendantes du syndicat intercommunal des eaux de Montmirey-le-Château, dans le Jura, qui sont au régime bouteille d'eau obligatoire. Celle du robinet est impropre à la consommation. 3500 habitants en font les frais. Le problème a été détecté dès 2018. Des périmètres de protection ont été mis en place pour interdire le S-métolachlore dans certains secteurs, mais le souci persiste, car la molécule met plusieurs années à se détruire dans l'environnement.
Le syndicat intercommunal de Montmirey-le-Château va installer un filtre à charbon actif pour filtrer le pesticide incriminé. Celui-ci ne devrait pas fonctionner avant plusieurs mois. Pourquoi toutes ces précautions ? Parce qu'à l'heure actuelle les experts de l'ANSES estiment qu'on ne peut écarter un risque génotoxique ou mutagène pour ces métabolites (l'ESA et le NOA métolachlore).

Contamination généralisée

Dans un courrier de saisine de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) daté du 17 mai 2021, la Direction générale de la santé explique qu'« à l'échelle nationale, plus de 4,5 millions de personnes sont alimentées par une eau non conforme vis-à-vis de l'ESA-métolachlore et plus de 500 000 personnes pour une eau non conforme vis-à-vis du NOA-métolachlore ». Le bureau de l'eau de la Direction générale de la santé parle même de « présence généralisée des métabolites du S-métolachlore ».

DES VENTES DE PESTICIDES EN HAUSSE

Au cours de la décennie 2010, les ventes de produits phytopharmaceutiques sont restées à des niveaux élevés en France et ont même augmenté de 9 %. En 2020, les herbicides représentent 44 % des substances vendues. C'est dans le nord de la France qu'on en consomme le plus.
Source : statistiques du ministère de la Transition écologique.

« Près d'un millier de situations de non-conformités conduisent à des dossiers de dérogation »

La DGS signalait en mai dernier près d'un millier de situations de non-conformités conduisant à des dossiers de dérogation comme à Saint-Mayeux. Malgré cette contamination généralisée, il n'y aurait pourtant pas de risque sanitaire immédiat pour la population selon l'ANSES. Les dépassements constatés concernent la limite de qualité (0,1 µg/L), mais pas la valeur sanitaire maximale ou Vmax (510 µg/L). La première a été fixée dans les années 1970 et « il avait été décidé de la faire perdurer dans un souci de protection de la ressource », explique Éléonore Ney, chef de l'unité d'évaluation des risques liés à la nutrition à l'ANSES. Elle ajoute : « Les dépassements sont très réglementés et encadrés sur justification et pour une durée limitée ». Cette multiplication des dérogations interroge pourtant François Veillerette, directeur de l'association environnementale Générations futures, pour qui « on introduit de plus en plus de tolérance à la pollution ». En cas de non-conformité, les dérogations sont délivrées aux exploitants de réseau d'eau potable pour trois ans (renouvelable une fois), à condition de mettre en œuvre un plan d'action à la fois préventif et correctif. Ce dernier volet nécessite des travaux très coûteux.

Augmentation des factures

Les autorités sanitaires estiment qu'un millier d'unités de distribution vont devoir être mises aux normes, car les métabolites du S-métolachlore sont peu retenus par les filières habituelles de traitement. Ce qui complique la situation et engendre de sacrées dépenses. Le coût de mise en place d'une seule filière de traitement adaptée (notamment au charbon actif) est compris entre 500 000 et 1 million d'euros! Dans le Jura, le syndicat intercommunal va devoir débourser 450 000 euros pour un an. La durée de vie d'un filtre à charbon étant limitée, le syndicat planche sur une solution plus durable. Coût : 1,6 million d'euros. Le syndicat a d'ores et déjà prévu d'augmenter le prix de l'eau pour le consommateur en le passant de 1,15 €/m³ à 1,35 €/m³. Et il augmentera encore l'an prochain. Traiter l'eau, c'est bien, mais éviter qu'elle ne soit polluée, ce serait peut-être mieux. Non seulement pour le porte-monnaie des consommateurs, mais pour l'environnement. C'est en tout cas ce que le Haut Conseil de la santé publique conseille. Selon lui, « toutes les actions visant à

protéger ou restaurer la qualité des ressources sont préférables à la mise en œuvre de solutions curatives ». Elles sont d'ailleurs beaucoup moins coûteuses pour la société. L'agence de l'eau Seine-Normandie estime que les coûts sont jusqu'à 87 fois plus élevés pour le curatif. « Les filtres ne résolvent pas le problème. Cela permet d'être dans les clous, mais cela ne règle pas le problème de la qualité de la ressource qui se dégrade », estime François Veillerette de l'association Générations futures.

Pollueur-payeur ?

Malgré l'explosion des contaminations, les agriculteurs ne semblent pourtant pas prêts à se passer de l'herbicide. Des techniques alternatives de désherbage mécanique existent et sont même expérimentées, mais elles sont plus contraignantes et coûteuses, donc moins séduisantes. Alors que la procédure de renouvellement du S-métolachlore est actuellement en cours au niveau européen, l'ANSES a modifié fin 2021 son autorisation de mise sur le marché en réduisant les doses autorisées. Insuffisant pour Marie-Mézière Fortin, hydrobiologiste et membre du comité de bassin Loire-Bretagne. « Comment se fait-il qu'il y ait des normes, mais qu'on ait le droit de ne pas les respecter ? s'indigne-t-elle. Dans ma commune de Saint-Georges-sur-Loire, cela fait six ans qu'on est à plus de 300 jours de dépassement pour l'ESA métolachlore. » Selon elle, on fait peser sur le contribuable un coût financier énorme alors même que la cause est agricole. « Pourquoi ne pas appliquer le principe du pollueur payeur ? », s'interroge-t-elle. D'autant plus que le problème risque de durer. De nouveaux métabolites du S-métolachlore apparaissent, dont on ignore encore la dangerosité. Selon l'ANSES, il est à craindre que la contamination par ces molécules persiste et ce, « même en cas d'application de mesures de gestion ». Au Luxembourg, où le S-métolachlore est pourtant interdit depuis 2015, on continue à retrouver ses métabolites dans l'eau du robinet.

Par Solenne Durox

Conserver votre bon vin

Tout le monde n'a pas une maison avec une « vraie » cave. Apparus depuis quelques années dans des restaurants, des modèles en forme de meuble commencent à intéresser le grand public. Mais vu le coût, soyez attentif aux moindres détails.

La cave sous terre reste l'endroit de prédilection pour 71 % des Français, selon une étude Ipsos commandée par la société Eurocave. Mais tout le monde ne possède pas une maison. Résultat, 5 % d'entre nous conservent leurs bouteilles de vin dans le séjour ou la salle à manger et 8 % dans la cuisine. Pour une conservation optimale, il est donc nécessaire d'opter pour l'achat d'une armoire à vin.

COMMENT FONCTIONNE UNE CAVE À VIN ?

C'est une armoire réfrigérée qui permet de stocker correctement le vin à la bonne température, spécialement conçue pour permettre la bonification du vin dans de bonnes conditions. Pour schématiser, disons que son fonctionnement est identique à celui d'un réfrigérateur, mais avec des caractéristiques techniques plus sophistiquées lui permettant de respecter cinq conditions pour une conservation optimale des bouteilles.

- La température constante est comprise entre 10 et 14 °C et assurée par deux thermostats situés à l'intérieur et à l'extérieur de la cave. Quand elle change à l'extérieur, le cycle de réchauffement ou de refroidissement (froid par compression, par absorption ou thermoélectricité) s'enclenche pour la stabiliser.
- Une hygrométrie comprise entre 70 et 80 % maximum. L'air ambiant pénètre à l'intérieur de petites ouvertures qui se trouvent sur la paroi de la cave à vin provoquant un effet de condensation, augmentant ainsi le taux d'humidité.
- Une obscurité totale procurée par des parois pleines ou en verre teinté anti-UV. Pour laisser le vin se reposer et le préserver, il est important qu'aucune lumière ne puisse passer.
- Un air sain purifié par des filtres à charbon actif et par un ventilateur doit pénétrer à l'intérieur de la cave afin d'éviter le développement des bactéries et des moisissures.
- Une isolation en mousse sur les parois pour empêcher et amortir les vibrations, causées par certains systèmes de refroidissement, qui pourraient altérer le vin.

© SHUTTERSTOCK

Chacun cherche sa cave

Il existe deux types de caves que l'on peut installer chez soi dans son salon, sa cuisine ou encore son garage ou sa buanderie.

Premièrement, la cave à vin de vieillissement. C'est une cave à température unique (12 °C) qui permet de faire vieillir son vin jusqu'à son apogée.

Le second modèle est le plus courant puisqu'il s'agit de la cave à vin de service. Elle permet de mettre à température idéale de dégustation les vins rouge, blanc, rosé, ainsi que les champagnes. Dans cette catégorie, il y a des modèles proposant deux températures (par exemple, un vin rouge doit être bu à 17 °C ou 18°C, tandis qu'un rosé est consommé entre 8 et 10 °C) et celles qui en proposent plusieurs.

Question de marque

A priori, ces caves se ressemblent, mais certaines marques intègrent des caractéristiques techniques qui en font des produits haut de gamme. Ainsi, les portes vitrées d'EuroCave sont toutes traitées contre les UV, permettant de filtrer 99 % de ces rayons. Elles sont également parfaitement isolées grâce à leur construction et au type de verre, technique, utilisé. Cela permet de garantir une faible consommation d'énergie, de limiter les risques de condensation et de garantir les performances de températures intérieures, annoncées. Enfin, les portes sont réversibles et elles sont équipées d'une serrure.

Son prix

C'est aussi un élément dans le choix d'une cave. Celui-ci dépend en général du type de cave, de ses caractéristiques techniques et de son design. Pour les petits budgets, on trouve des modèles d'entrée de gamme pour moins de 300 euros, mais dont la capacité est restreinte (moins de 50 bouteilles). Pour des caves de plus grande capacité et aux prestations de meilleure qualité, les prix peuvent aller jusqu'à 4 000 euros pour une cave polyvalente.

Quelle taille ?

Le nombre de bouteilles que vous souhaitez mettre dans votre cave permettra de déterminer quelle taille de cave à vin vous convient. La plupart des marques proposent un large choix de tailles de coffres, pour vous permettre de conserver de 29 à 234 bouteilles. Comme pour le gros électroménager, ces caves sont également vendues en trois versions : en pose libre dans une pièce à vivre, encastrées sous un plan de travail ou encore intégrées dans un meuble sur mesure…

Si vous conservez une petite cinquantaine de bouteilles ou un peu moins, optez pour une armoire à vin encastrable, qui maintiendra vos vins à 12 °C quel que soit leur environnement. Et pour les imprévus et les apéritifs de dernière minute, prévoyez un compartiment « service », qui gardera vos vins à une température un peu plus élevée pour qu'ils soient prêts à boire.

Pour les plus ambitieux, les plus grands modèles comportent deux espaces de stockage (vieillissement et mise à température). Évitez les portes vitrées, même traitées anti-UV, certes esthétiques, mais qui ne remplacent pas une porte pleine.

Aménagement intérieur

Ne limitez pas votre sélection à l'apparence. Soyez attentif aux aménagements intérieurs. Il existe trois types de clayettes.

- **La clayette coulissante** permet un rangement en petite quantité, avec une capacité d'accueil pour une dizaine de bouteilles. Il suffit de la faire coulisser pour accéder au vin.
- **La clayette de stockage** fixe est destinée à ranger des bouteilles par lots en les empilant les unes sur les autres sur plusieurs rangées. Pour un rangement optimal de vos bouteilles de vin sur une clayette de stockage, disposez les vins à consommer en haut et les vins à conserver en bas dans votre cave. Ainsi, vous n'avez pas besoin de changer les bouteilles de place sans cesse.
- **La clayette de présentation** permet à la fois de stocker des bouteilles à l'horizontale, mais aussi de présenter des bouteilles de manière verticale. C'est une solution de rangement plutôt réservée aux professionnels et aux collectionneurs.

TOP 3

1. *Sommelière SLS33DZ*

Les dimensions de cette cave à vin de service (LxPxH: 49,5 x 43 x 84,8 cm) facilitent son intégration dans différentes pièces (pose libre). Ce modèle de double zone permet de conserver 33 bouteilles de vin. Chaque zone se règle indépendamment de l'autre. Elle est livrée avec 4 clayettes en bois de hêtre de type fixe ainsi qu'un support en bois en bas de cave. Un panneau de contrôle extérieur digital permet une utilisation plus intuitive et évite des mouvements de température non désirés à l'intérieur de la cave.

400 €

Les ⊕ : Traitement anti-UV, rapport qualité-prix, pose libre.

Les ⊖ : Pas de clayettes coulissantes, consommation (classe énergétique G), pas de porte réversible.

2. *Climadiff CBU18S2B*

Cette cave de service, d'une capacité de 18 bouteilles, est dotée du froid brassé qui assure une ventilation homogène. Sa régulation électronique garantit le maintien de la température au sein de votre cave (amplitude de fonctionnement de 5 à 20 °C). Son système anti-vibration en fait une cave silencieuse. Ce modèle encastrable (H 82,5 cm ; L 30 cm et profondeur 57,5 cm) est équipé d'une porte vitrée réversible en verre marron trempé traité anti-UV. Il est vendu avec 5 clayettes en bois fixe et une demi-clayette en bois fixe.

800 €

Les ⊕ : Porte réversible, froid brassé, 6 clayettes.

Les ⊖ : Clayettes fixes, classe énergétique (F).

3. *ArteVino OXPMT98NPD*

Silencieux, modulables et fabriqués en France, les modèles de cette marque française raviront les amateurs de bons vins et qui sont prêts à mettre le prix! Avec des dimensions pratiques (H96 x L68 x P 72,5 cm), cette cave multi-températures est équipée d'une porte pleine qui lui confère une isolation optimale et vous permet une installation dans une pièce non chauffée (de 0 à 35 °C). La température peut être réglée de 6 à 10 °C pour la partie basse de la cave et de 15 à 20 °C pour la partie haute. Elle est livrée avec 2 clayettes universelles en bois de hêtre (98 bouteilles). Une même clayette peut être utilisée en version coulissante, de stockage ou de présentation et est adaptée pour recevoir tous types de bouteilles. À noter deux fonctions pratiques: une alarme visuelle de défaut de température et une fonction hiver automatique (garantissant le fonctionnement en autonomie de votre appareil si celui-ci est installé dans un cellier ou un garage).

1 165 €

Les ⊕ : Polyvalence des clayettes, silencieuse (37 dB), réglage de la température, design.

Le ⊖ : Le prix.

PHOTOS : © SP

Par Philippe Richard

POUR LES FRANÇAIS LE PLAISIR DURE EN MOYENNE 27 MINUTES*

*Les lecteurs de magazines consacrent en moyenne 27 minutes par jour au plaisir de la **Presse Magazine.**

INFORMER. DÉCOUVRIR. APPROFONDIR.

PRIX RELAY-SEPM DES MAGAZINES DE L'ANNÉE 2022

RELAY. sepm SYNDICAT DES ÉDITEURS DE LA PRESSE MAGAZINE

LES MAGAZINES DE L'ANNÉE 2022

Découvrez chez RELAY et sur relay.com les magazines les plus talentueux et les plus audacieux de l'année.

