

S E P M
TOP
ventes

Notre temps

MAI 2020 - N°605 - 3,95 €

+
SON CAHIER
DROITS
& ARGENT
DÉTACHABLE

DIABÈTE

Échapper aux médicaments, est-ce possible ?

ARGENT

Nos astuces infaillibles pour dépenser moins

ARNAQUE

Au secours, ma carte bancaire a été piratée !

ILS ONT RETROUVÉ LEUR AMOUR DE JEUNESSE... ILS RACONTENT

Arthrose, sommeil, moral, poids...

MARCHER MON ATOUT SANTÉ!

J'adopte la méthode qui me convient

LE PORTUGAL
Entre Porto
et Lisbonne



Du chocolat,
de l'entrée
au dessert

M 02868 - 605 - F: 3,95 € - RD

bayard

* 1er MENSUEL FRANÇAIS

Ind. Esp. Pat. cont. 1,95€ - Suisse 1,90CHF - France 1,90MAD - DM 1,55€ - DM 1,60 DPT - Imbécil 7,11MD

Chez AUDITION CONSEIL, c'est le conseil qui fait toute la différence !



Romain DECOLIN
Audioprothésiste D.E.

Besoin de conseils pour mieux entendre ?

Rencontrons-nous !

Mon métier ? Prendre le temps de vous écouter et vous accompagner au quotidien pour **trouver ensemble LA solution adaptée à vos besoins.**



Les spécialistes de la correction auditive
100% personnalisée



Une relation clients 5 étoiles

AUDITION CONSEIL fait partie des meilleures enseignes de France pour la 4^e année consécutive. Ce label, décerné par le magazine Capital, couronne le travail de tous les jours des audioprothésistes dans les centres. Il conforte notre positionnement de spécialistes de l'audition et notre engagement pour la satisfaction de nos clients.



MARIE AUFFRET
Rédactrice en chef
@auffretpericone

Politesse sanitaire

Bonjour! Et d'abord, comment allez-vous? À l'heure où j'écris ces lignes, il ne s'agit pas d'une simple formule de politesse. Rarement, nous nous sommes autant préoccupés de la santé des uns et des autres. Rarement aussi la solidarité et l'attention envers les plus fragiles auront été autant nécessaires et même, osons le mot, vitales. L'époque est certes à la gravité. Mais cela n'empêche pas de porter un regard amusé sur la façon dont le désormais célèbre Covid-19 aura modifié notre vie quotidienne, à commencer par la façon de se saluer. Nous l'avons tous éprouvé dès les premières heures de l'épidémie : il est malaisé de refuser une main tendue, et tout autant vexant de se retrouver le bras ballant! Pas étonnant quand on sait que cette tradition remonte à l'époque où tendre une main nue prouvait que vous ne teniez pas d'arme. Un vrai signe de paix... Avec la bise et la poignée de main vouées aux gémonies, nous avons dû inventer un nouveau code de politesse. Force est de constater que nous ne manquons pas d'imagination! On a vu les bravaches qui continuaient de distribuer embrassades à gogo, jetant aux orties les recommandations

sanitaires. Les prudents qui vous saluaient de loin d'un : « Je ne t'embrasse pas mais le cœur y est! » Les aventureux qui se saluaient du coude, voire du pied... Il y a aussi les adeptes du salut à la japonaise, bras le long du corps et buste incliné, ou bien du *namasté* indien, avec les mains jointes en prière. J'avoue un faible pour le joli et chaleureux geste de la main sur le cœur, pratiqué au sud de la Méditerranée. Quant à la méthode inuite, qui consiste à se frotter le nez pour vérifier qu'il n'est pas gelé, elle n'a heureusement pas – à ma connaissance – trouvé preneur! Voilà un problème que ne se posent pas les 16 millions de randonneurs français qui arpentent chaque année les sentiers littoraux, de plaine et de montagne. Lorsqu'on s'y croise, il est d'usage d'échanger quelques mots, un signe de tête ou un simple sourire. Dans notre dossier consacré à cette activité accessible à tous (*lire p. 56*), j'ai découvert l'adage « Un jour de sentier, c'est huit jours de santé! » Bien vu, non? En attendant de chausser ses godillots et de partir s'aérer loin des vilains virus, n'hésitez pas à nous retrouver sur notre site Notretemps.com. L'équipe est au travail et pense à vous! Bonne lecture!

VOUS AIMEZ NOTRE TEMPS? VOUS AIMEREZ AUSSI...

Actuellement
en vente chez
votre marchand
de journaux



En vente
sur la boutique
Notre Temps*
à 19 € les
deux.

* <https://bit.ly/2GU3Wyo>

Mai 2020

3 **ÉDITORIAL** de Marie Auffret

6 **10 PÉPITES** à découvrir dans ce numéro

8 **FORUM DES LECTEURS**

C'EST AUJOURD'HUI !

12 **L'ŒIL DE NOTRE TEMPS**

En image

14 **ACTUALITÉS** Société, culture,

la chronique de Serge Guérin

18 **VIENS JE T'EMMÈNE** 400 initiatives

contre l'isolement des aînés

20 **DANS L'ACTU** Système universel de retraite : sera-t-il favorable aux femmes ?

22 **ILS FONT L'ACTU** Pierre Bonte et Céline Blampain : « La diversité de nos villages font notre art de vivre français »

26 **DES CLÉS POUR COMPRENDRE**

Les Beatles toujours dans le vent

28 **NOTRE ENQUÊTE** Travail des seniors : « Tenir » jusqu'à la retraite, pas si simple

32 **C'ÉTAIT HIER**

Que se passait-il en mai 1970 ?

C'EST MA VIE !

36 **J'AI OSÉ** Corinne Léger : « J'ai marché seule jusqu'à Compostelle »

40 **ENTRE NOUS** Mon apparence, ça compte !

44 **SOCIÉTÉ** Covid-19 : les grandes peurs sont-elles de retour ?

46 **SACRÉE FAMILLE !** J'ai retrouvé mon amour de jeunesse

50 **PSYCHOLOGIE** Marie Tournigand : « Les grands-parents, un soutien de taille pour les parents endeuillés »

52 **J'Y ÉTAIS** Les Pâques de notre enfance

C'EST MA SANTÉ !

56 **DOSSIER SANTÉ** Marcher, mon plaisir santé

66 **LES PIONNIERS DE LA SANTÉ** Les promesses du premier Village Alzheimer français

68 **NUTRITION** Débusquez les sucres cachés !

70 **MÉDECINES DOUCES** Rhume des foins : des plantes pour prévenir ou soulager

72 **LE POUVOIR DES PLANTES**

Vertueuse pâquerette

74 **ZOOM** Prédiabète : échapper aux médicaments, c'est possible !

76 **VIVRE MIEUX** La chronique d'Olivier de Ladoucette

C'EST TENDANCE !

78 **À LA MODE** Mon foulard a du style

82 **EN BEAUTÉ** Objectif Fermeté

84 **J'AI TESTÉ POUR VOUS**

Une peau éclatante !

88 **AU JARDIN** Les couvre-sols occupent le terrain

92 **MAIN VERTE** Je fleuris mon balcon

96 **FAIT MAISON** Passez à la caisse !

100 **EN CUISINE** Menu de chefs tout chocolat

108 **EN DIRECT DU PRODUCTEUR** Les dessous du chocolat

110 **LE PANIER DU MOIS** Le marché de Marie-Alexandra

113 **FICHES CUISINE** L'agneau bio

116 **TECHNO** Vidéo à la demande : un programme alléchant

C'EST À DÉCOUVRIR !

118 **TÊTE D'AFFICHE** Léa Drucker : « Loutrance me fait du bien »

122 **AU PROGRAMME** Sorties

124 **SUR LES ÉCRANS** Films et DVD

126 **AU FIL DES PAGES** Livres

128 **LES MYSTÈRES DE LA LANGUE FRANÇAISE**

Rendez-vous avec Muriel Gilbert

130 **GRAND DESTIN** Jeanne d'Arc, la chevauchée fantastique

134 **ÉVASION FRANCE** Brides-les-Bains, la source d'énergie de Dominique Besnehard

140 **ÉVASION MONDE** Le Portugal, au fil de l'eau et des traditions

146 Mots fléchés Jeu-concours

148 Valse des mots

150 Quiz Jeu-concours 151 Solutions

152 Humour

170 Le mois prochain

À VOTRE SERVICE

153 Petites annonces

COUVERTURE
Photographe : Patrice Reumont.
Réalisation : Wanda Meyer. Coiffeur/
maquilleur : Francis Gimenez.
Mannequin : Andréa Bergh chez
Aqua-Models. Pull From Future.
* 1^{er} mensuel français.
OJD contrôlé 2018, parmi
les mensuels vendus en kiosque.



Bon d'abonnement p. 98-99

Ce numéro contient les encarts suivants

Encarts régionaux : - ILE DE FRANCE : 8 PAGES - PACA-CORSE : 4 PAGES - RHONE ALPES AUVERGNE : 4 PAGES - OCCITANIE NOUVELLE AQUITAINE : 4 PAGES - BRETAGNE PAYS DE LOIRE : 4 PAGES.

Sur la totalité de la diffusion : Cavalier Broché Notre Temps Les Essentiels Santé Forme. Encart Jette Notre Temps Offre d'abonnement parrainage à NT. Encart Posé ATLAS FOR MEN. Chéquier Posé CREA CONTACTS - Encarts multi-annonceurs « Mes offres exclusives ».

Sur une partie de la diffusion : Encart Posé GÉNÉRAL VIE 2020. Encart Mono Posé TTT Le Pèlerin Abonnement. Encart Posé MAISON RYST DUPEYRON. Encart Posé Media Reworld - Veillées des Chaumières. Encart Posé Media Reworld - Encart Nous Deux. Enveloppe Reliance Posée NOTRE TEMPS OFFRE DE REABONNEMENT. Les pages I, X, XI, XIII, XV, XVI sont des pages spéciales, différenciées pour une part de la diffusion en fonction du lectorat.

CAHIER CENTRAL

VOS DROITS & VOTRE ARGENT

- LE DOSSIER II
- 8 solutions
- pour budget serré

BLOC-NOTES	VII
DÉCRYPTAGE	VIII
▶ Immobilier : trouver le locataire idéal	
VOUS NOUS ÉCRIVEZ	X
▶ Nous vous répondons	
QUESTION RETRAITE-QUESTION AU NOTAIRE	XI
▶ Comment lire les documents d'information retraite ?	
▶ Comment sortir de l'indivision ?	
LE CAS DU MOIS	XIII
▶ Comment récupérer de l'argent prêté ?	
ARGENT	XIV
▶ Carte bancaire piratée : quels recours ?	
VIE QUOTIDIENNE	XV
▶ Plafond de revenus, conditions de ressources : de quoi parle-t-on ?	



Nous ne sommes pas qu'un numéro

L'Orias est le registre unique des intermédiaires en assurance, banque et finance. Son rôle est essentiel. Il vérifie que votre intermédiaire respecte les conditions obligatoires d'exercice prévues par la réglementation et lui attribue un numéro d'immatriculation, le numéro Orias :



Orias
IMMATRICULÉ N°
07000000

Le numéro Orias, vous l'avez sans doute déjà vu sur une publicité ou une carte de visite sans savoir ce qu'il signifiait. Désormais, vous le repèrerez plus facilement et vous pourrez vérifier directement sur le site de l'Orias que votre intermédiaire est bien en règle.

Alors, vous voyez bien que le numéro Orias est essentiel et que nous sommes bien plus qu'un numéro.

www.orias.fr



Orias
REGISTRE UNIQUE DES INTERMÉDIAIRES
EN ASSURANCE, BANQUE ET FINANCE

10 pépites

À DÉCOUVRIR DANS CE NUMÉRO



▲ **ANTIDIABÈTE** (p. 74)
Dans l'assiette, la moitié de légumes, un quart de féculents, un quart de protéines.



▲ **ROUTE MYTHIQUE** (p. 36)
Elle l'a fait, Corinne ! 1500 km sur le chemin de Compostelle.



▲ **PAPILLONS À QUIMPER** (p. 12)
Céramiques, peintures, décors... L'expo Raoul Dufy nous en met plein la vue.



▲ **INNOVANT** (p. 66)
120 malades Alzheimer autonomes dans un village.

▼ **L'ART DU FOULARD** (p. 78)
Ou comment donner de l'allure à un petit carré de soie.



▼ **DU CHOC, OH LÀ LÀ !** (p. 100) ▶
Sucré, salé, régal de chefs !



▼ **MARCHE À L'OMBRE** (p. 56) ▲
La rando, c'est bon pour tout... On s'y met ?



▲ **LA VIE AVEC LÉA** (p. 118)
Chouette, on retrouve Léa Drucker dans une comédie !

▼ **TV PRIVÉE** (p. 116)
Ça y est, Disney à la demande !



▲ **VAMOS** (p. 140)
Une balade en gondole ? Non, en moliceiros, et c'est au Portugal.

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



Prévert, un modèle pour tous!



Merci pour votre article sur Jacques Prévert, publié dans la rubrique Grand Destin du numéro de mars 2020. Il fait partie des grands poètes, un de ceux dont les poèmes ne vieillissent pas. Et puis, il a cette phrase

magnifique : « Il faudrait essayer d'être heureux, ne serait-ce que pour donner l'exemple. » Je la trouve si puissante que je l'ai recopiée, encadrée et mise devant ma porte d'entrée. Elle devrait agir comme un phare, nous guider pour qu'à chaque fin de journée, nous ayons la satisfaction du devoir accompli.

Danielle Trollat, Lempis (07)

Mot d'enfant

CHARLOTTE, 3 ANS ET DEMI

Nous demandons à Alice, 6 ans, et à Charlotte le métier qu'elles voudront faire plus tard :

Alice : « Moi, astronaute! »

Charlotte : « Moi, un métier normal! »

Marie-José Lacambra,
Castanet-Tolosan (31)

UN CONSEIL BÉNÉFIQUE

J'ai appris dans le cahier « Vos droits et votre argent » qu'il était possible, dans certaines conditions, d'accumuler des trimestres supplémentaires pour la retraite pendant des périodes de chômage non indemnisé (*Notre Temps*, avril 2019). Ma retraite a démarré le 1^{er} janvier 2020, et j'ai pu bénéficier de ces trimestres en plus, ce qui m'a permis d'avoir une retraite de base à taux plein. Merci !

Agnès Héault,
sur courrier@notretemps.com

OSEZ LES CHEVEUX BLANCS !

Je « bois du petit lait » en lisant l'éditorial de mars de Marie Auffret car je suis d'accord. Je suis une baby boomer et j'essaie de bien vieillir. Mais pourquoi votre couverture représente-t-elle toujours une jeune femme genre top-modèle ? En quoi illustre-t-elle des articles tels que *Ma mémoire au top*, *J'ai osé apprendre à conduire...* ? Les cheveux blancs s'affichent maintenant. Votre revue mérite mieux qu'une couverture de journal féminin...

Isabelle Servot, Cherbourg (50)

Notre Temps vous répond.

Merci, Isabelle, pour vos encouragements. Le choix des mannequins est source de débats. Mais vous l'avez sans doute remarqué, elles sont moins jeunes qu'il y a quelques années.



AUTOUR DE GRAND-MAMIE MARIE

Quand elle vient séjourner à la maison, grand-mamie, Marie, 92 ans, aime passer du temps avec Éva, 10 ans, Anais et Chloé, 7 ans, ses arrière-petites-filles. Elle leur apprend la couture, le jardinage et bien d'autres choses. Leur maman, ma fille Camille, a 35 ans, et moi-même, Françoise, 66 ans.

Françoise Bergère, Guérande (44)

Comme Françoise, envoyez votre photo de famille légendée.
Elle sera peut-être publiée dans *Notre Temps*.
Courrier des lecteurs, 18, rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex.

TELEMENT BIEN CHEZ MOI

DEPUIS QUE JE VIS DANS MON APPARTEMENT DOMITYS



LE CADRE IDÉAL POUR VIVRE SEREINEMENT LA VIE QUE VOUS AIMEZ !

VOTRE APPARTEMENT

En location du studio au 3 pièces
Balcon, jardin, parking
Avec vos meubles
Résidence moderne et sécurisée

SI VOUS AVEZ BESOIN

Des services
(ménage, blanchisserie, navette...)
Une équipe à votre écoute 7j/7,
présente 24h/24

SI VOUS AVEZ ENVIE

Un restaurant
Un espace forme avec piscine
Des activités et excursions
selon vos goûts

RESIDENCE SERVICES DOMITYS :
PARTOUT EN FRANCE... FORCÉMENT UNE PRÈS DE CHEZ VOUS !

— VENEZ VISITER —
02 47 51 70 00 ou domitys.fr
Appel non surtaxé

 **DOMITYS**
vivre l'esprit libre



VU SUR LE SITE



Tous schuss en famille

En lisant vos témoignages sur « Les premiers pas sur des skis » (*Notre Temps*, mars 2020), j'ai eu envie de partager notre expérience familiale. Nous vivons dans le Pas-de-Calais depuis toujours. En 1984, nous partons avec nos trois filles à Super-Besse. Je n'avais jamais vu la montagne. Lorsque nous les inscrivons aux cours de ski, le moniteur nous interpelle : « Vos filles iront plus tard sur les pistes, et vous, vous serez largués. Apprenez en même temps qu'elles ! » C'est ce que nous avons fait, à 32 et 35 ans. Quelle rigolade ! Ensuite, nous sommes allés au ski chaque année sans exception. Et depuis 2009, à 68 et 71 ans, nous skions avec nos petits-enfants. Dans ces moments, par miracle, les douleurs disparaissent ! **Marie-Thérèse Taine, Écourt-Saint-Quentin (62)**

DORADE OU DAURADE ?



Abonné depuis peu au magazine *Notre Temps*, je remarque dans le numéro de février 2020 une petite imprécision, relevée également au rayon poissonnerie de mon supermarché. Dans la rubrique

« Le marché d'Élisabeth », vous écrivez dorade royale. Or lorsque cette dernière est royale, cela s'écrit daurade et non pas dorade, orthographe réservée au simple poisson. Pascal Col Biz, Livry-Gargan (93)

Notre Temps vous répond : vous avez raison, Pascal, les deux orthographes dorade et daurade sont valables pour toutes les espèces de ce poisson à l'exception de la daurade royale pour laquelle la seconde orthographe est d'usage. Nous vous remercions pour votre lecture attentive et vous souhaitons un bon appétit !

■ TCHAT HIGH-TECH : POSEZ VOS QUESTIONS !

Smartphone, ordinateur, tablette... Vous envisagez un achat, mais vous hésitez sur le modèle ? Quels critères privilégier ? En cas de panne, comment réagir ? Parmi les logiciels et les applications, quels sont les plus intéressants ? Cécile Dard, notre journaliste experte high-tech, vous répondra mardi 21 avril. Posez vos questions sur www.notretemps.com/tchat-high-tech

■ PARLEZ-NOUS D'AMOUR

Vous avez été nombreux à nous raconter la rencontre avec celui ou celle qui partage votre vie. www.notretemps.com/recontres-amour

Sigsauer : « Lui était veuf et moi en cours de divorce. Nous nous sommes rencontrés à la piscine. Il me manquait un euro pour mon casier. Il m'a proposé de partager le sien. Un jour, il m'a invitée à prendre un café. J'ai compris qu'il serait la personne avec qui je finirai ma vie. »

Alain : « Les gens qui ne croient pas au coup de foudre se trompent. Mon épouse et moi l'avons vécu. Elle avait 16 ans, moi 21 ans. Nous savions que nous étions faits l'un pour l'autre. Une semaine après, je lui demandais de m'épouser. Nous sommes mariés depuis 37 ans et c'est l'amour avec un grand A. »

LA PASSION EN HÉRITAGE

Musicienne renommée, Monique Rollin a choisi de léguer ses biens à la Fondation de France afin de soutenir de jeunes musiciens dans leurs études. Avec la volonté de les encourager à faire de leur passion leur métier.

« **D**e la musique avant toute chose... » Monique Rollin a fait sien ce vers de Paul Verlaine et a consacré sa vie entière à assouvir sa passion. Née en 1927, cette parisienne étudie tout d'abord au Conservatoire international de musique, obtenant un prix d'excellence en piano et un second prix en harpe avant de se lancer dans des études de musicologie. Concertiste reconnue, chercheuse au CNRS, spécialisée dans l'étude de la musique ancienne, Monique Rollin possède avant tout une curiosité insatiable et une fantaisie qui la conduisent à explorer toute la richesse de cet univers. De la très avant-gardiste musique concrète à la musique de films, n'hésitant pas à travailler plusieurs mois dans les studios d'Hollywood...

Pleine d'énergie, Monique Rollin s'est également attachée à partager son enthousiasme avec les jeunes générations. Elle participe à la création du festival des nouveaux

talents de Villers-sur-Mer, et dans ce cadre, elle veille - saison après saison - à accompagner et encourager chaque jeune musicien. Sans enfant, elle souhaite transmettre sa passion en léguant ses biens à la Fondation de France pour que celle-ci puisse prolonger son œuvre et soutenir de jeunes musiciens dans le besoin.

Après sa disparition en 2003 et pour répondre à ses vœux, la Fondation de France crée, sous son égide, la Fondation Monique Rollin qui décerne chaque année une bourse à un étudiant en musicologie et un prix à un pianiste ou à un harpiste. Les bénéficiaires sont choisis par des experts du Conservatoire national de musique de Paris, selon des critères d'excellence et leur situation sociale. Chaque année, cette remise de prix se prolonge par un concert avec l'ensemble des lauréats. Façon d'honorer la mémoire de Monique Rollin et de rappeler ce que la musique a de plus précieux : sa capacité à transcender mais également à rassembler, autour d'une même passion, des gens de tous âges et de tous horizons.

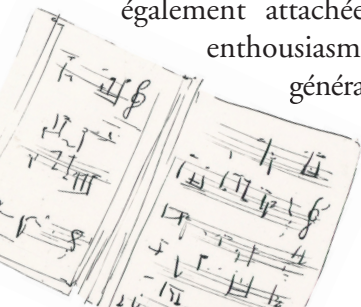


FAIRE UN LEGS

**LES CONSEILS DE
MORGANE JÉGOU,**
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



L'œil de *Notre Temps*





PARIS, ADAGP 2020

HYMNE À LA JOIE

Cette *Balustrade aux papillons*, de Raoul Dufy (1877-1953), est une joyeuse invitation à célébrer la beauté tonifiante du printemps. Exposée au musée des Beaux-Arts de Quimper* avec trois cents autres œuvres, cette petite gouache sur papier de 1930 (reproduite ici à peine réduite) résume bien le talent du peintre connu pour sa monumentale *Fée électricité* (600 m², musée d'Art moderne de Paris). Natif du Havre, il passe par l'impressionnisme, le fauvisme et le cubisme, avant d'affirmer son propre style, ancré dans de surprenantes associations de couleurs. Libre et audacieux, il a aussi exploré tous les supports en décloisonnant les genres : peinture, céramique, création de tissus, de tapisserie, décors de théâtre... Un foisonnement à déguster jusqu'au 4 mai. F. M.



* « Raoul Dufy.
Les Années
folles. »
Tél.
02 98 95 45 20 ;
www.mbaq.fr

DES MILLIONS POUR LE GRAND ÂGE

En attendant le projet de loi Grand Âge, des mesures ont été prises par le gouvernement. Le concours d'entrée des instituts de formation des aides-soignants sera supprimé à partir de septembre 2020, afin de faciliter les recrutements. Le ministre des Solidarités et de la Santé, Olivier Véran, a annoncé une enveloppe de 20 millions d'euros supplémentaires en faveur des structures d'aide à domicile, dès cette année. Ce qui portera le soutien public à 70 millions, auxquels s'ajouteront 45 millions pour la modernisation du secteur. 15 millions seront alloués à l'Union nationale de l'aide, des soins et des services à domicile. Enfin, les crédits de l'Assurance maladie (100 millions d'euros), gelés en 2019 et destinés au secteur médico-social, seront restitués. **J.-C. M.**



Un avenir radieux?

74 % des personnes qui travaillent estiment qu'elles n'auront pas les moyens de vivre correctement à la retraite et 27 % envisagent de prolonger après l'âge légal de départ. 61 % des retraités déclarent disposer de ressources suffisantes. **J.-C. M.**
Source : Le Cercle des épargnants/Ipsos 2020

Gad Elmaleh D'ICI ET D'AILLEURS

Après cinq ans d'absence des scènes hexagonales et une carrière américaine, Gad Elmaleh revient en France avec un nouveau one-man-show : *D'ailleurs*, son dixième spectacle depuis 1995. Il entame en avril une tournée géante qui durera jusqu'en avril 2021. Chapeau l'artiste!
J.-C. M.

