

NOUVELLE FORMULE

Notre temps

JANVIER 2020 - N°601 - 3,95 €

+
SON CAHIER
DROITS
& ARGENT
DÉTACHABLE

RETRAITE

Ai-je intérêt
à partir en 2020?

Dossier santé

Yeux, ongles, poids...

MON CORPS ME PARLE,
JE L'ÉCOUTE ET J'AGIS!

FORME

- Prothèse de hanche :
je me fais opérer
- Yoga du ventre :
mon atout digestion

Bonne année 2020

12 bonnes nouvelles pour les prochains mois!

+ LE CALENDRIER LUNAIRE pour de belles récoltes

Nos recettes
de fêtes avec
les clémentines
de Corse



SACRÉE FAMILLE
J'ai une nouvelle
belle-fille



MA PEAU SÈCHE ? K.O.!

PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN.

Helen Mirren

NOS ENGAGEMENTS :



La **tolérance de nos produits** de soin est évaluée sur tous types de peau, même sensibles, et testée sous contrôle dermatologique avec un minimum de 600 applications.



Leur **efficacité est prouvée** par des tests cliniques ou consommateurs réalisés par des instituts indépendants.



Depuis plus de 30 ans, L'Oréal est engagé pour un monde sans tests sur animaux.

Plus d'informations sur le site www.lorealparis.fr/nosengagements

AGE PERFECT NUTRITION INTENSE

AU MIEL DE MANUKA



LE POUVOIR RÉPARATEUR DU MIEL DE MANUKA
POUR NOURRIR ET DÉFROISSER LA PEAU.

INGRÉDIENTS

+ **Le miel de Manuka** est un miel rare reconnu pour ses propriétés médicinales. Riche en minéraux et nutriments, il est infusé dans une formule crème nourrissante au pouvoir réparateur et anti-relâchement.

RÉSULTATS

+ **Immédiatement**, la peau est intensément nourrie, plus douce, confortable.
+ **En 4 semaines**, la peau est tonifiée et raffermie.

L'ORÉAL
PARIS

PRENEZ LE SOIN DE TRIER, CE POT EN VERRE SE RÉCYCLE.



trionsenbeauté.fr



MARIE AUFFRET
Rédactrice en chef
@auffretpericone

Bravo Lionel!

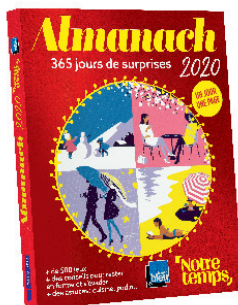
Perdre des kilos en trop, manger plus sainement, faire du sport, être plus positif, plus économe, faire attention à l'environnement... Voilà la liste, par ordre d'importance, des bonnes résolutions des Français en 2019*! Un an plus tard, où en sommes-nous de nos kilos, de la qualité de nos assiettes et de notre bilan carbone? Mon petit doigt me dit que ni les uns ni les autres n'ont beaucoup évolué et que nos résolutions d'hier pourraient bien être celles que nous allons réitérer dans quelques jours, à l'aube de cette nouvelle année 2020. Des petits riens aux décisions de changement de vie (en passant par la résolution de ne pas prendre de résolution!), pourquoi sacrifions-nous chaque année à ce rite? Sans doute parce qu'il correspond au désir de nous améliorer, de progresser, d'apprendre, bref d'être nous-mêmes, mais « en mieux »! Lionel, lui, a tenu sa résolution : apprendre à nager.

Son déclic? L'année dernière, en accompagnant ses petits-enfants à la piscine, il a pris conscience qu'au moindre souci, il serait incapable de les sauver. À 58 ans, il a affronté sa peur de l'eau héritée d'une expérience malheureuse. Le premier bénéfice? La fierté! Si son histoire, à découvrir dans notre rubrique « J'ai osé » nous a tant plu, c'est parce qu'elle nous parle : face à nos petites craintes ou grosses phobies, ces victoires sur nous-mêmes font un bien fou. Bravo Lionel! Et si, plutôt que de viser un objectif dépourvu de sens, la meilleure des résolutions était de parvenir à s'accepter et d'agir au mieux avec qui nous sommes? Ce serait, reconnaissons-le, une sacrée résolution, voire pour certains d'entre nous une vraie révolution! En attendant de nous y mettre, je vous souhaite, avec un peu d'avance, au nom de la rédaction de *Notre Temps*, une excellente année 2020. Bonne lecture!

* Selon un sondage mené par Norstat France pour Statista.

ACTUELLEMENT EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Vous aimez
Notre Temps?
Vous aimerez
aussi...



En cadeau
un stylo
portemine

ELLE AVAIT BAISSÉ LES BRAS

Aujourd'hui, Nadia vit avec son petit garçon dans un appartement relais et va devenir aide-soignante. Donnons aux plus fragiles le pouvoir de reprendre leur destin en mains.

#RÉVOLUTIONFRATERNELLE

FAITES UN DON

secours-catholique.org



[caritasfrance](#) [Secours Catholique-Caritas France](#)



Janvier 2020

- 4 **ÉDITORIAL** de Marie Auffret
- 8 **10 PÉPITES** à découvrir dans ce numéro
- 10 **FORUM DES LECTEURS**

C'EST AUJOURD'HUI !

- 14 **L'ŒIL DE NOTRE TEMPS**
En image
- 16 **ACTUALITÉS** Société, culture, la chronique de Serge Guérin
- 20 **ELLE FAIT L'ACTU** Anne-Sophie Pic : « En cuisine, soit on reste dans la production, soit on s'émancipe ! »
- 24 **DES CLÉS POUR COMPRENDRE**
Les prix littéraires au pied du sapin
- 26 **NOTRE ENQUÊTE**
La gastronomie à toutes les sauces
- 32 **C'ÉTAIT HIER**
Que se passait-il en janvier 1970 ?

C'EST MA VIE !

- 34 **J'AI OSÉ** Lionel Allamigeon : « J'apprends à nager, c'est décidé ! »
- 38 **SACRÉE FAMILLE !** Avec ma nouvelle belle-fille, c'est pas gagné !
- 42 **J'Y ÉTAIS** « Mon premier job »

C'EST MA SANTÉ !

- 46 **DOSSIER SANTÉ**
Mon corps, lanceur d'alerte
- 54 **GÉNIES DE LA RECHERCHE**
Isabelle Fromentin : ses chiens ont du flair
- 56 **ZOOM** Prothèse de hanche : je me fais opérer
- 62 **NUTRITION** Les pesticides, un cocktail explosif
- 66 **MÉDECINES DOUCES**
Thérapies alternatives : jusqu'où leur faire confiance
- 68 **LE POUVOIR DES PLANTES**
Un hiver serein avec le bouillon-blanc
- 70 **EN FORME** Mon ventre en paix avec le yoga
- 72 **VIVRE MIEUX** La chronique d'Olivier de Ladoucette

C'EST TENDANCE !

- 74 **À LA MODE** Soir de fête
- 80 **EN BEAUTÉ** Rien que pour nos yeux
- 82 **J'AI TESTÉ POUR VOUS**
Du rose aux joues
- 84 **AU JARDIN** Jardinez avec la Lune
- 88 **MAIN VERTE** Petit noyau deviendra gros
- 90 **FAIT MAISON** Quand nos lainages se font la maille...
- 92 **CUISINE** Du peps dans les assiettes
- 96 **CÔTÉ PRODUCTEUR** Un petit fruit corsé
- 98 **LE PANIER DU MOIS** Le marché d'Élisabeth
- 101 **FICHES CUISINE** Les boissons chaudes
- 104 **AUTO** Mes phares pimpants neufs
- 106 **TECHNO** Un smartphone dans la hotte

C'EST À DÉCOUVRIR !

- 108 **TÊTE D'AFFICHE** Dave : « La nostalgie est belle »
- 114 **AU PROGRAMME** Sorties
- 116 **SUR LES ÉCRANS** Films et DVD
- 118 **AU FIL DES PAGES** Livres
- 120 **LES MYSTÈRES DE LA LANGUE FRANÇAISE**
Rendez-vous avec Muriel Gilbert
- 122 **GRAND DESTIN** Frison-Roche
- 126 **ÉVASION FRANCE** La Côte d'Émeraude avec Sidonie Bonnet
- 132 **ÉVASION MONDE** Les Philippines, l'archipel aux 50 nuances de vert
- 138 **Mots fléchés** Jeu-concours
- 140 **Valse des mots**
- 142 **Quiz** Jeu-concours
- 143 **Solutions**
- 144 **Humour**
- 162 **Le mois prochain**
- À VOTRE SERVICE**
- 145 **Petites annonces**

COUVERTURE
Photographe :
Michèle Francken.
Mannequin : Sijmy/
Dominique Models



Bons d'abonnement p. 30-31 et 111

Ce numéro contient les encarts suivants

Sur la totalité de la diffusion :

Cavaller brochure Notre Temps Parrainage abonnement Notre Temps.

Encart J'ai Notre Temps Almanaki.

Éditions régionales

ILE DE FRANCE : 4 PAGES.

Encarts posés sur la 4^e de couverture

Sur la totalité de la diffusion : encart posé CREA CONTACTS 2019 «Mes offres exclusives» chèquier ; encart

posé ESSITY - SCA TISSUE FRANCE ESSITY 2019 ; encarts TENA LADY.

Sur une partie de la diffusion : encart posé AFIBEL FRANCE Automne/Hiver ; enveloppe posée LES RESTAURANTS

DU COEUR ; encart posé Le Pèlerin Offre découverte gratuite ; encart posé Prisons-en-Eglise Abonnement ;

enveloppe Reliance posée NOTRE TEMPS OFFRE DE REABONNEMENT.

Les pages II-VI, VII, X, XI-XII, XV-XVII sont des pages spéciales, différenciées pour une part de la diffusion en fonction du lectorat.

CAHIER CENTRAL

VOS DROITS & VOTRE ARGENT

- LE DOSSIER II
- Associations :
- donner sans se tromper

II

BLOC-NOTES VII

DÉCRYPTAGE VIII

▶ Copropriété : changer de syndic

VOUS NOUS ÉCRIVEZ X

▶ Nous vous répondons

QUESTION RETRAITE-QUESTION AU NOTAIRE XI

▶ Faut-il partir à la retraite en 2020 ?

▶ Comment geler la valeur d'une donation ?

ARGENT XIII

▶ Ventes entre particuliers : êtes-vous imposables ?

LE CAS DU MOIS XIV

▶ Comment prouver que je n'étais pas au volant

INDEX XV

▶ Retrouvez tous les articles de l'année 2019

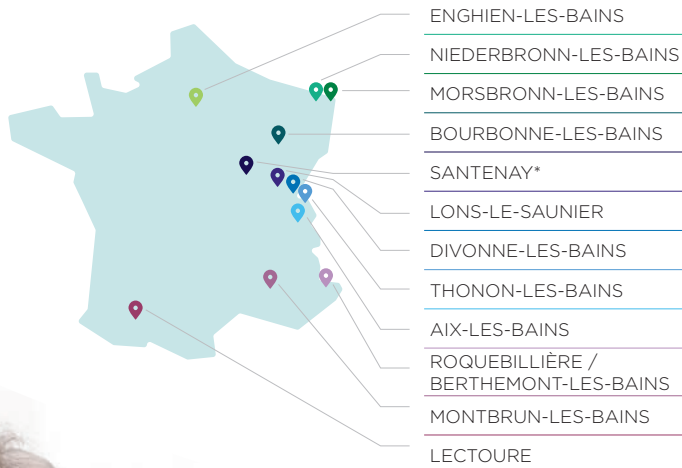
16 PAGES POUR MIEUX VOUS DÉFENDRE



MAL DE DOS, ARTHROSE, JAMBES LOURDES, PROBLÈMES RESPIRATOIRES OU DIGESTIFS ?

ET SI VOUS OPTIEZ POUR UNE
CURE THERMALE VALVITAL POUR
SOULAGER VOS DOULEURS ?

Découvrez tous les **bénéfices des eaux thermales** dans l'un de nos 12 établissements.
La cure thermale, c'est un traitement naturel, **sans effets secondaires, qui réduit la douleur** avec des effets visibles jusqu'à 6 mois après la cure.



INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

www.valvital.fr
04 79 35 38 50
info@valvital.fr



N'hésitez pas à en parler à votre médecin !

*Nouvelle station ValVital dès juillet 2020.



JE SOUHAITE RECEVOIR GRATUITEMENT LE GUIDE DES CURES THERMALES 2020

Mme M. Nom :
Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Téléphone : E-mail :@.....

J'accepte que mes données personnelles soient collectées et traitées par l'Agence ValVital et la société Compagnie Européenne des Bains, responsables de traitement aux fins de gestion de ma demande, de prospection téléphonique et de l'envoi d'offres commerciales. Je suis informé(e) que mes données pourront être transmises aux sociétés du Groupe ValVital et à leurs sous-traitants.



COUPON À RETOURNER À :

ValVital Parc Édouard-Guénon - CS 90181
39005 Lons-le-Saunier cedex

PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES :
Conformément à la réglementation sur la protection des données personnelles, vous disposez d'un droit d'accès, d'opposition, de rectification, de limitation, d'effacement et de portabilité des données vous concernant. Ces droits peuvent être exercés par mail à : rgpd@valvital.fr et par courrier à l'adresse : VALVITAL - Délégué à la protection des données personnelles - 18 route du Revard CS 30349 - 73100 Aix-les-Bains. Vous êtes en droit d'introduire une réclamation auprès d'une autorité de contrôle.

CEB, Compagnie Européenne des Bains - SAS au capital de 308 640 € - RCS PARIS 352 840 862 - Siège social : 16 rue de Beaujolais 75001 Paris - TVA : FR 10 352 840 862. @ photos : C. Mossière - Coka AdobeStock. 1912CEBNT.

10 pépites

À DÉCOUVRIR DANS CE NUMÉRO



◀ **CHINOIS** (P. 14)
Ce tigre grandeur nature ne s'expose pas à Pékin mais à Gaillac, dans le Tarn.



RESPECT! (p. 20) ▶

Lost in Singapour, vous connaissez ?
C'est le dernier dessert inventé par la triple étoilée Anne-Sophie Pic.



◀ **LUNE AMIE** (P. 84)
Le 5 février, c'est un jour racine. Plantez vos radis.

SÉRÉNITÉ (P. 70) ▼

La posture du chat-vache, bon pour le ventre et ça fait les abdos!



GASTRONOMIE (P. 26) ▲
Photogéniques, les citrouilles !
Oui, la cuisine rayonne au-delà de nos assiettes...



◀ **OUSTE!** (P. 90)
Un petit tour au congélateur et vos cachemires respirent.

PARADIS (P. 132) ▼
« Adviene que pourra », une douce philosophie aux Philippines...



◀ **PLOUF** (P. 34)
À 58 ans, Lionel maîtrise enfin la brasse. Et pas que dans le petit bain.

◀ **À LA LOUPE** (P. 46)
Un tour de taille qui s'envole ?
Parlez-en à votre médecin!



◀ **PARFUMÉ** (P. 92)
Pain d'épices, clémentine, chantilly... Quel délice!

BIEN INFORMÉ, ON EST MIEUX ARMÉ CONTRE LE CANCER



50 publications issues de la recherche pour mieux vous informer sur la maladie.

Prévention, dépistage, traitements, avancées médicales... la Fondation ARC met à votre disposition les dernières connaissances issues de la recherche sur le cancer.

À RETROUVER SUR WWW.FONDATION-ARC.ORG



ANNE BRINET
sélectionne
et répond
à vos courriers
tous les mois.



Vers une nouvelle vie

Retraité depuis peu, je constate que dans les médias, il est beaucoup question de préparation à la retraite en termes de droits à connaître mais peu de préparation à la transition. J'ai, quant à moi, préparé ma retraite d'enseignant en rédigeant mon récit de vie. Écrire sur un temps long permet de s'acclimater à l'idée d'arrêter le travail et, surtout, de faire une sorte de bilan de ce qu'on a fait ou pas, et en tirer d'éventuelles pistes pour la suite. J'ai l'intention de proposer cet exercice d'écriture dans le cadre d'universités populaires.

Dominique Morillon, Bellevigne-en-Layon (49)

Réponse de Notre Temps : nous accompagnons nos lecteurs dans ce changement.

Nous avons, par exemple, filmé une quarantaine de seniors racontant comment ils ont réinventé leur vie une fois à la retraite. Découvrez-les sur www.notretemps.com/premier-jour-nouvelle-vie

Mot d'enfant

MARCÉLO, 2 ANS ET DEMI

Marcélo écoute attentivement sa maman détacher chaque syllabe du mot « papillon », qu'il n'arrive pas à prononcer. Il s'exclame, tout fier : « Papi-llon et mami-llon ! »

Mme Forestier, Champdiou (42)

HEUREUSE GAGNANTE

Nous avons passé deux jours fort agréables à Gréoux-Les-Bains. Merci *Notre Temps* pour le séjour offert suite à notre participation au jeu Mots fléchés du mois de février 2019 « Les Hauts-de-France ».

Marie-Ghislaine Meunier, Vennecy (45)



PRIVÉS DE LEUR PETIT-FILS

Mon fils et ma belle-fille n'ont pas souhaité avoir de relations familiales. Je n'ai donc pas vu grandir mon petit-fils. Pourtant, la loi reconnaît ce droit aux grands-parents. Où puis-je trouver de l'aide ?

Henriette Moizant, Boissy-Saint-Léger (94)

Réponse de Notre Temps : nous vous suggérons de contacter l'École des grands-parents européens, 12, rue Chomel, 75007 Paris. Tél. 01 45 44 34 93 ; www.egpe.org



MES QUATRE HOMMES

Mon fils Éric (*au milieu*), 60 ans, habite en Suisse et ma fille vit au Québec. Dans ses bras, son petit-fils Alexandre, 5 mois, fils de Julien, 35 ans (*en bleu*). À côté, mon mari, Jean-Marie, l'arrière-grand-père.

Madeleine Bossavit, Chartrettes (77)

Comme Madeleine, envoyez votre photo de famille légendée.

Elle sera peut-être publiée dans Notre Temps.

Courrier des lecteurs, 18, rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex.

BIEN INFORMÉ, ON EST MIEUX ARMÉ CONTRE LE CANCER



50 publications issues de la recherche pour mieux vous informer sur la maladie.

Prévention, dépistage, traitements, avancées médicales... la Fondation ARC met à votre disposition les dernières connaissances issues de la recherche sur le cancer.

À RETROUVER SUR WWW.FONDATION-ARC.ORG



FONDATION ARC
POUR LA RECHERCHE
SUR LE CANCER



Reconnue d'utilité publique



VU SUR LE SITE

■ CADEAUX EN FÊTE

En panne d'inspiration? Piochez des dizaines d'idées de cadeaux dans nos sélections. Jouets pour tout-petits, jeux de société, beaux livres pour les amoureux des images ou les cordons-bleus, parfums, appareils photo, smartphones, casques, mini-imprimantes et autres accessoires high-tech malins. Des objets pour (se) faire plaisir à tous les prix. Rendez-vous sur www.notretemps.com/loisirs et www.notretemps.com/high-tech

■ GRIPPE : SE FAIRE VACCINER À LA PHARMACIE, POUR OU CONTRE?

Cette année, votre pharmacien peut effectuer ce geste de prévention. Une nouveauté qui vous a fait réagir (www.notretemps.com/grippe-vaccin) **Feeslave** « Je me suis rendue à la pharmacie munie de mon bon pour le vaccin. En dix minutes, c'était fait et c'est gratuit! Mon médecin traitant a également été prévenu. » **Chatounette** « Ayant de gros problèmes de santé, je me fais vacciner tous les ans contre la grippe. Je suis allée à la pharmacie et je me suis fait vacciner dans la foulée. Quel gain de temps! » **Les samariens** « À chacun son métier, le pharmacien n'est pas un infirmier! »

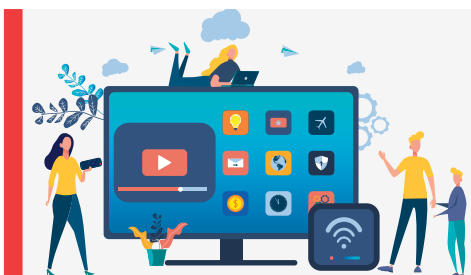


Plante invasive

Abonnée depuis plusieurs années, je vous félicite pour vos bons conseils jardin. Voici mon problème : mon jardin est envahi de renouées du Japon. Comment faire pour se débarrasser de cette plante invasive?

Micheline Lillo, Gif-sur-Yvette (91)

Réponse de Notre Temps : pour s'en débarrasser, ou tout au moins limiter sa vigueur, couper les tiges qui pointent au printemps comme des asperges. Brûler, une fois sec, tous les déchets de taille car le moindre éclat de racine ou de tige donnera une nouvelle plante. Mais le plus efficace reste de faire un enclos à l'emplacement des renouées et de lâcher des poules qui dévoreront une à une les jeunes pousses. Croyez-nous, ça marche formidablement bien! Dans trois ans, ce ne sera plus qu'un mauvais souvenir!



GARE AU COUP DE Foudre!

J'apprécie les pages high-tech du magazine et je souhaiterais avoir l'avis de votre spécialiste. Quand on s'en va en vacances une semaine

ou deux, faut-il débrancher la box de son ordinateur de peur que la foudre ne l'endommage? Jacques Duplessis, Orange (84)

Réponse de Notre Temps : oui, vous pouvez débrancher votre ordinateur et vos appareils électriques. Mais si vous avez un téléphone/répondeur, une alarme ou une caméra de surveillance raccordés à une box internet/TV, ils ne pourront pas fonctionner. Par ailleurs, si vous programmez l'enregistrement d'émissions ou de films à la télévision en votre absence, la box TV ne pourra pas le faire si elle est débranchée. Bonnes vacances!



BIENVENUE CHEZ VOUS !

Se sentir bien chez soi, en toute sérénité et en toute liberté...
C'est ça, l'art de vivre Domitys !

Au cœur de votre résidence Domitys, **vous louez un appartement** (du studio au 3 pièces) confortable et moderne. Vous êtes libre de le décorer avec vos meubles et objets personnels, ainsi que d'y recevoir vos amis et votre famille.

Nos services à la carte (navette vers le centre-ville, restauration sur place préparée par un Chef de cuisine, animations dans la résidence, ménage,...) **et notre équipe bienveillante** vous permettront de vous concentrer sur l'essentiel, **de laisser s'exprimer toutes vos envies** et de vous consacrer à vos activités favorites.

Nos résidences disposent aussi d'appartements meublés pouvant vous accueillir pour des **séjours de courte durée** et vous offrir un bel aperçu de **l'art de vivre DOMITYS**.

Envie d'en savoir plus ? Contactez-nous vite, nous nous ferons un plaisir de répondre à toutes vos questions.

N°1 DES RÉSIDENCES SERVICES SENIORS

02 47 51 7000 Appel non
surtaxé

domitys.fr



DOMITYS
vivre l'esprit libre

L'œil de Notre Temps





LA CHINE DÉMÉNAGE...

... à Gaillac, dans le Tarn, pour la 3^e édition du Festival des lanternes ! Autour de ce tigre lumineux, reproduit à taille réelle, 2 000 autres sculptures tendues de soie sur une armature métallique composent une époustouflante cité chinoise. Tous inédits, les 46 tableaux invitent à admirer la Grande Muraille sur 125 m, la reproduction du Grand Bouddha de Leshan haute de 18 m, une bambouseraie peuplée de pandas, l'Opéra de Pékin... Du 1^{er} décembre au 31 janvier, sur plus de 4 ha, Gaillac accueille les créations de 88 artisans de sa ville jumelle, Zigong, où fut créé le premier Festival des lanternes au... VIII^e siècle. Seule ville européenne agréée pour un tel honneur, Gaillac s'illumine tous les jours de 18 heures à 23 heures dans une féerie qui a déjà attiré 620 000 visiteurs. F. M.

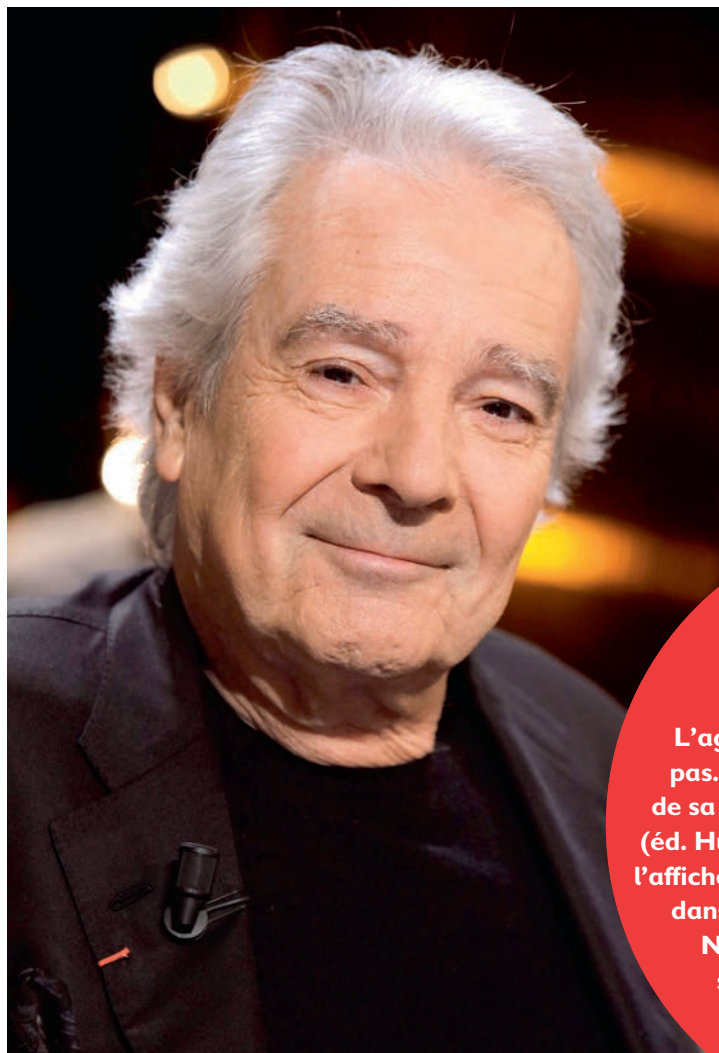
Informations et réservations sur : festivaldeslanternes-gaillac.fr

C'est aujourd'hui

12 Bonnes nouvelles pour

MATISSE FÊTE SES 150 ANS

Pour le 150^e anniversaire de Matisse, le Centre Pompidou, à Paris, prépare la plus importante exposition de ses œuvres depuis 1970 en abordant ses liens avec la littérature. *La Blouse roumaine* ou *Luxe, Calme et Volupté* (*ci-contre*) seront ainsi visibles, du 13 mai au 31 août, aux côtés de ses eaux-fortes illustrant les poèmes de Mallarmé. Le peintre fauve est également célébré dans sa ville natale du Cateau-Cambrésis (Nord) jusqu'au 9 février. Le musée qui lui est dédié présente 250 œuvres emblématiques des vingt premières années de la carrière de celui que Picasso considérait comme son grand rival. À ne pas manquer! **J.-C. M.**



Moins d'impôts

C'est un des objectifs annoncés de la loi de finances : baisser massivement les impôts. Sur le revenu, la pression fiscale devrait diminuer de 5 milliards d'euros pour les classes moyennes. Et ce sont les 12 millions de foyers situés dans la première tranche qui en bénéficieront le plus, avec un gain moyen de 350 € par foyer, d'après Bercy. La dernière tranche de dégrèvement sur la taxe d'habitation doit, enfin, s'appliquer cette année pour 80 % des ménages. **M.-F. H.**

Pierre Arditi À LA FOLIE

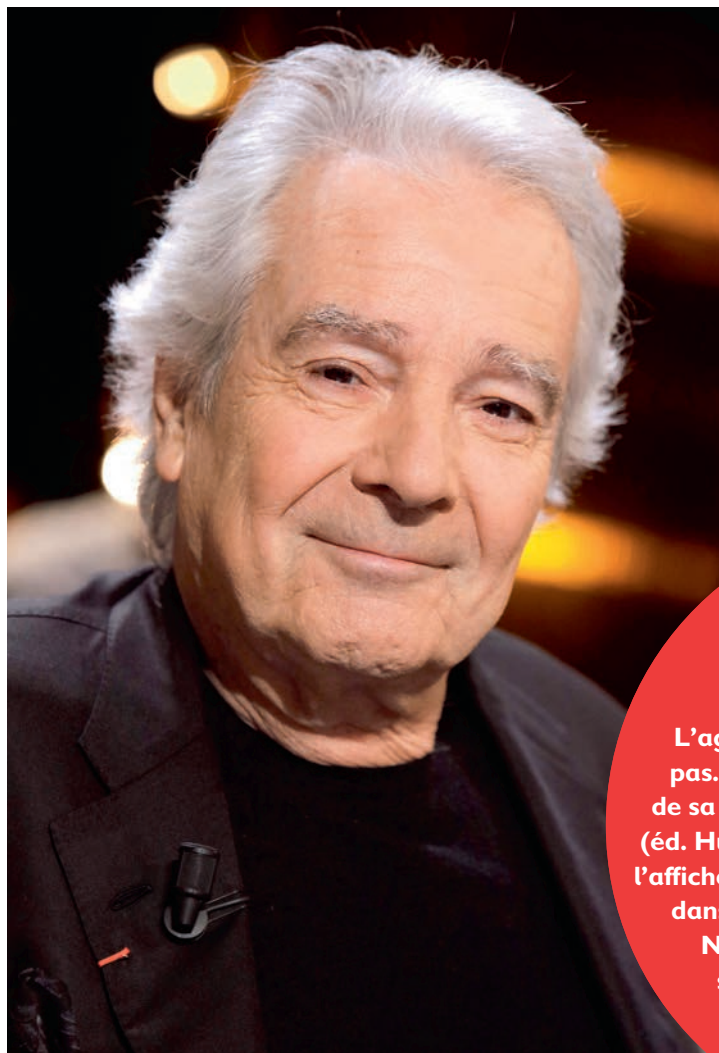
L'agenda de Pierre Arditi ne désemplit pas. Après nous avoir fait part, fin 2019, de sa passion du vin dans *Le Goût de ma vie* (éd. Hugo Doc, 240 p., 19,95 €), puis partagé l'affiche avec Daniel Auteuil et Fanny Ardant dans *La Belle Époque*, le film épatant de Nicolas Bedos, il sera jusqu'en mai sur les scènes de France au côté de Michel Leeb dans la pièce *Compromis*. **J.-C. M.**

C'est aujourd'hui

12 Bonnes nouvelles pour

MATISSE FÊTE SES 150 ANS

Pour le 150^e anniversaire de Matisse, le Centre Pompidou, à Paris, prépare la plus importante exposition de ses œuvres depuis 1970 en abordant ses liens avec la littérature. *La Blouse roumaine* ou *Luxe, Calme et Volupté* (*ci-contre*) seront ainsi visibles, du 13 mai au 31 août, aux côtés de ses eaux-fortes illustrant les poèmes de Mallarmé. Le peintre fauve est également célébré dans sa ville natale du Cateau-Cambrésis (Nord) jusqu'au 9 février. Le musée qui lui est dédié présente 250 œuvres emblématiques des vingt premières années de la carrière de celui que Picasso considérait comme son grand rival. À ne pas manquer! **J.-C. M.**



Moins d'impôts

C'est un des objectifs annoncés de la loi de finances : baisser massivement les impôts. Sur le revenu, la pression fiscale devrait diminuer de 5 milliards d'euros pour les classes moyennes. Et ce sont les 12 millions de foyers situés dans la première tranche qui en bénéficieront le plus, avec un gain moyen de 350 € par foyer, d'après Bercy. La dernière tranche de dégrèvement sur la taxe d'habitation doit, enfin, s'appliquer cette année pour 80 % des ménages. **M.-F. H.**

Pierre Arditi À LA FOLIE

L'agenda de Pierre Arditi ne désemplit pas. Après nous avoir fait part, fin 2019, de sa passion du vin dans *Le Goût de ma vie* (éd. Hugo Doc, 240 p., 19,95 €), puis partagé l'affiche avec Daniel Auteuil et Fanny Ardant dans *La Belle Époque*, le film épatant de Nicolas Bedos, il sera jusqu'en mai sur les scènes de France au côté de Michel Leeb dans la pièce *Compromis*. **J.-C. M.**

2020!



Des villageois pas comme les autres

Fin mars, le village landais Alzheimer va ouvrir ses portes à Dax. Cet établissement est le premier en France à se présenter sous la forme d'une bourgade avec sa place, son restaurant, sa supérette, son coiffeur, sa mini-ferme et son potager. 120 « villageois » – et non pas « résidents » – y séjourneront dans des petites unités d'habitation indépendantes. Ils auront 7 ha sécurisés à disposition pour circuler librement. La structure comptera 120 postes de salariés, épaulés par 120 bénévoles. Copiloté par le département des Landes et l'Agence régionale de santé, cet Ehpad hors norme intégrera aussi un centre de recherche et de formation des professionnels. Une innovation majeure. **J.-C. M.**



Une année olympique
Cap sur l'Extrême-Orient pour les 32^e Jeux olympiques d'été, qui se déroulent à Tokyo, au Japon, du 24 juillet au 9 août. Ils seront suivis des Jeux paralympiques du 25 août au 6 septembre. 55 sports sont au programme

de ces Olympiades qui réuniront 10 500 athlètes du monde entier. Les compétitions promettent d'être spectaculaires mais, compte tenu du décalage horaire, les passionnés de course à pied, de natation ou de gymnastique acrobatique vont devoir régler leur montre pour suivre les épreuves à la télévision. À midi, heure de Tokyo, il sera 5 heures à Paris. **J.-C. M.**

PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS...

Un de plus! Créé en novembre 2019, le parc national des forêts de Champagne et Bourgogne est le premier à protéger une zone de plaine. Il s'étend sur 241 000 ha sur le plateau de Langres, dans une région boisée de chênes, hêtres, charmes et trembles entre la Haute-Marne et la Côte-d'Or. Il comprend une réserve intégrale de 3 100 ha. Arbres, bosquets et ruisseaux vont y évoluer sans intervention humaine afin de préserver la biodiversité de ce territoire qui abrite la cigogne noire, le chat forestier et des espèces végétales rares comme le sabot-de-Vénus, la ligulaire de Sibérie ou le narcisse des poètes. **J.-C. M.**

MOINS DE PLASTIQUE

La lutte contre les déchets en plastique monte d'un cran! Après les sacs de caisse en 2017, la liste des produits à usage unique interdits s'élargit. À compter du 1^{er} janvier, elle intègre Cotons-Tiges, gobelets, verres et assiettes jetables. Fini aussi les bouteilles d'eau des cantines scolaires; les touillettes et pailles dans la restauration, la vente à emporter, les cantines et les commerces alimentaires. La France produit chaque année 4,5 millions de tonnes de déchets en plastique et n'en recycle que 25 %... **J.-C. M.**



C'est aujourd'hui

LE CONGÉ PROCHE AIDANT INDEMNISÉ

À partir d'octobre, les personnes en activité (salariés, fonctionnaires, indépendants, chômeurs) qui accompagnent un proche en situation de perte d'autonomie pourront bénéficier d'un congé spécial indemnisé. L'allocation, versée par les CAF (ou la MSA), s'élèvera à 52 € par jour pour les personnes seules et 43 € pour celles vivant en couple. Le congé, d'une durée maximale de trois mois sur l'ensemble de la carrière, pourra être fractionné. Une mesure attendue. Aujourd'hui, 61 % des aidants concilient vie professionnelle et soutien à leur proche. J.-C. M.

Emballé, c'est pesé!

Trente-cinq ans après le Pont-Neuf, l'artiste Christo va emballer un nouveau monument parisien, l'Arc de triomphe. La performance aura lieu du 6 au 19 avril.



Pour réaliser son œuvre éphémère, à laquelle il pense depuis 1962, le plasticien américain utilisera 25 000 m² de tissu bleu recyclable et 7 000 m de corde rouge. La cérémonie quotidienne de la flamme du soldat inconnu ne s'arrêtera pas pendant l'événement. J.-C. M.

RENDEZ-VOUS AUX THERMALIES

Vous êtes plutôt eau de mer ou eau thermale ? Le Salon des Thermalies est l'occasion de découvrir les centres thermaux et de thalassothérapie, français et étrangers, proposant des cures de santé et de bien-être. Du 23 au 26 janvier au Carrousel du Louvre, à Paris, et du 14 au 16 février à la Sucrerie, à Lyon. Entrée gratuite sur présentation de *Notre Temps*. A.D.

Rens.
www.thermalies.com



De beaux clichés sur l'âge

Les visuels représentant les seniors sont encore trop souvent caricaturaux, associant le quotidien des aînés à une période de repli sur soi, hors de la vie. Pour balayer ces stéréotypes, l'agence Getty Images a conçu avec l'AARP, l'association des retraités américains, la collection *Disrupt Aging*. Elle représente les seniors de façon plus authentique et contemporaine. Alors, fini les clichés négatifs et tristes liés à l'âge ? J.-C. M.

L'opticien et le dentiste pris en charge à 100 %



La réforme dite « 100 % santé » entre en vigueur au 1^{er} janvier 2020, assurant un remboursement intégral par la Sécurité sociale et les mutuelles de certaines lunettes et prothèses dentaires. Ces garanties couvrent une paire de lunettes tous les deux ans (sauf évolution de la vue). Avec, assure le ministère, des prestations de qualité. Les consommateurs en jugeront. Pour les aides auditives, il faudra attendre 2021. A. D.



Le bonheur, c'est le 20 mars!

L'inflation des journées mondiales est sans limites : 577 sont déjà recensées! Beaucoup défendent de nobles causes : la démocratie, l'environnement, la liberté d'expression, les droits des femmes, l'accès à l'éducation... Mais les occasions de partager simplement de la joie se succèdent aussi tout au long de l'année. Le 20 mars, c'est la journée du bonheur; le 21, celle de la poésie; le 3 mai, c'est le rire; le 6 juillet, le baiser; et le 30, l'amitié. Allez, en 2020, on s'y met tous... Et tous les jours! J.-C. M.

Legs

Donations

Assurances-vie

La vraie différence dans sa vie

c'est vous

Léguer à APF France handicap, c'est construire ensemble l'avenir des enfants et des adultes en situation de handicap



➔ CONTACTEZ-NOUS !

Si vous avez une question, un commentaire, ou si vous désirez en savoir plus :

Franck Sarriot :

01 40 78 27 25

franck.sarriot@apf.asso.fr

Par courrier :

APF France handicap,

Franck Sarriot

17 bd Auguste-Blanqui 75013 Paris

➔ DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE ET CONFIDENTIELLE sur les legs, donations et assurances-vie

À retourner sous enveloppe affranchie à : Franck Sarriot - APF France handicap, 17 bd Auguste-Blanqui 75013 Paris

OUI, je souhaite recevoir, en toute confidentialité et sans engagement, votre livret sur les legs, les donations et les assurances-vie.

Je souhaite être contacté(e) entre h et h.

M^{me} M. Prénom

Adresse

Code postal Ville

E-mail : Tél.



Les informations recueillies sur ce formulaire sont destinées à APF France handicap – Direction des ressources et aux tiers que nous mandatons. Elles sont enregistrées dans un fichier informatisé et sécurisé par APF France handicap, à des fins de gestion de la relation avec les bienfaiteurs et des dossiers de legs, assurances vies et donations. Le responsable de leur traitement est APF France handicap – 17 bd Auguste Blanqui – 75013 Paris qui dispose d'un Délégué à la Protection des Données (dpo@apf.asso.fr). Ces informations sont conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées, soit 9 ans au maximum, sauf cas particuliers et autorisation expresse ou légale.

APF France handicap ne transfère pas ces données en dehors de l'Union européenne. Elles ne sont ni louées, ni vendues à des tiers et ne font pas l'objet d'un échange avec d'autres organismes du secteur caritatif. Conformément à la loi Informatique et Libertés, et à la réglementation européenne, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de suppression, de limitation, de portabilité et d'opposition au traitement des données vous concernant en contactant : APF France handicap – Service relations bienfaiteurs – 17 bd Auguste Blanqui – 75013 Paris – 01 40 78 27 25 - legs@apf.asso.fr. Vous pouvez également introduire une réclamation auprès de la CNIL.



© Karine Liberman

© Karine Liberman - eph.franchise.com

NPS1219

Anne - Sophie Pic

« EN CUISINE, SOIT ON RESTE DANS LA TRADITION, SOIT ON S'ÉMANCIPE! »

Unique femme cheffe trois étoiles* au monde, Anne-Sophie Pic vient de décrocher une nouvelle récompense pour son restaurant de Londres. Elle nous reçoit dans son fief familial de Valence.

PROPOS RECUEILLIS PAR FRANÇOIS TAURIAC

NOTRE TEMPS Comment partagez-vous votre temps entre vos maisons en France, en Angleterre, en Suisse et en Asie?

ANNE-SOPHIE PIC La majeure partie du temps, je suis à Valence, la maison mère. La famille y vit et y travaille depuis quatre générations, cent trente ans. C'est là que j'ai eu mes trois étoiles, c'est mon vaisseau amiral. Il est donc primordial que j'y passe du temps. Ensuite, à peu près une semaine par mois, je fais des tournées pour visiter mes restaurants. Je vais assez souvent à Lausanne, à Londres, à Paris, bien sûr, et dès que je peux, aussi à Singapour.

■ **Parvenez-vous à préserver la personnalité de votre cuisine en voyageant comme vous le faites?**

Je suis totalement impliquée dans toutes les cartes de mes restaurants dans le monde. Elles nécessitent des adaptations saisonnières et un renouvellement régulier. Par ailleurs, on ne fait pas les mêmes plats en Suisse qu'en Asie. J'ai développé un système assez spécifique en créant une « cuisine d'essai » où nous travaillons à Valence avec un chef dédié aux expériences et au renouveau des accords gastronomiques. Nous y créons des recettes. Nous y travaillons aussi les fermentations, la distillation.

■ **C'est la formation la clé de la transmission?**

Elle est essentielle. Valence est devenue une filière. On y trouve plusieurs profils d'employés qui ne viennent

heureusement pas tous de restaurants gastronomiques. Nous avons aussi ceux qui sont passés par le bistrot-brasserie. Nous aimons les promotions internes. Les chefs ou sous-chefs sont souvent issus des cuisines de Valence, c'est là que nous formons les cracks de notre écurie. Et c'est donc là que l'état d'esprit doit être le meilleur. Tout le monde doit profiter de la connaissance de tout le monde.

■ **Qu'est-ce qui peut pousser à se dépasser et à s'internationaliser quand on a déjà atteint l'excellence?**

La curiosité! Je suis autodidacte et donc j'ai une véritable appétence pour la nouveauté. Depuis la récente ouverture de Singapour, je me passionne pour le saké. Nous travaillons le sujet avec ma cheffe sommelière. J'ai besoin de saisir toutes les finesses de cet alcool que je connaissais assez peu. C'est cela aussi ma manière de progresser : comprendre un produit pour essayer de le travailler en approchant les hommes qui savent le faire.

■ **Vous faites cela pour tous les produits?**

Oui, autant que faire se peut. Nous venons de créer, par exemple, un dessert que nous avons appelé « *Lost in Singapour* » (NDLR : « *perdu dans Singapour* »). Lors de ma dernière visite, on s'est baladé dans la ville avec mon chef exécutif en essayant de s'imprégner de l'atmosphère, des odeurs et de son esprit. Nous nous sommes retrouvés presque par hasard dans une petite échoppe ou on...



*« C'est
cela qui me
passionne, aller
à la rencontre
des autres. »*

vendait des épices. Et nous avons créé un dessert à la mode locale avec notre savoir-faire particulier. C'est cela qui me passionne, aller à la rencontre des autres. Je n'aime pas m'enfermer en regardant mon nombril, ça ne m'intéresse pas du tout. Le monde est vaste et nous n'avons qu'une vie. Soit on décide de rester cantonné dans nos traditions sans pouvoir en sortir, soit on s'émancipe.

● Vous n'oubliez pas pour autant vos racines...

Pas une seconde. Mon ADN français est trop puissant. Je ne le renie pas un instant. À Valence, nous avons créé « André » il y a trois ans, un bistrot au nom de mon grand-père. C'est ici que nous perpétuons notre tradition avec des histoires de cuisine. Ce que nous appelons aussi « la cuisine de mémoire ». On y fait le boudin Richelieu, le gratin de queues d'écrevisses, la caille farcie de la Drôme, la bouchée à la reine à la volaille et aux écrevisses, l'île flottante au marron, la sauce Nantua...

● Les fêtes de fin d'année sont-elles des moments particuliers chez vous ?

Nous avons toujours des menus de fêtes dans toutes nos maisons. Mais nous fermons la plupart pour permettre à nos équipes de passer la fin d'année en famille. J'ai été tellement privée de cela pendant des années – mes parents travaillaient le 24 et le 31 – j'en ai tant souffert qu'aujourd'hui, ces fêtes sont essentielles à mes yeux.

● Comment jugez-vous le chef Marc Veyrat, qui a rendu ses étoiles après en avoir perdu une ?

J'ai beaucoup de respect pour mes confrères. Alors loin de moi l'envie de critiquer leurs choix. Ma famille a un historique très riche et ancien avec le *Guide Michelin*. Nous avons toujours accepté d'être jaugés et jugés. J'ai perdu une étoile en 1995. Je n'ai pas peur de dire que cela a remis en question mon existence. À l'époque, j'avais quitté la cuisine et j'y suis revenue lorsqu'on a perdu la troisième. Ça a été un choc terrible. Nous étions abasourdis. Nous avons d'abord essayé de comprendre. Puis nous avons retroussé nos manches et nous nous sommes battus pour la récupérer. Cela m'a pris douze ans!

● Est-ce que vous militez pour la place des femmes en cuisine gastronomique ?

Je ne suis pas à proprement parler féministe. Ce n'est pas parce qu'on est femme qu'on est talentueuse. En revanche,



ANNE-SOPHIE PIC EN 8 DATES

1969 Naissance à Valence (Drôme).

1992 Diplômée de l'Institut supérieur de gestion (ISG), elle rejoint son père Jacques en cuisine.

1993 Elle épouse David Sinapian. Son père décède et elle interrompt son apprentissage.

1995 La Maison Pic perd

sa troisième étoile, qu'elle retrouvera en 2007.

1997 Anne-Sophie Pic reprend les cuisines.

2009 2 étoiles au Beau-Rivage, à Lausanne.

2013 1 étoile à La Dame de Pic, à Paris.

2019 2 étoiles à La Dame de Pic, à Londres, et

ouverture à Singapour.

je pense que la mixité dans mon métier, comme dans d'autres, est essentielle. Elle apporte de l'humanité. Les femmes savent bien que ce sera plus dur pour elles. C'est injuste, mais c'est comme ça. Alors, elles savent aussi qu'elles devront prouver davantage. Quand on sait rester humble, on va beaucoup plus loin. J'ai une directrice de salle, Astrid, dont le bras droit est un homme. Cela fonctionne merveilleusement bien entre eux car il n'y a pas de rivalité d'ego. Je crois en la valeur des binômes.

● Vous êtes-vous fixé un plafond dans votre développement ?

Non! Le plafond, c'est garder les pieds sur terre. J'ai un mari qui me remet dans le droit chemin quand il sent que je suis trop dans mon travail. J'ai aussi des valeurs terriennes que portait déjà mon père. Les Pic sont des gens simples et l'ont toujours été. Et si on arrive à rester dans la sincérité, on peut transmettre les bonnes valeurs à ses équipes. Ce qui me fait progresser, c'est de les voir eux aussi progresser! ●

* Le *Guide Michelin* décerne chaque année ses étoiles ou macarons aux meilleurs établissements gastronomiques du monde. C'est la référence absolue en la matière.

Transmettre, un geste fort pour l'éternité



Donations | Legs | Assurances-vie



La transmission de votre patrimoine à l'Armée du Salut pérennise votre soutien dans la durée. Votre engagement à nos côtés représente un encouragement fort pour nos équipes sur le terrain.

DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE ET CONFIDENTIELLE

À renvoyer sous enveloppe affranchie à : Mademoiselle Marguerite Errard, Armée du Salut, 60, rue des Frères Flavien, 75020 PARIS

Je souhaite recevoir une documentation complète sur les legs, donations et contrats d'assurances-vie en faveur de l'Armée du Salut.

Je souhaite rencontrer Mademoiselle Marguerite Errard.

Mme M.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Facultatif :

E-mail : Téléphone :



Mademoiselle Marguerite Errard, votre interlocutrice privilégiée, est à l'écoute de vos questions et de votre histoire personnelle.

N'hésitez pas à la contacter pour échanger avec elle ou la rencontrer.

Téléphone : 06.12.43.10.12

E-mail : marguerite.errard@armeedusalut.fr

Adresse postale :

Armée du Salut,
60, rue des Frères Flavien,
75020 PARIS

Les informations collectées par la Fondation de l'Armée du Salut directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion des testateurs et prospects. Il est fondé sur l'intérêt légitime de la Fondation. Ces informations sont à destination exclusive de la Direction relations publiques, communication et ressources, ainsi que des prestataires mandatés par la Fondation pour la bonne exécution de la finalité. Les données seront conservées pendant une durée respectant les obligations légales et réglementaires. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition et droit à la limitation du traitement. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour plus d'informations ou pour exercer vos droits, veuillez adresser votre demande à dpo@armeedusalut.fr ou en contactant le Service Testateurs de la Fondation de l'Armée du Salut, au 60 rue des Frères-Flavien - 75976 Paris Cedex 20 ou par téléphone au 01.43.62.25.85. En cas de non-respect de ces obligations, vous avez la possibilité d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.

Des clés pour comprendre

LES PRIX LITTÉRAIRES AU PIED DU SAPIN

Les grands prix d'automne – Goncourt, Renaudot, Fémina, Interallié, Médicis, Académie française – sont décernés en novembre afin de mettre la littérature en lumière pour les fêtes. Mais à quoi servent les prix et comment sont-ils attribués ?

STÉPHANIE JANICOT

1 UN ENJEU FINANCIER IMPORTANT POUR LES AUTEURS

Source : SGDL-Ministère de la Culture



SMIC

90 %

En France, plus de 90 %
des auteurs ont des
revenus inférieurs au Smic.



REVENUS

1 €

C'est ce qu'un auteur
perçoit en moyenne
par exemplaire vendu.



EXEMPLAIRES

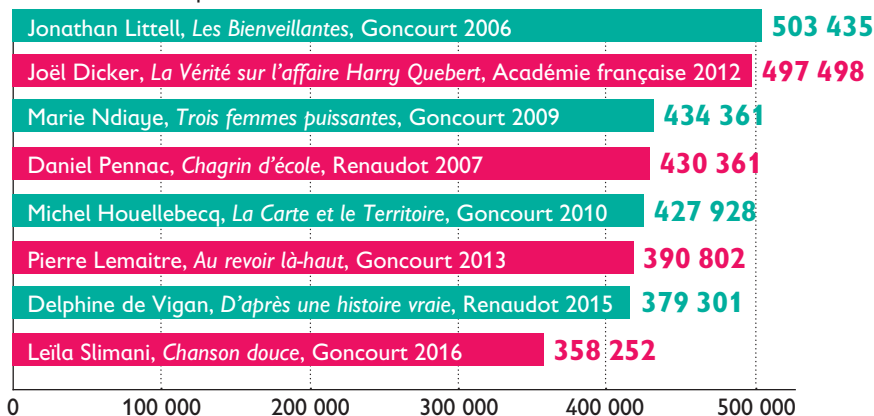
4 994

C'est le tirage
moyen d'un livre
en 2018.

2 LES PRIX DOPENT LES VENTES

Source : GFK-Livres Hebdo, chiffres au 31 décembre de l'année du prix.

En nombre d'exemplaires

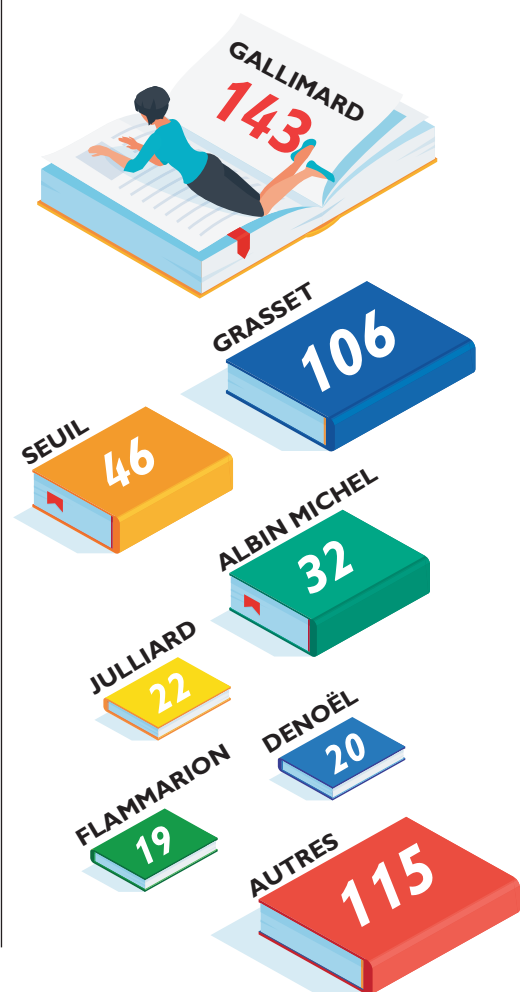


En général, un Goncourt dépasse les 200 000 exemplaires vendus.

3 LA COURSE AUX PRIX DES ÉDITEURS

Source : Livres Hebdo

Les grands éditeurs vivent sur les recettes des prix. Sur 503 grands prix d'automne remis depuis 1903, plus des trois quarts sont allés vers les six maisons suivantes :



4 UN SECTEUR QUI COMPTE DANS L'ÉCONOMIE FRANÇAISE Source : SGDL

Le livre est la plus importante industrie culturelle en France avec un chiffre d'affaires de

4,5 milliards d'euros

(dont 25 % de littérature générale).



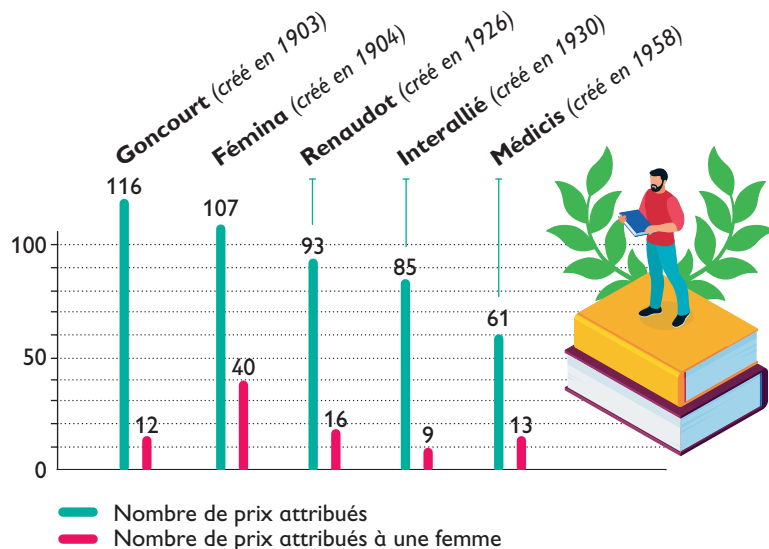
EN COMPARAISON

Le cinéma génère moins de **2 milliards d'euros**

La musique génère **1 milliard d'euros**

5 DES PRIX ATTRIBUÉS MAJORITAIREMENT AUX HOMMES

Sources : Académies Goncourt, Renaudot, Interallié, Médicis, Fémina



6 LE SUCCÈS À TOUT ÂGE

Source : Livres Hebdo



LES PLUS JEUNES

23 ans

J.M.G. Le Clezio (Renaudot 1963) et Alexandre Jardin (Fémina 1988)



LA PLUS ÂGÉE

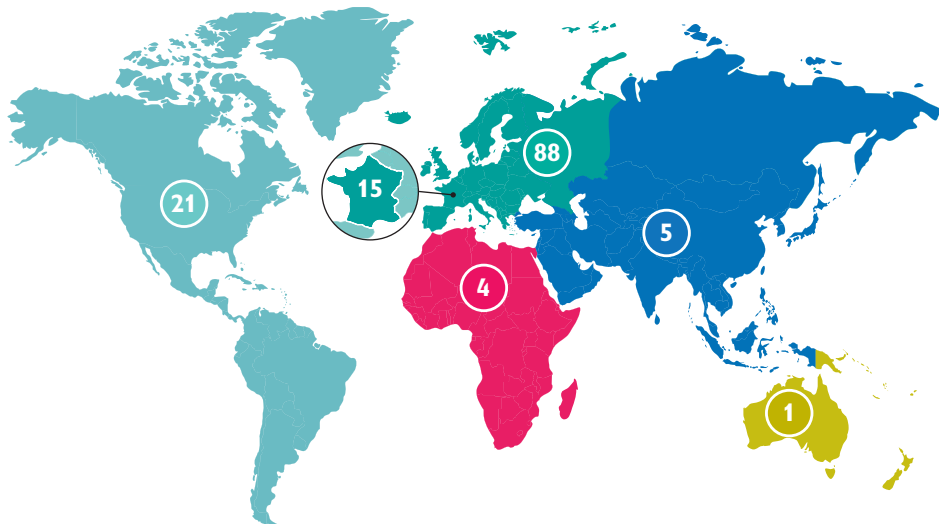
82 ans

Henriette Jelinek (grand prix de l'Académie française 2005)

7 NOMBRE DE PRIX NOBEL DE LITTÉRATURE PAR CONTINENTS

Source : Fondation Nobel

■ Les écrivains français mondialement reconnus



■ Classement des trois pays ayant le plus de prix Nobel de littérature par continents

Amérique
 États-Unis : 13
 Chili : 2
 Canada : 1

Afrique
 Afrique du Sud : 2
 Nigeria : 1
 Égypte : 1

Europe
 France : 15
 Royaume-Uni : 13
 Allemagne : 8

Asie
 Japon : 2
 Chine : 1
 Inde : 1

Océanie
 Australie : 1

Notre enquête

L'artiste japonaise Yayoi Kusama pose, en 2010, avec sa célèbre citrouille à pois, dont elle a exposé une réplique à la Fiac, à Paris, en octobre dernier.



*Et si la cuisine
rayonnait au-delà
du contenu
de nos assiettes ?*

LA GASTRONOMIE À TOUTES LES SAUCES

De Rabelais à son inscription à l'Unesco, la gastronomie française se raconte et s'expose dans nos arts et notre patrimoine. À déguster sans modération.

CÉLINE CHAUDEAU

« De quoi exciter les papilles, mais pas seulement ! » promet Florent Bonnetain. Le directeur de la nouvelle Cité internationale de la gastronomie, inaugurée à Lyon le 19 octobre dernier, déroule volontiers ses futures animations par le menu : une exposition permanente sur l'histoire de la cuisine lyonnaise, des expositions temporaires sur des produits des terroirs ou encore des conférences et des ateliers de dégustation... « Nous avons délibérément choisi d'aborder la gastronomie par la culture et pas seulement par le goût, poursuit-il. Par exemple, nous allons organiser une soirée autour de la cuisine de Léonard de Vinci. Nous avons également un projet sur les liens entre musique et gastronomie. J'aimerais aussi que nous organisions des lectures de Gargantua et Pantagruel parce que Rabelais a travaillé à Lyon. » Ce nouveau temple de la gastronomie, ouvert dans le Grand Hôtel-Dieu de l'ancienne capitale des Gaules, attend 300 000 visiteurs par an. Annie et Gilbert, jeunes retraités niçois, ont déjà pris date pour y emmener leur petit-fils de 10 ans. La nationale 7, qu'ils connaissent pour

l'avoir empruntée à la rencontre de quelques grands chefs de la région, ne se résume pas pour eux aux tables mythiques des Pierre Troisgros, Paul Bocuse ou encore Anne-Sophie Pic. « C'est une histoire de transmission, résume Annie, 68 ans. La cuisine, surtout en famille, est une source de savoirs, d'émotions et de partage. » Preuve que la gastronomie française ne se cantonne pas à nos assiettes : elle est inscrite par l'Unesco, depuis 2010, sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité. « Ce ne sont pas les produits ou les recettes qui sont célébrés mais bien le repas gastronomique des Français comme pratique sociale destinée à célébrer les grands moments de la vie », précise Loïc Bienassis, chargé de mission scientifique à l'Iehca (Institut européen d'histoire et des cultures de l'alimentation), à Tours.

UNE HEURE PAR JOUR EN CUISINE AU LIEU DE TROIS EN 1914

Le chercheur, qui a participé à l'élaboration du dossier de candidature, se souvient de débats animés à l'époque sur la légitimité d'associer gastronomie et culture. « Nous avons fait valoir que la cuisine concernait des domaines très différents que le seul art culinaire », explique-t-il. Pour appuyer sa démonstration, il convoque, par exemple, Laurent Grimod de La Reynière, auteur au XIX^e siècle d'un célèbre *Almanach des gourmands*, récemment réédité. Pour parler cuisine, ce pionnier de la littérature gastronomique empruntait déjà à la peinture, à l'architecture, au théâtre et à l'opéra. S'il avait vécu à notre époque, aurait-il boudé un rôle de juré dans l'un des nombreux concours culinaires télévisés ? Pas sûr...