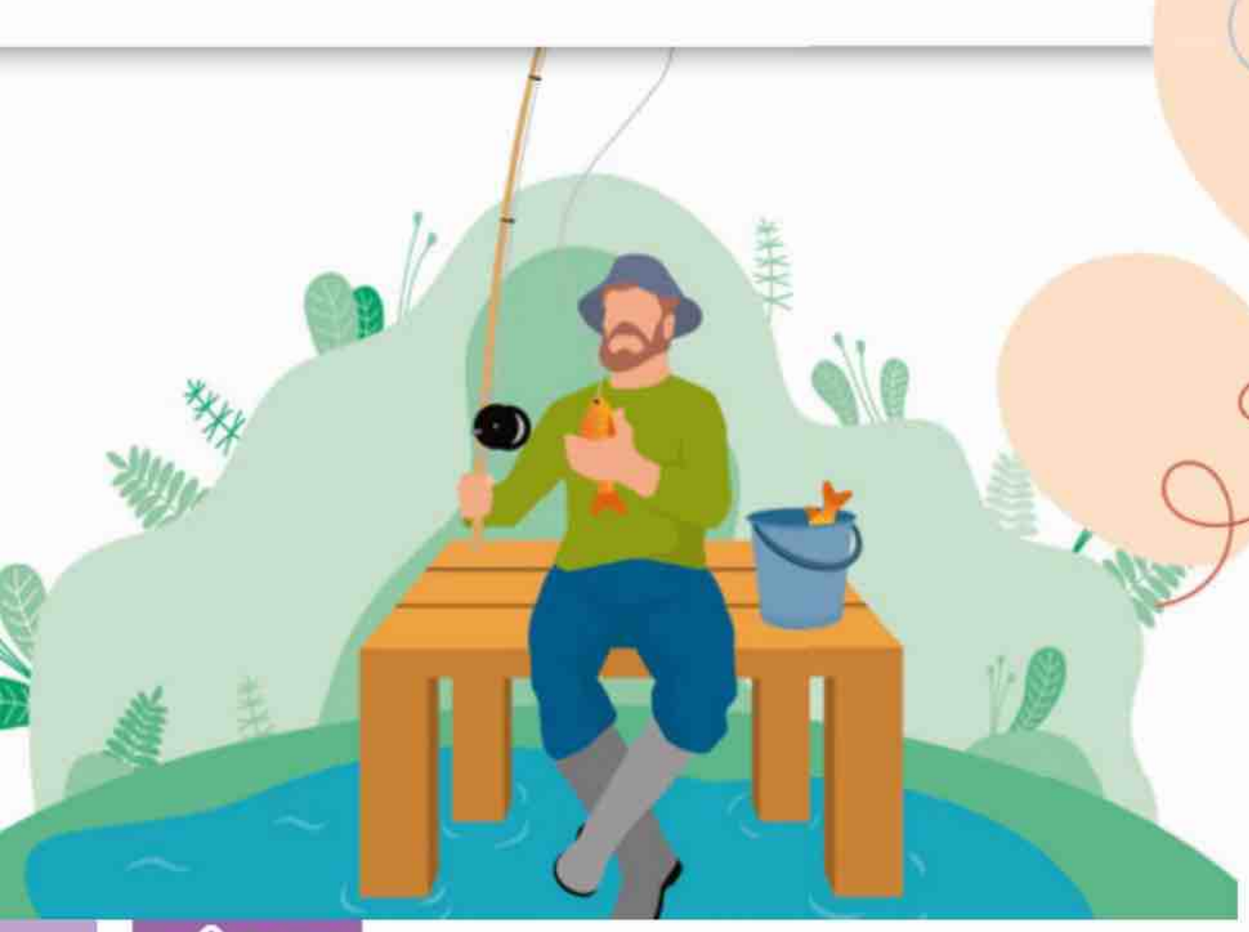
Madame Bovary ACPM /ONE NEXT 2020

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



PÊCHE

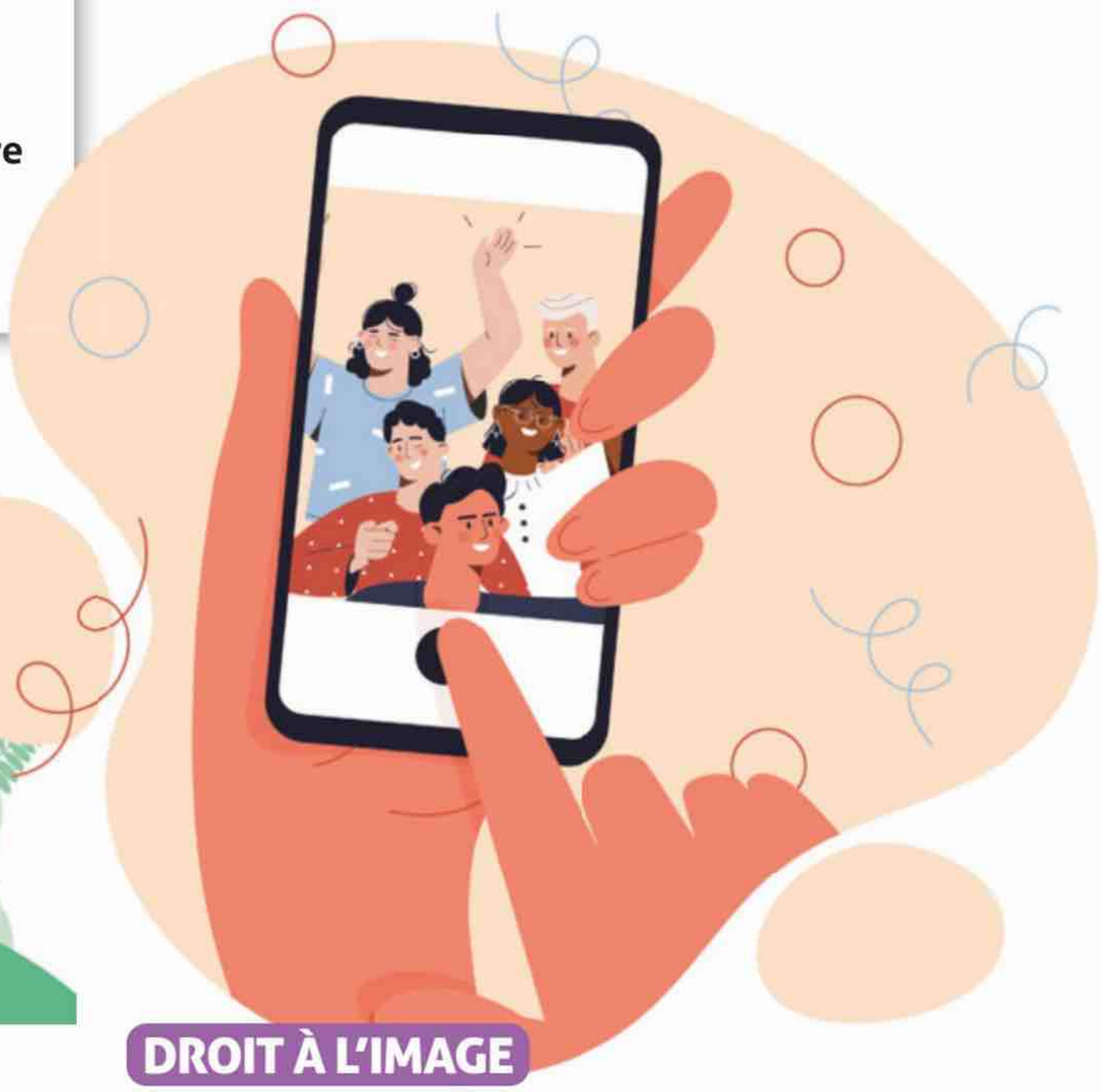
Puis-je pêcher sur la propriété d'un particulier ?

Je suis pêcheur amateur et pratique ce loisir pendant les week-ends pour me détendre. Près de chez moi, passe une rivière. Pour y accéder je dois passer sur une propriété privée, en ai-je le droit ?

RÉPONSE

LE DROIT DE PASSAGE DÉPEND DE LA NATURE DU COURS D'EAU

Lorsqu'un cours d'eau est domanial (5 % seulement le sont), l'État en est propriétaire et les propriétés privées qui le bordent doivent accepter le passage du public. Une « servitude de marchepied » leur impose de laisser libre (sans clôture ni haie) une bande de 3,25 m de largeur sur la rive. Mais si le cours d'eau n'est pas domanial, son lit appartient au propriétaire, soit en totalité s'il traverse sa propriété, soit pour moitié avec le propriétaire de l'autre rive. Les propriétaires peuvent alors interdire l'accès à la berge, aux passants et aux pêcheurs. Sauf si le propriétaire a conclu un « bail de pêche » avec une association agréée de pêche et de protection des milieux aquatiques. Pour savoir ce qu'il en est, adressez-vous à la mairie ou à une association de pêche locale.



DROIT À L'IMAGE

Peut-on publier une photo de moi sur Internet sans mon autorisation ?

J'ai découvert qu'une personne a publié une photo de moi sur un réseau social alors que je participais à un rassemblement sur la voie publique. Je n'ai pas donné mon accord et j'ai été étonné de voir mon visage sur la page de cette personne. Puis-je lui demander de la retirer ?

RÉPONSE

VOTRE ACCORD EST NÉCESSAIRE

Une personne peut publier une photo de vous sur Internet uniquement si vous donnez votre accord. Le droit à l'image permet à toute personne de s'opposer à la diffusion d'une image sur laquelle elle est reconnaissable, même si elle a été prise dans un lieu public comme une université. Cela concerne tous les supports : un site Internet, mais aussi un blog, un réseau social… Toutefois, il y a des exceptions liées au droit à l'information, à la liberté d'expression et à la liberté artistique et culturelle. Par exemple, votre accord n'est pas nécessaire pour diffuser la photo d'une manifestation publique si vous n'y apparaissez pas isolément. Vous pouvez toujours demander à l'auteur de la photo de la retirer. S'il refuse, vous pouvez contacter le site Internet ou le réseau social, selon le cas, pour lui demander de dépublier votre photo. En cas de litige, vous pouvez porter plainte.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

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

CHÔMAGE

A-t-on droit à des allocations chômage lorsqu'on démissionne ?

Mon compagnon va être muté en province et je souhaite le suivre. Je compte demander à mon employeur s'il accepterait que je conserve mon emploi en étant en télétravail. S'il refuse, je devrai démissionner. Pourrais-je prétendre à des allocations chômage ?

RÉPONSE

SAUF EXCEPTION, PAS D'ALLOCATION CHÔMAGE APRÈS UNE DÉMISSION

Si vous démissionnez, vous ne pouvez pas percevoir d'allocations chômage. Sauf dans certains cas où une démission peut être considérée comme légitime par Pôle emploi. Cela est le cas si vous déménagez pour suivre la personne avec qui vous vivez en couple, vous partez en formation, votre employeur ne vous verse plus de salaire, vous êtes victime d'actes délictueux au travail, vous créez ou reprenez une entreprise, vous avez un projet de reconversion professionnelle, vous partez en service civique ou en volontariat, vous n'avez pas épuisé tous vos droits à indemnisation à Pôle emploi, ou vous avez été licencié, puis vous avez trouvé un nouvel emploi que vous avez quitté moins de 65 jours après l'embauche. Si vous n'êtes dans aucune de ces situations, au bout de 121 jours de chômage, vous pourrez demander à Pôle emploi le réexamen de votre dossier.

ÉTAT CIVIL

À la naissance, quel nom de ses parents l'enfant peut-il prendre ?

Ma fille va accoucher prochainement d'un petit garçon. Or notre nom de famille risque de s'éteindre car elle est la dernière descendante à le porter. Peut-elle demander à ce que son fils porte son nom et non celui de son mari ?

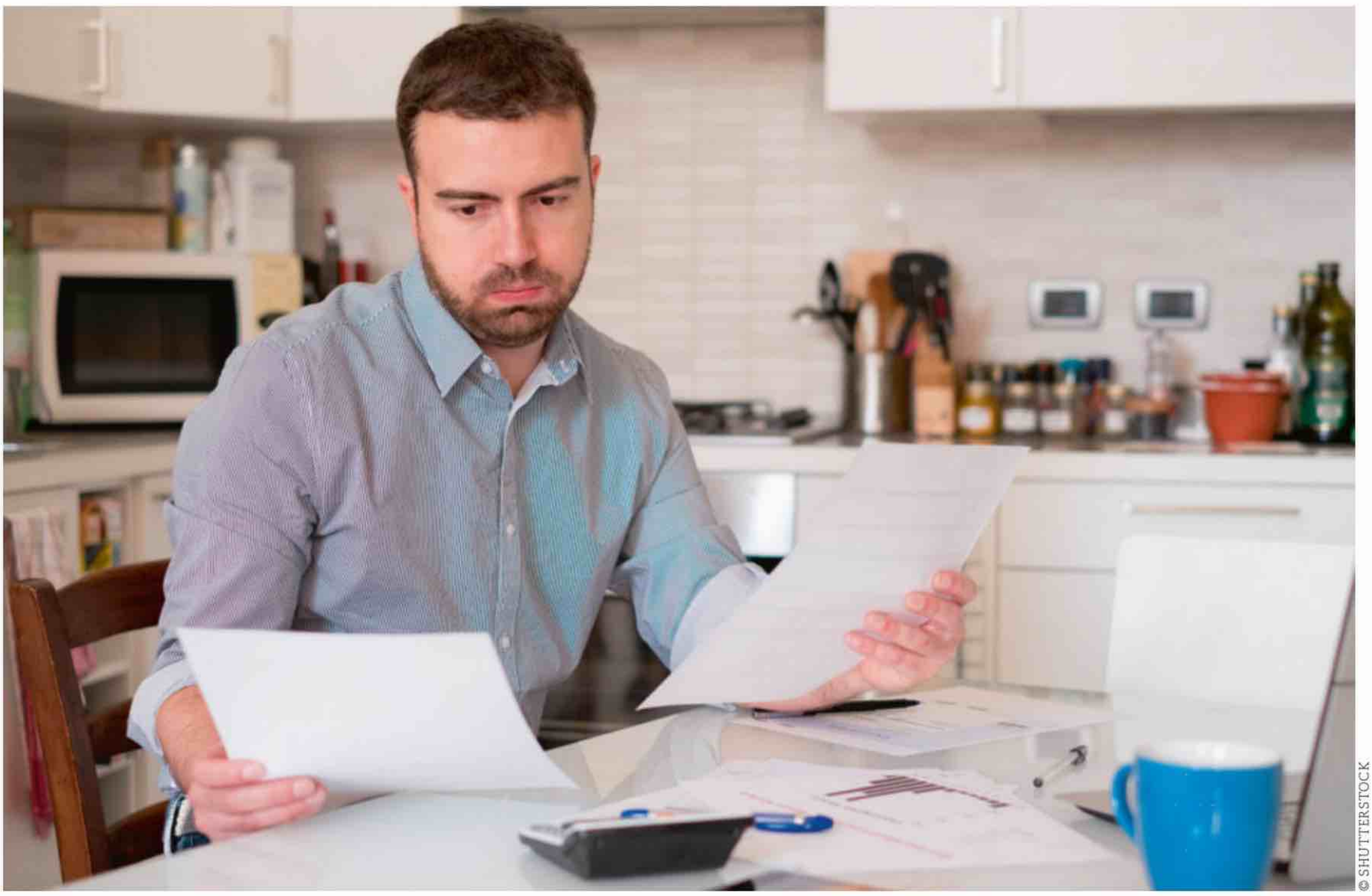
RÉPONSE

PLUSIEURS CHOIX SONT POSSIBLES

La plupart d'entre nous portent le nom de leur père, ce qui était la seule option jusqu'en 2005 lorsque les parents étaient mariés. Aujourd'hui, les parents ont le droit de donner, à la naissance, le nom du père, celui de la mère ou les deux accolés avec un espace, dans l'ordre souhaité, et dans la limite d'un nom chacun. Sachez que le nom donné au premier enfant doit s'appliquer aux autres enfants communs du couple, afin que la fratrie porte le même nom de famille. Les parents choisissent donc une fois pour toutes lors de la naissance de leur premier enfant. Pour officialiser le choix d'un nom composé, les parents doivent remplir un formulaire Cerfa à remettre à l'officier d'état civil lors de la déclaration de naissance. S'ils ne complètent pas ce formulaire, l'enfant prend automatiquement le nom du père si ses parents sont mariés, ou celui de sa mère s'ils ne le sont pas et si celle-ci a reconnu l'enfant en premier.

Réagir à un litige avec un fournisseur d'énergie

Avec la hausse du gaz et de l'électricité, les litiges avec les fournisseurs d'énergie se multiplient. Comment se défendre en cas de désaccord ?



© SHUTTERSTOCK

UNE INFORMATION OBLIGATOIRE EN CAS DE HAUSSE DE TARIF

Votre opérateur doit vous informer en cas de hausse de tarif. Cette information peut être envoyée soit par courrier, soit par mail. Mais la plupart du temps elle vous sera adressée par mail sous l'intitulé « votre offre d'énergie change ». Noyés sous des dizaines de mails tous les jours, il arrive bien souvent qu'on ne les ouvre pas. Et c'est seulement plusieurs mois plus tard que le consommateur se rend compte que sa facture a explosé.

ADRESSEZ UNE RÉCLAMATION

Dès que vous avez connaissance d'une hausse de tarif, il est possible de protester auprès de votre fournisseur. Si la facture est trop salée, vous pouvez demander un échelonnement des paiements. Il est même possible de négocier le montant d'une facture de clôture de contrat.

SAISISSEZ LE MÉDIATEUR DE L'ÉNERGIE

Si dans les deux mois suivant votre réclamation, vous n'obtenez pas de réponse satisfaisante, vous pouvez saisir le médiateur de l'énergie dans un délai maximum de dix mois, soit par courrier à Médiateur de l'énergie Libre réponse n° 59252 75443 Paris Cedex 09, soit en ligne sur le site www.sollen.fr. Le médiateur proposera une solution de règlement amiable à l'ensemble des parties.