La retraite universelle pas forcément plus équitable

Alors que le projet de réforme des retraites est toujours débattu au Parlement, les chercheurs du Centre d'études de l'emploi et du travail (CEET) s'interrogent sur l'équité réelle du futur système. Ils estiment que le calcul de la retraite par points, basé sur l'ensemble de la vie active (et non plus les six derniers mois ou les vingt-cinq meilleures années), entraîne l'individualisation des parcours et « risque de reproduire les inégalités socioprofessionnelles ». Les travailleurs précaires et les femmes seraient surtout concernés en raison des trous dans leur carrière (temps partiel, inactivité) et de la fin de la validation de trimestres au titre du chômage. Les chercheurs considèrent aussi que le nouveau régime, du fait du recul général de l'âge de départ, « ne prendra que très partiellement en compte la pénibilité et donc les enjeux de santé publique et d'égalité sociale qui lui sont liés ». **J.-C. M.**

On saute tous en l'air pour la liberté de la presse...

Marilyn Monroe, Dean Martin et Jerry Lewis, Brigitte Bardot, Grace Kelly, Audrey Hepburn, Salvador Dali... ils ont tous bondi devant l'objectif de Philippe Halsman, le photographe star du magazine américain *Life* et inventeur de la « jumpology » dans les années 1950. Le procédé consiste à faire sauter en l'air le modèle en capturant sa pose à très haute vitesse. Les clichés de ce portraitiste hors pair illustrent l'édition 2020 de l'album de Reporters

sans frontières. L'organisation non gouvernementale défend depuis 1985 la liberté de la presse dans le monde entier. **J.-C. M.** Album RSF, par Philippe Halsman, 9,90 € chez tous les marchands de journaux.



AU FIL DU VENT

Dès les beaux jours, laissez-vous bercer par le doux tintement de ce carillon en céramique en forme de poisson articulé.

« Poisson carillon » chez Gifi. 9x6x23 cm. 9,99 € l'unité. Tél. 05 53 40 54 54 ; www.gifi.fr

M.-A. D.



LA MEILLEURE FAÇON DE MARCHER

À La Roche-sur-Yon (Vendée), Ville amie des aînées depuis 2017, rester en forme et autonome tout en se créant des liens passe par la marche à pied. L'antenne locale de la Fédération sportive et culturelle de France (FSCF) met en œuvre un programme pour inciter les seniors à bouger davantage (*lire aussi notre dossier santé*). Baptisée D'marche, l'opération mobilise cette année deux groupes d'une quinzaine de personnes âgées de 60 à 80 ans. Initiés au fonctionnement d'un podomètre et à la plateforme internet d-marche.fr, les seniors peuvent suivre leur progression, relever des défis avec d'autres marcheurs en France ou se fixer des objectifs. Car tous les pas comptent, y compris ceux effectués chaque jour, en dehors des sorties organisées par les animateurs de la FSCF. **J.-C. M.**

Consommateurs, lançons l'alerte!

Un restaurateur refuse votre paiement par carte, vos frais bancaires augmentent sans que vous ayez été prévenu, le service client de votre opérateur téléphonique est injoignable... Vous pouvez désormais en faire part à SignalConso (www.signal.conso.gouv.fr), la plateforme publique permettant aux consommateurs de contacter la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF). Le dispositif a été étendu à l'ensemble du territoire en février après une expérimentation dans trois régions. En 2019, le site a été visité par 60 000 internautes, 3 400 signalements ont été effectués (prix, hygiène, produits périmés, litiges contractuels) et 77 % des entreprises ont répondu aux requêtes reçues. Une trentaine de contrôles ont été diligentés par la DGCCRF. **J.-C. M.**

Faites la foire!

La Foire de Paris, dont *Notre Temps* est partenaire, joue la carte du dépaysement et de la démesure.

1 500 exposants présenteront leurs produits sur 200 000 m² dédiés à la décoration et ameublement, à l'électroménager, à la cuisine... Les 500 000 visiteurs attendus pourront participer à des ateliers, bénéficier de conseils et découvrir les savoir-faire des artisans. J.-C. M.

Foire de Paris, Porte de Versailles, du 30 avril au 11 mai de 10 h à 19 h, nocturne jusqu'à 22 h le 9 mai. Tarif : 15 € (11 € jusqu'au 23 avril sur www.foiredeparis.fr)



SERGE GUÉRIN,
SOCIOLOGUE*

CHRONIQUE

EMPLOI LE RETOUR DE L'EXPÉRIENCE ?

À mesure que notre espérance de vie a augmenté, notre longévité professionnelle a diminué! Il y a là un paradoxe souligné par Serge Guérin*, que ravivent les débats sur la réforme des retraites.

L'emploi en France se caractérise par une démographie tonique, entraînant chaque année l'arrivée de beaucoup de jeunes sur le marché et une image des seniors très dégradée dans les entreprises qui se traduit par l'éviction d'un grand nombre d'entre eux du monde du travail. Plutôt que de se centrer sur la fausse opposition entre générations pour se partager le labeur, notons que toutes les études montrent qu'en termes


d'insertion professionnelle, la ligne de fracture concerne le niveau et, surtout, la valeur du diplôme, bien plus que l'âge. De très nombreuses entreprises manquent de compétences dans les métiers manuels et technologiques. La société qui vient sera à la fois plus complexe, plus performante, plus exigeante, mais aussi plus vieillissante. Aussi, les besoins devraient être croissants pour l'emploi de personnes, de tous les âges,

disposant de savoir-faire et de savoir-être, capables d'accompagner les âgés, les fragiles, les non qualifiés. Ces métiers concernent aussi bien la santé, l'accompagnement social, la protection, l'enseignement et l'éducation... Bref, l'expérience a de l'avenir. Ce qui donnerait enfin un avantage aux seniors sur le marché du travail!

* Professeur de sociologie à l'Insee SBE. Il vient de publier, entre autres, *Les Quinquados*, éd. Calmann-Lévy.

Ma mutuelle peut être aussi la vôtre !

www.integrance.fr



Stéphanie, aidante,
sait qu'elle doit préserver
sa santé pour bien prendre
soin des autres

Françoise, retraitée,
a choisi d'être bien accompagnée
pour bien vieillir

mutuelle
intégrance
L'esprit de solidarité

■ GROUPE APICIL

Experte des situations de fragilité de la vie et du maintien de l'autonomie, la Mutuelle Intégrance propose depuis 40 ans des solutions responsables et innovantes en santé, prévoyance, épargne et assistance. C'est parce qu'elle est ouverte à tous que la Mutuelle Intégrance peut être aussi la vôtre.



Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code Mutualité, immatriculée au Répertoire SIRENE sous le n° 340 359 900. Siège social : 89, rue Damrémont 75882 Paris CEDEX 18. Toutes marques déposées. Photo Shutterstock

APPEL GRATUIT
depuis un poste fixe **0 800 10 30 14**

« VIENS JE T'EMMÈNE » 400 initiatives contre l'isolement des aînés

Depuis cinq ans, *Notre Temps* et ses partenaires s'engagent contre la solitude des personnes âgées. Retour sur l'édition 2019.

JEAN-CHRISTOPHE MARTINEAU

Arles, Saint-Quentin, Belfort, Nice, Rennes, Saint-Omer, Toulouse, Les Sables-d'Olonne, Le Havre, Paris... Près de 60 villes ont participé à la 5^e édition de « Viens Je t'emmène », du 18 au 24 novembre 2019. Le principe de cette opération de solidarité entre les générations, initiée par *Notre Temps*, est simple : offrir à des personnes âgées l'occasion de sortir de leur isolement le temps d'une balade en ville, d'une invitation au théâtre, d'un goûter spectacle, d'un atelier pâtisserie, informatique, art floral...

Les centres d'action sociale des communes participantes se sont donc mobilisés, de même que des associations, les volontaires du service civique d'Unis-Cité, ainsi que des particuliers. Plus de 400 animations ont ainsi été proposées à travers le pays. Partenaires de l'événement, Les résidences Senioriales et Bouygues Telecom se sont particulièrement investis. Leurs dirigeants nous disent pourquoi.



BENJAMIN MISERY, directeur général des résidences Senioriales

■ **Qu'est-ce qui motive votre participation à « Viens je t'emmène » ?**

BENJAMIN MISERY C'est la deuxième année que nous sommes partenaires. Nous avons trouvé beaucoup d'analogies entre l'opération « Viens je t'emmène », qui lutte contre l'isolement des personnes âgées, et notre vision de l'adaptation de la société à la longévité. Notre objectif est de faire de nos 76 résidences des lieux où l'on vieillit en sécurité, en lien

avec les autres et la société. Des lieux où l'on vit bien ensemble. Nous nous attachons à ce que nos résidences soient complètement ouvertes sur l'extérieur.

■ **Concrètement, que s'est-il passé chez vous lors de la semaine « Viens je t'emmène » ?**

Cette année, 17 résidences ont participé à l'événement et ont organisé 120 animations : des ateliers équilibre et gym douce à Saint-Avertin, de la calligraphie à Saint-Mandé, de la sophrologie à Nîmes, du qi gong à Bassens, des tournois de jeux de société, des conférences... Nous avons également mis en place des ateliers d'initiation au numérique en partenariat avec Bouygues Telecom et Dynseo. Une réussite !

■ **Comment se traduit, au quotidien, votre volonté d'ouvrir les résidences sur leur environnement ?**

Les initiatives foisonnent. Par exemple : 27 chorales sont hébergées chez nous, dans le cadre de partenariats avec des associations et des écoles. Près de la moitié de nos 6 000 résidents sont membres d'associations locales. Nous participons à des opérations de solidarité, comme « Viens je t'emmène », le Téléthon, le tricotage des petits bonnets pour les Petits Frères des Pauvres.

Toutes nos résidences sont ouvertes pour la Fête des voisins. Parfois, nos salons club servent pour des manifestations communales. En 2019, à l'occasion du mondial de foot, nous avons monté une équipe féminine constituée de résidentes, les Mamies Foot, et l'aventure



Notre
temps



Viens je t'emmène

LA SEMAINE DES SORTIES ENTRE GÉNÉRATIONS



bouygues
TELECOM



SENIORIALES
patrimoine & services

continue puisque cette année, elles ont joué en lever de rideau du match Saint-Étienne/Reims le 22 février! Bref, nos résidences sont immergées dans la vie et c'est la clé d'une avancée en âge harmonieuse. Notre métier n'est pas de prendre en charge la perte d'autonomie, mais nous avons un rôle à jouer dans le maintien de l'activité physique et cognitive de nos résidents, et cela passe aussi par le lien social.

si tout le monde s'en sert. « Viens je t'emmène » est une bonne opportunité pour atteindre notre objectif qui est de vulgariser la communication numérique et de la rendre accessible au plus grand nombre.

■ Comment avez-vous procédé dans le cadre de l'opération?

Nous avons eu une approche intergénérationnelle et mis en place des ateliers d'initiation. Nous avons mobilisé des collaborateurs de Bouygues Telecom et avons été appuyés sur le terrain par la start-up Dynseo qui édite des outils numériques destinés aux seniors. Plus d'une trentaine de sessions ont été organisées, entre autres dans les résidences Senioriales.

Le smartphone est largement diffusé auprès des seniors, la seule différence avec les plus jeunes, c'est l'usage plus restreint qu'ils en font. Nous les avons aidés, par exemple, à se familiariser avec l'application WhatsApp. Cela leur permet de créer un lien avec leurs petits-enfants. Un selfie ou une vidéo envoyés par des petits-enfants, c'est un rayon de soleil pour quelqu'un qui se sent isolé. Nous leur avons aussi montré comment réserver un billet de train ou un spectacle avec son téléphone. On peut tout faire avec son smartphone aujourd'hui. En revanche, il faut expliquer aux gens comment se servir de quelques fonctions pour être plus à l'aise. Nous avons été surpris par leur réaction, très positive, aux ateliers. Une fois que les personnes savent se servir de la technologie, elles s'en emparent. Quelles que soient les générations! ●



RICHARD VIEL, directeur général de Bouygues Telecom

■ On ne s'attend pas forcément à voir un opérateur téléphonique tel Bouygues Telecom s'associer à une opération de lutte

contre l'isolement des personnes âgées... Pourquoi vous êtes-vous engagés dans « Viens je t'emmène »?

RICHARD VIEL Nous avons la conviction que les télécommunications, et la téléphonie mobile en particulier, jouent un rôle social primordial. Il y a vingt-cinq ans, la durée moyenne d'usage de la téléphonie était de six minutes par jour. Aujourd'hui, c'est plus de deux heures. Avec le numérique, les gens se parlent davantage, s'envoient des informations. La téléphonie mobile est un facteur d'inclusion sociale.

Mais nous savons qu'il existe un risque de fracture, notamment générationnelle, lié à la technologie. Le numérique est un levier extraordinaire pour briser l'isolement

Système universel de retraite SERA-T-IL FAVORABLE AUX FEMMES?

Les retraites des femmes restent nettement inférieures à celles des hommes. Le futur régime améliorera-t-il la situation? Une députée et une militante de l'égalité donnent leur avis.

JEAN-CHRISTOPHE MARTINEAU



OUI, ASSURÉMENT

Catherine Fabre
députée de Gironde
La République en marche

« Aujourd'hui, les pensions des femmes sont inférieures de 42 % à celles des hommes. En fixant

le minimum de pension à 85 % du smic net, le projet de loi cible en particulier les plus précaires d'entre-elles. Soit, actuellement, 80 % des bénéficiaires du minimum contributif (pension des personnes qui ont eu un faible salaire). De même, dans le système en vigueur, 20 % des femmes doivent attendre 67 ans pour avoir droit à une retraite à taux plein parce qu'elles n'ont pas assez de trimestres cotisés. Demain, avec l'âge d'équilibre autour de 64 ans, elles pourront partir plus tôt. Ce ne sont pas des mesures spécialement destinées aux femmes, mais aux personnes les plus précaires qui se trouvent être les femmes. Nous voulons aussi renforcer les droits spécifiques qui bénéficient aux mères. Jusqu'à présent, elles n'ont de majoration de pension qu'à partir du troisième enfant : 10 % attribués aux deux parents. Ce qui va changer, c'est que la mère aura une majoration de sa pension dès le premier enfant. Un amendement de la majorité prévoit que 2,5 % soient garantis à la mère au titre de la maternité et 2,5 % répartis au sein du couple ou, à défaut, attribués à la mère. Pour les parents isolés, majoritairement les femmes les plus pauvres, cette majoration ne pourra pas être inférieure à un certain montant défini par décret. Nous redistribuons les règles de façon à ce qu'elles soient plus équitables. 100 % des femmes qui auront eu des enfants bénéficieront d'un avantage. Pour les plus fragiles, cela représente des hausses de pensions de l'ordre de 30 %. »



OUI, MAIS...

Olga Trostiansky
présidente du
Laboratoire de l'égalité
et membre du Conseil
économique, social
et environnemental

« A priori, l'étude d'impact de la loi montre qu'entre l'actuel et le futur système, il y a trois ou quatre points de bénéfice pour les femmes. Cela ne suffit pas puisqu'il y a 42 % d'écart de niveau de pension entre les femmes et les hommes. Le fait que la retraite minimum soit prévue pour les carrières complètes peut inquiéter, tant les femmes sont surreprésentées parmi les travailleurs aux carrières incomplètes. De même, la prise en compte des points accumulés durant toute la vie professionnelle pour calculer la pension pose la question de l'impact pour les femmes dont les salaires sont, en moyenne, inférieurs de 27 % à ceux des hommes. Les majorations pour enfants vont concerner les familles à partir d'un enfant, c'est une bonne chose. Mais nous considérons que si on les attribue aux parents de manière proportionnelle, comme aujourd'hui, les pères continueront à être favorisés. Nous proposons une majoration forfaitaire pour tout le monde. L'idéal serait de diriger l'aide vers les salaires les plus faibles, donc très souvent les femmes. Faire cotiser les temps partiels sur du temps plein permettrait également de réduire les écarts de pensions. Enfin, il faut que les associations de défense des droits des femmes participent à la gouvernance du futur système pour faire entendre leur voix. Le jour où les différences salariales n'existeront plus, nous n'aurons plus besoin des dispositifs de compensation... voire des pensions de réversion! » ●

Pierre Bonte et Céline Blampain

« LA DIVERSITÉ DE NOS VILLAGES FONT NOTRE ART DE VIVRE FRANÇAIS »

Oui, nos petites communes sont la richesse de notre pays ! Plus de cinquante ans les séparent, mais c'est ensemble que Pierre Bonte et Céline Blampain, journalistes, ont voulu pousser leur cri d'alarme dans un livre *Ces villages qu'on assassine*. Plaidoyer à deux voix.

STÉPHANIE JANICOT

« Les petits maires sont, pour le pouvoir central, des empêcheurs de tourner en rond. »

Céline Blampain

NOTRE TEMPS Comment vous êtes-vous rencontrés ?

PIERRE BONTE En lisant une tribune publiée dans *Le Monde*, signée par Céline, 28 ans, qui se désolait de traverser des villages dévitalisés. Je me suis dit que je n'étais peut-être pas un vieux con puisque quelqu'un de jeune pensait comme moi ! Je l'ai contactée.

CÉLINE BLAMPAIN J'étais très en colère, je venais de faire un reportage dans l'Yonne sur la fusion de 16 communes. Dans les campagnes, les villages se sont peu à peu vidés de leurs gendarmeries, de leurs casernes de pompiers, de leurs maternités, de leurs commerces. Parfois il ne reste que les mairies. Lorsque les villages sont fusionnés, ce dernier bastion de proximité tombe et la population est encore plus fragilisée. Je me heurtais à un mur, je ne cessais d'entendre que le maillage de la France était obsolète. Or je crois que c'est la diversité de nos villages qui font notre art de vivre français, comme pour les fromages !

● D'où vous vient votre amour si profond pour les villages de France ?

CÉLINE BLAMPAIN Je suis de Cousolre, un petit village frontalier avec la Belgique. Ma famille y est installée depuis cinq générations. Mon nom Blampain est inscrit sur le monument aux morts. L'église bleue est magnifique.

PIERRE BONTE Je viens de Pérenchies, une cité ouvrière de la banlieue de Lille, je suis fier d'être associé à ses grands événements, d'avoir une salle qui porte mon nom dans le centre culturel. Tout le monde éprouve un sentiment filial envers sa commune. Elle est le tout premier échelon d'appartenance de chaque Français.

● Parler d'« assassinat » en titre, n'est-ce pas trop fort ? À qui profite le crime ?

PIERRE BONTE C'est violent, mais ce n'est pas trop fort, car c'est un crime organisé. Ce « on » qui assassine, c'est la technocratie, ces hauts fonctionnaires qui



établissent des normes à l'échelon national inadaptées au niveau local. L'élite qui nous dirige semble croire que cela va profiter à l'économie mais l'expérience sur le terrain montre que c'est une erreur de jugement.

CÉLINE BLAMPAIN La politique territoriale française est héritée de l'histoire jacobine, c'est-à-dire de la centralisation. Les préfets, représentants de l'État, ont des pouvoirs considérables. Les petits maires sont, pour le pouvoir central, des empêcheurs de tourner en rond. En les affaiblissant, en leur substituant des fonctionnaires dociles, l'État assied son pouvoir. C'est un vrai danger pour la démocratie participative.

■ **Pourquoi une grande commune coûte-t-elle plus cher que deux petites?**

PIERRE BONTE Lorsqu'on fusionne deux petites communes, non seulement le personnel n'est pas licencié mais un poste est créé pour fédérer les deux équipes. Les petits maires reçoivent des indemnités très

faibles (autour de 600 €) et ils savent gérer leur budget à l'économie en faisant appel au bénévolat. Les gens sont prêts à aider leur village, leurs voisins, leur maire. À l'échelle du dessus, une distance s'est créée et il va falloir de nouveaux fonctionnaires pour accomplir le travail des bénévoles, sans compter le salaire du maire qui augmente.

CÉLINE BLAMPAIN Le rapport Attali préconisait la suppression de 30 000 communes sur les 36 000 que compte la France. Pour l'instant, seulement un millier ont disparu. Mais la crainte des maires est qu'on les contraigne à des mariages forcés. À la base, nous ne sommes pas contre les communautés de communes ●●

▲ Céline Blampain et Pierre Bonte, ci-dessus, répondent aux questions de notre journaliste, Stéphanie Janicot.

PIERRE BONTE ET CÉLINE BLAMPAIN EN 7 DATES

1932 Pierre Bonte naît le 15 septembre.

1954 Pierre débute dans le journalisme à *Ouest-France*.

1959 Il crée l'émission *Bonjour, monsieur le maire*, et anime *Les Petits Matins* d'Europe 1 pendant vingt-quatre ans.

1975 Il entre à TF1 au *Petit Rapporteur*.

1988 Céline Blampain naît le 3 janvier.

2012 Elle débute dans le journalisme, devient correspondante de TF1 en région.

2017 Pierre Bonte et Céline Blampain se rencontrent.



▲ *Ces villages qu'on assassine* éd. Le passeur, 168 p., 17,90 €.

lorsqu'elles sont utiles pour travailler ensemble mais ces structures sont utilisées pour transférer le pouvoir des maires à des instances plus lointaines.

■ En quoi la commune rurale peut-elle être source de modernité? Comment attirer de nouvelles populations à la campagne?

CÉLINE BLAMPAIN Chaque année, 100 000 personnes, souvent jeunes, quittent les villes pour s'installer à la campagne. Ces néoruraux apportent avec eux leur culture du numérique qui abolit les distances et favorise le télétravail. L'envie de proximité avec la nature, de « sobriété heureuse » grandit. Les municipalités ont su proposer des alternatives en se substituant momentanément à des services défaillants. Par exemple, en municipalisant le bistrot, l'épicerie, la ferme communale...

PIERRE BONTE Ce sont des solutions de secours transitoires. Ces services sont destinés à revenir tôt ou tard dans le domaine privé, mais ce sont des gestes d'espoir forts, des actes de résistance.

■ Mais les services publics de proximité régressent...

CÉLINE BLAMPAIN La population française augmente. On a besoin de médecins, de gendarmes, d'écoles, de pompiers... Il nous faut donc plus de services publics. Les concentrer dans des pôles éloignés des populations rurales est une question de choix politique. À quelle échelle les gens peuvent-ils s'impliquer dans la vie publique? La commune a fait ses preuves. Les élections municipales sont celles où les gens votent le plus.

■ N'idéalisez-vous pas la solidarité entre habitants d'un même village?

PIERRE BONTE Il est vrai que plus on est proche, plus les risques de conflits sont grands...

« La commune nous montre qu'elle génère du bonheur. Plus la société se mondialise, plus nous avons besoin de proximité. »

Pierre Bonte

CÉLINE BLAMPAIN Le conflit fait partie de la vie. L'important est de le surmonter. Dans les campagnes, aux municipales, les listes sont constituées de personnes d'obédiences politiques différentes. Ça permet de se parler. La municipalité est un lieu d'échanges. La campagne montre l'exemple : nous sommes capables de surmonter nos différences. La preuve, Pierre et moi ne sommes pas du même bord politique.

■ C'est-à-dire?

PIERRE BONTE Schématiquement, je serais plutôt à droite et Céline plutôt à gauche. La commune se prête bien à l'exercice du vivre-ensemble. Elle nous montre qu'elle génère du bonheur. Plus la société se mondialise, et plus nous avons besoin de proximité.

■ Comment voyez-vous l'avenir des campagnes françaises?

PIERRE BONTE Moi, je ne serai plus là pour le voir. Je crois que ce livre est un peu le testament de toutes les convictions que j'ai pu acquérir dans ce métier. J'y crois très profondément, même si nous sommes à contre-courant de l'opinion générale.