« Pour moi, la gastronomie doit parler à tout le monde, témoigne Anne, 71 ans, fine gueule bourguignonne. C'est apprécier les talents et les influences d'un grand chef, acheter un livre de recettes illustré de sublimes photos, autant qu'apprendre l'histoire de la tarte des sœurs Tatin dans une émission de télévision grand public. » ●●●



◄ Cours de cuisine à la Cité internationale de la gastronomie, à Lyon.

▼ Guillaume Gomez, le chef de l'Élysée, auteur d'un livre de cuisine destiné aux enfants.



Chercheur spécialisé dans l'histoire de la gastronomie, Denis Saillard confirme l'émergence de la dimension culturelle de la cuisine dans l'opinion. Un intérêt d'ailleurs inversement proportionnel au temps passé derrière les fourneaux. « Nous consacrons une heure par jour à la cuisine, soit trois fois moins qu'en 1914. Cette baisse logique est due aux contraintes de la vie contemporaine et aux nouveaux équipements domestiques. Mais, en même temps, les Français ne se sont jamais autant régalingés de cuisine dans les livres, les magazines, les blogs sur internet ou les émissions de télévision », raconte-t-il.

LES FRUITS ET LES LÉGUMES : DES FORMES ET DES COULEURS

Car la cuisine s'apprécie à toutes les sauces, sur le petit écran comme dans l'art contemporain. Lors de la dernière Foire internationale d'art contemporain (Fiac) à Paris, en octobre dernier, l'artiste avant-gardiste japonaise de 90 ans, Yayoi Kusama (*voir photo page précédente*), n'a-t-elle pas fait sensation en exposant une citrouille géante, un légume mal aimé dont elle vante « la forme charmante et attirante » et le « solide équilibre spirituel » ?

L'exemple fait sourire Xavier Denamur. « On peut aussi être plus accessible », nuance ce restaurateur engagé qui a installé l'un de ses bistros parisiens, La Belle Hortense, dans une librairie. « Pour moi, la culture, comme la cuisine, sont des armes de construction massive qui servent à se nourrir à tous les niveaux. Chez moi, le client mange sain et bon. Il s'ouvre aux autres en entendant l'histoire de mon poulet au curry du Lot-et-Garonne inspiré par la recette de mon beau-frère indien. Après, chaque table refait le monde et parfois s'instruit en regardant une de

nos expositions ou en achetant un livre. » Parmi les meilleures ventes de sa petite librairie se distingue actuellement le livre du chef de l'Élysée, Guillaume Gomez, auteur de *Cuisine, leçons en pas à pas pour les enfants*. Xavier Denamur s'en félicite, heureux de sensibiliser les plus jeunes. À Lyon, Florent Bonnetain affiche la même ambition. « Nous voulons apprendre aux petits l'importance du bien-manger, mais aussi leur montrer que les fruits et les légumes sont d'abord des formes et des couleurs, ainsi qu'un vrai terrain de créativité artistique et culinaire. » Manger, c'est bien plus que se nourrir! ●

DES CADEAUX CULINAIRES ET CULTURELS POUR NOËL

Chaque année, six livres de cuisine sur dix se vendent lors des fêtes de fin d'année. En 2019, parmi les ouvrages remarquables à la dernière Foire du livre de Francfort figuraient plusieurs livres de recettes garanties sans déchets pour nous apprendre à réduire notre empreinte carbone et à transformer nos tiges de brocoli en salade. De même, les livres de recettes véganes se multiplient pour nous aider à manger moins (voire pas) de produits d'origine animale. Mais ces nouvelles tendances n'éclipsent pas les best-sellers. Cette année, le chef alsacien Christophe Felder propose ainsi une édition augmentée de son célèbre ouvrage *Pâtisserie!* (éd. La Martinière). Le précédent s'était vendu à 400 000 exemplaires, comme un Goncourt!

Nous sommes les forces du changement

Faites un don sur
ccfd-terresolidaire.org

Gorette travaille à la création de pépinières pour reboiser les collines et lutter contre l'érosion au bord du lac Nagitamo. Au Burundi, l'agroécologie change le quotidien des femmes.

Comité Catholique contre la Faim et pour le Développement - Terre Solidaire



CCFD
**TERRE
SOLIDAIRE**
Soyons les forces du changement

Grâce à vos dons, le CCFD-Terre Solidaire soutient Inades Formation Burundi et plus de 600 organisations partenaires à travers le monde.

ABONNEZ-VOUS à **Notre temps**

1 numéro par mois
+ Le téléphone Elliptik



2€95
au lieu de **7,20€***
par mois
SEULEMENT

-59%

+



Avec le **NOUVEAU** téléphone mobile Elliptik, vous avez entre les mains un **téléphone de qualité**, à la fois **compact, élégant et simple d'utilisation**. Grâce à ses **grandes touches**, son **large écran de 2,4 pouces** et sa **touche de navigation multidirectionnelle**, vous naviguerez avec aisance et rapidité dans toutes les applications !

Les + de votre téléphone mobile

- > Compatible tout opérateur (fourni sans carte SIM).
- > Chargeur et câble USB fournis.
- > Emplacement micro carte SD pouvant accueillir jusqu'à 8 GO.
- > Grande autonomie.



SES PRINCIPALES FONCTIONS :

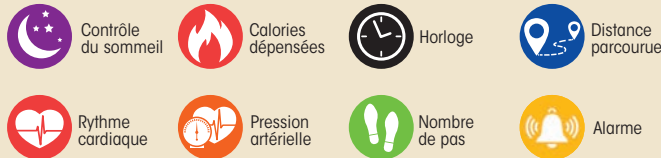
- > Appel téléphonique et SMS
- > Appareil photos
- > Radio FM + Lecteur de musique
- > Calendrier, alarme, jeux...

OFFRE SPÉCIALE NOUVELLE FORMULE

+ EN CADEAU

avec l'abonnement **LIBERTÉ**
la montre podomètre cardio connectée !

Plus qu'une montre, **un objet utile à votre santé !**



Descriptif : Bracelet en silicone /
Notice d'emploi en français



Notre temps

Bulletin d'abonnement à **NOTRE TEMPS** - A175984

PAR COURRIER : À retourner dûment complété à :
Notre Temps - Service abonnements
TSA 10047 - 59714 LILLE cedex 9

PAR TÉLÉPHONE : 0 825 825 833 Service 0,18 €/min + prix appel
Du lundi au vendredi : 8h30 à 19h. Samedi : 9h à 18h.
Code offre : **A175984**

PAR INTERNET :
Paiement 100% sécurisé
www.notretemps.com/duoliberte

OUI, je profite de l'offre exceptionnelle
d'abonnement à *Notre Temps* !

Je choisis l'abonnement **LIBERTÉ** : je règle **2,95€/mois** au lieu de ~~7,20€~~
pour 12 n^{os} par an + le téléphone Elliptik (GSENL0064), soit **59% de réduction**.
Je reçois **EN CADEAU** la montre podomètre cardio connectée (GSENR0043)

► **Je ne règle rien aujourd'hui !** Je remplis le mandat de
prélèvement SEPA ci-dessous et **n'oublie pas de joindre un R.I.B.**

Offre
la moins
chère

Je préfère régler comptant **42,90€** au lieu de ~~86,40€~~ pour 1 an - 12 n^{os}
+ le téléphone Elliptik (GSENL0064), soit **50% de réduction**.

► Je joins mon règlement par : Chèque bancaire à l'ordre de *Notre Temps* Carte bancaire N° :

EXP. FIN	NOTEZ LES 3 DERNIERS CHIFFRES FIGURANT AU DOS DE VOTRE CARTE	DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES :
----------	---	----------------------------------

Vous pouvez acquérir le téléphone Elliptik au prix de 39€ et l'abonnement à Notre Temps pour 34,80€ en écrivant sur papier libre.

Offre valable jusqu'au 31/03/2020 en France Métropolitaine uniquement. Le prix de vente au numéro de Notre Temps est de 3,95€ en France. Vous recevrez votre premier numéro et votre cadeau sous 4 semaines après enregistrement de votre règlement. En cas de rupture de stock du cadeau, vous en recevrez un d'une valeur commerciale équivalente. Les informations sont destinées au groupe Bayard, auquel Notre Temps appartient. Elles sont enregistrées dans notre fichier clients à des fins de traitement de votre abonnement. Elles sont susceptibles d'être transmises en dehors de la communauté européenne à des fins d'enregistrement et de traitement de votre commande. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6/01/1978 modifiée et au RGPD du 27/04/2016, elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements ainsi qu'au sort des données après la mort à l'adresse suivante, en joignant une photocopie de votre carte d'identité : Bayard (CNIL) TSA 10065, 59714 Lille Cedex 9. Vos données sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux, si vous ne le souhaitez pas cochez cette case ☐ Nous vous informons de l'existence de la liste d'opposition au démarchage téléphonique « Bloctel » sur laquelle vous pouvez vous inscrire ici : <https://www.bloctel.fr>. À l'exception des produits numériques ou d'offre de services, vous disposez d'un délai de 14 jours à compter de la réception de votre produit/magazine pour exercer votre droit de rétractation en notifiant clairement votre décision à notre service client. Vous pouvez également utiliser le modèle de formulaire de rétractation accessible dans nos CGV. Nous vous remercions dans les conditions prévues dans nos CGV. Pour en savoir plus : <https://boutique.notretemps.com/gy-ntr/>. Création/réalisation : krcbo.com INFOS, Crédits photos : iStock.



MANDAT DE PRELEVEMENT MENSUEL SEPA

A175984

Les tarifs indiqués sont garantis 1 an. Au-delà de la première année, ils sont susceptibles d'être modifiés. Vous conservez la possibilité d'interrompre l'abonnement à tout moment, sans frais, par simple lettre. En signant ce formulaire de mandat, vous autorisez Bayard à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte conformément aux instructions de Bayard. Le 1^{er} prélèvement sera fait dès la mise en place de votre abonnement. Vos droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque. Une demande de remboursement doit être présentée : - Dans les 8 semaines suivant la date du débit pour un prélèvement autorisé - Sans tarder et au plus tard dans les 13 mois en cas de prélèvement non autorisé.

Merci d'écrire en **LETRES CAPITALES**. **N'oubliez pas de joindre un relevé d'identité bancaire (RIB)**.
ASSUREZ-VOUS que votre adresse e-mail est renseignée sur votre bon d'abonnement afin que la confirmation de l'installation de votre prélèvement et votre numéro de mandat puissent vous être envoyés.

Bayard Presse - 18, rue Barbès - 92128 MONTROUGE CEDEX **ICS : FR29ZZ107158**

1. **NOM DU TITULAIRE DU COMPTE :**

NOM/PRÉNOM	COMPLÉMENT ADRESSE (RÉS., ESC., BÂT)
NUMÉRO ⁽¹⁾	CODE POSTAL
RUE/AV./BD./IMP./CH	VILLE

2. **IDENTIFICATION DU COMPTE BANCAIRE**

IBAN	CODE BIC
------	----------

3. **TYPE DE PAIEMENT :**
PAIEMENT RÉCURRENT

5. **DATE :**

J J M M A A

6. **SIGNATURE OBLIGATOIRE :**

--



QUE SE PASSAIT-IL EN JANVIER 1970 ?

Chaque mois, focus sur les temps forts de notre histoire récente :
feuilletons ensemble ce passionnant album de souvenirs.

FLORENCE MONTEIL



Polnareff au paradis

Du 14 au 25 janvier,
Michel Polnareff triomphe
à l'Olympia. Arborant
ses fameuses lunettes noires
et une veste bleu ciel
signée Yves Saint Laurent,
il offre un spectacle tour
à tour envoûtant, intimiste
et explosif. Au piano,
à la guitare ou escorté
d'étranges automates,
il brille de mille feux.

LA CORSE PREND LE LARGE

Le 9 janvier, par décret,
la Corse devient la 22^e région
française. Rattachée à
la Provence-Côte d'Azur depuis
1956, l'île de Beauté obtient
ainsi la reconnaissance de
sa singularité mais pas encore
l'indépendance administrative
que beaucoup réclament.

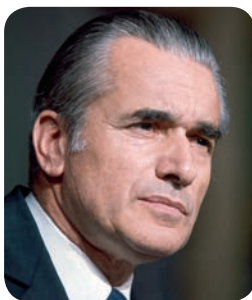


FIN DE LA GUERRE DU BIAFRA

Le 15 janvier, encerclée
par les troupes fédérales
du Nigéria, la République
sécessionniste du Biafra
a été contrainte de capituler
et de retourner dans le giron
nigérian. Bilan de trois
années de guerre : un million
et demi de morts et l'une
des pires famines du siècle.
Le rêve indépendantiste
a viré au cauchemar.

INVASION DE ZOMBIES

Déjà culte aux États-Unis, le film
d'horreur de George A. Romero
La Nuit des morts-vivants sort
en France le 21 janvier. Tourné
en noir et blanc avec très peu
de moyens, il va enthousiasmer
la jeune génération... mais reste
interdit aux moins de 16 ans.



LE SMIC REMPLACE LE SMIG

Le 2 janvier, à l'initiative
du Premier ministre Jacques
Chaban-Delmas (photo), le salaire
minimum interprofessionnel passe
de « garanti » (le G de SMIG)
à « de croissance » (le C de
SMIC). Un mot qui correspond

bien à l'époque : le taux de croissance du PIB s'établit
en moyenne à 5,48 % depuis dix ans.

1970 SE LIVRE

• La mort du général de Gaulle, le premier
turbotrain, la séparation des Beatles, la création
du MLF... L'actualité de cette année est
à redécouvrir dans un livre richement illustré,
1970 : les années-mémoire (éd. Bayard, 176 p.,
30€ + 5,90 € de frais de port).

• Un cadeau vous attend pour
toute commande d'un volume
de la collection (1919 à 1970).
Appelez le 01 74 31 15 03
avec le code E175842.



C'EST MA VIE



Il y a des grands (et des petits) défis qui rendent fier : vaincre sa peur de l'eau, comme Lionel (p. 34), trouver le ton juste avec sa nouvelle belle-fille (p. 38), commencer son premier job (p. 42)... Des histoires extraordinaires de gens ordinaires.

Lionel Allamigeon

« J'APPRENDS À NAGER, C'EST DÉCIDÉ! »

La brasse, le crawl... pas évident pour tout le monde, surtout si la peur de l'eau a pu bloquer l'apprentissage. Pourquoi se lancer à 58 ans? Lionel Allamigeon s'est jeté à l'eau pour ses petits-enfants.

SOPHIE VIGUIER-VINSON PHOTOS DESPREZ BERTRAND POUR NOTRE TEMPS

Lionel nous attend avec un grand sourire, à l'entrée de la piscine de l'université de Nanterre, dans les Hauts-de-Seine, prêt à plonger dans le grand bain... ou presque. Il est plein d'énergie, content de retrouver les autres membres du groupe venus, comme lui, prendre leur quatrième cours de natation. Un cours pas comme les autres, spécialement conçu par l'association Archimède à l'attention des adultes ayant peur de l'eau. À chacun son histoire avec cet élément hostile qu'il faut apprivoiser pour prendre, enfin, plaisir à nager.

Après une expérience malheureuse dans l'enfance, Lionel nous explique qu'il a longtemps été fâché avec l'eau. Cet ancien cadre à la SNCF n'a pas eu le temps ni l'envie de se lancer plus tôt pour vaincre son appréhension, mais le moment est venu de tourner une page. 18h30 : il part se mettre en maillot et nous le retrouvons au bord du bassin, toujours avec le sourire. Il saute! La séance commence, côté petit bain, par des exercices d'échauffement et de mise en confiance, tête sous l'eau, avant de s'élancer un peu plus loin pour une, deux longueurs, en passant sur le dos, le ventre... Ça marche!

NOTRE TEMPS D'où vous vient cette peur de l'eau?

LIONEL ALLAMIGEON Comme la plupart des enfants de mon âge, j'ai commencé à prendre des cours de natation vers 6 ou 7 ans, sans crainte préalable. Mais le maître-nageur m'a jeté dans le grand bassin sans bouée, en me tendant seulement sa perche pour que je puisse m'accrocher. J'ai totalement paniqué et j'ai coulé. J'ai été secouru à temps, mais il n'a plus jamais été question d'apprendre à nager ensuite car j'avais une peur bleue. Il ne s'agit pas d'une phobie de l'eau et j'ai plaisir à barboter dans mon bain, ou à la mer en faisant quelques brasses là où j'ai pied. Mais jusqu'à aujourd'hui, il m'était impossible de me débrouiller dès que je ne sentais plus la terre ferme sous mes pieds.

■ Quel a été votre déclic?

L'an dernier, j'ai accompagné mes deux petits-enfants de 4 ans, qui ne savaient pas encore nager et se débrouillaient avec leurs brassards. Ils n'avaient peur de rien! Là, je me suis dit que s'il y avait le moindre souci, je serais incapable d'aller les sauver, je coulerais avec eux. J'en ai encore des frissons en y pensant... J'ai ...

« J'ai l'impression de vaincre un vieux démon. »





Longtemps fâché avec l'eau, Lionel Allamigeon a décidé de plonger dans le grand bain. Avec l'association Archimède, il prend doucement confiance à la piscine de l'université de Nanterre.



donc décidé de reprendre l'apprentissage au tout début. C'est ainsi que j'ai découvert l'association Archimède. J'aurais pu avoir le même déclic avec mes propres enfants quand ils étaient petits, mais j'étais alors moins disponible, très pris par mon travail, et peut-être moins conscient du danger. Depuis quelques mois, je suis à la retraite et je respire enfin sans le stress du boulot. Cela m'a certainement aidé à me lancer de façon beaucoup plus détendue.

■ Comment s'est passé le premier cours ?

J'ai commencé par un cours d'essai, à la fin du printemps dernier. Je me suis retrouvé le seul homme du groupe, mais cela ne m'a pas arrêté. Aucun d'entre nous n'en menait large et une extraordinaire solidarité s'est tissée tout de suite. On se comprenait et personne ne se jugeait. L'expérience n'a pas été facile, mais tout s'est bien passé. Le maître-nageur a su nous décomplexer tout en nous mettant en confiance et en soudant tout le monde en un rien de temps. Nous avons senti que nous pouvions flotter et mettre la tête sous l'eau sans danger, ce qui était déjà énorme ! Les bons nageurs ne peuvent pas se rendre compte de la difficulté.

■ Vous avez l'impression de progresser ?

Oui ! Mais j'y vais tout doux. Nous apprenons les techniques de la brasse, à respirer calmement pour maîtriser le stress, à se mettre sur le dos en cas de difficulté pour

se reposer et mieux repartir. Le maître-nageur est toujours avec nous dans l'eau pour nous sécuriser si nécessaire. J'ai tout de même paniqué à deux reprises. Notre moniteur est venu immédiatement et m'a demandé de mettre la tête sous l'eau et de souffler lentement. Je l'ai fait trois ou quatre fois de suite, ce qui m'a permis de surmonter ma peur et j'ai pu repartir. Cela ne s'invente pas, il faut vraiment être aidé pour dépasser une telle appréhension et passer des paliers, continuer à progresser. Je me suis fixé la fin de l'année pour être à l'aise.

Vous devez être fier...

C'est sûr, et c'est vraiment le premier bénéfice. J'ai l'impression de vaincre progressivement un vieux démon. Ce n'est pas vraiment un défi physique, même si le corps est très sollicité. Tout est dans la tête. Il m'arrive d'ailleurs souvent de repenser au cours entre deux séances pour me remémorer les conseils, ce qu'il faut faire dans telle ou telle situation, et je suis certain que cela contribue à la progression. Et pas de cauchemar, c'est bon signe !

■ Y prenez-vous enfin plaisir ?

Euuuh... surtout dans le petit bassin. Il va me falloir du temps pour me sentir vraiment bien quand je n'ai pas pied, au point de m'amuser. Le plaisir, c'est aussi de retrouver le groupe chaque semaine. Cette expérience si forte en émotions nous a beaucoup rapprochés et nous échangeons, par exemple, en dehors des cours. Apprenez à nager, vous vous ferez sûrement des amis ! ●

ET SI VOUS VOUS LANCIEZ ?

L'aventure de Lionel montre qu'il est possible de vaincre la peur de l'eau et d'apprendre à nager pour de bon, même tardivement. Si l'association Archimède est principalement active sur Paris (archimede.asso.fr), des cours pour adultes débutants existent dans de nombreuses villes. Renseignez-vous auprès de votre mairie ou sur internet. Assurez-vous que les cours sont adaptés à votre situation.

Parfois, en effet, il est nécessaire de passer par un accompagnement psychologique, type thérapie cognitivo-comportementale, pour travailler sur une véritable phobie. Faites aussi le point sur le plan physique avec votre médecin, car un certificat médical vous sera demandé à l'inscription.

VIAGER : ILS ONT SAUTÉ LE PAS !

CONSTANCE MORANT



Jean et Nicole C.

75 et 77 ans, Le Mans (72)

Nous vivons plus sereinement

« Nous nous sommes lancés dans le viager, avec

quelques craintes, et aujourd'hui, nous voilà tout à fait satisfaits : nous percevons un complément de retraite tous les mois, à vie et son paiement est sécurisé. Nicole est protégée grâce à la réversion totale et sans condition de cette rente. Nous ne regrettons en rien notre choix. Néanmoins, c'est une vente technique, il est donc important de se renseigner auprès d'un professionnel du viager tel que Renée Costes. Leur conseiller expert a pris le temps d'écouter nos besoins et s'est occupé de toutes les démarches, y compris avec notre notaire; de quoi rester sereins ! Nous profitons ainsi de notre retraite pour voyager et gâter notre famille ! »



Nadine H. 71 ans, Paris (75)

Je me permets plus de sorties

« Je dois avouer que j'ai longtemps hésité car j'avais des a priori par rapport au viager.

Une de mes amies a vendu en viager occupé et semblait plus sereine qu'avant. Elle m'a conseillé de contacter son expert chez Renée Costes Viager. C'était vraiment une bonne idée ! Aujourd'hui je perçois un complément de retraite tous les mois en plus du capital reçu à la signature et ça change la vie ! J'avais des difficultés à subvenir à mes besoins avec ma petite retraite. Grâce à la rente mensuelle, je peux me permettre plus de sorties qu'avant. Je vais au cinéma, au restaurant avec mes amis, voir des expositions, c'est un peu une seconde jeunesse pour moi ! Cerise sur le gâteau, je n'ai plus à me soucier des gros travaux et de la taxe foncière. De quoi profiter pleinement de ma retraite ! »

L'AVIS DE L'EXPERT - STANLEY NAHON, DIRECTEUR GENERAL RENEE COSTES VIAGER

« Après le départ à la retraite, les revenus diminuent alors que les dépenses continuent le plus souvent d'augmenter. La vente en viager répond donc à un véritable besoin et permet de profiter sereinement de sa retraite. En moyenne, les vendeurs augmentent de 50% leurs revenus grâce à la vente en viager de leur bien. Ils reçoivent un capital important le jour de la signature, puis un complément de revenu tous les mois à vie, tout en restant chez eux. Ce capital reçu est totalement exonéré d'impôts s'il s'agit de la résidence principale du vendeur et la rente mensuelle est très largement défiscalisée à partir de 70 ans. Enfin, le vendeur fait des économies importantes sur les charges et les travaux et ne paye plus de taxe foncière. »



Le N°1 : viager, nue-propiété, retraite complémentaire



DEMANDEZ UNE ÉTUDE gratuite, sans engagement et personnalisée

en retournant ce coupon à :
Renée Costes Viager
84 rue de Lévis - 75017 PARIS

0 800 960 900

Service & appel gratuits

NomPrénom

Adresse

Code postal Ville

Téléphone

Mail

Date de naissance: M..... Mme



Avec ma nouvelle belle-fille, c'est pas gagné !

Vous vous réjouissez que votre enfant ait (re)trouvé une compagne, mais cela provoque chez vous des sentiments ambivalents. Comment réagir face à ce nouveau visage qui vient perturber l'équilibre familial ?

ISABELLE GRAVILLON

J'AI PEUR QUE MA DEUXIÈME BELLE-FILLE REMPLACE LA PREMIÈRE

« Notre fils est resté marié dix ans avec sa femme, ils ont eu ensemble deux enfants. Et puis, comme beaucoup de couples, ils se sont séparés. Récemment, il nous a présenté sa nouvelle compagne et cela nous a mis très mal à l'aise. Nous n'avons rien contre elle a priori mais en l'accueillant, nous avons le sentiment de trahir la mère de nos petits-enfants. » Édouard, 72 ans

« Ces parents se retrouvent pris dans un conflit de loyauté, malheureusement inévitable dans un tel contexte de séparation. Mais ils doivent se persuader que les choses de la vie ne se jouent pas en noir et blanc : aimer leur nouvelle belle-fille ne les contraint en rien à "désaimer" l'ancienne. C'est elle qui a fait naître leurs petits-enfants et ils peuvent parfaitement s'autoriser à lui conserver une place de choix dans leur cœur s'ils le souhaitent », insiste Marie-Estelle Dupont, psychologue (1). À quoi bon s'enfermer dans un dilemme qui n'a pas lieu d'être ? « Plutôt que de se polariser sur ce qui les embarrasse, ces parents ont tout intérêt à s'attacher à l'aspect positif de la situation : le fait que leur fils soit à nouveau capable de se projeter dans une histoire d'amour après la cassure que constitue toujours un divorce », encourage Martine Teillac, psychanalyste (2).

JE N'AI AUCUNE RAISON DE LA CONSIDÉRER COMME UNE RIVALE, MAIS...

« Après être resté longtemps célibataire, notre fils de 35 ans vient de s'installer avec une jeune femme. Moi qui m'étais jurée de ne jamais être une belle-mère caricaturale, je me surprends parfois à nourrir des pensées pas toujours très sympathiques à l'égard de ma belle-fille ! Mais qu'est-ce qui m'arrive ? » Marie, 65 ans

« L'installation tardive de son fils dans un couple stable a entraîné chez cette maman un regain de possessivité, venu réveiller son instinct de mère louve ! La preuve qu'elle n'avait sans doute pas achevé le nécessaire travail psychique de séparation d'avec son enfant et d'acceptation de son autonomie affective », avance Martine Teillac. Il lui reste donc à s'y atteler d'urgence pour ne pas se laisser gagner par l'aigreur ! « Les petites pensées pas très sympathiques à l'égard de sa belle-fille attestent d'une souffrance chez la belle-mère : elle a peur d'être moins aimée par son fils, voire plus aimée du tout. Or, une mère n'a aucune raison de considérer l'amoureuse de son fils comme une dangereuse rivale car toutes deux occupent des places radicalement différentes. Un fils n'a qu'une mère », insiste Marie-Estelle Dupont. Mais le plus important n'est-il pas d'avoir échappé au fameux syndrome du Tanguy ? Cela vaut bien un minimum de reconnaissance envers la belle-fille !



JE SUIS DÉSARÇONNÉE PAR CETTE PETITE BELLE-FILLE DE 25 ANS

« **Après son divorce, mon fils de 45 ans a épousé une femme de vingt ans de moins que lui. Je suis complètement désarçonnée par cette petite belle-fille de 25 ans! Elle a quasiment le même âge que mes petits-enfants, les enfants de ma fille aînée. Mon fils me reproche de la traiter comme une gamine, mais c'est pourtant ce qu'elle est.** » Victoire, 75 ans

« Cette jeune femme vient troubler l'ordonnement des générations au sein de la famille. Elle est donc vécue comme gênante et d'emblée affublée d'une étiquette péjorative », note Martine Teillac. Pourtant, il va bien falloir faire avec elle! « Il est judicieux de ne pas la réduire à son âge mais de la considérer plutôt par le prisme de son statut : elle est la compagne du fils et à ce titre, elle mérite le respect des beaux-parents malgré son jeune âge », explique Marie-Estelle Dupont. Un peu de curiosité à son égard aidera aussi à bâtir avec elle une vraie relation. Elle n'est pas qu'une "gamine", elle a sûrement des qualités, des centres d'intérêts,

des traits de personnalité qui méritent d'être découverts. « Et s'il lui arrive d'avoir des accès juvéniles quelque peu déstabilisants pour eux, que les beaux-parents se réjouissent : cette jeune personne insufflera dynamisme et énergie à leur fils! » sourit Martine Teillac.

MA NOUVELLE BELLE-FILLE EST... INATTENDUE

« **Notre fille unique vient de rompre avec son petit ami pour se marier avec une femme. Elle nous a expliqué qu'elle ne se sentait pas homosexuelle mais qu'elle était simplement tombée amoureuse de cette femme-là. Nous nous préparons à accueillir un gendre dans la famille et nous aurons une belle-fille! Nous faisons de notre mieux pour accepter la situation, mais ce n'est pas simple...** » Sylviane, 69 ans

Il s'agit là d'un véritable tsunami pour les parents. Toutes les anticipations et projections qu'ils avaient faites concernant la vie affective de leur fille ...

Sacrée famille !

s'écroulent brutalement. La tentation de chercher un coupable à ce bouleversement pourrait bien les effleurer... « Qui de mieux que la belle-fille homosexuelle, celle par qui le malheur est arrivé, pour remplir cette fonction? Mais attention! Suivre cette pente pourrait hypothéquer gravement la relation avec leur fille. Plutôt que de diaboliser cette belle-fille qu'ils n'attendaient pas et qui les dérange, ces parents peuvent tenter de l'envisager autrement : comme celle qui a permis à leur enfant d'accepter qui elle est vraiment et de s'épanouir dans cette vérité-là », analyse Martine Teillac. « Les parents ne doivent pas hésiter à expliquer à leur fille qu'ils se sentent déboussolés, à s'excuser par avance des maladresses qu'ils pourraient commettre et qu'elle ne devra jamais interpréter comme de la méchanceté. Et surtout, à lui dire et lui redire qu'ils lui portent un amour inconditionnel, quels que soient ses choix de vie », suggère Marie-Estelle Dupont.

LES BELLES-FILLES DÉFILENT, JE NE SAIS PLUS COMMENT ME COMPORTEER...

« Les histoires d'amour de notre fils ne durent guère plus de deux ou trois ans en moyenne. Il est assez instable sur le plan affectif. Au début, nous nous attachions à nos belles-filles, nous essayions de tisser de vraies relations avec elles. Mais à force d'en voir défilé de nouvelles, nous ne savons plus trop comment nous comporter. » Sabrina, 70 ans

Être les parents d'un serial-lover, un défi à part entière! « Pour éviter d'y laisser des plumes, ces parents doivent se garder d'un trop grand investissement affectif auprès de leurs belles-filles éphémères. Ils peuvent se montrer aimables et accueillants, tout en faisant preuve d'une certaine réserve en ne créant pas d'intimité avec elles. Le temps de voir ce que durera la relation », conseille Martine Teillac. Dire à leur fils ce qu'ils pensent de sa versatilité, est-ce envisageable? « Ils peuvent au moins lui confier que sa difficulté à s'engager dans un couple à long terme les questionne. Non pas qu'ils le jugent, mais qu'ils s'inquiètent pour lui.



Poser ces mots peut inciter leur fils à réfléchir et avoir un effet structurant », souligne Marie-Estelle Dupont. Qui sait, la prochaine sera peut-être la bonne...

ACCUEILLIE À BRAS OUVERTS, ELLE RESTE POURTANT TRÈS DISTANTE

« Notre fils a perdu sa femme il y a deux ans. Aujourd'hui, il vient tout juste de se remarier. Nous avons accueilli notre belle-fille à bras ouverts, profondément heureux que notre fils et nos petits-enfants puissent aller de l'avant. Mais elle est très distante avec nous. Elle ne semble pas très désireuse de participer aux réunions de famille. Cela nous attriste. » Paul, 79 ans

Et si cette jeune femme n'était pas distante mais plutôt inquiète? « Elle peut redouter d'être comparée à la défunte belle-fille et jugée pas à la hauteur. Il n'est de pire concurrence que celle d'une personne décédée, souvent parée de toutes les vertus. D'où sa tendance à se protéger », observe Martine Teillac. « Pour chasser la douleur, tourner la page sur le drame que la famille a vécu et reconstruire très vite un bonheur familial, les beaux-parents peuvent être tentés de griller les étapes. Pourtant, mieux vaut laisser le temps au temps, accepter que la nouvelle belle-fille s'intègre à son rythme, sans la brusquer ni la juger hautaine », propose Marie-Estelle Dupont. Si elle n'est pas de toutes les fêtes de famille, tout de suite, est-ce si grave? ●

(1) Auteure de *Se libérer de son moi toxique*, éd. Larousse.

(2) Auteure de *Je dis stop à ceux qui me gâchent la vie!*, éd. Leduc. S.

DÉCOUVREZ



ordissimo

l'ordinateur le PLUS SIMPLE du monde

NOUVEL
ORDINATEUR
LUCIE 2
599€



Il parle comme vous :
«Envoyer un e-mail» «Voir mes photos»



Il est imperméable aux virus



Tous les logiciels sont inclus,
et prêts à l'emploi



Ses applications ont été repensées afin
d'être plus naturelles pour vous

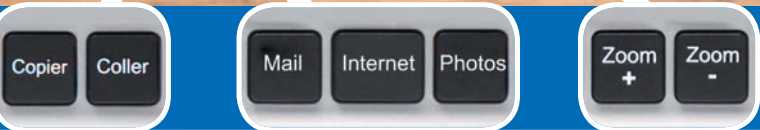


Il est fier de ses origines !



ET SURTOUT

Il possède le clavier le plus intelligent au monde avec 1 seule fonction par touche



Découvrez Agathe 3, l'Ordissimo portable compact et performant

AGATHE 3

399€



ordissimo
www.ordissimo.com

Disponible dans plus de **300 POINTS DE VENTES**

Liste sur simple appel au **01 40 84 72 00** (prix d'un appel local)

Oui, je souhaite recevoir gratuitement et sans engagement une documentation complète sur Ordissimo, ou j'appelle le **01 40 84 72 00** (prix d'un appel local)

M. Mme Mlle

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____

Ville _____ Pays _____

Tél. _____ Port. _____

Coupon à retourner sous enveloppe affranchie à :
STEFI / ORDISSIMO - 11 avenue du Général Leclerc - 92100 Boulogne

Notre Temps 12-19
Conformément à la loi Informatique et Libertés n°78-17 du 6 janvier 1978 modifiée par la loi n°2004-21 du 11 mars 2004 et le règlement européen 2016/679 du 27 Avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.

« MON PREMIER JOB »

Rite initiatique inoubliable, la première expérience professionnelle peut déclencher une vocation... ou pas! Souvenirs d'entrées plus ou moins fracassantes dans le monde du travail.

MARIE JOUVIN

« J'ai fait rire tout le magasin »

Lucienne Di Folco, 79 ans, Larmor-Plage (56)

« J'ai perdu mes parents à l'âge de 2 ans en Algérie. À 15 ans, après un passage en orphelinat et en famille d'accueil, il fallait absolument que je trouve un travail. Le Bon Marché recherchait des jeunes filles à former à la vente, je voulais en faire partie. Dernière de la file, j'ai pensé : "Ils ne vont jamais m'embaucher!" Pourtant, on m'a demandé de remplir un document et de me rendre dans le bureau d'un responsable. J'y ai raconté ma pauvre enfance et la vie difficile sans mes parents, j'ai été embauchée! Mon tout premier travail fut de renseigner les clients à l'entrée. Un jour, une acheteuse m'a demandé où se trouvait la "ruflette", j'ignorais totalement que c'était un galon de rideau. Je lui ai répondu que je ne savais pas car je vivais en banlieue. J'ai fait rire tout le magasin et même la direction. Au Bon Marché, j'ai rencontré des collègues formidables qui m'ont aidée en m'achetant du linge lorsque j'ai eu mon premier studio car je manquais d'argent. Cette partie de ma vie fut difficile mais très heureuse. »

« La boucle s'est bouclée »

Huguette Malick, 64 ans, Spicheren (57)

« Lorsque j'étais étudiante en droit, mon père m'a demandé de me trouver un travail pour l'aider à financer mon appartement et mes études. J'ai postulé dans mon ancien lycée en espérant décrocher quelques heures en tant que professeure. J'ai alors rencontré une femme qui m'a instantanément

tutoyée... Surprise, je lui ai demandé si nous nous connaissions. Dans un éclat de rire, elle m'a expliqué qu'elle était religieuse dans l'école que j'avais brièvement fréquentée quinze ans plus tôt. Je ne l'avais pas reconnue sans sa robe de religieuse! Elle m'a donné mon premier travail en me confiant une classe de droit et gestion. Plus tard, elle m'a poussé à faire une formation de chef d'établissement. Il y a quelques années, alors qu'elle était professeure de philosophie dans le lycée que je dirigeais, j'ai organisé son pot de départ en retraite. La boucle s'est bouclée et j'ai aujourd'hui trente-deux ans de métier. »

« Les filles, absentes des effectifs »

Joël Adet, 70 ans, Arcis-sur-Aube (10)

« L'année de mes 17 ans, j'ai occupé mon premier emploi d'aide de laboratoire dans une nouvelle sucrerie coopérative de betteraves champenoise. Je devais y prélever des échantillons de betterave. J'ai assumé mon poste avec beaucoup de curiosité et de ponctualité. Le personnel était assez jeune et il n'était pas rare de nous entendre tous chanter a cappella un slow à la mode ou le dernier tube rock'n'roll. Les huit heures de poste passaient rapidement ponctuées de plaisanteries, de commentaires sur le foot local et, bien sûr, de longues discussions à propos de notre sujet préféré : les filles, absentes des effectifs de fabrication du sucre pour cause, à l'époque, de réglementation. Je n'ai jamais quitté cette usine et quarante-trois années passionnantes se sont vite écoulées. »



Être ponctuel, rester poli, concentré... Des premières fois qui ne s'oublient pas !

« J'ai ressenti beaucoup de honte »
Martine Zimmer, 59 ans, Reims (51)

« Étudiante, j'ai travaillé tout le mois d'août chez But. C'était l'été, il n'y avait pas beaucoup de clients, alors le temps me paraissait extrêmement long. Loin du métier d'institutrice que j'ai pratiqué le reste de ma vie, répondre aux questions des clients qui s'impatientsaient me fatiguait. Ma jeunesse me trahissait sur bien des aspects. Un jour, ma blouse blanche sur le dos, je me suis assise sur les marches du magasin pour fumer une cigarette. Je n'ai pas remarqué qu'en face de moi se trouvait une vitre qui donnait sur le bureau de mon supérieur. Il est sorti pour me disputer et me dire que je donnais une mauvaise image de l'enseigne. J'ai ressenti beaucoup de honte à ce moment-là, et je me suis rendu compte que l'on ne pouvait pas se comporter au travail comme chez soi... » ●

JEAN-PHILIPPE CHARBONNIER / GAMMA-RAPHO

VERTIGES, PERTES D'EQUILIBRE, INSTABILITÉ ?

Vos troubles de l'équilibre impactent votre qualité de vie ? Vos troubles de l'équilibre sont dus à des altérations de la microcirculation et au stress. Grâce à sa composition Unique et Naturelle, **AUDISTIM® Equilibre** va vous soulager ! L'écorce de pin maritime (EPM 150®) et le Gingembre améliorent la microcirculation, favorisent l'oxygénation cérébrale et contribuent à une bonne santé vasculaire. La Passiflore, l'Aubépine, le magnésium et le zinc diminuent le stress. Cure de 3 mois minimum

AUDISTIM® Equilibre, en pharmacie, sur internet : audistimpharma.com
AUDISTIMPHARMA à votre écoute au : 05 56 69 13 84



Douleurs Articulo-Musculaires SOULAGEZ LES !

VEGEDOL soulage 94% des gênes articulaires et musculaires* grâce à sa formule innovante et fortement concentrée à base de principes actifs naturels tels que l'harpagophytum, curcuma, reine-des-prés, saule et cuivre. **Vegedol** une activité phyto-antalgique efficace avec 100% d'actifs naturels pour une vie 100% active.

2 gélules jour en cure de 3 mois ACL 6003133
en pharmacie et en ligne www.vegemedica.com - Tél : 04 94 09 71 91

*étude sous contrôle médical sur 532 patients avec douleurs articulaires et musculaires



Colon purifié & nettoyé, BIEN-ÊTRE RETROUVÉ !

COLON PURE® change de look ! 9 actifs d'origine végétale dont 4 huiles essentielles pour 4 actions purifiantes et détoxifiantes simultanées. La chlorelle permet l'élimination des toxines tout en aidant la croissance de la flore intestinale. Le transit est facilité avec le psyllium et la digestion améliorée avec la papaye. Une cure douce végétale en toute douceur !

Complément alimentaire en pharmacie
Laboratoires Nutreov - 04 73 83 80 80



MYRTILLES POUR VOS YEUX !

Les comprimés naturels **Blue Berry**, extrêmement concentrés en Myrtilles et en Euphrase (plante traditionnellement connue sous le nom de « Casse-lunettes »), vous apportent aussi 10 mg de Lutéine naturelle par jour. **Blue Berry** protège les yeux et la rétine, contribuant à un fonctionnement oculaire optimal et au maintien d'une bonne vision, tout en agissant sur la sécheresse oculaire et les larmoiements. **Blue Berry** est tout particulièrement recommandé en cas de gênes dues à l'âge ou de conduite nocturne.

En pharmacie - Boîte 60, 120 et flacon 240 cp - ACL 4818482 / 4818499 / 2951857
Convient aux végétariens - Questions ?
New Nordic au 01 40 41 06 38 (tarif local)
vitalco.com



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

LES ANNÉES MÉMOIRE

UNE COLLECTION UNIQUE ÉDITÉE PAR

Notre temps

Pour célébrer le **50^e** anniversaire de **1970**, la collection s'agrandit avec un volume exceptionnel



SEULEMENT
30€
LE VOLUME

Inspirante, surprenante... Replongez dans l'année **1970** en 176 pages et plus de 300 photos !

EN CADEAU
AVEC VOTRE COMMANDE



LA RADIO PORTABLE RÉTRO



Si commande sous 10 jours



LE CD

« LES 20 TUBES DES ANNÉES 70 »



1€ seulement de frais d'envoi au lieu de 5,90€ pour 2 livres commandés

BON DE COMMANDE PRIVILÈGE

A compléter et à renvoyer simplement dans une enveloppe **NON AFFRANCHIE** avec votre règlement à : Boutique Notre Temps - Libre Réponse 30172 - 59789 LILLE CEDEX 9

Sur l'enveloppe pas de timbre
AFFRANCHISSEMENT OFFERT !

Plus simple, commandez par Internet ou par téléphone !

<https://boutique.notretemps.com>

0 825 825 833 Service 0,18 € / appel * prix appel

avec mon code promo

A176024

*Offre valable jusqu'au 31/03/2020 seulement, exclusivement réservée à la France métropolitaine. À l'exception des produits numériques ou d'offre de service, vous disposez d'un délai de 14 jours à compter de la réception de votre produit/magazine pour exercer votre droit de rétractation en notifiant clairement votre décision à notre service client. Vous pouvez également utiliser le module de formulaire de rétractation accessible dans nos CGV. Nous vous remercions dans les conditions prévues dans nos CGV. Pour en savoir plus : <https://boutique.notretemps.com/cgv-rie> - En cas de rupture des cadeaux, un objet de valeur équivalente vous sera envoyé. Visuels non contractuels.

Les informations sont destinées au groupe Bayard, auquel Bayard Presse appartient. Elles sont enregistrées dans notre fichier clients à des fins de traitement de votre commande. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6/01/1978 modifiée et au RGPD du 27/04/2016, elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements ainsi qu'au sort des données après la mort à l'adresse suivante, en joignant une photocopie de votre pièce d'identité : Bayard (CNIL), TSA 10065, 59714 Lille Cedex 9. Elles sont susceptibles d'être transmises en dehors de la communauté européenne à des fins d'enregistrement et de traitement de votre commande. Pour plus d'informations, nous vous renvoyons aux dispositions de notre Politique de confidentialité sur le site groupebayard.com. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux, si vous ne souhaitez pas que vos données soient utilisées par nos partenaires à des fins de prospection commerciale, cochez cette case . Nous vous informons de l'existence de la liste d'opposition au démarchage téléphonique « Bloctel », sur laquelle vous pouvez vous inscrire ici : <https://conso.bloctel.fr> - Livraison du livre sous 3 semaines à compter de l'enregistrement de votre règlement.

OUI, je commande « LES ANNÉES-MÉMOIRE » au prix de **30 €** le volume seulement.

▶ Je reçois avec ma commande **EN CADEAU** : la radio portable + le CD « 70's » si je réponds sous 10 jours

▶ Je choisis mon mode de paiement :

- Chèque à l'ordre de BAYARD
 Carte bancaire (, ,)

EXPIRE FIN / / CODE CRYPTO : (les 3 chiffres au dos de votre CB)

▶ J'inscris ci-dessous le(s) volume(s) de l'année de mon choix (Qté Année) :

<input type="checkbox"/> 1921	<input type="checkbox"/> 1922	<input type="checkbox"/> 1923	<input type="checkbox"/> 1924	<input type="checkbox"/> 1925	<input type="checkbox"/> 1926	<input type="checkbox"/> 1927	<input type="checkbox"/> 1928	<input type="checkbox"/> 1929	<input type="checkbox"/> 1930
<input type="checkbox"/> 1931	<input type="checkbox"/> 1932	<input type="checkbox"/> 1933	<input type="checkbox"/> 1934	<input type="checkbox"/> 1935	<input type="checkbox"/> 1936	<input type="checkbox"/> 1937	<input type="checkbox"/> 1938	<input type="checkbox"/> 1939	<input type="checkbox"/> 1940
<input type="checkbox"/> 1941	<input type="checkbox"/> 1942	<input type="checkbox"/> 1943	<input type="checkbox"/> 1944	<input type="checkbox"/> 1945	<input type="checkbox"/> 1946	<input type="checkbox"/> 1947	<input type="checkbox"/> 1948	<input type="checkbox"/> 1949	<input type="checkbox"/> 1950
<input type="checkbox"/> 1951	<input type="checkbox"/> 1952	<input type="checkbox"/> 1953	<input type="checkbox"/> 1954	<input type="checkbox"/> 1955	<input type="checkbox"/> 1956	<input type="checkbox"/> 1957	<input type="checkbox"/> 1958	<input type="checkbox"/> 1959	<input type="checkbox"/> 1960
<input type="checkbox"/> 1961	<input type="checkbox"/> 1962	<input type="checkbox"/> 1963	<input type="checkbox"/> 1964	<input type="checkbox"/> 1965	<input type="checkbox"/> 1966	<input type="checkbox"/> 1967	<input type="checkbox"/> 1968	<input type="checkbox"/> 1969	<input type="checkbox"/> 1970

J'inscris le montant total de ma commande

Quantité x Prix **30 €** = Total €

Date et signature obligatoires

Participation aux frais d'envoi (pour 1 volume) + 5,90 € €
Je commande 2 volumes, mes frais d'envoi sont à seulement	1 €
Ma radio portable	<input type="checkbox"/> FAP0066 GRATUIT
Mon CD « 70's » si je réponds sous 10 jours	<input type="checkbox"/> FAP0067 GRATUIT
TOTAL DE MA COMMANDE €

FAA00.. (année)

A176024

▶ M. Mme


PRÉNOM NOM

COMPLÈMENT ADRESSE (RÉSIDENTE, ESC, BÂT.)

NUMÉRO DE LA VOIE VOIE (RUE / AV / BD / CH / IMP)

CODE POSTAL VILLE

TÉLÉPHONE N° ABONNÉ (facultatif) E-MAIL (Merci de nous préciser votre adresse mail afin que nous puissions, conformément à la loi, vous donner le récapitulatif de votre commande par courrier.)



C'EST MA SANTÉ



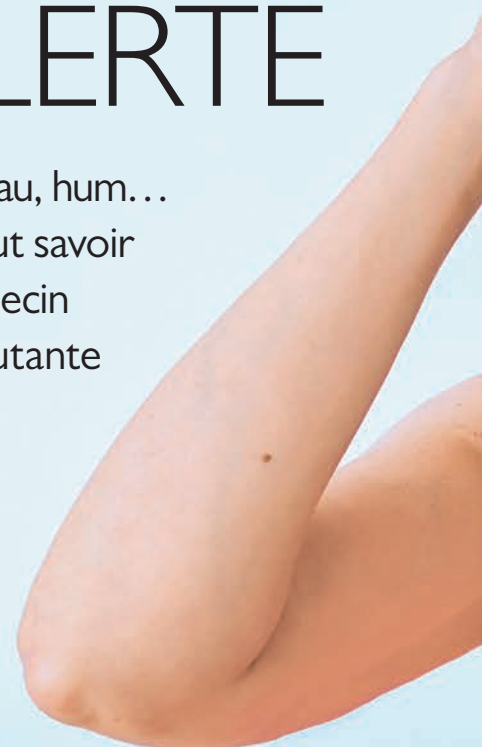
Un grain de beauté qui change, des cheveux qui tombent... Notre **CORPS** nous parle, ouvrons l'œil (p. 46) ! Dans notre assiette, dépistons les **pesticides** (p. 62) et prenons soin de notre **ventre** (p. 70) avec quelques exercices de yoga.

Mon corps

LANCEUR D'ALERTE

Bizarre, ce bouton... Et cette petite boule sous la peau, hum...
Notre corps nous parle et c'est tant mieux! Il faut savoir
l'écouter et réagir. Rendez-vous chez le médecin
pour soigner au plus vite une pathologie débutante
ou pour nous rassurer définitivement!

NATHALIE SZAPIRO





Normal ou pas, ce petit changement que nous observons dans le miroir? Si les dépistages systématiques et les bilans de santé

aident à repérer la plupart des maladies, et que le bon sens nous pousse à consulter sans hésiter face à l'apparition brutale ou persistante d'une grosse fièvre ou d'une douleur, il est moins évident de bien réagir dans les situations intermédiaires. Quels symptômes nouveaux méritent d'être signalés à la prochaine consultation médicale? Nos spécialistes les passent en revue.

Allongé(e) sur le lit

■ **Ce que j'observe :** pour vérifier l'absence d'œdème autour de mes chevilles, en fin de journée, il suffit de m'allonger et de bien regarder mes jambes juste après. À examiner aussi : les veines, normalement discrètes.

■ **Ce que le médecin en pense :**

- Des œdèmes blancs, mous, indolores au niveau des deux jambes et qui gardent l'empreinte du doigt si on appuie dessus sont souvent d'origine cardiaques. Si c'est le cas, ils s'accompagnent volontiers de la prise de 2-3 kilos par semaine sans changement dans l'alimentation et d'un essoufflement inhabituel. Ces symptômes doivent vraiment être signalés au médecin.

Un œdème ne touchant qu'une seule jambe, avec le trajet de la veine anormalement visible, évoque une varice (une varice ancienne si la peau est sèche, rouge et gratte). À ne pas confondre avec les signes de phlébite (une urgence : lire encadré page suivante).

- Un placard rouge, chaud, douloureux sur une jambe évoque un érysipèle (infection de la jambe) souvent dû à un staphylocoque, à traiter rapidement par antibiotique. ●●●

5 OUTILS SIMPLES POUR BIEN S'AUTOEXAMINER

- Une photo prise il y a dix ans.
- Une balance et un carnet pour noter l'évolution de son poids.
- Un mètre ruban pour mesurer son tour de taille.
- Une toise pour vérifier sa taille (ou une marque discrète sur la porte d'un placard).
- Un miroir et une glace pour se regarder de face comme de dos.



Devant le miroir, à la lumière du jour

■ **Ce que j'observe :** je me concentre sur mon teint, l'aspect d'un grain de beauté (à comparer avec le même sur une ancienne photo), une masse, une blessure qui ne cicatrise pas...

■ **Ce que le médecin en pense :**

● Une petite masse ou une boule qui roule sous la peau au niveau d'une main, d'un bras ou d'une jambe (dont l'aspect est normal) peut inquiéter alors qu'il s'agit le plus souvent d'un lipome (boule de graisse) bénin. Localisée au niveau de l'aîne ou du nombril et apparaissant par intermittence (et disparaissant en appuyant dessus), elle ressemble fort à une hernie inguinale ou ombilicale. À ce stade, une surveillance ou une intervention simple sont envisagées alors que, à trop attendre, l'intervention sera sans doute plus lourde et parfois réalisée en urgence. Une grosseur du cou peut annoncer un goitre (augmentation du volume de la thyroïde), sans que cela signifie forcément que la production des hormones thyroïdiennes est perturbée. Si elle ne l'est pas, une simple surveillance suffit.

● Une plaie qui cicatrise mal, alors qu'elle a été désinfectée, peut traduire une carence en zinc, une varice ou – plus rarement – un problème plus sévère (infection, cancer), y compris à l'intérieur de la bouche, qu'il vaut mieux dépister tôt.

● Un subtil changement de couleur de peau « peut s'expliquer par une anémie (pâleur), une insuffisance hépatique (teint jaune), une hémochromatose avec surcharge en fer (teint bronzé tirant sur le gris), voire une cause rare comme la maladie d'Addison liée à une insuffisance des glandes surrénales (couleur bronzée) », explique le Dr Jacques Labescat, généraliste.

● Côté grains de beauté, de nombreuses campagnes d'information rappellent l'importance de signaler à son médecin tout changement de taille, forme, épaisseur ou couleur de l'un d'eux, contour irrégulier ou apparition d'un saignement ou d'une démangeaison. Il ne s'agit pas forcément d'un mélanome, mais si c'en est un, il guérira d'autant mieux qu'il est dépisté tôt.

Devant un miroir grossissant pour le visage

● **Ce que j'observe :** le miroir est idéal pour inspecter mon visage et en particulier mes yeux, en m'attardant sur le blanc et la partie colorée de l'œil.

● **Ce que le médecin en pense :**

● **Un cercle blanc jaunâtre autour de la partie colorée de l'œil,** juste à la frontière du blanc de l'œil, est un gérontoxon, qui traduit la présence de dépôts graisseux à ce niveau. Au niveau des paupières, la présence de petits amas ou lésions cutanées jaunâtres pointent elles aussi des cellules riches en graisses. Ces signes doivent inciter à un bilan sanguin des lipides qui peut mettre sur la piste d'un excès de mauvais cholestérol, et donc de risque cardio-vasculaire plus élevé. Cela s'appelle de la détection précoce!

● **Si le blanc des yeux vire au jaune,** c'est sans doute que le foie fonctionne mal, les raisons peuvent être multiples (hépatite virale, médicamenteuse...) et méritent d'être validées par un médecin.

● **Des yeux anormalement saillants** comparativement à une photo prise plusieurs années auparavant, peuvent être le signe d'une hyperthyroïdie. « Si une tache rouge de sang y paraît, c'est une hémorragie conjonctivale presque toujours sans

gravité (sauf si le phénomène est récurrent et accompagné de mouches volantes devant les yeux et/ou de saignements de nez : dans ce cas, cela vaut la peine de vérifier qu'il ne s'agit pas de crises d'hypertension artérielle », précise le Pr Claire Mounier-Véhier, cardiologue au CHU de Lille et auteure de *Mon combat pour le cœur des femmes* (éd. Marabout, 2019).

● **Des gencives qui saignent et s'affaissent,** c'est le lot des gencives inflammatoires (gingivite), entre autres agressées par le tabac, l'alcool, la plaque dentaire... Non seulement les tissus de soutien de la dent sont en danger – avec à terme un risque de déchaussement – mais cette inflammation chronique a tendance à se propager au reste du corps. Des liens entre gingivite et cœur ont été démontrés, mais ce que les hommes savent moins, c'est qu'avoir une gingivite augmente aussi le risque de troubles de l'érection. Une bonne raison pour en parler à son dentiste!



C'est une urgence...

● **Un essoufflement brutal avec douleur dans le thorax et malaise qui survient quelques jours après une opération :** il peut s'agir d'une embolie pulmonaire.

● **Des troubles sur une moitié du corps, bras lourd, jambe lourde, un trouble visuel ou de la parole apparus brutalement, quelle que soit sa durée :** cela évoque un accident vasculaire cérébral.

● **Une douleur thoracique, irradiant dans le bras gauche et la mâchoire, orientée vers un infarctus du myocarde.** Il peut prendre une allure trompeuse chez la femme : vagues douleurs dans la poitrine ou l'épaule, palpitations lors d'un effort, fatigue et difficultés à respirer, troubles digestifs, sueurs.

● **Une jambe douloureuse, soudain froide ou bleue, un œdème sur une seule jambe un peu rouge avec perte du ballonnement du mollet, orientent sur une phlébite.**

Devant le miroir, avec un bon éclairage

● **Ce que j'observe :** l'aspect de ma peau et du mamelon.

● **Ce que le médecin en pense :**

● **Un cordon veineux bien visible sur un sein** inquiète, « alors qu'il s'agit le plus souvent d'une thrombophlébite veineuse superficielle (maladie de Mondor) sans gravité », rassure le Dr Joëlle Bensimhon, gynécologue à l'hôpital Port-Royal (Paris). À l'inverse, un mamelon rentré, un écoulement sanguin par un seul mamelon, un creux au niveau du sein, un aspect de peau d'orange ou une rougeur durable sur un tiers du sein doivent être signalés.

● **Une boule sous l'aisselle peut aussi inquiéter.** Des ganglions parfois impressionnants en taille peuvent révéler une simple infection, comme celle liée à une griffure de chat : ils disparaissent vite avec un traitement antibiotique.

● **La présence d'une boule au niveau de la vulve** peut annoncer des pathologies bénignes, une boule de graisse ou une varice vulvaire. Un lichen scléreux (à traiter par des corticoïdes) peut se manifester par une légère surélévation de la peau avec démangeaisons. « Mieux vaut le signaler et le soigner », encourage le Dr Bensimhon. ●●●



Une carence peut être révélée par les ongles...

Dans ma salle de bains

■ **Ce que j'observe :** une perte abondante de cheveux. Avant la douche, j'inspecte aussi mes ongles (mains, pieds).

■ **Ce que le médecin en pense :**

- Une perte anormale de cheveux devenus secs et cassants, la perte de la pointe des sourcils, une peau sèche et une prise de poids sont des signes faciles à repérer qui évoquent une hypothyroïdie.
- Des ongles qui cassent et se dé-doublent encouragent à revoir ses habitudes alimentaires, notamment les apports en zinc, fer et vitamines du groupe B (la levure de bière en est une bonne source de vitamines B). Trop mous, ils manquent probablement de soufre : choux, navets, oignons, œufs, fruits de mer en apportent.
- Des ongles trop pâles peuvent signaler une mauvaise circulation du sang ou une anémie. Des taches blanches sont plutôt des traces de traumatismes répétés (manucure trop agressive). Devant des ongles qui font grise mine se pose la question d'une agression par exposition fréquente à un produit détergent ou cosmétique inadapté (un vernis peut donner un aspect jaunâtre). Si un seul ongle jaunît, s'effrite,

s'épaissit ou se décolle, le montrer au médecin permettra de vérifier l'absence d'infection par un champignon.

● Une tache noire sur un seul ongle vous intrigue? En rapport avec un hématome, elle s'estompe en quelques jours, mais si elle joue les prolongations, un rare mélanome de l'ongle ne peut être écarté.

● En cas de déformations importantes des ongles (bombés), il faut plutôt penser à une insuffisance respiratoire liée à un tabagisme de longue date.

« L'association de plusieurs symptômes – ongles cassants sur un seul pied, jambe qui semble peler, pied prenant une teinte bleutée en position debout, crampes à la marche après une distance fixe (plus ou moins longue selon le stade de la maladie) suggère une mauvaise vascularisation de la jambe, avec une artère plus ou moins bouchée. « Si le diagnostic d'artérite du membre inférieur est confirmé, cela mérite un bilan cardio-vasculaire complet car d'autres artères sont peut-être bouchées, surtout en cas de tabagisme ou de diabète. Il faut s'en préoccuper sans attendre », conseille le Pr Claire Mounier-Véhier, présidente honoraire de la Fédération française de cardiologie.

Et même aux toilettes!

■ **Ce que j'observe :** une coloration rouge dans les urines ou les selles (hors problème d'hémorroïdes ou consommation de betteraves!) doit inciter à consulter. Une évolution de la quantité émise d'urine, de selles et de sueur, ainsi que la coloration des urines et des selles sont aussi à prendre en compte.

■ **Ce que le médecin en pense :**

- Uriner beaucoup (et boire beaucoup) peut être un signe de diabète débutant. Des urines brunes comme de la bière et des selles décolorées évoquent plutôt un problème de foie.
- Se retrouver en sueur à longueur de journée, en dehors des bouffées de chaleur de la ménopause, fait penser à un possible dérèglement thyroïdien (hyperthyroïdie). Mais si les sueurs reviennent par cycles après un voyage, même ancien, dans les pays chauds, il peut s'agir d'une maladie parasitaire. Signaler un voyage exotique à son médecin est toujours utile... et pas seulement pour le faire rêver!

...



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

agit naturellement pour votre santé

- 1^{er} choix de destinations**
avec 20 stations thermales dans des cadres naturels exceptionnels.
- 1^{er} choix de cures** : Rhumatologie, Phlébologie, Voies Respiratoires, Appareil Digestif, Dermatologie...
- 1^{er} éventail de soins exclusifs**, mis au point en concertation avec les Centres Hospitaliers Universitaires, le Corps Médical et les équipes thermales.
- 1^{ère} équipe d'experts en médecine et soins thermaux**, complétée d'éducateurs sportifs, diététiciens, psychologues et sophrologues, en relation avec 52 associations de patients.
- 1^{er} choix de cures spécifiques** : Lombalgie, fibromyalgie, gonarthrose, acouphènes, troubles du sommeil, suite de cancer du sein...
- 1^{er} suivi médical de post-cure**
à 3, 6 et 9 mois
- 1^{er} choix d'hébergements** réservables en une fois avec votre cure.
- 1^{er} choix de cures pour les actifs** : mini-cures de 6 jours et cures nocturnes.
- 1^{er} choix des curistes** : 190 000 curistes nous ont fait confiance en 2019.