Lettre pour saisir le médiateur de l'énergie
(à envoyer en lettre recommandée avec avis de réception)

Votre nom, prénom
Votre adresse

Médiateur national de l'énergie
Libre réponse n° 59252
75443 Paris Cedex 09

Ville, le [date]

Fournisseur d'énergie : nom et adresse de votre fournisseur d'énergie
N° de contrat :

Objet : réclamation suite à un litige avec un fournisseur énergétique

Madame, Monsieur le Médiateur national de l'énergie,

Je me permets de vous solliciter afin de vous faire part d'un litige concernant mon contrat numéro… me liant à mon fournisseur d'énergie (nom et adresse du fournisseur d'énergie).

Client d'une prestation concernant une fourniture en [électricité/gaz naturel], je me trouve en effet dans une situation de conflit avec mon distributeur pour le(s) motif(s) suivant(s) :
(expliquer le conflit)

Préalablement à votre saisine, j'avais procédé à une réclamation écrite auprès de ce fournisseur, dont vous trouverez la copie en pièce jointe.

Or, après un délai de deux mois, mon fournisseur énergétique ne m'a pas donné une réponse satisfaisante.

Dès lors, je tiens à vous informer de cette situation afin que votre autorité puisse solutionner ce litige.

En vous remerciant pour l'attention que vous porterez à ma demande, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur le Médiateur national de l'énergie, l'expression de mes salutations distinguées.

BON À SAVOIR

Le médiateur adresse par écrit une recommandation de solution du litige dans un délai de 90 jours à votre fournisseur et à vous-même. Votre fournisseur et vous-même êtes libres de suivre ou non cette recommandation. Si votre fournisseur choisit de la suivre, il doit en informer le médiateur dans un délai d'un mois.

Par Carole Guilhaumaud

Bien-être animal : que dit la loi ?

Les rapports de l'homme à l'animal ont beaucoup évolué ces dernières années avec la reconnaissance de droits croissants pour les animaux. *Réponse à tout !* décrypte tout ce qu'a prévu le législateur.

4 401
personnes ont été mises en cause pour maltraitance ou abandon d'un animal domestique entre 2016 et 2018, soit une hausse de 29 % sur la période.
Source : Note n° 48 de juillet 2020 de l'Observatoire national de la délinquance et des réponses pénales

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Les animaux considérés comme des personnes

La première législation sur la protection animale en France a été mise en place par la loi du 10 juillet 1976 relative à la protection de la nature. L'article 9 de cette loi prévoit que « Tout animal étant un être sensible doit être placé par son propriétaire dans des conditions compatibles avec les impératifs biologiques de son espèce. » En 1999, le Code civil fait un premier pas. Les animaux sont toujours considérés comme des biens, mais ils ne sont plus assimilés à des choses. C'est en 2015 que la notion d'être vivant doué de sensibilité intègre le Code civil. L'animal reste un objet que l'on peut posséder ou utiliser, mais sa sensibilité le place au-dessus des objets non vivants. Enfin, le 29 mars 2019, des universitaires juristes proclament la Déclaration sur la personnalité juridique de l'animal, dite « déclaration de Toulon ». Elle pose qu'aux yeux du droit, « les animaux doivent être considérés de manière universelle comme des personnes et non des choses », plus précisément comme « des personnes physiques non humaines ».

Lutte contre la maltraitance animale

La loi interdit les mauvais traitements envers les animaux domestiques et les animaux sauvages apprivoisés ou tenus en captivité. Pour les animaux d'élevage, elle renvoie à des décrets le soin de déterminer les mesures propres à assurer la protection des animaux contre les mauvais traitements, les utilisations abusives ainsi que les souffrances lors du parcage, du transport ou de l'abattage. De même, elle précise que l'utilisation des animaux à des fins scientifiques doit être limitée aux cas de stricte nécessité. Le Code pénal sanctionne les sévices graves ou de nature sexuelle et les actes de cruauté de nature intentionnelle commis sur les animaux. L'abandon d'un animal domestique est ainsi assimilable à un acte de cruauté. Une personne qui abandonne son animal lors d'un départ en vacances peut être condamnée à deux ans d'emprisonnement et 30 000 euros d'amende. En 2014, un an de prison a été requis par un tribunal de grande instance contre un homme qui avait violemment lancé un chat contre un mur. Le procureur de la République avait dénoncé une « perversité sadique ». En 2015, la Cour de cassation a considéré qu'une infraction était constituée lorsqu'un propriétaire laissait des animaux dans un pré sans nourriture ni abreuvement, même en l'absence de sévices ou d'actes de cruauté accomplis volontairement. Enfin, en mars 2021, un jeune homme qui avait torturé son chiot à mort a été condamné pour actes de cruauté à deux ans de prison, dont un an avec sursis, et à l'interdiction définitive de détenir un animal.

5 NOUVELLES MESURES EN FAVEUR DES ANIMAUX

Une loi du 30 novembre 2021* a mis en place de nouvelles mesures afin d'intensifier la lutte contre la maltraitance des animaux et d'améliorer leurs conditions de détention.

*Loi n° 2021-1539 du 30 novembre 2021 visant à lutter contre la maltraitance animale et conforter le lien entre les animaux et les hommes

1. Un certificat pour combattre les abandons d'animaux domestiques. Les futurs primo-propriétaires d'un animal domestique devront signer un « certificat d'engagement et de connaissance » plusieurs jours avant l'acquisition de l'animal. Et la vente de chiens et chats en animalerie sera interdite dès 2024.

2. Des sanctions plus lourdes en cas de maltraitance d'animaux domestiques, en particulier si les faits sont commis en présence d'un enfant. Donner volontairement la mort à un animal domestique ou apprivoisé devient un délit, sauf si cet acte relève d'une tradition locale comme la tauromachie. De même, la zoophilie est davantage réprimée.

3. La fin des spectacles de dauphins ou d'orques à partir de 2026 ainsi que leurs détention et reproduction en captivité, sauf dans le cadre de programmes de recherches scientifiques ou dans des « refuges ou sanctuaires pour animaux sauvages captifs ».

4. Interdiction d'ici 2028 de détention et spectacle d'animaux sauvages dans les cirques itinérants, mais aussi, dès 2023, l'acquisition et la reproduction de ces animaux.

5. Arrêt des élevages de visons et d'autres espèces sauvages pour leur fourrure.

« Un protocole annexé au traité d'Amsterdam décrit l'animal comme un être sensible »

80 % des pays dans le monde autorisent encore l'expérimentation animale pour les cosmétiques.

© SHUTTERSTOCK

ET EN EUROPE ?

Depuis 1987, la Convention européenne pour la protection des animaux de compagnie vise à promouvoir et assurer le bien-être des animaux domestiques. Un protocole annexé au traité d'Amsterdam décrit l'animal comme un être sensible et affirme que la mise en œuvre de la politique communautaire dans les domaines de l'agriculture, des transports, du marché intérieur et de la recherche doit prendre en compte ses exigences de bien-être. Depuis 2010, la directive 2010/63/UE du Parlement européen et du Conseil relative à la protection des animaux utilisés à des fins scientifiques fixe un cadre à l'expérimentation sur des animaux. Le 11 mars 2013, la Commission européenne a ainsi interdit l'expérimentation animale dans l'Union européenne pour les cosmétiques, déjà partiellement interdite depuis 2004. Le 3 mai 2018, les députés européens ont voté en faveur d'une interdiction mondiale de l'expérimentation animale pour les cosmétiques d'ici 2023, appelant à une convention de l'Organisation des Nations unies (ONU). Afin de combattre le commerce illégal de chiens et de chats, le Parlement européen a réclamé, dans une résolution adoptée le 12 février 2020, la création d'un plan d'action européen, des sanctions plus fortes et l'obligation de s'inscrire sur un registre. En avril 2021, une commission d'enquête a jugé inacceptable le non-respect des règles sur le bien-être des animaux pendant le transport et a appelé à des mesures concrètes pour y remédier. Quant à l'élevage en cage, il concerne chaque année plus de 370 millions d'animaux dans l'Union européenne. En septembre 2018, 170 organisations non gouvernementales (ONG) ont lancé une initiative citoyenne européenne baptisée « End the Cage Age » (Pour une nouvelle ère sans cage) qui a recueilli 1,4 million de signatures. Le 30 juin 2021, la Commission européenne a annoncé sa volonté d'interdire l'élevage en cage d'ici 2027. Elle présentera une proposition législative en ce sens d'ici la fin 2023.

Par Carole Guilhaumaud

Par Carole Guilhaumaud

L'OBSERVATOIRE DES LOIS

➔ Enfants
L'exploitation commerciale de l'image des enfants de moins de 16 ans sur les plateformes en ligne est désormais encadrée. Une demande d'agrément est obligatoire ainsi qu'un examen médical régulier de l'enfant au minimum tous les ans.
Décret n° 2022-727 du 28/04/2022

➔ Travail
Une nouvelle définition du harcèlement sexuel est entrée dans le droit du travail le 31/03/2022. Elle ne retient pas d'élément intentionnel pour constituer l'infraction. Le harcèlement sexuel au travail est constitué lorsqu'il est subi par le salarié et non pas lorsqu'il est imposé par l'auteur ou les auteurs.
Loi n° 2021-1018 du 2/08/2021

➔ Taxes
La contribution à l'audiovisuel public, plus couramment appelée redevance télé, est supprimée en 2022. Cela représente une économie de 138 € par an.
Conseil des ministres du 11/05/2022

© SHUTTERSTOCK

Terrasses chauffées : c'est fini !

Depuis le 31 mars 2022, il est interdit de chauffer ou climatiser les terrasses des cafés, bars et restaurants, ou de tout espace public extérieur (gares, ports et aéroports). Une amende de cinquième classe (jusqu'à 1 500 €), alourdie en cas de récidive, réprime la violation de cette disposition. À noter, sur leur domaine privé (cour intérieure), les restaurants pourront toujours utiliser les chauffages qu'ils souhaitent.
Décret n° 2022-452 du 30 mars 2022 relatif à l'interdiction de l'utilisation sur le domaine public en extérieur de systèmes de chauffage ou de climatisation.

Un nouveau livret de famille

Un nouveau modèle de livret de famille a été fixé par un arrêté du 3 mai 2022. Il permet aux couples de femmes qui recourent à la PMA d'établir la filiation de leur enfant. Il s'adapte à la réglementation récente relative au changement de nom, simplifié quand le choix porte sur un nom issu de la filiation et retient les nouvelles dispositions de l'adoption. Il introduit aussi 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). D'autre part, il permet aussi d'inscrire l'acte de décès d'un enfant majeur.

DROIT 2.0

actionlogement.fr
Action logement s'est doté d'une nouvelle version de son site et propose une meilleure fluidité de parcours. L'espace « salariés » propose de nouvelles fonctionnalités pour trouver un logement, acheter un bien immobilier, financer des travaux ou même faire face à une difficulté de logement.

LIVRE DU MOIS

POUR ÊTRE UN COPROPRIÉTAIRE AVERTI
Les rouages de la copropriété sont complexes et souvent source de mésententes. Ce guide vous aidera à faire respecter vos droits et vérifier la légalité des initiatives et projets menés, tout en réduisant les dépenses engagées.
La copropriété de A à Z, Guide Prat 2022, 26 €

Retrouvez plus d'infos sur www.reponseatout.com

6 démaquillants au banc d'essai

Étape incontournable de votre routine beauté, l'action de vous démaquiller est indispensable pour conserver une belle peau. Voici une sélection qui vous réconciliera avec le démaquillage de votre visage sans oublier les yeux et vous permettra d'éviter teint brouillon, imperfections, peau qui vieillit.

L'HUILE DÉMAQUILLANTE AU CAMÉLIA BERNARD CASSIÈRE
Flacon 200 ml
Prix: 19,90 €

Même les épidermes les plus délicats pourront se délecter de cette huile démaquillante testée sous contrôle dermatologique et ophtalmologique.
Elle renferme une formule à 90 % d'ingrédients d'origine naturelle qui associe de l'extrait de camélia du Japon aux pouvoirs réparateur, antioxydant et apaisant, et de l'huile de jojoba équilibrante. Élimine les impuretés et les excès de sébum tout en laissant la peau douce et sans tiraillements.

SES ⊕ On aime la sensorialité de ce soin et son rapport qualité/prix avec son format généreux de 200 ml.

SES ⊖ Une galénique qui peut effrayer (à tort) les peaux à tendance grasse.

© SHUTTERSTOCK

LA POMMADE DÉMAQUILLANTE MÊME Tube 50 ml **Prix: 16,50 €**	À base d'huile d'amande douce et d'huile de coco nourrissantes et purifiantes, cette pommade à la texture évolutive se transforme en huile sous la chaleur des doigts. Composée à 95 % d'ingrédients d'origine naturelle, elle a été développée sans aucun composant sensibilisant pour un démaquillage en douceur qui ne dessèche pas la peau.	**SES +** Sa formule on ne peut plus clean, spécifiquement adaptée aux peaux sèches, atopiques ou encore fragilisées par les traitements contre le cancer.	**SES -** Son prix.
DÉMAQUILLANT YEUX TOTAL BI-PHASÉ MAVALA Flacon 100 ml **Prix: 8,90 €**	Testé sous contrôle ophtalmologique, ce démaquillant bi-phasé pour les yeux élimine efficacement le maquillage sans frotter ni irriter la peau délicate du contour des yeux. Sa formule à base d'huiles végétales et d'eau des Alpes suisses enlève tout type de maquillage, waterproof ou non, et laisse une sensation apaisante de fraîcheur et un toucher non gras.	**SES +** Adapté à tous les types de peaux et tous les maquillages. Et son prix mini.	**SES -** Son packaging peu sexy.
DOUX DÉMAQUILLANT YEUX ET LÈVRES ESTIME & SENS Flacon 100 ml **Prix: 19 €**	Ce démaquillant s'appuie sur une formule certifiée bio. Dans sa phase huileuse, on retrouve les huiles adoucissantes et anti-radicalaires de sésame bio et d'amande douce bio. Elles sont associées dans la phase aqueuse à de l'eau florale de bleuet bio décongestionnante et au jus d'aloe vera bio hydratant. Mention spéciale enfin pour l'eau florale de rose de Damas bio tonifiante ainsi que pour la vitamine E anti-radicalaire qui viennent parfaire la formule de ce soin.	**SES +** Sa formule soin certifiée bio et enrichie en actifs anti-âge.	**SES -** Formulé pour les zones sensibles que sont les contours des yeux et des lèvres, on aimerait pouvoir l'utiliser pour l'ensemble du visage.
EAU MICELLAIRE HYDRATANTE SKINTELLIGENCE TALIKA Flacon 200 ml **Prix: 14,60 €**	S'appuyant sur les dernières découvertes issues du microbiome, ce soin Talika est enrichi en prébiotiques qui apportent douceur et nutrition intense à la peau. Sa formule exclusive à 97 % d'origine naturelle permet d'éliminer les impuretés et le maquillage en douceur et sans mousser. Cette eau micellaire hydratante contient un extrait d'algue prébiotique, la Chlorella vulgaris, qui permet de réguler le microbiome et de rééquilibrer la flore cutanée, pour une peau parfaitement saine.	**SES +** Elle ne se rince pas et laisse la peau fraîche, saine et douce sans sensation de tiraillements. Son tout petit prix.	**SES -** On cherche encore.
L'EAU LACTÉE APAISANTE BIO PHYT'S Flacon 100 ml **Prix: 31,50 €**	Un soin trois en un qui élimine maquillage et impuretés, nettoie et apaise les épidermes irrités. Ce démaquillant certifié bio, à la texture entre lait et eau, apaise, décongestionne et procure une sensation de fraîcheur immédiate sans dessécher les peaux sensibles. Délicatement nettoyée, la peau est douce et veloutée, sans film gras. Sans parfum ajouté. Formulation végane.	**SES +** Pas besoin de rincer. La peau est douce et veloutée sans film gras. Formulation certifiée bio et végane.	**SES -** Son prix un peu élevé.

Par Agnès Ventadour

Apprenez à mieux respirer avec

Et si vous vous décidiez pour un meilleur bien-être physique et émotionnel à l'occasion de cette rentrée de septembre ? Nous avons rencontré Joël Jego, président de l'Association française des praticiens en Transformational Breath et on a testé une séance.