CÉLINE BLAMPAIN Je suis très optimiste. C'est une conscience qui se réveille, un mouvement qui se met en marche. La jeunesse a envie de vivre ça. Les communes rurales ont beaucoup à offrir aux nouvelles populations. ●

DU 14 AVRIL AU 13 JUILLET 2020

CONTRAT PRÉVOYANCE PFG

**200€
OFFERTS***

**SUR VOTRE
CONTRAT
PRÉVOYANCE**

LE FAIRE AUJOURD'HUI POUR NE PLUS Y PENSER DEMAIN

Avec PFG, vous pouvez choisir le contrat de prévoyance qui vous convient le mieux pour organiser et financer vos obsèques à l'avance :

- **Capital garanti** et revalorisé** chaque année,
- **Assistance** à vos proches dans les 2h,
- **Pas de limite d'âge** ni de questionnaire de santé,
- **Option Garantie Sérénité Totale** : prestations réalisées sans coût supplémentaire***

Obtenez également un devis personnalisé en un clic sur pfg.fr



SERVICES FUNÉRAIRES

7J/7
24H/24

31 23
Service et appel gratuits

pfg.fr

700
agences

OGF - S.A. au capital de 40904385€ - 31 rue de Cambrai 75946 Paris cedex 19 - RCS Paris 542076799 - Hab fun préf 18750001 - Id TVA FR 92542076799 - Mandataire d'assurance - Info clients : 01.55.26.55.55 - N° Orias 11.059.967 - Crédit photo: Getty Images. AUXIA S.A. au capital de 74545776€ - Entreprise régie par le Code des assurances - 21, rue Laffitte, 75009 PARIS - 422 088 476 RCS Paris. *200€ de remise sur le tarif des Prestations prévues au contrat Testament Obsèques® Sur Mesure. *Offre valable pour toute souscription définitive d'un contrat de financement entre le 14 avril et le 13 juillet 2020 pour un montant minimum de 3500 € avant remise. **Taux servis par AUXIA en 2019, 2,43 % bruts de frais de gestion et de prélèvements sociaux. ***Voir conditions des contrats d'assurance en agence ou sur pfg.fr.

LES BEATLES

TOUJOURS DANS LE VENT

Le 4 avril 1970, après seulement dix ans d'activité et douze albums, les quatre garçons de Liverpool se séparaient, au grand désespoir de leurs fans, toujours nombreux cinquante ans après. La preuve en chiffres.

JEAN-CHRISTOPHE MARTINEAU ET FLORENCE MONTEIL - INFOGRAPHIE AXELLE JOLIVET

1 4 GARÇONS DE LIVERPOOL



JOHN LENNON

Guitariste et chanteur

Né le 9 octobre 1940 à Liverpool, assassiné le 8 décembre 1980 à New York. Marié à Cynthia Powell (1962) : un fils, Julian (1963). Puis à Yoko Ono en 1969 : un fils, Sean (1975).



GEORGE HARRISON

Guitariste et chanteur

Né le 25 février 1943 à Liverpool, mort d'un cancer le 28 novembre 2001 à Los Angeles. Marié à Pattie Boyd (1966-1977) ; puis à Olivia Arias (1978). Un fils : Dhani (1978).



PAUL McCARTNEY

Bassiste et chanteur

Né le 18 juin 1942 à Liverpool. Marié en 1969 à Linda Eastman jusqu'à ce qu'elle meure en 1998. Deux filles : Mary (1969), Stella (1971) et un fils James (1977). Remarié à Heather Mills (2002-2008), puis Nancy Shevell depuis 2011. Il a été anobli par la reine en 1997.



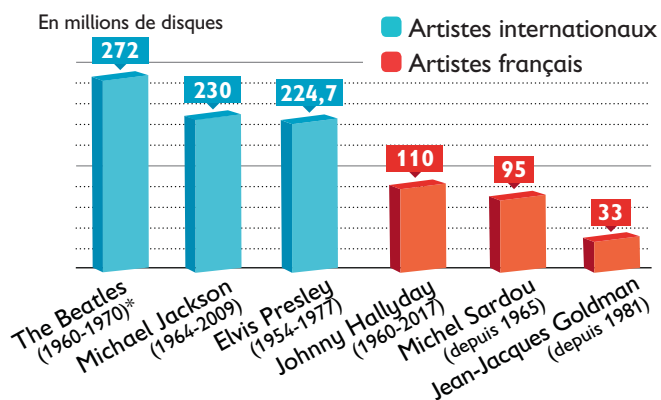
RINGO STARR

Batteur

Né le 7 juillet 1940 à Liverpool. De son vrai nom Richard Starkey. Marié à Maureen Cox (1965-1975). Deux fils : Zak (1965) et Jason (1967) et une fille, Lee (1970). Remarié à Barbara Bach depuis 1977. Il a été anobli par le prince William en 2008.

2 ARTISTES LES PLUS VENDUS DANS LE MONDE, DEVANT QUI ?

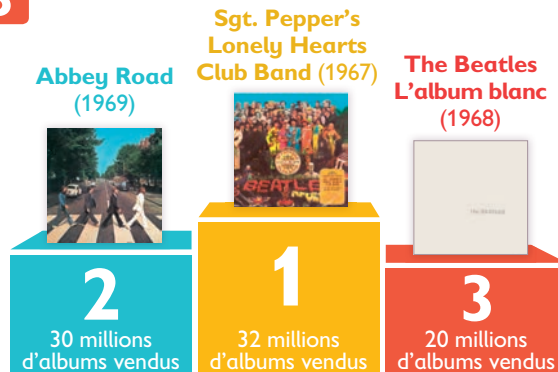
Source : Syndicat national de l'édition phonographique.



ⓘ Certaines maisons de disques annonçant des chiffres très exagérés, ce classement ne prend en compte que les ventes certifiées officiellement par le Syndicat national de l'édition phonographique (SNEP). Un comptage plus objectif qui rétrograde des artistes comme Aznavour, Dalida ou Claude François.

* Période d'activité.

3 LES ALBUMS LES PLUS VENDUS



4 LES CONCERTS

Source : Yellow-Sub.net



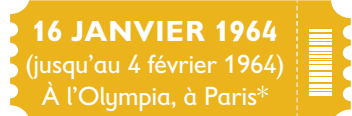
1400
concerts
dans le monde
entier...

... du 5 janvier 1961 au 29 août 1966,
date de l'arrêt des tournées.

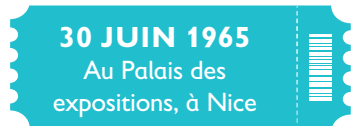


Ultime prestation
sur le toit du siège
de leur compagnie
de disques
Apple Records,
à Londres.

Les concerts en France

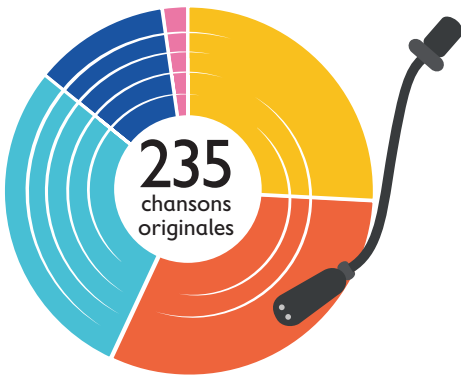


* En troisième partie après
Sylvie Vartan et Trini Lopez.



5 QUI A COMPOSÉ QUOI ?

Source : Dueling Data



26% écrites et composées
par le tandem Lennon-McCartney
(*Help !*, *A Hard Day's Night...*)

31% par Lennon
(*Come Together...*)

29% par McCartney
(*Let It Be...*)

12% par George Harrison
(*Here Comes The Sun...*)

2% par Ringo Starr
(*Octopus's Garden...*)

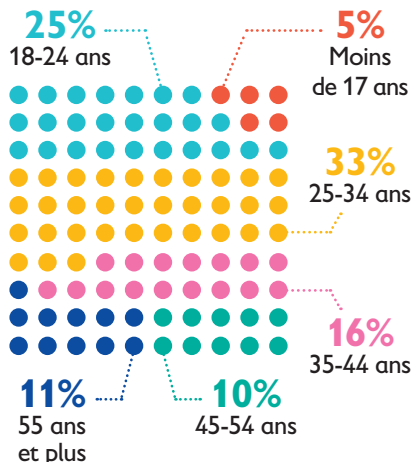
6 AUJOURD'HUI, QUI ÉCOUTE QUOI ?

Source : Spotify

Les 5 chansons des Beatles
les plus écoutées sur la plateforme
internet Spotify au 18/02/20 :

- 1 **Here Comes the Sun**
(421 millions d'écoutes en ligne)
- 2 **Come Together**
(278 millions)
- 3 **Let It Be**
(244 millions)
- 4 **Hey Jude**
(242 millions)
- 5 **Yesterday**
(210 millions)

Qui écoute les Beatles en ligne ?



7 BEATLEMANIA

Source : Salle des ventes
Julien's Auctions, USA



Le culte des quatre garçons dans
le vent n'a jamais faibli. La preuve
avec la Gibson acoustique J-160 E
de John Lennon dont les
enchères ont atteint 2,4 millions
de dollars (2,2 millions d'euros)
en 2015. C'est sur cet instrument
que furent composés les tubes
She Loves You et *I Want
To Hold Your Hand*.





TRAVAIL DES SENIORS

« TENIR » JUSQU'À LA RETRAITE, PAS SI SIMPLE



La fin de carrière des seniors reste un angle mort de l'économie française. Alors que la future réforme des retraites va entraîner un report de l'âge de départ, la situation des plus de 50 ans sur le marché du travail reste très inconfortable.

JEAN-CHRISTOPHE MARTINEAU

« Je suis chercheuse d'emploi, pas chômeuse ! » Claire habite près de Sète, dans l'Hérault. À 56 ans, cette assistante de direction dans une école d'ingénieurs parisienne s'est installée dans le Languedoc en 2018 après son licenciement « à l'amiable ».

« Mon mari est déjà à la retraite mais moi, je dois travailler, résume-t-elle. J'ai un BTS

commercial et un diplôme de graphiste. Je ne passe pas une journée sans consulter les offres d'emploi et postuler. Mais jusqu'à présent, rien de concret, déplore-t-elle. Que pense-t-on de moi ? Que je suis une Parisienne, senior, avec deux diplômes et que je coûte trop cher ? Je suis plutôt d'un naturel combatif, mais il y a des jours où c'est difficile. D'autant que je ne me sens pas soutenue par Pôle emploi. Ma conseillère estime que je suis suffisamment autonome et qu'elle n'a rien à m'apporter ! »

DES SOLUTIONS ALTERNATIVES

Cette situation, de très nombreux seniors l'expérimentent tous les jours. Il ne fait vraiment pas bon se retrouver au chômage au tournant de la cinquantaine. Plus de 1,4 million de 50-64 ans étaient dans cette situation fin 2019, contre 600 000 dix ans plus tôt. Début 2019, 929 000 étaient inscrits à Pôle emploi depuis au moins un an.

Comment inverser la tendance alors que la future réforme des retraites va conduire les Français à travailler plus longtemps ? En marge du projet de loi débattu au Parlement, le gouvernement a annoncé, mi-février, des mesures (*lire l'encadré page suivante*) pour inciter les em-

ployeurs à maintenir en activité leurs collaborateurs « âgés ». Il s'agit notamment de développer la retraite progressive, aujourd'hui peu utilisée (18 000 bénéficiaires en 2018), et le mécénat de compétences qui permet à une entreprise (moyennant une réduction d'impôt) de détacher l'un de ses salariés approchant de la retraite auprès d'un organisme d'intérêt général.

Didier, 62 ans, est en retraite progressive depuis octobre 2019. Salarié dans une société de communication, à Paris, il travaille désormais quatorze jours par mois sur vingt et arrêtera définitivement sa carrière en mars 2021. Il perçoit une fraction de sa retraite en complément de son salaire diminué puisqu'il n'est plus à temps complet.

« Mon temps de travail est réduit de 30% et mes revenus de 20%, détaille-t-il. C'est une transition douce. Je peux commencer à me projeter dans la vie d'après. C'est aussi un bon moyen de s'habituer à vivre avec moins de revenus. Le seul bémol : je ne suis pas remplacé quand je suis absent et une partie du travail retombe sur mes collègues... »

CONVAINCRE LES ENTREPRISES

Laurent est un cadre heureux. À trois ans du départ à la retraite, cet informaticien de 60 ans, salarié d'un grand groupe d'assurances, a été mis à la disposition d'une association au titre du mécénat de compétences. Il intervient auprès des Apprentis d'Auteuil, une œuvre sociale qui forme des jeunes en difficulté. Il conserve son salaire, payé par son employeur, ainsi que sa mutuelle et le comité d'entreprise. « J'aide à la conception d'outils d'apprentissage numérique, à la gestion des stocks, et je suis en contact avec les professeurs d'ébénisterie et de menuiserie, décrit-il. Cela tombe bien, j'ai une passion pour le travail du bois que je pratique en amateur. Une activité que je compte développer une fois à la retraite. Je suis autonome et utile, la formule est idéale pour moi ! »

Si de tels dispositifs peuvent faciliter les fins de carrière des personnes en poste, la question centrale des chômeurs reste posée. « Il est toujours aussi difficile de convaincre les entreprises de recruter des seniors. Pourtant, il y a des emplois non pourvus qu'ils peuvent assurer dans l'hôtellerie, la logistique, les services à la personne, le BTP..., constate Daniel Pigeon-Angelini, directeur du Comité de bassin d'emploi du sud du Val-de-Marne. Il faut combattre les représentations négatives dont ils sont toujours victimes : trop chers, démotivés, pas adaptables... Pour cela, nous avons conçu le ●●



label Emploi 45+ qui distingue les entreprises qui les embauchent. Car il y en a! » En un an, une dizaine a ainsi été labellisée. Keolis Val-de-Marne (transport urbain) est l'une d'entre elles. Patrice Chautard, son directeur, n'a pas de problème avec l'âge de ses 350 collaborateurs. « 40% ont plus de 45 ans. Ils sont sérieux, posés, soigneux avec les véhicules. Ils ont moins d'arrêts maladie, moins d'accidents aussi. Je n'hésite pas à les embaucher. »

CRÉER SON PROPRE EMPLOI

C'est le cas de Lucien, conducteur de bus récemment recruté. À 63 ans, il a connu une vie professionnelle compliquée aux Antilles, avant de postuler en métropole. « J'ai droit à une toute petite retraite, alors je dois travailler, glisse-t-il. Et je me suis donné les moyens. J'ai les mêmes horaires que les autres, pas d'aménagements particuliers, mais je suis heureux de faire ce métier. Je vais continuer tant que je le pourrai. C'est la santé qui décidera. »

Mais pour beaucoup de quinquas, le rebond passe par la création de son propre emploi. Selon l'Insee, près de 9% des 50 ans et plus travaillaient en tant qu'indépendants en 2016, contre 6% des 25-49 ans. C'est le cas de Foued, 55 ans, et d'Hélène, 54 ans. Foued a créé son entreprise individuelle d'entretien de jardins au Havre en 2017.

Ancien responsable en sécurité, hygiène et environnement chez un équipementier automobile, Foued avait tenté auparavant de lancer un cabinet d'expertise dans ce domaine. En vain. « Je me suis réorienté après une étude de marché, raconte-t-il. J'ai été franchisé par O2*, mais j'ai eu du mal à trouver le financement pour démarrer. » Finalement, c'est l'Association pour le droit à l'ini-

tiative économique (Adie) qui lui a octroyé un crédit solidaire. « J'ai remboursé la dernière échéance en février. J'ai 58 clients et ça tourne. Je travaille beaucoup, mais je suis heureux d'être indépendant. Je ne supporte pas l'idée que le fait d'avoir plus de 50 ans soit un handicap sur le marché du travail! »

LE SOUTIEN D'ASSOCIATIONS

Hélène, elle, a repris un « bar à manger » à Paris en 2018. Forte de son expérience de salariée responsable d'établissement dans la restauration, elle a franchi le pas après un licenciement pour désaccord avec son employeur. « J'ai rapidement compris qu'être une femme de plus de 50 ans sur le marché du travail, c'est zéro! » lâche-t-elle.

Soutenue par l'association Force femmes, qui accompagne les demandeuses d'emploi de plus de 45 ans, Hélène a peaufiné son projet et réussi à décrocher, non sans mal, un financement bancaire. « En fait, je me suis organisée pour travailler jusqu'à 65 ans dans un métier qui me plaît. Si j'avais cherché un poste de salariée, je serais encore au chômage! » ●

* Entreprise de services à domicile ** www.forcefemmes.com

Des pistes pour accompagner les fins de carrière

Le Premier ministre a annoncé le 16 février des mesures destinées à faciliter les fins de carrière des seniors. La retraite progressive restera ouverte à 60 ans (et non 62 comme dans le projet de loi retraite initial).

Elle sera étendue aux salariés en « forfait jour », essentiellement les cadres, et aux fonctionnaires. Le mécénat de compétences sera facilité et les branches professionnelles sont invitées à « mieux valoriser les fonctions de tuteur et de maître d'apprentissage ».

Des concertations sur la mise en place d'un « compte épargne temps » seront organisées. Ouvert à tous, il permettrait notamment le passage à mi-temps avant le départ à la retraite. Enfin, les salariés exposés à un travail pénible pourront avoir accès à une formation longue rémunérée pour se reconverter dans un nouveau métier.

Les jours Confort *Addict*

Stressless®

Le
repose-pieds
OFFERT⁽¹⁾

et **-500 €** sur votre canapé⁽²⁾



Il est temps d'en profiter du 10 avril au 9 mai 2020

Venez apprécier en magasin la qualité et le confort de nos fauteuils et canapés Stressless® et profitez des offres exceptionnelles pendant les jours Confort Addict.



IT'S TIME FOR*

Stressless®

RECEVEZ GRATUITEMENT LE CATALOGUE STRESSLESS®
en appelant le **0 805 024 032**⁽³⁾ ou rendez-vous sur www.stressless.com

(1) Offre valable du 10/04/2020 au 09/05/2020 dans les magasins participants, sur le prix TTC conseillé au 15/02/2020, dans tous les revêtements et coloris, pour l'achat d'un ensemble fauteuil et repose-pieds Stressless® (sauf modèles Stressless® Consul et Stressless® Dover). Modèle présenté : Stressless® Tokyo en tissu Linden Sand, piètement chrome. Fauteuil (L : 80, H : 99/109, P : 76 cm) + Repose-pieds (L : 54, H : 46, P : 46 cm) = 1835 € au lieu de 2299 €, soit 464 € d'économie hors éco-participation de 6,95 €. Matières visibles : tissu Linden 53% polyoléfine, 26% acrylique, 11% laine, 8% polyester, 2% polyamide ; pied aluminium. (2) Offre valable du 10/04/2020 au 09/05/2020 dans les magasins participants, sur le prix TTC conseillé au 15/02/2020, dans tous les revêtements et coloris, pour l'achat d'un canapé multiplace Stressless®. Retrouvez tous les renseignements auprès d'un revendeur Stressless® participant ou sur stressless.com. (3) Gratuit depuis un poste fixe. RCS Pau 351 150 859. *Il est temps pour Stressless®

QUE SE PASSAIT-IL EN MAI 1970 ?

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

FLORENCE MONTEIL



ATOLL ATOMIQUE

Le 15 mai, après vingt mois de pause, la France reprend intensivement ses essais nucléaires sur l'atoll corallien de Mururoa, en Polynésie française. Cette première explosion d'une série de huit prévues en 1970 est d'une intensité égale à celle de Hiroshima.



LA CROISSETTE S'AMUSE

Fait rarissime, le 16 mai, le festival de Cannes décerne sa Palme d'or à une comédie !

MASH, de Robert Altman, raconte les aventures loufoques de chirurgiens coureurs de jupons basés dans un hôpital militaire américain pendant la guerre de Corée. Une variante farfelue de « Peace and Love » !

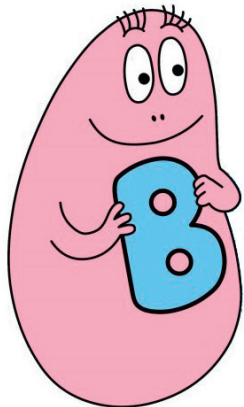


PROCÈS SOUS TENSION

Deux anciens directeurs de *La Cause du peuple*, journal maoïste dirigé par Jean-Paul Sartre, sont jugés à Paris, le 27 mai, pour incitation à la violence et « crimes contre la sûreté de l'État ». Le verdict de vingt mois de prison contre Jean-Pierre Le Dantec et Michel Le Bris suscite de violentes manifestations dans le Quartier latin.

RÉVOLUTIONNAIRE !

Édifice majeur de la toute nouvelle capitale du Brésil, Notre-Dame de l'Apparition, la cathédrale futuriste de Brasilia, est consacrée le 31 mai. Haute de 70 m, dressée sur 16 arcs de béton, la structure dessinée par Oscar Niemeyer peut accueillir 4 000 fidèles, en partie en sous-sol.



La vie en rose

Le 19 mai, Annette Tison et Talus Taylor, un couple franco-américain, publient en France un livre pour enfant dont les héros s'inspirent d'une sucrerie rose : *Barbapapa* ! L'idée leur est venue en se promenant dans le jardin du Luxembourg, à Paris, où un enfant en réclamait à ses parents. Succès immédiat.

1970 SE LIVRE

- La mort de De Gaulle, la création d'Airbus... L'actualité de cette année charnière est à redécouvrir dans un livre richement illustré : *Années Mémoire 1970* (éd. *Notre Temps*, 176 p., 30 € + 5,90 € de frais de port).
- Un cadeau surprise vous attend pour toute commande d'un volume de la collection (1919 à 1970). Appelez le 01 74 31 15 03 avec le code E175846 pour en profiter.



L'accès aux soins pour tous : un défi à relever ensemble.



© Vincenzo Livieri

■ Quelle est la mission de Médecins Sans Frontières ?

Médecins Sans Frontières fournit un accès aux soins aux personnes victimes de catastrophes naturelles, de conflits armés ou d'épidémies, pour défendre ce qui devrait être un droit universel : l'accès aux soins pour tous. Pour nous, il est intolérable qu'une mère perde son bébé faute d'un suivi médical adapté ou qu'un malade ne prenne plus ses médicaments parce que les stocks manquent. Même si les Conventions de Genève qui dictent les règles en matière de protection des civils et des personnels humanitaires lors de conflits ne sont pas respectées, nous continuerons d'être là, d'alimenter en médicaments des structures de santé et de soigner.

■ D'où proviennent les ressources de Médecins Sans Frontières ?

98,8 % des ressources de Médecins Sans Frontières proviennent de donateurs individuels et de testateurs, c'est à dire des personnes qui nous transmettent leurs biens après leur décès. Cela nous permet d'agir en toute indépendance.

■ Quelle est la différence entre léguer et donner ?

Le legs est un don fait par testament qui prend effet au décès du testateur, contrairement à la donation qui permet de donner de son vivant. Une assurance-vie peut également être transmise par un legs ou être donnée au cours de sa vie.

■ Qui sont les personnes qui choisissent de transmettre leurs biens à Médecins Sans Frontières ?

Les personnes qui nous contactent pour évoquer avec nous un projet de transmission ont des parcours de vie très différents. Certaines d'entre elles ont découvert Médecins Sans Frontières sur le terrain, au cours d'un de leurs voyages, d'autres ont fait carrière dans le domaine médical, d'autres encore soutiennent Médecins Sans Frontières de génération

Sandrine Silvestre est chargée des relations avec les personnes qui souhaitent transmettre leurs biens à Médecins Sans Frontières. Pour elle, chacun peut jouer un rôle décisif dans la mission de l'association et relever ce formidable défi : être toujours là, pour soigner ceux qui en ont besoin.

en génération... Il n'y a pas deux histoires qui se ressemblent et pas de profil type de testateurs. Le fait de transmettre ses biens est un acte personnel, propre aux envies, aux convictions et à l'histoire de chacun.

■ Comment accompagnez-vous les testateurs dans leur projet de transmission ?

Les personnes que je rencontre me confient parfois leur parcours de vie et leurs motivations. Mon rôle est de les écouter avec attention et bienveillance et de m'adapter à chaque situation pour leur proposer un accompagnement sur mesure. Je réponds à leurs interrogations, leur transmets des documents d'information et, si nécessaire les mets en relation avec nos experts du pôle juridique, legs et donation pour les questions plus spécifiques. Je suis disponible par e-mail, par téléphone, à domicile ou dans nos locaux pour rencontrer ceux qui le veulent et qui souhaitent savoir comment soutenir durablement une mission qui leur tient à cœur. Mon travail est d'autant plus passionnant que chaque projet de transmission est différent et intimement lié à des histoires personnelles.