EXIGEZ LE MEILLEUR POUR VOTRE CURE THERMALE

POUR VOTRE CURE, EXIGEZ LE N°1 DE LA MÉDECINE THERMALE



Je désire recevoir gratuitement le guide 2020 des cures de la Chaîne Thermale du Soleil

Nom : Prénom :
 Adresse :
 Ville : Code postal :
 Téléphone : Email :

Merci de renvoyer ce coupon à : Chaîne Thermale du Soleil : 32 av. de l'Opéra - 75002 Paris

Les données collectées sur ce coupon font l'objet d'un traitement au sens de la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée et du RGPD. Vos données seront conservées 3 ans afin de mieux communiquer avec vous et vous proposer des produits ou services analogues. Vous disposez, à tout moment, d'un droit d'accès, de rectification, de limitation, d'effacement et de portabilité de vos données, du droit de définir des directives relatives au sort de ces données après votre décès, d'un droit d'opposition et du droit de retirer votre consentement à tout moment. Vous pouvez exercer vos droits par voie postale à l'adresse suivante : CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL, Service de traitement des données à caractère personnel, 32 avenue de l'Opéra, 75002 PARIS ou par email à : dpo@chainethermale.fr. Vous disposez également du droit d'introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés.

TROUVEZ VOTRE CENTRE DE CURE chainethermale.fr

Documentation & renseignements gratuits

01 88 32 86 36

Au repos et à la marche

■ **Ce que j'observe :** l'inspection directe de mes pieds est intéressante, et impérative en cas de diabète. La présence de callosités, de durillons, de plaies liées à des frottements sur la chaussure, un hallux valgus, un pied devenu plat, tout ce qui peut troubler la statique et/ou la marche, est à explorer. Le Dr Jacques Labescat recommande d'inspecter nos chaussures de près, elles sont une mine d'informations. Les semelles sont-elles usées de la même façon sur la face interne et externe du pied ? Sur le talon et la pointe ? Une anomalie peut signifier que le pied n'est plus en mesure de supporter correctement le poids du corps. Dans ce cas les genoux, peut-être sursollicités, sont à protéger. Autre signe à observer : l'impression d'être plus raide qu'avant.

■ Ce que le médecin en pense :

● **La voûte plantaire a tendance à s'affaisser avec l'âge,** et comme le squelette n'est qu'un empilement d'os, cela peut avoir des conséquences sur les articulations voisines (genoux). « Une position anormale spontanément adoptée, comme se pencher fréquemment en avant, annonce peut-être une ostéoporose et une fracture vertébrale passée inaperçue (la perte de plusieurs centimètres de taille est un bon indice) », ajoute le Dr Jacques Labescat. Des plaies des pieds récurrentes peuvent se voir au cours d'un diabète, tout comme la perte de la sensation du pied sur le sol. Ce n'est pas grave, à condition d'agir avant toute complication.



Sur ma balance ou avec un mètre

■ **Ce que j'observe :** ma taille et mon poids actuel, celui d'il y a dix ans et celui d'il y a un mois. Je mesure mon tour de taille avec un mètre ruban, surtout s'il est difficile de rentrer dans mes vieux pantalons.

■ Ce que le médecin en pense :

● **La perte de quatre centimètres en taille** peut révéler une fracture vertébrale : il est très important de l'évoquer à son médecin pour qu'il propose un bilan osseux.

En cas d'ostéoporose (déminéralisation osseuse), un traitement peut éviter d'autres fractures.

● **Prendre ou perdre plusieurs kilos** sans avoir changé de style de vie – repas et activités comme d'habitude – n'est pas normal. D'où l'intérêt de surveiller son poids une fois par semaine, sans bien sûr devenir tatillon à quelques centaines de grammes près. « Une prise rapide de quelques kilos en une semaine, surtout associée à une fatigue anormale, peut traduire une rétention d'eau et mérite des examens du cœur et des reins », conseille le Pr Claire Mounier-Véhier. Une perte de poids de l'ordre de dix kilos en quelques années peut avoir de nombreuses explications, y compris une hyperthyroïdie. À l'inverse, une prise de poids du même ordre fait penser à une hypothyroïdie.

● **Un tour de taille qui s'envole** (ventre qui gonfle), obligeant à changer de garde-robe (deux tailles en plus), mérite que le médecin s'intéresse de près aux facteurs de risque cardio-vasculaire : diabète, hypertension artérielle, excès de mauvais cholestérol, tabagisme, sédentarité, stress. C'est l'occasion de faire le point. ●



La solution 100% confort!

www.everstyl.fr

✓ **CONFORT TOTAL ET DURABLE**

Assise moelleuse, dossier souple... Le fauteuil est adapté à votre corps pour un confort total.

✓ **VOTRE POSITION, VOTRE CONFORT**

Grâce à sa double motorisation, vous réglez au millimètre près votre fauteuil pour avoir la position la plus confortable selon votre activité.

✓ **ADAPTÉ À VOTRE MORPHOLOGIE**

Disponible en plusieurs hauteurs et profondeurs d'assise pour un confort optimal et sur-mesure.

✓ **PERSONNALISABLE**

Accessoires, teintes de bois, tissus, cuirs, options... pour fabriquer le fauteuil qui vous ressemble !

✓ **FONCTION RELEVEUR** (en option)

En un clic, vous relèvez **sans effort !**
Avec la télécommande, rien de plus simple pour se lever ou s'asseoir sans effort et en douceur.



✓ **CONFORTABLE DANS CHAQUE POSITION :**



Au quotidien
en position repliée comme un fauteuil traditionnel, mais plus confortable.



Pour lire ou regarder la TV avec les jambes relevées (idéal pour la circulation).



Pour faire la sieste ... en inclinant le dossier si vous le souhaitez...

Demandez vite votre catalogue GRATUIT !

0 800 800 807

Service & appel gratuits

BON POUR UN CATALOGUE GRATUIT

A retourner sous pli non affranchi à :
VARIATION EVERSTYL - Libre réponse n° 90273 - 71700 Tournus



✓ **OUI, je souhaite recevoir GRATUITEMENT ET SANS ENGAGEMENT de ma part, le catalogue Everstyl.**

CODE : NT 01/20_E

Nom Prénom
Adresse
Code Postal Ville
Tél Email

AGNÈS DUPERRIN
Notre journaliste
nous emmène
rencontrer
des chercheurs
virtuose.



Isabelle Fromantin SES CHIENS ONT DU FLAIR




Stupéfiants d'efficacité, les chiens d'Isabelle Fromantin, infirmière-chercheuse, dépistent le cancer du sein à l'odeur.

REPORTAGE À L'INSTITUT CURIE,
À PARIS, AGNÈS DUPERRIN

« **R**egardez les images, elles parlent d'elles-mêmes ! » Dans le local qui jouxte son bureau, Isabelle Fromantin projette un petit film percutant. Nykios, un berger belge de 3 ans, se poste joyeusement devant un cône en inox relié à un bocal contenant une compresse portée une nuit par une patiente. En une fraction de seconde, le chien livre son diagnostic. Il s'arrête devant le cône d'olfaction ? C'est oui, il a repéré l'odeur du cancer. Il passe au cône suivant sans pause ? C'est non. Avec déjà plus de 90 % de succès sur les exercices simples !

ÊTRE UTILE, DU TOGO À CURIE

Avant de prendre des chiens pour partenaires médicaux, Isabelle Fromantin était une infirmière presque comme les autres. Une vocation depuis l'enfance. « Je n'ai jamais changé d'avis et je ne l'ai jamais regretté », pose-t-elle tranquillement. Avec déjà de la suite dans les idées : « Notre famille a accueilli, quand j'avais 10 ans, un étudiant du Togo qui m'avait décrit les besoins en santé des enfants en brousse. Dès que j'ai eu mon diplôme, je suis partie

 **POUR LIRE D'AUTRES PORTRAITS DE MÉDECINS
ET DE CHERCHEURS, rendez-vous sur
www.notretemps.com/sante**

En une fraction de seconde, le chien livre son diagnostic.

là-bas. » Cette mission humanitaire de dix-huit mois loin de son Strasbourg natal confirme son goût du terrain. À son retour en France, elle intègre le service de cancérologie pédiatrique de l'Institut Curie. « J'y avais fait un stage, se remémore-t-elle. Je m'y sentais bien en raison de la qualité des relations nouées avec les patients pendant cette période très particulière, quelle que soit l'issue de la maladie. » Candidate à y démarrer la première unité mobile de soins palliatifs, il y a vingt ans, elle mesure le problème des plaies tumorales. Un choc. Ces complications douloureuses et angoissantes, terriblement malodorantes, touchent 5 à 10% des cancers métastatiques. Isabelle Fromantin se passionne pour le sujet. Lauréate d'un prix, elle convertit le chèque en invitation à une réunion à Las Vegas. De ce premier contact avec le monde de la recherche, elle revient avec de tous nouveaux pansements réparateurs à base d'alginate (algues marines) ou de charbon, un plus pour ses patients, et la détermination de trouver des solutions contre les odeurs. « Il me fallait mesurer et caractériser les composés organiques volatiles qui les composent », explique-t-elle. Un investissement qui lui vaut d'être nommée chevalier de l'ordre national du Mérite. La cérémonie va changer le cours de sa vie.

UN PANSEMENT À BASE DE CANNELLE

Autour des petits fours, la direction de Curie et des responsables de laboratoires partenaires lui proposent de mener une thèse sur ses travaux. « Je ne mesurais pas le travail qui m'attendait : un master de biochimie via une validation des acquis de l'expérience, plus trois années de recherches, et cela au moment où je devenais maman ! L'impératif d'aider les patients à moins souffrir m'a portée », se souvient-elle, lumineuse. L'infirmière devenue docteure en sciences se fixe deux objectifs. D'abord créer un pansement efficace contre les odeurs : c'est chose faite en 2016 avec un textile à base de cannelle. Puis déterminer la « signature olfactive » des cancers. « Je connaissais les histoires de patients atteints de tumeur venus consulter parce que leur chien n'arrêtait pas de les renifler », raconte-t-elle. Elle avait aussi lu dans les romans comment la police scientifique s'appuie

sur les compagnons canins pour retrouver les corps de victimes. Alors, quand des spécialistes du dressage lui proposent leur aide, elle n'hésite pas une seconde : « Ils m'ont décrit l'efficacité des chiens pour repérer des traces d'explosifs ou de la drogue. Dépister une tumeur enfouie dans un sein est certes plus difficile en raison des odeurs corporelles associées, mais pourquoi pas ? »

K COMME CANCER, DOG COMME CHIEN

Le projet Kdog est né. Essayer des refus pour le financer ne fait que renforcer la détermination de la jeune femme : les fonds viendront des citoyens via un financement participatif, 80 000 € rassemblés en un mois ! Des volontaires commencent à porter des compresses contre leurs seins, majoritairement des femmes de 50 à 75 ans après une mammographie rassurante ou en consultation de suivi de cancer. Les premiers chiens, Nykios, puis les labradors Nougato et Odin, sont formés dans la Marne. Leurs performances épatent, mais doivent être validées : c'est l'objet d'une étude commencée à Paris, Nantes et Valenciennes en octobre 2019 auprès de plus de 450 femmes dont la moitié porteuses d'une tumeur. « Il faut mesurer la fiabilité des chiens : dépistent-ils toutes les tumeurs, y compris celles encore invisibles à la mammographie ? s'interroge Isabelle Fromantin. De longues séries sans échantillon positif vont-elles les décourager, eux dont le plaisir est de trouver ? » Une quinzaine d'équipes travaillent désormais sur le sujet, en Italie, en Hongrie, en Suisse, au Mexique, aux États-Unis... La Française les a rassemblés à Paris fin 2019, lors du premier congrès sur ce thème. « Ils ont tous répondu présents, hypermotivés par cette technique de dépistage mieux adaptée en cas de handicap psychique, ou quand se mettre debout devant un mammographe est compliqué, ou encore dans les régions dépourvues d'appareils », déclare-t-elle. Les regards amusés de ceux qui la jugeaient sympathique mais farfelue ont cédé la place à la curiosité. Tous attendent les premiers résultats. Ce sera en 2020. D'ici là, pas d'inquiétude excessive si votre ami à quatre pattes vous flaire avec véhémence : une simple plaie ou l'envie d'un câlin peut expliquer ses ardeurs. Ouaf ! ●

PROTHÈSE DE HANCHE JE ME FAIS OPÉRER

Souvent qualifiée de spectaculaire par ceux qui en ont bénéficié, la pose d'une prothèse de hanche est l'intervention orthopédique la plus fréquente. Chaque année, 140 000 personnes sont opérées.

Un acte presque de routine, à ne pas banaliser pour autant.

INGRID HABERFELD

« Je n'ai pas eu besoin de kiné »

Étienne Gallauziaux, 58 ans
« J'ai commencé à ressentir des douleurs à la hanche droite il y a sept ans. Je suis professeur de krav-maga, un art martial, et je n'arrivais même plus à lever la jambe pour montrer les mouvements à mes élèves. L'intervention n'a duré que 45 minutes. Au réveil, j'ai eu besoin d'antidouleurs. Je n'ai pas eu de kinésithérapie ensuite, le chirurgien estimant que ce n'était pas nécessaire vu mes activités. Je me suis entraîné seul tous les jours. Au bout d'un mois, je pouvais marcher quasiment normalement et j'ai abandonné la canne un mois plus tard. Et repris mes cours dans la foulée. »

QUEL EST LE BON MOMENT POUR Y PENSER ?

L'opération est proposée quand l'articulation est abîmée, le plus souvent en raison d'une arthrose, une polyarthrite rhumatoïde ou une fracture. Lorsque le handicap qui en résulte empêche de mener normalement ses activités, que les douleurs sont trop importantes et qu'aucun traitement médical n'améliore la situation, la chirurgie s'impose. Elle consiste à placer une tige dans le fémur, qui s'articule dans une demi-sphère implantée dans l'os iliaque pour remplacer le cartilage et l'os endommagés

Y A-T-IL UN ÂGE IDÉAL POUR EN BÉNÉFICIER ?

Non. L'âge moyen auquel la prothèse est posée est de 68 ans, indique l'Association française de chirurgie ambulatoire. « Nous en plaçons aussi bien à des personnes âgées de 40 ans qu'à plus de 90 ans, précise le Dr Moulay Meziane,

chirurgien orthopédiste, spécialiste de la hanche à la clinique Capio, à Domont (Val d'Oise). Si l'état de santé général le permet et que cela améliore la qualité de vie, il ne faut pas hésiter. »

EN QUOI EST FAITE LA PROTHÈSE ?

Le couple métal-polyéthylène et la céramique sont les matériaux phares, le choix étant fait selon les activités et l'âge du patient. « La céramique, quasi inusable, ne détériore pas l'os et résiste particulièrement bien aux chocs, explique le Dr Meziane. Elle a aujourd'hui la faveur des chirurgiens chez les patients jeunes ou très actifs. Le métal, dans certains cas, peut s'user et générer des débris entraînant le descellement de la prothèse, mais il est très solide aussi. D'une manière générale, il est très rare que nous ayons ensuite besoin de réopérer le patient. » L'ajout de zirconium dans la formule de la céramique améliore davantage encore sa solidité.



QUELLE EST LA TAILLE DE LA CICATRICE?

Dans la majorité des cas, l'incision est limitée à 10 cm environ, assez pour introduire les instruments et placer la prothèse sans abîmer muscles et tendons. C'est une chirurgie appelée mini-invasive.

COMMENT BIEN RÉCUPÉRER?

En bougeant dès que possible ! Pratiquée sous anesthésie générale ou rachianesthésie, l'intervention dure moins d'une heure et permet, le jour même, de se lever et de faire quelques pas avec un kinésithérapeute et/ou une infirmière. C'est un effet positif de la chirurgie mini-invasive, qui limite les douleurs postopéra- ●●●

COMMUNIQUÉ



"LES TACHES BRUNES SUR MON VISAGE ME COMPLEXAIENT"



J'ÉTAIS TRAUMATISÉE

« Je suis quotidiennement au contact de la clientèle au restaurant et suis même la première personne que les clients voient en arrivant. Alors, tous les matins, je passais beaucoup de temps à me maquiller. Aujourd'hui, quand je réalise le nombre d'heures passées à me camoufler, j'en tremble encore. Chaque jour était une épreuve pénible : je pleurais et priais pour que ces taches disparaissent enfin de mon visage.

aujourd'hui ma peau est claire et lumineuse, et je n'ai plus besoin de me maquiller autant ! C'est magnifique, je ne me souviens pas avoir été aussi heureuse de toute ma vie, et j'ai enfin repris confiance en moi. » - Hanne

UNE FORMULE UNIQUE

SKIN CARE PIGMENT CLAIR

Il y a environ 6 mois, une amie pharmacienne m'a parlé d'un nouveau produit de santé naturel : **Skin Care Pigment Clair**. Il contient des extraits de plantes et du Cuivre qui favorisent une pigmentation normale de la peau en agissant de l'intérieur. J'ai voulu essayer car elle m'a souvent donné de bons conseils. Je suis heureuse de l'avoir fait car

Skin Care Pigment Clair est un comprimé à base d'extraits végétaux et de nutriments essentiels au bon fonctionnement de la peau. Sa formule unique agit sur les couches profondes de l'épiderme, où est fabriquée la mélanine. **Skin Care Pigment Clair** contient de la Groseille népalaise, qui régule la production de mélanine et du Cuivre qui favorise une pigmentation normale de la peau. Les extraits de Grenade et de pépins de Raisin, l'Astaxanthine, le Zinc et les vitamines agissent pour préserver la beauté de la peau et la protéger des agressions extérieures tandis que le Poivre noir stimule l'élimination des toxines.



DISPONIBLE EN PHARMACIE ET ESPACE DIÉTÉTIQUE

Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au **01 85 12 12 46** (tarif local) OU SUR **www.vitalco.com**

Skin Care Pigment Clair 60 cp est disponible grâce au code **ACL 295 183 4**.



La reprise du sport est rapide, en évitant la corde à sauter et le saut en parachute!

« En cinq mois, j'ai retrouvé ma mobilité »
 Marie-Louise Vignod, 84 ans
 « C'était il y a cinq ans, les douleurs d'arthrose étaient telles que je sortais à peine de chez moi. Une heure a suffi au chirurgien pour placer ma prothèse, qui a tout résolu. Je suis restée hospitalisée trois jours. L'équipe médicale m'a proposé le programme Prado : un jeune homme s'est occupé de prendre mes rendez-vous de kinésithérapie et de me trouver une femme de ménage. Chaque jour, grâce aux séances et à la marche quotidienne, je me déplaçais mieux. En cinq mois, j'avais retrouvé la mobilité de mes 50 ans ! »

toires et accélère la récupération, avec un séjour hospitalier généralement écourté à deux ou trois jours. Certains sont même opérés en ambulatoire. Bouger vite permet de garder de bons muscles, l'articulation est bien maintenue, ce qui réduit le risque de luxation. En cas de besoin, le programme Prado chirurgie (*lire l'encadré*), mis en place en 2012 par l'Assurance maladie, organise les rendez-vous médicaux et les aides au quotidien, facilitant le retour à domicile. En 2018, 69 000 personnes en ont profité.

QUELLES SONT LES SUITES OPÉRATOIRES?

Des douleurs, principalement dues au traumatisme musculaire, peuvent persister quelques semaines. Les antalgiques les soulagent bien, l'application d'une poche de froid aussi. Les complications (vasculaires, notamment) sont rares, un traitement anticoagulant préventif met à l'abri d'une phlébite.

Après l'intervention, bouger doucement est essentiel pour remettre l'articulation en fonction et faire travailler les muscles stabilisateurs de la hanche. Rien de mieux que la marche, à pratiquer chaque jour, progressivement. La reprise d'une activité professionnelle est possible deux mois (travail sédentaire) à quatre mois (port de charges) après l'opération. Quant au

sport, en dehors de la corde à sauter et du saut en parachute, proscrits, mieux vaut attendre trois semaines pour la natation et le vélo d'appartement, deux mois pour le yoga et la gymnastique, et quatre mois pour la course à pied et le vélo de route. À bannir : le croisement des jambes, qui risque de déboîter la prothèse.

COMBIEN ÇA VA ME COÛTER?

Le tarif de l'opération est variable, les dépassements d'honoraires fréquents. Pour éviter les mauvaises surprises :

- vérifier sur le site de l'Assurance maladie (www.ameli.fr) si l'hôpital pratique ou non des dépassements;
- éplucher le devis (obligatoire) remis par le chirurgien;
- contacter sa mutuelle pour chiffrer ce qui restera à charge. Rien n'empêche de consulter plusieurs chirurgiens et de comparer les devis. ●

PRADO, UN SERVICE DE RETOUR À DOMICILE

Les deux tiers des cliniques et hôpitaux pratiquant la chirurgie de la hanche en France proposent ce service qui favorise le retour à domicile. En pratique, un conseiller de l'Assurance maladie prend contact avec le médecin traitant, souvent avant même l'intervention lorsqu'elle est programmée, puis avec tous les membres de l'équipe de soins qui interviennent dans le suivi à domicile : infirmière, kiné... C'est lui aussi qui organise la prise des premiers rendez-vous à domicile. L'intervention d'une aide-ménagère et/ou un portage de repas peuvent également être organisés en lien avec les services sociaux, si nécessaire.

Tablette livrée, installée, expliquée. Et hop ! Je suis connectée.

ardoiz
le plaisir d'être connecté

Avec ma tablette je peux :



Écrire à mes proches et les contacter en vidéo⁽¹⁾



M'amuser grâce aux jeux



Faire des recherches sur Internet



Prendre des photos, des vidéos



Effectuer mes démarches administratives



M'informer en lisant des articles

Notre temps **GEO** **Capital** **Ca**

Credit photo : Louis Brunet

**NOUVELLE
TABLETTE**
+ puissante
+ d'options

Yohann, facteur
à Angers (49).

(1) La connexion en Wifi est recommandée pour accéder à ces fonctionnalités. (2) Tarif promotionnel pour toute souscription jusqu'au 31/01/2020, non valable en bureau de poste. Pour en profiter, utiliser uniquement ce bon à découper ou téléphoner au 0 805 690 933. (3) Le consommateur a la possibilité de changer d'avis dans les 30 jours suivant la livraison du Pack ardoiz® (la tablette, ses accessoires et le cas échéant l'enceinte et station de charge) à domicile, sous réserve de la restitution en bon état de tous les éléments du Pack. L'option « prise en main » ne sera pas remboursée si elle a été utilisée. (4) 0805 690 933 service et appel gratuits. Du lundi au vendredi de 8h30 à 19h et le samedi de 8h30 à 13h. (5) Abonnement aux services ardoiz à 9,99€ TTC par mois avec une connexion Wifi (en option 10€ supplémentaires par mois pour une connexion 4G selon la qualité du réseau par carte SIM, 4Go/mois, au-delà débit limité). L'abonnement est résiliable à tout moment au-delà de la première année. (6) Initialisation et connexion par un postier à domicile d'une durée de 20 minutes.

TIKEASY

Une entreprise du Groupe La Poste 

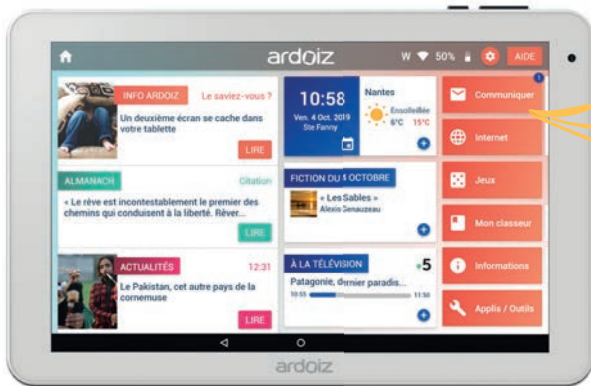


LA POSTE

OFFRE SPÉCIALE

réservée aux lecteurs de **Notre temps**

Une solution complète et simple



Une utilisation facile et intuitive : taille des caractères réglable, clavier alphabétique ou azerty, synthèse vocale...

**SATISFAIT
OU
REMBOURSÉ⁽³⁾**

219€ TTC⁽²⁾
au lieu de ~~249€ TTC~~

Fournis avec la tablette : un étui de protection, un stylet, un chargeur, des écouteurs et un manuel d'utilisation.



Enceinte et station de chargement pour amplifier le son (en option)



Les services Ardoiz

- Assistance téléphonique 6J/7⁽⁴⁾
- Accès aux contenus sans publicité (météo, informations, jeux, programme TV, articles de Notre Temps, Geo, Capital, Ça m'intéresse,...)
- Interface familiale pour échanger des images, des vidéos très facilement

9,99€ TTC
par mois
par prélèvement⁽⁵⁾

Pour commander :

> Par téléphone au numéro vert : **0 805 690 933** Service & appel gratuits

> En indiquant le code promotionnel : **DP1219**

> Ou en retournant le bon ci-dessous sous enveloppe affranchie avec votre règlement par chèque à :

▶ Tikeasy, Offre Notre Temps Ardoiz - 6 rue Rose Dieng-Kuntz - 44300 Nantes ▶

BON DE COMMANDE

1) Tablette Ardoiz **219 € TTC**

Et pour plus de confort, en option :

L'enceinte, station de charge **+ 50 € TTC**

Son amplifié, rechargement facile de ma tablette.

Prise en main de ma tablette⁽⁶⁾ **+ 30 € TTC**

Après l'installation, un postier expert m'accompagne pour découvrir le fonctionnement de ma tablette.

TOTAL de mon règlement par chèque **€ TTC**

2) Je choisis mon abonnement aux services Ardoiz (indissociable de la tablette)

J'ai le wifi chez moi, je serai prélevé de **9,99 € / mois**

OU

Je n'ai pas internet à mon domicile, je serai prélevé de **19,99 € / mois**

Connexion 4G par carte SIM (+ 10 € / mois)

Les éléments relatifs à votre contrat d'abonnement vous seront adressés par courrier avec votre facture.

MES COORDONNÉES

PRÉNOM

NOM

ADRESSE

CODE POSTAL

VILLE

TÉLÉPHONE (Obligatoire pour toute souscription à l'option prise en main)

Offre valable jusqu'au 29/02/2020. Les données du Client font l'objet d'un traitement informatique par Tikeasy en vue de l'exécution de l'offre ARDOIZ. Les destinataires de ces données sont les services marketing et commerciaux de Tikeasy et les services commerciaux de La Poste. Les données du client sont conservées durant toute la relation commerciale Le Client et le Bénéficiaire disposent d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation de traitement, de portabilité pour demander le transfert des données lorsque cela est possible et d'effacement des données les concernant. Ils peuvent donner des instructions sur le sort des données après leur décès et retirer, à tout moment, leur consentement à la prospection. Ils peuvent exercer ces droits en écrivant à l'adresse e-mail : rectification@ardoiz.fr en précisant nom, prénom et adresse postale et en joignant une copie recto-verso de la pièce d'identité.

Les pesticides, un cocktail explosif

Une cuillerée d'insecticides sur les pommes, une pincée de désherbants dans les tomates... Vous reprendriez bien un peu de salade ? Pour éviter le mauvais cocktail de produits toxiques, les études vantent de plus en plus les bienfaits du bio.

FLORENCE DAINE



Tous contaminés ? Sans doute. L'étude Elfe de l'Inserm (1) a retrouvé 43 pesticides dans les cheveux des femmes enceintes en 2018, tandis que l'association Générations futures en comptabilisait 22 chez des enfants vivant en zone agricole. Cette dernière en a même dénombré de 9 à 25 sur des personnalités politiques ! Plus récemment encore, un collectif de scientifiques alertait aussi sur l'impact d'une nouvelle famille de pesticides (*lire encadré p. 60*) sur la biodiversité (insectes, oiseaux, poissons...) et les risques pour la santé humaine.

DES EFFETS CONFIRMÉS SUR NOTRE SANTÉ

Dès 2013, un rapport de l'Inserm pointait une surreprésentation des cancers et maladies de Parkinson chez les agriculteurs et un impact sur la fertilité et la santé de leur descendance. Des études récentes le confirment : vivre près d'un champ non bio augmente le risque, d'où les polémiques actuelles sur la distance à respecter entre habitations et surfaces traitées.

NutriNet-Santé, qui a suivi 70 000 personnes pendant cinq ans, a relevé un risque moindre de cancers, diabète et hypertension chez les forts consommateurs d'aliments bio, ce qui interroge les chercheurs.

« En laboratoire, les effets de certains produits sur les cellules humaines sont similaires aux mécanismes de maladies, notamment une altération de l'ADN », indique Laurence Payrastra, chargée de recherche à l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) de Toulouse. L'équipe Toxalim, dont elle fait partie, remet en cause l'évaluation scientifique précédant l'autorisation des pesticides. « Ils sont testés un par un sur des rongeurs, à forte dose et sur une courte durée. C'est différent de l'exposition des consommateurs, qui en ingèrent plusieurs (avec un effet cocktail) à faible dose sur des années ! » dénonce-t-elle. Impossible de



A LIRE

LE CRIME ÉTAIT PRESQUE PARFAIT DE FABRICE NICOLINO
 ▶ Éd. Les liens qui libèrent, septembre 2019, 20 €.



fixer des valeurs garantissant l'absence de nocivité : des travaux récents montrent que les perturbateurs endocriniens, ces substances chimiques interagissant avec notre système hormonal, sont actifs même à des doses extrêmement faibles.

LES ALIMENTS LES PLUS INTOXIQUÉS

En tête des fruits les plus traités, Générations futures (2) compte 89% de cerises non bio contenant des pesticides, 88 à 83% pour la clémentine, les raisins, le pomelo, les pêches et nectarines. La pomme est quant à elle la plus à risque d'effet cocktail avec 36 traitements différents, suivie de la pêche (22), du raisin et de la pomme de terre (19), de l'abricot et de la prune (12). Côté légumes, le céleri-branché arrive en tête (85%) devant le céleri-rave (83%), les herbes fraîches (69%), l'endive et la laitue (67%). ●●●

Pour les articulations sensibles : UN EXTRAIT D'ESCARGOT

Voici un complément alimentaire original et efficace, composé majoritairement d'un **extrait d'escargot**, naturellement riche en substances actives, d'un extrait de Boswellia (dosé à 65% d'acide boswelique), de curcuma, d'harpagophytum, de manganèse et cuivre qui contribuent au maintien des tissus conjonctifs normaux.

La boswellia et le curcuma aident à maintenir la santé des articulations.

Disponible sur internet : www.helicure.fr ou demandez un bon de commande au 02 31 95 75 49 - Fabriqué en France.



8 heures de sommeil avec FORTÉNUIT 8H !

Le comprimé **bi-couche** de **FortéNuit 8h** agit efficacement en 2 étapes :

- d'abord, un dosage optimal de mélatonine se libère pour un **endormissement rapide**⁽¹⁾ ;
- puis, la deuxième couche du comprimé délivre progressivement son cocktail de 3 plantes pour un **sommeil de qualité**, pendant 8 heures.

Sans accoutumance. ⁽¹⁾ La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement.

Laboratoires Forté Pharma - Complément alimentaire
En pharmacies et parapharmacies



La teinture aux plantes : LES COULEURS DE LA NATURE

La Teinture aux Plantes Martine Mahé, formulation exclusive, est garantie « sans eau oxygénée, ammoniac, résorcine et paraben. » Efficace dès la première application, couvre 100% tous les cheveux blancs et s'estompe sans laisser de racine. Prête à l'emploi, sans ajouter aucun additif.



Pharmacies et magasins de produits naturels.
N° Vert 0 800 027 639 - www.martinemahe.com



Miel médical pour peau abîmée et cicatrices

Baume Revamil® est un onguent dermoprotecteur émollient et cicatrisant à base de miel médical et de cire d'abeille pour permettre une puissante action réparatrice et cicatrisante. Pour peau **abîmée, irritée ou eczémateuse**. Appliquer une fine couche 2 fois par jour sur la plaie, la peau irritée ou abîmée : effet rapide. **Réduit** également les **cicatrices**, les rendant plus belles et esthétiques.



En pharmacie.
www.melibiotech.fr
Dispositif médical IIa
ACL 8717438010243
Tube 15g. Env. 9,50€

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

67 % des laitues non bio contiennent des pesticides



SDHI : UN DANGER POUR TOUT CE QUI RESPIRE
Un collectif de cancérologues, de chercheurs et de toxicologues réputés appelle à suspendre l'utilisation des SDHI, une nouvelle famille de pesticides très utilisée dans l'agriculture (blé, orge, tomates, arbres fruitiers). Leurs études pointent que son action (blocage de la respiration cellulaire) sur les champignons qui attaquent les récoltes est identique sur les humains et les abeilles, avec un risque de maladies très graves et de mutation génétique.

Source : CNRS/Plos One nov. 2019.

L'AGRICULTURE BIO À LA RESCOURSE

Ces données incitent à se tourner autant que possible vers l'agriculture biologique, qui produit sans engrais chimiques et quasiment sans pesticides (12% autorisés dans des circonstances réglementées). Elle pollue moins les sols et les eaux, limite l'émission de gaz à effet de serre et préserve notre santé, au point que le nouveau Programme national nutrition santé la recommande.

Les analyses effectuées par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) confirment que les produits bio comportent moins de résidus de pesticides. En 2017, 0,9% d'entre eux dépassaient les limites maximales résiduelles autorisées contre 3% pour leurs équivalents conventionnels. NutriNet-Santé montre dans les urines des plus gros consommateurs de bio 30% de pesticides en moins. En outre, les végétaux bio fournissent davantage de glucosinolates (composés aux effets anticancers), vitamine C, phosphore et polyphénols antioxydants.

LES FRUITS ET LÉGUMES DU JARDIN, C'EST TOP!

Pour manger sain sans trop dépenser, la meilleure solution reste de jardiner, à condition de ne pas habiter trop près de cultures traitées et de ne pas utiliser

soi-même de produits phytosanitaires, qui sont interdits de vente aux particuliers depuis janvier 2019.

Pour limiter naturellement les parasites et autres nuisibles, préférez les plantes adaptées au sol et à la région, invitez des animaux utiles comme les oiseaux en plantant des arbustes à haie et usez du pouvoir répulsif des plantes odorantes (œillet d'Inde, bourrache, basilic...) (3). ●

(1) Étude longitudinale française depuis l'enfance, menée sur plus de 18 000 enfants nés en France métropolitaine en 2011 par les instituts nationaux d'études démographiques (Ined) et de la santé et de la recherche médicale (Inserm); www.elfe-france.fr

(2) *État des lieux des résidus de pesticides dans les fruits et les légumes en France*, juin 2019, à lire sur www.generations-futures.fr

(3) Plus de conseils sur www.jardiner-autrement.fr

5 ENQUÊTE DE SANTÉ : PESTICIDES, QUEL IMPACT SUR NOTRE SANTÉ ?

Retrouvez le 17 décembre à 20h50 *Enquête de santé*, sur France 5. Marina Carrère d'Encausse, Philippe Charlier et Emma Strack répondront aux questions des téléspectateurs posées par e-mail et sur allodocteurs.fr, par SMS au 41555 ou via Twitter #santef5.





La psychologue Veronique Suissa (à g.) et le Dr Philippe Denormandie (au c.), chirurgien spécialiste en neuro-orthopédie, ont répondu aux questions de notre journaliste, Agnès Duperrin (à d.).

THÉRAPIES ALTERNATIVES JUSQU'OUÙ LEUR FAIRE CONFIANCE

Acupuncture, hypnose, chiropraxie, ostéopathie... Tous ces traitements soulèvent autant de questions qu'ils nous font de promesses. Avec un livre passionnant, *Médecines complémentaires et alternatives : pour ou contre?** la psychologue Veronique Suissa, le sociologue Serge Guérin (lire p. 18) et le Dr Philippe Denormandie nous aident à y voir plus clair.

AGNÈS DUPERRIN

NOTRE TEMPS Les thérapies alternatives déchaînent toujours les passions. Pourquoi ?

VÉRONIQUE SUISSA Nous avons une médecine très technique dans une société à la recherche, de prévention, de bien-être, de nature, de spiritualité. Les médecines alternatives répondent à ces évolutions. Pour autant, elles ne font pas consensus, car certains leur reprochent l'absence de démonstration scientifique.

DR PHILIPPE DENORMANDIE Notre médecine allopathique cherche à guérir la maladie, pas la personne en globalité. Or bien soigner demande à tenir compte de la fatigue, de la douleur et de l'angoisse associée, ce que visent ces médecines. Les médicaments ne peuvent pas être la seule réponse.

● Votre livre cherche donc à les démystifier ?

V. SUISSA Ce devait être un petit livret universitaire. Et puis, quand les 52 médecins, utilisateurs et chercheurs que nous avons sollicités ont tous répondu présents, nous avons repensé le projet pour en faire ce livre dédié au grand public. Nous abordons la place de ces médecines en France et ce qu'en dit la science : comment utiliser la chiropraxie, l'homéopathie... avec quels bénéfices et quelles limites ?

DR DENORMANDIE Nous donnons la parole aux pro et aux anti, aux politiques qui décident ce qui doit ou non être légalisé. La Direction générale de la santé a un bureau dédié aux pratiques non conventionnelles. Le soin en 2020, est-ce une médecine de prouesses techniques ou un système ouvert aux pratiques historiques, parfois qualifiées de « recettes de grand-mère », visant la qualité de vie ?

● Leur efficacité est-elle démontrée ?

DR DENORMANDIE Oui, pour l'impact positif du sport sur la santé, le rôle du tango sur les malades de Parkinson, des anesthésies légères avec l'hypnose... L'Organisation mondiale de la santé et l'Europe en reconnaissent bon nombre. La science a progressé : nous savons que le cerveau contrôle les endomorphines, influence le système dopaminergique et neurovégétatif et joue sur les organes, la douleur, le stress. Nous découvrons le rôle du microbiote et de l'alimentation sur la santé. Tout cela plaide pour une prise en charge plus globale. La société la réclame, notamment les seniors pour les pathologies chroniques.

V. SUISSA De nombreuses études mesurent l'efficacité des soins de support (soutien psychologique, activité physique adaptée...) sur le moral, la douleur. Des pratiques

plus éloignées sont peu à peu intégrées dans les services (qi gong, méditation...). Mais ce champ très vaste attire aussi les charlatans et mène à des dérives, en particulier auprès des seniors comme le soulève un guide de la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires**.

● Comment trouver la bonne thérapie ?

V. SUISSA Le plus important, c'est que le patient ait choisi lui-même son activité thérapeutique, qu'elle corresponde à ses valeurs et à ses goûts. Mais son évaluation est complexe, d'autant qu'une même pratique peut être bénéfique ou risquée, selon qu'elle soit encadrée par un praticien formé ou un charlatan...

DR DENORMANDIE Une bonne thérapie crée un lien avec le praticien, voire avec d'autres personnes, autrement dit favorise la socialisation, élément important du soin.

V. SUISSA Mais il y a la question du coût : l'Assurance maladie doit-elle rembourser ? Des mutuelles financent des séances, mais dans quel panier de soins ? Parmi les 400 thérapies existantes, certaines sont juridiquement encadrées (l'acupuncture), d'autres socialement acceptées (l'hypnose), d'autres dangereuses (la méthode Hamer)...

● Il faut oser en parler à son médecin ?

DR DENORMANDIE Absolument, ainsi qu'au pharmacien et entre patients ! De nombreux médecins sont ouverts à ces thérapies et les utilisent pour eux-mêmes. Plus d'un tiers y sont formés et elles permettent d'être acteur de sa santé. À l'arrivée : 1 + 1 = 3 en efficacité. ●

* Éd. Michalon, septembre 2019, 24 €. ** *Protéger et respecter la citoyenneté de la personne âgée*, 2018, sur derives-sectes.gouv.fr

LES QUATRE RÈGLES D'OR

- 1. Vérifier la formation** du praticien (durée, diplôme...) puis la comparer via les associations de patients, les annuaires de thérapeutes et les sites tels que medoucine.com ou solidarites-sante.gouv.fr
- 2. En parler à son médecin** et vérifier l'absence de risque d'interaction avec un autre traitement.
- 3. Ne pas se laisser appâter** par une méthode qui exige d'arrêter les traitements ou promet des miracles.
- 4. Fuir si le praticien vous culpabilise**, vous isole ou vous fait payer des sommes indécentes.

Un hiver serein avec le bouillon-blanc

Cierge de Notre-Dame, molène, herbe saint Fiacre...

le bouillon-blanc ne manque pas de surnoms ni de propriétés. C'est un allié rêvé pour se mettre à l'abri des vilaines toux et des gorges enrouées.

FRÉDÉRIQUE ODASSO AVEC SYLVIE HAMPIKIAN, EXPERT PHARMACO-TOXICOLOGUE*

UN PEU D'HISTOIRE

Originnaire d'Europe et d'Asie, cette vivace de la famille des scrofulariacées compte différentes variétés, dont l'officinale *Verbascum thapsus*. Dioscoride la préconise dans l'Antiquité contre les affections respiratoires et, au Moyen Âge, sainte Hildegarde s'en sert pour soigner l'enrouement. Les médecins médiévaux la prescrivent aussi en cas de goutte ou d'hémorroïdes. En Inde, ses propriétés cosmétiques sont réputées pour traiter les affections cutanées et embellir les cheveux.

COMMENT L'UTILISER ?

Pour soulager troubles digestifs, rhumes, bronchites et trachéites : faire infuser pendant 10 min 2 c. à café de fleurs de bouillon-blanc dans 25 cl d'eau frémissante. Filtrer soigneusement et boire 4 tasses par jour. Ou prendre 3 gélules de bouillon-blanc dosées à 500 mg par jour. En cure d'une semaine.

Pour atténuer toux et asthme : faire infuser pendant 10 min 2 c. à café de feuilles de bouillon-blanc dans 25 cl d'eau frémissante. Filtrer soigneusement et boire 2 à 3 tasses par jour. En cure d'une semaine.

Pour lutter contre maux de gorge et enrouements (gargarisme de sainte Hildegarde) : faire frémir pendant 7 min 2 c. à café de fleurs ou feuilles de bouillon-blanc dans 25 cl d'eau. Filtrer et utiliser chaud en gargarisme pendant 10 s. Recrachet et recommencer jusqu'à épuisement de la solution, 2 fois par jour. En cure d'une semaine.

Pour apaiser les peaux irritées ou acnéiques : faire frémir pendant 7 min 2 c. à café de fleurs de bouillon-blanc dans 25 cl d'eau. Filtrer, laisser refroidir, puis appliquer en tonique sur la peau nettoyée 2 fois par jour. Conserver 48 h au réfrigérateur, ou 6 mois au congélateur sous forme de « glaçons floraux ».

Pour prendre soin du cuir chevelu : faire frémir pendant 7 min 2 c. à café de fleurs de bouillon-blanc dans 25 cl d'eau. Filtrer, laisser tiédir, puis appliquer sur le cuir chevelu en eau de rinçage après shampoing. Frictionner, essorer et rincer.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Contre-indiqué à la femme enceinte ou allaitante et à l'enfant de moins de 12 ans. Consulter si les troubles persistent. ●

* Auteure de *Balade médicinale au fil des saisons*, éd. Terre Vivante, 2019.



LE CULTIVER

Le bouillon-blanc permet aussi d'embellir le jardin de sa hampe florale majestueuse. Pour en profiter, il lui faut un sol léger plutôt calcaire et une exposition ensoleillée.

L'INTÉGRALITÉ DU GUIDE PHYTOTHÉRAPIE SUR www.notretemps.com/sante/se-soigner-par-les-plantes

**Il a laissé un héritage inestimable,
faites comme lui.**

**LEGS, DONATIONS, ASSURANCES-VIE.
PERPÉTUEZ AU-DELÀ DE VOTRE EXISTENCE LE COMBAT
DE L'ABBÉ PIERRE.**

Poursuivez son action auprès des plus pauvres en léguant tout ou une partie de votre patrimoine, en faisant une donation ou en souscrivant une assurance-vie en faveur de la Fondation Abbé Pierre, reconnue d'utilité publique. Recevez une brochure gratuite ou prenez rendez-vous en appelant au 01 55 56 37 27.

Plus d'informations sur fondation-abbe-pierre.fr/legs

fondation-abbe-pierre.fr/legs

Aidez-nous à agir !



**FONDATION
Abbé Pierre**

MON VENTRE EN PAIX AVEC LE YOGA

Avec des mouvements fluides et une respiration profonde, le yoga est particulièrement efficace sur le système digestif. Et même les débutants peuvent suivre les mouvements de notre professeur...

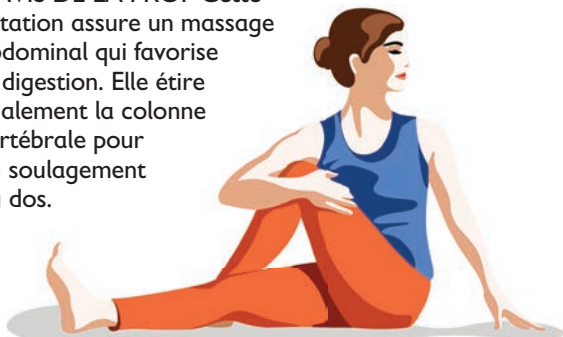
INGRID HABERFELD AVEC VERENA TREMEL, PROFESSEURE DE YOGA AU STUDIO RITUEL (PARIS).

Votre estomac fait la java après un bon repas? Vous êtes sujet à la constipation? « Le yoga aide à relancer les fonctions digestives essentielles comme le transit et calme les douleurs », assure Verena Tremel, professeure de yoga. En prime, la discipline favorise une jolie silhouette grâce au travail de gainage de la sangle abdominale. Un simple tapis de sol, une tenue confortable, pieds nus ou en chaussettes, c'est parti!

VAKRASANA, UNE TORSION ASSISE

LE MOUVEMENT Assis au sol, jambe droite allongée, pied gauche contre le genou droit, torse bien redressé. Enlacer le genou gauche du bras droit, coude contre le genou, et se tourner vers la gauche comme pour regarder derrière soi. La main gauche est appuyée sur le sol derrière soi. Garder la position d'une à deux minutes en respirant amplement. Pour accentuer le mouvement, on peut enjamber la jambe droite du pied gauche. Même chose de l'autre côté.

L'AVIS DE LA PROF Cette rotation assure un massage abdominal qui favorise la digestion. Elle étire également la colonne vertébrale pour un soulagement du dos.



APANASANA, DES GENOUX À LA POITRINE

LE MOUVEMENT Allongé sur le dos, sur un tapis, enserrer les deux genoux avec vos bras et les amener vers la poitrine. Rester immobile d'une à deux minutes en respirant calmement et amplement. Puis dessiner lentement avec les genoux de 5 à 10 petits cercles, dans un sens, puis dans l'autre.

L'AVIS DE LA PROF Cette posture, couplée aux mouvements circulaires, soulage les ballonnements et favorise le relâchement de l'accumulation des gaz.



BITILASANA MARJARYASANA LA POSTURE DU CHAT-VACHE

LE MOUVEMENT À quatre pattes, mains placées sous les épaules et genoux sous les hanches. Inspirer, puis laisser le ventre se relâcher vers le sol en relevant la tête vers le ciel. Le dos se cambre. À l'expiration, arrondir le dos, regard vers le nombril. À faire de 5 à 10 fois.

L'AVIS DE LA PROF Cette posture étire, puis compresse les intestins, ce qui relance le transit. Elle assouplit également la colonne vertébrale et renforce les abdominaux.



PRIX
PAROLES DE
PATIENTS
2019

Aspirine, paracétamol... En accès restreint



À partir du 1^{er} janvier 2020, antidouleurs et antifièvres contenant du paracétamol et des anti-inflammatoires (aspirine, Ibuprofène), même vendus sans ordonnance, devraient bénéficier systématiquement du conseil du pharmacien. L'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) recommande de ne plus les vendre en accès libre pour limiter leur mésusage, responsable de complications graves (foie, rein, infections). Elle mise sur des recommandations appropriées pour éviter mauvais mélanges et surdosages, fréquents chez l'enfant et l'adulte, surtout en cas de maladie chronique, petit poids (moins de 50 kg), alcoolisme ou grossesse. **A. D.**

Pierre de Cabissole

Dans *Et vivre encore* (1), le lauréat 2019 du prix Paroles de patients, initié par le Leem (2) et dont *Notre Temps* est partenaire, raconte ce que la maladie a changé dans sa vie, et diffuse énergie et saines réflexions sur les relations soignants/soignés. Quand la sclérose en plaques a tenté de diriger sa vie, il était scénariste et fan de surf. Dix ans plus tard, il livre son parcours, avec la gouaille d'un Michel Audiard, dans un récit drôle et émouvant. « Ma stratégie est de ne pas me plaindre parce que cela provoque l'admiration, et de cette admiration, je tire une force qui m'aide à avancer », confie-t-il. Un prix 100 % mérité! **A. D.**

(1) Éd. Grasset, 2019, 18 €.
(2) Les entreprises du médicament.



CHRONIQUE

L'OPTIMISME, GAGE DE LONGÉVITÉ

DR OLIVIER DE LADOUCKETTE, PSYCHO-GÉRIATRE

Dans notre pays, où le pessimisme semble parfois cultivé comme un art, une publication récente de la très sérieuse université de Harvard pourrait contrarier ce penchant hexagonal. Elle démontre une corrélation « dose dépendante » entre le niveau d'optimisme et la longévité. Les grands optimistes augmenteraient ainsi de 10 à 15 % leur espérance de vie dans le grand âge comparé aux plus pessimistes. Ce gain est maintenu quel que soit le niveau social. L'explication de ce joli score

viendrait du fait que les optimistes adoptent plus volontiers des comportements vertueux vis-à-vis de la longévité. Ils auraient un meilleur profil cardio-vasculaire et seraient dans l'ensemble plus actifs physiquement. Ils fumeraient moins, et auraient moins de diabète et de cholestérol que le reste de la population. Cette étude nous indique que jouir d'une longévité exceptionnelle n'est pas seulement une question de biologie ou de gènes (même si on estime que l'optimisme est aussi à 25 % héréditaire). Elle est également déterminée

par des facteurs psychologiques. Pour ceux qui ont toujours tendance à voir le verre à moitié plein, ne changez rien, restez comme vous êtes! Pour les pessimistes, il est toujours possible de modifier un peu le logiciel mental et son lot de pensées automatiques négatives selon lesquelles « c'est trop dur, je n'y arriverai pas, je n'ai pas de chance... » Par un travail sur soi, seul ou avec l'aide de professionnels, il est possible de modifier la tonalité de ce dialogue interne et de gagner en optimisme. ●

CAHIER
DÉTACHABLE

**Notre
temps**

JANVIER 2020
N° 601

VOS DROITS ET VOTRE ARGENT

Protection des enfants, de l'environnement, aide aux personnes en difficulté... Ce mois-ci, nos experts vous conseillent sur les **dons** aux associations (p. 11).

NOS EXPERTS



**MARIE-FRANÇOISE
HUSSON**
Chef du service
Droits



ANNE BANCE
Journaliste
Droits-Argent



**DIANE
DE TUGNY**
Journaliste
Droits



**CATHERINE
JANAT**
Journaliste
Droits



**PHILIPPE
BAINVILLE**
Spécialiste retraite
à la Cnav



STÉPHANE ADLER
Notaire à Paris



**GUILLAUME
LE NAGARD**
Journaliste
Droits

ASSOCIATIONS

DONNER SANS SE TROMPER

*Aide aux personnes en difficulté, protection des enfants, de l'environnement...
Les associations sont sur tous les fronts, malgré des budgets de plus en plus serrés. Comment les soutenir avec la certitude que notre don sera utile ?*

ANNE BANCE



1 DE BONNES RAISONS DE DONNER

UNE CRISE DES DONNS ?

→ Les dons aux associations et fondations ont diminué de 4,2 % entre 2017 et 2018, selon France générosités (syndicat professionnel qui regroupe une centaine de grandes associations), alors qu'entre 2013 et 2017, ils n'avaient cessé de progresser. Ce recul a plusieurs causes.

• La suppression de l'ISF, remplacé par un impôt sur la fortune immobilière, a entraîné un manque à gagner d'environ 150 millions d'euros pour les fondations reconnues d'utilité publique, qui profitaient de la réduction d'impôt liée aux dons.

• La hausse de la CSG, qui a réduit le pouvoir d'achat de nombreux retraités, « a également pesé sur leur générosité », souligne Nolwenn Poupon, chez France générosités. Dès le mois d'août 2018, 18 % des donateurs retraités déclaraient avoir réduit leurs dons du fait de la hausse de la CSG et 20 % avaient l'intention d'en faire autant.

• La mise en place du prélèvement à la source a perturbé les donateurs, perplexes sur le fonctionnement de la réduction d'impôt sur le revenu pour les dons réalisés en 2018.

→ Les associations craignent de voir ce mouvement s'accroître avec la baisse envisagée des avantages fiscaux accordés aux entreprises qui font du mécénat. L'an dernier, celles-ci avaient donné 3 milliards d'euros aux associations et fondations (les dons et legs des particuliers représentent 4,5 milliards d'euros).

34%

des Français pensent que la cause à soutenir en priorité est l'aide à la protection de l'enfance.

Source : France générosités.

RÉDUCTION,
PAS CRÉDIT D'IMPÔT

Votre don permet de réduire le montant de votre impôt.

Si vous n'êtes pas imposable, vous ne déduisez rien, et ne bénéficiez donc pas de l'avantage fiscal.

Vous ne recevrez pas de chèque du Trésor public (comme ce serait le cas avec un crédit d'impôt).

Le don doit être mentionné dans votre déclaration de revenus. L'association doit vous remettre un reçu fiscal, au moment du don ou en fin d'année : un justificatif à garder au moins trois ans, à fournir à l'administration fiscale si elle le demande.

DONNER EST TOUJOURS FISCALEMENT INTÉRESSANT

→ Les dons aux associations et fondations d'intérêt général ouvrent toujours droit à une réduction d'impôt de 66 %. Ils sont pris en compte dans la limite de 20 % du revenu imposable (le surplus éventuel sera déduit de l'impôt de l'année suivante).

→ Les dons aux associations et fondations d'aide aux personnes en difficulté conservent leur régime spécial : l'économie d'impôt est égale à 75 % du don pris en compte dans la limite de 546 € en 2019 (soit 410 € maximum de réduction). Il est possible de donner davantage, mais l'économie d'impôt est alors identique à celle des autres dons. Rien n'interdit de cumuler une réduction d'impôt à 75 % et une à 66 %.

→ Une nouvelle réduction d'impôt spécifique a été mise en place pour financer la reconstruction de Notre-Dame de Paris. Elle est égale à 75 % des dons, jusqu'à 1000 €, consentis dans ce but à certains organismes (Centre des monuments nationaux, Trésor public, Fondation de France, Fondation du patrimoine et Fondation Notre-Dame). Il est possible de donner en ligne, notamment depuis le site www.gouvernement.fr/rebatirnotredame. •••



50%

des Français pensent que le premier critère qui incite à donner est l'efficacité des actions, devant la cause soutenue (47 %) et la transparence financière (40 %).

Source : France générosités.

UNE RÉDUCTION D'IMPÔT PARFOIS REÇUE PLUS TÔT QU'AVANT

Comme c'était déjà le cas avant le prélèvement à la source, les dons réalisés en 2019 seront déduits de vos impôts à payer en 2020. Il suffira de les mentionner dans votre déclaration de revenus en mai prochain pour que l'administration fiscale en tienne compte au moment de calculer l'impôt réellement dû pour 2020.

→ Si vous n'aviez fait aucun don en 2018, l'administration ne peut pas savoir que vous êtes un donateur. Elle prendra connaissance seulement en 2020, avec votre déclaration de revenus, du don consenti en 2019. Il faudra attendre septembre 2020 pour encaisser la réduction d'impôt correspondante.

• Mais comme elle suppose que vous allez donner aussi en 2020, elle vous versera par avance en janvier 2021 l'équivalent de 60 % de la même réduction d'impôt (le solde sera versé en septembre 2021 si vous avez vraiment fait le même don).

• Et si vous ne faites pas de don en 2020 ? Le fisc vous demandera de lui restituer l'avance versée début 2021 en septembre 2021, après avoir étudié votre déclaration de revenu de mai 2021.

→ Si vous avez déjà donné en 2018, l'administration a anticipé que vous alliez le faire aussi en 2019. Pour ne pas pénaliser votre trésorerie, elle va vous verser automatiquement en janvier 2020 une avance sur votre réduction d'impôt (correspondant à 60 % du don effectué en 2018). Si vous avez bien fait un don en 2019, elle calculera la réduction d'impôt correspondante l'été prochain et vous versera le reliquat (déduction faite de l'avance de janvier) en septembre.

NE DONNEZ PAS LES YEUX FERMÉS

→ Certains escrocs peuvent se faire passer pour une association afin de détourner les dons : c'est un manque à gagner important pour les bonnes causes. Ainsi, après l'incendie de Notre-Dame de Paris, la Fondation

À QUI DONNER ?

Vous pouvez faire un don à l'association de votre choix, mais vous ne bénéficiez d'une réduction d'impôt que si celle-ci est d'intérêt général (elle ne défend pas les intérêts d'une profession, par exemple, ou des habitants d'un quartier), sa gestion désintéressée et sans but lucratif (elle n'a pas vocation à gagner de l'argent ou à en faire gagner à ses membres), et s'il ne s'agit pas d'une cotisation ouvrant droit à des avantages, des services... Par exemple, la cotisation versée à un club de sport ou un club de théâtre n'ouvre pas droit à la réduction d'impôt.

51%

des donateurs ont plus de 50 ans.

Source : France générosités.

25%

des donateurs ont plus de 65 ans.

Source : France générosités.

FONDATION OU ASSOCIATION ?

Une fondation dispose d'un patrimoine ou d'un capital qu'elle utilise pour financer une cause. Elle n'a pas de membres, mais un conseil d'administration. Une association, elle, regroupe des membres qui agissent ensemble dans un but commun et votent à l'assemblée générale.



du patrimoine, qui devait centraliser les dons, a dû mettre en garde contre de faux sites internet ou de fausses cagnottes qui prétendaient collecter de l'argent pour la reconstruction de la cathédrale.

→ Avant de donner à une association, informez-vous sur ses objectifs, ses actions, regardez qui la dirige, vérifiez qu'elle met à votre disposition son rapport annuel et des informations sur l'utilisation des dons... Cette transparence est de bon augure. « N'hésitez pas à téléphoner, à vous rendre dans ses locaux si besoin. Posez vos questions et ne donnez pas si vous n'obtenez pas de réponse », conseille Mathilde Cuchet-Chosseler, déléguée déontologie au Don en confiance.

→ Mieux vaut aussi ne pas répondre aux sollicitations reçues par SMS ou e-mails. Si ces derniers semblent venir d'une association connue que vous souhaitez aider, ne cliquez pas sur les liens affichés dans le message. Passez par Google pour trouver son site internet où vous pourrez réaliser votre don de façon sécurisée si elle le propose.

→ Et si vous êtes démarché dans la rue ? • Si l'organisme est inconnu, soyez sur vos gardes : « En général, seules les très grandes organisations ont les moyens d'organiser des campagnes de collecte dans la rue », précise Mathilde Cuchet-Chosseler...

• « De plus, les associations ne demandent en général pas d'argent liquide, mais plutôt une autorisation de prélèvement automatique avec un RIB ou un engagement de donner régulièrement », explique Nolwenn Poupon.

PAROLE D'EXPERT

3 questions à Brigitte CONSTANT,

Ingénieur patrimonial

au Crédit Mutuel Maine-Anjou, Basse-Normandie

2

À CHACUN SA SOLUTION

À côté des bonnes vieilles techniques (chèque ou virement en fin d'année, ou prélèvement automatique pour un soutien régulier), il existe bien d'autres moyens d'exercer sa générosité.

PARRAINER (UN ENFANT, UN ÉTUDIANT...)

Le parrainage permet d'entretenir des relations personnelles (échange de lettres, rencontre...) avec le filleul. « Pour autant, les dons que vous ferez ne sont pas destinés seulement à l'aider, ils seront utilisés par l'association pour l'ensemble de ses missions, rappelle Mathilde Cuchet-Chosseler. Mais c'est un engagement enrichissant pour vous et important pour l'association, car il s'inscrit dans la durée. »

DONNER EN MAGASIN

→ Certaines enseignes vous proposent d'arrondir votre paiement par carte bancaire à l'euro supérieur ou d'ajouter un ou plusieurs euros pour soutenir une association.

♦ Très souvent, ces opérations sont organisées grâce à Heoh ou MicroDon, l'entreprise sociale qui a inventé l'arrondi. Celle-ci organise le transfert de l'argent de façon que ces dons soient bien isolés du paiement de vos achats pour être intégralement reversés à l'association destinataire. Elle est partenaire de 25 enseignes aujourd'hui, comme Franprix, Maisons du Monde, Monoprix, Sephora, Celio...

♦ « Le magasin choisit l'association qu'il souhaite aider avec cette action, mais nous vérifions qu'elle est bien d'intérêt général et habilitée à recevoir des dons », précise Lucie Gaudens, chez MicroDon. Dans certains magasins, l'association soutenue change tous les deux ou trois mois. En 2018, 2,2 millions d'euros ont été collectés ainsi pour des associations, et 3,5 millions sur les huit premiers mois de 2019.

→ L'inconvénient? Obtenir le reçu fiscal qui permet de bénéficier de la réduction d'impôt est un peu plus compliqué. Conservez les tickets de caisse sur lesquels apparaissent vos dons. Si vous justifiez ainsi au total d'au moins 5 € sur l'année, vous pouvez envoyer vos tickets au fonds de dotation le Réflexe solidaire (www.lereflexesolidaire.org), qui vous adressera le reçu.