Venue tout droit de Californie et développée par le Dr Judith Kravitz, la Transformational Breath est une méthode de respiration simple, tout en douceur et qui compte de plus en plus d'adeptes en France. Cette pratique s'impose comme l'une des plus puissantes méthodes de respiration consciente ou breathwork ; elle mêle respiration, points d'acupression, sons et mouvements. la Transformational Breath® (respiration transformationnelle ou transformatrice) est une nouvelle façon de retrouver son plein potentiel respiratoire et un meilleur bien-être physique et émotionnel. Elle part du principe que bien respirer, c'est bien vivre. Il faut savoir qu'au cours d'une séance, le corps peut recevoir jusqu'à six fois plus d'air que dans une respiration dite normale, ce qui procure de nombreux bienfaits au niveau physique – renforcement de l'oxygénation bénéfique pour la régénération cellulaire et la circulation sanguine, amélioration de la digestion, accélération de l'élimination des toxines – et permet ainsi d'optimiser son capital santé. Sur le plan émotionnel, la pratique régulière de la Transformational Breath est très efficace pour gagner en confiance en soi, se libérer des émotions négatives et traumatismes anciens, réduire son niveau de stress, dépasser les états dépressifs ou d'anxiété, et retrouver ainsi un meilleur équilibre émotionnel et plus de joie de vivre. Aujourd'hui, il existe 500 praticiens certifiés formés à cette technique, en activité, répartis dans une soixantaine de pays sur six continents.

ON A TESTÉ

© SP

Une séance de respiration de Transformational Breath se passe toujours en présence du praticien certifié. Dans un premier temps, Joël Jego me demande de m'allonger et de garder la bouche ouverte. Ensuite, le praticien me guide dans une respiration diaphragmatique. Cela consiste à respirer le plus bas possible dans le bas du ventre en dessous du nombril jusqu'au périnée, puis à remonter le plus haut possible au niveau du thorax. L'inspiration doit être longue et puissante (trois temps environ), tandis que l'expiration est courte et détendue (un seul temps) et ceci sans faire de pause : la respiration doit être circulaire et connectée.

• Au début de la séance, Joël Jego commence par observer et analyser mon schéma respiratoire. C'est alors que débute la phase active où selon une cartographie du corps inspirée de la médecine chinoise, le praticien va impulser de légères pressions avec le doigt dans les parties musculaires où le souffle n'arrive pas ou pas suffisamment, afin de permettre aux muscles qui servent à respirer de regagner en élasticité pour redévelopper la capacité respiratoire. Ceci se fait en commençant par la zone

la Transformational Breath®

Séances disponibles partout en France, auprès des praticiens et formateurs certifiés répertoriés sur www.transformationalbreath.fr

du ventre puis une fois que le souffle circule bien dans le bas du corps, progressivement jusqu'aux épaules, voire parfois les jambes ou le dos.

• Parallèlement à cela, Joël Jego m'invite à sortir un son et à faire des mouvements. Cela permet d'éviter d'être trop dans le mental et au corps de prendre la commande, de dissiper des inconforts physiques (fourmillements notamment) et d'accéder à un niveau vibratoire plus élevé. Mon souffle s'accélère et j'émets des sons de plus en forts.

• Après 45 minutes environ de phase active accompagnée d'une musique rythmée, je poursuis ma respiration seule pendant 10 à 15 minutes avec une musique de détente et dans un état méditatif. S'ensuit alors un sentiment de calme et de détente profond.

• À l'issue de la séance a lieu un petit débriefing avec Joël Jego. Je lui ai fait part de mes impressions. Il m'écoute attentivement. Lorsque je quitte le praticien, je suis détendue. Le lendemain, je ressens les bienfaits de la séance. Je me sens redynamisée et paisible.

PORTRAIT DE JOËL JÉGO

Président de l'association française des praticiens en Transformational Breath

Durant son expatriation en Australie de 2007 à 2011, Joël Jégo, alors directeur financier, s'initie et se passionne pour le Rebirth (méthode de respiration consciente thoracique développée par Leonard Orr dans les années 70). De retour en France, Joël Jégo abandonne la finance et devient coach de dirigeants. Lors du Global Inspiration Conference (GIC) en 2014, il découvre la Transformational Breath® et, considérant cette méthode de respiration consciente comme plus complète et plus efficace, il décide alors de devenir praticien certifié, puis formateur et de lancer le développement de cette pratique en France à partir de 2015. En juillet 2018, il organise le Global Inspiration Conference, congrès international de la respiration consciente, en présence du Dr Judith Kravitz et avec environ 300 participants venant de 26 pays dans le monde. Joël Jego nous confie : « 70 % de notre énergie directe provient de la respiration, c'est bien plus que le sommeil et la nourriture réunis ! J'ai suivi un patient qui avait contracté le Covid-19 en octobre 2020 ; son taux d'oxygénation était de 93 %. En pratiquant la Transformational Breath, ce patient a recouvré son taux de saturation en oxygène normal (supérieur à 95 %) en quelques jours. »

SES CONSEILS

Ce travail ne sera efficace que si l'on est assidu. Il est nécessaire d'instaurer une routine de bien-être. Cette routine de respiration doit être pratiquée au moins 15 minutes chaque jour. Il faut atteindre l'autonomie au bout de quelques séances.

Par Agnès Ventadour

Fournitures
Le fructueux business de la rentrée scolaire

Redouté par les parents parce qu'il implique des dépenses majeures, le retour en classe constitue en revanche une manne extraordinaire pour les enseignes du secteur. Décryptage.

C'est un rituel qui ponctue invariablement notre calendrier. Chaque année, à l'approche de la rentrée, les pères et mères des 12,5 millions d'enfants scolarisés dans le premier (53 % d'entre eux) et le second degré (47 %) doivent s'adonner à une activité aussi usante pour leurs nerfs que pour leur compte en banque, à savoir la chasse aux fournitures ; un passage obligé, pour ne pas dire une corvée à laquelle les plus prévoyants se plient dès début juillet. En août 2021, l'association Familles de France avait ainsi estimé le coût moyen de ce « panier » de fournitures à 199,34 euros pour un élève de 6e, ce qui constituait une augmentation de 1 % par rapport à 2020 et de 4,7 % sur la dernière demi-décennie. Sur cette somme, un quart est lié au matériel et aux tenues sportives (baskets, chaussettes, survêtements), un autre quart aux produits papetiers (cahiers, agendas, feuilles simples et copies doubles) et enfin une moitié a trait aux articles non papetiers à l'instar du sac, de la trousse, des stylos, des règles, des équerres, des rapporteurs ou des protège-cahiers… Au lycée, l'addition grimpe encore parce qu'il faut se procurer certains manuels et parfois un équipement spécifique, notamment dans les filières professionnelles et technologiques.

Un filon prospère pour les industriels

Mais si les cabas sont lourds, au propre comme au figuré, pour les familles chez qui le mois de septembre peut être difficile à négocier financièrement, ils font le bonheur des professionnels du domaine. 217 millions d'articles de ce type se sont en effet écoulés en 2021 en l'espace de quelques semaines, pour un chiffre d'affaires global dans ce secteur de 603,5 millions d'euros ; des statistiques en hausse de 1, 9 % par rapport à 2020. Plus qu'ailleurs dans notre pays, cette période est névralgique pour eux puisqu'ils réalisent dans ce laps de temps 50 % de leurs ventes de l'année (contre 37 % en Allemagne et 42 % pour l'Europe dans sa globalité, dixit les données communiquées par l'Association des industriels de la papeterie et du bureau). Selon le bilan « Rentrée des classes » réalisé par Gfk l'an dernier, 74 % de ces emplettes scolaires sont effectués en grandes surfaces alimentaires, type hypermarchés ou supermarchés, qui restent prépondérantes. Mais 6 % des clients se tournent

LA CANTINE SUR LA SELLETTE

Un autre budget scolaire pourrait prendre de l'ampleur cette année. Comme celui des fournitures, le prix des denrées alimentaires a grimpé non-stop ces douze derniers mois. Ce qui alourdit automatiquement les coûts de production des repas dans la restauration scolaire. Sur les ondes de RTL, le vice-président de l'Association des maires de France (AMF), Philippe Laurent, a indiqué en mai dernier qu'environ la moitié des communes françaises seraient contraintes de majorer « mais pas de façon importante » les tarifs de cantine, en dépit de la circulaire gouvernementale publiée le 23 mars 2022 qui demandait aux collectivités territoriales d'absorber cette augmentation sans la répercuter. Dans les villes qui ont choisi de ne rien changer afin de ne pas pénaliser les familles, on déploie d'autres stratégies, tel que de raccourcir les menus, par exemple en supprimant les entrées ou les fromages.

désormais exclusivement vers Internet, une proportion qui ne cesse de grandir. 21 % allient magasins physiques et e-commerce. En ligne, ce sont des « protagonistes » comme les sites de papeterie Bureau Vallée ou Calipage ou de déstockage tels qu'Action ou Rentrée Discount qui tirent le mieux leur épingle du jeu.

Les prix attractifs, un argument capital

Un sondage OpinionWay réalisé en septembre 2021, justement pour Bureau Vallée, a établi que ces consommateurs étaient plus nombreux, 73 % contre 70 % en 2020, à spécifier que le fait d'avoir accès aux prix les plus bas possible est l'un des critères principaux qui motivent leurs achats, juste derrière la qualité des produits (qu'ils sont 95 % à rechercher), mais devant leur impact environnemental (73 %), le fait qu'ils soient fabriqués dans l'Hexagone (72 %) ou estampillés par des marques (58 %). Aujourd'hui, s'ils souhaitent donc des fournitures fiables et écoresponsables, ils ne veulent surtout plus se ruiner ! Une aspiration qui a été prise en compte : toujours dans le baromètre GfK, les tarifs de 1500 produits ont été comparés en 2021 à ceux qu'ils affichaient en 2020. Ses conclusions avaient montré qu'ils avaient baissé de 2,3 % en hyper et supermarchés.

Le marché de la rentrée impacté par l'actualité

Mais cette période avantageuse pour les habitants de l'Hexagone semble révolue. Comme beaucoup de secteurs d'activité, celui de la rentrée scolaire subit les incidences de la très longue phase de pandémie et de la guerre en Ukraine. La première et la seconde ont entraîné une flambée des coûts de transport et de l'énergie, mais aussi et surtout une vertigineuse inflation des matières premières. De début février à mai 2022, le coût du carton a bondi de 180 % tandis que la courbe du papier s'est élevée de 70 %. Et cette évolution exponentielle devrait se poursuivre dans les mois à venir… La colle, les films plastiques et les éléments métalliques utilisés pour les fournitures se payent aussi plus cher. Touchées de plein fouet par la conjugaison de ces phénomènes, certaines entreprises, comme Oxford, qui appartient au groupe français Hamelin et qui est le leader européen du cahier, ont donc annoncé dès le printemps que les références qu'ils mettraient en rayons lors de cette rentrée 2022 seraient 20 à 25 % plus onéreuses qu'en 2021. La légère bonification qu'a décidé d'apporter le gouvernement sur l'allocation de rentrée scolaire (accordée sous conditions de ressources à trois millions de foyers français) par rapport à 2021, 376,98 euros pour les 6 -10 ans au lieu de 370,31 euros, 397,78 euros à la place de 390,74 euros pour les 11–14 ans et 411,56 euros pour 15 à 18 ans contre 404,28 euros en 2021 ne devrait alors pas suffire à contrebalancer cette hausse… Ce qui explique que des associations comme la CLCV (Consommation, logement et cadre de vie) aient demandé une revalorisation beaucoup plus importante de cette aide afin de tenir compte de la conjoncture.

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

Pour rester à flot, il est donc judicieux pour les parents d'adopter des stratégies futées, à savoir d'abord de faire avec leur(s) enfant(s) un inventaire des «surplus» de l'année passée pour voir si certaines fournitures qui sont en très bon état ou n'ont jamais servi ou presque peuvent être réemployées. Inutile par exemple de racheter une calculatrice si celle qu'a utilisée au même âge le grand frère ou la grande sœur fonctionne encore! Il est possible également, comme le conseille le site Service public, de profiter de mesures d'achats groupés en vous mettant en relation avec les associations de parents d'élèves, type FCPE ou PEEP, qui proposent des kits ou packs pour les collégiens, ce qui vous permet d'économiser du temps et de l'argent. Des plateformes telles que Scoléo offrent aussi ce type de dispositif: vous pouvez y retrouver le ou les établissements scolaires de vos juniors et la liste de fournitures qui leur correspond grâce à un moteur de recherche intégré. Le bulletin officiel de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports préconise par ailleurs «d'échelonner l'acquisition de certaines fournitures tout au long de l'année scolaire, dans un souci de bonne gestion de leur budget. Ainsi, l'acquisition d'une fourniture utilisée seulement à partir du deuxième trimestre peut être différée. Par exemple, la totalité des cahiers prévus pour l'année ne doit pas nécessairement être achetée dès la rentrée. Il peut donc être souhaitable que les enseignants précisent, chaque fois que possible, si un équipement est destiné à être utilisé sur la totalité ou sur une partie de l'année. Enfin, le segment de l'occasion étant en plein boom, il faut penser également à prospecter sur le Leboncoin ou Vinted, sur lequel vous pouvez trouver tout ce qui vous intéresse pour seulement quelques euros…

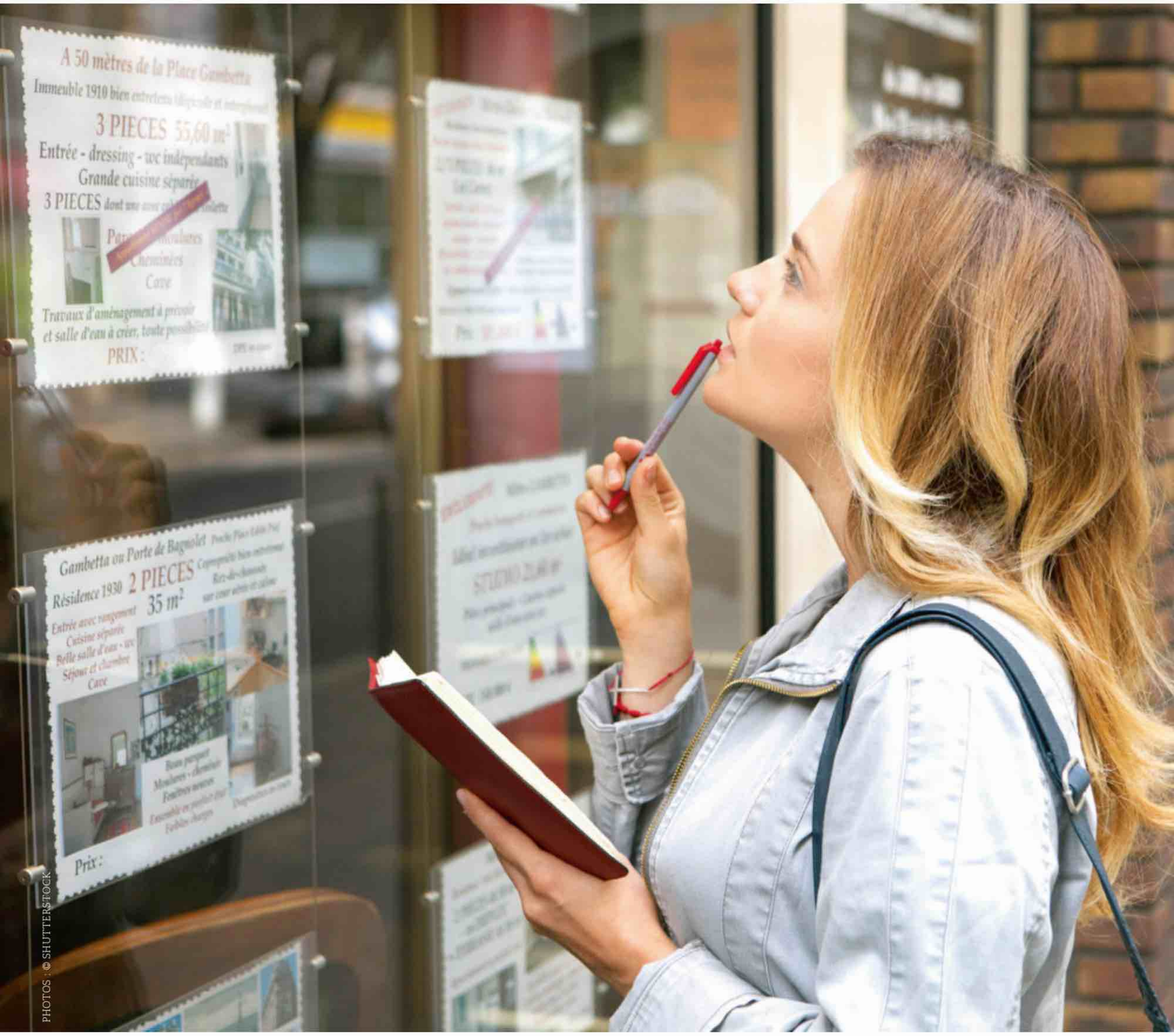
LA FOLIE DE L'UNBOXING

L'unboxing, vous connaissez? Très populaire sur YouTube, où il a essaimé à partir de 2015, ce procédé de marketing digital consiste à se filmer lorsqu'on déballe un colis ou une boîte afin de présenter à la caméra les produits, souvent des nouveautés, qui se trouvent à l'intérieur. Très efficace car il permet de mettre ceux-ci en avant sans avoir l'air de recourir à la publicité, il est pratiqué par les créateurs de contenu beauté et mode, mais aussi… pour les fournitures de rentrée scolaire par certaines enseignantes très en vue sur la Toile – Karine alias Kreenmissboop (48 000 abonnés sur YouTube) ou Jeanne, d'Entrez dans ma classe (62 400 abonnés sur ce réseau) –, mais aussi des enfants influenceurs comme Ellie's Magic World (547 000 abonnés) ou Swan & Néo (presque 6 millions d'abonnés). Avec un incroyable pouvoir de prescription: il suffit que Swan s'entiche d'une trousse pour qu'elle soit peu après en rupture de stock…

Bénédicte Flye Sainte-Marie

Gestion locative
Anticipez d'ici janvier 2023

Dopées par la loi Climat, de nouvelles mesures plus drastiques sont entrées en vigueur ou en voie de l'être… Elles seront effectives en janvier 2023. D'ores et déjà, anticipez!



PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

▶ De nouvelles mentions libellées dans les annonces dopées par la loi Climat

Depuis le 1er janvier 2022, toutes les annonces immobilières de biens à vendre ou à louer, quel que soit leur support, doivent indiquer le montant des dépenses théoriques annuelles de l'ensemble des usages énergétiques (chauffage, production d'eau chaude sanitaire, etc.). Cette indication doit être écrite dans l'annonce dans une taille au moins égale à celle des caractères du texte de l'annonce et également précédée de la mention « montant estimé des dépenses annuelles d'énergie pour un usage standard ». Cette mention doit impérativement indiquer l'année de référence des prix de l'énergie utilisés pour établir cette estimation. Ces informations doivent figurer dans le diagnostic de performance énergétique (DPE) qui doit être obligatoirement présenté au candidat locataire puis annexé au bail.

QUELLES SONT LES NOUVELLES MENTIONS POUR LES BIENS IMMOBILIERS À USAGE D'HABITATION CLASSÉS F OU G ?

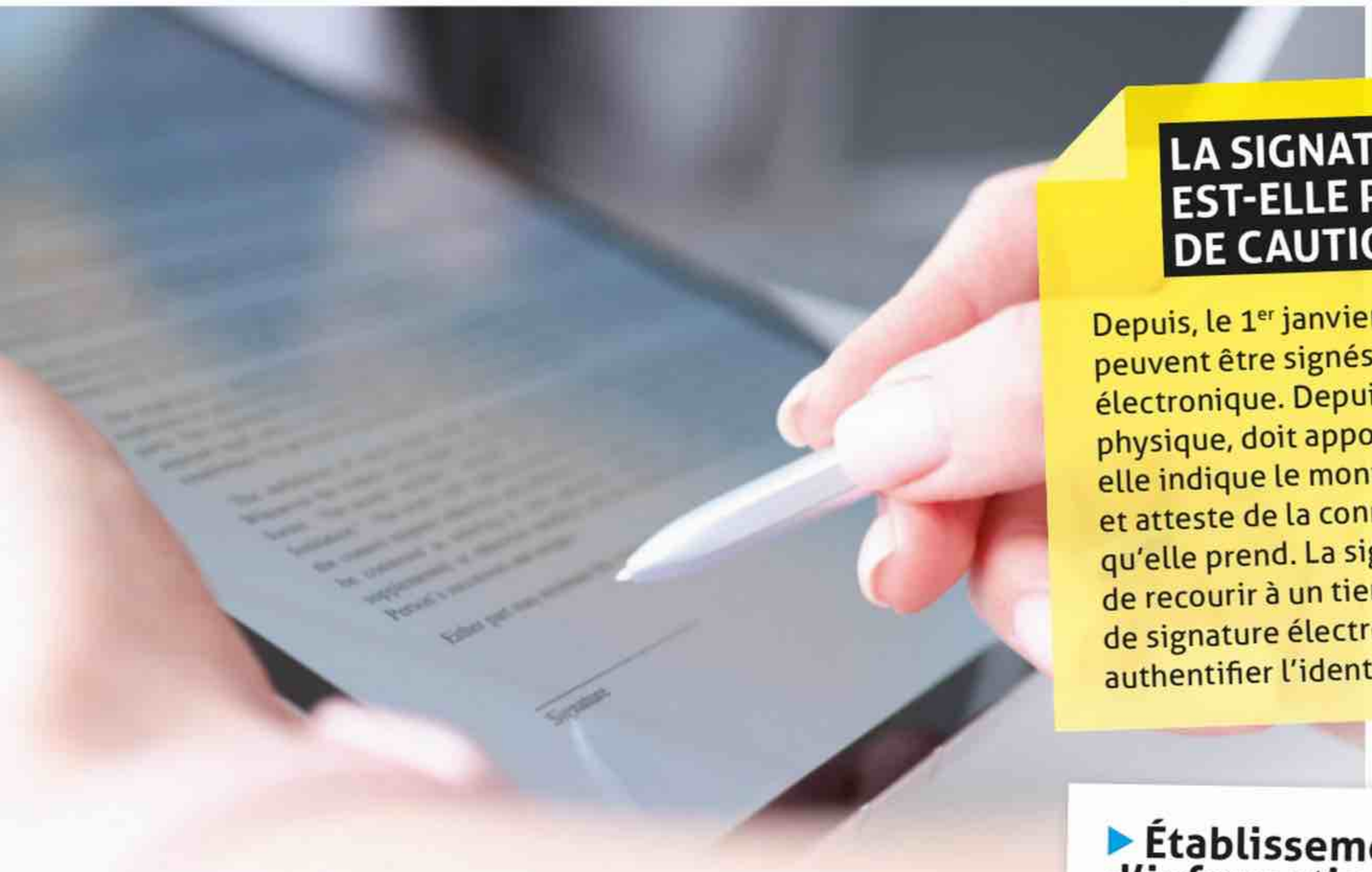
Toutes les annonces immobilières de biens à vendre ou à louer qui excèdent le seuil de 330 kWh/m²/an, donc classés F ou G, et, quel que soit le support, doivent mentionner « Logement à consommation énergétique excessive : classe F » ou « Logement à consommation énergétique excessive : classe G ». Il s'agit par cette indication d'indiquer la situation du bien pour des raisons d'obligation de performance énergétique. Cette mention doit être d'une taille au moins égale à celle des caractères du texte de l'annonce. Ces mentions devront être reprises également dans les actes de vente et baux. En Guadeloupe, Martinique, Guyane, La Réunion et Mayotte, l'entrée en vigueur est fixée au 1er juillet 2024.

▶ Audit énergétique reporté en septembre 2022

L'obligation pour les propriétaires de réaliser un audit énergétique, prévu pour le 1er janvier 2022, a été reportée en septembre 2022. Annoncé par le ministère du Logement « in extremis », ce report permet de laisser du temps au nouveau DPE de se mettre en place. Un arrêté définira le contenu de l'audit qui devra être effectué par un professionnel répondant à des conditions précises d'ici septembre 2022. Cet audit, qui a pour mission d'informer le vendeur et l'acheteur des travaux à prévoir en cas d'une rénovation, sera remis par le vendeur ou son représentant à l'acquéreur potentiel, dès la première visite. Cet audit indiquera des propositions de travaux de rénovation permettant de faire des économies d'énergie, d'améliorer la classe énergétique du logement et ainsi d'atteindre le niveau de la rénovation performante. L'audit devra également fournir une estimation du coût des travaux, toutes taxes comprises, et mentionner toutes les aides possibles.

▶ Information obligatoire sur l'état des risques

La loi Climat prévoit que d'ici le 1er janvier 2023, toute annonce de location comprenne « une mention précisant le moyen d'accéder aux informations » indiquée dans l'état des risques. Dès la première visite du logement, l'état des risques devra alors être présenté au candidat locataire. L'application effective de cette mesure est soumise à la parution d'un décret à venir et entrera en vigueur au plus tard le 1er janvier 2023.



LA SIGNATURE ÉLECTRONIQUE EST-ELLE POSSIBLE POUR UN ACTE DE CAUTIONNEMENT ?

Depuis, le 1er janvier 2022, les actes de cautionnement peuvent être signés au moyen d'une signature électronique. Depuis cette date, la caution, personne physique, doit apposer une mention par laquelle elle indique le montant maximum de son engagement et atteste de la connaissance qu'elle a de l'engagement qu'elle prend. La signature électronique suppose de recourir à un tiers de confiance, un prestataire de signature électronique, qui peut contrôler et authentifier l'identité des signataires.

▶ Établissement d'un carnet d'informations du logement

Dès janvier 2023, un carnet d'informations du logement sera mis en place afin de faciliter et d'accompagner les travaux d'amélioration de la performance énergétique des logements neufs ou existants. Ce carnet sera mis à jour par le propriétaire d'après les informations recueillies lors de la livraison ou à la réception des travaux.

▶ Extension de l'impossibilité d'augmenter et réviser le loyer des biens classés F et G

Dès le 25 août 2022, l'augmentation du loyer et la révision annuelle du loyer seront interdites pour les logements classés F et G sur l'ensemble du territoire français, à l'exception des DOM dont l'entrée en vigueur est fixée au 1er juillet 2024. Dès janvier 2023, les logements classés F, G, E seront progressivement considéré comme « indécents » par la loi. Au final, les biens considérés comme énergivores seront progressivement exclus de la location.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

Par Agnès Ventadour

UNIQUE HERITAGE MEDIA

Publicité

DÉCOUVREZ AUSSI...

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Questions Réponses

Par Agnès Ventadour

© SHUTTERSTOCK

LES MOIS DE PLUIE

Adoptez les bons comportements* en cas de pluies intenses

- Informez-vous et restez à l'écoute des consignes des autorités dans les médias.
- Ne prenez pas votre voiture et reportez vos déplacements.
- Inquiétez-vous pour vos proches et les personnes vulnérables.
- Éloignez-vous des cours d'eau, ne stationnez pas sur les berges ou sur les ponts.
- En cas d'éclair et d'orage, ne sortez pas et ne vous abritez pas sous un arbre pour éviter la foudre.
- Ne vous abritez pas dans les sous-sols et réfugiez-vous en hauteur et en étage.
- En cas de route inondée, ne vous engagez ni en voiture ni à pied, moins de 30 cm d'eau suffisent pour emporter une voiture.

(* Source : météo France)

Numéros utiles

112 ou 18 pompiers
114 pour les personnes sourdes et malentendantes
15 SAMU
17 gendarmerie, police

LES SAISONS

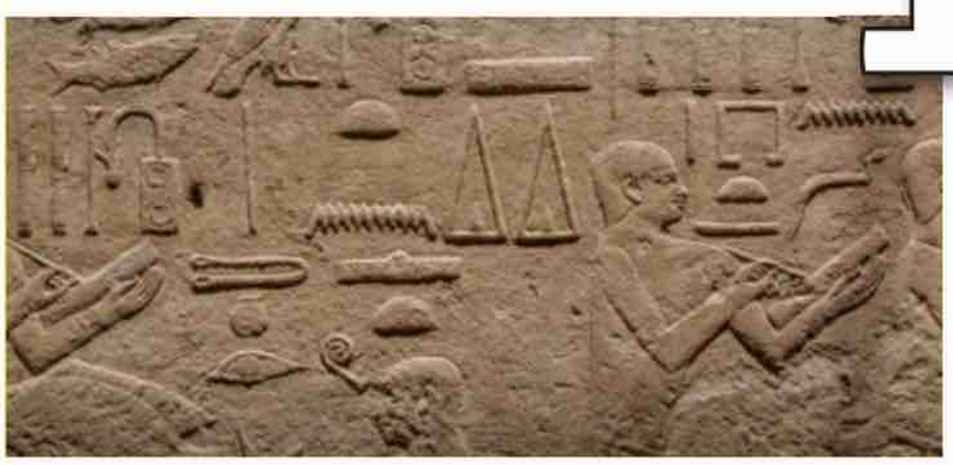
L'automne

Contrairement aux idées reçues les saisons ne débutent pas toutes le 21, pour preuve cette année l'automne tombe le 23 septembre. Toutefois, il en est autrement pour les météorologues. Pour les experts météo, l'automne commence le 1er septembre et s'achève le 30 novembre. Et qui dit automne dit contrastes et transitions. L'automne fait en effet la transition entre la saison d'été, qui est une période chaude avec d'éventuelles canicules, et la saison d'hiver qui est une saison froide avec un thermomètre qui pique du nez et peut dégringoler bien en dessous de zéro avec en prime des chutes de neige. Bien entendu, selon les saisons, la transition peut se faire en douceur, par exemple l'été indien qui prolonge les chaleurs estivales ou de façon plus rude, en s'accompagnant de pluies qui peuvent être nombreuses, voire violentes. Il peut même tomber des flocons de neige dès le mois de novembre dans certaines régions de l'Hexagone. Quoi qu'il en soit, en automne, au fil des mois, les journées froides et parfois humides s'intensifient et alternent avec des journées encore douces, parfois orageuses, au gré de la position des anticyclones et des dépressions, et donc des flux dominants sur l'Hexagone.

Questions Réponses

Par Agnès Ventadour

Les outils d'écriture à travers



1

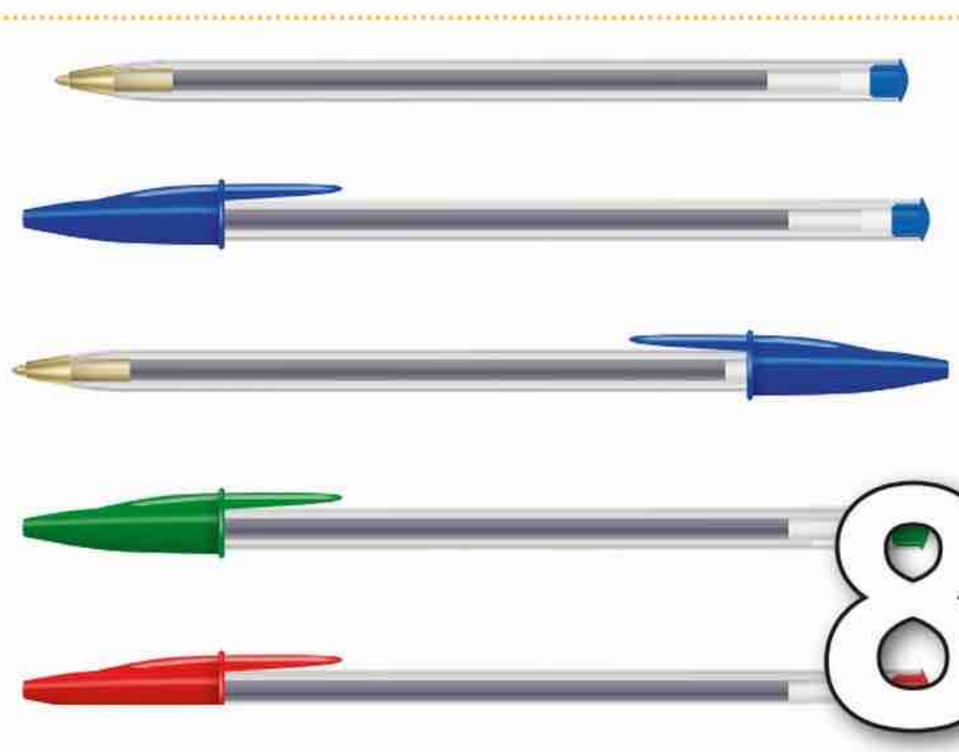
➜ Quel est le premier outil d'écriture ?

La pointe de roseaux est le premier outil d'écriture. Appelé calame, on l'a retrouvé en Mésopotamie. Les scribes traçaient des pictogrammes à l'aide de ces roseaux pointus taillés d'une quinzaine de centimètres à l'extrémité écrasée.

➜ Dans quelle partie du monde retrouve-t-on les premiers stylos ?

C'est en ancienne Égypte que l'on retrouve les premiers stylos en bambou taillé en biseau pour retenir l'encre. Ce sont ces mêmes calames, ou « qalam », qui servent aussi à marquer les tablettes d'argile humide au Moyen-Orient ou la cire chez les Romains.

2



8

➜ Qui a inventé le stylo à bille ?

En 1938, László Biró visite l'imprimerie de son journal et se rend compte que l'encre qui y est utilisée sèche bien plus rapidement que celle de son stylo-plume. Sauf que cette encre est épaisse, elle ne coule pas… Il déposera deux brevets de son invention. Forcé à l'exil pour fuir le nazisme, c'est Marcel Bich qui rachète son brevet et commercialise le « Bic ».