LEGS - DONATIONS - ASSURANCES-VIE / Demande de documentation gratuite et confidentielle

À renvoyer à Sandrine Silvestre service Relation testateurs - Médecins Sans Frontières 14-34 avenue Jean-Jaurès 75019 PARIS.

Oui, je souhaite recevoir sans engagement de ma part, votre documentation sur les legs, donations et assurances-vie.

MES COORDONNÉES

Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

E-mail@.....



© MSF

*Sandrine Silvestre,
chargée des relations
testateurs, répond
à vos questions en
toute discrétion.*

TÉL : 01 40 21 57 00

E-MAIL : relations.testateurs@paris.msf.org

Les informations recueillies dans ce formulaire sont destinées au département de la collecte de dons et aux tiers mandatés par MSF à des fins de gestion interne et pour faire appel à votre générosité. Elles ne sont conservées que pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation de ces finalités.

Ces données peuvent faire l'objet d'un transfert, notamment vers un pays en dehors de l'Union Européenne, qui sera encadré par les garanties appropriées requises par la réglementation sur la protection des données. Conformément au RGPD et à la Loi Informatique et Libertés, vous disposez de droits sur vos données (accès, rectification, suppression, limitation, portabilité, opposition) quant à leur traitement et à leur utilisation à des fins de prospection, que vous pouvez exercer en nous écrivant par e-mail à donateurs@paris.msf.org ou par courrier à 14-34 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS. Pour plus d'information, vous pouvez consulter notre politique de confidentialité disponible sur notre site internet.

LEGS2010

Reconnue d'utilité publique, Médecins Sans Frontières est habilitée à recevoir des legs, donations, assurances-vie exonérés de droits de succession.



14-34 avenue Jean-Jaurès 75019 Paris
<https://leguez.msf.fr>

GRANDES HISTOIRES
ET BELLES MUSIQUES

PASSEZ
LA
MATINÉE
EN BONNE
COMPAGNIE

RADIO
CLASSIQUE

9H00 :
FRANCK FERRAND RACONTE...

9H30 :
TOUS CLASSIQUES AVEC **CHRISTIAN MORIN**

12H00 :
ENTRÉE DES ARTISTES AVEC **LAURENCE FERRARI**

et votre journée devient plus belle.

C'EST MA VIE



Histoires en solo, en duo, en famille...
L'aventure de Corinne, partie sur les chemins
de Saint-Jacques (p. 36), vos joies d'enfant
à Pâques (p. 52) et comment vos retrouvailles,
un jour, avec l'amour de votre jeunesse
ont changé vos vies (p. 46).



Corinne Léger

« J'AI MARCHÉ SEULE JUSQU'À COMPOSTELLE »

Le chemin de Saint-Jacques était un vieux rêve pour Corinne. Un jour, elle a décidé de partir. Du Puy-en-Velay, elle allait parcourir seule 1 500 km en deux mois. Qu'est-ce qui a provoqué ce déclic ?

GAËLE DE LA BROSSE

Sa maison du Chesnay, près de Versailles, est entourée de verdure. Dans cette commune des Yvelines, cette femme dynamique de 64 ans effectue tout à pied : les visites aux amis comme les courses. Avec son mari et ses quatre enfants, elle a quitté Paris il y a trente ans. « Je suis trop malheureuse en ville », confie-t-elle.

Mais quand elle commence à évoquer sa marche vers Saint-Jacques-de-Compostelle, son visage s'illumine. « Suivez-moi, lance Corinne, je vais vous montrer quelque chose ! » Sa coquille Saint-Jacques, qu'elle avait accrochée sur son sac à dos, est clouée à la porte de sa chambre. Et d'un tiroir de son bureau, elle exhume sa credencial, un carnet rempli de tampons d'hébergements, et sa compostela, attestation de pèlerinage remise à la fin du voyage.

Depuis son retour, Corinne Léger a bien des histoires à raconter à ses deux petits-enfants. L'un d'eux a laissé un puzzle inachevé sur la table où nous nous installons. « Mon chemin a été comme les pièces de ce jeu, explique-t-elle : je ne les ai assemblées qu'au terme de mon périple ! » Puis elle explique ce qui l'a décidée à se mettre en route.

« Je me sens plus forte qu'avant. Ce chemin m'a donné confiance en moi. »

NOTRE TEMPS Depuis quand rêviez-vous de partir à Compostelle ?

CORINNE LÉGER J'ai entendu parler de ce chemin mythique quand j'étais adolescente. J'ai alors dévoré de nombreux récits des XV^e et XVI^e siècles, où des brigands détournaient les pèlerins pour les rançonner. Ensuite, j'ai lu des récits contemporains et j'ai rêvé de prendre, moi aussi, cette route. Mais c'était impossible : j'avais mes quatre enfants à élever, mes engagements professionnels et mon mari n'aime pas marcher...

■ **Qu'est-ce qui a rendu possible ce départ ?**

Un jour de 2017, ma fille m'a dit : « Tu affirmes que tu veux effectuer ce chemin en une fois. Mais en fait, c'est une excuse pour ne pas partir ! » Cette réflexion a provoqué en moi un déclic. Mes enfants avaient quitté le bercail, je m'étais arrêtée de travailler, ma mère était bien soignée dans un Ehpad et mon mari était toujours en activité, mais bientôt en retraite. C'était donc le moment. En septembre de cette année-là, j'ai marché avec ma fille pendant cinq jours, du Puy-en-Velay (Haute-Loire) à Nasbinals (Lozère). Et le 29 août de l'année suivante, je suis repartie seule du même endroit, pour aller jusqu'à Compostelle, cette fois. ●●●





▲ Les attributs du pèlerin : la coquille et le credencial, carnet rempli de tampons d'hébergements glanés sur le chemin de Compostelle.

■ Le fait de partir seule ne vous effrayait pas?

J'aime la solitude. Cependant, je ne suis pas une aventurière et je n'avais jamais effectué de longues marches. J'ai donc choisi les chemins les plus fréquentés et les mieux balisés : la voie du Puy-en-Velay, puis le Camino francés. Et tous les soirs, je partageais mon étape avec ma famille sur WhatsApp. Ainsi, je n'étais pas vraiment isolée.

■ Quelles ont été vos principales difficultés?

Au bout d'une vingtaine d'étapes, en arrivant à Moissac, j'ai ressenti une forte douleur à la cheville droite. C'était une tendinite. Heureusement, j'ai croisé un médecin qui m'a indiqué comment me soigner. Après un jour d'arrêt, j'ai pu repartir. Ma deuxième épreuve a eu lieu en Espagne. Au début du Camino francés, j'ai eu un coup de blues. J'étais totalement désorientée par la foule des pèlerins, par la grandeur des gîtes et par l'ambiance générale, beaucoup moins chaleureuse que sur la voie du Puy. Mais là encore, j'ai rencontré les bonnes personnes au bon moment : un couple de Français avec qui j'ai passé une soirée mémorable. C'est ça la magie du chemin!

■ Et vos meilleurs souvenirs?

Les grandes tablées joyeuses, le soir, dans les gîtes. Et aussi les rencontres avec des pèlerins qui, s'étant lancés sur le chemin malgré un handicap, avançaient vaillamment. Ce furent de très beaux moments d'humanité.

Enfin, j'ai apprécié les beaux paysages : les Pyrénées noyées dans la brume entre Saint-Jean-Pied-de-Port et Roncevaux, ou les forêts de châtaigniers en Galice.

■ Combien de kilos pesait votre sac à dos?

Le strict minimum : 5 kg. Pour l'alléger encore, je renvoyais au fur et à mesure, par la Poste, les guides des tronçons effectués. Arrivée en Espagne, j'ai acheté un sac de couchage et, à la place, j'ai abandonné un pantalon. On m'avait tellement dit qu'il fallait marcher léger. D'ailleurs, ce dépouillement matériel aide aussi à s'alléger des autres poids que l'on porte. Je suis partie à un moment où il était nécessaire que je fasse un break dans ma vie.

■ Si vous deviez résumer le chemin en un mot?

Liberté! Liberté de faire de longues ou de courtes étapes, de marcher seule ou avec d'autres. Une seule contrainte : mettre un pied devant l'autre... et recommencer!

■ Et maintenant?

Quand j'ai une épreuve à traverser ou que je me laisse envahir par un doute, je me sens plus forte qu'avant. Ce chemin m'a donné confiance en moi. C'est pourquoi je conseille à tous ceux qui n'osent pas partir de ne pas se laisser intimider par les obstacles. Comme le proclame le dicton, il n'y a que le premier pas qui coûte! ●

SI VOUS ÊTES TENTÉ

Si l'aventure vous tente, lancez-vous! Sauf si vous souffrez d'un handicap sévère, ce chemin a réponse à tout. Vous n'avez pas l'habitude de marcher? Pour vous entraîner, inscrivez-vous dans un club de randonnée ou dans une association jacquaire.

Vous y rencontrerez d'autres pèlerins. Vous ne pouvez pas porter de sac? Sur les voies les plus fréquentées, des portages de bagages vous sont proposés. Vous n'avez pas deux mois devant vous?

Faites une partie de l'itinéraire chaque année, en repartant de l'endroit où vous vous êtes arrêté. Et si, malgré tout, vous n'osez ni vous lancer seul ni avec des amis, certaines agences de voyages peuvent organiser votre marche. L'association Les Premiers pas (www.lespremierspas.org) propose aussi plusieurs formules d'accompagnement. Alors... *buen camino!*

FONDATION ARC
POUR LA RECHERCHE
SUR LE **CANCER**

Reconnue d'utilité publique



C'EST SI BON DE LÉGUER !

*Johanna 92 ans, gymnaste,
soutient la recherche sur le cancer.*



© Photo : René Schwertel / gymmedia.de / wi.bo.de



EN FAISANT UN LEGS À LA FONDATION ARC, VOUS ACCÉLÉREZ LA RECHERCHE SUR LE CANCER

On a tous quelque chose
à transmettre à la recherche.
Comme Johanna,
soutenez la Fondation ARC.

La Fondation ARC reconnue d'utilité publique
est habilitée à recevoir des legs, donations
et assurances-vie.



gettyimages® nicolas_



Pour faire un legs ou pour tout renseignement, vous pouvez
contacter **Jennifer Coupry**, responsable Relations Testateurs
au 01 45 59 59 62. Par email jcoupry@fondation-arc.org

www.fondation-arc.org

DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE ET SANS ENGAGEMENT DE VOTRE PART

Retournez votre coupon sous enveloppe affranchie à
Fondation ARC - Jennifer Coupry
9 rue Guy Môquet - 94803 Villejuif.

M. Mme Mlle

NOM : _____

PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____

_____ CODE POSTAL : [] [] [] [] [] []

VILLE : _____

TÉLÉPHONE : []



MON APPARENCE ÇA COMPTE!

▲ De g. à d. : Pierre-Georges, Margot, Virginie, Évelyne et Marie débattent autour de Marie Auffret, rédactrice en chef.

Heureusement, il n'y a pas que le physique qui compte dans la vie! Ce n'est pas pour autant que nous n'attachons pas d'importance à notre allure. Car elle constitue une première source d'information sur nous et contribue aussi à nous sentir mieux dans notre peau. Nos cinq lecteurs nous expliquent quel est leur style.

**DÉBAT ANIMÉ PAR MARIE AUFFRET, RÉDACTRICE EN CHEF
PROPOS RECUEILLIS PAR FRÉDÉRIQUE ODASSO. PHOTOS ÉRIC DURAND**

NOTRE TEMPS Soigner votre apparence physique, c'est d'abord pour... ?

Évelyne : moi et les autres.

Marie : mon bien-être.

Virginie : pour moi, mais également pour séduire de manière plus générale. Il faut donner envie aux gens de venir vers soi, de nous adresser la parole. Une allure agréable favorise les liens.

Pierre-Georges : par respect pour ceux qui m'entourent et aussi pour évoluer facilement dans mon environnement professionnel. Quand j'étais très actif dans le domaine de la finance, je devais respecter un certain protocole vestimentaire professionnel, tout en restant moi-même, sans jamais m'oublier ni non plus me jeter en pâture.

Margot : par égard pour moi-même et ceux que j'aime. Et pour les moins proches également, car l'apparence permet de nous intégrer socialement, de nous adapter et nous fondre dans le milieu que nous fréquentons.

■ **Vous voulez dire que les apparences peuvent protéger ?**

Margot : oui ! Mon uniforme d'hôtesse de l'air me protégeait et me donnait de l'assurance. Je me sentais habilitée à faire tel geste, à prendre telle décision, en dépit de ma timidité malade. D'une façon plus générale, adopter certains codes, c'est en quelque sorte porter un uniforme qui va vous permettre de vous intégrer.

Virginie : c'est le fameux *dress code*, qui fait que nous nous adaptons de façon inconsciente aux endroits où nous évoluons. Moi, je dis qu'il faut se fier aux apparences, même si le proverbe populaire dit justement le contraire ! L'apparence nous protège, mais elle nous expose au regard des autres.

Pierre-Georges : l'apparence est un outil qui fait partie de notre carte de visite !

L'allure protège dans tous les moments durs. C'est une façon de rester digne.

Elle laisse une empreinte durable de notre personne. Les gens vont certainement se souvenir que vous étiez plus souriant, plus aimable qu'une autre. D'ailleurs, j'ai toujours dit à mes collaborateurs : attention, l'habit fait le moine !

Marie : dans l'univers du luxe où je travaillais, vous êtes jugé sur l'image que vous renvoyez ! Il faut savoir s'adapter tout en étant bien dans son corps et dans sa tête pour rester soi-même.

Évelyne : l'allure protège également dans tous les moments durs. C'est une façon de rester digne. À l'exception de mes intimes, lors des épreuves que j'ai traversées dans ma vie, la plupart des gens n'en savaient rien autour de moi.

Virginie : ne plus avoir envie de s'habiller ni se maquiller est sans doute un des premiers signes de dépression.

■ **Continuer de soigner son apparence lors de caps difficiles permettrait de ne pas sombrer ?**

Pierre-Georges : quand j'ai fait ma crise cardiaque, la première chose que j'ai voulue après mon intervention, c'était prendre une douche pour être présentable. Pour des raisons médicales, cela m'a été interdit pendant plusieurs jours... L'horreur ! Me raser et me doucher sont devenus de véritables obsessions.

Évelyne : absolument ! Cela oblige à continuer d'avancer. Mon mari a été très malade et tout en m'occupant de lui, je veillais à mon allure. Quand nous sortions, il était fier, il me trouvait belle. ●●●

POUR PARTICIPER À NOTRE PROCHAIN DÉBAT

Écrivez à : Les débats de *Notre Temps*, Anne Brinet, 18, rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex. courrier@notretemps.com



ÉVELYNE

80 ans, veuve, 4 enfants, 6 petits-enfants,

responsable librairie musicale à la retraite

Toujours tirée à quatre épingles, bien coiffée et maquillée, elle apprécie de ne pas faire son âge en s'habillant à la mode, sans se ridiculiser.

Elle surveille sa ligne, fait de l'aquagym. Sans aucune prétention, elle a besoin de renvoyer une belle image. Pour elle, soigner son apparence est une façon de se présenter au monde.



MARGOT

67 ans, mariée, 2 enfants, hôtesse de l'air à la retraite

Elle a été élevée par une mère qui veillait à ce qu'elle soit toujours bien habillée. L'élégance a toujours fait partie de sa vie. Prérequis dans son métier de chef de cabine, son allure compte aujourd'hui pour sa santé. Grâce à l'alimentation et au sport, elle veille à rester mince et séduisante, notamment pour son mari épousé il y a un an et demi!

Jusqu'à la fin, je veillais à ce que lui aussi soit toujours bien habillé, coiffé et soigné. À ses obsèques, par respect pour lui, je me suis particulièrement bien habillée. Je portais même des talons!

■ Cette importance pour l'apparence, d'où vous vient-elle? De vos parents?

Évelyne : ma mère était forte et négligée, et j'en avais honte. Du coup, j'ai toujours eu besoin de me montrer sous mon meilleur jour. J'avais la chance d'avoir un grand-père tailleur sur mesure, qui me confectionnait de beaux vêtements. Même durant mes quatre grossesses, j'ai veillé à bien m'habiller, à ne pas trop grossir. Pour tous mes accouchements, je prévoyais de belles tenues, me faisais des ongles et me maquillais pour recevoir les visites à la maternité.

Margot : moi, c'était d'abord pour faire plaisir à ma mère, dont j'appréciais les compliments.

Pierre-Georges : c'est mon père qui me l'a transmise grâce au sport! Le corps était très important, car c'était une image que nous donnions. En tant que sportifs, nous nous devons d'être en bonne santé, rayonnants, de bien nous tenir et d'avoir un bon mental. L'activité physique forge l'attitude et la façon de se mouvoir dans l'environnement.

Marie : ma mère a toujours été très élégante, jusqu'à ce qu'elle tombe gravement malade. Mon père ne se présentait jamais sans cravate devant nous. Il la retirait uniquement à la fin du dîner. Tous deux nous ont communiqué ce goût pour le style, l'élégance, une manière d'être, souriante, raffinée, le port de tête, la tenue...

■ Et avez-vous fait de même avec vos enfants?

Évelyne : mes enfants ont toujours été bien habillés. Malheureusement, mes

filles, en vieillissant, ne sont pas coquettes, à mon grand désespoir. Mes fils, qui font de la scène, sont en revanche toujours bien vêtus. J'en ai un qui est particulièrement élégant.

Virginie : il y a eu un petit passage difficile avec ma fille, qui était plutôt garçon manqué à l'adolescence, mais rien de grave, et mon fils est plutôt coquet. Avec l'âge, je pense que l'apparence devient très importante. Nous n'avons plus du tout l'allure de nos grands-mères et grands-pères, et même de nos mères et pères! Quand j'étais petite, ma grand-mère me gardait. Après la ménopause, elle avait beaucoup grossi et elle dormait littéralement à côté de ses dents, avec son dentier dans un verre! Elle n'avait que 55 ans et était donc plus jeune que moi aujourd'hui. L'apparence est pour nous une façon de ne pas se mettre en retrait, un outil contre le vieillissement.

■ Pour faire plus jeune?

Margot : plutôt le contraire : pour ne pas faire trop vieux!

Évelyne : ce besoin de soigner mon apparence n'est pas lié à mon âge, il a toujours fait partie de ma vie. J'avoue être flattée de ne pas paraître mes 80 printemps. En revanche, ce qui m'ennuie, c'est qu'on me cède une place assise dans le métro ou le bus! (*Rires*).

Marie : dans mon travail, j'étais obligée de porter des talons. Quand la retraite est arrivée, j'étais heureuse de pouvoir enfin porter des chaussures plates et des baskets, qui correspondent plus au rythme très actif de mes journées. J'ai toujours mes belles chaussures à talons mais je ne les porte plus!

Virginie : ce n'est pas pour faire plus jeune, mais nous avons la chance de ne plus être obligés de rentrer dans des codes de « vieux ». De nos jours, il y a une continuité avec la façon dont nous nous

« L'apparence

est pour nous une façon de ne pas se mettre en retrait. »

sommes toujours habillés. Moi qui suis quasiment née avec un blue jean, je ne vois pas pourquoi cela changerait. Autrefois, quand sonnait l'heure de la retraite, il fallait se couper les cheveux, porter des jupes longues, des blouses... Aujourd'hui, les femmes seniors s'autorisent cheveux longs et pantalons seyants. Le look est important, même pour les seniors. Personnellement, j'y suis très sensible! Un homme, par exemple, qui serait pas mal physiquement mais mal habillé n'a aucune chance avec moi!

● Le « fashion faux pas », autrement dit l'erreur vestimentaire, c'est quoi selon vous?

Virginie : les chaussettes à motif genre Snoopy, le débardeur marcel, les chaus-sures pas cirées...

Pierre-Georges : les chaussettes blanches, je les déteste.

Margot : les mauvais assemblages de couleurs et de motifs. Après, les fautes de style et les codes d'apparence dépendent des modes, et varient selon les régions et les pays. Mes amies japonaises, qui sont d'anciennes hôtesse habituées à la mode occidentale, se laissent davantage aller à la maison. Elles font plus « mamie ».

Marie : De nos jours, les gens s'habillent avec beaucoup trop de couleurs et de motifs. Cela manque de classe. Être chic, cela peut être simple, un jean, une chemise blanche, des baskets... dans l'esprit d'Inès de la Fressange.

Évelyne : le chic parisien disparaît de plus en plus. La réputation de la capitale

comme référence absolue de la mode est un peu galvaudée.

● C'est quoi votre tenue pour vous sentir bien et passer partout?

Virginie : même si j'aime beaucoup l'excentricité, mon basique pour me sentir bien partout, c'est

jean et chemise. Comme dit l'adage : *Less is more* (moins c'est mieux)!

Pierre-Georges : je reviens de Londres où les gens osent vraiment en termes de look, d'excentricité et d'avant-garde. J'adore! Certainement parce que moi qui suis plutôt classique, j'y trouve une fantaisie que je ne m'autorise pas. Quand j'étais actif à plein temps, ma tenue de combat, c'était le costume-cravate. Maintenant, c'est veste déstructurée, jean avec chemise blanche et bottines. Cela passe très bien, où que j'aille.

Évelyne : tout en noir : pantalon, haut et veste noir, avec mes lunettes rouges et du rouge à lèvres.

Margot : ma tenue tout terrain, c'est jean extensible avec un pull dans lequel je me sens bien, le tout en couleur.

Marie : mon basique chic, c'est souvent tailleur-pantalon noir, toujours rehaussé d'une étoile ou de bijoux de couleur unie, un peu flashy. Ma tenue fétiche est plus décontractée : un pantalon rentré dans des bottes cavalières et un long pull. Mais au-delà du type de vêtements, ce qui importe, c'est l'attitude, le style! Les personnes qui n'en ont pas peuvent porter des habits hors de prix sans jamais ressembler à quoi que ce soit. À l'inverse, d'autres auront une allure folle avec juste un bout de chiffon! ●



PIERRE-GEORGES

66 ans, en couple, 2 enfants, 2 petits-enfants, consultant
Ex-chef d'entreprise tiré à quatre épingles, il est plus décontracté aujourd'hui – jean, pull, chemise – mais ne supporte pas le négligé.



MARIE

63 ans, mariée, 2 enfants, 6 petits-enfants, responsable de magasin à la retraite

Après une vie professionnelle dans l'univers du luxe, elle déplore le laisser-aller vestimentaire actuel.



VIRGINIE

58 ans, veuve, 2 enfants, rédactrice

Se tenir droit et rester mince, c'est plus difficile qu'à 25 ans. Mais les femmes ont de la chance, car elles ne font pas leur âge. Et quel plaisir de se faire jolie pour sortir!

COVID-19

Les grandes peurs sont-elles de retour ?

Médecin et philosophe, chercheuse émérite au CNRS, Anne-Marie Moulin explique comment les épidémies du passé s'inscrivent dans les inconscients collectifs et influent sur notre perception actuelle de la crise du coronavirus.

PROPOS RECUEILLIS PAR VÉRONIQUE HUNSINGER



Anne-Marie Moulin

NOTRE TEMPS Les épidémies suscitent-elles toujours des réactions irrationnelles : constitution de stocks alimentaires, désignation de boucs émissaires... ?

ANNE-MARIE MOULIN Le réflexe de mettre des provisions de côté en cas d'épidémie traverse les siècles. Sous Louis XV, la Société royale de médecine, qui avait pour but d'organiser la défense contre les épidémies, avait aussi pour mission de stocker des grains. L'idée de faire des provisions n'est pas absurde en soi. Elle le devient quand les quantités sont excessives ou qu'elle vise des denrées en particulier (le chocolat, le sucre...). La recherche d'un bouc émissaire est également une constante, car elle permet de substituer à une angoisse floue la désignation d'un ennemi collectif. Faire porter la responsabilité d'une épidémie à un groupe est malheureusement très fréquent au cours de l'histoire. Au Moyen Âge, c'étaient les juifs et les hérétiques et, plus tard, les protestants dans les milieux catholiques ou les catholiques chez les protestants. Au XIX^e siècle, les chiffonniers ont été accusés de propager le choléra, car on pensait que l'agent causal, le responsable de la maladie, était tapi dans les vieux vêtements.