PARTICIPER À UNE CAGNOTTE SOLIDAIRE

→ Les cagnottes proposées sur des sites comme Leetchi ou Le Pot commun ne sont pas seulement destinées à organiser des cadeaux communs.

♦ Des particuliers en créent aussi pour collecter de l'argent (dans leur entourage ou auprès d'un plus large public) pour leurs propres besoins (pour financer des soins, par exemple) ou pour soutenir des familles, une cause... ●●●

Comment garantir un revenu à un enfant en situation de handicap ?

En sus des donations ou legs, il existe le contrat de rente-survie. Il s'agit d'un contrat d'assurance souscrit par l'un ou les deux parents au bénéfice de l'enfant handicapé. Au décès du parent, une rente ou un capital est versé à l'enfant. Cette rente n'est pas prise en compte dans le calcul pour l'attribution de l'allocation adulte handicapée (AAH). Les parents bénéficient par ailleurs d'une réduction d'impôt à hauteur de 25 % de la prime annuelle versée (dans la limite de 1 525 €, majorée de 300 € par enfant à charge⁽¹⁾).

Y a-t-il d'autres solutions d'épargne ?

Plusieurs solutions sont possibles. Le contrat d'assurance-vie permet, en cas de décès du souscripteur, d'attribuer une somme d'argent à ses enfants dans un cadre fiscal avantageux⁽²⁾. Le contrat d'épargne-handicap, autre solution d'assurance-vie spécifique, est souscrit par la personne en situation de handicap (ne pouvant exercer une activité professionnelle dans des conditions normales de rentabilité). Il lui garantit, à l'échéance, le versement d'un capital ou d'une rente qui n'est prise en compte pour l'AAH que pour la partie dépassant 1 830 € imposable par an⁽¹⁾. Les versements donnent droit une réduction d'impôt (25 % de la prime annuelle versée dans la limite de 1 525 € majorée de 300 € par enfant à charge⁽¹⁾). Enfin, le contrat de capitalisation dispose des mêmes atouts que l'assurance-vie pour la fiscalité des rachats en cas de vie. Néanmoins, en cas de souscription au nom de l'enfant handicapé, les rachats seront pris en compte pour l'attribution ou la révision de l'AAH. Dans tous les cas, le notaire est un interlocuteur privilégié.

Comment protéger le patrimoine et les intérêts d'un enfant handicapé après le décès de ses parents ?

Anticiper avec le mandat à effet posthume. Il permet de prévoir la personne (mandataire) qui pourra gérer tout ou partie de la succession pour le compte de l'enfant handicapé à compter du décès du parent. Cet acte doit être rédigé par un notaire.

⁽¹⁾ Réglementation en vigueur au 31/10/2019. La limite de la réduction d'impôt s'applique à l'ensemble des contrats « rente-survie » et « épargne handicap » souscrits par le foyer fiscal.

⁽²⁾ Fiscalité de l'assurance-vie. Voir conditions en caisse locale.

Les Caisses du Crédit Mutuel sont des intermédiaires d'assurance inscrits au registre national consultable sous www.orias.fr, pour les entreprises suivantes, régies par le code des assurances : ACM IARD SA, ACM Vie SA, Suravenir Assurances et Suravenir.

Pour plus d'informations sur les solutions du Crédit Mutuel, rendez-vous dans votre Caisse locale ou sur www.creditmutuel.fr



« Si un créateur de cagnotte collecte des dons dans le but de les reverser à une association, le virement est effectué directement à l'association en question et ce sans intermédiaire », précise Sibylle Pichot, chez Leetchi. Certaines petites associations peuvent même avoir recours à ces cagnottes pour se financer.

→ Le souci? Les contrôles instaurés par les sites sur les cagnottes ne sont pas toujours suffisants pour éviter les arnaques.

« L'identité de l'initiateur de la cagnotte n'est pas systématiquement contrôlée, pas plus que l'utilisation de l'argent qu'il a réuni.

« En outre, même si le montant global de la cagnotte est remis à une association, celle-ci ne peut pas émettre de reçus fiscaux pour chaque donateur : elle n'a pas les adresses postales, et aucune preuve que la liste remise, par exemple, par l'instigateur de la cagnotte, reflète bien les dons de chacun », remarque Mathilde Cuchet-Chosseler.

SOUSCRIRE UNE CARTE CARITATIVE

→ De nombreuses banques (BPE, Crédit coopératif, Société générale, Banque postale, Crédit mutuel...) proposent des cartes bancaires qui ont les mêmes fonctions qu'une carte classique, mais qui en plus soutiennent une association.

→ Parfois, la cotisation annuelle est supérieure d'une dizaine d'euros à celle d'une carte classique, cette somme étant reversée à la cause soutenue. Quelques centimes peuvent aussi être reversés à chaque paiement réalisé avec la carte.

AGIR AVEC VOTRE ENTREPRISE

→ Un nombre croissant d'entreprises s'engagent aux côtés d'une association et invitent leurs salariés à participer. L'une des solutions proposées est souvent l'arrondi sur salaire, qui consiste à accepter que quelques euros soient prélevés sur votre fiche de paie pour l'association. « Très souvent, l'entreprise de son côté donne aussi, jusqu'à doubler ainsi le don du salarié », précise Lucie Gaudens, chez MicroDon, qui aide les entreprises à organiser ces opérations.

COMMENT ÊTRE CERTAIN QUE LE DON SERA BIEN UTILISÉ ?

De grandes associations et fondations se sont réunies pour créer le label du Don en confiance, afin justement de rassurer les donateurs. Il est accordé à celles qui respectent certaines règles de déontologie dans leur gestion (les ressources doivent être affectées à la cause défendue, ne pas être gaspillées, les dirigeants doivent être désintéressés, les donateurs doivent recevoir chaque année un compte rendu des actions menées grâce à leurs dons...). Des contrôles sont effectués régulièrement pour s'assurer que ces principes sont bien appliqués. Une centaine d'associations ont obtenu ce label. Pour les connaître ou vous assurer que l'association qui le revendique fait bien partie de la liste, contactez le Don en confiance au 01 53 36 35 03 ou rendez-vous sur son site donenconfiance.org

POUR EN SAVOIR PLUS

Aller sur infodon.fr, le site mis en place par France générosités.

→ Le dispositif peut aller plus loin, par exemple, avec du mécénat de compétences : votre entreprise vous propose de transmettre votre savoir pour aider une association ou des personnes en difficulté. Elle peut aussi vous encourager à travailler quelques jours par an pour une association, sur votre temps de travail, vous autoriser à prendre un congé spécifique...

DONNER SUR FACEBOOK OU PAR SMS

→ De nombreuses associations ont une page sur Facebook. À condition d'y avoir aussi créé un compte, il suffit de cliquer sur « Faire un don » quand cette icône est proposée et de renseigner un moyen de paiement (votre carte bancaire, par exemple), pour soutenir l'association. « C'est plus sécurisé que certaines cagnottes, et Facebook s'est engagé à ne prélever aucune commission sur les sommes données », rappelle Mathilde Cuchet-Chosseler.

→ Pratique, le don par SMS consiste à envoyer un message à un numéro à cinq chiffres commençant toujours par 92 et donné par une association.

« Le don est ajouté à votre facture téléphonique et débité avec elle de votre compte bancaire.

« Seules les associations habilitées à recevoir les dons peuvent obtenir un tel numéro et l'argent leur est automatiquement reversé », précise Nolwenn Poupon. Des numéros spécifiques peuvent être mis en place dans les situations d'urgence (ouragan...).

PARTICIPER À UNE TOMBOLA

→ Sur Karmadon.org, vous pouvez acheter des tickets pour tenter de gagner une soirée dans les coulisses d'un concert d'un chanteur ou sur un tournage de série avec une vedette... Ces personnalités consacrent de leur temps pour soutenir une association et la tombola est une occasion de générer des fonds. La totalité des dons sont remis aux associations concernées, le site Karmadon étant financé, lui, par des mécènes. Pour l'heure, ce site soutient la Fondation des femmes et Aides, qui lutte contre le sida. ●

AVION EN RETARD, PLUS BESOIN DE PROUVER QU'ON ÉTAIT DEDANS...

Depuis une décision de la Cour de cassation du 14 février 2018, se faire indemniser après plus de trois heures de retard en avion tenait du casse-tête, puisqu'il fallait présenter sa carte d'embarquement à la compagnie pour prouver sa présence à bord – carte papier qui pouvait avoir été perdue ou carte électronique détruite après l'embarquement. Or la Cour de justice de l'Union européenne, dont les décisions s'imposent à la Cour de cassation, vient de juger que des passagers ne peuvent pas se voir refuser l'indemnisation s'ils ne produisent pas la fameuse carte à partir du moment où ils possèdent une « réservation confirmée ». Pour refuser l'indemnisation, c'est à la compagnie de prouver qu'ils n'étaient pas à bord du vol retardé.

Règlement CE 261/2004 sur l'indemnisation des passagers, CJUE ordonnance C-756/18



EN DIRECT DE LA COUR DE CASSATION

SUCCESSION : UN PARTAGE JUDICIAIRE NE SE REPOUSSE PAS

À sa mort, Mme X laisse deux immeubles à ses enfants, Jean et Marie. Le frère et la sœur, en conflit, ne parviennent pas à un accord amiable. La justice est saisie d'une demande de partage de la succession. Celui-ci est ordonné par le juge avec vente aux enchères des deux immeubles. Mais les biens ne trouvent pas acquéreur. Jean demande en justice qu'une nouvelle vente soit organisée, avec une mise à prix inférieure. Marie s'y oppose et demande à ce que la vente soit repoussée de deux ans pour éviter une sous-évaluation des biens (art. 820 du Code civil). Sa demande est rejetée, le partage ayant été ordonné par la justice, il ne peut être repoussé. Moralité : mieux vaut un partage à l'amiable!

Cour de cassation du 03/10/2019, 1^{re} chambre civile, pourvoi n° 18-21.200.

UNE MINE D'INFORMATIONS



C'est le millésime 2020 du *Mémento pratique* des éditions juridiques Francis Lefebvre pour les particuliers. Il est cher (98 €) mais très complet. Chez votre libraire ou sur www.efl.fr

LE CHANGEMENT DE RÉGIME MATRIMONIAL TAXÉ ?

Jusqu'ici, les époux désirant passer de la séparation de biens à un régime communautaire étaient exemptés de taxes. Le projet de loi de finances pour 2020 prévoit de mettre un terme à cette exonération au 1^{er} janvier. Ces changements seraient soumis à un droit d'enregistrement de 125 €. S'y ajouterait la taxe de publicité foncière si le changement de régime concerne un bien immobilier (0,715 % de la valeur du bien transféré). À suivre en fonction du vote de la loi.

TROTTINETTES RÉGLEMENTÉES

L'usage des trottinettes électriques, monoroues et autres gyropodes est désormais réglementé par le code de la route. Leurs conducteurs doivent avoir au moins 12 ans, ne pas transporter de passager, ne pas circuler sur le trottoir mais sur les pistes cyclables (sauf autorisation du maire) et ne pas dépasser 25 km/h. Ils doivent aussi porter un vêtement ou équipement rétro-réfléchissant la nuit ou en cas de mauvaise visibilité.

Décret du 23 octobre 2019 relatif à la réglementation des engins de déplacement personnel.

Sites et applis pratiques

✓ <https://eci.ec.europa.eu/009/public/#/initiative>

Pour signer la pétition lancée par *Que Choisir* pour rendre obligatoire en Europe le NutriScore, cet étiquetage sur la composition des produits alimentaires.

✓ www.prix-carburants.gouv.fr

Pour connaître les prix des carburants près de chez vous : le site répertorie les stations-services par communes et/ou par départements ou sur un itinéraire donné.

08 05 16 00 75

C'est le numéro (gratuit) de SOS loyers impayés : à composer, que vous soyez locataire ou propriétaire, pour vous faire aider par un juriste de l'Agence d'information sur le logement de votre département.

Le mois prochain

GÉRER AU MIEUX SA FIN DE CARRIÈRE

À 55 ans et plus, la retraite n'est pas pour tout de suite, surtout avec la réforme qui se profile. Le point pour tirer le meilleur parti de nos dernières années d'activité.



INDICES INSEE...

... des prix

Octobre 2019 (base 100 en 2015). Estimation provisoire réalisée fin octobre : + 0,7 %.

... de référence des loyers

3^e trimestre 2019 (base 100 au 4^e trimestre 1998) : 129,99. Soit une hausse de 1,20 % sur un an.

... du coût de la construction

2^e trimestre 2019 (base 100 au 4^e trimestre 1953) : 1746, soit une variation annuelle de + 2,8 %.

(Source Insee, informations rapides)

COPROPRIÉTÉ

CHANGER DE SYNDIC

*Mauvaise gestion, fin de mandat...
Diverses raisons peuvent vous amener à vous séparer
de votre syndic. Voici le mode d'emploi.*

BRONX.

Dans quels cas changer de syndic ?

Cas n°1

À la fin du mandat

Le conseil syndical doit procéder à la mise en concurrence du syndic actuel avec d'autres professionnels. Le forfait de gestion courante et les honoraires supplémentaires ne doivent pas être les seuls critères déterminants pour le choix d'un nouveau syndic, la comparaison peut aussi se faire sur la base de sa disponibilité ou de son écoute.

Fourchette des prix moyens* constatés sur les prestations



61€ / lot
Pour une **grosse copropriété**



850€ / lot
Pour une **petite copropriété**

BON À SAVOIR

Il n'est pas obligatoire de changer de syndic à la fin de son mandat. Cela doit-être décidé à la majorité absolue de l'article 25 lors de l'assemblée générale (AG) de l'année précédente en cas de non mise en concurrence, ou lors de l'AG de l'année (voir ci-après).

Cas n°2

Vous n'êtes pas satisfait du mandat en cours

La révocation du syndic peut intervenir à tout moment avant l'expiration de son mandat si les faits reprochés sont sérieux (fautes de gestion, non recouvrement des charges...).

Cette décision doit être prise en AG et la question de sa révocation doit figurer à l'ordre du jour de celle-ci.

Cas n°3

Votre syndic ne souhaite pas renouveler son mandat

Il donne alors un préavis de 3 mois afin de laisser le temps à la copropriété de trouver son remplaçant.

Comment se préparer ?

Un changement de syndic n'est possible que lors d'une AG dans laquelle cette question est inscrite à l'ordre du jour. Pour respecter les règles, un délai d'environ quatre mois est nécessaire.

4 mois avant l'assemblée générale

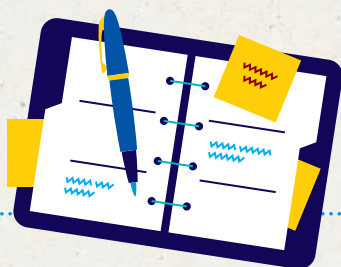


Rédiger un cahier des charges (idéalement par le conseil syndical sinon par un ou plusieurs copropriétaires). **Celui-ci permet de faire état des particularités de la copropriété** : nombre de lots, chauffage collectif ou individuel, date de construction...



Prendre contact avec les nouveaux prestataires potentiels.

2 à 3 mois avant



Planifier des rendez-vous pour la visite de la copropriété avec les prestataires candidats.

Réceptionner les propositions des candidats.



4 à 6 semaines avant

Demander l'inscription de la question du changement de syndic à l'ordre du jour de la prochaine AG. La date de celle-ci doit être affichée dans les parties communes. **Une résolution spécifique doit être rédigée pour chacun des candidats** (les nouveaux postulants ainsi que le syndic actuel, s'il souhaite continuer).



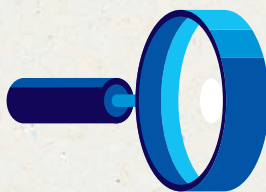
CÔTÉ SYNDIC

Avant expiration de son mandat, votre syndic actuel convoque l'AG.

Au moins 21 jours avant

CÔTÉ SYNDIC

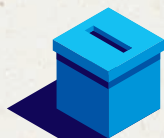
L'ordre du jour est envoyé aux copropriétaires. Il comprend en annexe les contrats des candidats.



Comparer attentivement les garanties professionnelles des différents prestataires, la rémunération forfaitaire demandée, le nombre de visites périodiques de la copropriété proposé...

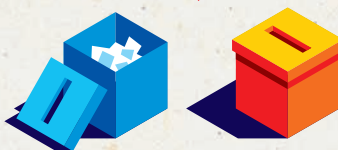
En savoir plus sur www.inc-conso.fr/content/logement/comment-decrypter-un-contrat-de-syndic-les-10-points-essentiels

Le jour de l'assemblée générale



Tous les copropriétaires **présents, représentés et absents doivent voter à la majorité absolue** dite « de l'article 25 »** pour chaque candidature.

sinon
→



Dans le cas où aucun prestataire n'obtient la majorité absolue mais qu'un des candidats obtient au moins un tiers des voix, **un second vote, à la majorité simple dite « de l'article 24 », est organisé lors de la même AG.**

sinon
→



Si aucun candidat n'obtient un tiers des voix de tous les copropriétaires, **un second vote à la majorité simple sera organisé lors d'une AG ultérieure** convoquée par le syndic en place dans les 3 mois.

En savoir plus sur www.anil.org/majorite-decision-assemblee-generale-copropriete/

Envoyez vos questions à : *Notre Temps*, 18, rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex ou courrier@notretemps.com

LA PERTE DE LOYERS LIÉE À UNE FUITE PEUT-ELLE ÊTRE DÉDOMMAGÉE ?

Mon locataire m'a signalé une fuite au plafond. Le syndic, que j'ai contacté, n'a rien fait. Du coup, mon locataire est parti et je ne peux pas louer. Puis-je avoir une indemnité pour compenser les loyers perdus ?

CHRISTINE L., PAR COURRIEL

Si la fuite provenait d'une partie commune, c'était au syndic de faire réparer sans tarder. Si elle venait d'une partie privative, c'était à l'occupant de celle-ci de s'en charger. En cas d'inertie de sa part, il aurait fallu le mettre en demeure de réparer par lettre recommandée avec avis de réception, puis, si nécessaire, saisir le tribunal de première instance, en urgence, avec un avocat.

L'assurance du locataire aurait en principe couvert les travaux de rénovation. Si vous avez une assurance propriétaire pour ce bien, elle peut prévoir une indemnisation pour la perte de loyers (et pour le plafond). Si ce n'est pas le cas, vous pouvez envisager, avec les conseils d'un avocat, d'en réclamer une au syndic ou

à l'occupant du lot d'où vient la fuite, s'ils ont tardé à faire réparer et qu'à cause de cela, votre locataire est parti et vous n'avez pas perçu de loyers pendant plusieurs mois.



Les réponses données ici le sont à titre indicatif, sur la base des seuls éléments fournis dans les courriers de nos lecteurs. Elles ne peuvent remplacer une consultation auprès d'un professionnel.

COMMENT RÉSILIER MES ASSURANCES ?

Comment faire pour résilier ma mutuelle et mon assurance habitation avant la date anniversaire ? Elles ont dix-huit mois.

YVETTE Z., PAR COURRIEL

L'assurance habitation peut être résiliée par courrier recommandé avec avis de réception, à tout moment une fois passée la première année. Ce n'est pour l'instant pas le cas pour la complémentaire santé (mais cela devrait entrer en vigueur au plus tard le 1^{er} décembre 2020), qu'il n'est possible de résilier que pour l'échéance annuelle, en respectant le préavis prévu au contrat (en général deux mois) et en recommandé avec avis de réception. La résiliation peut par exception intervenir avant l'échéance, notamment en cas de changement de situation (déménagement, changement de situation ou régime matrimoniaux, changement de profession, retraite, cessation d'activité) ; ou lorsque votre assureur ne vous a pas adressé un avis d'échéance annuelle sur lequel était inscrite la date limite pour adresser votre lettre de résiliation (dans le cas d'un contrat individuel).

LA SURCOTE EST-ELLE LIMITÉE DANS LE TEMPS ?

Mon patron est d'accord pour que je continue de travailler bien au-delà de mes 62 ans. Je sais que cela me vaudra une surcote pour ma retraite. Mais jusqu'à quel âge ? FRANÇOISE H., PAR COURRIEL

En effet, dans le régime général, si vous travaillez après l'âge légal de départ à la retraite (62 ans pour les personnes nées à partir de 1957), et réunissez la durée d'assurance exigée pour le taux maximum de 50 % (167 trimestres pour ceux nés entre 1958 et 1960), vous vous constituez une majoration de retraite. Celle-ci est

de 1,25 % par trimestre supplémentaire, soit, pour quatre trimestres maximum par an, 5 % par an. En l'état actuel de la réglementation, vous y avez droit tant que vous travaillez, sans limite d'âge. Cette surcote est prise en compte automatiquement lors du calcul de la retraite et majore son montant annuel brut. (Avec l'Assurance retraite)

MA MÈRE EST-ELLE LA SEULE HÉRITIÈRE DE MON FRÈRE ?

Mon frère vivait avec notre mère depuis trente ans et ils partageaient les dépenses. Mon frère est décédé et ma mère espérait recevoir l'intégralité des biens (quelques économies) de mon frère.

Qu'en est-il ? VIOLETTE F., PAR COURRIEL

Si votre frère n'a pris aucune disposition, et dans la mesure où il n'avait ni conjoint ni descendant, votre mère et vous hériteriez de tous ses biens. D'après la loi, votre mère doit recevoir un quart et vous trois quarts de ses biens (article 738 alinéa 2 du Code civil). Cela dit, si vous souhaitez que votre mère hérite de la totalité des économies de votre frère, vous pouvez décider de renoncer à la succession ; la part que vous auriez reçue reviendrait alors à votre mère (article 805 du Code civil). Cette renonciation doit être faite par écrit devant le notaire chargé de la succession ou, à défaut, devant le tribunal de première instance du lieu du décès de votre frère (article 804 du Code civil). ●

FAUT-IL PARTIR À LA RETRAITE EN 2020?

Si vous célébrez vos 62 ans en 2020, vous pouvez faire valoir vos droits à la retraite cette année. Mais ce n'est pas une obligation. Et vous n'y avez pas forcément intérêt : prenez le temps de faire vos calculs.

CATHERINE JANAT AVEC PHILIPPE BAINVILLE, SPÉCIALISTE RETRAITE À LA CNAV

QUI EN A LE DROIT ?

→ Les personnes nées en 1958 ou avant. Mais pour avoir droit à votre retraite de base à taux plein (50% d'un salaire moyen calculé sur vos 25 meilleures années d'activité), vous devez être dans l'une des situations suivantes :

❖ avoir engrangé au moins 167 trimestres (l'information figure sur votre relevé de situation individuelle et votre estimation indicative globale) ;

❖ percevoir une pension d'invalidité ou l'allocation pour adulte handicapé ; être titulaire de la carte d'invalidité ou mobilité inclusion (incapacité d'au moins 80%) ; être atteint d'une incapacité de travail d'au moins 50% attestée par un certificat médical ;

❖ être un ancien combattant ou une mère de famille ouvrière ayant élevé au moins trois enfants.

Renseignez-vous auprès de votre Carsat sur les conditions à remplir.

→ Vous avez peut-être intérêt à prolonger votre activité :

❖ s'il vous manque des trimestres. Le taux de liquidation de votre retraite de base est minoré de 0,625 par trimestre manquant, et cette décote se répercute sur vos complémentaires. Pour l'éviter, vous pouvez en racheter ou... continuer à travailler ;

❖ il suffit d'un an de plus pour éviter le « malus » temporaire sur votre complémentaire Agirc-Arrco. Si vous partez à 62 ans, avec tous les trimestres pour le taux plein, votre complémentaire subira un abattement de 10% pendant trois ans... sauf à entrer dans l'un des cas d'exonération (inaptitude au travail, perception de l'allocation de solidarité spécifique, exonération de CSG



PHILIPPE BAINVILLE

LES ANNÉES-CLÉS

❖ Vous êtes né en 1960. À 60 ans, si vous avez 150 trimestres, vous avez accès à la retraite progressive, qui vous permet de cumuler un salaire pour une activité à temps partiel et une part de vos retraites.

❖ Vous êtes né en 1955. À 65 ans (62 ans en cas d'inaptitude), vous avez droit à l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa). Celle-ci vous garantit un minimum de ressources de 10 838,40 € par an en 2020 (903 € par mois) si vous vivez seul, 16 826,64 € par an (1 402 € par mois) pour un couple (décret 2018-227 du 30 mars 2018).



sur les retraites...). Vous y gagnerez aussi 5% de majoration sur votre retraite de base au titre de la surcote.

COMMENT PROCÉDER ?

→ Fixez d'abord le mois à partir duquel vous souhaitez être à la retraite : vous déposerez votre dossier complet de demande entre quatre et six mois avant cette date. Ainsi, la retraite prendra le relais de votre salaire sans interruption de revenus.

Exemple : vous avez décidé de prendre votre retraite au 1^{er} juillet 2020. Fin juin, vous cesserez votre activité et recevrez de votre employeur votre solde de tout compte. Le 1^{er} juillet, vous serez à la retraite, et vous recevrez vos premières pensions début août. Pour que tout se passe ainsi, votre dossier complet de demande de retraite doit être déposé entre le 1^{er} janvier et le 31 mars 2020.

→ Vous pouvez faire une demande unique sur le site www.info-retraite.fr mais rien ne vous y oblige.

→ Si vous préférez, déposez une demande auprès de chacun des régimes (Carsat et complémentaire) :

❖ pour votre retraite de base, c'est possible en ligne à partir de votre espace personnel sur www.lassuranceretraite.fr ou par l'envoi d'un dossier de demande « papier ». L'imprimé officiel (Cerfa n° 51672 #05) peut être téléchargé sur le site ou être obtenu au 3960 (prix d'un appel + 0,06 €/min).

❖ si vous avez été salarié et/ou artisan et/ou commerçant, adressez une seule demande à la Carsat pour votre retraite de base de salariés et vos retraites de base et complémentaire d'artisan ou de commerçant. ●●

Question retraite

Vous recevrez une retraite de base unique et une retraite complémentaire pour votre activité indépendante.

❖ N'oubliez pas de faire votre demande de complémentaire auprès de l'Agirc-Arrco : www.agirc-arrco.fr ou au 0820 200 189 (prix d'un appel + 0,09 €/min).

ET PARTIR À 60 ANS EN 2020 ?

➔ C'est possible dans le cadre du départ anticipé pour carrière longue si :

- ❖ vous êtes né en 1960;
- ❖ vous avez commencé à travailler avant

SI VOUS ÊTES NÉ ENTRE OCTOBRE 1953 ET MAI 1954...

... et n'êtes pas encore à la retraite. Même s'il vous manque des trimestres, en 2020, vous pourrez faire liquider vos pensions à taux plein : à 66 ans et 2 mois si vous êtes né en 1953, 66 ans et 7 mois si vous êtes né en 1954. Cet âge « du taux plein automatique » passe à 67 ans pour la génération 1955.

20 ans et justifiez d'au moins 5 trimestres d'assurance fin 1980 (4 si vous êtes né entre le 1^{er} octobre et le 31 décembre 1960);

❖ vous justifiez de 167 trimestres cotisés. Certaines périodes non travaillées peuvent être retenues mais dans des limites et des conditions strictes.

➔ Faites étudier vos droits par votre Carsat. Si vous remplissez les conditions, elle vous délivrera une attestation de situation. Cette dernière ne vous engage à rien. Vous pouvez choisir ensuite librement la date de votre départ. ●

Question au notaire

COMMENT GELER LA VALEUR D'UNE DONATION ?

Pour traiter vos enfants à égalité et qu'ils reçoivent la même part de succession à votre décès... vous devriez faire une donation-partage.

CATHERINE JANAT AVEC M^E STÉPHANE ADLER, NOTAIRE À PARIS

LES DONATIONS INTERFÈRENT SUR L'HÉRITAGE

➔ Les donations de parents à enfants s'étalent souvent sur des années. Or, au décès d'un parent, pour déterminer la part qui revient à chaque enfant, les donations consenties sont prises en compte non pour leur valeur initiale mais pour celle au jour du décès.

Exemple : Jean donne, à dix ans d'intervalle, 50 000 € à chacun de ses deux enfants, lesquels placent l'argent. À son décès, son patrimoine représente 400 000 €, la première donation 75 000 € et la seconde 55 000 €, soit un total de 530 000 €. Chaque enfant doit recevoir 265 000 €. L'un héritera de 190 000 € (265 000 € - 75 000 €), l'autre de 210 000 € (265 000 € - 55 000 €).

➔ Chaque enfant peut utiliser différemment le montant de la donation.

Exemple : si l'un des enfants de Jean se sert des 50 000 € pour acheter des biens



M^E STÉPHANE ADLER

POUR UNE DONATION SIMPLE

En indiquant dans l'acte notarié que le montant de la donation sera rapporté à la succession pour son montant initial, vous gèlerez sa valeur. Toutefois, au jour du décès du donateur, si cette dernière est plus importante, le surplus sera imputé sur la quotité disponible (la part de patrimoine dont vous pouvez disposer librement, une fois prise en compte la réserve de vos enfants).

de consommation qui se déprécie avec le temps (voiture, informatique...), la valeur de la donation au jour du décès sera toujours de 50 000 €.

UNE SEULE SOLUTION : LA DONATION-PARTAGE

Seule la donation-partage permet d'organiser de son vivant la répartition de ses biens entre ses enfants et de figer la valeur de ce que vous donnez au jour de la donation.

➔ Il n'en sera pas tenu compte lors de votre succession si vous avez traité vos enfants à égalité.

➔ Les donations passées peuvent être incorporées dans une donation-partage. Ainsi, vous pourrez rétablir l'égalité entre tous vos enfants. Mais cette opération implique le paiement d'un droit de partage égal à 2,5 % de la valeur des donations incorporées. ●

VENTES ENTRE PARTICULIERS ÊTES-VOUS IMPOSABLE ?

Que ce soit lors des vide-greniers, des braderies ou bien sur internet (Ebay, Leboncoin...), les ventes entre particuliers se portent bien. Faut-il les déclarer avec vos autres revenus ? **GUILLAUME LE NAGARD**

SI C'EST OCCASIONNEL

→ Une poussette, des disques... Pas besoin de déclarer le produit de ces ventes conclues au cours d'un vide-greniers ou sur des sites comme Ebay ou Leboncoin : elles sont exonérées d'impôts, sauf si le montant de la transaction dépasse 5 000 €. Ce seuil s'entend par vente et non sur l'année.

→ **Au-delà de 5 000 €**, le revenu de la vente est soumis au régime de l'imposition des plus-values de cession de biens meubles :

❖ la différence entre le prix d'acquisition et le prix de cession est taxée au taux de 19%, plus 17,2% de prélèvements sociaux. Soit un taux global de 36,2%. L'impôt doit être acquitté dans le mois de la cession auprès du centre des impôts dont dépend le contribuable, au moyen du formulaire n° 2048-M-SD;

❖ sans plus-value, aucune déclaration n'est nécessaire. La valeur de cession peut être réduite de 5% par an à partir de la troisième année de détention. La plus-value est donc annulée si vous détenez l'objet mis en vente depuis au moins vingt-deux ans.

LES CAS PARTICULIERS

→ « Il existe des exceptions liées à la nature des biens vendus », explique l'avocate Marie-Lyne Mayaud. Mais il est possible d'opter pour le régime de droit commun des biens meubles si l'abattement lié à la durée de détention le rend plus intéressant.

❖ **Les métaux précieux** sont taxés à 11%, plus 0,5% de contribution pour le remboursement de la dette sociale (CRDS).

❖ **Les bijoux, objets d'art, de collection ou d'antiquité** dont le prix de cession dépasse 5 000 € sont taxés à 6%, plus 0,5% de CRDS.

BERCY MET LES PLATEFORMES À CONTRIBUTION

Si vous vendez beaucoup avec Ebay ou Leboncoin, votre activité ne passera pas inaperçue de Bercy. La loi de lutte contre la fraude d'octobre 2018 oblige les sites de ventes entre particuliers à renseigner l'administration fiscale sur leurs internautes les plus actifs, à partir du 31 janvier 2020 pour l'année 2019. Le seuil défini par arrêté est un cumul de 3 000 € et 20 transactions par an. Encore faut-il que le site recense les paiements. « Cette obligation ne concerne que les ventes réglées via notre outil de paiement en ligne sur le site, explique Leboncoin. Nous ne pouvons pas avoir connaissance des ventes réglées par d'autres moyens. »



→ Certains biens ne rentrent pas dans la définition des transactions imposables et sont donc exonérés : les meubles dits « meublants ». C'est le cas du canapé de salon, de l'armoire de grand-mère, des appareils électroménagers et des voitures (hormis de collection).

POUR UNE ACTIVITÉ RÉGULIÈRE

Le vendeur ne se contente pas de céder des biens qu'il ne souhaite plus conserver : il en achète ou en fabrique pour les revendre. Il est tenu de déclarer ses recettes au fisc. Il n'y a pas de seuil permettant de définir le caractère régulier. Mais deux options s'appliquent en fonction du montant cumulé des ventes sur l'année.

→ **En dessous de 17 000 € annuels**, les recettes sont déclarées sous le régime micro-BIC, avec une déclaration complémentaire d'impôt sur le revenu (formulaire n° 2042 C pro). L'imposition porte sur 29% des revenus générés par des ventes aux particuliers (71% d'abattement). À noter : l'abattement minimal est de 305 €; en deçà de ce montant, l'activité n'est pas imposable.

→ **Avec plus de 17 000 €**, le régime réel s'impose (déclaration professionnelle n° 2031 SD). Il permet de déduire l'ensemble des charges de l'activité, mais est plus complexe à utiliser. Il peut d'ailleurs être choisi en deçà de ce montant.

→ **Au-dessus de 82 800 €**, et quel que soit le régime d'imposition choisi, le vendeur aura à acquitter 20% de TVA (voir les fiches sur www.impots.gouv.fr; rechercher « Ventes entre particuliers », puis ouvrir « Économie collaborative et plateformes numériques »).

COMMENT PROUVER QUE JE N'ÉTAIS PAS AU VOLANT?

« J'ai prêté ma voiture et je reçois une amende pour excès de vitesse avec deux points en moins sur mon permis... Comment prouver que je n'étais pas au volant et être mise hors de cause ? » Michèle T., Metz (57)

DIANE DE TUGNY

CE QUE DIT LA LOI

→ **En cas d'excès de vitesse** constaté par flash, c'est le propriétaire de la voiture qui reçoit un avis de contravention et risque un retrait de points, sauf s'il prouve qu'il n'est pas l'auteur de l'infraction (art. L 121-3 du Code de la route).

Il doit pour cela présenter une requête en exonération dans les 45 jours à compter de la date d'envoi de l'avis de contravention (art. 529-2 du Code de procédure pénale).

LA MARCHÉ À SUIVRE

→ Remplir le formulaire

Le formulaire de requête en exonération, joint à l'avis de contravention, vous permet de contester être l'auteur de l'excès de vitesse. Vous pouvez donner l'identité de la personne qui conduisait : elle recevra alors l'avis de contravention. Mais vous n'y êtes pas obligé. Sachez cependant que si vous n'indiquez pas ses coordonnées, vous devrez apporter la preuve que vous n'étiez pas au volant (ce qui peut être compliqué).

❖ **Si vous donnez l'identité du conducteur**, il vous suffit de cocher la case « cas n° 2 » et d'indiquer ses nom, prénom, sexe, date de naissance, adresse, numéro de permis (avec une copie de ce dernier si vous pouvez). Dans ce cas, vous n'avez pas à consigner – c'est-à-dire avancer – le montant de l'amende.

❖ **Si vous ne le voulez (ou ne le pouvez) pas**, cochez la case « cas n° 3 » et joignez au formulaire une lettre (*voir modèle*) argumentant votre contestation, accompagnée de tous les documents permettant de prouver que vous n'étiez pas au volant : témoignages datés et signés avec copie de la pièce d'identité de leur auteur, notes d'hôtel,



billets de train ou d'avion... Vous pouvez parallèlement demander communication de la photo prise par le radar (soit en ligne sur www.demarches.interieur.gouv.fr, soit par courrier à : CACIR, CS72202, 35000 Rennes Cedex) en joignant une copie de votre pièce d'identité, du certificat d'immatriculation et de l'avis de contravention. Cela vous aidera à prouver que vous n'étiez pas au volant. Mais vous devez consigner le montant de l'amende.

→ L'envoyer en recommandé

Adressez votre dossier à l'officier du ministère public dont l'adresse figure en haut du formulaire, en gardant une copie de chaque document. Il est impératif qu'il soit complet et envoyé en recommandé, avec demande d'avis de réception, dans les 45 jours de l'envoi de l'avis de contravention. À défaut, vous recevrez une amende majorée!

À savoir : vous pouvez aussi contester l'avis de contravention directement en ligne sur www.antai.gouv.fr ●

Modèle de lettre pour contester l'infraction

Vos prénom, nom et adresse

Lettre recommandée
avec avis de réception

Madame/Monsieur l'Officier du ministère public

(Adresse mentionnée sur l'avis de contravention)

Lieu et date

Madame/Monsieur l'Officier,

J'ai reçu un avis de contravention du ... (date) concernant un excès de vitesse constaté par flash le ... (date) à ... (lieu) avec mon véhicule. Or je ne peux pas être l'auteur de cet excès de vitesse pour les raisons suivantes : ... (les exposer). Vous trouverez ci-joints les documents l'établissant à l'appui de ma demande en exonération ... (les énumérer). Vous trouverez également ci-joint le montant de la consignation.

Je sollicite donc votre bienveillance afin de prendre en considération ma requête en exonération et vous remercie de bien vouloir me rembourser la consignation. Je vous prie de croire, Madame, Monsieur ...

Signature

RETROUVEZ TOUS LES ARTICLES DE L'ANNÉE 2019

MARIE-FRANÇOISE HUSSON

ARGENT/ ÉPARGNE ET PLACEMENTS

Assurance-vie , que faire de son contrat ?	Oct., p. II à VI
Banque , comment payer moins cher ?	Jan., p. II à VI
Changer de banque , mode d'emploi	Nov., p. VIII-IX
Contrats obscures , comment éviter les pièges ?	Nov., p. XV et XVI
Donation , à quels frais s'attendre ?	Déc., p. XV et XVI
Et pour vous, l'inflation , c'est combien ?	Juin, p. XIII
Maison d'hôtes , bon plan ou galère ?	Août, p. XIII
Le parking , un placement qui tient la route ?	Sept., XIII
Renégocier l'assurance de son emprunt	Mars., p. XIII
SCPI , le meilleur placement pour votre retraite ?	Juillet, p. XV et XVI

QUESTIONS DE LECTEURS

Comment régulariser un prêt ?	Mars, p. X
À qui reviennent les pièces d'or trouvées ?	Juillet, p. X
Les déplacements d'un curateur sont-ils pris en charge ?	Août, p. X
Des frais d'huissier à notre charge ?	Sept., p. X
Assurance-vie, comment rédiger la clause bénéficiaire ?	Oct., p. X

CONSOMMATION

Apprendre à lire une coquille d'œuf	Juin, p. VIII-IX
Automobile , roulez sans vous ruiner	Juin, p. II à VI
Billet de train , comment le payer moins cher	Déc., p. XIII
Chauffage , alléger la facture	Mars, p. VIII-IX
Colis , les expédier au meilleur prix	Déc., p. VIII-IX
À quels labels nous fier ?	Oct., p. VIII-IX
Location de vacances , quelles précautions ?	Juillet, p. VIII-IX
Menus de fêtes , éviter les tromperies	Jan., p. VIII-IX
Recycler ampoules et électroménager	Mai, p. VIII-IX
Se faire rembourser un achat	Déc., p. XIV
Trier , mode d'emploi	Fév., p. VIII-IX
Vol retardé , comment se faire indemniser ?	Juillet, p. XIII

Savez-vous ce que vous coûte...

... Votre assurance habitation ?	Fév., p. XIV
... Votre téléphone ?	Avril, p. XIV

... Votre chariot de courses ?	Mai, p. XIV
... Votre carte bancaire ?	Juin, p. XIV
... Votre mutuelle santé ?	Juillet, p. XIV
... Votre chauffage ?	Nov., p. XIV

QUESTIONS DE LECTEURS

L'agence a annulé notre voyage : quelle indemnisation ?	Mars, p. X
Dans quel délai un commerçant peut-il réclamer un paiement ?	Avril, p. X
Comment être remboursée de mes billets d'avion ?	Oct., p. X

FAMILLE

Intergénération , 7 grandes idées pour nos aînés	Avril, p. VIII-IX
Remariage , avec ou sans contrat ?	Août, p. XI et XII
Que change la loi de programmation de justice ?	Sept., p. II à VI

QUESTIONS DE LECTEURS

L'adoption simple ouvre-t-elle droit à abattement successoral ?	Fév., p. X
Comment gérer le rachat d'une maison en indivision ?	Mars, p. X
Celui qui a procuration doit-il rendre des comptes ?	Mai, p. X
Ma mère peut-elle me léguer l'usufruit de sa maison ?	Sept., p. X
Le nom de l'adoptant se transmet-il ?	Oct., p. X
Désaccord sur les funérailles, que faire ?	Nov., p. X
Combien de temps garder les papiers de notre grand-mère ?	Déc., p. X

FISCALITÉ/IMPÔTS/PRÉLÈVEMENTS

Impôt sur le revenu 2019 , le prélèvement à la source	Mai, p. II à VI
Comprendre le revenu fiscal de référence	Mai, p. XIII
Quels impôts locaux en 2019 ?	Nov., p. II à VI

QUESTIONS DE LECTEURS

Puis-je déduire de mes revenus la pension versée à ma mère ?	Jan., p. X
Une cagnotte collective se déclare-t-elle au fisc ?	Mai, p. X

HÉRITAGE/SUCCESSION

Toutes les solutions pour régler une succession	Fév., p. II à VI
« Clause de préciput », à quoi sert-elle ?	Juin, p. XII
Droit de partage , comment se calcule-t-il ?	Mai, p. XII
Legs et transmission , ce qu'il faut savoir	Sept., p. XIV-XV et XVI

- Dans quels cas désigner un légataire universel ?** Mars, p. XII
- Qu'est-ce que la « licitation » ?** Avril, p. XII
- Partage sans testament, comment procéder ?** Jan., p. XII
- Qu'est-ce que le « rapport » dans une succession ?** Nov., p. XII
- Succession, j'ai été spolié, comment agir ?** Oct., p. XI et XII
- Testament, comment le rédiger sans se tromper** Fév. p. XV et XVI
- Usufruitier/nu-propriétaire, qui paie quoi ?** Juillet, p. XII
- Qu'est-ce qu'une « vente à terme » ?** Sept., p. XII
- QUESTIONS DE LECTEURS**
- Comment figer la valeur d'un don ? Fév., p. X
- Comment débloquer une succession qui n'avance pas ? Juin, p. X
- Quel recours pour une succession non réglée depuis dix ans ? Août, p. X
- Comment organiser ma succession entre mes enfants ? Nov., p. X
- LOGEMENT**
- Déménager au juste prix** Fév., p. XIII
- Louer chez soi une chambre à un étudiant** Oct., p. XIII
- Louer son logement, quelles précautions ?** Sept., p. VIII-IX
- Rompre un bail locatif** Avril, p. XIII
- QUESTIONS DE LECTEURS**
- Que faire après le décès de mon bailleur ? Jan., p. X
- Comment trouver le propriétaire d'une ruine ? Fév., p. X
- Présente à l'AG de copropriété, le PV dit le contraire... Mai, p. X
- Le nu-propriétaire d'un logement peut-il y habiter ? Juin, p. X
- Comment obtenir réparation de fissures dans une location ? Août, p. X
- Que faire contre les vices cachés d'une maison ? Sept., p. X
- Suis-je propriétaire de la maison construite sur mon terrain ? Nov., p. X
- À quel concubin revient la maison ? Déc., p. X
- RETRAITE**
- Agirc-Arrco, que change l'accord de mai 2019 ?** Sept., p. XI et XII
- Agriculteurs, quelle réversion pour les conjoints ?** Mars, p. XI et XII
- Chômage, comment est-il pris en compte ?** Avril, p. XI et XII
- « Demande unique », quelle procédure ?** Mai, p. XI et XII
- Quelles majorations pour enfant ?** Juin, p. XI et XII
- Quels outils pour m'informer sur mes droits ?** Fév., p. XI et XII
- Partir plus tôt sans sacrifier sa pension** Déc., p. XI et XII
- Pension de réversion, y aurez-vous droit ?** Août, p. XIV-XV et XVI
- Prestations de retraite, quel contrôle ?** Oct., p. XII
- Rachat de points Agirc-Arrco, comment procéder ?** Nov., p. XI et XII
- Réforme des retraites, à quoi faut-il s'attendre ?** Mars, p. II à VI
- Service national, compte-t-il pour la retraite ?** Jan., p. XI et XII
- J'ai travaillé avec mon mari, ai-je droit à une retraite ?** Juillet, p. XI et XII
- QUESTIONS DE LECTEURS**
- Les arrêts maladie valident-ils des trimestres ? Jan., p. X
- Ai-je droit à une retraite britannique ? Fév., p. X
- Païement à la commission : retraite progressive possible ? Mars., p. X
- Pas de rendez-vous avec un conseiller Carsat ? Avril, p. X
- Comment savoir où mon ex-mari a cotisé ? Mai, p. X
- Quel minimum de réversion ? Juin, p. X
- Calculer le montant d'une retraite progressive ? Juillet, p. X
- Militaire à Berlin, quelle bonification ? Août, p. X
- Réversion partagée ? Sept., p. X
- Retraite pour inaptitude, quels prélèvements ? Oct., p. X
- Les trimestres maladie comptent-ils pour la surcote ? Nov., p. X
- Comment obtenir une pension de réversion ? Déc., p. X
- VIE QUOTIDIENNE**
- Aidants, quels sont vos droits ?** Mai, p. XV et XVI
- Association, 6 conseils pour un legs efficace** Jan., p. XIII et XIV
- Assurance, trouver celle qui vous convient** Mars, p. XIV-XV et XVI
- Compteur Linky, où en est-il ?** Avril, p. XV et XVI
- Directives anticipées, organiser sa fin de vie** Oct., p. XIV-XV et XVI
- Mes droits en forêt** Août, p. II à VI
- Des médiateurs pour défendre vos droits** Juin, p. XV et XVI
- Mesdames, faites valoir vos droits !** Avril, p. II à VI
- Quelle mutuelle au fil de l'âge ?** Déc., p. II à VI
- Passer la douane sans soucis** Août., p. VIII-IX
- Un procès, à quel prix ?** Nov, p. XIII
- Voisinage, réglons nos conflits** Juillet, p. II à VI
- QUESTIONS DE LECTEURS**
- Qui doit vidanger la fosse septique ? Jan., p. X
- Qui doit payer la recherche de fuite ? Avril, p. X
- Qui règle le Smur (Service mobile d'urgence et réanimation) ? Avril, p. X
- Les animaux sont-ils admis dans les restaurants ? Juin, p. X
- Qui doit payer le retrait des racines ? Juillet, p. X
- Comment être indemnisé d'un accident médical ? Juillet, p. X
- À quel organisme demander une pension d'invalidité ? Déc., p. X

C'EST TENDANCE



C'est le moment de démarrer l'année en beauté.
D'abord, rien que pour nos **YEUX** (de biche),
des mascaras à tout va (p. 80). Ensuite, on tient
compte de **la Lune** (p. 84) pour cultiver son **jardin**.
Enfin, on invite les **clémentines** (p. 96)
à table pour une soirée ultra-vitaminée.

À la mode



◀ VOILE BAROQUE
Robe longue en polyester,
Monoprix, 69,99 €. **Boucles d'oreilles**
et **bracelet**, Swarovski.
Sac, Lancaster.
Bottes, Texto, 159 €.

Le + : l'esprit bohème
de la robe qui pourra
aussi être portée l'été
avec des spartiates
plates en cuir naturel.

LAMÉ ARGENTÉ ▶
Robe longueur midi
en polyester lamé,
C&A, 49,90 €. **Boucles**
d'oreilles, Balabooste.
Bague et **bracelet**,
Swarovski.

Le + : le décolleté croisé
de la robe qui met en valeur
les poitrines généreuses.



SOIR DE FÊTE

Des robes qui s'adaptent à toutes les morphologies, de jolies mailles...
Ces tenues vous séduiront pour un réveillon à la ville ou à la campagne.

PHOTOGRAPHE : PATRICE REUMONT RÉALISATION : WANDA MEYER COIFFEUR / MAQUILLEUR : MAGALI PILLOUX



ÉTINCELANT LUREX
Pull en maille, laine, mohair et lurex, Madeleine, 175 €. **Jupe** plissée midi en polyester et lurex, Camaïeu, 39,99 €. **Col** en satin noir et strass, Morgan. **Boucles d'oreilles** et **bracelet**, Les Néréides. **Bague**, Swarovski. **Sac**, Morgan.
Le + : le pull et ses fins fils de lurex, tout aussi joli avec un jean brut.



DOUX VELOURS

Pull en maille mousseuse en laine mélangée, ganses lurex or, Derhy, 79 €.

Pantalon coupe droite en velours lisse, Morgan, 60 €. **Boucles d'oreilles**, H&M. **Bracelet**, Monsieur Simone. **Bague**, Balabooste. **Pochette**, Palme. **Babies** en similicuir doré, Éram, 45 €.

Le + : la jolie couleur du pull, sa transparence au niveau du décolleté et ses ganses, tels des bijoux, en fil doré.

À la mode



BRILLANTES PAILLETES

Robe droite courte en polyester, Kiabi, 10 €. **Boucles d'oreilles**, Balabooste. **Bagues**, Parfois et Monsieur Simone. **Bracelets**, Ti Sento et Swarovski. **Pochette**, Monoprix. **Collants**, Le Bourget. **Bottines** dorées, La Redoute, 49,99 €.

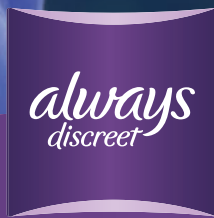
Le + : le prix imbattable de la robe et sa coupe droite qui dissimule la taille.

Remerciements : Café de l'Époque, 75001 Paris.



**“1 FEMME SUR 3
est concernée par les fuites urinaires.
Il est temps d’en parler!”**

NATHALIE SIMON



#LIBÉRONSLAPAROLE

Partagez votre expérience sur la page Facebook “Libérons la Parole”



5€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

à l'achat d'un pack de culottes Always Discreet

Valable jusqu'au 30/05/2020



Sur présentation de ce bon en caisse, vous bénéficierez d'une réduction immédiate de 5€ pour l'achat de culottes Always Discreet pour fuites urinaires. Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles en cours. La reproduction de ce bon ainsi que son utilisation pour tout autre achat que celui mentionné ci-dessus donneront lieu à des poursuites. Coupon original obligatoire exigé. Non cumulable, valable en France métropolitaine (Corse incluse) jusqu'au 30/05/2020. Offre valable sous réserve de la disponibilité du produit dans votre magasin. Un seul bon par achat. Ce coupon ne peut être vendu.

Always Discreet pour fuites urinaires, ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés portant au titre de cette réglementation le marquage CE. Lire les instructions sur l'emballage et demander conseil à un professionnel de santé. Fabricant Procter & Gamble Technical Centres Ltd, UK. Date de création: 07/11/2019. Distribué par Procter & Gamble France SAS 391 543 576 RCS Nanterre. Capital social de 152 400€ - 163 quai Aulagnier 92600 Asnières-sur-Seine

949-37





RIEN QUE POUR NOS YEUX

Les nouveaux mascaras nous en mettent plein la vue. Ils étoffent, recourbent et allongent nos cils en un clin d'œil!

MONIQUE FORT

Le mascara est l'un des produits de beauté les plus populaires. Il agrandit le regard et lui donne plus d'intensité. Depuis le lancement en 1959 du premier mascara en tube par Helena Rubinstein, celui-ci a beaucoup évolué. La dernière génération ne se contente pas d'habiller les cils, elle en prend soin et les fortifie durablement. Les marques de cosmétiques ne cessent de multiplier les innovations. Cela passe par la texture du produit, mais aussi des brosses de plus en plus élaborées. Toutes les attentes peuvent être satisfaites!

À CHACUNE SA FORMULE!

Le mascara n'est pas une simple brosse gorgée de colorants. Il existe différentes formules à choisir selon la nature des cils. Ils sont courts mais fournis? L'allongeant contient des cires gainantes et malléables qui créent une illusion de longueur. En cas de cils raides, le recourbant contient des cires qui séchent rapidement pour fixer leur courbure. Enfin, pour les cils fins et peu fournis, le volumateur, à la formule crémeuse et épaississante, donne l'impression d'une rangée de cils plus dense.

QUELLE PERFORMANCE !

Les ingrédients de base d'un mascara sont l'eau, la cire d'abeille, pigment (oxyde noir) et huile de ricin. Les nouvelles formules intègrent des cires végétales comme celle de carnauba (extraite des feuilles d'un palmier du Brésil) aux vertus protectrices, de riz assouplissant, de cassis et de rose qui jouent sur le volume. S'y ajoutent du panthénol ou de la provitamine B5 qui embellit les cils et favorisent leur croissance. Sans oublier des huiles de camélia ou d'orchidée noire pour une glisse parfaite. Les textures, plus fluides, évitent les paquets. L'ajout de polymères latex et d'agents filmogènes permet au mascara de gagner, recourber et lustrer sans effet carton et sans couler.

ZOOM SUR LES BROSSES

Améliorer les textures, c'est bien. Mais la brosse reste l'élément clé d'un résultat réussi. Passage en revue.

- **La brosse voluminatrice** : très touffue et large, elle apporte un volume maximal.
- **La brosse recourbée** : comme elle épouse la forme de l'œil, chaque cil est bien déployé.
- **La brosse conique** : elle permet de travailler les cils des coins interne et externe. Ils sont ainsi sublimes.
- **La brosse longue** : ses poils fins et moins fournis attrapent les cils dès la racine pour bien les allonger.

- **La pointe boule** : cette brosse peut paraître étrange, mais elle est efficace. Elle attrape les cils courts, les sépare et les recourbe jusqu'aux pointes.

- **Les picots plastiques** : en élastomère ou en silicone, cette brosse apporte longueur, courbure et volume.

- **La brosse peigne** : elle sépare et déploie les cils.

- **La brosse pliée à angle droit** : inspirée d'une technique de professionnels, elle permet d'éviter de toucher le nez ou le contour de l'œil lors de l'application.

- **La brosse 3 D** : lancée en 2018, cette brosse aux picots implantés au centième de millimètre garantit un volume extrême et une répartition homogène de la matière.

MODE D'EMPLOI

- Appliquez votre mascara uniquement sur les cils supérieurs sans oublier ceux externes pour ouvrir le regard.
- Déposez la matière de la racine aux pointes avec un mouvement de zigzag d'un coin à l'autre.

- Laissez quelques secondes la brosse posée à la racine pour bien imprimer la courbure.

- Optez de préférence pour un mascara marron, il donne de l'intensité au regard sans le durcir autant que le noir.

- Évitez de rentrer ou sortir plusieurs fois la brosse dans le tube pour recharger en mascara. Ce geste fait entrer de l'air, ce qui assèche la formule. ●

Notre sélection



1. Vitaminé. Très pigmentée, il recourbe et teinte les cils en un seul geste. Mascara longueur et courbure : 21 € (**Dr Pierre Ricaud**).

2. Étonnant. Le flacon en élastomère libère une texture « soin » homogène qui dope le volume. Pump'N'Volume HD Diorshow : 36,50 € (**Dior**).

3. Parfait. Il étoffe, recourbe et sépare les cils tout en les renforçant. Perfect Mascara 4D : 29 € (**Clarins**).

4. Pro. Avec sa brosse inclinable 2 en 1, il offre

longueur et courbe à l'infini. Mascara Unlimited : 15,90 € (**L'Oréal Paris**).

5. High-tech. Sa brosse imprimée en 3D apporte un volume sans effet charbonneux. Le Volume Révolution : 35 € (**Chanel**).

6. Haute tolérance. Une tête ronde, une texture anti-effritements et un sérum revitalisant allongent les cils des yeux fragiles. 20 € (**La Roche-Posay**).

7. Culte. Depuis quinze ans, sa texture ultralégère étoffe les cils sans les dessécher. Hypnôse : 31 € (**Lancôme**).

J'ai testé pour vous

MONIQUE FORT
Notre journaliste
beauté nous fait
partager ses coups
de cœur.



DU ROSE AUX JOUES

Avec ce temps, notre teint fait un peu grise mine. Heureusement, ces soins aux pigments roses nous redonnent de l'éclat!

MONIQUE FORT

Coup
de cœur



LUMINEUSE ★★★★★

Age Perfect Golden Age
FPS 20, L'Oréal Paris.
14,70€ les 50 ml.

Du calcium fortifiant, et des extraits de pivoine et d'iris qui ravivent l'éclat viennent en aide aux peaux matures.

SES + Onctueuse, elle apporte beaucoup de confort. Un excellent rapport qualité/prix.

SES - Le pot est lourd, une version tube pour le voyage serait la bienvenue.



MULTI ACTION ★★★★★

Densitium Rose Éclat, SVR.
39,90 € les 50 ml.

Elle améliore le relâchement cutané, la déshydratation, le manque de souplesse et le jaunissement du teint des peaux sensibles.

SES + Très pigmentée, elle corrige bien les imperfections.

SES - Le fini manque de naturel sur les peaux très claires.



REVITALISANTE

★★★★

Neovadiol
Rose Platinum, Vichy.
34€ les 50 ml.

De la cire d'abeille, du calcium et un extrait

de rose pure apportent de la vitalité à la peau.

SES + Elle offre un fini satiné très valorisant.

SES - Elle n'est pas suffisamment nourrissante pour les peaux très sèches.



BIO ★★★★★

Crème Rose Éclat Fermeté
jour Précieux Argan peaux
matures, So'Bio étic, Léa
Nature. 15,90 € les 50 ml.

Un cocktail gagnant d'huile d'argan nourrissante, de gelée royale fortifiante et d'huile de camélia restructurante.

SES + Elle apporte du confort et est dénuée d'ingrédients qui fâchent.

SES - Son parfum un peu marqué peut déplaire.



ZÉRO DÉFAUT ★★★★★

Crème Super-perfECTRICE
Éclat Oxygen-Glow, Filorga.
41 € les 50 ml.

Elle offre une peau parfaite

grâce à un extrait de capucine énergisant, une enzyme détoxifiante et de l'acide hyaluronique lissant.

SES + La texture est fraîche, hydratante. Son parfum n'est pas trop prononcé.

SES - Plus riche en nacrés qu'en pigments, elle unifie plus discrètement le teint.

Conseil + NOTRE RITUEL ÉCLAT

Sur le front, les pommettes et le contour des yeux, tapotez doucement avec les doigts pour stimuler la microcirculation. Appliquez la crème sur le visage. Effectuez de petits mouvements de balayage pour faire pénétrer le voile rosé. Renouvelez ce geste plusieurs fois dans la journée afin d'intensifier la luminosité du teint.

RENDRE CE QUI A ÉTÉ DONNÉ

*Maman d'une enfant unique
lourdement handicapée,
Josiane Gomez Peña a choisi
de léguer une partie de ses biens
à la Fondation de France en
hommage à sa fille, Dolorès.*



Si toute vie comporte ses joies et ses peines, celle de Josiane Gomez Peña aura été marquée par les épreuves. Maman d'une fille unique, Dolorès, lourdement handicapée dès la naissance, Josiane a également perdu son mari assez jeune, portant alors la lourde responsabilité d'élever seule cette enfant. En dépit de ces difficultés, Josiane a toujours conservé un optimisme et une vitalité indéfectibles. Décélant très tôt chez sa fille un esprit vif et une curiosité rare, elle lui a consacré beaucoup de temps et une bonne part de son salaire d'assistante maternelle. C'est ainsi que Dolorès, malgré son handicap, a pu suivre des études, d'abord secondaires puis universitaires, en lettres et sciences sociales. En 1978, Dolorès réussit à décrocher une bourse Déclics jeunes de la Fondation de France qui signera son destin. Attribuée chaque année à une vingtaine de jeunes lauréats, ce coup de pouce financier les aide à concrétiser leur vocation dans des domaines les plus divers : arts, sciences, environnement, humanitaire... Grâce à cette bourse, la jeune femme – déjà bilingue français et espagnol – étudie par correspondance le russe et l'allemand et obtient brillamment un diplôme de traductrice, profession qu'elle exercera ensuite tout au long

de sa vie et avec le plus grand talent. Lorsque Dolorès disparaît à la suite d'un accident cardiaque en 2013, Josiane Gomez Peña rédige un testament et décide de léguer une partie de ses biens à la Fondation de France, en hommage à sa fille, bien sûr, mais aussi comme forme de reconnaissance pour le coup de pouce qui a transformé sa vie. Ce legs, précise-t-elle, ne sera pas affecté à un domaine particulier, car elle souhaite qu'il serve à soutenir différentes causes d'intérêt général : aide aux personnes vulnérables, recherche médicale, environnement, culture, éducation... Josiane Gomez Peña est décédée en 2017 et ce legs contribue désormais à agir dans de nombreux domaines comme l'aide aux jeunes sans soutien familial ou l'attribution de bourses à des jeunes dont l'engagement mérite d'être accompagné.