➜ Quid du stylo-plume ?

À la fin du XIXe siècle apparaissent les stylos à plume. Lewis Waterman, en 1884, et George Parker, en 1889, déposent le brevet de leurs stylos, de forme cylindrique et alimentés en encre par un système de capillarité qui la conduit à l'extrémité de la plume au fur et à mesure que l'on écrit.

7

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

les âges...

3

➜ Quand le premier pinceau d'écriture est-il apparu ?

À l'époque de l'ancienne Égypte apparaît le premier pinceau, constitué d'un morceau de jonc mâchonné d'un côté pour en séparer les fibres. Celles-ci étaient trempées dans l'encre, puis le scribe pouvait écrire sur son papyrus. Au IIIe siècle av. J.-C., les calligraphes chinois développèrent un pinceau similaire, mais réalisé avec des poils de chameau.

4

➜ À quelle période la plume d'oiseau fait-elle son apparition comme outil d'écriture ?

L'usage des plumes d'oiseaux est attesté par les scientifiques dès le Ve siècle avant J. C. Les duvets de plume étaient ébarbés. L'extrémité du tuyau était tranchée en biais et une fente était pratiquée au milieu de celui-ci. Une découpe en bec de chaque côté était formée puis émincée. Cette technique de taille permettait au bec traceur d'assurer une écriture aux traits horizontaux très fins, aux traits verticaux forts et aux traits obliques épais. Des plumes de toutes sortes d'oiseaux étaient utilisées : vautour, aigle, corbeau, grue, héron, cygne, canard et surtout oie.

6

➜ À quelle période naît le stylo en bois avec mine de carbone ?

Après la découverte en 1564 d'un gisement de graphite en Angleterre, l'ancêtre du crayon à papier voit le jour au XVIe siècle. À la fin des années 1700, Nicolas-Jacques Conté a découvert une méthode de mélange de graphite en poudre avec de l'argile qui a permis l'invention des crayons de bois modernes.

5

➜ Au Moyen-Âge, quelle est l'alternative à la plume ?

Les moines copistes utilisaient un morceau de plomb taillé en forme de tige. Mais au XVIe siècle, au nord de l'Angleterre, un minerai noir dérivé du carbone est découvert : le graphite. En l'entourant de bois, ils en font un crayon, plus propre et efficace. Problème, le minerai est très cher. Et on ne le trouve quasiment qu'en Angleterre.

Questions Réponses

Par Agnès Ventadour

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sac à dos

Les sacs à dos ne datent pas d'hier. Pour preuve, dès la Préhistoire les hommes inventent des poteries faites le plus souvent d'osier pour transporter les denrées alimentaires qu'ils portent le plus souvent sur le dos. Au fil des siècles, elles évoluent passant d'une hotte en osier tenue par des cadres en bois fixés à l'aide de lanières de cuir, à un grand sac de cuir attaché à des cadres.
Au début du XX^{e} siècle, le bois est remplacé par du métal, le cuir par de la toile. Il connaît encore de nombreuses transformations avant de devenir le sac à dos des étudiants et détrône le cartable en cuir dans les collèges et les lycées dès la fin des années 80. Et comme le sac à dos a le vent en poupe, il devient rapidement un accessoire des podiums et est affectionné aussi bien des petits et des grands.

QUESTION DE TIMING

➜ Combien mesure le pont le plus long du monde ?

RÉPONSE Avec 164,8 km, le pont Danyang-Kunshan est le plus long pont du monde. Situé en Chine, ce pont ferroviaire relie les villes de Danyang et de Kunshan. Il a été mis en service en 2011 après quatre ans de travaux.

VRAI FAUX

➜ Les poux sautent d'une tête à une autre

FAUX **Les poux ne savent ni sauter ni voler. Ces parasites possèdent toutefois de minuscules griffes au bout de leurs six pattes. Celles-ci leur permettent de s'accrocher instantanément et instinctivement à tout cheveu qui passe à leur portée. Ils sont principalement transmis : par un contact direct et par l'intermédiaire des peignes, brosses, ou par le contact avec de vêtements (bonnets, écharpes…) ou de linge contaminés.**

➜ Les filles sont plus à risque d'attraper des poux que les garçons

VRAI **Pour une raison très simple : les filles ont les cheveux plus longs que les garçons. Leurs cheveux sont donc plus facilement en contact avec ceux des autres, ce qui accroît le risque d'attraper les poux de leurs voisines et voisins de classe. La solution ? Attacher leurs cheveux le plus possible.**

LA COLLE DU MOIS

➜ Qui a inventé la cafetière ?

RÉPONSE L'apothicaire dieppois François-Antoine Descroizilles invente, en 1802, une carafe en fer baptisée la Caféolette. Elle est composée de deux récipients superposés et séparés par un compartiment muni de petits trous. Reste à placer le café, non plus en grains, mais moulu. L'eau bouillante versée par le haut s'égoutte alors en prenant le temps de s'imprégner de l'arôme de la poudre brune.

JOUEZ AVEC RÉPONSE À TOUT !

7 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

Code sms : SPARTOO

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

SPARTOO, KURGO1 OU **KURGO2** AU **74400***

0,75 € par SMS + coût d'un SMS X 4

SMS+ 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 387 - 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

24 août au 5 octobre 2022

3 SACS À DOS *G-TRAIN DOG CARRIER* POUR CHIEN OU CHAT JUSQU'À 11 KG

Le sac à dos G-Train Dog Carrier est robuste et léger (1,4 Kg). Pour animal jusqu'à 11Kg, il reste confortable grâce aux bretelles rembourrées, à la ceinture et à la sangle de poitrine. Les panneaux arrière et latéraux du sac sont en matière ajourée pour une meilleure ventilation et respiration de l'animal. Le haut du sac est enroulable pour que l'animal puisse sortir sa tête, une attache intérieure fixée au harnais garantit sa sécurité.
Valeur : 149,99 €
www.kurgo.fr

5 SACS DE TRANSPORT *KURGO EXPLORER* POUR CHIEN JUSQU'À 5 KG

Léger et solide ce sac a été spécialement conçu pour les chiens de petite taille. Grâce à son tissu robuste anti-déchirures et son fond ArmorsoleTM étanche, le design léger et durable de l'Explorer Carrier résiste à toutes les aventures. Le mousqueton interne s'attache au harnais pour éviter que le chien ne glisse ou ne saute et le mousqueton externe se fixe à la ceinture de sécurité pour une meilleure retenue.
Valeur : 61,99 €
www.kurgo.fr

Découvrez Epsiloon

LE NOUVEAU MAGAZINE D'ACTUALITÉ SCIENTIFIQUE

12 numéros par an

4 hors-séries par an

Abonnez-vous

À PARTIR DE
1€/MOIS*

sur notre site

EPSILOON.COM

ou par téléphone

01 87 64 09 62

Du lundi au vendredi de 9 h à 19 h

* Voir conditions générales de vente sur epsiloon.com. Offre d'abonnement valable trois mois en France métropolitaine. Photos non contractuelles.

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

À la découverte du Vercors

Envie de vous déconnecter, de vous rapprocher de la nature et d'oublier les réseaux sociaux pendant quelques jours ? Ne cherchez plus, le massif du Vercors est fait pour vous.

À ne pas manquer : « La Jolie Colo »

Installée sur le site de l'ancienne colonie de vacances d'Écharlière, à Autrans-Méaudre en Vercors « La Jolie Colo » est un tiers-lieu d'activités et de création. « La Jolie Colo » propose des ateliers, formations, échanges de pratiques sur des thèmes aussi variés que l'alimentation, l'agriculture, l'artisanat, les arts vivants, la création numérique ou la transition écologique.
Pour les gourmands, leur marché bio est ouvert tous les vendredis de 16 h à 19 h.

Véritable bouffée d'oxygène, le massif du Vercors offre à ses visiteurs des paysages éclectiques et époustouflants : une invitation à la plénitude et à la sérénité. Au cœur du parc naturel régional du Vercors, deux stations-villages, Autrans et Méaudre en Vercors sont des destinations pour le ski alpin et les activités nordiques. Les domaines de Méaudre et d'Autrans sont des lieux de prédilection pour commencer le ski alpin ou simplement profiter de la glisse en famille à petits prix. Ces stations sont aussi un paradis pour les activités nordiques avec un domaine de ski de fond de plus de 180 km de pistes tracées, labellisé Nordic France.

Randonnées à raquettes

Quoi de mieux que la rando à raquettes pour découvrir les différents panoramas du Vercors ainsi qu'une faune et une flore riches et variées. Au départ de Meaudre, une belle randonnée de 6 km à travers la forêt des Narces ravira les passionnés de nature. Le petit plus : le gîte des Narces accueille les randonneurs pour une dégustation de boissons chaudes.

OÙ DÎNER ?

RESTAURANT LA BUFFE À AUTRANS
Le chef Guillaume Hingant propose une carte inspirée et audacieuse. Il cuisine les produits de saison mêlant tradition et originalité. Demandez la truite du Vercors revisitée par le chef : un régal !
218 rue des Écoles, 38880 Autrans. Tél. : 04 76 94 70 70.
contact@la-buffe.fr

+ D'INFOS
Les pains du Vercors : www.lespainsduvercors.fr
Le chemin des saisons (plantes aromatiques et médicinales de montagne) : www.lechemindessaisons.com

PHOTOS : © SERVICE DE PRESSE

Albi, un patrimoine d'exception

Dans le Tarn, au cœur de l'Occitanie, se révèle une myriade de pépites insoupçonnées entre bastides albigeoises et vignoble du Gaillac, et Pays de Cocagne. Située à 50 min de Toulouse, à Albi, on donne le temps au temps.

Albi, la cité épiscopale Patrimoine mondial (2010) est un site classé autour de la cathédrale Sainte-Cécile et du palais de la Berbie (XIII[e] s.) qui est inscrit depuis 2010 parmi les hauts lieux du patrimoine mondial par l'UNESCO.

La cathédrale Sainte-Cécile

Impossible de la manquer, perchée sur les hauteurs d'Albi, la cathédrale Sainte-Cécile domine la rivière du Tarn et marque sa présence sur l'ensemble du paysage. Érigée entre le XIII[e] et le XV[e] s., elle est la plus grande cathédrale de brique au monde. De style gothique méridional, ses dimensions imposent le respect: 113 m de long sur 35 m de large et un clocher de 78 m de haut. L'intérieur de la cathédrale contraste avec l'austérité de son aspect extérieur. Avec 18 500 m² de fresques et décorations Sainte-Cécile est plus grande cathédrale peinte en Europe. De ce fait, elle est aussi le premier site touristique visité dans la cité épiscopale avec plus d'un million de visiteurs par an.

Le Palais de la Berbie

Construit au XIII[e] siècle, il est l'un des plus anciens palais épiscopaux de France. Il accueille aujourd'hui le musée Toulouse Lautrec et présente la plus grande collection publique d'œuvres de l'artiste né à Albi en 1864. Le musée possède 19 peintures, 563 dessins, 183 lithographies parmi lesquels vous reconnaîtrez Le portrait d'Aristide Bruant ou celui de la Goulue.

Le marché couvert

Patrimoine et gastronomie, le marché couvert d'Albi est un véritable fleuron du commerce de proximité. À deux pas de la place Sainte-Cécile, sous une halle d'inspiration Pavillon Baltard, ce sont plus de 25 commerçants, producteurs et artisans qui défendent les valeurs du bon goût! Venir flâner au marché (ouvert du mardi au dimanche), c'est découvrir le cœur battant du centre-ville, au parfum des ambiances du marché. C'est aussi manger au cœur des Halles des plats « faits maison », tous les produits venant exclusivement des commerçants et producteurs des halles, commandés et préparés à la demande en rôtisserie ou à la plancha. Dégustez les charcuteries de Lacaune Millas, spécialité les bougnettes.

LE PASTEL

Rendez-vous chez Françoise à la Ferme au village, qui utilise les techniques traditionnelles de la teinture à partir de la fleur de pastel.
Infos pratiques : www.lafermeauvillage.fr
Atelier « c'est moi qui teins » (une demi-journée): 100 € / personne
Atelier « je teins mon écharpe » (1 h 30): 35 € / personne

AUX ALENTOURS DE LA VILLE

NE MANQUEZ PAS LES BASTIDES PERCHÉES

- Cordes-sur-Ciel
- Cité médiévale de Lautrec, qui compte parmi les « plus beaux villages de France » avec son moulin à vent encore en fonctionnement
- Puycelsi, village fortifié avec son panorama vertigineux sur la forêt de la Grésigne

Apprendre, imaginer, compter,

Pour une rentrée des classes au top, *Réponse à tout !* vous propose sa it-list.

Iconique

À l'occasion du 15e anniversaire de cette gamme iconique, Pilot lance pour la rentrée un coffret événementiel dans lequel on retrouve un assortiment de 15 couleurs. Ils sont fabriqués à partir de 50 % minimum de plastique recyclé.
Pilot. FriXion Ball Pack Collector.
Prix : 24 €.

A, B, C...

Ce jeu de l'alphabet est un jeu de plateau avec lequel les joueurs développent leur vocabulaire au rythme des surprises. À eux de former un mot à 4, 5 ou 6 lettres. Qui aura formé le plus de mots à la fin du temps impartir ? Dès 6 ans. À partir de 2 joueurs.
Educabul Jeu d'alphabet. Prix : 13,99 €. www.idkids.fr/oxybul-eveil-jeux

Puzzle

Idéal pour renforcer sa capacité logique et développer son attention, l'enfant assemble les différentes pièces du puzzle pour partir à la découverte des 195 pays du monde. Dès 5 ans.
Educabul Puzzle du monde. Prix : 41,99 €. www.idkids.fr/oxybul-eveil-jeux

Apprentissage

Voilà une solution ludique et bienveillante pour passer en douceur de la couche à la culotte classique. Convient aux enfants de 2 à 5 ans, en phase de transition vers la propreté de jour. Lavable et réutilisable, la collection est fabriquée en coton bio et propose quatre jolis dessous unisexes disponibles dès maintenant. De 2 à 5 ans.
Teed story, culotte d'apprentissage. Prix : 31 €. www.teed-story.com

Énigmes

Du nouveau chez Haba, le spécialiste des jeux de société pour les enfants dévoile la gamme Logic ! Games. Trois jeux de logique pour renforcer la concentration, l'anticipation, la représentation dans l'espace ou encore la motricité fine. Des énigmes à résoudre par dizaines en toute autonomie ! Dès 4 ans.
Logic! Games Haba. Prix : 19,99 €.

jouer...

Opération

L'incontournable calculatrice « verte », la fx-92+ spéciale collège, fête cette année son anniversaire. Ses évolutions continues font d'elle la meilleure alliée des collégiens et la référence des cours de maths. Elle aide à se préparer au niveau supérieur et à se familiariser avec la programmation.
Casio Calculatrice FX-92+ spéciale collège. Prix : 24,90 €.

La bonne idée

Casio donne une seconde vie aux calculatrices
Que l'on passe du collège au lycée ou que l'on quitte le cursus scolaire, c'est bien connu la calculatrice est la fourniture qui, lorsqu'elle n'est plus utilisée, est rangée dans le tiroir et a tendance à vite être oubliée. C'est pour cela que la marque continue de s'engager en donnant une seconde vie aux calculatrices inutilisées. La campagne de collecte que Casio met en place depuis maintenant trois ans est une démarche verte, durable et solidaire qui passe par le recyclage et la redistribution de ses calculatrices emblématiques non utilisées : la fx-92, la Graph 35 et depuis cette année la Graph 25 ainsi que la Graph 90+E ! En deux ans, ce sont plus de 1 800 calculatrices collectées : 1 200 ont été recyclées, 550 ont été redistribuées aux Restos du Cœur.

Le coin des cartables

Les petits monstres

Pratique avec ses 3 poches intérieures, il est conçu en coton enduit. 20 coloris.
Pour la maternelle, petits cartables. Prix : 37 €. Petits sacs à dos. Prix : 28 €.

Imprimé

Deux sacs à dos qui plairont aux plus grands pour une rentrée réussie ! Fabriqués en toile imprimée déperlante.
Okaïdi. Prix : 19,99 € le sac.
www.okaidi.fr

Jeux

Donnez-leur une seconde chance

7 parents* sur 10 avouent cesser de jouer à un jeu à cause d'une pièce manquante ou abîmée.
47 %* des Français avec des enfants estiment qu'une pièce manquante rend un jeu inutilisable.
Plusieurs jeux* sont jetés chaque seconde, soit 110 000 jouets par jour.