■ **Comment les épidémies s'inscrivent-elles dans nos mémoires ?**

Les grandes épidémies sont profondément gravées dans les mémoires. Ainsi, la peste noire médiévale, qui a duré plusieurs siècles, habite toujours notre imaginaire. Plus tard, en 1720, le dernier épisode européen de peste a frappé Marseille. Il causa une centaine de milliers de

« La recherche d'un bouc émissaire est une constante. »



Bangkok, en Thaïlande, le 27 janvier 2020. Le port du masque, déjà habituel en Asie, devient systématique avec l'épidémie.

morts en Provence et hante encore les esprits. Il est représenté dans un grand nombre de tableaux et par un monument en l'honneur de l'évêque de Marseille, Mgr de Belsunce, érigé devant la cathédrale. Par ailleurs, la littérature s'est nourrie de telles épidémies qui ont donné lieu à de nombreux livres.

■ **Justement, le coronavirus a dopé les ventes de *La Peste* de Camus. Comment interprétez-vous ce regain d'intérêt?**

Il y a dans ce livre une réflexion profonde et toujours d'actualité sur la solidarité entre les hommes. On peut aussi penser à *L'Amour au temps du choléra*, de Gabriel Garcia Marquez, ou à *La Mort à Venise*, de Thomas Mann.

■ **Quelles ont été les conséquences d'épidémies plus récentes, comme la grippe H1N1 de 2009?**

Cet épisode a été catastrophique en France du point de vue de la psychologie collective. On a beaucoup critiqué l'alarmisme et la gestulation qui avaient été alors à l'œuvre. Il a été aussi montré depuis, notamment dans un rapport parlementaire, que la réponse gouvernementale avait entraîné un gaspillage d'argent. De plus, les atermoiements des pouvoirs publics de l'époque ont probablement accentué une méfiance, même si elle est partielle, des Français à l'égard de la vaccination.

■ **Les autorités ont-elles tiré des enseignements de cet épisode?**

L'expérience est sûrement présente dans les mémoires. D'où la communication permanente des pouvoirs publics aujourd'hui, ce qui n'était pas le cas à l'époque. Mais il est trop tôt (*l'interview a été réalisée le 5 mars*) pour dire si les leçons de l'épisode de H1N1 ont été tirées, notamment en ce qui concerne la nécessité d'impliquer les généralistes dans la prévention et la gestion de l'épidémie. En outre, se pose la question des capacités du système hospitalier à faire face à l'épidémie alors que déjà, il connaît de nombreuses difficultés. ●

Léguer à l'Église, c'est transmettre l'Espérance



Je crois en l'Église, je lègue à l'Église



Legs, donations, assurance-vie, l'Église catholique est à votre écoute : contactez-nous par mail legs@catholique.fr ou sur Internet JecroisJelegue.catholique.fr

✂

POUR RECEVOIR NOTRE BROCHURE D'INFORMATIONS GRATUITEMENT, RETOURNEZ CE BULLETIN À :
Conférence des évêques de France
Service Legs et donations
58 avenue de Breteuil - 75007 Paris

Mme Mlle M. M. & Mme

Nom

Prénom

Adresse

Code Postal Ville

Tel

J'AI RETROUVÉ MON AMOUR DE JEUNESSE

Voilà un moment que vous y pensiez et puis vous avez franchi le pas.

Vous avez renoué avec votre amour d'il y a bien longtemps.

Déception ou coup de foudre ? Vous nous racontez comment cette rencontre s'est passée et ce qui a changé dans votre vie.

ISABELLE GRAVILLON

« Jacques était le meilleur ami de mon grand frère. Quelle fierté quand cet élève de terminale s'était intéressé à moi, alors en seconde ! Nous avons eu un petit flirt, avant qu'il déménage dans une autre ville avec ses parents », se souvient Anémone, 66 ans. « Quand il m'a contactée via Facebook, il y a quelques mois, cela m'a amusée et surtout distraite de mon récent divorce douloureux. Il était resté bel homme pour ses 68 ans et était veuf. J'ai commencé par observer ses centres d'intérêt, puis je lui ai laissé des commentaires. Au fil des mois, nos échanges se sont intensifiés. Alors que nous nous connaissions finalement assez peu, nous nous sommes découverts sur la même longueur d'ondes. Nous avons décidé de nous revoir. Et là, assez naturellement, nous sommes retombés dans les bras l'un de l'autre », sourit-elle.

UN PASSÉ TRÈS RASSURANT

Après un divorce ou un veuvage, même si le désir de poursuivre notre vie amoureuse nous habite, nous n'avons pas toujours l'énergie d'initier des rencontres. Souvent, aussi, nous pouvons redouter d'en faire de « mauvaises ». « Avoir peur de la nouveauté et de l'inconnu est un réflexe humain très courant, tout particulièrement dans le domaine amoureux », explique Patricia Delahaie, psychosociologue et coach de vie (1). « Lorsque nous nous sentons fragile, se tourner vers un amour de jeunesse peut sembler

plus rassurant. Cette personne ne sort pas de nulle part ! Nous en connaissons un minimum sur elle, sur sa famille, sur son passé. De quoi créer un climat de confiance et de tranquillité d'esprit propice à l'éclosion du sentiment amoureux », poursuit-elle. Ainsi, Anémone ne serait sans doute pas rentrée dans un jeu de séduction d'une manière aussi décontractée avec un parfait inconnu.

UN FLASH-BACK RÉGÉNÉRANT

Nous pouvons aussi être poussé vers un ancien amour par la perspective réjouissante d'un bain de jouvence. « Jacques a ressuscité en moi l'adolescente un peu fofolle que j'étais à 16 ans. Cette relation me régénère ! », s'amuse Anémone. « L'amour de jeunesse est constitutif de notre histoire, il a été le témoin d'une époque où nous étions jeunes et séduisants, croquant la vie et ses promesses à pleines dents. Se replonger ensemble dans ces souvenirs-là, c'est bon pour le moral », constate Patricia Delahaie. Peut-être sommes-nous aussi en quête d'une légèreté perdue. « L'amour d'enfance ou d'adolescence était un amour sans réalité matérielle, sans souci d'argent, sans cohabitation, souvent sans sexualité. Après une rupture éprouvante ou le décès du conjoint, c'est cela que certains s'imaginent pouvoir retrouver », avance Catherine Serrurier, conseillère conjugale et thérapeute de couple (2). Oubliant parfois que des décennies se sont écoulées. Et qu'une relation



amoureuse à 60 ans ou plus a peu de chance de ressembler à celle nouée à 15 ans, même si c'est avec le même protagoniste...

UN AMOUR POUR TOUJOURS

Donner une deuxième chance à une histoire d'amour d'autrefois, est-ce donc voué à l'échec ?

Heureusement non ! « Au lycée, Clara et moi étions très amoureux. Nous partagions une passion pour le théâtre, rêvions de voyager. Mais ses parents voyaient notre relation d'un mauvais œil car j'appartenais à un milieu modeste. Ils ont tout fait pour nous séparer et ont réussi », raconte Étienne, 71 ans.

« J'ai fait ma vie, j'ai eu plusieurs compagnes mais jamais d'enfant, demeurant toujours insatisfait sur le plan amoureux. Il y a un an, je suis revenu dans la petite ville de mon enfance pour enterrer ma mère. Clara était à la cérémonie, toujours aussi séduisante. Dès le lendemain, nous étions à nouveau ensemble. Notre amour était intact, ce fut une évidence », se réjouit-il. Les belles histoires dignes des grands mythes existent bel et bien ! « Certaines amours de jeunesse étaient déjà extrêmement matures.

Le fait qu'elles aient été empêchées ne les a en rien éteintes. Et quand les deux amoureux se retrouvent, même des années plus tard, ils réalisent très vite que les raisons pour lesquelles ils s'étaient aimés sont encore présentes », décrit Patricia Delahaie.

LE RISQUE DU LEURRE

Cette issue idyllique n'est bien sûr pas systématique. Car ne nous sommes pas à l'abri d'embellir quelque peu une relation du passé. « Telle femme peut se persuader qu'adolescente, elle a vécu une exceptionnelle passion. Tandis que pour son éphémère petit copain de l'époque, elle n'était qu'une conquête de plus. Si elle le recontacte quarante plus tard, pas sûr même qu'il se souvienne d'elle... La déception peut alors s'avérer terriblement violente », alerte Catherine Serrurier. Il arrive aussi que nous nous laissions prendre au petit jeu des « si ». « Que ce serait-il passé si cette histoire avait continué, s'il n'était pas parti faire son service militaire, si je n'avais pas déménagé ? Si, si, si... Dans une période de vide affectif, nous pouvons confondre cette curiosité pour des amours restées en suspens avec le désir vrai de nous engager... »

Sacrée famille !

dans une relation », décrypte Patricia Delahaie. Ne nous lançons donc pas tête baissée dans une telle quête, prenons le temps de la réflexion. Ne suis-je pas en train de réécrire l'histoire pour combler l'insatisfaction que j'éprouve aujourd'hui dans ma vie amoureuse ?

PLUS TOUT À FAIT LE MÊME

Autre scénario possible : l'histoire avait été belle en son temps mais l'élue(e) ne passe pas le cap des retrouvailles. « L'une des causes principales de l'échec amoureux est le déphasage entre les deux partenaires. Or, cet écueil est particulièrement présent lorsque nous retrouvons un amour de jeunesse. Nous avons peut-être quitté un jeune amoureux aux idées généreuses et idéalistes, et nous retrouvons quarante ans plus tard un homme mûr aux convictions que nous jugeons étriquées. Son vieillissement physique, alors que nous n'avons pas pu y assister au jour le jour, nous y habituer tout en douceur, peut aussi constituer un choc : nous le reconnaissons à peine, il ne nous plaît plus vraiment », pointe Patricia Delahaie. Chacun de nous a construit sa vie et fait des choix, parfois eu des enfants et même des petits-enfants. « Il n'est pas dit que ces deux trajectoires puissent aujourd'hui se rejoindre : peut-être ont-elles emprunté des directions trop différentes », note Catherine Serrurier.

UN NOUVEAU DÉPART

« Quand j'ai retrouvé Simon, mon grand amour de l'été post-bac, j'ai vraiment cru que tout allait repartir avec autant d'intensité. Mais très vite, j'ai compris que pour lui, les nuits sur la plage à chanter autour d'un feu de camp n'étaient qu'un lointain souvenir ! Lui rêvait d'une vie de couple tranquille, avec repas à heures fixes servis par une compagne bonne cuisinière. Et moi, enfin libérée d'un ex-mari plutôt macho parti pour une plus jeune, j'aspirais à vivre enfin ma vie de femme. Au bout de six mois, nous nous sommes séparés bons amis. Je ne regrette rien car ce petit intermède m'a montré que je pouvais encore séduire. J'ai repris confiance en moi pour oser une nouvelle rencontre », confie Murielle, 65 ans. Un petit détour par le passé pour mieux affronter l'avenir, pourquoi pas ? ●

(1) Auteure de *Comment s'aimer toujours*, éd. Leduc's, et de *Ces amours qui nous font mal*, éd. Marabout. (2) Auteure de *C'est de ta faute ! Peur, pouvoir et rivalité dans le couple*, éd. Desclée Debrouwer.



Renouer le contact, mode d'emploi

Où trouver votre amour de jeunesse si vous avez perdu sa trace depuis longtemps ?

- Explorer les réseaux sociaux. Facebook, Copains d'avant et le réseau professionnel LinkedIn regroupent à eux trois des millions de membres. Tentez votre chance en tapant son nom dans la barre de recherche. Facebook propose même un groupe spécial intitulé « Jetercherche ! » où vous pourrez publier votre requête qui sera largement relayée.
- Exploiter Google. N'hésitez pas à « googler » votre amour de jeunesse. Il peut faire partie d'un club de sport, d'une association, avoir participé à un événement dont la toile s'est fait l'écho.
- Fureter auprès des associations d'anciens élèves. Si vous connaissez son parcours d'études supérieures, rapprochez-vous des associations d'anciens élèves : certaines proposent des annuaires régulièrement mis à jour.
- Activer vos connaissances. Certains de vos amis d'enfance ou d'adolescence, vos frères et sœurs, sont peut-être restés en lien avec des personnes qui ont ses coordonnées.
- Retourner sur les lieux. Votre amour de jeunesse a pu rester à proximité géographique de l'endroit où vous l'avez connu. Rendez-vous sur place et menez votre petite enquête (mairie, anciens voisins, paroisse...).

DÉCOUVREZ
le **nouveau**
numéro de

TEMPO Santé

TOUS LES
2 mois !

Recommandé par les experts Santé de **Notre temps**



EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX
ou sur temposante.fr/abonnement

Marie Tournigand

« LES GRANDS-PARENTS, UN SOUTIEN DE TAILLE POUR LES PARENTS ENDEUILLÉS »



Eux-mêmes dévastés, comment les grands-parents traversent-ils la perte d'un petit-enfant, tout en soutenant leur enfant endeuillé ? Les conseils de Marie Tournigand, de l'association Empreintes (1), qui vient de remettre aux pouvoirs publics son livre blanc *Face au deuil*, alors qu'une proposition de loi sur l'allongement du congé de deuil d'un enfant sera bientôt votée.

ISABELLE GRAVILLON

NOTRE TEMPS Lorsqu'un enfant décède, les grands-parents sont-ils les bons interlocuteurs pour soutenir les parents en deuil ?

MARIE TOURNIGAND Les grands-parents ne pourront apporter une aide appropriée aux parents qu'à la seule condition qu'ils commencent par prendre soin d'eux-mêmes. Or beaucoup d'entre eux ont tendance à dénier leur propre souffrance, comme si elle n'avait pas droit de cité et était illégitime, comparée à celle de leur fils ou de leur fille. Ils ont dans l'idée qu'exprimer leurs émotions et se « répandre » serait déplacé et qu'ils doivent renvoyer une image de solidité

et de stabilité. Et pourtant, ils vivent une véritable déflagration ! Non seulement ils ont à faire face à la perte de leur petite-fille ou de leur petit-fils, mais, en plus, ils sont confrontés à l'indicible douleur de leur fille ou de leur fils ainsi qu'à celle des frères et sœurs de l'enfant décédé. Ils sont pris en tenailles. Sans compter que ce deuil peut venir réactiver d'autres pertes passées, qu'ils croyaient à tort avoir dépassées.

■ Serait-il judicieux d'inclure les grands-parents encore actifs dans les bénéficiaires d'un congé allongé pour le deuil d'un petit-enfant ?

Ce n'est pas envisagé mais cela m'aurait semblé légitime. Il ne faut pas sous-estimer le choc que représente la mort d'un petit-enfant pour des grands-parents. S'ils sont encore au travail, ils ont besoin de répit pour s'occuper d'eux. Par ailleurs, ils peuvent constituer un soutien de taille pour les parents endeuillés. Là aussi, libérons-leur du temps pour jouer ce rôle fort utile. Plus globalement, c'est l'accompagnement du deuil dans notre société qui est à revoir si nous voulons limiter ses effets délétères sur la santé physique et psychique des Français, et sur l'emploi. C'est le sens du livre blanc *Face au deuil* qu'Empreintes a remis le 25 février dernier à Muriel Pénicaud, ministre du Travail, et Adrien Taquet, secrétaire d'État au ministère de la Santé : il contient dix propositions pour développer l'accompagnement du deuil en France.

■ Pour être un véritable soutien, faut-il que les grands-parents se fassent eux-mêmes aider ?

Il est en tout cas indispensable qu'ils prennent le temps de s'informer sur le processus de deuil, en lisant un ouvrage spécialisé, en se rapprochant d'une association telle Empreintes, en consultant un psychologue ou un psychiatre s'ils ressentent le besoin d'un accompagnement thérapeutique. Cela leur permettra de mieux comprendre ce qu'ils vivent et aussi d'éviter des maladresses auprès de leur fille ou de leur fils. Faute de connaissances suffisantes, ce sont hélas les idées reçues sur le deuil qui peuvent conduire à des petites phrases dévastatrices, telles : « Tu dois être fort(e) pour tes autres enfants » ou « Arrête de parler sans arrêt de ton enfant décédé, tu te fais du mal » ou « Tu es jeune, tu auras d'autres enfants... » Même si ces mots sont prononcés sans malveillance, dans le but d'aider l'autre et de le faire avancer, ils sont insupportables pour celui ou celle qui les reçoit.

■ Qu'est-ce qu'un parent en deuil attend de ses propres parents ?

D'abord et avant tout qu'ils lui épargnent ce type d'injonctions ! Elles n'ont pour seul effet que de blesser le parent endeuillé qui se sent infantilisé et culpabilisé. Rien de tel pour créer des conflits ou en raviver d'anciens. En réaction et pour se protéger, il pourra alors avoir tendance à tenir les grands-parents à distance, même parfois à rompre avec eux. Dans un contexte de deuil, les ruptures avec l'entourage proche ne sont pas rares : elles concernent 27 % des endeuillés (2). Mieux vaut donc prendre garde à ne pas en arriver là. Pour éviter les interventions importunes aux conséquences potentiellement fâcheuses, les grands-parents peuvent se contenter de poser une question toute simple à leur enfant et son conjoint : de quoi avez-vous besoin, que pouvons-nous faire qui vous soulagerait ? Certains réclameront un soutien matériel (que les grands-parents fassent des courses pour eux, préparent des repas, s'occupent des autres enfants...). D'autres auront besoin d'une présence à la maison, d'autres encore diront n'avoir besoin de rien.

■ Les grands-parents devront-ils alors d'eux-mêmes prendre leurs distances ?

Il est en effet important qu'ils se plient à la réponse qui leur sera faite. Mais s'ils ont su s'occuper de leur propre deuil, explorer ce qu'ils ressentaient, l'exprimer et l'accepter, s'ils ont acquis les connaissances nécessaires sur le deuil, il est fort probable qu'ils sauront adopter une attitude réellement aidante. Et de ce fait, ils ne seront pas rejetés. Ce recul qu'ils auront réussi à prendre leur permettra aussi d'être un soutien pour les frères et sœurs de l'enfant décédé. Parfois, les enfants qui restent n'osent pas poser certaines questions aux parents, de peur de les voir définitivement s'effondrer. S'ils sentent leurs grands-parents solides et à l'écoute, ils en feront des interlocuteurs privilégiés. ●

(1) Empreintes accompagne chaque année 3 000 personnes endeuillées. Tél. : 01 42 38 08 08. www.empreintes-asso.com

(2) Étude *Les Français face au deuil*, Crédoc-Empreintes-CSNAF, 2019.



◀ Livre blanc
Face au deuil, réalisé
par l'association
Empreintes.

LES PÂQUES

DE NOTRE ENFANCE

Dimanche 12 avril signe la fin de la Semaine sainte. Chasse aux œufs ou grande tablée en famille, croyant ou non, comment fêtons-nous cet événement fondateur de la foi chrétienne ?

FLORENCE MONTEIL

« **Là-bas, c'est Easter Bunny** »
Sophie Henry, 55 ans, Vannes (56)

« Toute mon enfance, passée en région parisienne, j'ai attendu les cloches qui, le dimanche de Pâques, apportaient les œufs et les poules en chocolat. Il y avait aussi parfois toutes sortes de petits cadeaux, comme des crayons, des jeux... C'était une fête aussi importante que Noël, bien que mes parents ne soient pas pratiquants ! À l'adolescence, j'ai vécu un an aux États-Unis, dans une famille américaine, et j'ai découvert que là-bas, c'est Easter Bunny, le lapin de Pâques, qui tient le rôle des cloches. Cette année-là, Easter Bunny m'a apporté une petite boîte à couture. Quarante ans après, je l'ai toujours. »

« **Le concours des œufs durs** »
Bozana Milic, 63 ans, Amilly (45)

« Nous fêtons Pâques comme en Croatie, d'où venaient mes parents. Toute la semaine, nous préparions des friandises et nous décorions les œufs durs. Chaque enfant préparait un petit nid avec du foin et, le samedi soir, nos parents les déposaient dans le jardin, après les avoir remplis avec nos créations, mais aussi avec un vêtement ou un livre. Le dimanche matin, quel plaisir de chercher son nid ! Ensuite, nous prenions le petit-déjeuner en famille avec des œufs, de la charcuterie, du fromage, du chocolat chaud... le tout béni par mes parents. Après la messe, au déjeuner, nous partagions l'agneau, en mettant

un morceau de côté, « la part du pauvre ». Puis, venait le concours des œufs durs, avec la famille et les voisins : chacun plaçait l'œuf bien serré dans sa main et frappait celui de son concurrent. Le vainqueur étant celui dont l'œuf ne se cassait pas ! Dans la soirée, nous dégustions des friandises et des fruits secs avec les amis et les voisins. Je perpétue cette tradition. Quel bonheur de fêter Pâques en famille ! »

« **Son cher petit miracle** »
Marie Hugon, 62 ans, Le Perreux-sur-Marne (94)

« Dans ma famille, Pâques est associé à un événement un peu magique vécu par ma grand-mère maternelle à Prats-de-Mollo, un village des Pyrénées-Orientales. En octobre 1940 eurent lieu des pluies diluviennes qui ont provoqué des crues historiques et des éboulements meurtriers. Toutes les maisons autour de celle de ma mère (elle avait alors 5 ans) ont été partiellement ou totalement détruites. Seule la maison familiale resta intacte... grâce aux œufs de Pâques, m'a-t-on raconté dès ma petite enfance. Ma grand-mère recueillait l'eau de pluie tombée durant la Semaine sainte pour y faire cuire des œufs durs qu'elle effritait ensuite autour des lieux qu'elle voulait protéger. Il avait plu cette année-là et elle avait pu accomplir ce cérémonial autour de sa maison ! J'ai longtemps pensé que ma grand-mère était un peu sorcière avant de mieux comprendre sa foi teintée de superstition. Quand il pleut à Pâques, immanquablement, je pense à son cher petit miracle. »



◀ Pour les enfants, Pâques c'est avant tout ce bel et gros œuf enrubanné qui renferme d'autres petites gourmandises...

qui revenaient. C'était l'occasion de tous nous réunir autour d'une bonne table. Je pense aussi que, comme Noël, Pâques était un peu la fête des enfants. Ma grand-mère me disait que les cloches de notre église partaient à Rome le vendredi et qu'en revenant le dimanche elles m'apporteraient un œuf en chocolat si on laissait la fenêtre entrouverte. Le dimanche matin, je retrouvais un œuf ou une poule en chocolat posé sur la table de la salle à manger, friandise que je gardais plusieurs jours avant de la déguster. »

« Nous faisons "les roulées" »

Robert Bretagne, 87 ans, Plaisir (78)

« De l'âge de 7 ans et jusqu'à mes 12 ans, j'étais enfant de chœur dans l'église de ma paroisse située en Puisaye. Durant la semaine de Pâques nous faisons "les roulées" : tous les enfants de chœur visitaient, à pied bien sûr, les foyers de chaque hameau de la commune et, comme signe de reconnaissance, l'un de nous portait un petit crucifix. Les paroissiens nous donnaient quelques pièces (des sous percés de l'époque) et surtout des œufs. La commune était étendue et ce pèlerinage nous prenait la semaine : nous partions chaque matin, chacun avec un repas frugal pour le midi que nous partagions en pique-nique. La récolte des œufs était partagée avec le curé le dimanche de Pâques. »

« On laissait la fenêtre entrouverte »

Caroline Boonroy, 80 ans, Gagny (93)

« À part ma grand-mère qui était croyante, les autres membres de ma famille étaient athées. Cela ne nous n'empêchait pas de faire un bon repas le jour de Pâques, je suppose pour fêter le printemps et les beaux jours

« Une nouvelle tenue pour aller à la messe »

Lucienne Jermann, 91 ans, Saint-Raphaël (83)

« Nous sommes en 1933, l'avant-veille de Pâques, j'ai 5 ans. "Vite, me crie maman, nous allons être en retard pour LES voir partir!" "LES", ce sont les cloches qui s'envolent du clocher de l'église en direction de Rome. Elles reviendront dimanche! Je scrute le ciel. À midi, le carillon sonne l'Angélus. "Regarde comme elles volent!", me lance maman. Je cherche en vain, levant la tête à me tordre le cou. "Trop tard, tu les as ratées!" Je suis un peu déçue mais je crois ma mère sur parole. Reste à attendre leur retour et le bel œuf en chocolat garni qu'elles déposeront dans la cour. Maman teindra des œufs durs en jaune avec des pelures d'oignon et en rouge avec de la betterave... Nous les dégusterons en entrée et au goûter. J'ai aussi eu une nouvelle tenue pour aller à la messe : un chapeau de paille, une robe vichy que je porterai tout l'été et une paire de sandalettes en toile blanche. Au retour de la messe, un repas réunira la famille. Maman a soigné le menu : jambon persillé, gigot, haricots panachés, fromage et œufs à la neige! Tout a la saveur du bonheur, du partage. C'est la Résurrection dans notre vie! » ●

100% EXPERTISE NOTRE TEMPS

Prenez **VOTRE** santé en main avec les **NOUVEAUX** guides « Les Essentiels » !