FAIRE UN LEGS

LES CONSEILS DE MORGANE JEGOU, Experte en transmission de patrimoine

Déposer votre testament chez un notaire est la plus sûre façon de vous assurer que vos volontés seront bien respectées. L'acte est alors enregistré pour éviter toute destruction ou perte. Cela vous garantit également que sa rédaction est bien conforme au droit. Vous pouvez bien sûr modifier votre testament si vous le souhaitez : seule sa dernière version sera valable. Si vous envisagez de faire un legs à une fondation ou une association, n'hésitez pas à la contacter au préalable pour obtenir des précisions sur la façon dont votre legs peut être organisé et vérifier que toutes vos volontés sont réalisables.

Pour toute information :
equipelegs@fdf.org
01 85 53 30 00

JARDINEZ AVEC la Lune

Jour après jour, notre calendrier oriente vos activités de jardinage en fonction des différents cycles de la Lune.

PIERRE-YVES NÉDÉLEC

Lune croissante (Lune jeune) et décroissante (Lune vieille) Au cours d'un cycle de 29 jours, 12 heures et 44 minutes, la Lune apparaît nettement sous différentes formes. C'est le cycle le plus visible, à l'origine des dictons.

En phase croissante, la pousse et la résistance des plantes sont renforcées. Les récoltes se conservent plus longtemps. C'est la période idéale pour planter, semer ou repiquer les végétaux à fleurs (rosier), fruits (fraisier) ou graines (fève). Profitez-en pour traiter les maladies.

Ex. : entre le 24 février et le 9 mars, taillez vos rosiers.

En phase décroissante, les plantes accusent une baisse de vitalité. Les récoltes se conservent moins bien. Mais les plantes aromatiques sont plus parfumées et les fleurs plus colorées. Profitez-en pour travailler la terre, greffer, apporter des engrais et prendre soin des plantes qui ne doivent pas monter en graine (épinard, laitue).

Ex. : entre le 11 et le 23 février, amendez la terre du potager.

Lune ascendante (montante) et Lune descendante Lorsque la Lune semble de plus en plus haute par rapport à l'horizon, on la dit ascendante. Après 13 jours, elle apparaît de plus en plus basse. On la dit descendante.

En phase ascendante, les végétaux bénéficient d'un afflux de sève vers leurs extrémités aériennes. Tirez-en profit pour semer et même greffer. C'est une période favorable à la récolte des fruits, des graines, des fleurs et des légumes-feuilles (salade, bette).

Ex. : entre le 5 et le 19 juillet, semez des navets.

En phase descendante, l'activité des plantes se concentre dans la terre. C'est une bonne période pour repiquer, planter, tailler, bouturer et apporter des éléments nutritifs.

Ex. : entre le 2 et le 13 avril, plantez la rhubarbe.

Apogée et périgée Quand la Lune est au plus loin de la terre, elle est à son apogée. Quand elle est au plus près, on parle de périgée. Il faut dans les deux cas se méfier des influx lunaires qui s'avèrent néfastes ou contradictoires.

Ex. : évitez de jardiner le 26 février (apogée) et le 10 mars (périgée).

Éclipses et nœuds lunaires La Lune coupe le plan de rotation de la terre autour du soleil deux fois en 27 jours. Ces nœuds lunaires ont une influence défavorable sur tous les travaux de jardinage.

Ex. : évitez de jardiner le 10 janvier (éclipse lunaire) et le 22 janvier (nœud lunaire).

Les jours fleurs La Lune passe devant les constellations du Verseau, de la Balance ou des Gémeaux. Ces jours sont favorables à l'entretien comme à la plantation des plantes à fleurs et des légumes-fleurs (chou-fleur, brocolis).

Ex. : les 7 et 8 mai, taillez le forsythia.

Les jours feuilles La Lune passe devant les constellations du Cancer, du Scorpion ou des Poissons. Prenez soin des plantes aromatiques, du gazon, des plantes à feuillage et des légumes-feuilles (laitue, rhubarbe).

Ex. : les 4 et 5 septembre, semez le gazon.

Les jours fruits La Lune passe devant les constellations du Sagittaire, du Bélier ou du Lion. Ces jours sont favorables à l'entretien et la plantation des fruitiers, des légumes-fruits (courgette, tomate).

Ex. : le 18 février, plantez le framboisier.

Les jours racines La Lune passe devant les constellations du Capricorne, de la Vierge ou du Taureau. Ces jours sont favorables à tous les travaux du sol et au jardinage des bulbes et des légumes-racines (radis, carotte).

Ex. : le 6 avril, semez les radis. ●

JANVIER 2020	
M 1	☀️
J 2	🌙
V 3	🌙
S 4	🌙
D 5	🌙
L 6	🌸
M 7	🌸
M 8	🌸
J 9	🌸
V 10	🌸
S 11	🌸
D 12	🌸
L 13	🌸
M 14	🌸
M 15	🌸
J 16	🌸
V 17	🌸
S 18	🌸
D 19	🌸
L 20	🌸
M 21	🌸
M 22	🌸
J 23	🌸
V 24	🌸
S 25	🌸
D 26	🌸
L 27	🌸
M 28	🌸
M 29	🌸
J 30	🌸
V 31	🌸

FÉVRIER 2020	
S 1	🌙
D 2	🌙
L 3	🌙
M 4	🌙
M 5	🌙
J 6	🌸
V 7	🌸
S 8	🌸
D 9	🌸
L 10	🌸
M 11	🌸
M 12	🌸
J 13	🌸
V 14	🌸
S 15	🌸
D 16	🌸
L 17	🌸
M 18	🌸
M 19	🌸
J 20	🌸
V 21	🌸
S 22	🌸
D 23	🌸
L 24	🌸
M 25	🌸
M 26	🌸
J 27	🌸
V 28	🌸
S 29	🌸

MARS 2020	
D 1	🌙
L 2	🌙
M 3	🌙
M 4	🌙
J 5	🌙
V 6	🌙
S 7	🌙
D 8	🌙
L 9	🌙
M 10	🌙
M 11	🌙
J 12	🌙
V 13	🌙
S 14	🌙
D 15	🌙
L 16	🌙
M 17	🌙
M 18	🌙
J 19	🌙
V 20	🌙
S 21	🌙
D 22	🌙
L 23	🌙
M 24	🌙
M 25	🌙
J 26	🌙
V 27	🌙
S 28	🌙
D 29	🌙
L 30	🌙
M 31	🌙

AVRIL 2020	
M 1	🌙
J 2	🌙
V 3	🌙
S 4	🌙
D 5	🌙
L 6	🌙
M 7	🌙
M 8	🌙
J 9	🌙
V 10	🌙
S 11	🌙
D 12	🌙
L 13	🌙
M 14	🌙
M 15	🌙
J 16	🌙
V 17	🌙
S 18	🌙
D 19	🌙
L 20	🌙
M 21	🌙
M 22	🌙
J 23	🌙
V 24	🌙
S 25	🌙
D 26	🌙
L 27	🌙
M 28	🌙
M 29	🌙
J 30	🌙

MAI 2020	
V 1	🌙
S 2	🌙
D 3	🌙
L 4	🌙
M 5	🌙
M 6	🌙
J 7	🌙
V 8	🌙
S 9	🌙
D 10	🌙
L 11	🌙
M 12	🌙
M 13	🌙
J 14	🌙
V 15	🌙
S 16	🌙
D 17	🌙
L 18	🌙
M 19	🌙
M 20	🌙
J 21	🌙
V 22	🌙
S 23	🌙
D 24	🌙
L 25	🌙
M 26	🌙
M 27	🌙
J 28	🌙
V 29	🌙
S 30	🌙
D 31	🌙

JUN 2020	
L 1	🌙
M 2	🌙
M 3	🌙
J 4	🌙
V 5	🌙
S 6	🌙
D 7	🌙
L 8	🌙
M 9	🌙
M 10	🌙
J 11	🌙
V 12	🌙
S 13	🌙
D 14	🌙
L 15	🌙
M 16	🌙
M 17	🌙
J 18	🌙
V 19	🌙
S 20	🌙
D 21	🌙
L 22	🌙
M 23	🌙
M 24	🌙
J 25	🌙
V 26	🌙
S 27	🌙
D 28	🌙
L 29	🌙
M 30	🌙

LÉGENDES Jour feuilles Jour fruits Jour racines Jour fleurs Nœud lunaire ascendant **NA** Nœud lunaire descendant **ND** Apogée **A** Périgée **P**

Nouvelle Lune Pleine Lune Premier quartier Dernier quartier Lune croissante Lune décroissante Lune ascendante Lune descendante

JUILLET 2020		AOÛT 2020		SEPTEMBRE 2020		OCTOBRE 2020		NOVEMBRE 2020		DÉCEMBRE 2020			
M 1	🌸	S 1	🌸	M 1	🌸	J 1	🌿	D 1	🌿	M 1	🌿		
J 2	🌿	D 2	🌿	M 2	🌿	V 2	🌿	V 2	🌿	L 2	🌿	M 2	🌿
V 3	🌿	L 3	☾	J 3	🌸	S 3	🌿	S 3	🌿	M 3	🌿	J 3	🌸
S 4	🌿	M 4	🌿	V 4	🌿	D 4	🌿	D 4	🌿	M 4	🌿	V 4	🌿
D 5	☾	M 5	🌿	S 5	🌿	L 5	🌿	L 5	🌿	J 5	🌸	S 5	🌿
L 6	🌿	J 6	🌿	D 6	🌿	M 6	🌿	M 6	🌿	V 6	🌿	D 6	🌿
M 7	🌿	V 7	🌿	L 7	🌿	M 7	🌿	M 7	🌿	S 7	🌿	L 7	🌿
M 8	🌿	S 8	🌿	M 8	🌿	J 8	🌿	J 8	🌿	D 8	☾	M 8	🌿
J 9	🌿	D 9	🌿	M 9	🌿	V 9	🌿	V 9	🌿	L 9	🌿	M 9	🌿
V 10	🌿	L 10	🌿	J 10	☾	J 10	🌿	S 10	☾	M 10	🌿	J 10	🌿
S 11	🌿	M 11	☾	V 11	🌿	D 11	🌿	D 11	🌿	M 11	🌿	V 11	🌿
D 12	🌿	M 12	🌿	S 12	🌿	L 12	🌿	L 12	🌿	J 12	🌿	S 12	🌿
L 13	☾	J 13	🌿	D 13	🌿	M 13	🌿	M 13	🌿	V 13	🌿	D 13	🌿
M 14	🌿	V 14	🌿	L 14	🌿	M 14	🌿	M 14	🌿	S 14	🌿	L 14	🌿
M 15	🌿	S 15	🌿	M 15	🌿	J 15	🌿	J 15	🌿	D 15	🌿	M 15	🌿
J 16	🌿	D 16	🌿	M 16	🌿	V 16	☾	V 16	☾	L 16	🌿	M 16	🌿
V 17	🌿	L 17	🌿	J 17	☾	S 17	🌿	S 17	🌿	M 17	🌿	J 17	🌿
S 18	🌿	M 18	🌿	V 18	🌿	D 18	🌿	D 18	🌿	M 18	🌿	V 18	🌿
D 19	🌿	M 19	☾	S 19	🌿	L 19	🌿	L 19	🌿	J 19	🌿	S 19	🌿
L 20	☾	J 20	🌿	D 20	🌿	M 20	🌿	M 20	🌿	V 20	🌿	D 20	🌿
M 21	🌿	V 21	🌿	L 21	🌿	M 21	🌿	M 21	🌿	S 21	🌿	L 21	🌿
M 22	🌿	S 22	🌿	M 22	🌿	J 22	🌿	J 22	🌿	D 22	☾	M 22	🌿
J 23	🌿	D 23	🌿	M 23	🌿	V 23	☾	V 23	☾	L 23	🌿	M 23	🌿
V 24	🌿	L 24	🌿	J 24	🌿	S 24	🌿	S 24	🌿	M 24	🌿	J 24	🌿
S 25	🌿	M 25	☾	V 25	🌿	D 25	🌿	D 25	🌿	M 25	🌿	V 25	🌿
D 26	🌿	M 26	🌿	S 26	🌿	L 26	🌿	L 26	🌿	J 26	🌿	S 26	🌿
L 27	☾	J 27	🌿	D 27	🌿	M 27	🌿	M 27	🌿	V 27	🌿	D 27	🌿
M 28	🌿	V 28	🌿	L 28	🌿	M 28	🌿	M 28	🌿	S 28	🌿	L 28	🌿
M 29	🌿	S 29	🌿	M 29	🌿	J 29	🌿	J 29	🌿	D 29	🌿	M 29	🌿
J 30	🌿	D 30	🌿	M 30	🌿	V 30	🌿	V 30	🌿	L 30	☾	M 30	🌿
V 31	🌿	L 31	🌿	M 30	🌿	S 31	☾	S 31	☾	L 30	☾	J 31	🌿

LÉGENDES

- 🌿 Jour feuilles
- 🍎 Jour fruits
- 🌳 Jour racines
- 🌸 Jour fleurs
- 👤 NA Nœud lunaire ascendant
- 👤 ND Nœud lunaire descendant
- ☾ Lune croissante
- ☾ Lune décroissante
- ☾ Lune ascendante
- ☾ Lune descendante
- ☾ A Apogée
- ☾ P Périgée

Remerciements à l'Institut mécanique céleste et de calcul des éphémérides de Paris qui nous a aimablement fourni les données des phénomènes astronomiques de 2018. www.inmccp.fr

LEGS

DONATION

ASSURANCE-VIE



EN TRANSMETTANT À LA SPA, PERPÉTUEZ LA TRACE QU'IL A LAISSÉE DANS VOTRE VIE.

Les animaux vous aident à tracer votre chemin,
votre générosité nous aide à les protéger.
Et s'il venait à être seul,
La SPA prendrait soin de lui.



LA SPA, 39 bd Berthier – 75847 PARIS Cedex17 - www.la-spa.fr



DEMANDE D'INFORMATION EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ.

A renvoyer sous enveloppe affranchie à : LA SPA – Vincent Lazzarin – 39 bd Berthier – 75847 PARIS Cedex17.



OUI, Je souhaite recevoir gratuitement, en toute confidentialité et sans le moindre engagement de ma part, la brochure de la SPA consacrée aux legs, donations et contrats d'assurance-vie.

Je souhaite que Vincent Lazzarin, responsable des relations avec les testateurs, prenne contact avec moi de façon confidentielle.

Voici mon téléphone (fixe ou portable) :

Voici mon adresse email :

_____@_____



MES COORDONNÉES :

Mme M.

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal [] [] [] [] [] [] Ville _____



Votre interlocuteur :

Vincent Lazzarin.

Tél : 01 43 80 72 83.

Mail : v.lazzarin@la-spa.fr

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par la Société Protectrice des Animaux dans le cadre de la gestion de votre don et l'émission du reçu fiscal en application de la réglementation applicable. Ces informations serviront également à faire appel à votre générosité. Elles pourront aussi être communiquées à d'autres associations ou organismes caritatifs. Vous pouvez vous opposer en cochant la case ci-contre : Elles sont conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données à caractère personnel vous concernant, demander leur rectification ou leur effacement ou vous opposer au traitement de vos données en contactant : la Société Protectrice des Animaux – Direction Juridique – 39 boulevard Berthier 75847 Paris cedex 17.



ALINT0120



Petit noyau deviendra gros

Bien au chaud dans la maison, vos noyaux donneront de belles plantes exotiques en quelques semaines. Très chic dans la déco!

TEXTE ET PHOTO PIERRE-YVES NÉDÉLEC

L'AVOCAT

Préparez. Choisissez un avocat bien mûr pour en extraire le noyau avec une cuillère sans le blesser. Retirez la chair adhérente, puis faites tremper le noyau deux jours dans l'eau tiède.

Semez. Piquez le noyau à mi-hauteur avec trois cure-dents pour le maintenir à fleur d'eau dans un verre. Ajoutez un morceau de charbon de bois qui gardera l'eau propre. Placez à 20 °C devant une fenêtre.

Plantez. Après l'émission d'une longue racine, la tige finit par pointer au bout de deux à trois mois. Rempotez dans un terreau humide dès que l'avocatier porte quatre belles feuilles.

LA DATTE

Préparez. Procurez-vous des dattes fraîches et non pasteurisées. Ôtez les noyaux en les détachant de la chair avant de les laver. Laissez sécher à l'air, puis frottez la surface avec du papier de verre.

Semez. Glissez vos noyaux dans un sac à congélation rempli de terreau préalablement humidifié. Fermez et placez dans l'obscurité à 16 °C. Les racines pointent au bout de trois à quatre semaines.

Plantez. Une fois les petits noyaux de dattes germés, sortez-les du sac pour les piquer dans des godets individuels.

Vos palmiers-dattiers grandiront dans une pièce chaude et ensoleillée mais sans excès d'arrosage.

LE LITCHI

Préparez. Choisissez des fruits à la peau brunâtre signe de maturité. Retirez le noyau brillant avant de le laver sous l'eau.

Semez. N'attendez pas plus de deux jours pour le semer. Enfoncez-le dans un godet individuel rempli de terre de bruyère humide. Comptez de deux à trois semaines pour qu'il germe à 15 °C.

Plantez. Mettez en pot dans un mélange de sable et de terre de bruyère à la lumière sans soleil direct. Arrosez à l'eau de pluie.

LA MANGUE

Préparez. D'une mangue bien mûre, séparez le gros noyau qui adhère fortement à la pulpe. Scarifiez la surface avec un couteau ou un tampon à récurer, puis entaillez les deux extrémités.

Semez. Immergez le noyau dans un bocal à confiture. Fermez-le et placez-le dans une pièce à 21 °C pendant deux semaines.

Plantez. Dans un grand pot, installez le noyau à plat et recouvrez de terreau humide. Coiffez le tout d'un film transparent jusqu'à l'apparition de la pousse (parfois deux mois). Évitez le soleil direct. ●



À LIRE POUR EN SAVOIR PLUS

Faites pousser vos noyaux!
par Holly Farrell,
éd. Larousse,
coll. Petit Carnet jardin.



RÉVEILLONS-NOUS AVANT NOËL !

En France, 300 000 personnes âgées sont en situation de mort sociale. Et, parce qu'à Noël la solitude est encore plus cruelle, soyez le remède face à l'isolement de nos aînés. Faites un don !

petitsfreresdespauvres.fr

Déduisez de vos impôts 75 % du montant de votre don avant le 31/12/2019

**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**
Non à l'isolement de nos aînés



Petits Frères des Pauvres - 19, Cité Voltaire - 75011 Paris - 01 49 23 13 54

Quand nos lainages se font la maille...

Ils se nomment mohair, angora, cachemire ou mérinos et procurent douceur et chaleur à nos pulls. Mais pour ne pas finir comme nos vieilles chaussettes, trouées, ces précieuses matières réclament des soins.

ÉLISABETH TZIMAKAS



Fini les taches

Cette poudre en vient à bout sans frotter pour éviter d'endommager

les lainages. Terre de sommières de Paulette, 4,80 € le pot de 200 g sur www.chezlapaulette.com et en grandes surfaces.



Exit les mites

Suspendu grâce à une cordelette, ce répulsif écologique embaume

dans un placard et prévient naturellement l'invasion de mites. Sachet parfumé cèdre de l'Atlas des Encens du monde, 2,25 € sur www.greenweez.com

Matière délicate, la laine demande des soins attentionnés sous peine de perdre la bonne mesure. Ses ennemis : l'eau trop chaude, les chocs thermiques, les frottements excessifs mais aussi les mites. Un bain à plus de 30 °C, un rinçage hivernal à l'eau glacée ou un essorage violent peuvent suffire à la feutrer.

UN SAUVETAGE RÉUSSI

Si les dommages sont peu importants, vous pouvez tenter de redonner de l'ampleur à un pull en le repassant à la vapeur tout en l'étirant. Ou de le faire tremper pendant dix heures dans une bassine d'eau tiède additionnée de deux verres de vinaigre blanc, en tirant toutes les heures sur ses fibres pour les détendre, avant de le rincer, de le presser dans une serviette et de le faire sécher à plat.

Si rien n'y fait, il vous reste encore la possibilité de lui offrir une seconde vie. En effet, la laine feutrée se taille comme un tissu, sans filer. Et votre cachemire devenu miniature se métamorphosera, par exemple, en coussin moelleux sur un canapé ou en veste douillette pour un nouveau-né.

C'EST DU PROPRE

Contrairement aux idées reçues, tous les lainages peuvent passer en machine en sélectionnant un programme laine à 30 °C avec essorage doux à 400 tours par minute. Utilisez une lessive spéciale lainage dont le PH est adapté, à faible dose, sans ajouter d'assouplissant qui peut les tacher. À la main, lavez-les en malaxant, sans frotter ni tordre le linge pour l'essorer.

Dans tous les cas, faites ensuite sécher vos lainages à plat sur une serviette-éponge pour éviter de les déformer en les suspendant. Au besoin, repassez-les à la vapeur en utilisant une pattemouille, puis rangez-les pliés ou sur cintre. Pour respecter les fibres, ne les lavez qu'après les avoir portés deux ou trois fois. Il suffit de bien les aérer pour supprimer les odeurs dont ils seraient imprégnés.

DES BOULOCHES, OH NON !

Rares sont les pulls à ne pas être un jour confrontés au problème des bouloches, ces petits amas de fibres disgracieux qui se forment en priorité sur les zones de frottement. Un phénomène naturel, car



les fibres les plus courtes ressortent au fil du temps et s'entremêlent en peluches à la surface, particulièrement sur les pulls en laine de moindre qualité, en mélange d'acrylique ou à mailles lâches.

Si ces bouloches sont peu nombreuses, supprimez-les en les arrachant à la main ou à la pince à épiler sur de la maille très fine, jamais aux ciseaux. Lorsqu'elles sont plus envahissantes, utilisez un rasoir antibouloche passé de haut en bas sur le vêtement. Seule exception : sur un pull en cachemire, les bouloches disparaîtront au bout de quelques lavages, sans réapparaître.

GARE AUX ENVAHISSEURS

Vos vêtements présentent des petits trous ? Vous êtes probablement victime d'une invasion de mites. Vos lainages

sont le garde-manger favori des larves de ce petit papillon gris. Pour vous en débarrasser, commencez par vider votre placard. Aspirez-le, puis nettoyez-le soigneusement à l'eau additionnée de vinaigre blanc. Enfermez tous vos textiles dans des sacs hermétiques et placez-les vingt-quatre heures au congélateur pour tuer les larves.

Pour repousser ces indésirables, évitez les billes et les sprays à base de produits chimiques toxiques. Ils ne sont d'ailleurs pas très efficaces. Préférez les plaques en bois de cèdre, dont le parfum tiendra les mites éloignées à condition d'être réactivé régulièrement par un léger ponçage. Autre méthode : ramassez des marrons d'Inde et percez-les pour les enfiler sur une ficelle nouée en anneau autour d'un cintre : efficace, et déco! ●



Tout en douceur

Délicate pour les lainages comme pour la planète, cette lessive biodégradable à 97 % s'utilise à la main ou en machine. Laine & Co de Phildar, 7 € les 500 ml sur www.phildar.fr et en boutiques.



Marre des bouloches

Alimenté par deux piles AA, il supprime les bouloches sans abîmer les lainages. Rasoir antibouloche de Philips, 15 € sur philips.fr et en boutiques d'électroménager.

DU PEPS DANS

Gorgée de soleil, la clémentine arrive à point, au cœur de l'hiver, pour dynamiser les repas de fêtes.

ÉLISABETH TZIMAKAS



VERRINES DE LANGOUSTINES À LA CLÉMENTINE



RÉALISATION 32 MIN

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 2 MIN. UN PEU CHER

- 6 grosses langoustines • Quelques brins de coriandre • 2 citrons verts bio • 1 petite courgette • Sel et poivre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 clémentines de Corse

1. Plongez les langoustines dans une casserole d'eau bouillante salée. Laissez-les cuire 2 min après la reprise de l'ébullition. Égouttez-les et décortiquez-les sans ôter leur queue.

2. Hachez la coriandre. Râpez le zeste des citrons, pressez-les. Lavez la courgette et détaillez-la en petits dés. Arrosez-les du jus d'un citron, ajoutez un peu de coriandre. Mélangez et réservez.

3. Mettez le zeste et le reste de jus de citron dans un bol, salez, poivrez. Versez petit à petit l'huile d'olive en émulsionnant. Pelez les clémentines à vif, puis séparez chaque quartier.

4. Répartissez les dés de courgettes dans les verrines. Ajoutez les clémentines, les langoustines, puis versez la sauce. Parsemez de coriandre et servez frais.

CE MOIS-CI :
LA
CLÉMENTINE
DE CORSE

LES ASSIETTES



MILLE-FEUILLE DE HADDOCK À LA CLÉMENTINE



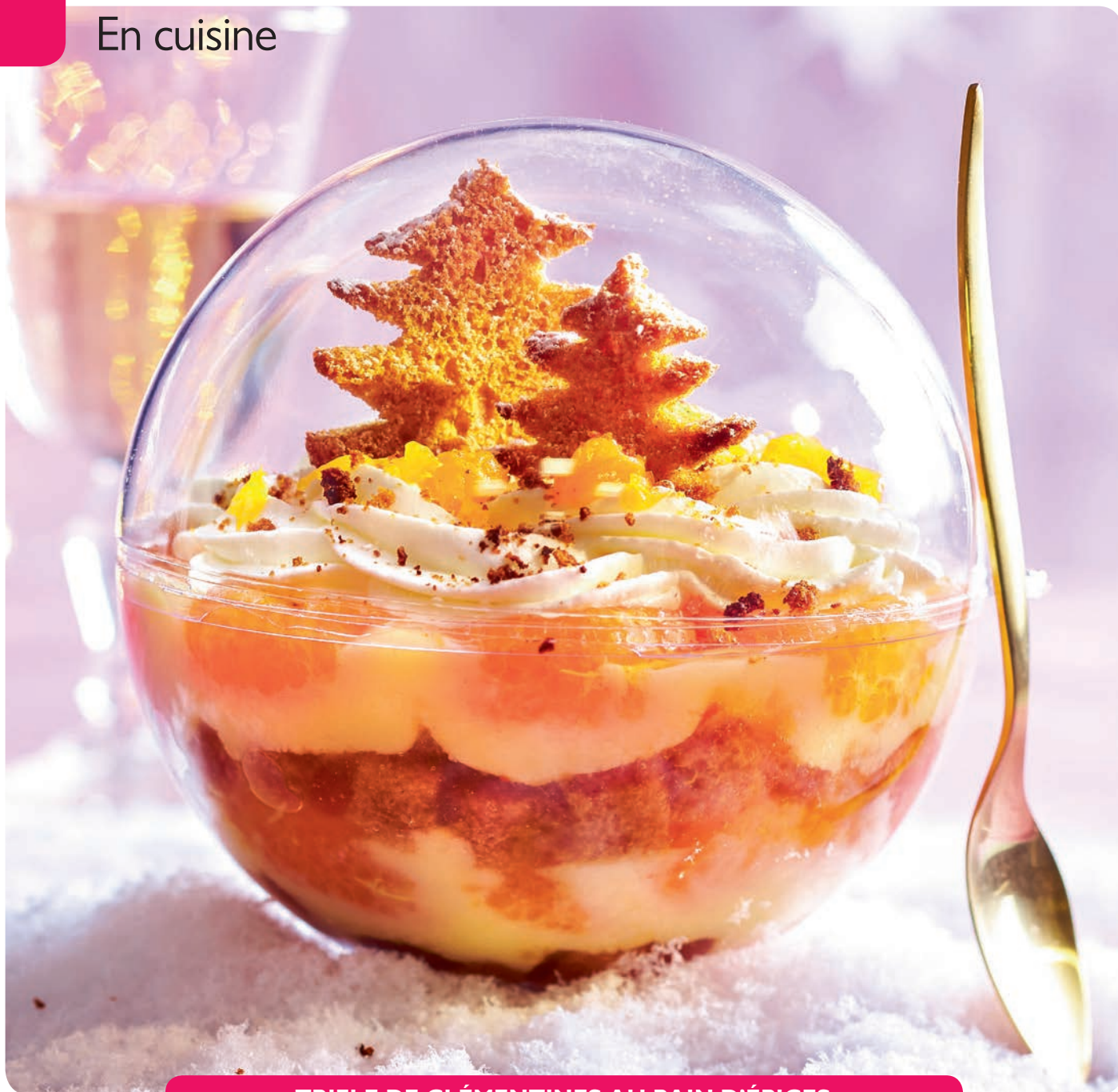
RÉALISATION 30 MIN

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
UN PEU CHER

• 1 citron vert bio • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 pamplemousses • 1 bulbe de fenouil • 1 échalote rose • 6 clémentines de Corse • 1 filet de haddock • Fleur de sel • Poivre blanc du moulin

1. Râpez le zeste et pressez le jus du citron vert. Mélangez le jus et les zestes avec l'huile d'olive. Réservez. Pelez les pamplemousses à vif. Détachez les quartiers.
2. Coupez la base du bulbe de fenouil, retirez les feuilles externes, coupez-le en deux. Détaillez-le en très fines tranches. Émincez l'échalote. Pelez les clémentines et détachez les quartiers. Coupez le haddock en fines tranches.

3. Montez les mille-feuilles dans des cercles de présentation en alternant fenouil, haddock, fenouil, pamplemousse, fenouil, haddock. Arrosez d'un peu de sauce citron, puis disposez les quartiers de clémentines par-dessus.
4. Arrosez du reste de sauce et saupoudrez d'échalote émincée, d'une pincée de fleur de sel et d'un tour de moulin à poivre. Ôtez les cercles et servez bien frais.



TRIFLE DE CLÉMENTINES AU PAIN D'ÉPICES



RÉALISATION 30 MIN

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
RÉFRIGÉRATION : 1 H
BON MARCHÉ

• 12 tranches de pain d'épices • 10 cl de jus d'orange • 500 g de clémentines • 30 cl de crème liquide • 2 c. à s. de mascarpone • 50 g de sucre glace • 6 c. à s. de confiture d'orange • 50 cl de crème pâtissière

1. Coupez 8 tranches de pain d'épices en petits dés et imbitez-les de jus d'orange. Découpez des sapins à l'emporte-pièce dans les tranches restantes et émiettez les chutes. Épluchez les clémentines et séparez les quartiers.
2. Mélangez la crème liquide très froide, le mascarpone et le sucre glace. Montez le tout en chantilly au batteur. Mettez-la dans une poche à douille et réservez au frais.

3. Disposez des dés de pain d'épices dans des boules transparentes ou coupelles. Ajoutez une cuillerée de confiture, deux de crème pâtissière et trois quarts de clémentines. Faites une deuxième couche identique. Recouvrez de chantilly.
4. Décorez avec un quartier de clémentine coupé en petits dés, un sapin et des miettes de pain d'épices. Réservez au moins 1 h au frais avant de déguster.



CLÉMENTINES DE CORSE AU MIEL



RÉALISATION 27 MIN

POUR 2 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 7 MIN
BON MARCHÉ

• 4 petites clémentines de Corse
• 1/2 orange bio • 1/2 citron bio • 2 c.
à soupe de miel • 2 c. à soupe d'eau
de fleur d'oranger • 1 brin de thym

1. Épluchez les clémentines. Prélevez les zestes de l'orange et du citron à l'aide d'un zesteur. Pressez leur jus.
2. Dans une casserole, faites chauffer le miel, l'eau de fleur d'oranger, les zestes et les jus d'orange et de citron, le thym et 2 cl d'eau. Faites réduire en sirop 5 min à feu doux.

3. Ajoutez les clémentines. Remuez pour bien les enrober de sirop et retirez du feu après 2 min de cuisson.
4. Disposez les clémentines dans un plat. Servez aussitôt.

UN PETIT FRUIT CORSÉ

Si la clémentine n'est pas originaire de l'Île de beauté, c'est dans ce terroir d'exception qu'elle s'est enracinée pour cultiver son caractère original et ses saveurs inégalées.

ÉLISABETH TZIMAKAS ET FLORENCE DAINE

DE LA MÉDITERRANÉE À LA CORSE

Dans la grande famille des agrumes, la clémentine fait figure de petite dernière. Son histoire débute à la fin du XIX^e siècle, en Algérie, près d'Oran, où le père Clément plante des semis de mandariniers. L'un d'entre eux porte un jour un fruit différent, plus précoce, pratiquement dépourvu de pépins et à l'agréable saveur acidulée. Ce fruit né d'une hybridation naturelle entre un mandarinier et un oranger sera baptisé clémentine en hommage à son découvreur. Le clémentinier va prospérer sur les côtes méditerranéennes, puis traverser la mer pour arriver en Corse en 1925. D'abord confidentielle, son implantation s'y développe à partir des années 1960 et la Corse devient le principal producteur de clémentines françaises.

L'IGP, UNE PRIME À LA QUALITÉ

Implantés sur la côte orientale de la Corse, les clémentiniers bénéficient d'un climat tempéré idéal. Les vergers prospèrent jusqu'aux années 1990, où la concurrence espagnole met à mal la filière. Il devient urgent de faire valoir les spécificités de la clémentine de Corse. En 2007, l'obtention du label IGP (indication géographique protégée), au cahier des charges exigeant, signe la reconnaissance. La clémentine de Corse doit pousser en agriculture raisonnée à moins de 15 km de la mer, être cueillie à la main à maturité, ne subir aucun traitement chimique après récolte et être commercialisée au plus tard six jours après avec une ou deux feuilles attachées à son pédoncule. L'île commercialise aujourd'hui 31250 tonnes de clémentines, dont 96% sous IGP.

DES SOINS ATTENTIONNÉS

Une fois le clémentinier planté, il faut patienter sept ans pour en récolter les premiers fruits, puis le chouchouter pendant la cinquantaine d'années de sa productivité. Un travail de longue haleine qu'explique Chantal Lescombes, depuis peu à la tête d'une exploitation familiale de 35 ha située à Tallone, en Haute-Corse, qui produit en moyenne 900 tonnes de fruits IGP par an. « Dès la fin de la récolte, nous travaillons déjà la terre pour préparer la suivante. Puis tout s'enchaîne : taille des arbres, fertilisation raisonnée, bourgeonnage, lutte contre les ravageurs... » Pour l'épauler, Chantal Lescombes peut compter sur le chef de culture formé par son père. Vient enfin la cueillette, effectuée à la main en plusieurs passages successifs pour ne prélever que les fruits à pleine maturité. La récolte part ensuite à la station de conditionnement où elle sera lavée, triée, calibrée, contrôlée, conditionnée, puis expédiée sur les marchés, les feuilles effilées qui chapeautent les fruits garantissant leur fraîcheur.



À DÉGUSTER SOUS TOUTES SES FORMES

Privilage de productrice, Chantal Lescombes se régale d'une clémentine dégustée à peine cueillie. Alessandro Capone, lui, aime travailler ce fruit du terroir dans son restaurant à Folelli. Nommé jeune talent 2019 par le guide *Gault et Millau*, ce chef d'origine italienne, installé en Corse depuis vingt ans, la propose en dessert dans une glace maison ou un tiramisu, mais aussi en plat dans des tortellinis aux gambas rouges et à la crème de clémentine. Il suggère également de cuire un gigot d'agneau de lait à basse température, assaisonné de fleur de sel et d'herba-barona (le thym corse), puis de déglacer le jus de cuisson au jus de clémentine et d'y ajouter son zeste pour obtenir une sauce délicieusement parfumée. ●

615 000 CLÉMENTINIERS
POUSSENT EN CORSE

Diététique

DE SÉRIEUX ATOUTS POUR LA SANTÉ

Pour les petits comme pour les grands, la clémentine constitue un dessert ou un goûter à la fois sain et gourmand.

■ Une bonne source de vitamine C

Deux clémentines fournissent le quart de l'apport journalier conseillé en vitamine C qui éloigne la fatigue, booste les défenses immunitaires et protège d'un vieillissement cellulaire prématuré grâce à son action antioxydante. Pour la préserver, conservez vos clémentines au frais et pelez-les au dernier moment.

■ Riche en caroténoïdes

Ces pigments de couleur orange, qui peuvent être transformés par l'organisme en vitamine A, comptent également parmi les antioxydants. Son écorce (à ne consommer que lorsqu'elle est bio) contient de la violaxanthine qui a la particularité de protéger la rétine contre les effets nocifs de la lumière bleue.

■ Un apport en fibres douces

La clémentine contient des pectines, qui régulent le transit en douceur sans aggraver les intestins fragiles. Ces fibres permettent aussi de réduire le taux sanguin de LDL cholestérol (mauvais cholestérol) et de modérer la glycémie (taux de sucre) après les repas.

■ Une aide à la prévention des maladies cardio-vasculaires

Plusieurs études d'observation, menées en France, en Irlande, en Finlande, aux États-Unis et au Japon, concluent à une diminution du risque de maladie des coronaires (artères irriguant le cœur), d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral chez les plus forts consommateurs d'agrumes. Cet effet protecteur est attribué aux antioxydants et aux fibres.

D'AUTRES AGRUMES HYBRIDES À DÉCOUVRIR

LE YUZU



Issu de l'hybridation entre un mandarinier et un citronnier d'Ichang, ce fruit à la peau épaisse et aux nombreux pépins aromatisés les plats sous forme de zeste, de jus ou de poudre.

L'UGLI



Croisement d'une mandarine avec un pomelo, cet agrume à la peau épaisse et ridée se pèle facilement et révèle un fruit juteux à la chair sucrée qui se déguste cru.

LA BERGAMOTE



C'est un mélange d'orange amère et de lime. L'huile de son écorce parfume le thé, les bonbons de Nancy ou encore les madeleines. Son zeste se marie bien aux coquillages et aux crustacés.

LE CALAMONDIN



Hybride du mandarinier et du kumquat, il produit de petits fruits comestibles mais très acides. Cultivé en pot, il devient une plante d'intérieur appréciée pour sa floraison délicieusement parfumée.

Le marché d'Élisabeth

Chaque mois, nous vous faisons découvrir comment bien choisir et cuisiner les produits de saison pour profiter de tous leurs bienfaits.



ÉLISABETH TZIMAKAS avec Marie-Laure André, diététicienne-nutritionniste, auteure de *Mon cahier objectif minceur en 12 semaines automne-hiver*, (éd. Solar).



LA SAINT-JACQUES

Peu calorique (85 Kcal/100 g), ce fruit de mer est une source de protéines, de phosphore et d'oméga 3. Préférez les saint-jacques en coquilles pour la fraîcheur. En noix, leur chair doit être nacrée et bien ferme. Conservez-les au frais et consommez-les dans les vingt-quatre heures. À déguster en carpaccio, avec un filet de jus de citron et des dés de mangue. Surgelées, vérifiez qu'elles portent l'inscription *Pecten maximus*, les noix de pétoncle étant aussi dénommées saint-jacques. Prix : environ 60 € le kg de noix.

Les astuces

- **Décongelez les noix de saint-jacques dans du lait pour mieux préserver leur chair délicate.**
- **Faites tremper les endives 10 min dans de l'eau froide pour réduire leur amertume.**
- **Séparez les grains de grenade de la membrane dans un bol d'eau pour éviter les éclaboussures de jus.**



LA GRENADE

Plus riche en vitamines C et B9 que la plupart des fruits, la grenade est bienvenue en hiver pour booster ses défenses naturelles. Ses composés antioxydants permettent de réduire le risque cardio-vasculaire. Ses grains rouge vif gorgés de jus réveilleront une salade de mâche agrémentée de noix. Choisissez-la bien lourde, avec une peau rouge, lisse et sans brunissures. Conservez-la jusqu'à une semaine à l'air ambiant. Prix : environ 1,80 € pièce.

L'ENDIVE

Riche en fibres, ce légume-feuille facilite le transit intestinal, et apporte du manganèse et du sélénium qui auraient un effet protecteur vis-à-vis de certains cancers. Choisissez-les bien fermes, jaune pâle sur les pointes. Vertes, elles sont plus amères. Conservez-les jusqu'à une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Coupées en deux dans la longueur, braisées dans un peu d'huile d'olive et saupoudrées de sucre de canne en fin de cuisson, elles seront délicieusement fondantes et caramélisées. Prix : environ 3 € le kg, 6,50 € le kg en bio.



ÉRIC DURAND KOVALEVA, KA - CAITO - MARCO MAYER / STOCK.ADOBE.COM / FOTOLIA

LES NOUVEAUTÉS

Vintage. Ce duo de verseuse et porte-filtre en porcelaine émaillée est décliné en quatre coloris pastel.

Pour Over de Melitta, 19,99 € et 16,99 €. www.melitta.fr





Gourmand. Réchauffée en 35 min au four, cette volaille française aux morilles, cuite à basse température, garde tout son moelleux.

Demi-chapon maître Coq, 1,2 kg, 17,50 € en GMS.



BANC-TEST LES CHAMPAGNES EN DEMI-BOUTEILLE

Coup de cœur

<p>MUMM. BRUT CORDON ROUGE</p> <p>★★★★★</p> <p>Assemblage de 45 % de pinot noir, 30 % de chardonnay et 25 % de pinot meunier, révélés par l'ajout d'un minimum de 30 % de vins de réserve.</p> 	<p>TAITTINGER. BRUT RÉSERVE</p> <p>★★★★★</p> <p>Issu de 35 crus différents, cet assemblage de 40 % de chardonnay, 60 % de pinot noir et pinot meunier, provient de plusieurs vendanges.</p> 	<p>DE SAINT-GALL. BRUT TRADITION PREMIER CRU</p> <p>★★★★★</p> <p>Assemblage de 67 % de chardonnay et 33 % de pinot noir, il est composé de Premier et de Grand Cru issus de l'union de 14 coopératives.</p> 	<p>DEVAUX. GRANDE RÉSERVE</p> <p>★★★★</p> <p>Champagne réalisé en majorité à partir de pinot noir cultivé sur la Côte des Bar et élevé en cave trois ans minimum.</p> 	<p>HENRIOT. BRUT SOUVERAIN</p> <p>★★★★</p> <p>Élaboré à partir de 50 % de chardonnay, 45 % de pinot noir et 5 % de pinot meunier, il mêle plus de 25 crus et 30 % de vins de réserve.</p> 
<p>20,90 € la demi-bouteille de 37,5 cl.</p>	<p>19 € la demi-bouteille de 37,5 cl.</p>	<p>17,15 € la demi-bouteille de 37,5 cl.</p>	<p>17 € la demi-bouteille de 37,5 cl.</p>	<p>18 € la demi-bouteille de 37,5 cl.</p>
<p>Notre avis Ce vin très équilibré dévoile ses saveurs de fruits, puis de caramel avec une bonne longueur en bouche. Sa personnalité justifie son prix un peu plus élevé. En GMS et chez les cavistes.</p>	<p>Notre avis Ses fines bulles développent une mousse légère et persistante. Très agréable. Ses arômes fruités, puis fleuris sont bien marqués. Chez les cavistes.</p>	<p>Notre avis Bien équilibré et légèrement fruité. Ses fines bulles sont très agréables. Un champagne au goût léger mais qui manque un peu de caractère. Chez les cavistes.</p>	<p>Notre avis De très fines bulles révèlent des notes très fruitées et rafraîchissantes, mais un peu acides. Chez les cavistes.</p>	<p>Notre avis À la dégustation, ses notes d'agrumes très présentes peuvent le rendre un peu âcre. Chez Nicolas.</p>

3 ASTUCES ANTIGASPI AUTOUR DU PAIN



■ Pain perdu Pour 2 personnes

Dans un bol, battez un œuf avec 10 cl de lait et 25 g de sucre roux. Coupez 2 tranches de pain rassis. Trempez-les dans le mélange et faites-les dorer dans une poêle avec du beurre, 3 min de chaque côté.

■ Chapelure

Faites sécher au four 15 min à 120 °C du reste de pain sec pour en supprimer l'humidité. Laissez

refroidir, puis mixez le pain jusqu'à obtention d'une chapelure. Conservez-la dans un bocal hermétique.

■ Croûtons

Coupez une tranche de pain sec. Épluchez une gousse d'ail, frottez-la sur le pain. Ajoutez un filet d'huile d'olive, coupez la tranche en dés. Utilisez ces croûtons à l'ail dans une soupe ou pour accompagner une salade parsemée de pignons.

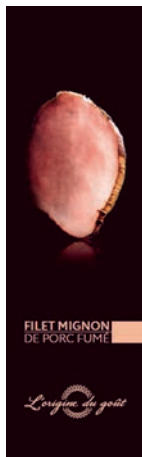
JÉRÔME ROMMÉ - STOCK.ADOBE.COM / FOTOLIA

Festif. Sur une table de réveillon, le saumon a réservé le meilleur de son cœur à une fumaison au bois de hêtre. Fin et délicat. Labeyrie, 18,29 € les 300 g en GMS.



Attentionné. Ces cadeaux pour les invités renferment dans ses papillotes des chocolats noirs ou au lait. Réveillon, 2,99 € le paquet de 60 g en GMS.





UN APÉRITIF D'EXCEPTION

À l'occasion des fêtes de fin d'année, **L'origine du goût, la marque d'épicerie fine des magasins E.LECLERC**, étoffe sa gamme de charcuterie avec un nouveau produit d'exception : **le Filet mignon de porc fumé**. Subtil mélange d'épices et de plantes aromatiques, ce filet mignon donnera une note de délicatesse et de raffinement à votre table. Idéal pour l'apéritif, à servir en fines tranches pour découvrir son fondant en bouche exceptionnel et sa texture légèrement craquante.

Le petit plus : sa note boisée. Il est fumé à la sciure de sapin des Vosges, issu d'un savoir-faire ancestral et artisanal.

Disponible dans les magasins à prix E. Leclerc : 7,50€ les 250g

À L'APPROCHE DE L'HIVER

L'origan est connu pour ses propriétés aromatiques. Mais il est aussi possible d'extraire, à partir de ses feuilles, une huile qui permet de **combattre les rhumes légers, les états grippaux**, et de libérer les bronches.

À utiliser lors de refroidissements ou de maux de gorge, au rythme de 4 capsules : 2 le matin et 2 le midi, ou en prévention : une capsule par jour pendant 3 semaines.

Huile d'origan Solgar, 35,80 €. Disponible en pharmacies et magasins naturels



TÉLÉTHON 2019 : MULTIPLIONS LES VICTOIRES !

Les premières grandes victoires thérapeutiques dans les maladies rares sont le fruit de la détermination des familles et de l'incroyable **mobilisation depuis 30 ans des donateurs, des bénévoles et des partenaires du Téléthon**. Pour de nouvelles victoires nous avons besoin de vous !

Les 6 et 7 décembre, faites un don au 3637 ou sur telethon.fr

DES TRÉSORS TRÈS GOURMANDS

BISCUITS ET COMPAGNIE, des trésors gourmands à découvrir d'urgence !

Les meilleures spécialités régionales réunies pour vous : biscuits, pâtisseries, chocolats, confiseries, paniers gourmands... **Des produits traditionnels de qualité, pour tous les goûts ! Coup de cœur garanti !**

www.biscuitsetcompagnie.com - 0970 821 208 (Service gratuit + prix appel) - contact@biscuitsetcompagnie.com



BEAUTÉ DES LÈVRES

Résolument élégante, la nouvelle collection de **Rouges à Lèvres MAVALA Classy** s'inscrit dans la simplicité et l'authenticité. Ces **six nouvelles nuances** intemporelles et raffinées qui oscillent du beige nude au rose framboise et lie de vin apporteront

à nos lèvres cette touche vintage assurément moderne. On aime tout particulièrement leur formule soin à **base de beurre de karité, aloe vera et vitamine E** pour défier la grisaille de l'automne et le vent glacial de l'hiver.

Rouges à Lèvres MAVALA THE CLASSY COLLECTION 14,80€
En pharmacies, parfumeries, grands magasins et au MAVALA Store - 14 rue Lafayette Paris 9^e

ORANGES DE NOËL

Donnez un avenir meilleur à des enfants

Dans les quartiers pauvres de Beyrouth où s'entassent des familles libanaises et réfugiées, un centre a été créé pour scolariser les enfants des rues. Pour financer cette action, **les bénévoles de la FONDATION RAOUL FOLLEREAU proposent des oranges** dans diverses villes et villages de France. En échange de ces fruits, vous pouvez effectuer un don !

Fondation Raoul Follereau - Service Bénévolat
31 rue de Dantzig 75015 Paris - benevolat@raoul-follereau.org

"ORANGES DE NOËL"



LES FICHES DE NOTRE TEMPS : LES BOISSONS CHAUDES

CHOCOLAT CHAUD DATTES-COCO



LAIT DE NOIX-POIRE-CHOCOLAT



LAIT ÉPICÉ À LA PATATE DOUCE



LAIT NOISETTE-CHICORÉE



LES FICHES DE NOTRE TEMPS : LES BOISSONS CHAUDES

LAIT DE NOIX-POIRE-CHOCOLAT

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN

- 1 belle poire
- 80 g de cerneaux de noix
- 2 pincées de cannelle en poudre
- 1 pincée de sel
- 100 g de dattes dénoyautées
- 1 l d'eau
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de cacao en poudre
- 1 pincée de vanille en poudre

Le + santé

Supprimez le miel, les dattes contiennent suffisamment de sucre naturel.

1 Épluchez la poire et coupez-la en morceaux. Dans un blender, mixez-la avec les cerneaux de noix, la cannelle, le sel, les dattes et 50 cl d'eau.

2 Filtrez le mélange au chinois, ajoutez-y le reste d'eau et le miel, mélangez bien. Versez les 3/4 du mélange dans 4 mugs ou grands verres.

3 Mixez le reste de la préparation avec le cacao et la vanille, et versez dans les verres pour obtenir un effet marbré.

CHOCOLAT CHAUD DATTES-COCO

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN

- 100 g de dattes dénoyautées
- 20 cl de crème de coco
- 4 c. à soupe rases de cacao non sucré
- 1 c. à café de vanille en poudre
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1 pincée de fleur de sel
- 80 cl de lait
- 4 carrés de chocolat noir

Le + santé

Pour une délicieuse version végétane, remplacez le lait de vache par du lait d'amande.

1 Coupez les dattes en petits morceaux et mixez-les au blender avec la crème de coco, le cacao, la vanille, la cannelle, la fleur de sel et 20 cl de lait.

2 Versez ce mélange dans une casserole avec le reste du lait. Mélangez et chauffez quelques minutes à feu doux.

3 Versez dans des mugs et saupoudrez de chocolat noir taillé en copeaux.

LAIT NOISETTE-CHICORÉE

POUR 2 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN

- 5 cl de crème de coco
- 1 c. à café de miel de châtaignier
- 2 c. à soupe de purée de noisette non sucrée
- 1 c. à soupe de chicorée liquide
- 30 cl de lait de soja à la vanille

Le + santé

La chicorée, boisson tonique mais dépourvue de caféine, protège les cellules du stress oxydatif.

1 Fouettez la crème de coco avec le miel pour obtenir une mousse. Réservez.

2 Dans un bol, mélangez la purée de noisette et la chicorée liquide.

3 Dans une casserole, fouettez le lait avec le mélange noisette-chicorée, puis chauffez à feu doux.

4 Dès que le mélange frémit, servez dans des mugs en ajoutant un peu de mousse de crème au miel dessus.

LAIT ÉPICÉ À LA PATATE DOUCE

POUR 2 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
INFUSION : 15 MIN

- 1 petite patate douce
- 2 graines de cardamome
- 15 cl de lait entier ou 1/2 écrémé
- 1/2 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café de vanille en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 petite tasse de café ou de thé noir
- 1 c. à café de beurre
- 1 c. à café de sirop d'érable
- 5 cl de crème liquide

Le + santé

Allégez cette boisson dessert en remplaçant la crème par du lait de coco et le beurre par de l'huile de coco.

1 Épluchez la patate douce. Coupez-la en cubes et faites-les cuire 10 min dans de l'eau. Égouttez-les et écrasez-les à la fourchette.

2 Pilez les graines de cardamome. Portez le lait à frémissement et ajoutez-y les épices et le sel. Hors du feu, couvrez et laissez infuser 15 min avant de filtrer.

3 Mixez le lait infusé avec le café ou le thé, la purée de patate douce, le beurre et le sirop d'érable. Montez la crème fraîche au fouet.

4 Réchauffez la préparation en remuant régulièrement, puis servez surmonté de la crème fraîche.



◀ Recettes extraites du livre **Je prépare mes boissons maison**, de Delphine Pocard et Aude Laurent, éd. Terre vivante.

VOUS N'AVIEZ JAMAIS GOÛTÉ UN MIEL PAREIL.



A moins, bien sûr, que vous soyez apiculteur et que votre passion pour les abeilles mellifères vous ait fait franchir les Pyrénées pour vous retrouver au royaume d'Espagne. Dans ce cas-là, les quelques lignes à suivre ne vous apporteront rien que vous ne sachiez déjà. Dans le cas contraire, la lecture de cette page pleine d'histoires risque bien de réveiller vos papilles tout autant que votre curiosité. Pourquoi ?

Sans doute parce que nous allons parler ici de miel d'avocatier. Vous pouvez soulever exagérément les sourcils, oui, le miel peut aussi être produit à partir de l'avocatier. Petit rappel de sciences naturelles : l'avocatier est un arbre fruitier de la famille des Lauracées. Son miel est mono-floral, c'est-à-dire qu'il est issu des fleurs d'une seule espèce végétale, l'avocat. Fin de la théorie, retour à la pratique. Ici, en Espagne, c'est une reine qui règne en maître sur sa colonie d'abeilles à la recherche de nectar. Ensemble, elles concoctent ce miel rare

avec des parfums exotiques, très parfumé et d'une couleur étonnante : ambre foncé, avec un spectre tirant parfois jusqu'au rouge. Ses notes intenses sont tout aussi surprenantes, avec des arômes de réglisse et de café. Naturellement, vous pourrez servir ce miel d'avocatier au petit-déjeuner, en recouvrant vos tartines, ou associé à vos yaourts. Il se consomme en toutes occasions avec son prix E.Leclerc accessible à tous. Justement, quand

viendra l'heure du repas, retournez donc chercher votre pot de miel afin de déglacer vos viandes ou pour créer des sauces sucrées salées. Une fois à table, avec vos convives, vous pourrez savourer votre effet et feindre l'étonnement : « Comment cela, vous n'aviez jamais goûté de miel d'avocatier

avant...!? » Effet garanti. D'ailleurs, chez E.Leclerc on parie qu'il en ira de même à chaque fois que vous découvrirez un nouveau produit de notre collection d'exception L'origine du goût.



E.Leclerc

Découvrez toute notre collection sur www.loriginedugout.fr

Mes phares pimpants neufs

À coup sûr, vos phares tout ternes vont être recalés au contrôle technique... Pas de panique, avec un peu d'huile de coude, vous pourrez reprendre la route en toute confiance.

JEAN SAVARY



UNE FOIS PAR AN...

Pour préserver la transparence de vos phares, il faudra appliquer tous les ans un vernis acrylique de protection (de 5 à 20 €) en aérosol (Meguiar's, Belton, Motip...) ou au pinceau (Polytrol, Electrolube...).

L'USURE DU TEMPS

Depuis vingt ans, les phares des voitures sont en polycarbonate. Un matériau, certes plus résistant que le verre, mais qui, au fil des ans, perd sa transparence. Conséquence, le faisceau lumineux est diffracté (dispersé), rendant éblouissants les feux de croisement et réduisant la portée des phares. Deux solutions, les faire remplacer pour un coût de 140 à 800 € ou les rénover soi-même moyennant de 5 à 40 €.

LA MÉTHODE DOUCE

Si les glaces ne sont que voilées, un polissage suffit. Après avoir dégrasé le phare avec du liquide vaisselle (jamais avec de l'alcool), frotter l'optique avec un dentifrice de type « blanchissant », qui comporte des microparticules abrasives. Un polish efface-rayures à carrosserie ou un produit à faire briller les cuivres peuvent aussi convenir. Ce sera plus efficace en opérant avec du coton à lustrer (de 4 à 5 € en centre auto) plutôt qu'avec un chiffon, trop absorbant. Tester d'abord sur une petite zone...

DES KITS PRÊTS À L'EMPLOI

Si la transparence tarde à apparaître, le travail sera facilité en utilisant un coussinet de polissage monté sur une perceuse. Si l'on dispose de cette dernière, on trouve en centre auto des kits prêts à l'emploi autour de 20 à 40 € (3M, Holts,

Philips, Protech...) avec tampon rotatif, pâte abrasive, disques de lustrage et vernis de protection.

PRÉCAUTION OBLIGE

Mais d'abord, il faudra protéger les parties peintes et celles en plastique de la carrosserie avec un adhésif de masquage ou du gros Scotch toilé, et lever le capot. Vérifier aussi que la perceuse n'est pas en mode « percussion » et commencer le polissage à vitesse réduite, bien perpendiculairement au vitrage, en s'assurant qu'il ne chauffe pas trop, au risque de le déformer. Entre chaque passe, éliminer les résidus avec un chiffon microfibre. Penser à renouveler régulièrement le disque de lustrage.

LA MÉTHODE FORTE

Impossible de distinguer l'ampoule et la parabole à l'intérieur tant les phares sont opaques ? Il faut alors poncer au papier de verre ou à la toile abrasive à l'aide d'un tampon rotatif sur perceuse, ou manuellement avec un tampon souple. Ce dernier permet un travail plus précis quoique plus fastidieux. La carrosserie protégée, commencer par un ponçage à sec avec un abrasif de grain 500, puis 800. Bien nettoyer le phare, puis effectuer un ponçage à l'eau avec des papiers de verre (qualité carrosserie de préférence) en grain 1500, puis 3000. Enfin, polir avec les méthodes indiquées ci-dessus. ●

L'éphéméride de l'année 2020

UN CADEAU POUR TOUTE L'ANNÉE

Une journée, une photo, une parole !
365 jours pour méditer le monde en images et en pensées.



Format couverture 18 x 18 cm cartonnée
Spirales pose ouverte sur chevalet 316 pages

"Un regard est dans tout pays un langage."

George Herbert,
pasteur anglican
(XVII^e siècle)



"La légèreté est nécessaire, sinon le tragique serait mortel."

Yasmina Reza,
femme de lettres
(XXI^e siècle)



"La grâce, plus belle encore que la beauté."

Jean de La Fontaine,
poète (XVII^e siècle)



19€⁹⁰
+
Frais de port à 1€

BON DE COMMANDE

Renvoyez ce bon de commande accompagné de votre règlement à :
BAYARD - TSA 70001 - 93768 PANTIN CEDEX

Code offre : B172201

Article	Réf.	Qté.	Prix unitaire	Prix total
L'éphéméride - 2020 Pèlerin	FPH0118		19,90 €	€
FRAIS DE PORT				1 €
MONTANT TOTAL À PAYER				€

Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 30/06/2020. Ces informations sont destinées au groupe Bayard Elles sont enregistrées dans notre fichier à des fins de traitement de votre commande. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6/01/1978 modifiée et au RGPD du 27/04/2016, elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements ainsi qu'au sort des données après la mort à l'adresse suivante, en joignant une photocopie de votre pièce d'identité : Bayard (CNIL), TSA 10065, 59714 Lille Cedex 9. Pour plus d'informations, nous vous renvoyons aux dispositions de notre Politique de confidentialité sur le site groupebayard.com. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux, si vous ne le souhaitez pas cochez cette case . Nous vous informons de l'existence de la liste d'opposition au démarchage téléphonique « Bloctel », sur laquelle vous pouvez vous inscrire ici : <https://conso.bloctel.fr>. A l'exception des produits numériques, vous disposez d'un délai de 14 jours à compter de la réception de votre produit pour exercer votre droit de rétractation en notifiant clairement votre décision à notre service client. Vous pouvez également utiliser le modèle de formulaire de rétractation accessible dans nos CGV. Nous vous rembourserons dans les conditions prévues dans nos CGV. Photos non contractuelles.

* Précisez votre adresse e-mail afin que nous puissions, conformément à la loi, vous adresser votre récapitulatif de commande. ** Indiquez précisément le n° de voie et le libellé de voie pour une meilleure garantie de l'acheminement de votre commande.

M. M^{me} _____
Prénom

Nom

Complément d'adresse (résidence, escalier, bâtiment)

Numéro de voie** Rue/Av./Bd./Imp./Ch.**

Lieu-dit/BP

Code postal Ville

Téléphone Date de naissance

E-mail* : _____

Je règle par : Chèque libellé à l'ordre de Bayard
 CB/Visa, Eurocard/Master Card

Date d'expiration : _____

Noter les 3 derniers chiffres figurant au dos de votre carte : _____

Date et signature obligatoires :

UN SMARTPHONE DANS LA HOTTE

Ils se sont imposés dans notre quotidien et ont même remplacé les appareils photos, avec une qualité exceptionnelle pour certains. Nous avons sélectionné six excellents smartphones parmi les derniers modèles.

CÉCILE DARD

MOINS DE 200 €



■ **Motorola Moto e6 Plus : un excellent rapport qualité/prix**

Tout nouveau, le Moto e6 Plus est doté de deux capteurs photo, ce qui est rare à moins de 200 €. Ensemble,

ils permettent de faire de beaux effets de flou en arrière-plan. Le Moto e6 est équipé d'un écran de 6,1" et d'une belle façade arrière avec effet miroir. **169,99 €.**



■ **Redmi Note 7 de Xiaomi : il a tout pour plaire**

Le Redmi 7 est l'un des meilleurs smartphones à moins de 200 €. Il offre un capteur photo de 48 M de pixels, ce qui était jusque-là réservé

aux modèles haut de gamme. Il propose un très bel écran de 6,3" et une excellente autonomie avec sa batterie de 4000 mAh. **180 €.**

MOINS DE 300 €



■ **Honor 20 Lite : pour les fans de selfies**

Équipé d'un triple capteur photo avec ultra grand angle et d'une caméra Selfie de 32 M de pixels, cet appareil

vous permettra d'imprimer des portraits de qualité. Son écran de 6,2" intègre un mode de protection contre la lumière bleue. **249 €.**



■ **Samsung Galaxy A 40 : la qualité Samsung à prix accessible**

Avec son écran de 6", le Galaxy A 40 est équipé d'un capteur photo de 16 M de pixel

et d'un objectif ultra grand angle de 5 M de pixel. À l'avant, il prend d'excellents selfies avec un capteur de 25 M de pixels. **259 €.**

PLUS DE 400 €



■ **Google Pixel 4 : le meilleur de la technologie**

Le nouveau Pixel 4 innove en permettant de piloter certaines commandes sans le toucher.