Source*: Une étude exclusive par l'IFOP pour HABA - juin 2022

La pièce manquante

Exit les jeux au rebut pour cause de jeton mystérieusement égaré ou pièce abîmée. Afin de limiter le gaspillage des jeux, évalué à 100 000 tonnes en France et 40 000 000 de jeux jetés chaque année, HABA, spécialiste du jeu pour enfants, permet à tous les joueurs, amateurs ou experts, de compléter facilement leur jeu grâce à son service La pièce manquante !

Si durant ces années « Covid », les jeux de société et jeux ont fait figure de planche de salut pour de nombreux foyers et ont réussi à s'installer durablement dans les moments de vie en famille, l'utilisation d'un jeu se limite en moyenne à 8 mois alors qu'il pourrait être utilisé pendant dix ans et même plus avec les jeux HABA. Si garder un jeu complet relève parfois de la mission impossible, nombreux sont les jeux mis au rebut dès qu'il manque une pièce.

PIONS PERDUS

Plus de 7 Français avec enfants sur 10 ont déjà cessé de jouer à un jeu à cause d'une pièce manquante ou abîmée. Autant de jeux boudés par les familles qui poussent à la surconsommation des jeux et jouets et renforcent le gaspillage. En effet, pour 23 % des Français un jeu incomplet est considéré comme désuet et reste au placard. Pire encore, plus d'un Français sur 10 le jette (et 14 % des Français avec des enfants) quand seulement 11 % des Français font preuve d'imagination pour jouer différemment sans cette pièce.

Musique

Léger et adapté aux petites mains, ce banjo est une invitation à l'initiation réussie.
Oxybul Eveil et Jeux. Banjo. Prix : 24,99 €.

À boire

Ultra pratique, cette gourde avec son design aux couleurs métallisées s'ouvre en une seule main et se verrouille tout aussi facilement. Contenance : 430 ml.
Maped. Gourde Nightfall en acier inoxydable. Prix : 15,90 €.

Housse d'ordi

Voilà une pochette pour ordinateur en tissu matelassé aux couleurs des collections PPMC qui convient aux ordinateurs 13 ou 15 pouces tout comme aux tablettes. Elle s'accordera avec tous les accessoires.
Papa Pique et Maman Coud, housse d'ordinateur. Prix : 25 €.

Une parenthèse de fraîcheur à Europa-Park Resort

Histoire de prolonger les vacances en famille, direction Europa-Park Resort pour un voyage au travers de l'Europe où détente et sensations fortes sont au programme. Au sein du meilleur parc de loisirs au monde, vous pourrez voyager à travers 15 quartiers thématiques européens afin de vivre une belle expérience estivale. Plus de 100 attractions attendent petits et grands, aussi bien pour des instants de détente que pour des sensations fortes. Le grand huit aquatique « Atlantica SuperSplash » ou l'attraction « Fjord Rafting » garantissent des aventures rafraîchissantes. Des spectacles de magie, de patinage et de voltige équestre époustouflants promettent également de grands moments d'évasion. Quoi de mieux que de profiter de l'été indien et de vous rendre à Rulantica, l'univers aquatique d'Europa-Park. Des plaisirs de baignade et de glisse attendent toute la famille. Grâce à l'un des plus grands espaces toboggans en extérieur d'Europe, une plage de sable nordique ou encore un carrousel aquatique virevoltant, l'ambiance vacances est garantie.

Au tableau

Pour faire comme la maîtresse, mais à la maison, voilà un chevalet bois 3 en 1 pour dessiner et apprendre ! Un tableau noir pour dessiner à la craie, un tableau blanc magnétique pour dessiner au feutre et un tableau d'activité pour apprendre les lettres, leurs sons et des mots associés ! Dès 3 ans. **VTech Magi chevalet Magneti'lettres. Prix : 80 €. www.vtech-jouets.com**

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

Malgré la rentrée, un air de vacances flotte toujours en cuisine. Direction le marché, et c'est parti ! Remplissez votre panier d'ail, artichauts, bettes, betteraves, brocolis, carottes, céleris branches, choux (de Bruxelles, choux-fleurs, chinois, raves), courges (potirons, potimarrons, etc.), cresson, fenouils, haricots verts, pâtissons, poireaux, pomme de terre, salades. En septembre, vous pouvez encore déguster les derniers légumes du soleil : tomates, aubergines, courgettes, concombres et poivrons. Régalez-vous ! Saluez le retour des premiers champignons comme les cèpes, girolles et pieds de mouton et faites-les chanter dans vos plats de rentrée.

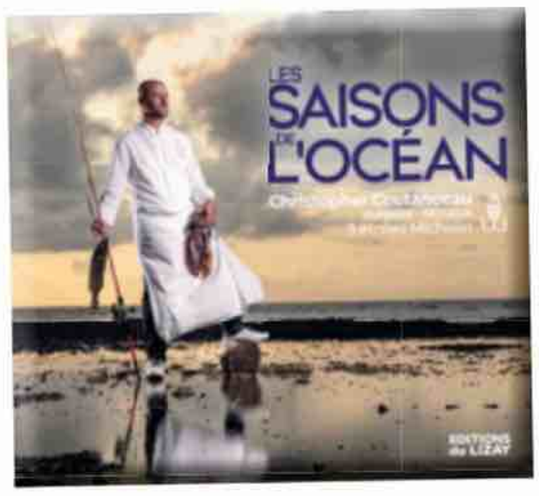
Fruits

C'est le moment de faire le plein de vitamines et ça tombe bien, côté fruits de saison, l'heure est au boost naturel. À vous les cassis, citrons, fruits de la Passion, figues, melons, mirabelles, myrtilles, mûres et framboises en cas de saison tardive, pêches, poires, pommes, prunes, raisins, tomates, sans oublier les amandes. En saison automnale, il est encore temps de confectionner vos confitures, marmelades et conserves.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

À LIRE

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



Poissons

En septembre, la régalade sera au cœur de l'assiette. À commencer par les anchois, baliste, bar, bar moucheté, barbue, bonite, chinchard, dorade grise, dorade royale, églefin, éperlan, grondin, lieu jaune, limande, lotte, maigre, maquereau, orphie, pageot, saint-pierre, carrelet, raie bouclée, roussette, sar, sardine, sébaste, sole, thon blanc, thon rouge, turbot, vieille.
Côté coquillages et crustacés, on n'est pas mal non plus. Entre amande, araignée de mer, bouquet, bigorneau, congre, couteau, coque, crevette grise, crabe vert, encornet, homard bleu, langoustine, moule, merlan, ormeau, palourde, Saint-Jacques, seiche, tacaud, vernis.
Dernier mois de pêche : merlu, lieu noir étrille.

(Sélection de poissons, extraits du livre *Les saisons de l'océan* par Christopher Coutanceau, cuisinier-pêcheur, 3 étoiles Michelin, aux Éditions du Lizay)

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

Fromages

Retrouvez notre plateau de fromages qui dépend, selon la saison, du type de lait (principalement vache, chèvre ou brebis), de l'alimentation des animaux dans les mois concernés et de la durée d'affinage. En septembre, côté fromages de lait de vache, on fait la part belle aux brie, abondance, cancoillotte, cantal, comté, curé nantais, emmental, Époisses, fourme d'Ambert, gorgonzola, gruyère, livarot, mimolette, morbier, munster, parmesan, reblochon, saint-nectaire, vacherin. Côté fromages de chèvre, régalez-vous de cabécou, chavignol et rocamadour. Côté fromages de brebis : Ossau-Iraty, ricotta, roquefort, tomme.

LA STAR DU MOIS

Le cresson a tout bon

S'il existe un légume qui coche toutes les cases, c'est bien le cresson. Cet allié santé va devenir l'un des incontournables de notre cuisine.

Identité

Le cresson est une plante de la famille des herbacées. Il est cultivé pour ses feuilles comestibles à la saveur poivrée et piquante. Sa culture remonte au XVIII[e] siècle. Le cresson d'eau (*Nasturtium officinale*), cresson de fontaine ou cresson officinal, est le plus connu et le plus fréquemment consommé. Cette plante vivace aquatique d'environ 20 cm de haut est aussi cultivée dans des cressonnières, alimentées par des eaux de source.

Question de goût

Vous le préférez cru ou cuit ? Cru en salade ou chiffonné sur un toast apéritif, la saveur poivrée séduira. Cuit, en soupe, sauce d'accompagnement, mixé à une purée de pommes de terre, il saura donner du peps à votre plat.

Carte santé

Côté bienfaits, c'est l'as des as. Le cresson est doté d'un super pouvoir antioxydant. Sa consommation régulière pourrait ainsi contribuer à une meilleure prévention de certains cancers. Sa richesse en calcium aide à renforcer dents et os. Riche en vitamine B et notamment en B6, il agit sur les neurotransmetteurs responsables de votre bonne humeur. Et ce n'est pas tout, il améliore vos systèmes de défense, détoxifie l'organisme, redonne l'éclat au teint. De plus, faible en calories, il est bon pour la ligne.

Bonne récolte

Semé du mois d'avril au mois d'août, le cresson de jardin est une plante bisannuelle. Les plus grandes feuilles sont récoltées au fur à mesure des besoins, environ deux mois après le semis dès qu'elles ont atteint une hauteur de 10 à 12 cm. Le cresson est cultivé par les cressiculteurs.

Alerte !
Évitez le cresson sauvage qui peut être contaminé par un parasite dangereux : le *Fasciola hepatica*, appelé également douve du foie et qui provoque la fasciolase ou la distomatose, des maladies hépatiques.

COMMENT LE CHOISIR ?

C'est simple. La botte de cresson doit présenter des feuilles très vertes et serrées. Pour conserver le cresson sans qu'il flétrisse, plongez les tiges dans un bol d'eau ou gardez-le dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Il se conserve environ 72 heures.

Allez hop, en cuisine !

Soupe de cresson

Pour 6 personnes. Préparation 15 min. Cuisson 30 min.

INGRÉDIENTS : 2 bottes de cresson, 4 pommes de terre à chair ferme, sel, 1 dl de crème fraîche entière liquide.

Coupez la botte de cresson en dessous des feuilles et lavez-la soigneusement. Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en quartiers. Dans un faitout rempli d'eau salée, cuisez les pommes de terre dans une eau salée pendant 25 min. À mi-cuisson, ajoutez les deux bottes de cresson. Une fois les pommes de terre cuites, mixez à l'aide d'un blender ou d'un mixeur plongeant. Versez la crème, mélangez et servez bien chaud.

Sauce au cresson

Pour 6 personnes. Préparation 10 min. Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS : 1 botte de cresson, 20 cl crème entière semi-épaisse, 20 g de beurre extra-fin demi-sel, sel, poivre.

Équeutez le cresson préalablement rincé. Faites fondre à feu doux, dans une casserole, le beurre puis incorporez le cresson en mélangeant délicatement. Faites suer 5 min. Placez ensuite la préparation dans le blender avec la crème fraîche. Mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Versez-la dans une casserole, rectifiez l'assaisonnement si besoin et réchauffez à feu doux 3 min en remuant sans cesse. Gardez au chaud.
Cette sauce d'accompagnement fait des merveilles avec un poisson.

PHOTOS : © SHUTTERSTOCK

REPORTAGE

À la découverte de l'or blanc

Bien plus qu'un simple fromage, la feta est une véritable institution en Grèce. Nature, grillée, frite, elle s'invite à toutes les étapes d'un repas, de l'entrée au dessert.

Plus qu'un fromage

En Grèce, contrairement aux idées reçues, la feta n'est pas considérée comme un fromage. Elle représente bien plus ! En effet, les Grecs ne la consomment pas comme en France. La feta pourrait s'assimiler à un condiment. Lors des repas, elle est aussi importante que le sel et le poivre. Elle sert à assaisonner les plats de légumineuses, elle se fond dans une croquette, pimpe des légumes verts, peut se rôtir au barbecue, roulée dans des grains de sésame et, frite, elle se marie avec une confiture de cerises ou à des fruits frais. Plus simplement, elle peut se déguster nature avec une pincée d'origan sauvage, un trait d'huile d'olive.

La légende...

On trouve les premières traces écrites au VIIIe siècle avant Jésus-Christ dans *L'Odyssée* d'Homère. Selon les épopées homériques, le cyclope Polyphème, fils du dieu de la mer Poséidon, était le premier fromager connu dans le monde. Transportant chaque jour le lait de ses brebis à sa grotte, il a découvert que quelques jours plus tard, le lait avait caillé et était devenu une masse solide. Il l'a goûtée et l'a trouvé savoureuse et délicieuse. C'est ainsi qu'est née la feta.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le nom feta pour désigner ce fromage a fait son apparition à partir du XVIIe siècle. Et, là, surprise. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le nom feta n'est pas un nom grec. En réalité, il vient de l'italien *fetta* qui veut dire « tranche ».

© SHUTTERSTOCK

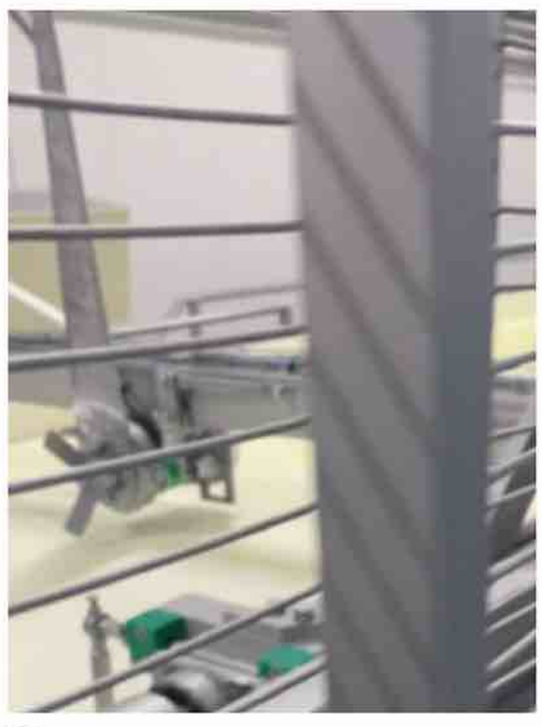
Dodoni est le 1er fabricant grec de feta AOP (Appellation d'origine protégée).

LES SECRETS DE FABRICATION DE LA FETA

Visite de l'usine de fabrication Dodoni située au nord-ouest de la Grèce.

La feta AOP, qui est le fromage authentique grec, valait bien le détour. Direction le nord-ouest de la Grèce, pour une visite de l'usine de fabrication Dodoni, réputée pour la qualité de ses produits. Il est le plus grand producteur de feta et de produits laitiers. Lorsque l'on visite une usine de fabrication, il faut d'abord se plier à un protocole d'hygiène. Ça ne rigole pas. Première étape : transformation. Passage obligé au lavage automatique des pieds, des mains. S'ensuit la séance d'habillage : grande blouse, surchaussures, sans oublier la séduisante charlotte sur la tête. Quand on veut préserver une hygiène irréprochable, on se prête au jeu sans se faire prier.

1. On pénètre enfin dans l'antre et l'on découvre des cuves gigantesques en cuivre où est entreposé le lait de brebis ou de son mélange à hauteur de 30 % avec du lait de chèvre. Après la pasteurisation du lait, s'enchaînent les différentes étapes de la coagulation du lait, avec l'ajout de présure et une culture de micro-organisme.



2. Une fois le lait coagulé, c'est l'étape du « cut » qui consiste à couper le lait caillé avec de grands couteaux spéciaux.

Salage

Égouttage

3. Puis direction l'égouttage, le salage et le conditionnement. Cette ultime étape consiste à mettre les blocs de feta dans de grandes boîtes métalliques où s'effectuera la maturation pendant deux mois minimum. C'est lors de cette étape que la feta se dote d'odeurs uniques et de variations de saveurs.

CARNET DÉGUSTATION

En janvier, février, mars, la feta est très crémeuse alors que vers l'été, elle est plus sèche.

AOP, C'EST QUOI ?

Ma mention AOP (appellation d'origine protégée) identifie un produit provenant d'un lieu spécifique, dont la qualité ou les caractéristiques sont exclusivement ou essentiellement dues à un environnement géographique particulier, avec ses propres ressources naturelles ou humaines et dont toutes les étapes de fabrication ont lieu dans cet espace géographique.».

À fond la nutrition

La feta AOP constitue une proposition gustative idéale pour vos créations culinaires. En même temps, en intégrant la feta dans votre régime alimentaire quotidien, vous pourrez profiter des qualités nutritionnelles que la consommation des produits laitiers a à vous offrir, alors qu'ils sont riches en calcium et protéines, toujours dans le cadre d'une alimentation équilibrée. En outre, la feta contient du phosphore, de la vitamine A et des vitamines du complexe B.