Le guide indispensable pour entretenir et améliorer votre mémoire au quotidien et à tout âge
(Prix unitaire 12,90€)



Le guide pratique pour mieux vivre avec ses articulations.
Plein de conseils pour gagner chaque jour en souplesse et en confort
(Prix unitaire 12,90€)

OFFRE SPÉCIALE -25%

19€

les 2 guides au lieu de 25,80€

+1€

de frais de port au lieu de 5,00€

Commandez-les vite... Stocks limités !

BON DE COMMANDE

À compléter et à renvoyer dans une enveloppe **AFFRANCHIE** avec votre règlement à :
Boutique Notre Temps - TSA 70001- 93768 Pantin Cedex

Je commande le lot de 2 guides, je paie 19€ au lieu de 25,80€



« Mieux comprendre et utiliser ma mémoire »
+ « Mieux vivre avec mon arthrose » **FAS0102**

PRIX	TOTAL
19,00€	-----

Je suis intéressé(e) par 1 seul guide

PRIX	TOTAL
------	-------

« Mieux comprendre et utiliser ma mémoire » **FAL0315**

<input type="checkbox"/> 1 exemplaire 12,90€	<input type="checkbox"/> 2 exemplaires 19€	-----
--	--	-------

« Mieux vivre avec mon arthrose » **FAL0316**

<input type="checkbox"/> 1 exemplaire 12,90€	<input type="checkbox"/> 2 exemplaires 19€	-----
--	--	-------

Pour toute quantité supérieure, veuillez nous contacter au 0 825 825 833

Mes frais de port	5,90€ 1€
TOTAL DE MA COMMANDE	-----

JE JOINS MON RÈGLEMENT À MA COMMANDE :

Par chèque bancaire à l'ordre de Bayard

Par carte bancaire : (Carte Bleue, Eurocard, Mastercard, Visa)

N°

A176142

Expire fin :

Cryptogramme :

M M A A

NOTEZ LES 3 CHIFFRES FIGURANT AU DOS DE VOTRE CARTE

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRE



PLUS RAPIDE ET PLUS PRATIQUE :
commandez par Internet OU par téléphone !
Code promo : **A176142** paiement sécurisé

<https://boutique.notretemps.com>

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

Merci de faire parvenir ma commande à l'adresse suivante :

M. Mme

PRÉNOM

NOM

COMPLÈMENT D'ADRESSE (RÉSIDENCE, ESC, BÂT.)

N° DE LA VOIE⁽¹⁾

VOIE (RUE, AV, BD, CH, IMP...)⁽¹⁾

LIEU-DIT / BP

CODE POSTAL

VILLE

TELEPHONE

E-mail

Merci de nous préciser votre adresse mail afin que nous puissions, conformément à la loi, vous adresser le récapitulatif de votre commande et correspondre avec vous par courriel

⁽¹⁾Indiquer précisément le n° de voie et le libellé de voie pour une meilleure garantie de l'acheminement de votre commande.

C'EST MA SANTÉ



C'est le printemps. Dès que nous pourrons sortir à nouveau, ne boudons pas la marche, qui allie plaisir et santé (p. 56). Le moment aussi d'adopter une bonne hygiène de vie (p. 74), gage d'une glycémie maîtrisée, et de découvrir des traitements naturels (p. 70) contre les pollens.



MARCHER

MON PLAISIR SANTÉ

Sitôt les mesures de confinement levées, chaussons nos godillots!

« Un jour de sentier, c'est huit jours de santé. » L'adage dit vrai : marcher est l'atout n° 1 pour fortifier les os, stimuler le souffle et les muscles, et garder bon moral. La randonnée mêle facilement les générations et est accessible sans limite d'âge.

À chacun la sienne!

INGRID HABERFELD ET AGNÈS DUPERRIN

Elle compte plus de 245 000 adhérents. Elle, c'est la Fédération française de randonnée, représentée par 115 comités régionaux et 3500 associations ou clubs locaux. Autant dire qu'il est facile d'en trouver un près de chez soi.

Avec 180 000 km de sentiers à disposition, pratiquée par 18 millions de personnes, la randonnée se situe en tête des activités préférées des Français. Il est vrai qu'elle cumule les atouts : elle peut se pratiquer sans contrainte horaire, ne nécessite pas d'équipement coûteux, est accessible y compris après un infarctus ou avec une prothèse de hanche... Difficile de trouver mieux pour sa santé!

RENFORCE LE CŒUR, DÉROUILLE LES ARTICULATIONS...

« Bénéfique pour les systèmes respiratoires et cardio-vasculaires, cette activité d'endurance entraîne le cœur à être plus fort, diminue le mauvais cholestérol et augmente le bon, lutte contre le diabète de type 2 en brûlant le sucre en excès, abaisse la tension artérielle et contribue à réduire le surpoids », liste le

Pr François Carré, cardiologue au CHU de Rennes. Trente minutes de marche abaisse de 20% le risque cardio-vasculaire et de 15% celui de développer une hypertension artérielle.

C'est aussi un bon moyen de conserver des os solides. « Chaque impact du pied sur le sol stimule la formation du tissu osseux : les jeunes en pleine croissance en ont besoin, les moins jeunes aussi pour prévenir l'ostéoporose, lutter contre l'arthrose et l'arthrite, garder une souplesse articulaire et des muscles toniques », précise le Dr Marc Perez, médecin ostéopathe. L'impact est également net pour contrôler son poids. En trois heures, le randonneur moyen brûle près de 1000 Kcal. Pratiquée régulièrement, avec une alimentation équilibrée, elle gomme les kilos en trop, renforce les défenses immunitaires et l'équilibre.

1 HEURE PAR JOUR = 4,5 ANS DE BONNE SANTÉ EN PLUS

Et pourtant, happés par le quotidien, nous avons tendance à marcher de moins en moins. « Bien que notre corps en ait absolument besoin, viser une heure de marche active semble difficile à beaucoup de ...»

Je calcule ma fréquence cardiaque maximale

Le rythme de marche idéal stimule le corps sans l'épuiser (de 65 à 75 % de la fréquence cardiaque maximale) (B). Elle évite les blessures et permet de marcher facilement une heure, durée quotidienne recommandée pour stabiliser un diabète ou perdre du poids. À l'intensité idéale, vous avez chaud sans transpirer intensément, vous pouvez tenir une conversation sans vous essouffler. Prenez votre pouls (au poignet ou au cou) et vérifiez que votre effort est adapté en comptant les pulsations.

personnes. Je vois tant de sédentaires au cabinet », témoigne le Dr David Blond, médecin du sport. Le Pr Carré renchérit : « Chaque pas compte : il a été démontré que marcher une heure par semaine augmente l'espérance de vie en bonne santé de 1,5 an et de 4,5 ans en marchant une heure par jour. » La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour s'y mettre, progressivement et régulièrement.

LE BON ÉQUIPEMENT POUR RANDONNER

Côté équipement, le plus important est d'investir dans des chaussures adaptées. Les choisir confortables, une taille au-dessus de la pointure habituelle car le pied gonfle lors de l'effort, tige basse pour une randonnée en plaine et tige haute pour des terrains accidentés.

« Il est indispensable de se sentir à l'aise tout de suite car, à la différence des modèles de villes, les chaussures de randonnée "ne se font pas" au pied », précise le Dr Catherine Kabani, médecin de la Fédération française de randonnée.

Pour éviter les ampoules, bête noire du randonneur, l'astuce est au laçage serré pour éviter au pied de flotter et donc de frotter, et aux chaussettes en laine épaisses ou anti-ampoules (en magasins de sports) dont la double paroi protège la

peau des frottements. Un lainage léger, de type mérinos, un pull en laine et un vêtement imperméable ou un coupe-vent complètent la tenue.

Un pantalon large protège des égratignures, tiques et coups de soleil. Prévoir de la crème solaire, un chapeau et de l'eau à boire par petites gorgées, un peu de nourriture au besoin et une trousse à pharmacie (pansements, désinfectant, bande, pommade apaisante). « Le poids du sac ne doit pas dépasser 10% de celui du corps », précise l'experte.

LA MEILLEURE FAÇON DE MARCHER

Le rythme de la marche compte aussi. « Il doit être plus rapide que celui d'une promenade, sans empêcher de discuter », indique le Dr Kabani. En cas de problèmes articulaires, des bâtons peuvent être utiles. « Ils diminuent de 30 à 40% la pression sur les genoux et stabilisent sur les chemins accidentés », ajoute le Dr Perez.

CHOISIR SON ACTIVITÉ

Pratiquée une heure ou sur plusieurs jours, seul ou en groupe, les six disciplines que nous vous présentons sont accessibles à tous, à condition de les adapter à sa condition physique. Un moment d'échauffement limite le risque de blessures. Il s'agit de dérouiller en douceur chaque articulation : les jambes, le dos et le haut du corps. Ajoutez quelques sautilllements, accélérations et assouplissement, en douceur si vous portez une prothèse de hanche, et c'est parti!

Démarrer avec un coach aide à optimiser les séances, notamment pour bien respirer. À savoir : les pointes en métal des bâtons détruisent les sols et la végétation des sentiers de randonnée. Penser aux embouts en liège ou caoutchouc, de plus en plus souvent obligatoires.

	Exemple	Moi
A = mon âge	55 ans	x
B = ma fréquence cardiaque maximale	220 - 55 = 165	220 - x ans = B
Intensité idéale (nombre de pulsations/min)	De 107 (0,65 x 165) à 123 (0,75 x 165)	De (0,65 x B) à (0,75 x B)

1 La randonnée sportive ou itinérante

Elle se pratique sur des chemins pédestres, balisés ou non. Lorsqu'elle dure plusieurs jours, comme les GR (sentier de grande randonnée), le chemin de Saint-Jacques ou la Route Napoléon, on parle de randonnée itinérante.

Pour qui? Petits et grands si les objectifs sont réalistes (*lire l'encadré « Réussir une randonnée avec ses petits-enfants » p. 54*).

L'avis du Dr Catherine Kabani, médecin de la Fédération française de randonnée : c'est une activité d'endurance douce que chacun peut moduler. Marchez à votre rythme, avec les arrêts nécessaires, sans vous essouffler, et parlez-en à votre médecin au-dessus de 2500 m d'altitude en cas de troubles cardiaques. En cas de faiblesse du genou, le port d'une orthèse peut être salvateur. Après 65-70 ans, je recommande un jour complet de repos tous les trois jours de marche. Cette activité fait travailler en particulier les fessiers et les cuisses, ainsi que les articulations.

J'ai testé : Antoine Guéry, 68 ans. « Voilà maintenant sept ans que je reprends mon bâton chaque année pour suivre le chemin de Compostelle. À l'origine, c'était un défi personnel après une maladie. La beauté du paysage, les bienfaits ressentis lors de la marche, la convivialité du groupe m'ont donné le virus de la randonnée. Avec les pauses régulières, ce n'est pas si difficile. »

S'y mettre : avec l'un des 230 Topoguides édités par la Fédération française de randonnée. C'est un outil fiable pour découvrir de nouveaux itinéraires. Rens. : www.ffrandonnee.fr



La bonne position

- 1 Repousser le crâne vers le ciel : se grandir protège la colonne vertébrale.
- 2 Le dos reste long.
- 3 Rentrer le ventre en contractant les abdos.
- 4 Genoux et chevilles sont souples.
- 5 Le mouvement ne doit pas être entravé par des vêtements trop serrés.
- 6 Le bâton soulage les genoux, aide à se tenir droit pour bien respirer et à garder l'équilibre. L'avant-bras doit être perpendiculaire au corps.
- 7 Attaquez le sol par le talon pour amortir l'onde de choc qui se propage jusqu'à la tête. Pour descendre une pente, placer les pieds comme pour indiquer « 10h10 » et se pencher légèrement en arrière pour ne pas être entraîné vers l'avant.

2 Le randocaching

Déclinaison de la randonnée sportive, cette chasse aux trésors moderne utilise la technologie du GPS pour rechercher (ou dissimuler) un petit objet, sans valeur financière mais souvent amusant (petit personnage, bijou fantaisie, énigme, poème...) sur un itinéraire. Venue d'Amérique du Nord, l'idée s'est propagée dans le monde entier via une application à télécharger sur smartphone pour rejoindre la famille des « géocacheurs ».

Pour qui? Les groupes et les familles, notamment avec des enfants.

S'y mettre : une trentaine de clubs de la Fédération française de randonnée proposent des circuits ludiques pour marcher de cache en cache :

www.ffrandonnee.fr;
www.mides.fr, site français du geocaching;
www.geocaching.com, site international du geocaching.

•••



3 La marche nordique

Elle consiste à avancer à grandes foulées, en accentuant le mouvement de balancier des bras afin de propulser en douceur le corps en avant grâce à la poussée des bâtons. Inventée par des skieurs de fond pour s'entraîner en été, la marche nordique se pratique souvent à un rythme soutenu, de 5 à 6 km/h, l'équivalent d'un petit footing. Un gant-let, dragonne large adaptée, empêche de perdre le bâton quand la main s'ouvre, permettant aussi de faire circuler l'énergie dans le bras. Pied droit et main gauche avancent

ensemble, et inversement.

Pour qui ? Pour tous, quels que soient l'âge et le niveau physique. C'est une activité recommandée en cas de problèmes articulaires car les bâtons aident à la montée et soulagent les genoux, en particulier à la descente. Également indiquée pour retrouver et garder son poids de forme : la dépense énergétique est d'environ 40% de plus avec les bâtons.

L'avis d'Agnès Godard, instructrice marche nordique et accompagnatrice en montagne au Poizat (Ain) : « Ce sport très complet fait travailler quasiment tous les groupes musculaires et soulage genoux, pieds et hanches. Grâce à l'amplification du mouvement de bras, le buste se redresse et la cage thoracique s'ouvre amplement, favorisant une bonne respiration. La séance est l'occasion de repenser au placement du corps et à sa mise en mouvement harmonieuse. »

J'ai testé : Maryse Ogier, 69 ans. « Après une opération des ménisques, j'ai renoncé à la course à pied. Mon médecin m'a

conseillé la marche nordique. Chaque mercredi, avec une association, je découvre les chemins de ma région. J'ai retrouvé le plaisir du running : travail musculaire et cardiaque, dépense physique au grand air, les douleurs aux genoux en moins. »

S'y mettre : tous les renseignements sur www.marche-nordique.net et marche-nordiquefrance.blogspot.com

4 Le Bungy pump

Déclinaison de la marche nordique, l'activité utilise un bâton doté d'un élastique interne qui augmente la propulsion du corps. Il ne s'agit pas tant de marcher vite que d'allonger les foulées, sans s'essouffler. Et, bien sûr, plus la marche est rapide, plus les muscles fessiers sont sollicités.

Pour qui ? Pour retrouver son poids de forme ou gommer un mal de dos, pour marcher en s'amusant ou encore pour les sportifs cherchant à améliorer leurs performances.

L'avis d'Hugo Diana, éducateur sportif à Hendaye : « C'est un sport très complet, qui sollicite le haut du corps autant que les jambes. Utile pour désankyloser les articulations, l'activité favorise le redressement du buste, donc un bon maintien et une respiration ample. »

J'ai testé : Hélène Giordano, 55 ans : « C'est l'activité qui m'a redonné l'envie de bouger, moi qui ne faisais plus grand-chose depuis des années. Je l'ai découverte sur la plage d'Hendaye à l'occasion d'une cure de thalasso. Les bâtons à ressort donnent la sensation de gambader. Sans empêcher de discuter, ce sport muscle le corps de haut en bas. Au début, ça chauffe sous les bras, et puis assez vite, on n'y pense plus car le mouvement ●●●

est naturel. C'est tonique et amusant. Je pratique quand je veux en m'oxygénant, c'est tout à fait ce qu'il me faut. »

S'y mettre : renseignements sur <https://bungypump.fr> pour choisir ses bâtons (de 114 à 139 €) et bien les utiliser.

5 La marche afghane

La particularité : respirer uniquement par le nez au rythme des pas. La technique permettait aux caravaniers afghans de parcourir ainsi des centaines de kilomètres à pied sans se fatiguer.

En pratique, enchaîner 3 pas sur l'inspiration, puis 3 pas sur l'expiration pour la montée (ou 2/2 ou 1/1 si la côte est raide). Compter 4 pas sur l'inspiration pour 6 pas sur l'expiration en descente (ou 5/7) et sur terrain plat, 3 pas sur l'inspiration + 1 pas de pause poumons pleins + 3 pas sur l'expiration + 1 pas de pause poumons vides. Si cela semble compliqué sur le papier, ça l'est beaucoup moins sur le terrain.

Pour qui ? Pour les personnes stressées, au sommeil troublé, et les adeptes du zen. Rester bouche fermée rend plus réceptif à l'environnement et devient vite quasi méditatif. Ou pour diminuer sa fatigabilité par une meilleure gestion de l'effort, notamment pendant la préparation à une compétition.

L'avis de Claire Philipczy, accompagnatrice en montagne à Samoëns (Haute-Savoie) : « Inspirer par le nez développe la cage thoracique et la capacité respiratoire, favorisant une bonne oxygénation de toutes les cellules du corps. Expirer à fond (sans exagérer) accentue le relâchement du diaphragme. Cela stimule le système nerveux ... »

Réussir une randonnée avec ses petits-enfants

Cécile Berger est tombée sous le charme de la montagne à 25 ans. Quarante-quatre ans plus tard, désormais grand-mère, elle randonne chaque été avec ses six petits-enfants (de 4 à 14 ans). « Ils peuvent commencer dès l'âge de 4 ans si on respecte leur rythme. Quel plaisir d'observer ensemble la nature, repérer une marmotte, et quelle fierté d'arriver au refuge après

deux heures de marche pour dormir avec toute la famille ! » Cécile et son mari Jean, 80 ans, sont rôdés à l'organisation des sorties. Choisir avec soin un itinéraire adapté à tous (durée, dénivelé...), préparer son sac (un pull et un K-way, même si la météo annonce grand soleil, et les jumelles, bien sûr !) et un pique-nique zéro déchet (les enfants adorent

piocher dans les grandes salades de pâtes). En chemin, c'est à qui observera la plus jolie fleur et répondra au jeu de Qui est-ce ?, qui consiste à découvrir un objet ou une personne imaginée par l'un des randonneurs. Bien plus intéressant que les portables, qui restent au chalet. « Mes enfants exagèrent, ils comptent sur moi pour désintoxiquer leurs propres enfants », s'amuse Cécile.

Bien-être sexologie

5 IDÉES REÇUES À BALAYER DE TOUTE URGENCE



Il y a beaucoup de croyances autour de la cinquantaine. L'une d'elles est bien ancrée : elle marquerait la fin de la vie intime. Bien sûr, il y a des changements. Mais pas question de renoncer à une sexualité épanouie ! #pasdagelimité

1 **Passé 50 ans, bye-bye ma libido !** Les changements hormonaux peuvent avoir un impact sur le désir sexuel. Mais ce n'est pas le cas pour toutes les femmes... Certaines connaissent même un regain de libido (plus de temps pour elles, libérées de la maternité, etc.). Et si le désir est en berne, il ne faut pas hésiter à cultiver l'envie d'avoir envie (multiplier les occasions de moments intimes, lingerie dans laquelle on se sent bien, langage amoureux et petites attentions dans le couple).

2 **On se sent moins sexy.** C'est faux et c'est même plutôt l'inverse. En fait, la confiance en soi a tendance à s'accroître avec l'âge. Les femmes mûres s'acceptent mieux et se

sentent souvent plus confiantes qu'elles ne l'étaient plus jeunes. Mieux, elles se sentent libérées du regard des autres : 68%* d'entre elles disent se soucier moins que jamais de ce que les autres pensent d'elles !

3 **Les fuites urinaires pendant un rapport, c'est la cata.** Il arrive que la ménopause favorise de petites fuites urinaires, notamment pendant les rapports intimes. On peut renforcer le plancher pelvien par des exercices qui limitent ce désagrément. Mais surtout, on peut se dire que ce n'est pas si grave. D'ailleurs, parmi les femmes de plus de 50 ans ayant une incontinence urinaire, seule 1 sur 10 dit que cela a un impact sur sa vie intime*.

2
FEMMES SUR 5
de plus de 50 ans disent être plus épanouies sexuellement que jamais parce qu'elles connaissent mieux leur corps*.

4 **Les rapports sexuels peuvent devenir moins agréables.** La sécheresse vaginale est souvent associée à la ménopause, ce qui peut rendre les rapports sexuels moins agréables. Mais cela ne veut pas dire qu'il faut y renoncer. Le corps réagit un peu moins vite. Qu'à cela ne tienne, on peut utiliser un lubrifiant ou rallonger la durée des préliminaires ! Qui s'en plaindrait ?

5 **Il est plus difficile d'atteindre l'orgasme.** Avec la baisse du taux d'hormones, les contractions qui accompagnent l'orgasme peuvent être un peu moins fortes. Pour autant, le plaisir est bel et bien là, l'épanouissement sexuel aussi : on se connaît mieux, on ose davantage guider son partenaire...

TENA S'ENGAGE ET DONNE LA PAROLE AUX FEMMES



« PAS DE RETRAITE POUR LE SEXE »

Une série de podcasts qui libère la parole grâce aux témoignages de 3 femmes. Des conversations intimes avec une sexologue, à retrouver sur **les plateformes d'écoute** ou sur tena.fr/pasdagelimité dès le **23 mars 2020**.

*Je suis comme
Je suis*

LE SAVIEZ-VOUS ?

Informations et astuces pour une intimité épanouie malgré les fuites urinaires sur tena.fr/pasdagelimité



parasympathique, celui de la détente. Ainsi, l'organisme reprend des forces en continu, il se régénère, se déplace harmonieusement, sans crispations, sources de fatigue inutile. Ce mode respiratoire favorise aussi le déstockage de l'excès de sucre. Je pratique l'activité avec un club de diabétiques notamment. On peut marcher ainsi sur tous les terrains, y compris en raquette dans la neige. »

J'ai testé : Martine Loides, 65 ans. « Je reprends le sport après un accident avec d'autant plus de précaution que je suis asthmatique. Moi qui ai toujours peur de manquer

d'air, j'ai trouvé cette marche facile et agréable. Rester silencieux aide à se concentrer sur les sensations du corps, sur la forêt alentour, à se vider la tête aussi. Curieusement, je ne me sentais pas fatiguée après deux heures de rando malgré mon manque d'entraînement. »

S'y mettre : à Samoëns, se renseigner à l'office du tourisme.

À lire : *Régénération par la marche afghane*, d'Édouard G. Stiegler (éd. Guy Trédaniel), le Français qui a importé la technique dans les années 1970.

6 Le long-côte

Le principe : marcher parallèlement à la plage, immergé jusqu'au nombril ou aux épaules, selon la difficulté souhaitée, avec ou sans pagaie. L'accessoire ajoute un travail de l'équilibre, des bras et des muscles du dos.

Pour qui ? En cas d'arthrose ou d'articulations sensibles, pour entretenir son

tonus et son moral, pour s'oxygéner et stabiliser son poids. Savoir bien nager ou mettre la tête dans l'eau n'est pas indispensable.

L'avis du Dr David Blond, médecin du sport à Saint-Jacut-de-la-Mer (Côtes-d'Armor) : « Face à l'arthrose, il est important de conserver de bons muscles et une amplitude articulaire. L'environnement aquatique facilite ce travail, tout en protégeant les articulations et les ligaments car l'eau porte en partie le corps. L'été, en l'absence de combinaison en néoprène, l'eau stimule en plus la circulation sanguine et lutte contre les jambes lourdes. Penser au gilet de sauvetage, même si on est bon nageur, et ne pas hésiter à reporter une sortie en cas de mer trop formée. »

■ **J'ai testé :** Liliane Herse, 82 ans. « Je m'y suis mise parce que je veux faire du sport malgré mes problèmes aux chevilles et aux genoux et que j'habite près de la mer. À marcher au ras de l'eau, je fais le plein d'oxygène. C'est très revigorant et ça relaxe en même temps. Ma combinaison et mes chaussons me protègent du froid, et le gilet de sauvetage me rassure au cas où je perdrais l'équilibre, ce qui arrive rarement. Tant que les vagues sont tranquilles, il est rare que je renonce à ma sortie du samedi. Je fais partie d'un groupe, je suis la plus âgée, on rit beaucoup, ça me garde jeune! »

■ **S'y mettre :** de nombreux clubs proposent l'activité sur presque tout le littoral, et certaines thalassos (Concarneau, Saint-Malo...) également. Renseignements par e-mail : marcheaquatique@ffrandonnee.fr ●

RETROUVEZ TOUS NOS DOSSIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE sur
www.notretemps.com/sante

Reflux, sécrétions, irritations altèrent votre qualité de vie, MUCODISTIM® vous soulage !