Côté photo, il corrige l'exposition du sujet et du décor séparément, et intègre des capteurs photo de 16 et 12,2 M de pixels. Existe avec un écran de 5,7" ou 6,3". **769 €.**



■ **iPhone 11 : pour les fans d'Apple**

Le dernier-né d'Apple est un smartphone haut de gamme qui offre le meilleur de la technologie. À ce prix-là, l'iPhone 11 est aussi un très bel

appareil photo avec un objectif ultra grand angle, un capteur de 12 M de pixel et une caméra pour filmer en 4K, en haute définition professionnelle! Disponible en 6 couleurs. **809 €.** ●

C'EST À DÉCOUVRIR



Prenez un **bol d'air** (du temps)! Côté **nostalgie**, Dave nous livre son **regard** subtil sur l'amour et la vie (p. 108). Côté **modernité**, Adèle nous fait vibrer avec ses chansons décalées (p. 114). Côté **nature**, mettez les voiles vers la côte d'Émeraude de Sidonie Bonnac (p. 126).

Dave

« LA NOSTALGIE EST BELLE »

À 75 ans, le plus Français des chanteurs hollandais publie son 17^e album, produit par Renaud. Entre rire et émotion, Dave fait tomber le masque.

PETER DAVID PHOTOS ÉRIC DURAND

NOTRE TEMPS Nous sommes à quelques jours des fêtes de Noël, que vous inspirent-elles ?

DAVE Une certaine mélancolie... Mes souvenirs d'enfance sont les plus heureux du monde, et particulièrement ceux de Noël. Nous étions quatre enfants et chaque 25 décembre, le matin, notre père, d'origine juive mais converti au protestantisme, nous lisait un extrait de l'évangile de saint Matthieu, ensuite nous avions le droit d'ouvrir nos cadeaux. Je me souviens avec émotion de notre impatience, de la chaleur qui se dégageait du déjeuner qui suivait.

■ **Treize ans sans nouvel album et vous voici produit par... Renaud : une association surprenante !**

Je suis le premier surpris. Sur internet, j'ai lu : « Renaud qui

produit Dave, c'est comme Maître Gims qui produit Mireille Mathieu ! » Sans blague, je comprends. En fait, c'est une histoire de voisinage. Renaud habite L'Isle-sur-la-Sorgue depuis trente ans et moi depuis vingt-trois. Il fallait bien qu'on se croise !

Grâce à son directeur artistique, Renaud est venu me voir sur scène et, après le spectacle, il m'a dit que j'étais un clown musical. J'ai adoré ça. Depuis, nous partageons un repas par semaine. Il a écouté les morceaux que je préparais avec Patrick Loiseau, mon compagnon et l'auteur de toutes mes chansons. Il les a aimées et a décidé de produire l'album.

■ **Ce côté « clown », justement, n'a-t-il pas un peu écorné votre image ?**

Renaud précise « un clown musical » quand même ! Adolescent, mon côté intello, cultivé et caustique ne me rendait pas du tout sympathique. Alors quelle fut ma surprise quand *Vanina* m'a rendu populaire en 1974 !

Dès lors, j'ai compris qu'il ne fallait pas dire que je lisais des livres. Dans les années 1970, la règle, c'était : « Sois belle et tais-toi ! »

Et dans les années 1980, plus personne ne m'invitait. C'est dans les années 1990 que la télé s'est rendu compte que j'avais la langue bien pendue. D'un coup, je suis devenu le bon client : plus je faisais le mariolle, plus on parlait de moi. ...

« Renaud m'a dit que j'étais un clown musical. »





■ **N'avez-vous jamais été écartelé entre vos aspirations intellectuelles et cette carrière pailletée ?**

À 7 ans, dans mon lit, je rêvais déjà d'être le chanteur vedette que j'entendais dans le poste. Ensuite, j'ai étudié les langues, la philologie, puis le droit. Mais au passage, j'ai découvert les boîtes de nuit : autant vous dire que le barreau s'est très vite éloigné. Au fond, cette ambition de devenir avocat, c'était un désir de scène : je voulais prendre la parole et faire le show. En arrivant à Paris,

REPÈRES

4 MAI 1944 Naissance de Wouter Otto Levenbach à Amsterdam.

1971 Participe à la comédie musicale *Godspell* avec Daniel Auteuil, son meilleur ami.

1974 Devient célèbre avec le tube *Vanina*.

1994 Après une traversée du désert, revient sur le devant de la scène grâce à une compilation de ses succès.

2010 Juré de l'émission *La France a un incroyable talent* sur M6.

2019 Publie *Souviens-toi d'aimer*, son 17^e album, et se produit à Bobino le 18 novembre.

j'ai été guide sur les bateaux-mouches et, là encore, je faisais mon numéro.

■ **A contrario, votre nouvel album, *Souviens-toi d'aimer*, dégage une certaine gravité...**

Patrick adore écrire des textes graves sur des mélodies légères. Le cerveau, c'est lui. Moi, je ne suis que la voix. On a toujours pensé que *Vanina* était une chanson joyeuse, c'est au contraire à se pendre. Je chante quand même : « Loin de toi, je me demande pourquoi ma vie ressemble à une terre brûlée... » Ce nouvel album est celui de la maturité, ou plutôt de la vieillesse. Il est empreint de mélancolie. J'aimerais assez que ce soit pour moi ce que fut *Jardin d'hiver* pour Henri Salvador.

■ **Vous vous sentez vraiment mélancolique ?**

À mes yeux, la nostalgie est belle, alors qu'en France elle a quelque chose de péjoratif... Je me souviens souvent et j'aime ça.

■ **À plusieurs reprises dans cet album, vous évoquez la mort...**

Si elle n'est pas une amie, elle est une voisine. Je n'ai pas peur, je suis prêt. La mort est entrée dans ma vie très tôt, dans les années 1980, avec le Sida. J'ai perdu la plupart de mes amis. Ces absences-là ne se remplacent jamais. Je suis passé entre les gouttes et j'ai conscience d'avoir eu la chance de vivre, d'aimer, de découvrir tant de choses. Mes frères de jeunesse ont, eux, été fauchés ●●●

en plein vol. *Sous quel arc-en-ciel*, dont Stéphane Corbin signe la musique, dit tout ça. *Dernier regard*, c'est une tout autre histoire : la mort de ma mère, l'euthanasie...

■ **Vous aviez une relation très puissante avec votre mère...**

Totalement fusionnelle. Quand elle m'a annoncé la gravité de sa maladie, nous nous sommes enlacés très fort. Je me suis alors rendu compte que j'étais aussi bien dans ses bras que dans ceux de mon amoureux. Peut-être que ce sont ces bras-là, les premiers, que nous recherchons toute notre vie. La chanson *Dernier regard* est née la dernière nuit de ma mère. L'euthanasie était tolérée en Hollande mais pas encore légiférée. Nous avons passé un moment extraordinaire, l'un contre l'autre... De retour à l'hôtel, j'ai raconté ces instants à Patrick. Il a écrit ce texte dans la foulée.

■ **La question de la fin de vie n'a pas été tranchée en France. Qu'en pensez-vous ?**

J'ai d'abord été très sûr de moi, à cent pour cent pour l'euthanasie. Et mon avis a évolué... Je pense aujourd'hui qu'il ne faut pas légiférer. Je suis davantage pour une tolérance que pour un texte. Une législation pourrait s'avérer dangereuse, certaines lois ont parfois un effet pervers. Je pense qu'une lettre où la personne exprime sa volonté et une réelle concertation avec les médecins seraient plus souhaitables.

■ **Vous parlez aisément de Patrick Loiseau, votre compagnon. Vous chantez également cet amour dans votre album...**

Quarante-huit ans d'amour et de complicité artistique, c'est très fort, non ? La chanson *Deux moitiés d'une même orange* dit cela. Je n'y suis pour rien, c'est une déclaration d'amour de Patrick. Nous la chantons en duo sur l'album, mais sur scène, il refuse de me rejoindre, il est trop timide. Il me fait dire : « Il n'était pas pensable que quelqu'un me devienne aussi indispensable. » C'est tellement juste. Jeune, je pensais n'avoir besoin de personne...

■ **Vous avez été l'un des premiers artistes populaires à évoquer son homosexualité. Comment s'est fait votre coming out ?**

En réalité, je ne l'ai pas fait, tout simplement parce que je n'ai jamais rien caché. Les journaux n'en parlaient pas

« Jeune,
je pensais n'avoir
besoin
de personne. »

seulement parce que ce n'était pas vendeur. Je me souviens d'un appel d'Anne-Marie Peysson. Elle faisait une émission sur l'amour. J'avais accepté son invitation avant de lui signaler que mon amour s'appelait Patrick. Elle m'avait répondu : « Ah... tant pis alors... » Et puis bien plus tard, j'ai fait une publicité pour l'édam, le fromage hollandais. Le slogan était : « Dave aime l'édam ! » Tout était dit, par une pirouette, sur un sourire. Pour moi, le coup a été génial, tant pour l'image que pour mes finances. Par contre, ils n'ont pas vendu un seul bout de fromage! ●

L'ALBUM DES CONFIDENCES



Avec *La Fille aux deux papas*, une chanson dédiée aux filles de Marc-Olivier Fogiel (Dave est parrain de l'aînée, Mila, et Claire Chazal sa marraine), *Sous quel arc-en-ciel ?* sur les années

Sida ou *Dernier regard* à propos de l'euthanasie, Dave montre ici la force de ses engagements. La voix fine et habilement perchée, il s'empare de textes ciselés pour dire avec force et émotion les amours au long cours et le temps qui passe.

Souviens-toi d'aimer, éd. Malonito Music, 15 €.

COUP DE CŒUR

UN ANGE PASSE

Visage de chérubin et paroles chocs. La nouvelle sensation francophone s'appelle Angèle. Profitez de sa tournée pour découvrir cette jeune Belge de 23 ans dont le premier album, *Brol* (désordre, en argot belge), caracole en tête des meilleures ventes. Elle n'a pas la langue dans sa poche et derrière son air sage se cache une féministe jusqu'au bout des ongles, déjà récompensée de deux Victoires de la musique. Sur des airs pop ou électro, sa voix acidulée légèrement voilée met un coup de fraîcheur aux paroles des ritournelles. *La Thune*, *Tout oublier*, *Balance ton quoi* racontent la vie au temps des écrans, le sexisme ordinaire. Des textes culottés et plein d'humour. Irrésistible. **I. D.**

► *Brol*, Initial Artist Services. *Brol* tour jusqu'au 18 février 2020.



CD

DEBOUT SUR LE ZINC

Serge Reggiani, Jacques Higelin, Henri Salvador... Les chansons de Boris Vian ont donné lieu à des interprétations magistrales. Le 100^e anniversaire de sa naissance est l'occasion de prouver combien ses textes peuvent aussi être servis par des voix d'aujourd'hui : le groupe Debut sur le zinc, formé de six musiciens inventifs, a relevé le pari. Résultat, une



tournée et un album de quinze chansons, dont des inédites, aux accents rock ou jazz manouche. Réjouissant! **M. A.**

► CD *Vian* par Debut sur le zinc. 13,99 €. En tournée avec 50 dates. En janvier : Arnage (72), Les Ulis (91), Locminé (56)...

MUSÉE

CAP AU SUD

Montauban inaugure le 14 décembre son musée Ingres-Bourdelle (1) et fête ces deux enfants du pays. S'y déploie la plus grande collection d'œuvres de Jean-Auguste-Dominique Ingres après celle du Louvre et les sculptures d'Émile-Antoine Bourdelle. Toulon dévoile son musée d'art avec une belle exposition, « Pablo Picasso et le paysage méditerranéen » (2). **I. D.**



► (1) 19, rue de l'Hôtel-de-Ville. 05 63 22 12 91 ; museeingresbourdelle.com/ (2) Jusqu'au 23 février 2020. 113, bd Général-Leclerc. 04 94 36 81 01.

PAGES RÉALISÉES PAR MARIE AUFFRET ET ISABELLE DURANTON

TÊTE D'AFFICHE

LUMINEUX SOULAGES

Né un 24 décembre et bientôt centenaire! Le peintre abstrait Pierre Soulages est à redécouvrir grâce à la rétrospective du musée du Louvre à Paris. Après ses débuts, où dominent ocres et bleus, le géant de Rodez



impose le noir, une vraie couleur dont la profondeur réfléchit admirablement la lumière. Brou de noix, goudron ou acrylique, travaillés par superposition ou raclage, à même le sol... De sombres pigments lumineux. I. D.

► « Soulages au Louvre », du 11 décembre au 9 mars. www.louvre.fr

SPECTACLE

NOËL AVEC LES ENFANTS

Des étoiles vont briller dans les yeux des enfants avec trois spectacles créés pour eux, dès 4 ans. À Paris, *Ernest et Célestine* (1), l'ours et la souris, leur donnent rendez-vous pour une joyeuse parade. *Pinocchio* (2)



prend vie dans un grand musical. Et le loup fait lui aussi la fête! (3) I. D.

► (1) Jusqu'au 22 mars à la Gaîté Montparnasse.

01 43 20 60 56; www.gaite.fr

(2) Jusqu'au 4 janvier au Théâtre de Paris.

01 48 74 25 37;

www.theatredeparis.com

(3) Le loup qui voulait faire son spectacle, en tournée jusqu'au 17 mai.

www.ticketmaster.fr

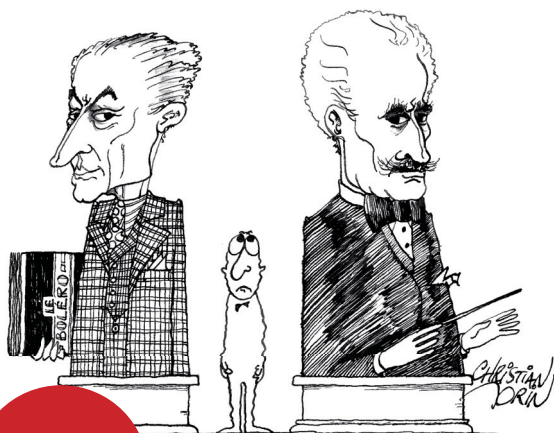


RETROUVEZ **CHRISTIAN MORIN**
SUR RADIO CLASSIQUE

CHRONIQUE TOUS LES JOURS DE 9 h 30 À 12 h

LA NOTE LÉGÈRE

Chaque mois, Christian Morin, animateur mais aussi dessinateur de presse, illustre pour les lecteurs de *Notre Temps* une anecdote autour du monde de la musique.



En 1928, Ida Rubinstein, danseuse russe, mécène et amie de Maurice Ravel, lui commande une musique de ballet, qui deviendra le plus grand tube classique de tous les temps. Une musique que Ravel considérait comme une simple étude. La création de l'œuvre a lieu le 22 novembre 1928 à Paris, au Théâtre national de l'Opéra. Succès! Mais le tempo de cette composition doit être rigoureusement celui exigé par Maurice Ravel! Le 4 mai 1930, à l'Opéra Garnier, le philharmonique de New York, dirigé par Arturo Toscanini, le joue deux fois trop vite. Triomphe! Mais Ravel, qui est dans la salle, est furieux : il fonce en coulisses et explique à Toscanini qu'il n'a rien compris à sa musique. « Non, Maurice, c'est vous qui n'avez rien compris à votre musique », lui répond le maître. Les deux hommes ne se rencontrèrent plus jamais. L'œuvre s'appelle le *Boléro*. On dit qu'une exécution de l'œuvre débute dans le monde toutes les quinze minutes et le réalisateur de *Star Wars*, George Lucas, avait même pensé à l'utiliser comme thème principal de son film... et au bon tempo!



COUP DE CŒUR

À LA VIE, À LA MORT

Arthur et César ne se sont jamais perdus de vue depuis le collège mais leurs vies ont bifurqué. L'un est introverti et casanier, l'autre un feu follet coureur de jupons. Un malentendu amenant chacun à croire que l'autre à un cancer incurable va les métamorphoser. Le film s'écarte vite de l'aspect théâtral du quiproquo pour muer en parcours à deux vers la résilience. Le duo Bruel/Luchini s'avère une fantastique trouvaille, parfaite pour parler plus que des amitiés masculines, du chemin à faire pour être en paix avec soi-même.

► **Le meilleur reste à venir**, de **Matthieu Delaporte** et **Alexandre de La Patellière**. Avec **Fabrice Luchini**, **Patrick Bruel**... En salles.



LA BONNE SURPRISE

FABLE DÉLICATE

À 9 ans, Yura doit quitter Tokyo pour aller habiter à la campagne. Il intègre une école privée où il découvre la religion catholique : Jésus devient son ami imaginaire. Le concept de ce film japonais est gonflé, mais jamais sacrilège. C'est avec une infinie délicatesse qu'il cherche des réponses aux questions innocentes d'un enfant. Tout en irrésistible charme, cette très jolie fable, aussi précise que minimaliste, n'a rien d'étouffe-chrétien. Au contraire.

► **Jésus**, d'**Hiroshi Okuyama**. Avec **Yura Satō**, **Riki Okuma**... Sortie le 25 décembre.

TÊTE D'AFFICHE

TERRENCE MALICK, SPIRITUEL

Avec *The Tree of Life*, Terrence Malick avait signé une œuvre symphonique autour des questionnements religieux. S'il s'était égaré avec ses trois films suivants dans une mise en scène pomprière, *Une vie cachée* le ramène vers la grâce. L'authentique parcours sacrificiel d'un objecteur de conscience autrichien refusant



d'incorporer les troupes nazies y devient une puissante réflexion intemporelle et humaniste sur la nécessité de résister à la barbarie.

► **Une vie cachée**, de **Terrence Malick**. Avec **August Diehl**, **Valerie Pachner**... Sortie le 11 décembre.



LA DÉCOUVERTE RÉCONCILIATION

Quand sa mère meurt, la jeune Lola accepte ses dernières volontés : faire un voyage avec son père qu'elle n'a pas vu depuis deux ans. Et cela juste avant d'entamer sa transition pour devenir une femme... Après *Girl*, ce nouveau film belge aborde aussi la question des transgenres. Tout en justesse, il prend autant en compte l'incompréhension d'un père (Benoît Magimel, bouleversant) que la quête identitaire de son enfant.

► *Lola vers la mer*, de Laurent Micheli. Avec Mya Bollaers, Benoît Magimel... En salles.

SAGA

VIE DANS L'OMBRE

Réputée par ses parents, Guida est de retour à Rio sans que sa sœur, Euridice, qui la croit en Europe, ne le sache. Pendant soixante ans, elles vont se chercher tout en vivant l'une à côté de l'autre à leur insu.

Romanesque en diable, cette tranche de vie au long cours est surtout une splendide évocation de femmes privées de la liberté d'aimer comme d'être indépendantes. Un magnifique mélo doublé d'un plaidoyer humaniste.

► *La Vie invisible d'Euridice Gusmao*, de Karim Aïnouz. Avec Carol Duarte, Julia Stockler... Sortie le 11 décembre.



ET AUSSI

CUNNINGHAM

Que l'on connaisse ou non le travail du danseur Merce Cunningham, la renversante utilisation de la 3D pour filmer ses chorégraphies dans ce documentaire en ravive la force.

► *D'Alla Kovgan*.
En salles.

LA VÉRITÉ

Catherine Deneuve et Juliette Binoche en mère et fille se disant leurs quatre vérités? L'idée était bonne, mais loin de son Japon, le réalisateur d'*Une affaire de famille* du mal à arbitrer ce duel.

► *D'Hirokazu Kore-Eda*.
Avec Catherine Deneuve, Juliette Binoche...
Sortie le 25 décembre.

MADE IN BANGLADESH

Une employée d'une usine textile de Dacca tente de monter un syndicat pour faire respecter les droits des travailleurs. Une fiction sobre sur le sort d'ouvriers exploités par le prêt-à-porter

► *De Rubaiyat Hossain*.
Avec Rikita Shimu, Novera Rahman...
En salles.



Séance de rattrapage

Disponible en DVD ou Blu-ray



PAVAROTTI - LA VOIX

Le réalisateur de *Da Vinci Code* et *Apollo 13* revient sur la carrière de Pavarotti, preuve de l'immense popularité du légendaire ténor.

► *Blu-ray*. TFI Studio.

PARASITE

Voir chez soi la dernière Palme d'or a tout pour rendre encore plus grinçante cette histoire de famille qui se cache chez une autre pour prendre sa place.

► *DVD*. The Jokers.

LES BLEUS ET LES GRIS

Trente-sept ans après sa diffusion, cette série sur la guerre de Sécession vue de l'intérieur reste très instructive sur la création de l'Amérique moderne.

► *Coffret DVD*.
Elephant films.
Le 18 décembre.



COUP DE CŒUR

LES MYSTÈRES DE PARIS

POUR UN INSTANT D'ÉTERNITÉ

GILLES LEGARDINIER



Paris, fin du XIX^e siècle. Alors que se prépare la grande Exposition universelle, que la tour Eiffel vient d'être achevée et que commence le grand chantier du Sacré-Cœur à Montmartre, une petite équipe sympathique se fraie un chemin vers la modernité en construisant des passages secrets et des chambres dérobées pour de riches particuliers. À sa tête, Vincent, formé par un horloger et disciple

du célèbre magicien Jean-Eugène Robert-Houdin. Avec ses airs d'Arsène Lupin, Vincent ne craint rien ni personne jusqu'au jour où un client lui demande avec insistance de découvrir un souterrain censé partir de sa cave. Un vrai casse-tête. Dès lors, la fine équipe devient la cible de tentatives d'assassinat. Quel mystère recèle donc le sous-sol parisien ? Convoquant les plus grandes pages de l'histoire occidentale, des templiers aux jésuites, Gilles Legardinier construit un roman magistral, qui se lit avec avidité.

► Éd. Flammarion, 570 p., 21,90 €.

EN DIRECT DES LIBRAIRIES

SUITES ROYALES



Deux thrillers ont le vent en poupe. Le sixième et dernier *Millénium* dans lequel Lisbeth Salander et sa sœur se livrent à un duel à mort (éd. **Actes Sud Noir**). *Eva*, d'Arturo Pérez-Reverte, dans lequel Falco, héros apparu l'année dernière,

doit détourner, au profit des franquistes, un trésor embarqué à Tanger et en partance pour l'URSS (éd. **du Seuil**). Les deux sont passionnants et ne nécessitent pas d'avoir lu les tomes précédents.



ÇA FAIT DU BIEN

RONRONTHÉRAPIE

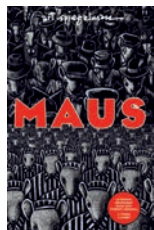


Les chats seront-ils nos nouveaux maîtres ? D'après Bernard Werber, *Sa majesté des chats* (éd. **Albin Michel**) et ses comparses possèdent un certain potentiel pour sauver l'humanité d'une invasion de rats. Et ce n'est pas Véronique Aiache,

spécialiste de la ronronthérapie, qui publie son nouveau roman, *Le temps passé avec un chat n'est jamais perdu* (éd. **Hugo et Cie**), qui niera le pouvoir salvateur de ces petits félins. En compagnie des chats, tout peut arriver, même le bonheur.



PAGES RÉALISÉES PAR STÉPHANIE JANICOT

BD**INTÉGRALE MAUS****ART SPIEGELMAN ★★★★★**

Maus est un des grands chefs-d'œuvre de la BD. L'auteur, Art Spiegelman, y raconte toute l'histoire de sa famille polonaise confrontée à la Shoah. Les juifs sont représentés par des souris. Cette édition de Noël avec de nouvelles planches est un must à avoir dans sa bibliothèque.

► Éd. Flammarion, 316 p., 30 €.

BEAU LIVRE**JAUNE****MICHEL PASTOUREAU ★★★★★**

Des grottes de la Préhistoire aux Gilets jaunes, toute l'histoire d'une couleur qui fut vénérée

pour devenir mal-aimée. Contée par le passionnant spécialiste des couleurs et servie par une iconographie magnifique. La lumière du jaune sera-t-elle enfin réhabilitée?

► Éd. du Seuil, 240 p., 39 €.

ART**L'ART VOUS LE REND BIEN****LAURENT GOUNELLE ET****CAMILLE TOLD ★★★★★**

Laurent Gounelle, auteur de best-sellers, partage son musée idéal. Sa sélection de tableaux par thème est

belle et pertinente. Les commentaires sont très éclairants. Une façon originale de s'intéresser à l'art.

► Éd. Calmann-Lévy, 160 p., 24,90 €.

BEAU LIVRE**DANS L'INTIMITÉ DES STARS DE LA CHANSON****HUGUES VASSAL ★★★★★**

Claude François, Charles Aznavour, Serge Gainsbourg, Françoise Hardy... se sont prêtés, en leur

temps, au regard bienveillant de l'auteur. Photos intimes qui disent la légèreté et la créativité d'une époque.

► Éd. de l'Archipel, 176 p., 23 €.

L'AUTEUR DU MOIS**PATRICK MODIANO****CONTRE L'OUBLI**

Écrivain des mémoires perdues, des époques enfouies, prix Nobel de littérature en 2014, Patrick Modiano exhume des petits destins menacés par l'oubli. Avec

Encre sympathique, il se souvient d'un temps où, employé par un détective privé, il fut chargé de rechercher une femme. Des années plus tard, il n'a pas renoncé à percer le mystère et va découvrir pourquoi son destin est lié à cette inconnue. Charme, nostalgie et poésie naissent de cette obstination. Du très grand Modiano.

► *Encre sympathique*, éd. Gallimard, 144 p., 16 €.

**EN POCHE****DES COFFRETS CADEAUX****BORIS VIAN**

Pour bien préparer l'année Vian en 2020, centenaire de sa naissance, trois aspects du créateur éclectique se côtoient avec bonheur : son roman culte *L'Écume des jours*, ses textes sur la musique *En avant la zizique*, et sa délicieuse poésie *Cantilènes en gelée*.

► Livre de poche, 672 p., 19 €.

**ELENA FERRANTE**

L'amitié entre Elena et Lila, deux Italiennes d'un quartier pauvre de Naples, racontée des années 1950 à nos jours, est devenue célèbre depuis son adaptation en série télévisée. Les quatre volumes sont enfin réunis.

► Folio, coffret de 4 livres, 2272 p., 35,80 €.

CHRONIQUE

Sablons le champagne!



Chaque mois, Muriel Gilbert*, journaliste, correctrice au quotidien **Le Monde**, chroniqueuse sur RTL avec **Un bonbon sur la langue** et auteure de nombreux livres sur la langue française, partage avec nous sa passion pour les mots, érudite et pleine d'humour.

L'esapin est en place, les cadeaux installés sur le traîneau du Père Noël. Les rennes (au masculin et avec deux n) piaffent d'impatience – à ne pas confondre avec les rênes (au féminin avec un seul n et un accent circonflexe), celles dont le Père Noël se saisira bientôt pour lancer son attelage. Mais si vous avez l'intention de célébrer dignement les fêtes, qui sait, peut-être allez-vous le faire au champagne, et dans ce cas nous allons nous assurer que vous le fassiez sans fautes! Des fautes au champagne? Eh bien oui, il y en a une que je corrige tout au long de l'année: « champagne » ne prend pas de majuscule, du moins pas le champagne, celui que l'on boit. La Champagne, la région qui se trouve au nord-est de l'Île-de-France, elle, en revanche, s'écrit avec une majuscule, bien entendu, parce qu'il s'agit d'un nom propre. Si les bulles vous donnent des insomnies ou la migraine et si vous préférez boire du bordeaux, même combat! Pas de majuscule. La ville de Bordeaux prend une majuscule, et si vous écrivez « le vin de Bordeaux », bien sûr, vous lui mettez une majuscule également, puisque vous nommez la ville. En revanche, si vous dites « Je boirais bien un verre de bordeaux », ou « de bourgogne », ou de ce que vous voulez, alors pas de majuscule: le lieu a donné son nom à un produit qui y a été fabriqué, il devient un nom commun quand il désigne ce produit. Conséquence: tous ces mots peuvent aussi se mettre au pluriel – « des camemberts, des bourgognes », avec un s final. C'est pourquoi, avant la bûche, à l'heure du plateau de fromages, **votre camembert ne prend pas de majuscule, pas plus que votre**

roquefort, ou tout autre délice qui tient son nom de son lieu géographique d'origine, tandis que les villes de Camembert et de Roquefort en prennent. Vous servirez donc éventuellement plusieurs champagnes – sans oublier le s, mais avec modération quant au nombre de flûtes! Et puisque nous sommes revenus au champagne, est-ce que vous diriez que vous le sablez ou que vous le sabrez? Il se trouve que vous pouvez faire les deux... mais ce n'est pas la même chose. Sabrer le champagne, c'est l'ouvrir d'un coup sec en faisant sauter le goulot de la bouteille au moyen d'une lame. Inutile de dire que l'exploit n'est pas conseillé à tout le monde. **Sabler le champagne, c'est davantage à la portée de tout un chacun.** À l'origine, l'expression signifiait quelque chose comme « siffler le champagne », c'est-à-dire le boire d'un coup, par analogie avec le vocabulaire de la fonderie, explique le Larousse, par référence au métal en fusion que l'on coulait d'un jet dans le sable du moule. Comme toujours, la langue évolue, le sens de l'expression s'est modifié et, aujourd'hui, comme chacun le sait, « sabler le champagne », c'est, toujours selon Larousse, « boire du champagne à l'occasion de réjouissances ». À la bonne vôtre, amis des mots! ●

* Vient de publier *Encore plus de bonbons sur la langue: le français n'a pas fini de vous surprendre*, éd. La Librairie Vuibert, 224 p., 17,90 €.

PARTAGEZ LA PASSION POUR LA LANGUE FRANÇAISE DE MURIEL GILBERT DANS SA CHRONIQUE UN BONBON SUR LA LANGUE SUR RTL.

Le samedi et dimanche à 8h20 dans RTL MATIN WEEK-END de Stéphane CARPENTIER.

EN PARTENARIAT AVEC Notre temps

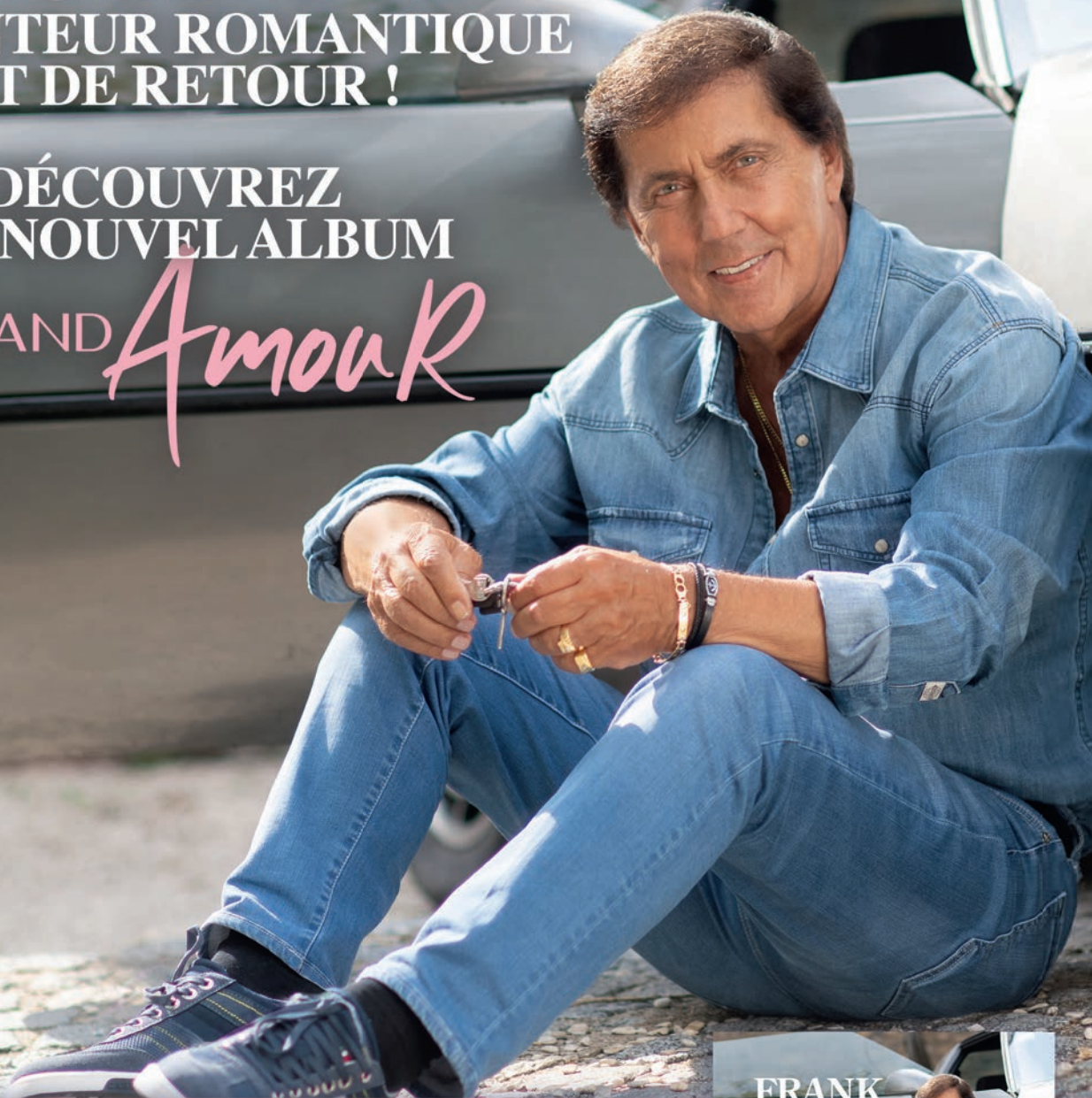
Muriel Gilbert, auteure de *Encore plus de bonbons sur la langue*, paru aux éd. La Librairie Vuibert.

FRANK MICHAEL

LE CHANTEUR ROMANTIQUE
EST DE RETOUR !

DÉCOUVREZ
SON NOUVEL ALBUM

LE GRAND *Amour*



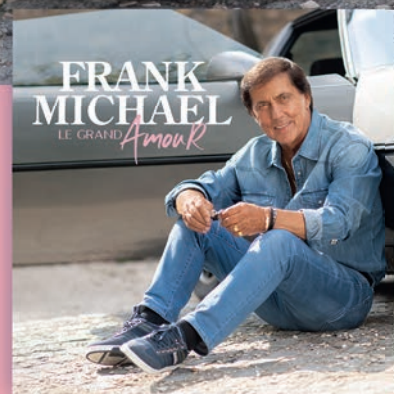
'LE GRAND AMOUR'

INCLUS 'LIBERTÉ' & 'IL FAUT Y CROIRE'

DISPONIBLE EN CD, ÉDITION LIMITÉE AVEC HOUSSE DE COUSSIN ET VINYLE

EN CONCERT LE 19 JANVIER 2020

A L'OLYMPIA



FLORENCE MONTEIL
Notre journaliste nous
raconte le palpitant roman
d'aventure qu'était la vie
du Savoyard qui aimait
autant la neige
que le sable.



Frison-Roche

AVENTURIER DES CIMES

Le plus célèbre premier de cordée français a lâché prise à 93 ans, le 17 décembre 1999. Incarnation du guide chamoniard, il a eu deux autres passions : le désert et l'écriture. Partons sur les traces de cet insatiable écrivain voyageur, de Paris à Chamonix, en passant par Alger...

FLORENCE MONTEIL

Sahara, 15 avril 1935. Le sommet, enfin ! Parti d'Alger deux semaines plus tôt, la mission d'exploration des terres inconnues du massif montagneux du Hoggar vient de remporter sa plus belle victoire. Après un périple de plus de 1900 km en autocar, puis à dos de chameau, les cinq hommes, commandés par le capitaine Coche et guidés par Grand Sifflet, ont triomphé des 2375 m du Garet el Djenoun. Grand Sifflet, c'est Roger Frison-Roche, longiligne athlète de 29 ans descendu de son mont Blanc pour relever de nouveaux défis et repousser les frontières de ses rêves. Loin de la neige et des glaciers, dans la fournaise d'un chaos de rocailles et de sable, le Savoyard a un choc. « Cette découverte a été la plus grande aventure de ma vie », confiera-t-il dans son autobiographie (1), en 1981. Envoûté, il n'aura de cesse d'alterner le blanc et l'ocre, la neige et le désert, Chamonix et Alger.

Le jeune homme s'est déjà taillé une solide réputation dans le milieu de la haute montagne. Il est – et ce n'est pas le moindre de ses exploits – le premier non-Chamoniard à avoir intégré la prestigieuse Compagnie des guides de Chamonix (2). Marié et déjà père de deux enfants, il possède une brasserie que tient sa femme Marguerite, dite « Frisonnette », indéfectible soutien de ses incessantes aventures. Alpiniste, moniteur de ski, il est aussi journaliste et bientôt écrivain. Car sa découverte du désert va lui

révéler son talent de conteur. À peine quitté, le Sahara lui manque et, de retour en Haute-Savoie, il y retourne par la plume : *L'Appel du Hoggar*, publié en 1936, sera le premier de ses 35 ouvrages, dont celui qui lui apportera la célébrité en 1941, *Premier de cordée*.

Enthousiaste comme un enfant, curieux de tout, aussi modeste que compétent, Frison-Roche a acquis très jeune le sens de l'effort et de l'endurance. Autant de qualités indispensables pour rejoindre la poignée de grands explorateurs du XX^e siècle, dont la plupart sont ses amis : Paul-Émile Victor, Théodore Monod, Haroun Tazieff... Souvent confondu avec Maurice Herzog, vainqueur de l'Annapurna en 1950 et homme politique, Frison-Roche est figé dans les mémoires comme l'incarnation du guide chamoniard... Pourtant, sa vie a été bien plus variée que les cimes alpines et il a écrit plus de pages sur le désert que sur la montagne!

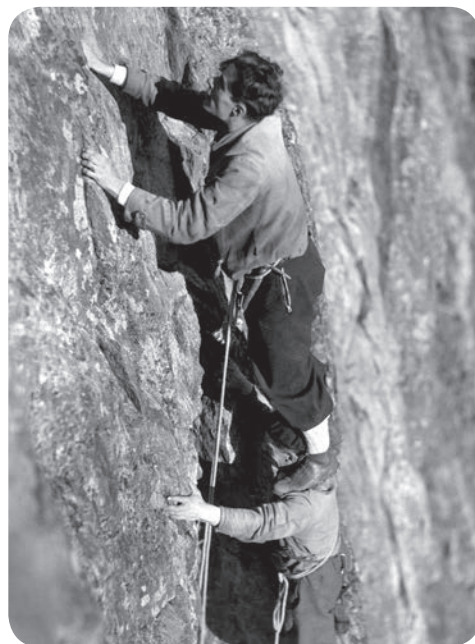
UN VAGABOND DANS L'ÂME

Roger Joseph Fernand Frison-Roche voit le jour le 10 février 1906 à Paris. Ses parents ont quitté à regret leur Beaufort natal pour tenir une brasserie dans la capitale. Dès que possible ils retournent en Savoie, où le bambin s'éprend de la montagne. À 4 ans, la mort de son père précarise sa mère et, dès ses 14 ans, il doit quitter l'école pour trouver du travail. La tête pleine des grands récits d'explorateurs, l'adolescent rêve de quitter le bitume



◄ Roger Frison-Roche dans la péninsule de Boothia, au Canada, en 1966. Photo tirée du film *Peuples chasseurs de l'Arctique*.

▼ À 22 ans, le jeune guide chamoniard s'impose déjà comme un solide premier de cordée.



parisien pour partir à l'aventure. Mais l'heure est encore aux compromis. Il devient coursier, puis groom, dans l'agence de voyage Thomas Cook! Il tient trois ans, apprend l'anglais au passage et affûte son projet de devenir guide de montagne à Chamonix. « Il me faut de la nature, du naturel, de l'action », se languit-il alors.

En 1923, Frison-Roche s'installe en Haute-Savoie, écope du surnom de Grand Sifflet et entreprend de se faire accepter dans ce sanctuaire de l'alpinisme. Il faudra sept ans à cet « étranger » pour y parvenir. Dégourdi, toujours joyeux et disponible, il accomplit toutes sortes de tâches et finit par attirer l'attention d'une légende vivante : Armand Charlet, dont il devient le porteur et le talentueux disciple. Un an après son arrivée, à seulement 18 ans, il tient le poste de secrétaire du comité des premiers Jeux olympiques d'hiver et travaille pour *Le Petit Dauphinois*, le quotidien régional dans lequel il va créer la rubrique « Ski ». Une fois adoubé, il multiplie les courses, défiant les cimes avec un sens extraordinaire de l'itinéraire et un courage qui le poussent à revendiquer la tête du groupe,

la fameuse position de « premier de cordée ». Il l'obtiendra toujours. Sur ces pentes alpines qu'il connaît comme sa poche, Roger Frison-Roche s'éprend aussi de la skieuse Marguerite Landot, qu'il épouse en 1930 et dont il aura trois enfants. Inépuisable et gourmand de tout, il déborde d'activités : directeur du syndicat d'initiative, secrétaire de l'aéro-club, cofondateur de l'école d'escalade des Gaillands, reporter pour la première émission de radio en direct du sommet du mont Blanc (1932), membre de la première promotion de moniteurs diplômés de la Fédération française de ski (1933), premier journaliste présent pour l'arrestation de Stavisky, réfugié près de Chamonix (1934)... Frison est un habitué des grandes premières! Un homme d'action toujours partant, surtout quand son ami Raymond Coche lui parle du Sahara. Après l'expédition de 1935 et la publication de son premier livre, Frison-Roche repart en Algérie pour traverser le Grand Erg oriental à dos de chameau. À son retour, entre les rumeurs de guerre et les réticences de ses condisciples à moderniser la vénérable Compagnie des guides, ●●●

REPÈRES

- 10 février 1906** Naissance à Paris.
- 1923** S'installe à Chamonix.
- 1930** Intègre la Compagnie des guides.
Épouse Marguerite, dont il aura trois enfants.
- 1935** Première expédition dans le Sahara.
- 1936** Premier récit de voyage, *L'Appel du Hoggar*.
- 1938** Déménagement à Alger.
- 1941** Succès du roman *Premier de cordée*.
- 1954** Mort accidentelle de son fils Jean.
- 1956** Expédition dans le Grand Nord.
- 1960** Retour à Chamonix.
- 1981** Publie son autobiographie, *Le Versant du Soleil*.
- 17 décembre 1999** Meurt à 93 ans, à Chamonix.

Frison-Roche décide de rejoindre durablement son cher désert. En 1938, il installe toute sa famille à Alger, où il rejoint la rédaction de *La Dépêche algérienne*. Il ne quittera le pays qu'au début de la guerre d'Algérie, en 1955.

Une période qui le voit considérablement évoluer dans ses convictions politiques : pétainiste par conformisme au début de la guerre, il finira résistant dans le maquis de Beaufort, expérience qui lui inspire son roman *Les Montagnards de la nuit* en 1968. Humaniste de droite, il croit plus aux rencontres qu'aux idéologies. Il effectuera toujours ses expéditions et ses reportages à hauteur d'homme, en immersion avec les Touaregs ou au cœur de la misère de l'Europe d'après-guerre. Le dénuement et l'âpreté n'effrayent pas ce vagabond dans l'âme.

LE RETOUR DU CHAMONIARD

En 1940, après sa démobilisation, *La Dépêche algérienne* lui commande un feuilleton littéraire « pour redonner le moral à la jeunesse française »... Frison-Roche, dont le cœur balancera toujours entre le chaud et le froid, se languit de Chamonix. Alors, pourquoi pas y camper son intrigue ? Écrit au fil de la plume, du jour pour le lendemain, *Premier de cordée* le ramène en 1925, pour raconter la vocation contrariée d'un aspirant alpiniste. Le succès est immédiat et la publication sous forme de livre, en 1942, le renforce encore. Dès 1944, Louis Daquin l'adapte au cinéma. Frison-Roche écrira finalement une trilogie en prolongeant son premier roman avec *La Grande Crevasse* en 1948, puis *Retour à la montagne*

en 1957. 1954 marque un triste tournant avec la mort accidentelle de son fils, Jean, pilote de chasse. Rapatrié à Nice, il reste incapable d'écrire durant trois ans. Ce n'est qu'en 1956 qu'il relève un nouveau défi avec la découverte du Grand Nord, dont il ramène son premier documentaire. Il réitère l'expérience dans les décennies suivantes et, à chaque fois, l'aventure trouve son épilogue dans un livre : *Peuples chasseurs de l'Arctique* en 1966, *Nahanni* en 1969, *Les Seigneurs de la faune canadienne* en 1975...

C'est son retour à Chamonix, en 1960, qui va le revitaliser. Accueilli avec tous les honneurs, il prend la direction de la Compagnie des guides, dont il crée le premier syndicat. Il entreprend aussi de faire construire un chalet au pied du Brévent. Au fil des ans, il en fait bâtir d'autres pour ses deux filles et leurs enfants. Peu à peu, son coin de nature devient un havre familial où il règne en patriarche. Et bien sûr, il écrit essentiellement sur le... désert!

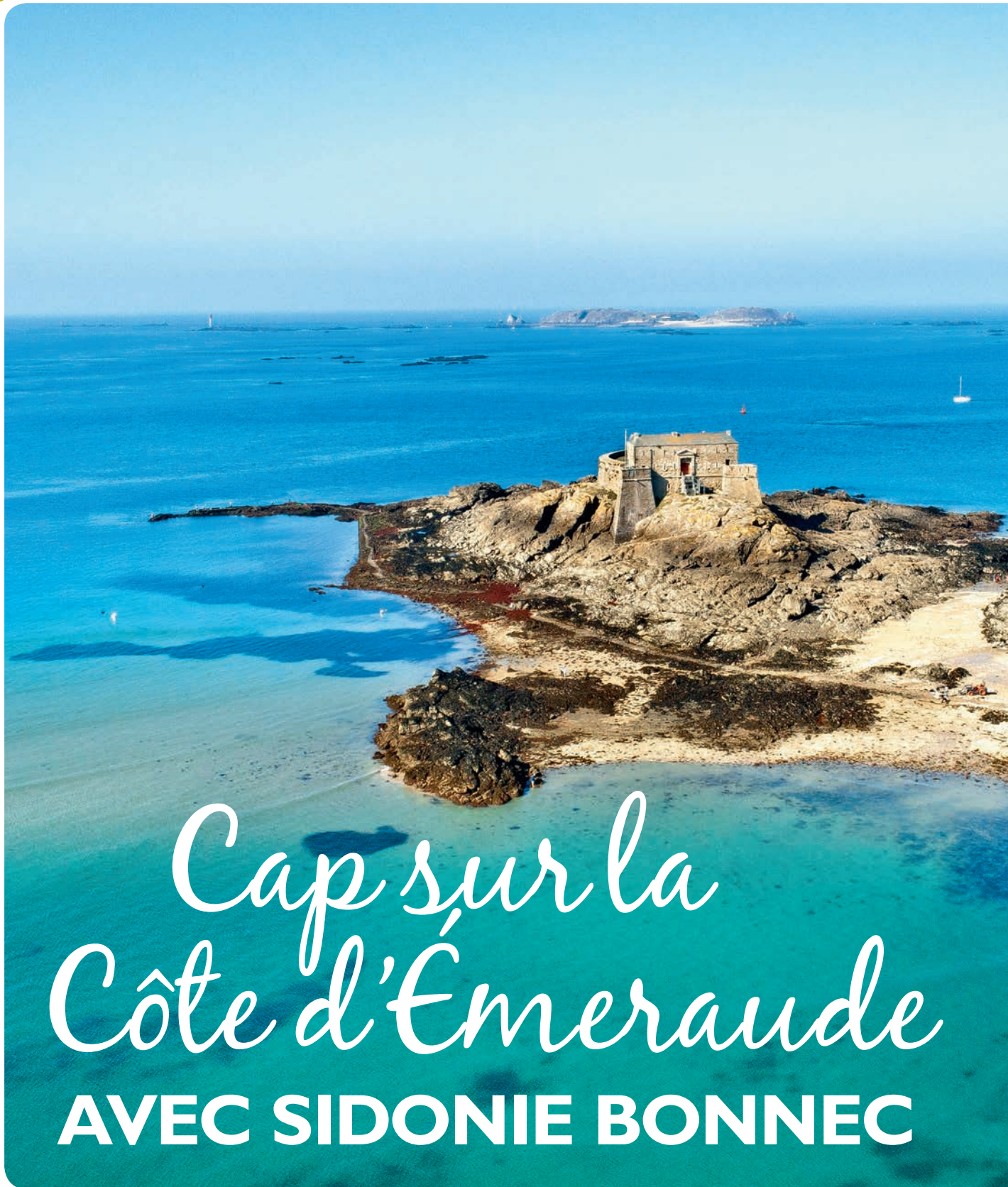
Le 17 décembre 1999, le fringant nonagénaire descend à Chamonix pour sa balade quotidienne : après un passage à la Compagnie des guides, il s'attarde avec des amis au café, à l'angle des rues Edward-Whymper et Michel-Croz. Soudain, une vive douleur à la tête, un vertige. Pour la première fois, Frison-Roche bascule et décroche. ●

(1) *Le Versant du Soleil*, éd. Flammarion, 1981. Les citations en sont extraites, ainsi que de la biographie d'Antoine Chandellier, *Frison-Roche : une vie*, éd. Arthaud.

(2) En amont du bicentenaire de la compagnie, la Maison de la montagne présente une exposition retraçant la vie et les exploits du célèbre guide. Rens. chamonix.fr

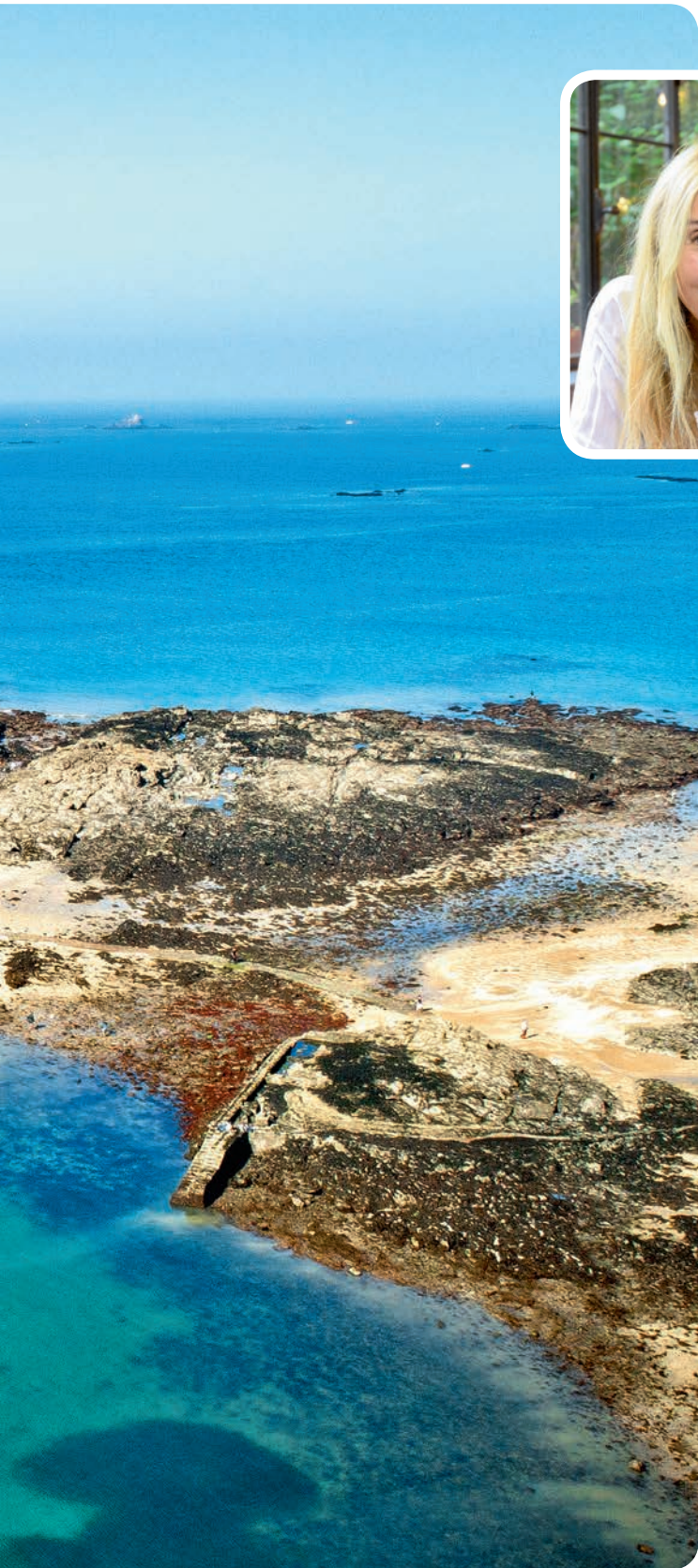


▲ En 1950, l'écrivain parcourt 1000 km à dos de dromadaire dans le Sahara, filmé par Georges Tairraz, pour tourner *Le Grand Désert*.



SEVRETTE J. / ANDIA FR. - ÉRIC DURAND - YVON BOELLE / ONLYFRANCE.FR

Cap sur la
Côte d'Émeraude
AVEC SIDONIE BONNEC



SIDONIE BONNEC (à d.) partage ses bons plans bretons avec notre journaliste FRÉDÉRIQUE ODASSO.

Journaliste sur RTL et France 2, auteure de guides, réalisatrice de podcasts, maman de deux jeunes enfants... La rayonnante Sidonie Bonnec mène plusieurs vies en une! Mais elle a la Bretagne de son enfance pour recharger ses batteries...

FRÉDÉRIQUE ODASSO



◀ La Côte d'Émeraude, vue du fort du Petit-Bé (dans la baie de Saint-Malo).

▲ Dinard et sa villa des Roches Brunes, à la lumière du soir.

Si le hasard des affectations professionnelles de son père, joueur de foot, l'a fait naître à Reims, Sidonie Bonnac est 100% bretonne! Elle passe une enfance armoricaine entre plages sauvages et nature préservée à Dinard, Brest, Vannes et Lorient. Épuisette en main, elle pêche crevettes, moules et bigorneaux dans les rochers ou part à l'aventure en kayak. « Mon éducation a profondément ancré la préoccupation du naturel et le respect de l'environnement. » Elle passe ses étés chez ses grands-parents, à Kervignac, où elle jardine, va chercher le lait à la ferme et se nourrit des légumes de leur potager. « Ils cuisinaient des produits bons et simples et m'ont transmis la passion du bien-manger. Au goûter, je croquais leurs tomates sucrées. » Pour ses études, elle finit par « couper le cordon » en s'installant à Paris où elle a construit une riche vie professionnelle. Aujourd'hui, Sidonie Bonnac coanime *La curiosité est un vilain défaut* sur RTL avec Thomas Hugues (1) et *Tout le monde a son mot à dire* avec Olivier Minne sur France 2 (2). Elle vient de publier *Naturel pour le meilleur et pour le reste* (3), un guide « pour ramener un peu de sérénité et de praticité dans le quotidien », qu'elle a coécrit avec Marie Drucker, l'amie et complice avec laquelle elle réalise aussi les podcasts *Nouvelles Mères* (4). Elle n'arrête pas! Sans compter qu'elle a aussi deux jeunes enfants, Bonnie-Rose, 5 ans, et Timothée, 1 an.

DES EMBRUNS IODÉS ET DES CABAS BRODÉS

Pour se ressourcer, Sidonie met les voiles sur Dinard, chez ses parents. « J'en ressens encore plus le besoin depuis que je suis maman. Air pur, paysages grandioses, produits sains... J'ai envie que mes enfants profitent de ce qui est pour moi le plus bel endroit du monde et qu'ils tissent un lien fort avec la nature! » De Lancieux, à quelques encablures du cap Fréhel, elle vous propose de partir à l'aventure sur l'archipel des Ébihens. À moins d'avoir un bateau, c'est à pied, à marée basse, que vous accéderez à ce petit joyau à la faune et la flore protégées et aux paysages paradisiaques. À Saint-Briac-sur-Mer, découvrez les deux plages préférées de Sidonie. Écrin à

« L'air est pur, les paysages grandioses, les produits sains. »



► Saint-Lunaire, et ses villas surplombant la mer.



l'eau transparente, au sable jaune et aux cabines en bois de guingois, la Grande Salinette est une « véritable carte postale ». Sur la presqu'île, juste à côté, Le Nessay, un château transformé en hôtel, est « un lieu d'exception à la vue et aux lumières à couper le souffle! Il faut au moins y boire un verre ».

Plus confidentielle, la Petite Salinette, lovée dans la lande, se gagne par des escaliers creusés dans la roche. Poursuivez le sentier littoral jusqu'à Saint-Lunaire et sa plage de Longchamp, « spectaculaire aux grandes marées ». Les amoureux du patrimoine bâti peuvent aussi y admirer un nombre impressionnant de villas et malouinières, les résidences secondaires des armateurs et négociants de Saint-Malo des XVII^e et XVIII^e siècles. En plus de sa plage, Saint-Énogat offre avec ses ruelles et sa placette à la ravissante église, un voyage dans le temps. Continuez sur le chemin des douaniers pour atteindre la magnifique Dinard. Surplombant la falaise, la splendide villa des Roches Brunes, manifeste Belle Époque datant du XIX^e siècle, propose différents événements. Fin septembre, les mordus de cinéma britannique peuvent assister au Dinard Film Festival où Sidonie fit ses débuts journalistiques.

En centre-ville, ne ratez pas, entre autres, les chocolats naturels de Balthazar, les marinières de la Maison Balancines chez Bliss et les bons produits d'agriculture et pêche raisonnées de la Halle. Sur le marché, vous trouverez aussi les paniers Cabas Me aux broderies personnalisées, telles « Amour iodé » choisi par Sidonie cet été.

Et pour bien débuter votre soirée, passez prendre l'apéro sur la plage au Sunset : « Coucher de soleil formidable et ambiance détendue garantis ! »

L'AVENTURE EN BISQUINE CANCALAISE

Cap sur l'île de Cézembre qui fut un des derniers camps retranchés des Allemands, durant la Seconde Guerre mondiale. Avec 20 000 impacts recensés, l'île est le site européen le plus bombardé au mètre carré. Si un énorme travail de déminage a été effectué, il ne faut pas s'écarter des sentiers balisés pour approcher les vestiges de la guerre. Vous pourrez y admirer une flore et une faune riches, dont de nombreux oiseaux qui depuis plus de soixante-dix ans ont fait de cette île inhabitée leur QG ! Pour tester votre pied marin, vous pourrez savourer le plaisir de la voile à bord de la bisquine La Cancalaise, la reconstitution authentique d'un traditionnel bateau de pêche. Et participer aux manœuvres, comme au temps de la « Marine en bois » !

- (1) Du lundi au vendredi, de 14 à 15 heures.
- (2) Du lundi au vendredi, à 18 heures.
- (3) Aux éditions Fayard (2019 et 2016).
- (4) www.rtl.fr/emission/nouvelles-meres



MON CARNET PRATIQUE

À VISITER

- **Visite guidée de l'archipel des Ébihens**
Tél. 0825 95 01 22 ;
www.dinan-capfrehel.com
Tarif adulte : 7€.
- **Villa Les Roches Brunes**
Tél. 02 99 16 30 65 ;
www.ville-dinard.fr
- **Dinard Film Festival**
www.dinardfilmfestival.fr
- **Dinard Comedy Festival** (Festival d'humour) :
du 28 avril au 2 mai 2020 ;
www.dinard-comedy-festival.fr
- **Compagnie Corsaire**
(navettes pour l'île de Cézembre)
Tél. 0 825 13 81 00 ;
www.compagniecorsaire.com
Tarif adulte : 32€ aller/retour.
- **Association de la bisquine cancalaïse**
Tél. 02 99 89 77 87 ;

www.lacancalaïse.org
Demi-journée et journée
en mer : 42€ et 75€.

OU DORMIR

- **À SAINT-BRIAC-SUR-MER**
- **Hôtel-restaurant Le Nessay**
Tél. 02.99.21 02 10 ;
www.lenessay.com
Chambre pour 2 avec
petit-déjeuner à partir de 22€.
- **À DINARD**
- **Hôtel Royal Émeraude**
Tél. 02 99 46 19 19 ; www.royalemeraudedinarard.com.
Chambre pour 2 avec
petit-déjeuner à partir de 155€.
- **Hôtel Villa Reine Hortense**
Tél. 02 99 46 54 31 ;
www.villa-reine-hortense.com
Chambre pour 2 avec
petit-déjeuner à partir de 191€.

OU MANGER

- **À SAINT-BRIAC-SUR-MER**
- **Les Deux Sardines**
6, boulevard de la Houle
Tél. 09 80 83 44 04 ; formule
déjeuner à partir de 15€.
- **À SAINT-LUNAIRE**
- **Le Papparazzi**
42, rue de la Grève.
Tél. 02 99 46 36 08 ;
pizza à partir de 11€.
- **À DINARD**
- **Le Petit Port**
Quai de la Perle.
Tél. 02 99 46 16 41 ;
menu du jour à 18€.
- **Au Bouchon Breton**
20, rue du Maréchal-Leclerc.
Tél. 02 99 46 85 95 ; menu 31€,
plat à partir de 19€.
- **Le Sensé**
(plage de l'Écluse).
Tél. 02 99 88 15 20.