Bruits de couloir

Le fameux fromage de brebis grec a continué sa conquête de la planète grâce à une recette de pâtes à la feta rôtie au four avec des tomates cerises qui a circulé sur TikTok, créant une rupture de stock du produit, notamment en Finlande. C'était en 2019 et depuis, les ventes ont augmenté de 300 %.

Source : Europe 1

Gare à la copie

Au grand dam des producteurs locaux, la feta est le fromage européen le plus copié à l'étranger : Danemark, Allemagne, France, Italie. Ils ont ainsi fabriqué un fromage à base de lait de vache qu'ils dénommaient « feta », certaines marques allant même jusqu'à utiliser des noms à consonance grecque ! Cette concurrence déloyale a coûté cher aux producteurs locaux. Pour les éleveurs du cru, pas question de se laisser faire. Après un long combat, ils ont réussi à faire reconnaître leur fromage comme une appellation d'origine protégée (AOP). La Commission européenne a entériné que la feta ne peut être produite désormais qu'à partir de lait d'animaux paissant dans les régions de l'Épire, de Macédoine, de Thrace, de Thessalie, de Grèce continentale, du Péloponnèse et de l'île de Lesbos.

© SHUTTERSTOCK

Recettes de chef

Pour illustrer notre reportage sur la production de la feta dans le nord-ouest de la Grèce, nous ne pouvions résister à l'envie de demander à la cheffe Dina Nikolaou de nous livrer deux recettes savoureuses à base de feta. Loin des sempiternelles salades grecques, la talentueuse cheffe nous a concocté deux plats savoureux qui hument bon le terroir, l'authenticité, la qualité du produit et l'excellence du goût.

La cheffe Dina Nikolaou.

Chorta sautées, feta et œufs

Pour 4 personnes. Préparation : 20 min. Cuisson : 25 min.

INGRÉDIENTS : 600 g de « chorta » (blettes, épinards, herbes, feuilles de betterave) nettoyées, égouttées, 2 oignons frais finement coupés, 10 feuilles de menthe fraîche finement coupées, 50 ml d'huile d'olive, 1 gousse d'ail finement coupée, 100 ml de bouillon de légumes ou de volaille, 200 g de feta coupée en petits cubes, 4 œufs, sel, poivre grossièrement broyé.

Dans une poêle profonde, faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter les oignons et les faire sauter pendant 2 ou 3 min. Ajouter l'ail et continuer à faire sauter pour encore 1 min. Ajouter les « chorta », le sel, baisser le feu et couvrir la poêle. Laisser cuire pendant 8 à 10 min en remuant deux ou trois fois. Ajouter dans la poêle le bouillon et laisser mijoter encore 15 min jusqu'à ce que les « chorta » soient bien cuites. Avec une cuillère en bois, faire des « trous » entre les « chorta », et y casser directement les œufs. Ajouter la feta un peu partout, sel et poivre. Recouvrir une dernière fois pour 4 à 5 min jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits.

Tyrokroketes
Croquettes de fromage avec leur mayonnaise épicée

Pour 4 à 6 personnes. Préparation : 1 h. Temps de repos : 1 h. Cuisson : 20 min.

INGRÉDIENTS : **Pour la mayonnaise épicée :** 1 jaune d'œuf cuit mollet, ½ c. à c. de jus de citron, 1 c. à c. de vinaigre de vin blanc, ½ c. à c. de moutarde, ½ c. à c. de sel, 150 ml d'huile d'olive extra-vierge, le zeste de deux citrons bio, 2 petits poivrons chilis, écrasés, 1 c. à c. de graines de fenouil écrasées, sel, poivre. **Pour les croquettes :** 400 g de feta, 300 g de kasséri épicé, 3 blancs d'œufs, 1 jaune d'œuf, 3 c. à s. de farine de maïs, sel, poivre du moulin, ½ c. à c. de noix de muscade en poudre, 200 g de chapelure, huile d'olive.

LA MAYONNAISE ÉPICÉE : dans un bol, mettre le jaune d'œuf, le jus de citron, le vinaigre de vin blanc, la moutarde, le sel. Battre au fouet ou à la fourchette environ 30 secondes, jusqu'à obtenir un mélange clair et lisse. Puis intégrer 60 ml d'huile d'olive en filet. Procéder très doucement pendant environ 5 à 6 min, sans cesser de battre le mélange. Dans un deuxième temps, verser au fur et à mesure ce mélange par l'ouverture du mixeur, sans l'arrêter. Une fois la mayonnaise lisse et crémeuse, la transférer dans un bol plus grand et ajouter le zeste de citron, les poivrons chilis écrasés, les graines de fenouil, un peu de sel et du poivre. Bien mélanger à la fourchette, recouvrir le bol et réserver au frais.

LES CROQUETTES DE FROMAGE : râper les fromages, réserver dans un bol. Ajouter le jaune et les blancs d'œufs, bien mélanger à la fourchette, ajouter la farine de maïs, sel, poivre et noix de muscade. Mélanger tous les ingrédients à la main, jusqu'à obtenir un mélange le plus homogène possible. Recouvrir le bol d'un film alimentaire et laisser reposer au frais 1 h.

Mettre la chapelure dans un plat. Former des petites boules de la taille d'une noix et les enrober de chapelure. Mettre l'huile à chauffer à feu moyen. Quand l'huile commence à légèrement fumer, faire frire les croquettes pour 3 min environ, en les retournant à l'aide d'une fourchette, jusqu'à ce qu'elles obtiennent une belle coloration dorée. Enlever le surplus d'huile en posant les croquettes sur du papier absorbant. Les servir chaudes, accompagnées de la mayonnaise épicée.

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

FORCE 2

SOLUTIONS EN P.82

COMPRESSION / HILARANTE
QUI EST FORMATEUR / DEUXIÈME SON DE LA GAMME
PILIERS DE COINS / DÉMODÉS, DÉPASSÉS
IL A MAUVAISE MINE
PEU FRÉQUENT
SERVICE DU SEIGNEUR / SERVEUR AU SHAKER
IL ENTOURE LA BALLERINE / HAVRE DU DESERT
LA PEAU DU VENTRE BIEN TENDUE
PARDONNÉS / PRÉNOM MASCULIN
CANE / UN RACCOURCI POUR LE PRETRE
QUELLES SORNETTES ! / PARTIE DE CATHÉDRALE
ENTAILLER DE CRANS
CONNUT / INAPTITUDE À VIVRE EN GROUPE
TRANQUILLISERA / DEUX CENTS À ROME
LE PREMIER, TOUT LE MONDE S'ARRÊTE
EXCROISSANCES POINTUES
RÈGLE EN FORME D'ÉQUERRE / FEMME DE DAKAR
METS DE VOLAILLE EN SAUCE
CACHER / BOUFFÉE DE FUMEUR
INDIQUE LE LIEU OÙ L'ON VA
IL PEUT TIRER DES LARMES À LA GEISHA
PLATINE SYMBOLISÉ / JULES DE JULIETTE
LANCE UN ÉCLAT DE VOIX / LA GRANDE CÉLINE
GRADE / IL EST GÉNÉRALEMENT FERMÉ LA NUIT
RANGE DES POISSONS DANS UN TONNEAU
REMPLACES UN ÉQUIPIER
ILS DIRIGENT LE BALLON
DIFFICILE À AVALER / QUI FAIT SON POIDS
RENVERSE D'ÉTONNEMENT
NID D'ESPIONS AMÉRICAINS / CONTREFACTEUR
ELLE FUT VACHE POUR ZEUS / HORS DE PROPOS
IL ASPERGE DANS LE JARDIN
JOINDRE LES BOUTS / CRI DE FORÇAT
CHANTEUR GREC COMME HOMÈRE
CANADIENNE OU SAHARIENNE / BOMBÉ
UN TOUT PETIT VOLUME
COURS CÔTIER DU NORD / AUTREMENT DIT GAIA
PATIENT EN CHIRURGIE / IL TRAVAILLE AU BOX
DEVENU IRRITABLE / PRÊTES À S'ENVOLER
ÉMOLLIENTS / COUPE TOUT EN DEUX
ABREUVÉ / REMORQUÉS SUR L'EAU
BIEN CONCENTRÉE / VISIBLES AU KIOSQUE
IL FAUT ÉVITER DE SE LES ROMPRE / ANNÉE D'ÂGE
RELATIF AUX SONS / ON L'ASSOCIE AU YANG
QUI PORTE UNE MARQUE DE COUP
DES MOTS AU PIED DE LA LETTRE
PLAT APPRÉCIÉ EN BOUCHÉE
TYPE DE SOCIÉTÉ / LE COBALT
COMPLET / POUSSÉ PAR
COURTE PAUSE / DÉSARTICULÉ
RAPIDE RATITE VIVANT EN AUSTRALIE
ON S'EMBRASSE DESSOUS AU NOUVEL AN
ILS SONT SOUVENT CONTESTÉS PAR DES JEUNES
CHARPENTES MARITIMES

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 :** Nina Briand, Solenne Durox,
Bénédicte Flye-Sainte-Marie, Florent Gaillard, Carole Guilhaumaud, 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

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

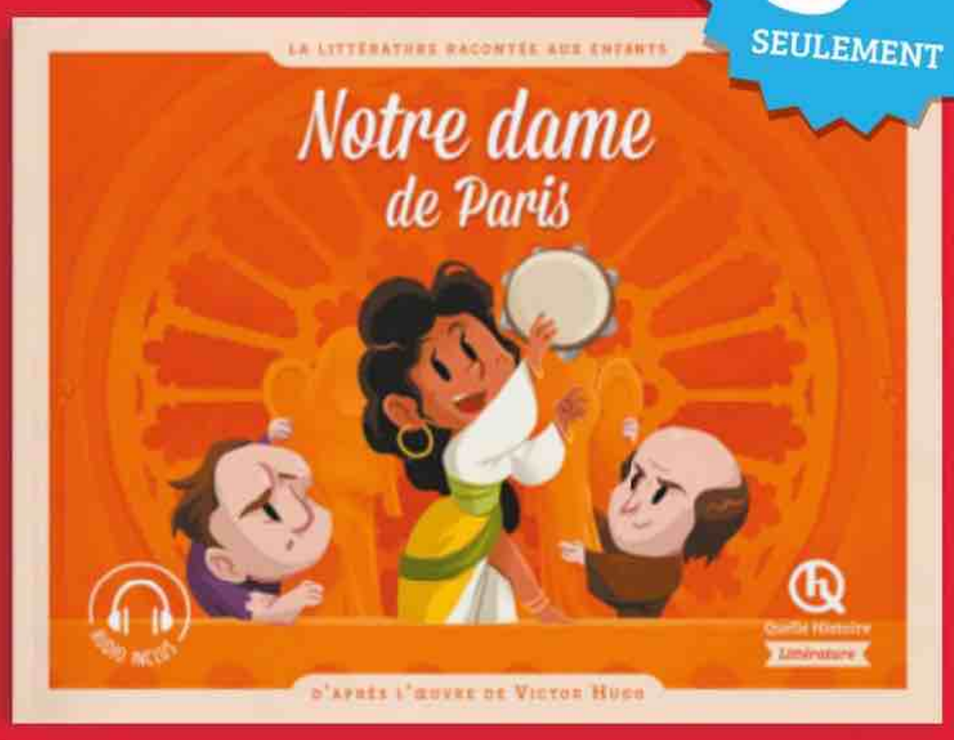
Publicité

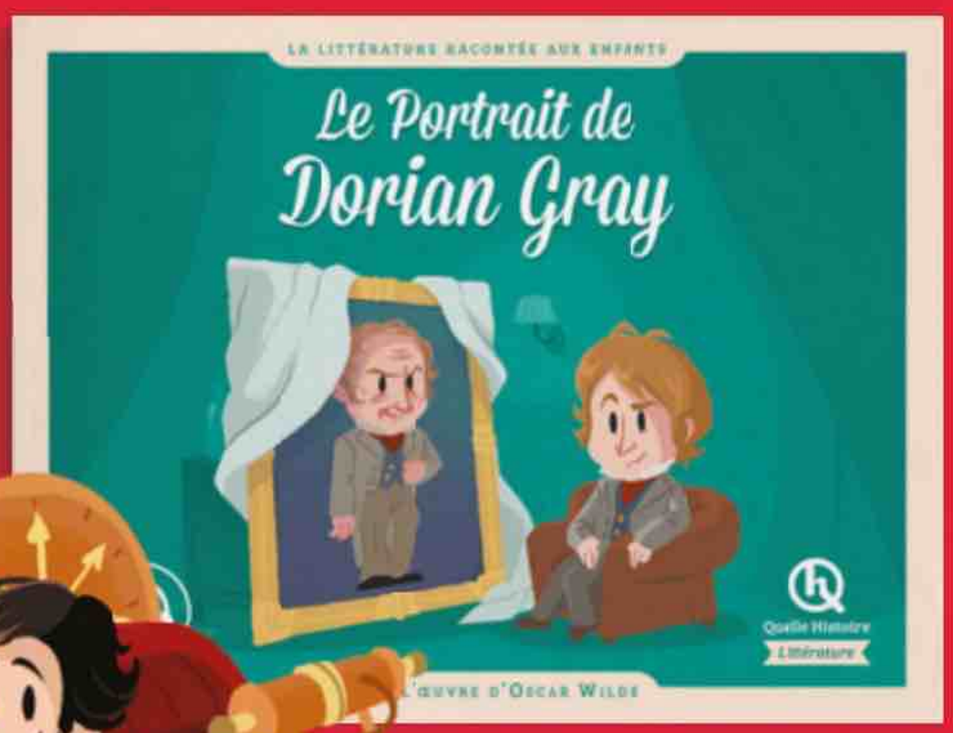
Quelle Histoire

LES GRANDS CLASSIQUES DE LA LITTÉRATURE

racontés aux enfants

5€ SEULEMENT





8 GRANDS CLASSIQUES EN LIBRAIRIE

Fashion
L'HOMME MODERNE

2 jeans à 29 €

seulement !
au lieu de ~~79~~ €

FRAIS DE PORT OFFERTS

Coupe 5 poches, surpiqûres traditionnelles. Fermeture zip et boutons, 2 poches cavalières, poche ticket, 2 poches arrière. 100% coton, lavable en machine.

Coloris assortis : bleu et noir ; tailles du 42 au 56.

VOS GARANTIES
- Satisfait ou Remboursé
- 30 jours pour changer d'avis
- Offre valable 1 mois

VOS FRAIS DE PORT OFFERTS AVEC LE CODE PRIVILÈGE **V2442**

0 892 680 165 Service 0.40 €/min + prix appel
7 j/7 de 8 h à 20 h

lhommemoderne.fr/duo322
Indiquez le code **V2442** dans votre panier

RCS Paris B 410 714 885

À retourner sous enveloppe affranchie à : Fashion - L'Homme Moderne - BP 10884 - 27008 Evreux Cedex

V2442-P3775

☐ **OUI**, je profite de votre offre de bienvenue et je reçois mon lot de **2 jeans denim** (1 lot par foyer) pour 29 € au lieu de ~~79~~ €. **Les frais de port de ~~7,95~~ € me sont offerts.**

Je choisis ma taille :
☐ **42** (0237767) ☐ **44** (0237768) ☐ **46** (0237769) ☐ **48** (0237770)
☐ **50** (0237771) ☐ **52** (0237772) ☐ **54** (0237773) ☐ **56** (0237774)

Ci-joint mon règlement total de 29 € seulement par :

☐ Chèque à l'ordre de **FASHION - L'HOMME MODERNE**
☐ Carte bancaire (Carte Bleue, Visa, Eurocard-Mastercard).

N° : _____

Date de validité : ____ Cryptogramme au dos de ma carte : ____ (indispensable)

Cette offre ne m'engage à rien d'autre. Valable 1 mois pour la France métropolitaine et Monaco, dans la limite des stocks disponibles. Expédition sous 6 jours maximum.

Mme/M. : _____
Prénom : _____
Adresse : _____
_____
Code postal : _____ Ville : _____
_____

Pour mieux vous servir :
Téléphone : _____ Date de naissance : _____
Email : _____

Date : _____

FASHION
L'HOMME MODERNE

Signature obligatoire :

Conformément à la loi «informatique et libertés» et au Règlement européen du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres entreprises. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire à Fashion L'Homme Moderne – Service clientèle – 94971 Créteil Cedex 9, en nous indiquant vos nom, prénom, adresse et numéro de client. Vos données peuvent être communiquées à un tiers concerné dans le cadre d'un changement de contrôle, de fusion, de cession de fonds de commerce ou d'apport partiel actif de Reder SAS. Les 2 jeans sont de même taille et ne peuvent être vendus séparement, prix unitaire de chaque jean 39,50 €.