Racllements persistants dans la gorge, la Lithocétine® et le GABA agissent sur le pH de l'acidité gastrique et sur la réduction du relâchement du sphincter, permettant ainsi de contribuer à l'élimination des mucosités tout en luttant contre le reflux, l'inflammation et l'irritation, la quercétine aide à combattre le phénomène allergique. En complément, la Valériane, l'éleuthérocoque, et le magnésium agissent sur le stress et la tension musculaire. Cure de 3 mois minimum !



AUDISTIMPHARMA à votre écoute : 05 56 69 13 84
En pharmacie et sur : www.audistimpharma.com

Douleurs articulaires ? Vite ! Flex-Tonic®

Flex-Tonic® est une synergie exclusive d'un collagène de type II breveté, de vitamine C et de silice, pour assurer une fonction normale des cartilages. Flex-Tonic® aide au confort et souplesse des articulations en agissant sur l'inflammation. Efficacité prouvée : 70 % de résultat.



Laboratoire SYNERGIA - Boîte 45 cps - Env. 28 € - ACL 285 370 6.
Prendre 1 cp par jour. Conseillé en cure de 3 mois. Sans gluten, ni OGM. En pharmacie ou commandez sur www.synergiashop.com et par téléphone au 04 77 42 30 10 pour plus d'infos et conseils.

Besoin d'une DETOX BIO du foie ?

Retrouvez une digestion facile grâce à une formule unique. Fortement dosée en Artichaut, BIEN-ETRE DU FOIE BIO est complété par du Radis Noir, de la Fumeterre, du Curcuma et du Pissenlit qui favorise un bon fonctionnement du foie. Et pour une efficacité renforcée, cette formule est enrichie en bourgeons Bio de Bouleau, Genévrier et Romarin.

Fabriqué en France - 100% BIO - En pharmacies, parapharmacies et magasins BIO - ACL : 6038867
Boîte de 20 ampoules de 10 ml - santarome.fr



Rester en forme avec VM-PRIME™

Avec l'âge, les besoins changent, les apports alimentaires en nutriments essentiels sont moins importants et l'assimilation est moins efficace. Solgar propose VM-Prime™, multivitamine spécialement formulée pour couvrir les besoins quotidiens des 50 ans et plus. Sa formule, sans fer, contient 11 vitamines (B6, B9, B12, C, D...) et 8 minéraux (chrome, sélénium, zinc...) pour répondre aux spécificités des 50 ans et plus.

En pharmacies et magasins de diététique
60 comprimés. En. 28,80 € - www.solgar.fr



Pour être présent dans cette rubrique, contactez Watson Communication au 01 46 21 20 16
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Miel médical pour peau abîmée et cicatrices

Baume Revamil® est un dermoprotecteur émoullissant et cicatrisant contenant 25 % de miel médical associé à de la cire d'abeille pour permettre une puissante action réparatrice et cicatrisante sur les peaux abîmées, irritées ou eczémateuses. Appliquer une fine couche 2 fois par jour de baume sur la plaie ou sur 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€

Irritabilité, Stress, Troubles du Sommeil ?

Passiflorine sans sucre® offre une solution adaptée sans dépendance ni accoutumance. Formule buvable apaisante aux actifs 100% naturels (Extraits Passiflore et Aubépine). Passiflorine sans sucre aide à
✓ Diminuer stress et irritabilité
✓ Retrouver un sommeil réparateur avec réveil sans somnolence. Sans sodium, ni colorant, ni gluten. Peut être utilisé en cas de diabète ou d'hypertension.



1106-01-20

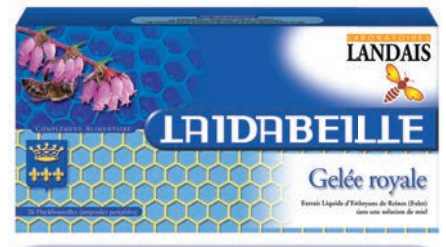


Réservé à l'adulte. Goût agréable.

Fl 125ml - ACL : 6170627 - Pharmacie/Para - env. 8 €

Trésor de la ruche

Laidabeille® est une solution énergisante 100% naturelle utilisée par des milliers de personnes depuis plus de soixante ans. Sa formule unique réunit de la Gelée Royale fraîche et des Embryons de Reines issus de ruches françaises dans une solution de miel et d'eau, pour aborder les changements de saison avec force ! D'une pureté absolue, Laidabeille® convient aux jeunes comme aux moins jeunes. Son bon goût plaira aux palais les plus délicats.



Boîte de 26 ampoules perçables avec une paille - ACL 6019271
En pharmacie et points de ventes spécialisés. Questions ?
Les experts des Laboratoires Landais répondent au 01 40 41 06 38
ou sur www.laidabeille.com



LES PROMESSES DU PREMIER VILLAGE ALZHEIMER FRANÇAIS

Beaucoup de lien social et pas de blouses blanches, c'est la recette du premier Village Alzheimer français, qui ouvre ses portes à Dax (40).

Un projet pilote scruté à la loupe par les chercheurs...

AGNÈS DUPERRIN

Les peintures sont sèches, l'équipe recrutée, les 120 bénévoles ont été formés par France Alzheimer Landes et la Ligue de l'enseignement. Tout est prêt pour l'arrivée des 120 résidents dans les 16 maisons réparties autour de la Bastide. La Bastide, c'est le cœur du village, avec son restaurant, sa superette, un centre médical, un coiffeur et même une médiathèque et un auditorium ouverts à la population de Dax. Vastes espaces verts avec une ferme et un potager partagé, architecture landaise, domotique... on pourrait s'émerveiller à loisir, mais le plus important est l'état d'esprit du projet. « Ici, tout est fait pour respecter l'intimité et le rythme de la personne, lui permettre de cuisiner, de participer à des ateliers et surtout ne pas faire à sa place », explique la directrice Pascale Lasserre-Sergent. Une cadre de vie familier et familial « qui

prend soin, au sens large et pas seulement médical, grâce à des relations humaines bienveillantes, sans horaires pour prendre sa douche ou son repas », ajoute Gaëlle Marie-Bailleul, psychogériatre de l'équipe.

Le pari est que cet accompagnement centré sur la personne et les thérapies non-médicamenteuses préserve mieux la santé et la qualité de vie des résidents. Encore faut-il le démontrer, c'est l'objet du programme de recherche piloté par Vincent Galibert : « En favorisant la participation à des activités aimées, ou découvertes ici, en évitant de mettre les "villageois" en échec, nous voulons stimuler leurs capacités jusqu'à la fin de la vie et éviter l'isolement. » Après Amsterdam et Rome, Dax est le troisième Village Alzheimer au monde. Mais le premier à mener simultanément cette nécessaire validation scientifique. Cocorico !

« PROPOSER UNE VIE ACTIVE »

Rencontre avec le Pr Jean-François Dartigues, neurologue, consultant au CHU de Bordeaux et président du comité scientifique du projet Village Alzheimer.



NOTRE TEMPS En quoi le projet est-il novateur ?

PR DARTIGUES C'est la participation à une vie sociale dans le respect des besoins et des habitudes de chacun. La démence rend très sensible au stress, cela déclenche des symptômes d'anxiété, de colère, de

peur liés à la maladie, mais amplifiés et provoqués par l'environnement et le mode de vie imposé. Ici, les personnes vont pouvoir faire leurs courses, aller chez le coiffeur, boire un café avec leurs petits-enfants comme elles l'entendent...

■ Quel est l'objet de votre étude ?

Nous avons mis en place un protocole très large qui va suivre les villageois, tous diagnostiqués Alzheimer ou maladie apparentée puisque c'est un critère de recrutement, mais aussi leurs soignants, leurs familles, les bénévoles et même la population de Dax. Il s'agit d'évaluer scientifiquement ce que cette prise en charge innovante apporte à chacun.

■ Quels indicateurs allez-vous suivre ?

Beaucoup d'indicateurs, établis par les comités éthiques et scientifiques composés de spécialistes de la maladie d'Alzheimer et de la formation des professionnels médico-sociaux. Nous allons analyser l'évolution de la qualité de vie de l'ensemble des participants au projet : maintien de l'autonomie des résidents, sentiment de compétence des encadrants, culpabilité des familles, qualité du lien familial pour les villageois et leurs proches, sentiment d'utilité pour les bénévoles... À raison d'un bilan de santé tous les six mois, l'Inserm étudiera aussi la mobilité, la motricité, l'impact des nouvelles technologies (domotique, capteurs de présence, de chute...) et des nouvelles formes de rééducation sur la perte cognitive. Nous comparerons ces résultats à ceux obtenus dans une ville semblable sociodémographiquement. Résultats dans cinq ans avec un bilan d'étape à trois ans.



Le Village Alzheimer, c'est...

- 120 résidents malades d'Alzheimer ou apparentés, essentiellement landais.
- 123 professionnels (soignants, personnels administratif et de la restauration...).
- 120 bénévoles (ou plus).
- Des maisons de 300 m².
- 4 quartiers sur 5 hectares paysagers.
- 2 maîtresses de maison par unité de vie, en binôme, de 7 h 45 à 21 heures.
- 58 € de prix de journée (sensiblement identique aux Ehpad voisins).
- 6,7 millions de budget annuel, financé par les résidents (40 %) et l'Agence régionale de santé et le Conseil départemental des Landes (60 %).
- Une possibilité d'accueil de jour et d'hébergement temporaire.

■ Vos résultats sont attendus au niveau national et même international...

Le défi pour chacun est de s'adapter au vieillissement de la population. La philosophie du projet est-elle duplicable ? Il faut le vérifier. Des professionnels d'autres Ehpad de France ou d'ailleurs pourront venir en immersion, l'espace de quelques jours, pour s'approprier les pratiques innovantes et diffuser ce qui peut être bénéfique à leurs résidents, ou pour adapter une rénovation architecturale. Il n'y a pas de secret industriel ici, bien au contraire ! Si nos résultats aident à vivre mieux, y compris à domicile, s'ils font évoluer les représentations de la maladie dans la société et même celles du vieillissement, tant mieux ! ●

DÉBUSQUEZ LES SUCRES CACHÉS!

Il fait saliver, cajole nos papilles et notre moral, mais nous en consommons trop. Vous l'avez reconnu, c'est le sucre!

Apprenons à le repérer quand il s'invite à notre insu pour continuer de nous régaler mais en gardant la santé...

FLORENCE DAINE



Omniprésents dans les aliments industriels dont la consommation est en croissance (en moyenne 80% de nos achats, contre 20% d'aliments bruts), les sucres sont en cause dans l'« épidémie » d'obésité et de ses complications : diabète de type 2, maladies cardio-vasculaires et certains cancers (sein, côlon, endomètre), comme le démontrent de nombreuses études.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a lancé l'alerte en 2015. Elle recommande de limiter l'apport de sucres ajoutés, que ce soit par les industriels ou chez soi directement dans les boissons et aliments, à 10% des calories de la journée (soit 50 g par jour), même idéalement 5% (25 g).

MÊME DANS LE SALÉ

Des sucres ajoutés se trouvent dans les biscuits, glaces, confiseries et autres douceurs sucrées, souvent en excès. Plus surprenant, ils peuvent aussi se cacher dans de nombreux aliments salés telles les charcuteries ou les sauces, en proportion significative (*voir encadré*). Ils sont utilisés notamment pour masquer la

qualité médiocre de ces produits. Les repérer exige une lecture attentive de la liste des ingrédients, puisqu'il ne suffit pas de rechercher le terme « sucre ». Ils peuvent aussi être présents sous forme de sucrose, dextrose, fructose, maltose, sirop de glucose, sirop de maïs, sirop de riz ou encore jus de fruits concentré.

UN IMPACT PROUVÉ SUR LA SANTÉ

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a effectué une synthèse des études scientifiques sur le sujet. Le surpoids s'installant quand l'alimentation apporte plus de calories que le corps n'en dépense, les aliments riches en sucres sont un vrai piège, tant la saveur est appréciée de la majorité de la population. Ainsi, les boissons sucrées, les sodas et même les jus de fruits frais font grossir à coup sûr, avec leurs 135 kcal par cannette.

L'usage de maltose, de sirop de glucose, de riz ou de maïs en remplacement du sucre ordinaire n'arrange rien. En augmentant l'index glycémique des aliments, ils élèvent plus vite le taux de sucre sanguin – ce qui pose problème en cas de diabète – et stimulent davantage la production d'insuline, hormone dont l'excès contribue à la prise de poids. En quantité excessive, le fructose, abondant dans les jus de fruits concentrés, favorise la hausse des triglycérides (des graisses) sanguins et la stéatose hépatique (« foie gras »).



LES BONS RÉFLEXES POUR LES LIMITER

L'Anses recommande de :

- **Modérer le plus possible les aliments ultratransformés**, souvent très riches en sucres, mais aussi en sel, additifs et autres ingrédients indésirables.
- **Comparer les produits** pour retenir les moins sucrés.
- **Ne pas boire plus d'un verre par jour de boisson sucrée**. Dépourvu de fibres et appauvri en vitamines, un jus de fruits ne remplace jamais un fruit.
- **S'habituer progressivement à moins ou pas sucrer les boissons chaudes ou laitages**.
- Pour les desserts maison, **réduire la proportion de sucre de 20 % de la plupart des recettes**. Privilégier le sucre (éventuellement complet et bio) ou le sirop d'érable plutôt que le fructose ou le sirop d'agave (riche en fructose).
- Enfin **consommer l'aliment sucré, gâteau, glace... à la fin d'un repas équilibré** comportant fibres et protéines (légumes, légumes secs, poisson, œufs...) plutôt qu'isolé (goûter) pour réduire l'index glycémique. ●

Faites vos comptes !

Source Anses : <https://ciqual.anses.fr>

Produits	Morceaux de sucre contenus
1 cannette de soda ou de jus de fruits (33 cl)	1 tranche de pâté de campagne (60 g)
1 pot de crème dessert (125 g)	1 c. à soupe de ketchup (20 g)
8 gaufrettes type Paille d'or (40 g)	1 part de poisson pané (100 g)
1 verre de boisson au riz ou à l'avoine (20 cl)	1 tranche de pain de mie (40 g)
1 verre de vin blanc doux (10 cl)	6 crackers salés apéritif (30 g)

L'OMS recommande de ne pas consommer plus de 50 g de sucres ajoutés par jour, l'équivalent de 10 morceaux de sucre.



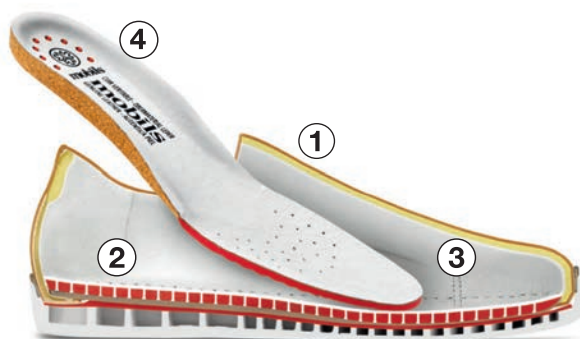
Tulia

mobils ergonomic

JAMAIS PLUS DE PIEDS
DOULOUREUX GRACE À

4 ARGUMENTS + DE CONFORT

- 1 MATELASSAGE INTÉGRAL**
Protège des pressions et des frottements.
- 2 TECHNOLOGIE SOFT-AIR**
Pour une marche souple.
- 3 CHAUSSANT PARFAIT**
Pour un confort optimal.
- 4 SEMELLE AMOVIBLE**
Remplaçable par une semelle individuelle.



Modèle ELORINE (coupe latérale)

www.mobilsshoes.com

RHUME DES FOINS

Des plantes pour prévenir ou soulager

En vingt ans, le nombre de patients allergiques a doublé. L'OMS prévoit que la moitié de la population mondiale sera affectée en 2050. De quoi se mobiliser pour chercher des traitements à la fois doux et efficaces.

CHRISTINE DESMETTRE

UNE HISTOIRE DE POLLENS

Seuls les pollens transportés par le vent sont allergisants. Parmi les plus allergisants : les pollens d'arbres (cyprés, bouleau, chêne, frêne, charme, platane, peuplier, saule, noisetier...), ceux des graminées (phléole, dactyle, ivraie, pâturin) et les pollens d'herbes (armoise, ambroisie, plantain, pariétaire...).

Appelée « rhume des foins » lorsqu'elle est due aux pollens estivaux, la rhinite allergique est de retour dès le printemps pour les personnes allergiques aux arbres, et peut accompagner toute l'année celles qui sont hyperréactives aux acariens, à la poussière ou aux poils d'animaux.

L'OBJECTIF

Diminuer l'inconfort en combattant les symptômes et abaisser la sensibilité aux allergènes. Se tourner vers les médecines douces ne dispense pas d'effectuer des tests chez un allergologue pour identifier les responsables et s'en protéger au mieux.

LES SYMPTÔMES

Des salves d'éternuements, le nez qui coule clair en abondance ou se bouche en raison de l'inflammation de la muqueuse nasale. Les yeux qui pleurent, le nez, les yeux ou le palais qui démangent.

LA SOLUTION

Conjuguer plantes et granules

• **Les plantes.** Le plantain lancéolé

(antihistaminique et anti-inflammation des muqueuses) est la plante vedette pour traiter les manifestations respiratoires. Il est souvent associé au cassis, qui agit en neutralisant l'histamine, à l'origine de la réaction allergique.

Le D^r Éric Lorrain, phytothérapeute, conseille de débiter la cure un mois avant l'arrivée des pollens et de la poursuivre toute la durée de l'exposition.

• **Les huiles essentielles (HE).** Certaines pouvant être allergisantes, appliquer une goutte pure dans le pli du coude pour vérifier l'absence de rougeur, cloque, œdème dans les cinq minutes.

Le remède phare : l'HE d'estragon. Déposer 1 goutte directement sur le palais avec le pouce ou sur de la mie de pain ou dans 1 c. à café de miel, 4 fois par jour.

L'HE de camomille romaine est intéressante car elle limite la sécrétion d'histamine. Mélanger 5 gouttes dans de l'huile végétale d'amande douce et masser le thorax au coucher durant une semaine.

• **L'homéopathie.** Durant la crise, elle propose *Histaminum* 15 CH (ou Poumon histamine 15 CH) + Pollens 15 CH + *Apis*



mellifica 9 CH (3 granules de chaque, 3 fois par jour). Auxquels s'ajoutent *Euphrasia* 9 CH si les yeux sont très irrités, *Allium cepa* 9 CH si le dessous du nez rougit, ou encore *Sabadilla* 5 CH si le palais démange.

Un traitement de fond personnalisé est recommandé dès la fin de l'hiver, conduit par un médecin spécialisé.

ÇA MARCHE AUSSI

- **L'oligothérapie.** Le manganèse, incontournable, est volontiers associé au cuivre anti-inflammatoire (en ampoules ou comprimés). En cure durant la saison allergique (posologie adaptée par le pharmacien).

- **Les cures thermales.** Leurs soins locaux (irrigations, inhalations, pulvérisations...), associés à l'air pur, réduisent nettement les manifestations respiratoires. Six centres sont spécialisés :

Molitg-les-Bains, Vernet-les-Bains, Amélie-les-Bains, Le Mont-Dore, La Bourboule et Uriage-les-Bains.

- **L'acupuncture.** L'OMS classe les allergies saisonnières dans les pathologies pouvant être traitées efficacement ainsi, y compris préventivement.

LES BONS RÉFLEXES

1. Boire du thé vert à volonté. Il contient des molécules (EGCG méthylées) aux propriétés anti-histaminiques.

2. Éviter d'ouvrir les fenêtres (maison et voiture) en fin de journée et la nuit à la saison des pollens, sauf s'il pleut (ce qui les colle au sol).

3. Se munir de lunettes pour éviter le contact des pollens avec les yeux.

4. Changer de vêtements, prendre une douche et se rincer les cheveux au retour d'une promenade pour éviter de déposer les indésirables partout. ●

UN SITE POUR S'INFORMER VILLE PAR VILLE

L'augmentation du nombre de personnes allergiques s'explique notamment par des facteurs environnementaux qui favoriseraient l'expression de la sensibilité génétique à l'allergie, explique l'Assurance maladie. Le réchauffement climatique entraîne un allongement de la période de pollinisation ainsi qu'une augmentation de la quantité des pollens et de leurs propriétés allergisantes. D'autre part, la pollution atmosphérique et les modifications de l'environnement intérieur (manque d'aération, matériaux utilisés dans les meubles, moquettes...) majorent cet effet, y compris chez des adultes de tous âges jusque-là épargnés. Le site du Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) informe en temps réel sur les allergènes ville par ville.

www.pollens.fr

Vertueuse pâquerette

Symbole de renaissance, la pâquerette célèbre le retour du printemps et donne envie de conter fleurette.

Ses atouts santé sont autant de raisons de l'aimer... beaucoup, passionnément, à la folie!

FRÉDÉRIQUE ODASSO, AVEC SYLVIE HAMPIKIAN, EXPERT PHARMACO-TOXICOLOGUE*

UN PEU D'HISTOIRE

Cette vivace de la famille des astéracées réapparaît à Pâques. C'est une des explications de son nom, même si elle fleurit une grande partie de l'année. Son étymologie pourrait aussi découler de l'ancien français « pasquier », qui signifie pâturage, où elle pousse. Son nom latin, *Bellis perennis*, viendrait, lui, de *bellus* (beau) ou *bellum* (la guerre) parce qu'elle soignait les blessures sur les champs de bataille.

SES ATOUTS

Elle est antitussive, anti-inflammatoire, antalgique, désinfectante cutanée, astringente, cicatrisante, diurétique, laxative douce... Ses feuilles simplement mâchées soulagent aussi les aphtes et irritations des gencives ou encore de la bouche.

BIEN L'UTILISER

En cas d'affection respiratoire ou de bronchite : faire infuser 5 minutes 5 g de fleurs de pâquerettes séchées ou 8 g de fleurs fraîches dans 25 cl d'eau frémissante. Filtrer, boire 2 à 3 tasses par jour. Pendant quelques jours.

En cas de constipation : faire infuser 5 minutes dans 25 cl d'eau frémissante 4 pâquerettes fraîches (fleurs et feuilles) soigneusement lavées. Filtrer et boire 2 à 3 tasses par jour. Quelques jours ou 3 semaines en cure détox.

Contre les douleurs d'arthrose :

prendre 15 gouttes de teinture mère de *Bellis perennis* diluées dans de l'eau. Matin et soir. En cure de 20-25 jours, 3 à 4 fois par an ou lors des poussées douloureuses.

En cas de petite plaie, piqûre d'insecte, coup, bosse : écraser et malaxer entre les doigts quelques feuilles fraîches de pâquerettes. Appliquer sur la lésion et laisser agir 5 minutes.

Huile de Bellis pour raffermir la peau, assouplir les cicatrices, en cas de contusions, eczéma, psoriasis, coup de soleil : remplir 1 bol de fleurs de pâquerette séchées 24 à 48 heures, recouvrir d'huile végétale (tournesol bio, jojoba, avocat). Laisser macérer 3 semaines à l'abri de la lumière en agitant chaque jour. Filtrer, transvaser dans un flacon en verre teinté en ajoutant 1 goutte de vitamine E pour 10 ml d'huile. Appliquer matin et soir sur la peau. Conservation : 1 an.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Éviter durant la grossesse et l'allaitement, et avant l'âge de 7 ans ou en cas d'allergie aux astéracées. Récolter hors des lieux souillés (déjections animales). Les pâquerettes d'ornement, plus grosses et colorées, n'ont pas les propriétés médicinales des pâquerettes sauvages. ●

* Auteure de *Balade médicinale au fil des saisons* (éd. Terre vivante, mars 2019).