- **Chez le Sarrazin**
5, avenue Édouard-VII
Tél. 02 99 46 94 34 ;
crêpe à partir de 4€.

SE FAIRE PLAISIR

- **À DINARD**
- **Marché couvert Les Halles de la Concorde**
Place Crolard, tous les jours
de 7 h à 13 h 30.
- **Chocolats Balthazar**
32, rue Levasseur.
Tél. 02 90 10 28 14 ;
www.balthazar.bzh
- **Maison Moreau**
36, rue Levasseur.
Tél. 02 99 46 11 42 ;
www.maison-moreau.fr
- **Bliss** 31, rue du Maréchal-
Leclerc. Tél. 02 99 40 56 16 ;
www.blissdinar.com



- UN BATEAU À TAILLE HUMAINE (500 PERSONNES)
- DES CROISIÈRES ENTIÈREMENT FRANCOPHONES
- DES INVITÉS EXCEPTIONNELS
- UN ENCADREMENT DÉDIÉ

Entre légendes
et beauté sauvage



PARIS/ZEEBRUGES ■ EDIMBOURG ■ INVERGORDON ■ STORNOWAY ■ OBAN ■ GREENOCK-GLASGOW ■ BELFAST ■ DUNKERQUE/PARIS

LES TRÉSORS DE L'ÉCOSSE

DU 23 MAI AU 1^{ER} JUIN 2020

- Un tour complet de l'Écosse avec les îles Hébrides
- La visite des capitales historiques : Édimbourg, Glasgow, Belfast
- Une croisière sans transport aérien

L'invitée
Tatiana de Rosnay
Écrivaine



La nature en majesté



PARIS/DUNKERQUE ■ VIKI/FLAM ■ GEIRANGER ■ BERGEN ■ DUNKERQUE/PARIS

LES FJORDS DE NORVÈGE

DU 1^{ER} AU 8 JUIN 2020

- La navigation au cœur des deux plus beaux fjords de Norvège, le Geirangerfjord et le Sognefjord
- Une escale de charme à Bergen
- Une croisière sans transport aérien

L'invité
Louis Bodin
Journaliste et météorologiste



Un itinéraire mythique



PARIS/DUNKERQUE ■ BERGEN ■ FLAM/VIK ■ GEIRANGER ■ HELLESYLT ■ GRAVDAL ■ HONNINGSVAG ■ TROMSO/PARIS

FJORDS, ÎLES LOFOTEN ET CAP NORD

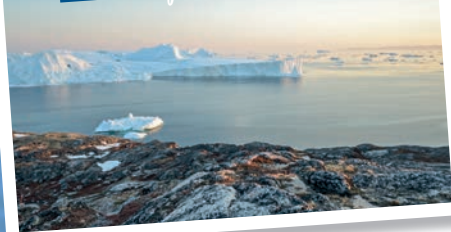
DU 15 AU 25 JUIN 2020

- L'essentiel des fjords de Norvège
- Le magnifique archipel des Lofoten
- Le cap Nord et le passage du cercle polaire arctique

L'invité
Jean-Luc Van den Heede
Navigateur en solitaire



Une expérience rare



PARIS/KANGERLUSSUAQ ■ ILULISSAT ■ NUUK ■ NARSAQ ■ GRUNDARFJORDUR ■ REYKJAVIK ■ BELFAST ■ SAINT-NAZAIRE/PARIS

GROENLAND ET ISLANDE

DU 24 AOÛT AU 6 SEPT. 2020

- 4 escales au Groenland dont la célèbre baie de Disko et le fjord glacé d'Ilulissat
- La navigation dans le mythique passage Prince Christian Sund
- La découverte de Reykjavik et Grundarfjordur en Islande

L'invité
Nicolas Vanier
Écrivain, photographe et réalisateur



■ DES BATEAUX DE CHARME DE PETITE CAPACITÉ ■ DES CONFÉRENCIERS SPÉCIALISTES DES DESTINATIONS



Le Haut-Mékong, de Chiang Rai à Vientiane

SPLÉNDEURS DU TRIANGLE D'OR ET DU LAOS

DU 29 MARS AU 11 AVRIL 2020

● La découverte de **Luang prabang**, la perle du mékong, et de **Vientiane**, la capitale du Laos ● La visite des **lieux sacrés du bouddhisme** ● Un itinéraire rare au cœur de la vie du fleuve et de ses habitants ● Toutes les excursions incluses au programme



Les grandes capitales d'Europe centrale

LE DANUBE, DE BELGRADE À VIENNE

DU 10 AU 17 AVRIL 2020

● 5 pays traversés en une seule croisière ● Les visites de **Vienne, Bratislava, Budapest, Belgrade, Novi Sad, Sombor, Vukovar** et un dîner local en Croatie
+ Un dîner traditionnel dans une ancienne guinguette viennoise



La Volga, de Saint-Petersbourg à Moscou

LES JOYAUX DE RUSSIE

DU 14 AU 24 JUIN 2020

● 3 jours entiers à **Saint-Petersbourg** et 1 jour et demi à **Moscou** ● Les hauts lieux de la Russie au fil de la Volga ● De nombreuses excursions incluses
+ Une soirée-spectacle au théâtre **Mikhailovsky** à St-Petersbourg



Les perles de l'Adriatique

RIVAGES DE CROATIE - CROISIÈRE CÔTIÈRE

DU 29 JUIN AU 8 JUILLET 2020

● Une navigation exceptionnelle à bord d'un tout **nouveau yacht moderne et intimiste** ● Un programme complet pour découvrir la **côte Adriatique jusqu'au Monténégro** ● Toutes les excursions incluses au programme

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

TEL **01 58 36 08 38** EN PRÉCISANT LE CODE : **NTE80** WWW.NOTRETEMPS.COM/CROISIERES

POUR RECEVOIR LA (LES) BROCHURE(S) COMPLÈTE(S), RETOURNEZ LE COUPON CI-DESSOUS À :

RIVAGES DU MONDE/NOTRE TEMPS - 19, RUE DU QUATRE-SEPTEMBRE - 75002 PARIS

OUI, je souhaite recevoir le programme complet :

- LES TRÉSORS DE L'ÉCOSSE
- LES FJORDS DE NORVÈGE
- FJORDS, ÎLES LOFOTEN ET CAP NORD
- GROENLAND ET ISLANDE
- SPLÉNDEURS DU TRIANGLE D'OR ET DU LAOS
- LE DANUBE, DE BELGRADE A VIENNE
- LES JOYAUX DE RUSSIE
- RIVAGES DE CROATIE

MES COORDONNÉES : M. MME. JE VOYAGE : SEUL(E) EN COUPLE ENTRE AMIS

NOM PRÉNOM

ADRESSE

CODE POSTAL VILLE

PAYS TÉLÉPHONE

COURRIEL @

J'accepte de recevoir des informations et offres commerciales de Rivages du Monde et de son partenaire Notre Temps par voie électronique.

Ces informations sont destinées à SAS Rivages du Monde. Elles sont enregistrées dans notre fichier à des fins de traitement de votre demande de renseignements et le cas échéant de votre commande. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6/01/78 modifiée et au RGPD du 27/04/16, elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification à l'adresse suivante : Rivages du Monde 19 rue du Quatre-Septembre, 75002 Paris. Notre Politique de Confidentialité est disponible sur le site : www.rivagesdumonde.fr. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux, si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case

SASU Rivages du Monde au capital de 150 000 Euros - 19 rue du Quatre Septembre 75002 Paris - RCS Paris B 438 679 664 - Immatriculation délivrée par Atout France 81 rue de Clichy, 75009 Paris : IM075100099 - RCP Hiscox : 19, rue Louis Le Grand 75002 Paris, N° police : HARP0087439 - Garantie financière : GROUPE ASSURANCES CRÉDIT 8-10 rue d'Assorg 75008 Paris, N° police : 4000713765/2. Immatriculé à l'ORIAS dans la catégorie Mandataire d'intermédiaire d'assurance (MIA) sous le N° 19003053 - www.oriass.fr

NTE80

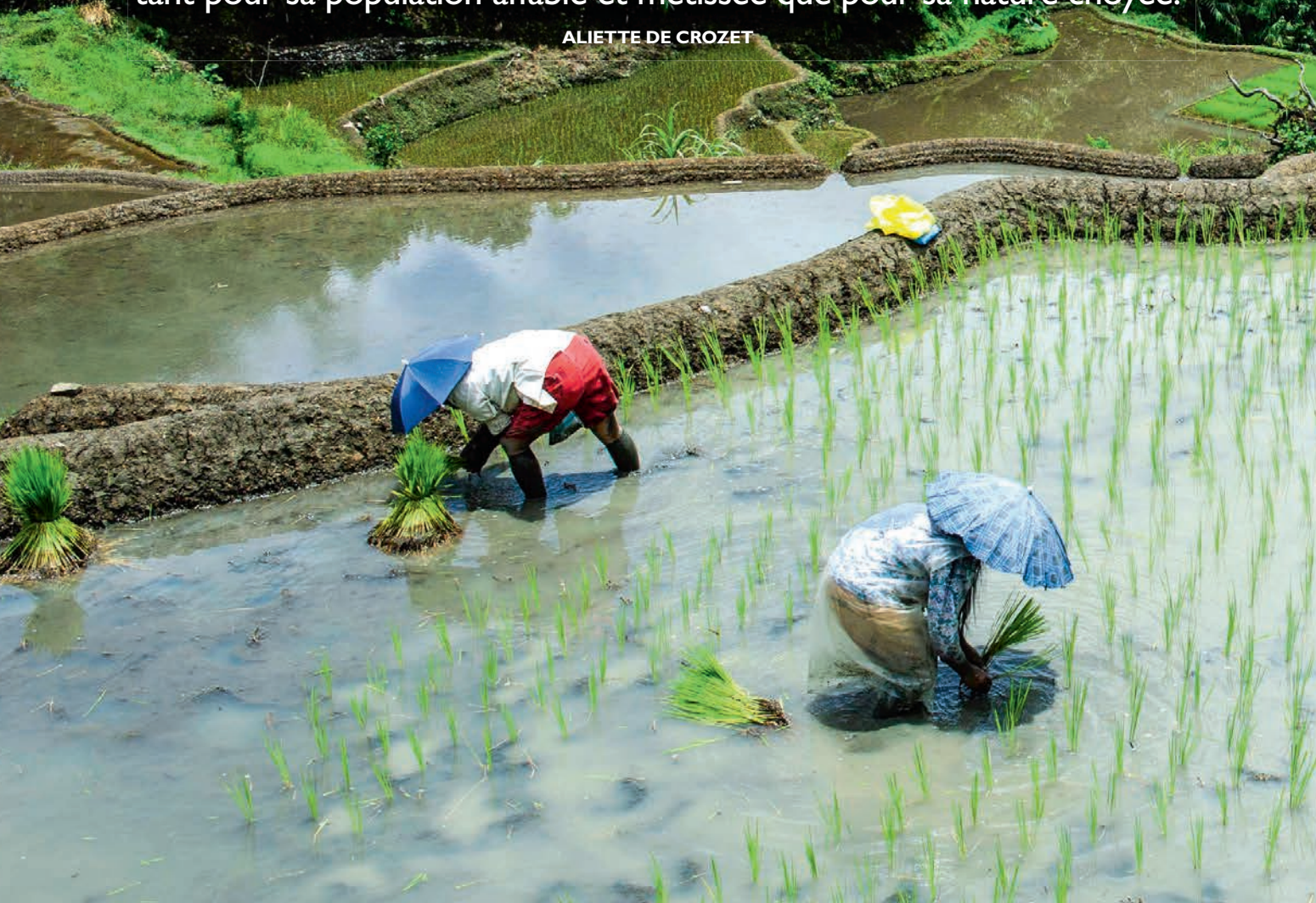
Évasion monde

Les Philippines

L'ARCHIPEL AUX 50 NUANCES DE VERT

Cela fait plus de cinq cents ans que la perle des mers d'Orient, latine sous son charme asiatique, fascine les Européens. Disséminé en des milliers d'îles, ce coin de paradis du nord de l'Indonésie séduit tant pour sa population affable et métissée que pour sa nature choyée.

ALLETTE DE CROZET



**ALIETTE
DE CROZET**
Notre reporter nous
emmène à l'autre
bout du monde,
pour le plaisir
des yeux et le goût
de l'aventure.



Inscrites au Patrimoine mondial
de l'humanité, les rizières en
terrasses des cordillères de
Luçon sont le fruit d'un savoir-
faire unique, transmis de
génération en génération au sein
de la communauté Ifugao.



▲ En Jeepney ou en moto-taxi, il reste toujours une place dans les transports en commun de Manille.

MANILLE, CAPITALE GROUILLANTE ET MÉTISSÉE

Quelques guirlandes clignotent encore devant l'aéroport de **Manille**. Les joyeuses Philippines fêtent Noël de septembre à début janvier. Le premier embouteillage donne l'occasion d'admirer d'autres spécialités de la capitale : ses casinos et centres commerciaux gigantesques. Les Jeepneys bariolées, ces Jeeps de l'armée américaine reconverties en bus, patientent sans klaxonner. Les trottoirs sont propres, fumer est interdit. Malgré trois heures minimum de trajet quotidien, les Philippines philosophent : *Bahala na*, advienne que pourra !

L'harmonie régnante incite à se perdre à pied dans Intramuros, îlot historique au cœur de la métropole grouillante. Un parcours de golf verdoie le long des murailles édifiées au XVI^e siècle par les Espagnols. De vénérables églises comme Saint-Augustin, des couvents, des écoles se serrent dans ce quartier historique en partie rebâti après la Seconde Guerre mondiale. Meubles malais, paravents chinois, ventilateurs anglais venus d'Inde, tableaux religieux peints au Mexique et blason espagnol : la **Casa Manila** reconstitue la demeure d'un marchand de la fin du XIX^e siècle. Dans l'immense baie, les élevages de poissons fraient avec les paquebots.



▼ Baignade obligatoire, escalade, sauts... Explorer la grotte de Sumaguing n'est pas de tout repos, mais ses trésors en valent bien la peine.



RIZIÈRES ET MONTS DE LA CORDILLÈRE DE LUÇON

Près de dix heures de route vers le nord séparent la capitale de sa cordillère centrale, à 350 km à l'intérieur de Luçon, la plus grande et la plus septentrionale des îles. Les champs apparaissent vite : ils ravitaillent le marché de **Baguio** en fraises, en asperges, en taro, qui devient l'ube, une crème violette dont les Philippines se régalent. Les premières rizières se dessinent avec le mont Pulog, 2934 m de haut, et les collines du pays Ifugao. Depuis plus de deux mille ans, les paysans sculptent à la main ces terrasses naturelles délicates. On vit ici, comme le riz, presque à la verticale.

À **Banaue**, des fils électriques en écheveaux courent le long des façades mangées par la pluie. Des épicereries vendent en vrac du tabac, du bétel et différentes variétés de riz. Du haut de l'amphithéâtre de rizières de **Batad**, des dizaines de terrasses descendent en cascade vers un clocher entouré de tôles vertes. À chaque saison, le paysage change. Il est possible de cheminer, en file indienne, sur les étroites butées d'argile, et même de se baigner dans la rivière coulant au fond de la vallée.

À deux heures de route, **Sagada** accueillait les artistes pendant la colonisation américaine (1898-1946). La région est grêlée de formations calcaires. La gorge d'**Echo Valley** recèle, vision étonnante, des cercueils suspendus à flanc de falaise. La foi fervente des Philippins se teinte d'animisme. La grotte de **Sumaguing** incite à l'aventure : à la lumière d'une torche, l'apprenti spéléologue patauge pieds nus dans les sols humides et escalade la roche poreuse.

▼ Pour se rapprocher du ciel et de leurs ancêtres, les habitants de Sagada suspendent leurs cercueils au-dessus du vide.



▲ La lagune préservée de Siargao, émeraude et cristalline.

L'ARCHIPEL DE SIARGAO, UNE LARME AU PARADIS

Plus de 7000 îles et 36289 km de côtes incitent à un peu de repos. À 750 km de la capitale, Siargao séduit pour sa nature préservée. L'île en forme de larme ressemble à un petit paradis. Des buffles paissent dans les prairies inondées, des familles entières chevauchent des motos-taxis, appelés habal-habal, le long des cocoteraies. Le pain de coco, croustillant, est d'ailleurs le mets de choix de **General Luna**, au sud de l'île.

Pas un plastique ne traîne. « Nous décourageons aussi l'usage des crèmes solaires, qui abîment les coraux », explique le maire de la principale ville, **Del Carmen**. La municipalité protège sa mangrove longue de 27 km. Les pêcheurs se sont reconvertis en bateliers : chargées de touristes, leurs pirogues, les bancas, naviguent entre des collines débordant de végétation. Un chenal conduit au lagon **Sugba**, où l'eau est de jade et la baignade autorisée. Le vert étincelant des Philippines ne doit rien au hasard. ●●●

MON CARNET PRATIQUE

● SE RENSEIGNER

● Itsmorefuninthephilippines.
co.uk Le site anglophone
du ministère du tourisme
des Philippines.

● FORMALITÉS

● Un passeport en cours
de validité suffit.

● CLIMAT

● Tropical. De décembre à
juillet, c'est la saison sèche.

● DÉCALAGE HORAIRE
+ 7 h en hiver.

● MONNAIE

● 1 € = 60 PHP
(pesos philippins)

● LANGUES

● Il y en aurait plus de
90 parlées aux philippines.
Le tagalog, la langue
officielle, et l'anglais sont
les plus utilisées.

▼ Une forêt de cocotiers sur l'île de Siargao, apaisante et source de délicieuses spécialités comme le pain de coco.



● PARTIR AVEC

● **Cathay Pacific**
Tél. 08 05 54 29 41;
www.cathaypacific.com
Il n'existe pas de vol direct.
Mais la compagnie relie
Paris-CDG à Manille avec
escale à Hong Kong, à
partir de 902 € aller-retour.

● QUAND Y ALLER

D'avril à juillet, les rizières
verdoient et les températures
sont tempérées. Éviter
septembre et octobre,
saison des typhons.

● OÙ DORMIR

● **The Bayleaf à Manille**
Tél. (+63) 2 5318 5000;
www.thebayleaf.com.ph
Dans Intramuros avec vue
sur la cathédrale et le port.
Chambre pour deux avec
petit-déjeuner à partir de
98 €. Buffet sur le toit à 15 €.

● **Banaue Hotel**
Tél. (+63) 927 570 2355.
240 marches raides relient

cet hôtel gouvernemental,
vieillot mais agréable, à
un hameau. Chambre pour
deux avec petit-déjeuner
à partir de 30 €.

● **Saint Joseph Resthouse
à Sagada**
Tél. (+63) 927 236 0344;
saintjosephresthouse
sagada.blogspot.com
Ambiance familiale et jardin
géré par l'archevêché.
Chambre pour deux
à partir de 21 €.

● **Kawayan resort à Siargao**
Tél. (+63) 999 409 6252;
www.kawayan
siargaoresort.com
En face de la plage
à surfeurs, un chef français
loue des appartements
avec piscine. Chambre pour
deux avec petit-déjeuner
à partir de 150 €.

● OÙ MANGER

● **Locavore à Manille**
Tél. (+63) 917 847 2747
Au pied de l'hôtel Conrad,
une cuisine moderne et

excellente : chips de taro à
l'œuf salé, omelette pinoy,
navets à la pâte de crevettes.
20 € pour un festin.

● **Log Cabin à Sagada**
Tél. (+63) 915 671 7949
Pour la spécialité locale,
la tarte au citron, et le poulet
aux champignons (5 €), dans
une auberge en rondins.

● **Cafe By The Ruins
à Baguio**
Tél. (+63) 74 665 7662.

Un havre de fraîcheur :
adobo de porc et poulet,
sinigang de bœuf au taro,
pinikpikan (6 €).

● **Ideal Eatery
à Del Carmen**
Rustique, sur San Jose Street,
près des ferries. Crabes
à la fraîcheur absolue.

● **Kalinaw Resort
à General Luna**
Tél. (+63) 939 904 3554;
www.kalinawresort.com
Créé par deux designers
français, ce restaurant
propose kinilaws (ceviches),
mahis-mahis et pizzas.

● A VISITER

● **Casa Manila à Manille**
Tél. (+63) 02 527 4084.
Une maison coloniale
espagnole du XIX^e siècle.
Entrée : 75 PHP (1,30 €).
● **La gorge d'Echo Valley
et la grotte de Sumaguing
près de Sagada**
Faire appel à un guide
de l'office de tourisme
de Sagada. Tarifs : 200 PHP
(3,50 €) à Echo Valley,
500 PHP (9 €) à Sumaguing.

● SE FAIRE PLAISIR

Artisanat ifugao
Pour protéger leurs rizières,
les Ifugaos sculptent des
statuettes en bois appelées
Bulal. Cette ethnie est
également réputée pour
son raffinement dans
le tissage et la vannerie.

Le barong tagalog
La tunique traditionnelle,
tissée en fibre de feuille
d'ananas.

**Les pains de coco
de General Luna ●**

Votre NOUVEAU hors-série
100% JEUX avec leurs solutions !

+

EN CADEAU

Un stylo porte-mine

The magazine cover features a woman with long brown hair wearing a red knit hat and a white sweater. The text on the cover includes:

Notre temps *HORS-SÉRIE* **Jeux**
HIVER 2019-2020 3,90 €

MOTS FLÉCHÉS
FORCE 1 FORCE 2
FORCE 3 FORCE 4

SUDOKU
TÉLÉGRILLE

MOTS CROISÉS
MOTS MÉLANGÉS
MOTS CODÉS

500 jeux
Pour apprécier l'hiver

bayard

100%
JEUX
AVEC LEURS
SOLUTIONS

EN VENTE chez votre marchand de journaux

Valse des mots

1 MOTS MÉLANGÉS

Tous les mots de la liste figurent dans cette grille et peuvent se lire dans toutes les directions. Chaque lettre peut être utilisée une ou plusieurs fois, sauf celles formant l'énigme répondant à la définition suivante : **histoire sans lendemain.**

AGRÉÉ	FÉROCE	RATIÈRE
AMBASSADE	FICHER	SERVEUSE
AMÉLIORER	GASPILLEUR	SIERRA
AMINCIR	GRUME	SOUPIRANT
ANTILLAIS	IMMÉDIAT	STANDARD
ARNAQUER	INÉDIT	TIRAILLEUR
ARROGANCE	ITALIENNE	TRAMÉ
ASTRONEF	MAÏZENA	TRÉPIDER
CAMELOTE	MAMBO	TROMBLON
COMMUNICANT	MOINDRE	TRUAND
CONDUIT	MOISSON	UNANIME
DACTYLO	MONTREUR	VIABLE
DORMANT	PIÉTINER	VICTIME
ÉMINENCE	POSITION	VOLTIGE
ENTOURÉ	QUALIFICATIF	VOLUME
ÉTERNITÉ	RAIDILLON	YIDDISH
FERMIÈRE	RATAFIA	

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

2 MINI CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

HORIZONTALEMENT

1. Une femme complètement raide ! **2.** Poisson migrateur. Bois précieux du Bengale. Lettres venant du cœur. **3.** Échassiers d'Amérique centrale. Ornement d'architecture. **4.** Personne déplacée. Il fait partie du ménage. **5.** Fit marron. Un homme qui s'est mis dans de beaux draps. **6.** Grand vide. Ferme sur ses positions. **7.** Il se prête aux confidences. Charme désuet de la chine. **8.** Légume de contact. Luth à trois cordes doubles. **9.** Risquer un œil sur le sujet. Précision de rang occupé. **10.** Débitées au pied du fût. Ils ne sont pas en grandes surfaces.

VERTICALEMENT

A. Voies du pays. **B.** Une preuve d'affection dont on se passerait volontiers. **C.** Règle obligatoire. **D.** Une zone sur la plage. Après un numéro d'adresse. **E.** Bac à sable... Ne rien laisser paraître. **F.** Moyen d'évasion stupéfiant. Changement de quartier. **G.** Sanctuaire shintoïste. Isolé ou Élisée. **H.** Habitant d'une île proche de Melbourne. **I.** Article d'importation. Bon pour une mise en service. Intelligence des robots. **J.** Remettre sur le droit chemin. **K.** Fut suprême en URSS. Petite baguette vibrante. **L.** Union économique. Temps en cour.

3 D'UN MOT À L'AUTRE

En regroupant et en mélangeant les lettres de chaque mot, donné avec la lettre qui le suit, trouvez un second mot composé de huit lettres.

- RESUCEE + M =
- VEILLEE + T =
- ROSIERE + S =
- TEINTER + L =
- PERPETE + C =

4 SUDOKU

En partant des chiffres déjà placés, complétez les grilles de manière que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 cases par 3 cases contiennent une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

Facile

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

Expert

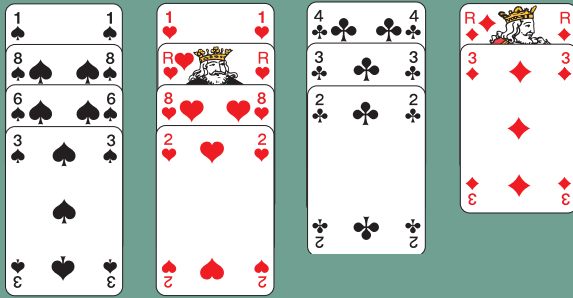
	9	6			8	3		
2	8	4			1	6		
			9			1		
4			6	8				
			5		2			
				9	4			1
		7			5			
		5	1			4	3	6
		9	2			5	8	

5 FUBUKI®

Placez dans la grille les pions disposés ci-dessous pour obtenir la somme indiquée à l'extrémité de chaque ligne et de chaque colonne.

1 8 9 = 19
 2
 4
 5 7 3 = 16
 6
 = = =
 20 12 13

6 LE BRIDGE



Les enchères (N/T)

N	S
1 ♣	1 ♠
2 ♠	2 SA (relais)
3 ♥	4 ♣
4 ♦	4 SA (BW)
5 ♥*	6 ♠

* 2 clés sans la Dame d'atout

Sud joue 6 Pique. Ouest entame du Roi de Trèfle. Est fournit le Valet. Vos chances sont restreintes, mais saisissez-les.

7 LA RONDE DES MOTS®

Trouvez dix-neuf mots et notez chacun d'eux dans le sens des aiguilles d'une montre autour de la case de définition correspondante. La première lettre de chaque mot est indiquée par le triangle noir. Le premier mot est donné en exemple.

U T A E
 R S A
 CLIENT DES SERVICES PUBLICS
 SORTIE DE GALLINACÉ
 ÉLÉMENT RADIO-ACTIF
 BILLETS DE SORTIE
 G
 FABRIQUER DES BOTTES
 RAPPORTER AU PROPRIÉTAIRE
 FUSÉE FRANÇAISE
 SE POSER SUR NOTRE SATELLITE NATUREL
 FEMELLE DU MOUTON
 LIBÉRER D'UN ENGAGEMENT
 EXPANSION DE GRAINE
 DONNER UN BIEN EN GARANTIE
 M S I T
 ALTÉRATIONS MUSICALES
 BOUT DE TERRE ENTRE DEUX GOLFES
 REPRÉSENTANTS PAPAUX
 ENSEMBLE D'IMPRESSIIONS
 MOT QUI INVITE AU RECUEILLEMENT
 CASSER LA CROÛTE DANS LES CHAMPS
 ANCIEN INSTRUMENT DE LABOUR
 DRÔLE DE TRANSFORMATION

L'AUSTRALIE



- Quelle affirmation concernant la superficie de l'Australie est exacte ?
O. Sa superficie est celle de l'Europe.
P. Elle représente dix fois celle de la France.
C. C'est l'île la plus étendue du monde.
- Quelle est la seule ligne remarquable qui traverse cette île ?
G. L'équateur.
E. La ligne de changement de jour.
O. Le tropique du Capricorne.
- Quel est le nom de sa capitale politique et administrative ?
M. Canberra.
A. Sydney.
T. Melbourne.
- L'île de Tasmanie fait partie du territoire australien. Par rapport à la grande île, elle se situe...
M. Au sud-est.
O. Au nord-ouest.
T. À l'ouest.
- À quel explorateur prête-t-on la découverte de cette île au début du XVII^e siècle ?
D. L'Anglais James Cook.
U. Le Français Bougainville.
O. Le Hollandais Janszoon.
- Cette île est le royaume des grands oiseaux aptères (dépourvus d'ailes). Quel oiseau de ce type ne peut-on pas croiser en Australie ?
N. Le nandou.
O. La casoar.
M. L'émeu.
- En rugby, le XV australien est réputé. Ses rugbymen portent le surnom de...
L. Springboks.
A. All Blacks.
W. Wallabies.
- Quelle affirmation concernant le drapeau australien est inexacte ?
E. Il est constellé de quarante étoiles.
T. Il y a du bleu.
A. Le drapeau de la Grande-Bretagne y est visible.
- Le pays a accueilli les Jeux olympiques par deux fois, en 2 000 à Sydney et en...
A. 1956 à Melbourne.
B. 1934 à Adélaïde.
C. 1964 à Brisbane.
- Jusqu'au milieu du XIX^e, ce pays eut mauvaise réputation. Pourquoi ?
A. Il était infesté de moustiques transmettant le paludisme.
L. Il servait de pénitencier pour les condamnés anglais.
E. Il présentait des foyers de peste endémiques.
- Quel site géographique est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO ?
T. La Grande Barrière de corail.
O. Les paysages du bush.
C. Les volcans de Tasmanie.
- La majorité de la population et des villes se concentre sur les côtes est et sud-est. Quelle grande ville portuaire se trouve à l'ouest sur l'océan Indien ?
H. Perth.
E. Adélaïde.
M. Darwin.

COMMENT JOUER

Chacune des réponses aux douze questions correspond à une lettre à replacer dans la case appropriée pour découvrir le mot magique.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

SOLUTION DU QUIZ JEU-CONCOURS
 DANS NOTRE TEMPS N° 603 - MARS 2020

POUR PARTICIPER

Enregistrez votre réponse
 soit par téléphone au

08 92 68 06 68 Service 0,50 € /min
 + prix appel

soit sur www.notretemps.com/gagner
 soit par SMS en envoyant **NT2** au **74400***

(0,75 €/SMS + coût d'un SMS x 3)

entre le 9 décembre 2019 et le 5 janvier 2020 à minuit

À GAGNER

5 POWER BLENDER



Le plein de vitamines en un clin d'œil! Le nouveau Power Blender offre une onctuosité parfaite pour des veloutés plus lisses. **Multifonction** avec ses 5 programmes automatiques : smoothies, soupes, glace pilée, desserts glacés, rinçage auto.

magimix

Puissant et silencieux grâce à son système exclusif BlenderMix 600 à 22 000 tours/minutes, la turbulence est optimisée pour une émulsion parfaite.

Accessoires inclus : spatule mélangeur, aide indispensable au mélange de préparations épaisses. Bouchon doseur pour mesurer rapidement les quantités nécessaires à votre préparation.

+ Un livre de 85 recettes saines et originales inclus. Retrouvez l'application gratuite Magimix sur votre mobile ou votre tablette. www.magimix.fr

VALEUR : 200 €



**RÈGLEMENT DU QUIZ
 JEU-CONCOURS P. 143**



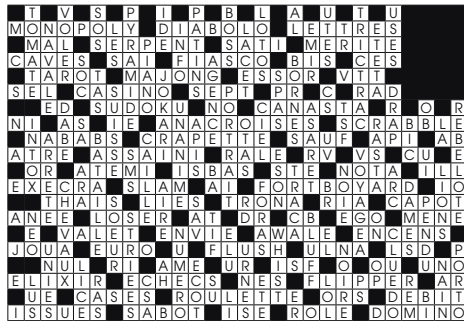
**D'UN CLIC,
 VOUS POUVEZ
 PARTICIPER AUX
 JEUX-CONCOURS
 ET GAGNER
 DES VOYAGES ET
 DES DIZAINES
 DE CADEAUX !**

▲ ET AUSSI chez votre marchand de journaux dans le magazine *Notre Temps Jeux*.

N° 599

MOTS FLÉCHÉS JEU-CONCOURS

Les jeux sont faits - Novembre 2019



Le mot à trouver était : **BABYFOOT.**
30 gagnants d'un bon d'achat Spartoo.

QUIZ JEU-CONCOURS

Birmanie- Novembre 2019

Le mot à trouver était : **ASIE DU SUD-EST.**
4 gagnants d'un portefeuille MacDouglas

N° 601

LE BRIDGE

Un bien mauvais chelem. Le déclarant français, dans le match France-Italie du « Mondialito » de Palerme, en 1990, n'avait toutefois pas manqué de prendre sa chance de gagner, après avoir vu tomber le Valet de Trèfle en Est sur l'entame, en trouvant une autre solution que celle d'un squeeze très improbable. Ayant pris l'entame de l'As de Trèfle, il débloqua l'As de Carreau, élimina les atouts en tirant Roi-Dame de Pique, puis joua As-Roi de Coeur et Coeur coupé. Il remonta au mort par l'As de Pique, encaissa le Roi de Carreau, en défaussant un Trèfle, et présenta le dernier Coeur, pour la Dame d'Est, sur laquelle il défaussa un autre Trèfle. Et le succès fut au rendez-vous ! Est, démuné de Trèfle, fut obligé de revenir à Carreau, dans coupe et défausse. Ainsi, Sud put-il effacer le dernier Trèfle perdant de sa main, tout en coupant du mort.

♠ A 8 6 3
♥ A 8 2
♦ R 3
♣ 4 3 2

♠ 2
♥ V 9 5
♦ 7 6 5 4
♣ R D 10 9 8

♠ 7 4
♥ D 7 6 4
♦ V 10 9 8 2
♣ V

♠ R D V 10 9 5
♥ 10 3
♦ A
♣ A 7 6 5

	N		
O		E	
	S		

LA RONDE DES MOTS®

Ligne 1 : usager, tétras, astate, excats.
Ligne 2 : gerber, rendre, Ariane, alunir.
Ligne 3 : brebis, délier, arille, nantir.
Ligne 4 : bémols, isthme, légats, tirage.
Ligne 5 : orémus, herser, araire, Avatar.

SUDOKUS

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

D'UN MOT À L'AUTRE

1/ Crémeuse. 2/ Véléité. 3/ Rosserie.
4/ Lettrine. 5/ Précepte.

MINI CROISÉS

N	E	C	E	S	S	I	T	E	U	S	E
A	L	O	S	E		S	A	L		O	E
T	A	N	T	A	L	E	S		O	V	E
I	N	T	R	U	S		M	A	R	I	
O	C	R	A		D	R	A	P	I	E	R
N	E	A	N	T		E	N	T	E	T	E
A	M	I		A	N	C	I	E	N		C
L	E	N	T	I	L	L	E		T	A	R
E	N	T	E	R		U	N	I	E	M	E
S	T	E	R	E	E	S		A	R	E	S

MOTS MÉLANGÉS

Le mot à trouver est : ROMANCE.

FUBUKI®

Ligne 1 : 8 - 2 - 9 - Ligne 2 : 5 - 4 - 1 -
Ligne 3 : 7 - 6 - 3.

Fondateur : Roger Lavalie.

DIRECTION Président du Directoire et Directeur de la Publication : Pascal Ruffenach. Directrice du pôle Magazine senior de Bayard : Laurence Festrats. Éditeur : Bruno Guérini.

DIRECTION DES RÉDACTIONS Directeurs artistiques : Marc Giacomotto et Isabelle Raut. Secrétaire générale de la rédaction : Sophie Postel. Photo : Nicole Bouchereau. Événements : Chantal Théolas. Communication : Christelle Dellièvre.

NOTRE TEMPS Rédactrice en chef : Marie Auffret-Pericone - Grand reporter culture : Florence Monteil - Chefs de service Droits : Marie-Françoise Husson ;

Santé : Agnès Duperrin ; **Actualité** : Jean-Christophe Martineau ; **Chefs de rubrique Pratique-Art de vivre** : Marie-Alexandra Desfontaines, Élisabeth Tzimakas **Beauté** : Monique Fort - 1^{ères} secrétaires de rédaction : Géraldine Perrot, Jacqueline Ridou - **Secrétaires de rédaction** : Agnès Barbour, Martine Fettu, Stéphane Joly - 1^{ères} rédactrices graphistes : Fabienne Bargès, Isabelle Costa, Muriel Rivière - **Rédacteurs graphistes** : Lucas Beaumont, Axelle Jolivet - **Rédacteurs photo** : Philippe Gruault, Nina Le Gallou - **Courrier des lecteurs** :

Anne Brinet - **Assistante** : Ghislaine Héricourt (6117).

NOTRETEMPS.COM Directrice exécutive : Sibylle Le Maire - Éditeur : Cédric Naux - **Chef de service web** : Laurence Le Dren - **Chefs de rubrique web** : Isabelle Duranton, Stéphanie Letellier.

NOTRE TEMPS DÉVELOPPEMENTS Rédactrice en chef adjointe : Sylvia Pinoso. **NOTRE TEMPS JEUX** Rédactrice en chef adjointe : Marie-Eve Gualbert.

DÉVELOPPEMENTS ET PARTENARIATS Directrice commerciale : Astrid Neujahr. **MARKETING EDITEUR** Chef de marché : Sandra Bacou

MARKETING CLIENTS Directrice marketing : Laure Beaunée. **Responsable abonnements** : Andrea Chhan **VENTES AU NUMÉRO** Responsable : Marie-Pierre Tour. Pour les marchands de journaux, dépositaires : tél. 0800 293 687.

Abonnement 1 an (12 n°) : France 39,50 € - UE/DOM-TOM 48 € - (24 n°) France, 65 €. **BAYARD MEDIA DÉVELOPPEMENT** Tél. 01 74 31 49 86. **Directrice générale** : Sibylle Le Maire. **Directrice générale adjointe** : Fabienne Marquet. **Directeurs conseils** : Valérie Gourhant (6284), Fabrice Gautheron (4813) Angelina Parchitelli (4914). **Directeur Cross Média & Digital (OPS)** : Jean-Jacques Benezech (48 49).

ÉDITIONS RÉGIONALES ET IDF Compagnie Média.
ANNONCES CLASSEES Dominique Hieaux (6418), Particuliers (1618)

FINANCES-ADMINISTRATION-FABRICATION Responsable du contrôle de gestion : Olivier Guiot. **Chargée de gestion éditoriale** : Sylvie Masson. **Responsable fabrication** : Sylvie Derouet.

ACTIVITÉS DÉRIVÉES Salon Notre Temps (HSC) : Hervé Sauzay - 0181938295. **RELATIONS ABONNÉS** Notre Temps TSA 10047 59714 Lille cedex 9.

Pour vous abonner : 0825 825 833 (0,18 € la min). Pour gérer votre abonnement : 01743115 03. N° de téléphone de l'étranger : 00 33 1 74 31 15 03. Service clients : <http://notretemps-contact.bayardweb.com/> Gérez votre abonnement en ligne : <http://notretemps.com/abo> Pour la Suisse : Edigroupe SA, 39, rue Peillonex, 1225 Chêne-Bourg (Suisse), tél. (0041) 22 860 84 02, fax (0041) 22 349 25 92, mail : abobayard@edigroup.ch.

Notre Temps est édité par Bayard Presse S.A., société anonyme à directoire et conseil de surveillance au capital de 16 500 000 €. Directoire : Pascal Ruffenach (Président et directeur de la publication); André Antoni, Alain Augé, Florence Guémy (Directeurs généraux). Président du conseil de surveillance : Hubert Chicou. Actionnaires : Augustins de l'Assomption (93,7 % du capital), SA Saint-Loup, Association Notre-Dame de Salut. Commission paritaire : n° 1019K85743. ISSN 2119-2952. Dépôt légal à date de parution. **SIÈGE SOCIAL** 18, rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex.

Préresse : Belgomedia. Imprimeurs : Newsprint, zac des Hauldres, 1bd d'Italie, 77127 Lieusaint; Maury Imprimeur, 45330 Malesherbes; SIEP Imprimerie, Zone d'activités, 77 590 Bois-le-Roi; La Gallote - Groupe Prenant - 70 à 82 rue Auber - 94400 Vitry-sur-Seine.

Reproduction d'articles interdite, sauf autorisation de la Direction. La rédaction n'est pas responsable des documents qui lui sont envoyés spontanément. - Origine du papier : Suède / Taux de fibres recyclées : 0 % / Origine des fibres : papier issu de forêts gérées durablement / Impact sur l'eau : Ptot 0,010 kg/T Kiosque - Origine du papier : Finlande / Taux de fibres recyclées : 0 % / Origine des fibres : papier issu de forêts gérées durablement / Impact sur l'eau : Ptot 0,011 kg/T

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

DIFFUSION

CSP

2020

bayard

com OJD

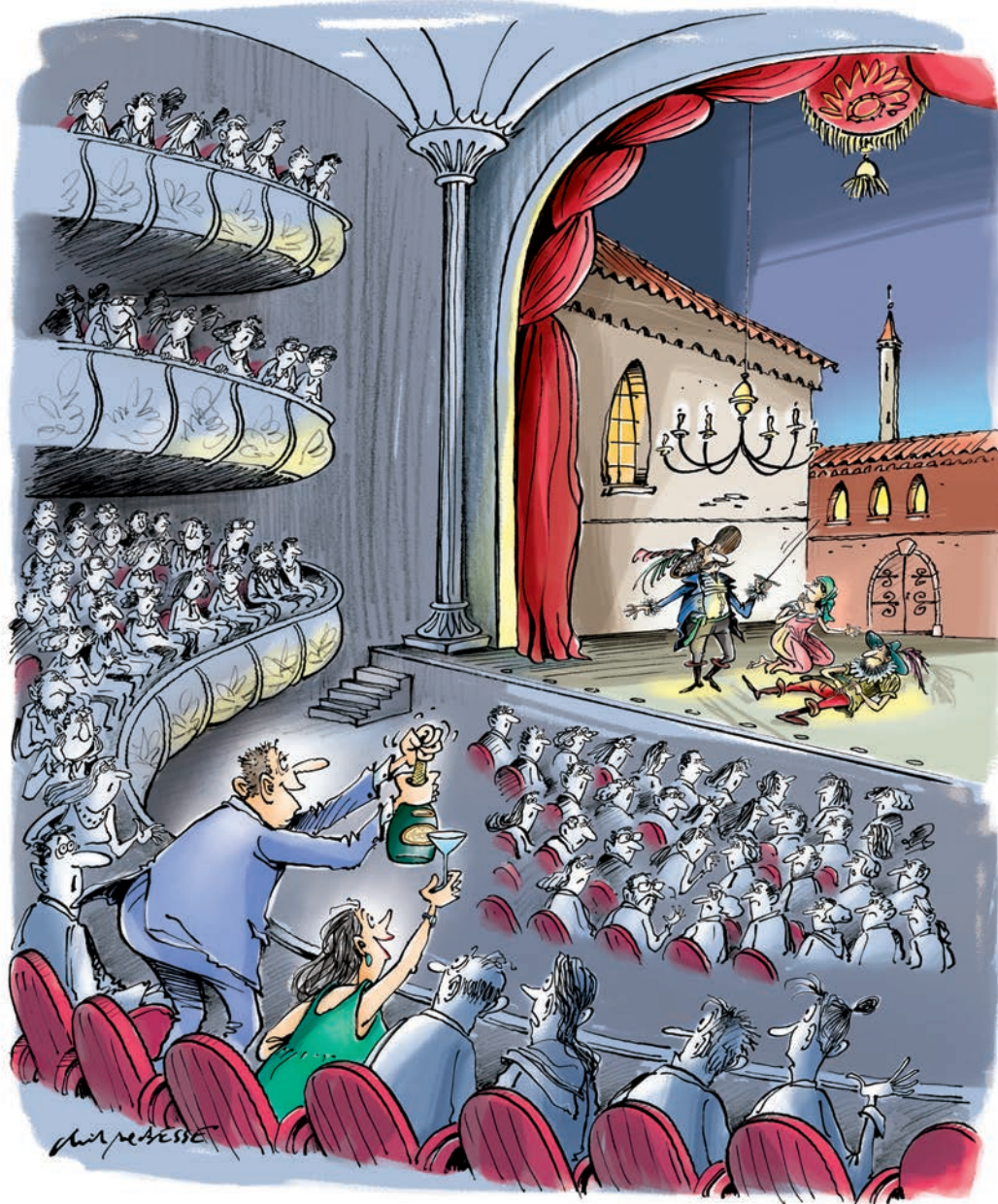
DIFFUSION

CSP

2020

DU CÔTÉ DE CHEZ NOUS

CHRISTOPHE BESSE




PAUSE ! PAUSE ! Il est minuit pile ! BOOOOONNE année à toutes et à tous... POP !



Actuellement en librairie : *Mes parents divorcent, et alors ?*, d'Élisabeth Bрами et Christophe Besse. Pour les 7 ans et plus. Pocket jeunesse, 8,95 €.

Vous aimez Christophe Besse, retrouvez-le sur www.tronches-de-vie.com

À VOTRE SERVICE



Vacances, logement, rencontres,
services à la personne...
Toutes les annonces classées.*

* La rédaction n'est pas responsable du contenu des petites annonces.

Les rendez-vous de Janvier

VACANCES ET LOISIRS

Hôtels et pensions



St Amand de Coly, Périgord Noir. Séjour au calme et nature dans un beau village de France. Cuisine traditionnelle. 1/2 pens. à partir de 579 € / 2pers. sur 5 jrs
Hôtel Restaurant de l'Abbaye
Tél. 05.53.51.68.50



Cabourg (14)
(14) Cabourg appt 40 m2, tout équipé, 2/3 pers., 50 m mer, 400 m ctre ville, box, jardin-terrasse 45m², wifi, 350 à 750 € sem. selon période.
02.35.38.42.84 - 06.32.71.76.01
lechevalierfrancis37@gmail.com

Locations saisonnières

Maroc Marrakech loue chbre dans riad, calme. Tél. HR 06.08.21.10.94

(17) St Denis d'Oléron bord mer petite villa tout confort, prix hors saison int. 05.49.02.86.10 ou 06.87.21.54.20

Collioure, loue T2, ttes saisons, vue mer, garage. Tél. 04.73.86.63.45

Espagne, Costa Brava Llança loue F2, F3 bd de mer, tt cft à part. de 270 € sem.
01.69.48.86.08 ou 06.30.53.72.30.



FINISTÈRE SUD
Le Pouldu, Résidence privée face mer, accès direct plage, pking privé, expo S-O.
Tél. 02 98 39 92 42
www.marie-plaire.fr

LEGS, DONATIONS, ASSURANCES-VIE...

AVEC NOS PETITS FRÈRES ET SŒURS, FAITES DE VOTRE VIE UNE SUCCESSION DE SOURIRES !

Depuis 1954, l'oeuvre de Nos Petits Frères et Soeurs offre un nouveau départ aux enfants abandonnés et en situation de vulnérabilité. Notre grande famille est présente dans 9 pays d'Amérique Latine et des Caraïbes et offre à ses protégés un environnement familial aimant et sécurisé, un accès aux soins et à une éducation de qualité.

VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS ? CONTACTEZ-NOUS SANS PLUS ATTENDRE !

Isabelle CHEVALIER
01 60 34 33 31
isabelle.chevalier@nospetitsfreresetsoeurs.org

Nos Petits Frères et Soeurs
8 rue des Prés Saint Martin, 77340 Pontault-Combault, FRANCE

Sud Alicante loue maison 150 € sem. d'oct. à mai, TV française, 300 m mer. 0034.6495.623.33

(Nice) ttes sais., F2 meublé, calm., terr., box., Tél. 06.37.29.05.48

CANNES LA BOCCA TB vue mer, rés. Pierre et Vacances 5 lits, tout confort, garage, prox. commerces. Wifi. Tél. 06.66.89.04.35

CANNES CENTRE TB studio rénové prox. Croisette, mer à 100m, garage. Wifi. Tél. 06.66.89.04.35

Particuliers, pour passer vos annonces, appelez le **01.74.31.16.18** et payez par carte bancaire



Être indépendant chez soi !



Demandez votre catalogue GRATUIT *Aide de l'Etat sous conditions

Aménagement de Salle de Bains "SUR-MESURE"



REMPLEZ VOTRE BAIGNOIRE PAR UNE DOUCHE EN 1 JOURNÉE

Installation à 1 €* sur les monte-escaliers *jusqu'au 31 Janvier 2020



Sécurité

DOUCHE SÉCURISÉE

- Sur-mesure et personnalisée
- Seuil d'entrée ultra bas pour faciliter l'accès
- Sol antidérapant
- Siège ergonomique moulé
- Verre sécurit

Appelez maintenant le

0 800 888 088 Service & appel gratuits

Devis gratuit sans engagement

VOTRE SPÉCIALISTE MONTE-ESCALIERS

- Minimum d'encombrement avec le repliement du fauteuil
- Fabrication sur-mesure
- Peut s'installer à droite ou à gauche
- Existe en version pour l'extérieur

Confort



*pour une implantation classique

Conformément à la loi informatique et libertés du 8 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès de rectification et d'opposition aux données vous concernant.

DES DIFFICULTÉS À MONTER ET DESCENDRE LES ESCALIERS ?

-25% DE CRÉDIT D'IMPÔT*



ASSISTEP

DÉCOUVREZ LE DÉAMBULATEUR D'ESCALIER ASSISTEP

- Entretien l'autonomie et la mobilité en toute sécurité
- Des distributeurs locaux partout en France
- S'adapte à toutes les configurations (hors colimaçon)
- Installation dans la journée
- Pas de risque de panne
- Faible emprise au mur



CONTACTEZ-NOUS POUR VOTRE BROCHURE 100 % GRATUITE

0 800 400 443 Service & appel gratuits

*sous réserve de l'appréciation de l'Administration fiscale et des évolutions législatives.

(17) Ile d'Oléron 200 m mer, 800 com. villa tt cft calme 2/4 pers. Tél. 03.23.71.11.32 site : joeldelettre.free.fr

(17) La Tremblade/Ronce les Bains jolie villa tt cft 4 pers. Prix selon saison. Tél. 05.46.36.04.88



(17) Ile de Ré, agréables meublés, "Clévacances", 2/5 pers., prox. mer, comm. 210 à 850 € sem. Tél. 06.85.91.58.97 www.rdpv.fr

Nice opéra 2 pces, meublé, 5ème ét., asc., linge, balc., clim., gge. + studio Nice Masséna Tél. 06.08.47.19.11



ESPAGNE ANDALOUSIE
Louez au soleil appt grd confort en bord de mer.
Tél. 04.67.68.14.20
www.solandalou.com



(51) Marne LAC DU DER loue mobil home 2/4 pers. 400 m lac, piscine, proche casino restaurants, à partir de 250 € sem Tél. 03.26.41.30.43

(66) Port Vendres T2 confort terras. TV, garage, prox. mer 330 € sem. Rens. et doc. Tél. 04.90.09.62.45.

Près Megève loue ds station, 2 appt cft à part. 400/450 € sel. pér., hiver/été. Tél. 06.62.00.66.99.

(34) La Grande Motte, mblé, étoilé, tt cft, garage, clim., wifi, bord de mer, 4 personnes. Tél. 06.21.03.28.75.

(83) Six Fours Les Lones, duplex 58m², tt cft, rénov., clim., vue mer, gde terr., 200m plage, comm., loc. tte saisons. Tél. 06.83.30.09.21

Particuliers, pour passer vos annonces, appelez le 01.74.31.16.18 et payez par carte bancaire

Drôme provençale, gîte tt équipé, 2 pers., calme, campagne, 150 à 230 € sem., Tél. 06.76.95.42.38

(Haute-Saône) Gîte 3*, 4 pers., tout cft., linge fourni, 260 € sem hors saïs. Tél. 03.84.78.90.04

(83) Six Fours Les Lones, beau T2 tt cft, rénov., clim, pte co-prop., vue mer, calme, 150 m plage, comm., loc. ttes périodes. Tél. 06.68.20.69.33

(972 Martinique) Dans villa à louer pour court ou long séjour, 2 appts mblés F2/F3 tout confort, accès wifi. Tél. 05.96.64.04.67

Aix les Bains loc. cure studio meublé tout confort 3mn thermes, parking, Tél. 06.59.07.92.40

Professionnels, pour passer dans cette rubrique appelez le 01.74.31.64.18

Menton appt. 45 m², 300 m mer, 4 pers., 2ème ét., asc., à partir de 350 € sem tél. 04.93.04.16.93 06.13.31.13.60

B. Arcachon Cazaux, T2, RdC, pking, jardin, tt cft, 2/4 p. dès 45 €/jr. Tél. 06.62.60.04.01



(85) Vendée - st Jean de Monts loue mobil home 600 m plage piscine, restaurant, tous commerces à proximité mai-juin-sept 195 € sem Tél. 01.60.02.61.44 port. 06.07.09.32.37

Particuliers, augmentez vos revenus : proposez votre logement dans les annonces de «Locations saisonnières» de Notre Temps. Appelez le 01.74.31.16.18

Notre temps, Rentabilisez votre propriété : louez-la à des vacanciers !

Grâce à Notre Temps, louez votre bien plus souvent et hors-saison, à un public respectueux de votre bien. Le printemps et l'été se préparent dès maintenant !



VACANCES ET LOISIRS

Locations saisonnières

Marce Maratich loue cabine dans road, calme. Tél. 06.08.21.10.94

(17) Ile de Ré, agréables meublés, "Clévacances", 2/5 pers., prox. mer, comm. 200 à 700 € sem. Tél. 06.85.91.58.97 www.rdpv.fr

(85) Vendée - St Jean de Monts, loue mobil home 2/4 pers. 600m plage, piscine, restaurant, tous commerces à proximité. Mai-juin-sept. 195 €/sem Tél. 01.60.02.61.44 06.07.29.07.48

Sud Alicante loue maison 150 € sem. d'oct. à mai. TV, terrasse, 300 m mer. 0034.6496.623.33

(17) St Denis d'Oléron bord mer petite villa tout confort, prix hors saison. Tél. 05.46.36.04.88

Quadruple loc. appartement 06.90.70.51.27 www.mer-des-antilles.com

CANNES LA BOCCA TB vue mer, rés. Pierre et Vacances 5 lits, tout confort, garage, prox. commerces. Tél. 06.66.87.04.35

CANNES 300 m croisette loué F2 et studio tt confort, TV, terrasse, pking, prix. exceptionnel. Prix à partir de 390 € sem. pour 1 ou 2 pers. Tél. 06.10.28.80.46 ou 04.92.98.80.72 michèle.bull@st.fr www.cannes-vacation-ventale.com

Nice opéra 2 pces, meublé, 5ème ét., asc., linge, balc., clim., gge. Tél. 06.08.47.19.11

Nice Masséna, studio mblé, 58 asc., linge, gge., soleil. Tél. 06.08.47.19.11

(14) Praz sur Urvy, près Megève 2 p. (côté p. 4 pers.) rez de jardin sud, vue montagne, pied de ski. Tél. 06.83.30.09.21

(13) Sausset les Pins. Dis un joli quartier, 400 m. de la mer, port, commerces. Visitation de type

Pour publier votre annonce dans Notre Temps, appelez-nous : 01.74.31.16.18

OFFREZ EN HÉRITAGE

AUX PERSONNES AVEUGLES OU MALVOYANTES

UN NOUVEAU REGARD SUR LA VIE

En transmettant votre patrimoine à l'association Valentin Haüy, qui agit depuis 130 ans avec les personnes aveugles ou malvoyantes, vous leur permettez d'avoir un nouveau regard sur la vie. Grâce à vous, elles disposeront demain des outils et services nécessaires pour vivre de façon plus autonome au quotidien.

L'association Valentin Haüy est reconnue d'utilité publique depuis 1891 et à ce titre, vos legs en notre faveur sont totalement exonérés de droits de succession.

© Cathy Images

DEMANDE DE DOCUMENTATION SUR LES LEGS, LES DONATIONS ET L'ASSURANCE-VIE

OUI, je souhaite recevoir gratuitement par courrier des informations détaillées sur les legs, les donations et l'assurance-vie (confidentiel et sans engagement de ma part).

M. Mme Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : | | | | | Ville :

Téléphone : | | | | | | | | | |

E-mail :@.....

À renvoyer à l'adresse suivante :
association Valentin Haüy - 5 rue Duroc - 75007 Paris



Avec les aveugles et les malvoyants

Vous pouvez contacter notre chargée de legs et de l'assurance-vie

Dorothée Gravereaux
par téléphone : 01 44 49 29 60
par mail : d.gravereaux@avh.asso.fr

NTMPS

Nous gardons confidentielles vos données. Vous pouvez accéder aux données vous concernant ou demander leur effacement. Vous disposez des droits à opposition, rectification, limitation, portabilité de vos données. Pour exercer ces droits, contacter notre DPO : dpo@avh.asso.fr.

Annonces classées

(17) Royan, loue gd stud., tt cft, vue mer, prox. comm. et plages, pking., loc. ftes saisons. Tél. 06.16.20.06.13

(06) Cagnes studio + pking, tout confort, proche mer, commodités. Idéal couple senior. Tél. 07.80.58.97.99

(17) Royan Pontailloc, 150m plage, comm., gd stud. état neuf. tt cft., calm., balc, plein sud, pkg priv., loc fte sais. Tél. 06.30.42.45.41

Cannes loue appt. F2 pour 2 pers. au mois jusqu'en juin, tt cft, belle vue, balc., calme, 1.2 km de la croisette. Tél. 06.25.92.40.08.

PORTUGAL, ALGARVE, part. loue T1, T2, maison, bord de mer, tt cft, prox. comm., Tél. 06.21.23.19.30

(66) Amélie les Bains, partic. loue studio 50 m thermes, parking. Tél. 06.19.08.48.18.

Loue appt Rosas 2 chbres tt confort face mer LL LV MO TV WIFI Pkg fermé, à partir de 450 € Tél. 06.62.27.60.33

Nice 20 m. mer, de 1/4 pers., 2 ch., dès 400 € - 06.62.91.03.43

Nice Studio, 20 mètres mer, de 1 à 5 personnes, à partir de 400 € Tél. 06.62.91.03.43

Nice 2 pces., 20 mètres mer, 1 à 6 pers. à partir de 400 € Tél. 06.62.91.03.43

Venise, Florence, Rome centre part. loue appts 2/6 pers. Tél. 04.73.33.55.95

Châteaux de la Loire, zoo Beauval, gîte tout confort 260 € sem. Tél. 06.70.34.16.70

Haute Savoie ski alpin/fond, appt 2 et 4 pers, libre Noël janvier dès 250 € sem. Tél. 04.50.73.50.37

Bordeaux appt T3, confort, clair, calme, terrasse, pking, commerces. Tél. 06.98.71.19.86

(17) St-Laurent-de-la-Prée, maison 85 m2, jardin, idéal cure. Au calme à prox. ts comm. Tél. 06.03.60.60.86.

(73) Menuires appt 5 couchages, ftes commodités pieds des pistes pour famille soigneuse, vac. Hiver. Tél. 07.82.21.49.95

Loue T2 MENTON 4 pers équipé 300 m mer poss. garage. Tél. 06.86.61.08.64

Bien-être, nature, gastronomie..
vous êtes un professionnel
vous souhaitez proposer des
stages à nos lecteurs ?
passez une Petite Annonce
dans Notre Temps

Appelez le 01.74.31.64.18

(17) Royan, pl pied. T3 4/5 pers., tt confort, tb situé. Tél. 06.25.46.17.85

Stages loisirs

VOSGES EN MARCHÉ...

Dépaysant naturellement

Accueil gîte de séjour confortable et chaleureux avec randonnées accompagnées, marche nordique ou raquettes.

Stages raquettes et activité en alternance : aquarelle, chant, photo, yoga, qi gong. Séjours libres.
Hiver 2019/20 - Printemps 2020

Vosges en Marche
88120 Basse / Le Rupt
Tél. 03.29.24.89.40
www.vosgesenmarche.com

IMMOBILIER

Viagers

ETUDE LODEL

Viager, Vente à terme, Nue-propiété

Spécialiste depuis 1942
Réseau national
www.viagerlodel.fr

0806 11 00 09 Service & appel gratuits



Spécialiste du viager
Languedoc Roussillon Toulousain
Etude gratuite.

- Montpellier,
- Toulouse,
- Perpignan,
- Béziers,
- Narbonne,
- Nîmes

Viager occupé / libre,
vente à terme, nue propriété
04.99.02.56.32 - 06.73.10.52.09
www.cote-viager.fr



- ✓ Complétez vos revenus
- ✓ Protégez votre conjoint
- ✓ Aidez vos proches
- ✓ Restez chez vous

LE N°1 EN FRANCE

viager, nue-propiété, retraite complémentaire

Etude gratuite et personnalisée

0 800 960 900 Service & appel gratuits

costes-viager.com

LE VIAGER SOLIDAIRE

Votre longévité, notre priorité

Nous achetons votre bien en viager
Vous augmentez vos revenus
Nous facilitons votre autonomie
Vous restez chez vous en sécurité

NE LAISSEZ PERSONNE
S'ENRICHIR SUR VOUS



RENDEZ-VOUS SUR
VIAGER-SOLIDAIRE.FR

04 78 47 70 15

ÉTUDE PERSONNALISÉE GRATUITE



Viager Ethique

l'Institut National du Viager
Dominique CHARRIER, Expert -
Conseil en VIAGER depuis 42 ans
recherche viagers occupés ou
libres PARIS + RP et Aquitaine
(étude gratuite et discrète)
Tél : 06.62.55.93.20
www.viager-ethique.fr



Apartavie
LE VIAGER ÉTHIC

Des solutions pour
accroître vos revenus
**Nue-propiété
Viager
Vente à Terme**
11 rue Treillard, 75008
09.64.28.82.67
www.apartavie.fr

**Pour publier une annonce
dans la rubrique «Viagers»
de Notre Temps
Appelez le 01.74.31.64.18**



Etude gratuite et confidentielle
sur toute la France.
Viager libre et occupé.
Paris - Ile de France -
Bordeaux - Région PACA.
Tél 04.42.12.33.33



Percevoir une rente à vie, c'est
l'assurance d'une belle retraite !
Le viager est votre solution.
Depuis 1970, le Cabinet Nicole
Angé vous accompagne
dans votre projet.
LYON - Rhône Alpes
www.immograndlyon.com
Etude gratuite
Contact : 04.82.33.75.66



Profitez de votre patrimoine
sans déménager. Dès 60 ans, bé-
néficiez des avantages de la
vente en viager, occupé et libre,
vente occupée avec capital
sans rente et vente à terme.

Recherche Paris et Régions.
Estimation gratuite

VIAGER PREVOYANCE

H.Thomassian,
Expert en droit viager
189 rue de la Pompe Paris 16
01.45.05.56.56
viagerprevoyance@viagers.net



RÉALISE ETUDE GRATUITE

FORTE DEMANDE :

Paris et Ile de France
Tél. : 01.43.43.43.77
Région PACA
Tél. : 04.42.12.33.33
www.bm-viager.fr

Devenez Rentier à vie



**Estimation Financière
Gratuite
et sans engagement**

www.viagercg.com

0 800 400 230
Service & appel
gratuits



**Profitez de votre retraite
Pensez au VIAGER !**

Etude personnalisée et gratuite
par l'un de nos experts en :
Auvergne
Bretagne
Ile-de-France
Nouvelle-Aquitaine

05.56.21.91.44
www.univers-viager.fr

Achat

Paris, Ile de France, cherche appa-
rtement pour ma fille, même
avec travaux ou sans confort,
agences s'abstenir!
Tél. 06.11.77.95.04

**Vous êtes un
professionnel ?**

**Pour tous vos devis
Appelez :**

Marie-Pierre BELON
Tél. 01.74.31.64.18



VIVRE SA RETRAITE
DANS UN ENVIRONNEMENT CONVIVAL
À DES TARIFS ACCESSIBLES

11 RÉSIDENCES SENIORS
DANS LES HAUTS-DE-SEINE

BOIS-COLOMBES ■ CHÂTENAY-MALABRY ■
LA GARENNE-COLOMBES ■ LE PLESSIS-ROBINSON ■
MEUDON ■ NANTERRE ■ SURESNES ■
VILLENEUVE-LA-GARENNE.

À PARTIR DE 405 € / MOIS

POSSIBILITÉ AIDES AU LOGEMENT, AIDES SOCIALES, DU STUDIO OU DEUX-PIÈCES, POUR PERSONNES RETRAITÉES, SEULES OU EN COUPLE.

HAUTS-DE-SEINE HABITAT
01 47 57 08 15

CONFORT - SÉCURITÉ -
DE NOMBREUX SERVICES
ET ANIMATIONS -
PERSONNEL PRÉSENT 24H/24

Les Hespérides
Résidences Services®

**LYON
NICE
CANNES
LE CANNET**

"Un art de vivre raffiné en toute sérénité"

- Emplacements remarquables
- Restauration de qualité
- Services personnalisés
- Sécurité permanente

MGC

RENSEIGNEMENTS
01 76 61 05 21

Sopregim
www.sopregim.fr

Convivialité + Sécurité + Services
PICARDIE, à Doullens
Axe ARRAS AMIENS

Découvrez nos pavillons de plain-pied
à partir de 625€ / mois

Résidence Seniors
Route de St Pol, 80600 Doullens
03.22.32.67.45 / 03.22.32.78.94
www.residenceseniorsdoullens.fr

Ventes

ROYAN T3 centre, garage. DPE D, 196.000 € Tél.06.58.23.07.26

(66) Amélie les Bains vds studio 30 m2, balcon box + cave. 47.000 € Tél. 07.85.77.54.84

(06) Cagnes en RdJ, 39 m2 avec pking + terrasse 22 m2 + jardin clôt., proche mer et commodités, habitable, vente 220.000 € Tél. 07.80.35.49.93

Maroc Rég. Agadir, 300 m. mer. vds mais. de vacances., 3 chbres, 2 sdb., terrasse, 140 m² habitable 100.000 € possibilité location. Tél. 06.10.14.93.88.

ARDECHE Vente Mobilhomes
3 chbres 20.000 € + loc. parcelle 4000 €/an
2 chbres 10.000 € + loc parcelle 4.000 €/an
Tous cuis. éq. et canapé convert. 07.71.64.01.41
campingnouzarede@wanadoo.fr

(80 Villers Bocage) mais. 139 m2 hab., véranda, gar., jard., ss sol, 2ch. rdc + 2 ét. 315.000 € Tél. 06.37.36.25.95.

Almería Appt 100 m², 3 chbres, 2 sdb, cuis. équip., séj, cours 15 m², gge, plage 150 m, 150.00 € Tél. 00.34.60.00055.456

Vends studio meublé 25 m2, Gréoux (04) Alpes Haute Pce, proche thermes, 1er étage, balcon 4 m2, ascenseur, wifi, wc sdb séparés. Pour vous ou à louer pour cures. Contact 07.69.32.92.40

RÉSIDENCES SERVICES

(49) Angers Résidences services caractère familial 40 places, quartier Lafayette, T2 à louer. Tél. 06.72.70.64.47.



Moun Oustau

Résidence seniors. Nyons (26) Drôme Provençale. Dans un cadre verdoyant nous accueillons les pers. retraitées autonomes. Jardins privés, parkings réservés, proximité centre-ville, résidences sécurisées, cuisine traditionnelle, animations, équipe soignante. Séjours temporaires possibles. 04.75.26.65.65
www.residence-moun-oustau.fr



Village Retraite
"ESPOIR SOLEIL"
36360 Lucay le Mâle
Calme, Nature, Convivialité...
Pavillons individuels : chez nous vous êtes indépendant mais vous n'êtes jamais seul. Un hébergement de qualité. F1 bis 560 €/mois + prix des repas. Restaurant 7j/7.

www.village-retraite.org
02.54.40.43.97

(Montpellier) Vds ou loue T2 55m² + loggia 8m² dans résidence sén., vue sur parc arboré, nbx services et resto. 115.000 € Tél. 06.16.83.52.36. Tél. 06.13.44.35.88

Vous gérez une **résidence services**, un **foyer logement**, un **ephad** ?

Communiquez dans Notre Temps tout au long de l'année pour améliorer votre rentabilité !

Appelez le **01.74.31.64.18**

VICHY - "Passez l'hiver au chaud au cœur de la ville", Studio au 2. p. mobilier neuf, ménage 1fois/sem, serv. conciergerie, TV, linge de maison, laverie gratuite. Tarif mens. tt compris 520/1050 € VICHY RESIDENCIA. 04.70.32.52.11



R.B. DISTRIBUTION

Spécialiste des **RÉSIDENCES SERVICES SENIORS (78 - 92 - 75)**
Loc. et Vente Appartements.
(Du studio au 3 pièces)
01.47.51.27.37 ou 06.99.28.22.12

Particuliers passez vos annonces au 01 74 31 16 18

Pour publier une annonce dans la rubrique «Viagers» de Notre Temps Appelez le 01.74.31.64.18



Résidence Services Seniors
LE NICE ET BRISTOL
en plein cœur de VICHY
Ts commerces, parcs, cinémas, opéra... A louer du studio au T3 à partir de 800 € TTC Assistance 24/24, services, jard. terr. rest. confort (cuis. éq., établis' entièrement climatisé, WiFi, sdb handicap) 10 rue Georges Clémenceau 03200 VICHY
04.70.31.54.72

Nice & Bristol
résidence services
www.nice-et-bristol.fr



VOTRE RETRAITE AU SOLEIL en TUNISIE

900 € / personne / mois en pension complète !
HOTEL 4* à MONASTIR
www.rethotel.com
04.72.68.17.45

MAISONS DE RETRAITE



Une maison de retraite de Villemeisson médicalisée à 18 km de Paris

Tarif à partir de 78,41 € à 96,65 €, unités ALZHEIMER à 86,70 €/jour (tarif hors dépendance), superbe parc, proch toutes commodités. Tous séjours (valides, semi-val., dép.). Infirmières, aides soignantes...
Tél. 01.69.04.00.00
www.chateauvillemeisson.com

SERVICES À LA PERSONNE

Biographie :
racontez moi vos souvenirs.
J'écris pour vous le livre de
Votre Vie.
Tél. 03.85.88.38.25

Éditions fondées
en 1979

ÉCRIVAINS

(Débutants ou confirmés)

Envois de manuscrits :

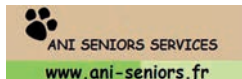
ÉDITIONS LA BRUYÈRE
128, rue de Belleville
75020 PARIS

Tél : 01.43.66.16.43

www.labruyere.fr

VOUS AVEZ ÉCRIT LE LIVRE DE VOTRE VIE. Faites-le imprimer pour vos proches à petit tirage, petit prix. Doc gratuite avec tarif.
Tél. 01.30.32.24.54

Garde animaux



Garde d'animaux. Vous aimez les animaux et voyager. Gardez des animaux au domicile des propriétaires. France et Europe, toute durée, toute l'année.
04.68.64.35.56 / 06.72.24.94.43

Vous êtes un professionnel ?

Pour tous vos devis Appelez :

Marie-Pierre BELON
Tél. 01.74.31.64.18

Aide à domicile

(18) Ecrivain cherche sa Dame de Cie, non fum., permis, vie confort, poste stable, avenir assuré, 65 ans maxi.
écrire sous réf: NTE17667

Biographies

Envie de faire écrire l'histoire de votre vie ou participer à un atelier d'écriture ? T. 06.60.68.54.50

DITES STOP À LA COLLE DENTAIRE

Fixez votre dentier 12 mois sans colle dentaire avec :



AJUSDENT

RÉSINE DENTAIRE SOUPLE DE REBASAGE

SOUVENT IMITÉ MAIS JAMAIS ÉGALÉ

- Des centaines de milliers d'utilisateurs, dentistes et particuliers satisfaits.
- Ajustdent réajuste votre dentier à votre gencive avec précision pour obtenir un effet ventouse durable indispensable à une bonne fixation.
- Finie l'application et l'absorption quotidienne de colle dentaire coûteuse et nocive.
- Ajustdent ne se dissout pas dans la salive
- Application très aisée. Confort amélioré.
- Les aliments ne pénètrent plus sous le dentier.
- Sa souplesse supprime l'irritation des gencives.
- La prothèse peut être retirée et nettoyée quotidiennement
- Ecologique : Sans paraben, sans Bisphénol A, sans Zinc, sans phtalates.
- Aucun risque d'endommager la prothèse

Chirurgien Dentiste
du Laboratoire : 06 13 81 15 70
Commercial : 09 53 07 85 64

Retrouvez nous sur www.ajusdent.fr ou www.laboratoire-medident.fr

✉ LABORATOIRE MEDIDENT Nice 1er A 455 Promenade des Anglais 06299 NICE Cedex 03

NT12/19

BON DE COMMANDE- JE JOINS MON RÉGLEMENT

- Je désire 1 coffret d'AJUSDENT 34 € Port compris
 Je désire 2 coffrets d'AJUSDENT 59€ Port compris

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :



**“ STANNAH,
ÇA CHANGE
LA VIE. ”**

APPELEZ MAINTENANT

0 800 94 19 30

Service & appel
gratuits

www.stannah.fr

- 100% sécurité
- Tous les escaliers
- Facile à utiliser
- Le plus large choix
- Sur mesure
- Installation rapide
- RDV sous 24 heures



* Sous forme d'un crédit d'impôt équivalent à 25% du montant acquitté. Conformément à la loi de finances en vigueur.

Stannah

Nous prenons soin de vous.

Les traitements des données personnelles collectées par ce formulaire ont pour finalité de recueillir les coordonnées des personnes intéressées par Stannah, afin que Stannah les contacte, en vue de leur présenter les produits et services Stannah, et leur adresse des communications commerciales. Vous pouvez exercer vos droits relatifs au traitement de vos données personnelles et vous opposer à tout moment et sans frais à ce traitement en écrivant à donneespersonnelles@stannah.fr ou en envoyant un courrier à Stannah, Service Protection des données personnelles, 157 avenue Charles Floquet, Le Carré des Aviateurs, 93155 Le Blanc-Mesnil cedex. Notre Politique de protection des données personnelles est disponible sur notre site internet : www.stannah.fr/politique-de-protection-donnees-personnelles/.

Envoyez ce coupon sous enveloppe non affranchie à :

Stannah – Libre réponse 51652 – 93159 Le Blanc-Mesnil Cedex.

FRAIS POSTAUX OFFERTS

Nom Prénom

Adresse

Ville Code postal

Tél Courriel

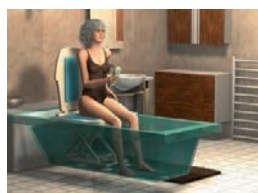
poste 6187

Vous êtes Artisan ?
Proposez vos services
aux lecteurs de
Notre Temps, en publiant
votre annonce dans nos
colonnes : appelez le
01.74.31.64.18



Devenez Home Sitter
Contre bons soins à animaux
vous bénéficiez d'un logement
de vacances gratuit,
dans toute la France,
toute l'année
Suivant vos disponibilités et les
animaux dont vous pouvez vous
occuper.
Pas de frais d'inscription.
Réalisez votre dossier sur:
www.Home-sitting-masters.fr

**Amélioration de
l'habitat**



Entrer et Sortir de votre bain
sans risque de chute
AUTOMAT BAIN
Voyez la vidéo sur le site :
élevateur-bain-baignoire-porte.fr
03.83.98.62.44



Devenez Indépendant
avec le véhicule électrique
sans permis à 3 ou 4 roues.
● Vitesse de 7 à 20 Km/h
● Autonomie de 15 à 50 kms
● 8 modèles du plus petit au
plus grand. NEUF et OCCASIONS
MOBILE ATLANTIQUE
Tél : **06-21-61-62-30**
Essai et livraison à domicile

Autres services

Chauffeur Privé

06.72.07.10.86
Tarif défini à l'avance
<https://petillon.fr>
vincent@petillon.fr

Chauffeur Privé

06 64 43 40 23
Chauffeur privé et professionnel
je vous accompagne et vous
assistez dans votre déplacement
familial, médical ou touristique
à Paris et dans toute la France
Contactez-moi au
06.64.43.40.23



**Débaras Maison
Appartement Cave**
Gratuitement si récupération
valorisante **Déplacement et
devis gratuit sur Paris et banlieue**
Tel 06.59.65.24.33

EMPLOI

Offres

(32) Lecture, recherche Dame de
Compagnie, logée appt indépen-
dant, nourrie, dans demeure très
confortable, jardin, site exception-
nel. Tél. 06.32.06.40.05

Ch. Employée de maison, logée,
nourrie + salaire, désirant venir à
Valence.
écrire sous réf: NTE17605

Cherche Gouvernante libre, non fum.,
permis, vie confort propriété (18),
logement neuf séparé, voiture ser-
vice, poste stable sur base 25.000
€, respect, indépendance.
écrire sous réf: NTE17762

Lot, emploi tierce pers. Aux. de vie
avec logt. de fonct.
Tél. 06.71.75.91.13

Demandes

D. de cie rech. place sér. ds dépts
84/13/30/ 83. T. 06.15.96.45.48.

(69) D. de Cie, refr., ch. chez pers.
agée valide, mi-tps/ tps. comp.
écrire sous réf: NTE17619

(78/75/92) Aide-soignante, ch.
poste auprès pers. agée, av. réf.
et voit. 06.18.78.76.66.

(55/66) Aux. de vie av. expér. et
réfs., garderait pers. âgées à leur
domicile. D. de Cie av permis B,
dispo 24/24h, 7/7j ou mi-temps.
Tél. 06.76.43.85.78

(Paris + RP) D. 56 a, exp., garde
24/24h, malade, pers. âgées, à
dom., av. voit., petit logt. souh.
Tél. 06.66.54.21.73

**Particuliers,
pour passer vos annonces,
appelez le
01.74.31.16.18
et payez par carte bancaire**



Dame 19 ans expér. ch place Aux.
de vie à plein tps ou à demeure.
Tél. 06.64.82.42.74.

Ts dépt(s) ch. garde pers. agée,
nuit et jour en binôme.
Tél. 07.57.50.64.18

Dame 58 ans, Aux. de Vie, aim. oi-
seaux, musique classique, ch. lo-
gement chez dame, Normandie,
en échange présence, petits ser-
vices. Tél. 06.44.78.62.94

Aux de vie, avec exp. et réf. garde
pers. agée 24/24 région Sud Tél.
06.41.87.13.36

(83/06 et alentours), Couple sérieux
refr. rech gens sérieux pour aide
à la personne, cuisine, courses,
ménage, lecture, art et sorties.
Tél. 06.72.88.34.23

SANTÉ BEAUTÉ

MAGNETISEUR
Conseiller en Fleurs de Bach
Arrêt du tabac, Zona, Suites tra-
tements cancer, Mal de dos,
Anxiété, Migraines, Douleurs
articulaires et autres...
Jean-Jacques BURAH
sur RV (Chartres 28)
ou à distance sur photo.
07.85.78.39.50
www.au-dela-des-maux.fr/

GUERISSEUR MAGNETISEUR Don de
naissance. 40 ans de pratique.
Puissant magnétisme même à
distance. Traite nombreuse mala-
dies. Documentation gratuite.
Ecrire MR SABATER Hameau de
Beauvois 28310 Janville
06.68.84.80.90

MAGNETISEUR - GUERISSEUR
Simplicité, innocence, résultats.
Puissant pouvoir à distance,
pour tout ce qui est chronique
et réputé difficile. Ecrire : Jean
Christophe, BP83, 33392 Blaye
Cedex. Tél. 05.57.42.15.51
christophe33@orange.fr

Magnétiseur Pyrénées Orientales.
Zona, eczéma, psoriasis,
jambes impatientes, suivi de
chimiothérapie, radiothérapie,
douleurs, dépression, burn out
et autres pathologies, parapsy-
chologie. Sur rendez vous ou à
distance sur photo.
Bruno Cobas 06.83.74.02.02
brunocobas@orange.fr

MUTUELLE SENIORS

LES MEILLEURES GARANTIES

AU MEILLEUR PRIX

- Effet immédiat
- Sans limite d'âge
- Assistance 7j/7 et 24h/24

04.93.48.93.00
NBS Conseil
N°Orias : 07031127
nbsconseil@msn.com

**PRODUITS
RÉGIONAUX**

**GRANDS VINS, PARFUMS,
COFFRETS CADEAUX**
www.antinea-wines-france

**Vous êtes un
professionnel ?
Vous souhaitez
être présent dans
cette rubrique ?
appelez le
01.74.31.64.18**

**Vendre, acheter, échanger...
Besoin de faire de la place
chez vous ?
Passez une annonce
dans notre rubrique
«Echanges et collections»
Appelez le
01 74 31 16 18**

**"Vins d'Alsace
Médillés"**
Plusieurs vins primés aux
plus importants concours mondiaux.
Charles Schleret
Propriétaire viticulteur.
1-3 route d'Ingersheim
68230 Turckheim
Tél/fax : 03 89 27 06 09
charles.schleret@orange.fr



Champagne Chantal LALLEMENT
Raday, 51480 Fleury la Rivière

03.26.54.83.10
06.08.21.47.48
ch.lallement@wanadoo.fr

www.champagne-chantal-lallement.com



DIVERS

**ECHANGES ET
COLLECTIONS**

Collections

Particulier achète timbres postes,
cartes postales, billets, monnaies,
archives. Tél. : 01.39.73.51.73

PHILATELIE
Achat au plus haut cours et
comptant. Expertises gratuites.
Discretion assurée.
Déplacement rapide et gratuit.
KREMER, expert depuis 1969
82, av. Mozart, 75016 Paris.
Tél. 01.45.24.66.25

Douche sénior sécurisée

- ▶ Transformez votre baignoire en douche sécurisée en 1 journée
- ▶ Pas de gros travaux
- ▶ Large choix dans chaque gamme de prix
- ▶ Conseil à domicile avec offre personnalisée et visualisation 3D

Profitez d'une remise liée à votre âge* :

multipliez votre âge x 10 €, exemple si vous avez 75 ans = 750 €



Monte-escaliers

- ▶ Les plus grandes marques à partir de 2 790€
- ▶ Garantie à vie (voir conditions)
- ▶ Conseil à domicile avec offre personnalisée et visualisation 3D



Ascenseurs de maison

- ▶ Très compacts
- ▶ Modèles intérieurs et extérieurs
- ▶ Peut desservir jusqu'à 3 niveaux
- ▶ Charge utile 250-450 kg
- ▶ Jusqu'à 10 ans de garantie
- ▶ Conseils à domicile sans engagement

0 800 500 201

Service & appel gratuits

Consultez le site
PractiComfort :

www.pc-nt.fr

*offre soumise à conditions sur certains modèles et en fonction de votre configuration. Réservez aux 250 premières commandes jusqu'au 31 décembre 2019 et non cumulable avec d'autres offres en communiquant le code Notre Temps : NT4919. Voir Conditions auprès de votre Conseiller lors de l'édition du devis.



Nous offrons l'indépendance



PractiComfort est le nom commercial de la société Centre de Confort et de Mobilité.

▶ **OUI** je souhaite recevoir une information gratuite et sans engagement

- Monte escalier droit tournant
 Ascenseur de maison
 Baignoire à porte Douche sénior
 Scooter électrique

Nom	Prénom M./Mme.
Adresse	Code postal Ville
Tel.	Email <input type="checkbox"/> Je souhaite recevoir des informations PractiComfort par e-mail.

Expédiez à: PractiComfort - 89, Impasse Louis Joseph Vicat - 83600 FREJUS NT 4919

COMMUNIQUÉ

DinaBase®7 révolutionne le monde des ADHÉSIFS pour PROTHÈSES DENTAIRES

DinaBase®7, nouveau matériau de regarnissage souple capable de remplir l'espace vide sous les prothèses dentaires, leur assure une parfaite adhérence pendant 7 jours.

A chaque application (une fois par semaine) DinaBase®7 c'est :

- ✓ 7 jours de liberté
- ✓ 7 jours de confort
- ✓ 7 jours de stabilité
- ✓ 7 jours sans application de pâte ni de colle

Contenu pour 2 mois. Sans goût et anallergique. Env 8.25€
En pharmacie
ACL 6016243
www.dinabase.fr
Tél. 09 53 07 85 64



Antiquaires, collectionneurs...

soyez présents dans notre rubrique

«Echange et Collections»

Professionnels : 01 74 31 64 18
Particuliers : 01 74 31 16 18

Achète livres photos argenterie cartes post. céramiques porcelaines faïences jouets objets de curiosités vins. Estimation, débarras, successions.
François Cottart : 06.60.10.56.95



Collectionneur recherche toutes bouteilles vins petit et grand cru en l'état, Champagne et alcools tous millésimes.
DEPLACEMENT France entière
01.42.79.98.62 et
06.07.53.07.33
rsantic75@gmail.com

Antiquités



MAISON SCHOUMER ACHETE CASH

- Meubles ancien de qualité
- Tableaux, sculptures
- Pendules, cartels, horloges...
- Art asiatique (bronze, vase...)
- Gallé, Daum, Lalique...
- Tout instrument de musique
- Argenterie, poupées, gousset etc...

DEPLACEMENT GRATUIT PAIEMENT IMMEDIAT

Mr Schoumer
06.87.15.41.52 ou
s-schoumer@orange.fr
www.antiquites-achat.fr

Achète train miniature, ttes échelles, ttes marques, même collection complète. Je me déplace.
Tél : 01.60.15.78.37 ou
06.60.71.82.93

Ach. 33 tours anciens
Bach, Mozart, Ravel
Tél. 06.11.57.62.81

Achat de livres anc. et modernes, bibliothèque ou lot important. Dépl. à domicile.
Tél. 01.45.48.09.96.

Design années 50 à 70
Achète meubles, lampes, objets : Scandinaove, Knoll, Airborne, R. et Bobois, Disderot, Verre Lumière etc.
Tél. 06.60.41.61.69

Achète toute montre de marque même en panne. Oméga, Longines, Tudor, Rolex, Yema, et autres. Recherche fourniture et outillage d'horlogerie etc...
Tél. 06.08.46.80.35.



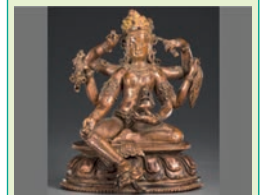
Caviste Suisse, je me déplace dans toute la France et achète en CASH vos VINS, CHAMPAGNES et ALCOOLS de toute provenance.
Tél. : 00.41.78.737.09.10
Merci d'envoyer votre liste à geneve@les3bouchons.com



Achète bon prix tout objet de François-Xavier et Claude Lalanne (FXL et CL)
Tél. : 06.98.77.04.69
mail : contact@galerie-design.fr



Urgent Mr Heitzmann Thomas
Antiquaire depuis 1999 achète
● armoire, commode, bureau
● secrétaire, salon, comtoise
● fourrure de marque ● montre et bijoux ● piano à queue, demi, etc ● livres anciens avant 1900 ● sac Hermès, Vuitton etc ● ménagère Christoffe ● vieux vins même imbuvable ● tableau ancien et moderne ● tapis en soie avant 1900 ● argenterie, cuivre et étain ancien
Je me déplace sur toute la France. Achète estime débarrasse. Travaille en collaboration avec des salles de vente Aucune obligation de vente
Renseignement et déplacement gratuit Portable 06.07.23.50.17
Dépôt 03.80.22.80.14
thomasheitzmann@icloud.com



ANTIQUITES VERSAILLES
Achat Spécialités
Arts asiatiques, arts africains et orientalistes. Recherche tous objets, tableaux, porcelaines, tapis et tapisseries, statues ivoire, jade, corail, etc.
Paris 16^{ème} : 01.42.79.98.62
Cannes : 04.93.93.02.55
rsantic75@gmail.com



ANTIQUITES VERSAILLES
Achat comptant tous style mobilier tableaux pendules lustre glace cheminée piano violon livres tableaux religieux.
Spécialiste manteaux fourrure, foulards Hermès, vases Gallé Daum, bijoux or et argent, montres, monnaies, vins et Champagne, sacs vintage, briquets, stylos (Cartier, Dupont), toutes médailles collection, armes anciennes collection.
DEPLACEMENT PARIS - PROVINCE
SERVICE DEBARRAS COMPLET
01.42.79.98.62 à Paris 16
et 04.93.93.02.55 à Cannes
rsantic75@gmail.com

Particuliers passez vos annonces au 01 74 31 16 18

Particuliers, pour passer vos annonces, appelez le
01.74.31.16.18
et payez par carte bancaire



Achète bon prix miroirs de Line Vautrin même mauvais état.
Tél. 06.98.77.04.69
mail : contact@galerie-design.fr

Achète affiches anciennes cinéma et publicité
Tél. 06.13.45.13.55

Collectionneur ch. montres-bracelet ou de gousset, anciennes ou contemporaines, mécaniques ou automatiques, bon état, ou pour pièces pendulettes et horlogerie diverses.
Tél. 06.10.43.75.40

Particulier vds violon à rest. de 1731, vases asiatique, livres, vaisselle, verres, plaque émail, disques etc... Tél. 06.74.34.21.85

**Vendre, acheter, échanger...
Besoin de faire de la place
chez vous ?
Passez une annonce
dans notre rubrique
«Echanges et collections»**

Appelez le
01 74 31 16 18



Achète bon prix tout meuble et luminaire de Jean Royère.
Tél. 06.98.77.04.69
mail : contact@galerie-design.fr



Achète bon prix tout meuble de ces deux créateurs, même mauvais état 06.98.77.04.69
E-mail : contact@galerie-design.fr

Emprunts Russe, Français. Achète actions périmées tous pays, billets de banque, pièces. Ancienne collection timbres. 07.88.75.93.83

Horloger retr. ach. montres mécaniques bracelet ou gousset, mme ne fonctionnant pas, livres et outils d'horlogerie. 01.43.98.02.14

**Vous êtes veuve, veuf, séparé, seul(e) ?
Brisez la solitude, retrouver foi en l'avenir,
faites confiance à Notre Temps, en passant une
annonce au 01.74.31.16.18**



**MAISON SCHOUMER
ACHETE CASH**

- MANTEAUX DE LUXE
- SACS HERMES, CHANEL, VUITTON...
- MONTRES ROLEX, JAEGER, OMEGA, BREGUET etc... (même abimées)

**DEPLACEMENT GRATUIT
PAIEMENT IMMEDIAT**

Mr Schoumer
06.87.15.41.52 ou
s-schoumer@orange.fr
www.antiquites-achat.fr

**RENCONTRES
ECHANGES
RECHERCHES**

Généalogie

Envie de retrouver vos racines ?
07.85.18.06.42 ou genearcfs.fr

Entraide

Débarasse appt, cave, maison
(gratuitement si récupération)
sur Paris et banlieue.
Tél. Laurent 01.34.69.83.08

Élargissez cercle amical
par mails courrier, tél.
epistola78@yahoo.fr
Epistola BP 50023 -
78291 Croissy cédex
epistola.asso-web.com
06 64 24 01 03

Amitié

(62/75) D. âgée, seule, souh. renc.
pr sa gde fille papy mamy de
coeur qu'elle n'a pas eu le bon-
heur de connaître.
écrire sous réf: NTE17639

(55) F. 60 ans, cherche famille de
coeur.
écrire sous réf: NTE17700

(13) M. veuf 87 a. ch. ami(es)
pour rompre solitude, annonce
sérieuse. Tél. 06.06.57.85.12

(76) Veuve octog. ch. personnes
pour relations amicales
écrire sous réf: NTE17732

Particuliers,
pour passer vos annonces,
appelez le
01.74.31.16.18
et payez par carte bancaire



(Nîmes)F., ch. une amie 70/75 a
pr cie, loisirs, Tél. 06.78.70.48.19

(68) D. 62 a. très humaine, ch.
ami(es), chaleur., hum., pr part.
écrire sous réf: NTE17674

(RP) F. 70 a. ch. amis(es), esprit
jeune, cultivé, dyn., marche, sor-
ties, restos. 06.30.05.19.30

(71) Dame recherche amis cultivés
fiabiles, s'intéressant aux arts.
écrire sous réf: NTE17780

H. 60 a. vf, très seul, souh. échange
au tél. pour romp. solit.
Tél. 06.37.82.26.00

COMMUNIQUÉ



**TRÉSORS DE LA RUCHE :
ENTRE INNOVATION ET TRADITION**

**AU COMMENCEMENT :
UNE INNOVATION**

En 1939, Albert Landais, un apiculteur auto-didacte et passionné, démarre ses travaux de recherche sur les propriétés des produits de la ruche. Ses découvertes, confirmées par la communauté scientifique, donnent naissance à **Laidabeille**, une solution puissante et revitalisante de Miel, de Gelée Royale et d'extraits liquides d'Embryons de Reines d'Abeille qui agissent ensemble pour fortifier l'organisme.

LA CONSÉCRATION

Laidabeille connaît un succès immédiat, tant en France qu'à l'étranger. À la demande de ses plus fidèles clients, Albert Landais crée alors **Geledabeille**, une solution unique de Miel, de Gelée

Royale et de Propolis dont les propriétés assainissantes complètent celles de **Laidabeille**. **Geledabeille** est idéale lorsque le système immunitaire est affaibli, notamment lors des changements de saison.

**UNE TRADITION
CONSERVÉE**

Encore aujourd'hui, le savoir-faire et l'esprit originel d'Albert Landais ont été conservés. **Laidabeille** et **Geledabeille** continuent d'être fabriqués selon les méthodes qu'il avait mises au point, dans le respect des abeilles et de leurs ressources, ce qui en fait des produits d'une qualité inégalée. Sans arôme ni conservateur, **Laidabeille** et **Geledabeille** sont d'une extrême pureté et conviennent aux enfants comme aux personnes âgées.

**DONNEZ CE COUPON DANS VOTRE PHARMACIE
OU VOTRE ESPACE DIÉTÉTIQUE**

Laidabeille® et **Geledabeille®** boîtes de 26 flackbouteilles sont disponibles en pharmacies et boutiques diététiques sous les codes **ACL 601 92 71** et **744 753 7**

Questions ? Les experts Laboratoires Landais vous répondent au 01 85 42 33 60 (tarif local)

www.vitalco.com



"Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour" www.mangerbouger.fr

Pour répondre aux annonces domiciliées

- 1 Rédigez la lettre destinée à votre correspondant, n'oubliez pas de mentionner vos coordonnées : adresse et/ou numéro de téléphone
- 2 Mettez cette lettre dans une enveloppe en inscrivant la référence de l'annonce. (NTE suivie de 5 chiffres)
- 3 Glissez cette enveloppe dans une autre enveloppe et l'envoyer à : Bayard Média Développement, Domiciliations NT, 18 rue Barbès 92128- Montrouge Cedex

«Avis de Recherche»

**Vous souhaitez retrouver un ami,
un parent,
un camarade de classe
ou de régiment...**

publiez un avis dans notre rubrique

«Avis de Recherche»

**par écrit voir la grille page 146
par téléphone : 01 74 31 16 18**

Avis de recherche

Audrey CLEMENT te soutiens-tu du parachutiste de Calvi 1959-1960 Saint-Etienne Paris? écrire sous réf: NTE17661

Cherche Info. sur Mme Glasman. Habitant 41 rue des Bois 75019 Paris ds les années 1937-1941. Car elle a connu un membre de ma famille. écrire sous réf: NTE17621

Qui pourrait me donner des nouvelles de mon ex-collègue Française, en poste à notre Consulat à Varsovie puis à Vienne, années 1980. Yves. 06.24.46.64.70

Marie-Jeanne Nicolas souhaite de tout coeur retrouver et revoir M. Jean-Claude Luas né en 1935 ayant habité avec sa mère à Drancy au cours des années 1975/1977. Tél. 01.42.42.54.53 ou mail jeanfrancois.strack@gmx.fr

Rech. Sabah Trib de Aurillac, études de Droit à Clermont Fd avec Alain, elle à été Juge à Auxerre, fin de carrière en 2019 à Lyon (55 ans environ). Tél. 06.26.27.09.99 ou écrire sous réf: NTE17704

recherche Jacqueline son fils Jean habit. au Roch à Villefranche, maîtresse d'école maternelle, elle est remariée avec un garçon et ont eu une fille. Tél. 04.82.34.71.60

Rech. cousins ou descendants, de Louis, Eugène et Marie Rousselot à Chauché (85) et Rousselot Jean et René à Bruffière Montégut. Tél. 06.33.15.52.38

Recherche témoignage de mes parents Ribaillier née Pacaud et Jean mon père, boulanger à Montargis (1940/50). Tél. 06.51.38.26.73 bernard.ribaillier@gmail.com

Pour raison sentimentale, je suis un Homme âgé de 73 ans, je recherche des descendants de Elie-Henri Leclair né 18.07.1872 à Pradelles (59) décédé le 15.09.1957 à Labuissière (62) a eu un fils hors mariage qu'il a reconnu vers les années 1910/1920. écrire sous réf: NTE17772

Rencontres

(71) F. 55 a., rech. H. gd passion chevaux. Tél. 06.83.67.85.06.

Ni club, ni agence
POINT RENCONTRES MAGAZINE
+ de 3400 annonces de particulier à particulier avec leur téléphone. Réservé aux rencontres sérieuses sur votre région.
Doc gratuite sous pli discret :

0 800 02 88 02
Service & appel gratuits

H. 56 ans, parisien vivant à Paris, 1m86, érudit, sans tabou souh. renc. JF ou D. belle, pulpeuse, pour vie à 2, éventuellement avoir des enfants. Tél. 06.42.93.99.92

Bing ! Rencontres H/F amicales ou amoureuses 24H/24 sur www.bing.tm.fr ou

0 892 39 11 12
Service 0,80 €/min + prix appel

BING ! Des F. et des H. s'échangent leurs n° de tél. sur www.bing.tm.fr ou au

0 892 39 11 12
Service 0,80 €/min + prix appel

(38) Grenoble, H. 61 a. ch. D. 55/70 a. aimt mer, voy., camp., pr rel. sér., vie commune poss. écrire sous réf: NTE17435

(63/03/18) D. soix. pr romp. sol.ch. M. sér. pour sort. délocalisable. Tél après 16h, 07.89.04.82.06

(Dépts 15/12/46) D. 71 a, souhaite renc.. compagnon pr chem. à 2, semé de petits bonheurs, n. fum., aimable, propriétaire, aimt voy., belote, TV, se promener, marcher. Tél. 06.85.02.36.22

(34) H. 62 ans, non fum., sportif, prof. médical, aime nature, voy., sorties culturelles rech. compagne pr relation saine et durable. écrire sous réf: NTE17540

(92/75) Dame octogénaire, alerte et cultivée, recherche compagnon de voyage, 75/82 ans écrire sous réf: NTE17572

(92/75) Dame octogénaire, alerte et cultivée, recherche compagnon de voyage, 75/85 ans écrire sous réf: NTE17572

A deux pour Noël, à deux pour la Vie ! Papy danseur vous ouvre ses bras, Madame, une retraite câline, active, escapades Nature, visiter la France, voir nos chérubins, etc. Papy : 68 ans, 1m78, non fumeur. Secteur 63/03. Je vous réponds, Madame, par lettre. écrire sous réf: NTE17702

Pour répondre aux annonces domiciliées

- 1 Rédigez la lettre destinée à votre correspondant, n'oubliez pas de mentionner vos coordonnées : adresse et/ou numéro de téléphone
- 2 Mettez cette lettre dans une enveloppe en inscrivant la référence de l'annonce. (NTE suivie de 5 chiffres)
- 3 Glissez cette enveloppe dans une autre enveloppe et l'envoyer à : Bayard Média Développement, Domiciliations NT 18 rue Barbès 92128- Montrouge Cedex

Sans adhésion, contactez les H/F de votre région sur www.bing.tm.fr ou au

0 892 39 11 12
Service 0,80 €/min + prix appel

(31/64) H 70 a, prof. lib., sit. sér., val. morale, non fumeur, sobre, humour, ch. D. pr relation sérieuse écrire sous réf: NTE17603

Ttes régions, septua. cadre sup. et médical, BCBG, ss charges, mince, féminin, aimt foyer stding, musique, soleil, mer, animx, souh. idem loyal pour vie à deux fusionnelle, annonce sérieuse. écrire sous réf: NTE17607

(84) H. 72 a. ch. F. 55/70 a. pr vie à 2. Grande maison avec pisc. Tél. 06.69.78.83.58

(33/22/11/12/31/46/66) H. septua., 1m73, 73kg, dyn., sortie, voy., rencontre D. mme prof., amitié ou vie à deux. écrire sous réf: NTE17609

(69) F. africaine 52 a, 1m75, 76 kg, souh. renc. H 58 à 68 a pour rel. sér. en vue Pacs ou mariage écrire sous réf: NTE17613

H. retr. 75 a., renc. F. 60/70a. Uniq. sur Lyon. Sensibilité de gauche. Pr briser sol. rel. sér. et durable. écrire sous réf: NTE17615

MARRE d'être Seul-e ? Inscrp. GRATUITE www.uhseniors.odavia.com

(45/37) D. 66 a., all. correcte, sinc., souh. renc. M. 65/70a., non fum., cult., soigné, sympa, pr. rel. en conf. récipro. Photo souhaitée. écrire sous réf: NTE17617

(38) H. 84 a., ch. D. 75/85 a., déloc. si entente. Tolérance, affection et gaieté garanties. Tél. 06.88.77.80.43.

(94) H. 50 ans sentimental cherche amitié durable avec H ou F. ff âge, affectueuse vie à 2 platonique possible. écrire sous réf: NTE17625

(46/19/24) H. 78 ans 1m65, div. ch. compagne 74/76 ans pr vivre à la campagne prox. ville. Tél. 05.65.32.50.09. H. repas.

(83/13) D., 70 a., fém., dyn., nat. et cult., ch. M., 68/75 a., sér., chal., rel. amicale et plus si aff. écrire sous réf: NTE17631

Paris et au-delà, Jne octogénaire, épiciurien, ch. D. planteuse. Tél. 06.44.08.40.79

(13) Jolie brune, div., 1m64, ch. Vétérinaire libre 60/68a. avec animal de cie et voiture de collection, rép. si photo des 3. Marseille uniquement. écrire sous réf: NTE17633

(74/38/69) Septuag. ex. Cadre, tonique, sport., passion, aisé, ch. F. douce, mince, sexy, épiciurienne, cult., pour tendresse, ciné, voyages. Impératif photo (restituée) écrire sous réf: NTE17657

Passez votre annonce par téléphone
01.74.31.16.18

Profitez de notre rubrique «Rencontres - Amitié»

Vous souhaitez rencontrer un homme ou une femme, près de chez vous ou ailleurs, pour entamer une relation sincère et durable ?

Vous souhaitez vous faire de nouveaux amis, partager des loisirs, une passion, de bons moments de convivialité, que vous soyez seul ou en couple ?

Nous vous proposons de faire paraître une annonce dans Notre Temps et avoir ainsi toutes les chances de faire de belle rencontres !

Retrouvez la grille à remplir en page 146



**Vous êtes veuve, veuf, séparé, seul(e) ?
Brisez la solitude, retrouver foi en l'avenir,
faites confiance à Notre Temps, en passant une
annonce au 01.74.31.16.18**

(42/69/71/03) H. 62 a., non fum., val. morales, sér. aime nat. voy. loisirs souh. renc. D. mme profil pr rel. dur. amitié et plus.
écrire sous réf: NTE17635

(85) Enseignante retraitée 72 ans, ch. compagnon cultivé 65/75 a., pour relation saine et durable du 85 ou 44. Pervers s'abstenir.
écrire sous réf: NTE17637

Senior autodidacte renc. D. 60/70 a., élég., sortie dimanche, domicil. obligat. St Etienne.
Tél. 04.77.57.80.87

(47) D. ve, octog., dyn. ss enfnt, ch. comp. pour rompre solitude, relat. stable.
écrire sous réf: NTE17641

(75) D. 74 ans, Cadre, retr., rech. H. sobre, bne éduc., cultivé pour relat. riche, sincère, dynamique.
écrire sous réf: NTE17643

(91) H. 78 a. ch. D. 72/82 a., gentille aimt. voy. et danser pr rompre solitude. Tél. 06.26.20.17.09

(75) Dame 70 a. ss charges, aime déco, brocante, arts, nat., jdin., resto., voy., mer. Rech H. 65/70 a. Amitié et + si affinité.
écrire sous réf: NTE17645

(38+env.) F. 74 a. dce., svelte, aimt. dial., act. culturelles, marche, souh. renc. H. vf, mme prof., non fum.
écrire sous réf: NTE17655

(06) D. ch. Femme pr relat. harmonieuse et durable, rép. si tél. uniquement.
écrire sous réf: NTE17659

Vve. octo. ex cadre., déloc., souh. renc. comp. 75/90 a., cult. chal., aimt arts, voy., croisières, musique classique, nat., ayant besoin autant que moi d'une présence aimante.
écrire sous réf: NTE17728

(25) Vve 72 ans, sérieuse, cathol., aimant voyage, marche, souh. renc. H. 72/76 a. pour relat. sér. et durable.
écrire sous réf: NTE17663

Septuag. cultivé offre vie confort et assure avenir à Dame goûts simples aimant nature, 65 ans maxi. (no relat. intime)
écrire sous réf: NTE17665

(66) vf., 83 a., valide, n. fum, aimt marche, danse, jeux de société, ch. dame pr part. loisirs + si aff. Tél. 06.84.55.91.20 après 18h.

(16) M. vf. 84 a., valide, sport., av. voit., rech. F. de 78 à 82 a. pr fin de vie à 2. Tél. 05.45.21.57.12.

(69) D. 82 ans, sympa, BCBG, renc. M. charmant, val. morales, sobre, non fum., pour relation amicale les week-ends et sorties.
écrire sous réf: NTE17680

(74) H., 1m76, octog., esprit et all. jnes, rech. compagne cool élég. sentim., aim. chien, pr vie affective.
écrire sous réf: NTE17682

(38) Grenoble + 100 kms, veuf octog., non fum., b. santé, actif, souh., renc. D. 75/88 a., souriante pour sorties et + si...
écrire sous réf: NTE17684

(32/33) H. 57 a., rech. F. 45/55 a., blonde, affect., + si aff.
écrire sous réf: NTE17687

H. 67 a., div., retr., 1m70, yx bleus, sympa., ch. F. 55/65 a., mme prof., affect., douce pr belle renc. en RP. T. 06.67.71.86.50

(17) D 69 a., 1m70, cult., douce, ch. M 65/70 a., gd., nf, courtois, aimant nat., pr loisir et tendresse.
écrire sous réf: NTE17689

(37 Tours et 75 IDF) Vve 76 a., jolie, belle allure, rech. H. 70/80 a. pr vie en couple, aimant voy., dîner en fête à tête. Tél. 06.28.05.09.19
écrire sous réf: NTE17693

F. 65 a., veuve, b. présentation renc. vf., catho. pratiquant sur Biarritz.
écrire sous réf: NTE17696

DUO : RENCONTRES POUR TOUS
Relations sérieuses. Ttes régions.
Doc gratuite : 04 66 23 41 23

Gréoux les Bains, Gérard, 73 a., sobre, n. fumeur, affect., ch. D. + 60 a., vie à 2. Tél. 06.44.33.15.83

Vve, sér., fém., mince, ch. comp. motivé 73/74 a., non fum., sinc., sain, posé, rel. solide stable, hab. Tours + environs proches uniquement.
Tél. 06.40.23.13.21

M. 81 ans, dépt 19, aimant les bonnes choses de la vie, dyn., ch. compagne pour rompre solitude.
Tél. 06.02.28.94.96

(IDF/94) Proche de vous il y a un M. de 71 ans, sens., moral., qui recherche une D. simple sympa pr relat. stable.
écrire sous réf: NTE17706

(33) Dame de confiance, dyn., attentionnée, belle maison, (permis), promet jours heureux. Rech. H. seul, octog., bne. éduc., aisé. Rel. de qualité et avenir assuré.
écrire sous réf: NTE17708

Particuliers,
pour passer vos annonces,
appelez le
01.74.31.16.18
et payez par carte bancaire

(RP) Ret. 79 ans, mince, 1m74, chatain, souhaite complicité avec femme distinguée.
écrire sous réf: NTE17715

(31/34/09/81/82) H 75 a., non fum., sér., aimt nature, ch. D. de coeur 68/72 a. motiv. pr nouv. vie
écrire sous réf: NTE17722

(73) D. 80 a. av. joie de vivre renc. Mr bienveillant à partir de 75 a.
écrire sous réf: NTE17724

Var H. 71a, 1m72, 65 kg, rech F mariée ou pas pr relation discrète suivie, autre département s'abstenir. Tél. 06.24.21.12.63

(62/59/80) D. ch. ami(es) pr déc. voy., activit., échanges de vue et de tolérance entre 69 et 76 a.
écrire sous réf: NTE17734

Région Nord, H 72a, aimant nature, voy., jardin., ballade, rich. D autonome et libre 60/70 a. avec voit.
écrire sous réf: NTE17736

(57/54/88/67) H. rech. F. 70/75 a., pr sort., voy., et rompre solit., grde, mince, non fum., pr vie à 2.
écrire sous réf: NTE17739

L'OMNICUISEUR Vitalité®

L'EXCELLENCE NUTRITIONNELLE ET GASTRONOMIQUE AU QUOTIDIEN !

BREVETS FABRICATION
GARANTIE 10 ANS

LA CUISSON VITALITÉ
BASSE
-100°C
TEMPÉRATURE

PRIX "NUTRIDOR" 2016
UNE RECONNAISSANCE DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Au placard sel, graisses et sucres rajoutés !

L'OMNICUISEUR VITALITÉ 10 rue de la Fionie
44240 La Chapelle sur Erdre - Tél : 02.51.89.18.40
Tous nos salons et animations sur :
www.omnicuiseur.com
www.magazine-omnicuiseur.fr

DEMANDEZ NOTRE DOCUMENTATION + DVD gratuit

Nom : Prénom :
Adresse :
CP : Ville :
Tél. : E-mail :

Pour répondre aux annonces domiciliées

- 1 Rédigez la lettre destinée à votre correspondant, n'oubliez pas de mentionner vos coordonnées : adresse et/ou numéro de téléphone
- 2 Mettez cette lettre dans une enveloppe en inscrivant la référence de l'annonce. (NTE suivie de 5 chiffres)
- 3 Glissez cette enveloppe dans une autre enveloppe et l'envoyer à : Bayard Média Développement, Domiciliations NT, 18 rue Barbès 92128- Montrouge Cedex

Pour répondre aux annonces domiciliées

- 1 Rédigez la lettre destinée à votre correspondant, n'oubliez pas de mentionner vos coordonnées : adresse et/ou numéro de téléphone
- 2 Mettez cette lettre dans une enveloppe en inscrivant la référence de l'annonce. (NTE suivie de 5 chiffres)
- 3 Glissez cette enveloppe dans une autre enveloppe et l'envoyer à : Bayard Média Développement, Domiciliations NT, 18 rue Barbès 92128- Montrouge Cedex

(93) Infirmière, 72 a., Indo Mauricienne, ch. H. 72/75 a., pr sorties. écrire sous réf: NTE17710

(91) D 70 a, TB niv. soc., élég., raff., dés. renc. Mr assez gd, mme prof., situat. conf. golfeur, chasseur bienn. écrire sous réf: NTE17712

(75) F 79 a, mince, active rech. compagnon pour complicité, tendresse et partager balade, voy., mer, mont. et quelques parcours. écrire sous réf: NTE17741

(45 à 82) H. 84 a. paraît 74 a., bcbg., 1m74, 88 kg, phys. agr., sobre, non fum., ingé. ch. D. pr vie à deux. qui dispose grd terrain ou grange. écrire sous réf: NTE17743

Région PACA, H 74 a. cherche F. 71 à 78 a., jolie, pr rel. durable. écrire sous réf: NTE17745

H. 70 a, sympa, all. jne, sér. ch. F. 60/70 a, aimt vie, nat., motivée pour hist. d'amour et vie à 2. Tél. 06.08.18.12.94

F. 66 a. 1m70, charme et beauté du coeur, cherche H bon niveau social de préférence sans enfants pour relation durable écrire sous réf: NTE17747

(85/17) F. 71 a. renc. H. 69/72 a., non fum., sobre, pr rel. sinc. joyale, hum. Tél. 06.47.00.47.69.

Bretagne Dame, gde, élég., septuag., jne allure, sport., golf, aimt sort., renc. H. pr compagnonnage, voy., compl. et proj. à 2 écrire sous réf: NTE17749

(49) F. 53 a cherche H. 53/63 a, renc. sér. pr vivre ens. projets à 2 écrire sous réf: NTE17752

Dame 64 ans, gentille, affect., courageuse, sobre, compréh., ch. H. mme qualité, aimt dialog., propriétaire terrain, pr mariage si aff. écrire sous réf: NTE17758

Octog., actif, aisé cherche celle qui prendra soin de ses vieux jours dont il fera son héritière. écrire sous réf: NTE17760

(56) F., grde, mince, phys. agréable, féminine, gale, septuag., étud. sup., ve, renc. H. bon niveau, qual. coeur, tolér., équil., pr part. joie de vivre, complicité. écrire sous réf: NTE17766

(59) Douai, H. 81 a., veuf, souh. renc. D. 75/78 a., pour rel. sinc. écrire sous réf: NTE17770

(Ttes rég.) F. 66 ans, sympa, renc., H. attachant, sincère, pr part. bonheur à 2. écrire sous réf: NTE17778

**Particuliers,
pour passer vos annonces,
appelez le
01.74.31.16.18
et payez par carte bancaire**



H. 61 ans, renc. D. pour vie paisible loin des ondes négatives. écrire sous réf: NTE17776

**Pour Passer dans
cette rubrique
appelez le
01.74.31.64.18**

(75) Pr une embellie du tps qui passe, F. 75 a., ve, part. amitié vraie avec H. 75/85 a., sensible, aim. arts, littérat., musique, ciné. écrire sous réf: NTE17756

(35) H. 78 a. veuf, 1m60, 58 kg, calme, retr. Artisan ébéniste, N.F. nature, attent., ch. F. 55/76 ans, dépt. 35 Rennes uniquement. Tél. 06.48.47.21.24

(44) H. libre, septuag., souhaite ami seul + 65 ans, moralité/éduc. cat., culture : partage loisirs/plaisirs de la vie. écrire sous réf: NTE17768

(RP) H. 61 ans, cé. sans enfant, Employé d'assurances, souh. renc. F. cé. sans enfant, de 45 à 55 ans, vie à deux. écrire sous réf: NTE17774

(Normandie + 35/22/44/49/72) F. 68 a., dyn., aimt sort., nat., ch. F. 60/70 a., mme prof. pr rel. sinc. écrire sous réf: NTE17782

F. jeune retr. féminine, non fum., souh. constr. belle histoire avec M. 60/75 a. b. niv. intell., courtois, caract. et phys. agréables. Rég. 21. écrire sous réf: NTE17798

(95) H. 70 ans, 1m83, chev. blancs, propriétaire ville-campagne, voiture, cherche amie 65/70 ans, pr partage sorties voyages restos + si aff. écrire sous réf: NTE17800

GRATUIT : recevez 1 extrait JOURNAL rencontres séniors votre région. 4.500 PA avec tél. 02.41.74.06.93

(Sud 77/91) H. 83 a., veuf, 1m80, bne santé, non fum., actif, bon niv. soc. cult., rech. F. aimant jardin, fleurs, motivée pour vie à deux. Ecr. + photo. écrire sous réf: NTE17806

Paris H 80 a, div., non voy., auto-nome, sit. confortable, cherche D. dyn., sérieuse, avec permis, libre, disponible pour une vie à deux Tél. 06.52.69.26.78

(75/Nice) F. 60 a, 1.78, douce, sport., mus., en vue retr. Sud ou aill. renc. H. 65/75 a. proj. id. écrire sous réf: NTE17820

**Organismes
rencontres**

RENCONTRES SERIEUSES, personnes libres. Doc gratuite, suivi, ne restez plus seul(e). Plus loin à Deux. www.lessentielle-rencontre.com 06.17.46.05.20



UniCentre
La rencontre sérieuse commence par vous !

48^{ème} année d'expérience
De nombreuses personnes, célibataires, veuves, divorcées, cherchent comme vous l'âme soeur.

Pour savoir comment les rencontrer, contactez-nous :

08 06 80 03 19
www.unicentre.eu



fidelio

Pour vous séniors...

Rencontres sérieuses depuis 44 ans

PYRENEES ORIENTALES
AUDE - HERAULT

Informez-vous !
Tél **04.68.34.00.34**
www.fidelio-duo.fr

**Rencontres personnalisées
et sérieuses
HOMMES et FEMMES
Paris / France entière
01.45.53.45.99**

**Vous êtes un
professionnel ?
Vous souhaitez
être présent dans
cette rubrique ?
appelez le
01.74.31.64.18**



Notre temps, Continuer sa vie, ce n'est pas renier son passé

Refaire sa vie... Quelle expression courante et inappropriée ! On ne refait pas sa vie, on la continue. Osez les Annonces Rencontres de Notre Temps.

RENCONTRES ECHANGES RECHERCHES

Avis de recherche

Rech. Annick Barrier ayant travaillé comme Charcutière, métro Simplicon et Irie Latic à Paris 18^e. Tél. 06.83.29.62.21 / 06.04.04.32.21

Jocille et Nadia rech. M-C Rebelle connue à Paris XIII, Villefontaine, entre 1973 et 1977. Habitat Sorcelles (95). Me contacter au 0611494273

Recherche Nicole née Pécotier, hab. la Varenne (94) en 1957, Montreuil coloniale Guyon (99). Contact et renseignements bienvenus. Claude 06.08.09.67.20

Entraide

(11) Offre à D. seule logée nourrie et autres besoins contre échange services au quotidien pr pers. âgée valide 87 a. Tél. 06.63.29.62.21 / 06.19.39.07.55

Rencontres

MR cultivé souh. renc. F. bonne moralité - www.123odavia.com

Pays-Basq., sér. aimt la marche. écrire sous réf: NTE12841

D. 70 a., motivée projets avenir avec H. tendre sincère, complicité seaux, pr les années restantes. écrire sous réf: NTE12843

(04 et autres) D. 69 a., svelte, gale, dyn. Etud. Sup., renc. H. 65/75 a., gentil cultiv., aisé, non fum., aim. arts, voy., rand., nat., pr vie hour, alternée mer comp. mont. écrire sous réf: NTE12847

GRATUIT : recevez 1 extrait JOURNAL rencontres séniors votre région. 4.500 PA avec tél. 02.41.74.06.93 (24h/24) ou www.uh7.odavia.com

Mitcheux, jeune papy 66 a., non fum., ve, sans mari.

(42) Senior autodidact renc. dame 55/65 a. élég. pr sorties dimanche, domicile idéat. St Estienne 18^e. 07.81.57.00.00

(48) Jne retr., douce, agréable, déloc., citadine, petits moyens, ch. comp. phys. caract. jne humour, tendre, photo souh. écrire sous réf: NTE12768

(26/Dpt. lim. 150 km max de Valence) Vie 80 a. active BCBG bon mil. soc. cult. déloc. ch. M. gd 75/80 ans, aimt sejourner, resto mais aussi vie simple. 04.75.70.64.29 ap. 18h30.

(Rh Alpes) D. 65 a., 1m70, distill., souh. partager obsér., voy., aisé, resto, soirée entre amis, avec H. libre 65/72 a., mme prof. exc. mil. soc., non fum., pr amitié sinc. + si aff., pas sér. s'abst. écrire sous réf: NTE12774

(75/43) Vie 75 a., aisée ss at-tache, élégante, mince, charme, aimt foyer, nat., anim., voy., calme souh. vie très agréé avec H. mme prof., projet changement total possible. écrire sous réf: NTE12794

(75/43) Vie 75 a., aisée ss at-tache, élégante, mince, charme, aimt foyer, nat., anim., voy., calme souh. vie très agréé avec H. mme prof., projet changement total possible. écrire sous réf: NTE12794

D. 63 a., mince, polonoise, non fum., b. éduc., hab. en Pologne renc. M. âge indéf., déloc., sér., aimt voyages, pr fin de vie. écrire sous réf: NTE12799

(69) D. octog., agréable, aimant nature, quelque difficultés de marche, quelq. années de mariage.

**Pour publier votre annonce dans Notre Temps,
appelez-nous : 01.74.31.16.18**

À DÉCOUVRIR DANS NOTRE NUMÉRO DE FÉVRIER

Évasion, argent, santé... Saurez-vous répondre à notre quiz?

Si vous avez la réponse, bravo! Sinon, rendez-vous dans notre prochain numéro... Vous y trouverez toutes les informations, et bien d'autres!

... Également un grand dossier pour dormir d'un sommeil de plomb!



TÊTE D'AFFICHE

Quand elle sort de chez elle, Chantal Lauby a un rituel...

1. Elle chante *Y'a d'la joie*, de Trenet.
2. Elle parle aux arbres et parfois les enlace.
3. Elle prend une photo du ciel.

SANTÉ

Antiseptique, purifiante, détoxifiante, elle apaise aussi les rhumatismes. C'est:

1. La camomille.
2. L'argile.
3. L'huile d'olive.

DROIT

En 1972, une comédie réunissant Michel Serrault, Rosy Varte et Jean Carmet met en vedette un type de contrat particulier. Il s'agit :

1. Du viager.
2. Du testament-partage.
3. De la vente par licitation.

TÉLÉCÂBLE SAT HEBDO

NOUVELLE FORMULE !

- ✓ NOUVELLE PRÉSENTATION
- ✓ CONFORT DE LECTURE OPTIMISÉ
- ✓ 140 CHAINES PRÉSENTÉES SUR 16 PAGES DE PROGRAMMES PAR JOUR
- ✓ DES SÉLECTIONS DU MEILLEUR DES PROGRAMMES (séries, films, docs et sports)



Une nouvelle mise en page valorisante, plus pratique et plus aérée !



Des programmes simplifiés et plus d'espace entre les chaînes pour une lecture facilitée

Dernier jour en replay

	SA	DI	LU	MA	ME	JE	VE
22.30							
6.45							
7.00							
10.40							
20.50							
2.00							
15.30							
6.50							
10.15							
12.00							
0.20							
13.30							

Films à voir et à revoir

CHAÎNE	HEURE	TITRE
CANAL+ 1	22.30	Le grand jeu
CANAL+ 1	6.45	Le grand jeu
CANAL+ 1	7.00	Le grand jeu
CANAL+ 1	10.40	Le grand jeu
CANAL+ 1	20.50	Le grand jeu
CANAL+ 1	2.00	Le grand jeu
CANAL+ 1	15.30	Le grand jeu
CANAL+ 1	6.50	Le grand jeu
CANAL+ 1	10.15	Le grand jeu
CANAL+ 1	12.00	Le grand jeu
CANAL+ 1	0.20	Le grand jeu
CANAL+ 1	13.30	Le grand jeu

Notre sélection des meilleurs films à voir et à revoir !



LE PLUS COMPLET DES MAGAZINES TÉLÉ !
Chaque lundi chez votre marchand de journaux