EN PROFITER AU JARDIN

La pâquerette demande peu de soins pour faire la belle au jardin. Elle aime les emplacements ensoleillés à mi-ombre, un sol ordinaire et un arrosage régulier. Au printemps, ses jeunes feuilles se consomment comme des épinards, en salade ou cuites.



L'INTÉGRALITÉ DU GUIDE
PHYTOTHÉRAPIE SUR
[www.notretemps.com/sante/
se-soigner-par-les-plantes](http://www.notretemps.com/sante/se-soigner-par-les-plantes)

Concerné par le diabète ?

Roche

Parce que chaque patient a des besoins différents, découvrez la gamme de lecteurs de glycémie Accu-Chek®

Téléchargez l'application **GLUCI-CHEK** pour connecter votre lecteur



ACCU-CHEK® Guide

Donnez un coup de pouce à votre quotidien



ACCU-CHEK® Mobile

Le Tout-en-Un
Le lecteur sans bandelette

Parlez en à votre professionnel de santé

02/2020 - Les produits Accu-Chek® sont des dispositifs d'Auto-Surveillance Glycémique (ASG) destinés aux personnes atteintes de diabète. Fabricant : Roche Diabetes Care GmbH (Allemagne) - Distributeur : Roche Diabetes Care France. Ces dispositifs médicaux et dispositifs médicaux de diagnostic in vitro sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contactez votre professionnel de santé. FR-1360 / Réf. 9254102001 / 2002ROCHEDCGP005

ACCU-CHEK®

PRÉDIABÈTE

ÉCHAPPER AUX MÉDICAMENTS, C'EST POSSIBLE !

Le plus fréquent des diabètes, celui de type 2, ne survient pas brutalement. Dès que les chiffres de la glycémie grimpent, adopter un style de vie spécifique peut éviter les complications et être aussi efficace qu'un médicament.

INGRID HABERFELD

Le prédiabète est l'étape juste avant la maladie. Quand tout va bien, les glucides (sucres) apportés par l'alimentation sont digérés pour former du glucose. Le pancréas détecte l'augmentation du taux de glucose dans le sang (la glycémie) et sécrète l'insuline, hormone nécessaire à la distribution de l'énergie du glucose dans le corps. Quand le système se dérègle, le glucose s'accumule et l'hyperglycémie attaque progressivement et silencieusement le cœur, les nerfs, les yeux et les reins.

JE DÉPISTE UN PRÉDIABÈTE

Un taux de glycémie à jeun entre 1,10 g/l et 1,25 g/l dans le sang signe l'entrée en prédiabète. C'est le cas en France de 7,4 % de la population, trois fois plus d'hommes (11 %) que de femmes (3,9 %). En moyenne, dans les dix années, la maladie s'installe. Pourtant, tout est encore possible à ce stade ! « En modifiant judicieusement quelques habitudes de vie, la tendance peut être inversée et la glycémie redescendre à un seuil normal », assure le Dr Jean-François Thébaut, expert prévention auprès de la Fédération française des diabétiques. Une étude menée en Suède en 2019 auprès de 2575 personnes de 60 ans et plus a démontré la réversibilité de la situation ou, dans certains cas, sa stabilisation, durant les douze années de suivi.

● **Pour s'y mettre** : une simple prise de sang aide à faire le point. Elle est particulièrement conseillée en cas d'antécédents familiaux de diabète.

J'OBSERVE MON ALIMENTATION

Inutile de se lancer dans un régime drastique pour perdre les kilos superflus : « Perdre de 8 à 10 % du poids suffit à favoriser l'action de l'insuline car en cas de surpoids, cette hormone agit moins bien et le pancréas doit en fournir davantage pour ramener la glycémie à la normale », explique Marie-Laure André, diététicienne-nutritionniste. La parade : cuisiner maison des produits bruts. L'assiette idéale pour modérer la glycémie et apporter de la satiété doit comporter : une majorité de légumes crus ou cuits, de 100 à 200 g, en poids cuits, de céréales et légumineuses complètes ou semi-complètes (riz, pâtes, lentilles, pois chiches, haricots rouges...), 100 g de protéines (viande maigre, poisson, œuf, tofu), un laitage nature et/ou un fruit, selon la faim. À savoir : 1/4 de c. à café par jour de cannelle aide à réduire le taux de sucre sanguin (dans les plats, compotes ou boissons). Le piège : les boissons sucrées, l'alcool, les pâtisseries, les bonbons et les graisses saturées (crème, beurre, viande en sauce). (Lire « Débusquez les sucres cachés ! », p. 66-67)

● **Pour s'y mettre** : les conseils d'un diététicien aident à gagner du temps pour pointer les erreurs individuelles : grignotage, taille des portions...



L'assiette idéale

- **1/2 de légumes** : haricots verts, endives, fenouil, choux, courgettes, épinards, poireaux...
- **1/4 de protéines** : viande blanche, poisson, œuf, fruits de mer, tofu...
- **1/4 de féculents** : riz, pâtes, sarrasin, lentilles, pois chiches, haricots rouges...

JE CHOUCHOUTE MON MICROBIOTE

Notre flore intestinale peut nous venir en aide. « Un déséquilibre entre les mauvaises et les bonnes bactéries intestinales a été observé lors de l'évolution vers le diabète, indique le Dr Thébaut. Cela participerait à l'insulinorésistance et serait un facteur de risque du diabète. » Chouchouter le microbiote intestinal serait donc une stratégie pour freiner la maladie.

● **Pour s'y mettre** : nourrir les bonnes bactéries avec des aliments fermentés, comme le chou, le kéfir, le pain au levain ou encore des soupes miso, et des aliments riches en prébiotiques, comme le miel, les amandes et les pommes.

JE BOUGE D'AVANTAGE ET MIEUX

Les endocrinologues ont coutume de dire qu'« un chien à promener vaut mieux que trois médicaments ». En cas de prédiabète, l'activité physique réduit jusqu'à 50 % le risque d'un diabète, indépendamment des conseils ali-

mentaires et d'une perte de poids, indique la Fédération française des diabétiques. Le Dr Thébaut décrypte : « Les muscles en action brûlent le sucre en excès, cela favorise la perte de poids et le travail de l'insuline. » L'activité idéale doit être suffisamment longue, une marche de trente minutes (ou plus) et, surtout, quotidienne. Ajoutez une séance d'activité physique de quarante-cinq minutes deux fois par semaine : marche rapide, natation, cyclisme, danse, arts martiaux... selon les goûts et les capacités (mal de dos, genoux ou épaules fragiles) de chacun, et le compte est bon.

● **Pour s'y mettre** : contacter la mairie pour connaître les clubs de sport locaux ou, en région parisienne, le réseau de santé www.revesdiab.fr. L'Union sport et diabète, créée avec des médecins, propose aussi des stages et des ateliers adaptés, y compris en cas d'obésité, de malvoyance ou de pathologies complexes.

Rens : www.unionsportsetdiabete.com ●

Ophthalmo

TROP DE RETARD AU DIAGNOSTIC



« Il y a de moins en moins d'ophtalmologues en France et on voit malheureusement repartir à la hausse le taux d'énucléation lié à

certaines tumeurs de l'œil », déplore le Pr Nathalie Cassoux, chef du service oncologie à l'Institut Curie, à Paris. Le mélanome de l'uvée, 500 à 600 cas par an, dépistable par un simple fond de l'œil, peut pourtant être soigné sans ablation, à condition de rejoindre un centre expert, à Paris ou à Nice, disposant d'un traitement de pointe adapté. Consulter absolument si la vue change (tache, flashes toujours au même endroit...).

Source : Institut Curie 2020.

Ne plus se toucher le visage !

Rester confiné au maximum, limiter les invitations même à domicile et se laver les mains consciencieusement (il faut que ça mousse et que ça dure, en passant partout même entre les doigts et sous les ongles), c'est bien. Mais il est un geste décisif dont on parle peu et qui peut faire toute la différence : ne plus se toucher le visage en dehors de chez soi. Car les seules portes d'entrée du virus sont la bouche, le nez et les yeux. Le port du masque (ou d'une écharpe sur la bouche et le nez) est une façon d'en prendre conscience. Les pays qui ont appliqué strictement la consigne, notamment Hong Kong, sont ceux qui ont le moins de personnes touchées, et qui commencent à sortir de l'épidémie. La consigne : ne plus se toucher le visage !



CHRONIQUE

ET SI ON PARLAIT AUSSI DU PNEUMOCOQUE?

DR OLIVIER DE LADOUCKETTE, PSYCHO-GÉRIATRE

En ces temps tourmentés où, à notre corps défendant, nous sommes tous devenus incollables sur le coronavirus, que savez-vous de la pneumonie à pneumocoque? Cette maladie infectieuse très répandue tue chaque année 3,5 fois plus que les accidents de la route. Pourtant, son mode de transmission, sa gravité et les moyens de prévention restent largement méconnus du grand public. La plupart des seniors sous-estiment le risque de la pneumonie à pneumocoque.

Plus préoccupant, ils sous-évaluent le danger pour eux-mêmes, y compris lorsqu'ils sont à risque. Nous pouvons tous attraper un jour cette infection respiratoire. Certains facteurs augmentent sa probabilité, à commencer par le tabagisme et, surtout, l'âge. Le taux de mortalité de 6 % avant 65 ans passe à 43 % après 85 ans. Certaines affections respiratoires (asthme, insuffisance respiratoire chronique), du diabète, une insuffisance rénale, une maladie cardio-vasculaire ou un déficit immunitaire majorent le danger.

La pneumonie à pneumocoque est une complication fréquente et grave de la grippe. Cette surinfection constitue une cause majeure d'hospitalisation en hiver. Pourtant, à la différence du coronavirus, il existe un moyen de prévention très efficace des infections invasives à pneumocoque : la vaccination. Mais faute d'informations, seuls 5 % des adultes âgés sont vaccinés contre le pneumocoque. Parlez-en à votre médecin. Je suis sûr qu'il accueillera vos questions avec beaucoup d'intérêt! ●

CAHIER
DÉTACHABLE

**Notre
temps**

MAI 2020
N° 605

VOS DROITS ET VOTRE ARGENT

Éplucher les contrats d'assurance, renégocier les crédits...
Notre Temps se penche sur les budgets serrés
et propose 8 pistes pour réduire les dépenses (p. 11).

NOS EXPERTS



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



**PAULE
VALENTINE**
Journaliste
Droits



**DIANE
DE TUGNY**
Journaliste
Droits



**CATHERINE
JANAT**
Journaliste
Droits-Argent



**PHILIPPE
BAINVILLE**
Spécialiste
retraite à la Cnav



**MURIELLE
GAMET**
Notaire



**GUILLAUME
LE NAGARD**
Journaliste
Droits

8 SOLUTIONS POUR BUDGET SERRÉ

Éplucher les factures, traquer les forfaits inutiles, tester les achats groupés... C'est le principe des petits ruisseaux qui font les grandes rivières : 20 € ici, 10 € là finissent par dégager de jolies économies.

PAULE VALENTINE



1 ÉPLUCHER SES CONTRATS D'ASSURANCES

Un changement durable dans votre quotidien peut être l'occasion de revoir à la baisse vos prélèvements. Ainsi, si vous ne travaillez plus, votre assurance auto peut être allégée de l'option « trajet domicile-travail ». Si vous déménagez dans un logement plus petit, baissez le montant garanti de votre assurance habitation.

Inutile de s'assurer plusieurs fois contre le même risque : vous ne percevrez pas plus que le coût total de l'objet ou du dommage causé. Donc, inutile de cocher la case assurance annulation de voyage si vous avez une carte bancaire haut de gamme type Gold ou Platinum. De même pour la garantie villégiature, la protection juridique, voire l'assurance des biens d'équipement (smartphones, ordinateurs, électroménager) : certains contrats l'intègrent déjà.

Zoom La Macif propose une prestation solidarité chômage : prise en charge jusqu'à 99% des cotisations, en gardant la même couverture. Conditions : être sociétaire à la Macif depuis au moins 3 ans; être au chômage depuis au moins 10 mois consécutifs; avoir subi (sur les 3 derniers mois) une baisse de revenus d'au moins 20% par rapport aux revenus figurant sur votre dernier avis d'imposition, avant abattement.

2 CHOISIR UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ ADAPTÉE

Affinez vos priorités (optique, dentaire, hospitalisation...) selon vos moyens et votre âge. Faites le point en vous aidant des comparateurs en ligne. Explorez-en plusieurs car, sauf celui de l'UFC-*Que Choisir*, les autres (Santiane, Meilleurtaux...) présentent essentiellement les offres de leurs partenaires. Privilégiez les mutuelles, généralement moins chères que les assurances, et vérifiez votre éligibilité à la nouvelle complémentaire santé solidaire (CSS, simulateur sur www.ameli.fr/simulateur-droits).



ZÉRO RESTE À CHARGE

Choisir des lunettes, appareils auditifs et prothèses dentaires dans l'offre labellisée « 100 % santé » vous assure un reste à votre charge minimale ou nul. Il sera nul dans ces trois secteurs en 2021.

Zoom Plus de 1700 communes ont négocié des contrats pour leurs habitants. Elles proposent une couverture santé de 30 à 60% moins chère que les complémentaires du marché. L'adhésion est ouverte à tous, sans questionnaire médical, ni limite d'âge ni conditions de ressources. Seul pré-

requis : résider sur le territoire de la commune. Exemples : à Montreuil (Seine-Saint-Denis), Solimut propose des tarifs de 28 à 66 € pour les personnes de 40 à 59 ans ou de 35 à 80 € pour les plus de 67 ans, selon le niveau de couverture choisi. À Caumont-sur-Durance (Vaucluse), un seul tarif pour tous : 47 €/mois. Renseignez-vous dans votre mairie.

3 RENÉGOCIER CRÉDIT ET ASSURANCE IMMOBILIERS

Si vous êtes encore dans la première moitié, voire le premier tiers du remboursement de votre emprunt, tentez de renégocier le taux avec votre banque. Pour infléchir sa décision, contactez d'autres établissements ou un courtier pour savoir quel taux vous obtiendriez si vous optiez pour le rachat de votre crédit. Si votre banque s'aligne sur la concurrence, vous serez gagnant en restant chez elle : vous n'aurez à régler que les ...

INFO +

COMMENCER PAR ÉTABLIR SON BUDGET

C'est le conseil de base que donne Maxime Pekkip, chargé de mission prévention du surendettement chez Crésus. « Si vous constatez que votre budget est serré, que les fins de mois sont difficiles et que les frais bancaires s'accumulent, commencez par faire votre budget. En définissant précisément les postes de frais fixes et vos ressources, vous déterminerez la somme qui vous reste chaque mois pour les dépenses quotidiennes et pour vous faire plaisir. S'il ne reste pas suffisamment, analysez poste par poste comment optimiser vos dépenses. Si vous rencontrez des difficultés pour gérer votre budget, prévenez votre banquier et demandez-lui de l'aide. »



frais d'avenant (en cas de rachat de crédit, il faut ajouter les indemnités de remboursement anticipé et les garanties). Pour que l'opération soit intéressante, l'écart de taux d'intérêt entre votre prêt actuel et le nouveau doit être au minimum de 1%. Profitez-en pour changer d'assurance emprunteur : selon votre profil, à garanties égales, vous pouvez économiser plusieurs milliers d'euros. Le changement d'assurance est aussi possible indépendamment du taux : depuis 2018, cette faculté est offerte chaque année à la date anniversaire de votre contrat.

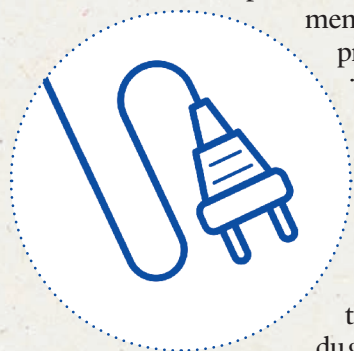
Zoom La baisse de taux peut se traduire de deux manières : diminuer l'échéance ou raccourcir la durée de remboursement. Cette dernière solution est plus payante. Exemple : pour un emprunt de 100 000 € sur 15 ans à 1%, le coût total du crédit est de 7640 € hors assurance. Sur 14 ans au même taux, ce coût passe à 7184 €. Économie réalisée : 456 €.

4 RÉDUIRE TOUS LES FRAIS BANCAIRES

Listez les services bancaires qui vous sont facturés et résiliez ceux dont vous ne faites aucun usage. Exemple d'option superflue : une autorisation de découvert alors que vous n'êtes jamais dans le rouge. De même, une carte Visa Premier ou Gold Mastercard à plus de 100 € au lieu de moins de 50 € pour une carte classique, est-ce bien utile pour

CHANGER POUR MOINS CHER ?

Vous n'avez rien à faire, le nouveau fournisseur d'énergie choisi s'occupe de toutes les démarches pour vous.



5 VÉRIFIER SON CONTRAT D'ÉNERGIE

Le poste d'énergie représente l'une des plus grosses dépenses d'un foyer. Depuis l'ouverture du marché de l'électricité et du gaz à la concurrence, il existe des prix libres à côté d'une offre à tarif réglementé par l'État (jusqu'à fin 2020 pour l'électricité). D'où l'intérêt de comparer les offres des fournisseurs (sur energie-info.fr) pour trouver la moins chère et en changer le cas échéant.

vous? Sachant que, en dehors des plafonds de retrait ou de paiement, plus élevés sur les cartes haut de gamme, ce sont les assurances (annulation de voyage, locations de ski...) qui font la différence.

Étudiez les offres de banques en ligne, très compétitives, qui proposent des cartes gratuites (Orange Bank, Boursorama, par exemple) ou la carte à autorisation systématique Nickel : il vous suffit de vous rendre dans un bureau de tabac muni de votre carte d'identité et de payer 20 €. Le dépôt maximum à l'ouverture du compte est de 250 €. Toutefois, attention aux frais : 2% du montant déposé chez le buraliste.

Depuis le 1^{er} février 2019, la profession bancaire s'est engagée à plafonner à 25 €/mois les frais d'incidents pour les clients en situation de fragilité financière (définie par la banque en fonction des incidents constatés). Mais cette mesure n'est pas toujours appliquée. Réclamez-la à votre banque.

Zoom En cas de difficultés financières, certaines banques ont mis en place des dispositifs pour aider leurs clients à gérer leur budget. Ils s'appellent Parcours Confiance dans le réseau des Caisses d'épargne; Points Passerelle au Crédit agricole (pour les personnes qui ont connu un accident de la vie); ou Appui à la Banque postale (service gratuit d'accompagnement budgétaire au 09 69 36 39 20, prix d'un appel local).

PAROLE D'EXPERT

3 questions à Laurence CARDE,
Responsable marché des professionnels
au Crédit Mutuel Alliance Fédérale

Participer à un achat groupé d'énergie peut être une bonne solution : plus vous êtes nombreux à en faire la demande, plus les tarifs seront avantageux. Chez Selectra, il suffit de vous inscrire et d'attendre la meilleure offre négociée pour vous. À la clé, entre 12 et 14 % d'économies sur le prix HT du kW/h. L'UFC-*Que Choisir* organise régulièrement une campagne « Énergie moins chère ensemble », qui vous permet une économie de 16 % par rapport aux tarifs réglementés. Là aussi, il suffit de vous inscrire lorsque la campagne s'ouvre. La dernière s'est clôturée le 31 décembre 2019. Prochaine session à surveiller. L'association propose le même service pour l'achat de fuel domestique sur choisirsonfioul.fr.

Zoom Vous avez peut-être droit au chèque énergie : renseignez-vous sur <https://chequeenergie.gouv.fr>. Son montant oscille entre 48 et 277 €/an selon votre situation familiale et vos ressources. Il vous est accordé directement en mars si vous en bénéficiez. N'oubliez pas de l'utiliser avant le mois de mars suivant.

6 FAIRE LE TRI DANS SES FORAITS

Avant de souscrire une nouvelle offre, vérifiez si celles auxquelles vous avez déjà succombé sont bien utiles et si vous en faites pleinement usage. Ainsi, utilisez-vous tous les produits de cette box beauté que vous recevez chaque mois ? Votre fréquentation de la salle de sport justifie-t-elle le coût de l'abonnement ? Si vos capsules de café s'entassent, peut-être votre livraison mensuelle est-elle surévaluée ?

Zoom En matière de téléphonie et d'internet, les offres sont multiples et évoluent très vite. N'hésitez

pas à renégocier vos forfaits. Si votre opérateur refuse de faire le moindre geste, une multitude d'autres seront ravis de vous accueillir pour des tarifs plus intéressants. Si vous respectez les délais de résiliation, cette démarche est très simple et peut être vraiment rentable.

Exemple : regardez-vous toutes les chaînes de votre bouquet de télévision ? Les forfaits Freebox Delta et One incluent un abonnement à Netflix. Si vous souscrivez aussi au pack Ciné séries de Canal+, vous cumulez alors deux abonnements à Netflix (Canal l'a intégré d'office depuis le 15 octobre 2019).

7 ENTREtenir SA VOITURE À MOINDRE COÛT

Avec un montant compris entre 840 et 1700 € pour l'entretien d'une voiture selon le modèle* que vous possédez, tous les moyens de réduire la note sont bons à étudier de près. D'ailleurs, depuis le 1^{er} juin 2010, vous êtes libre de faire réparer votre véhicule ailleurs que chez votre concessionnaire sans craindre de perdre votre garantie.

Il est cependant conseillé de faire appel à lui pendant les deux premières années pour faciliter la mise en œuvre de la garantie en cas de pépin. Passés ces deux ans, faites jouer la concurrence en demandant plusieurs devis dans des garages ...



Je souhaite continuer à exercer une activité une fois à la retraite : quelles sont les solutions ?

Que ce soit pour des motivations financières ou pour entretenir et enrichir son réseau social, il est tout à fait possible de reprendre une activité rémunérée quand on est retraité, dans le public ou dans le privé, que ce soit sous forme salariée ou non salariée. Plusieurs possibilités s'offrent à vous : faire du bénévolat, travailler au sein d'une association ou encore créer votre entreprise dans le même secteur d'activité que votre expérience précédente (expert, conseil...) ou dans un autre domaine d'activité.

Qui peut m'accompagner dans ma création d'entreprise ?

Se faire accompagner dans la préparation de son projet, et même dans le début d'activité, favorise les chances de succès. Différents réseaux d'accompagnement à la création d'entreprise sont présents sur l'ensemble du territoire : Initiative France, France Active, BGE (Boutique de Gestion), l'Association pour le Droit à l'Initiative Économique (ADIE), ... Les Chambres de Commerce et d'Industrie, les Chambres des Métiers et de l'Artisanat ou un expert-comptable peuvent aussi vous accompagner. Tous vous aideront à faire des choix sur les statuts juridique, social et fiscal de votre structure, les investissements nécessaires et déterminer si votre projet est réaliste et économiquement viable.

Puis-je cumuler ma pension de retraite avec les revenus de ma nouvelle activité ?

Oui. Il faut cependant avoir totalement cessé votre ancienne activité professionnelle, et liquidé vos droits à la retraite. Puis vous devez prévenir toutes vos caisses de retraite (organismes de base et supplémentaires le cas échéant) de votre reprise d'activité. Votre caisse de retraite de base vous indiquera alors les conséquences sur votre pension. Des informations sont notamment disponibles sur le site [Service Public.fr](http://ServicePublic.fr), rubrique Particuliers - Travail - Retraite (<https://www.service-public.fr/particuliers>).

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

indépendants ou en réseau (Top Garage, Multimarque, Eurorepar...).

Pour les interventions sur les pièces d'usure (pneus, freins, amortisseurs, essuie-glaces, batterie...), il est plus économique de s'adresser à un centre auto (Norauto, Speedy, Feu Vert, Euromaster, Leclerc auto...) ou de commander vos pièces en ligne (par exemple : les pneus sur www.allopneus.com) en les faisant livrer dans le garage de votre choix. Idem pour l'achat de pièces détachées d'occasion dans les casses ou sur des sites spécialisés (www.casseauto.fr, www.hypercasse.fr, www.francecasse.fr).

 **Zoom** Sur www.selfgarage.org, vous trouverez la liste des garages associatifs ou participatifs. Moyennant une cotisation annuelle le plus souvent comprise entre 5 et 50 €, ainsi qu'un tarif horaire imbattable, vous pouvez y réparer vous-même votre véhicule en bénéficiant sur place des conseils de professionnels et de tout le matériel nécessaire. Vous pouvez aussi leur confier la réparation. Les tarifs pratiqués sont jusqu'à 40% inférieurs à ceux d'un établissement classique.

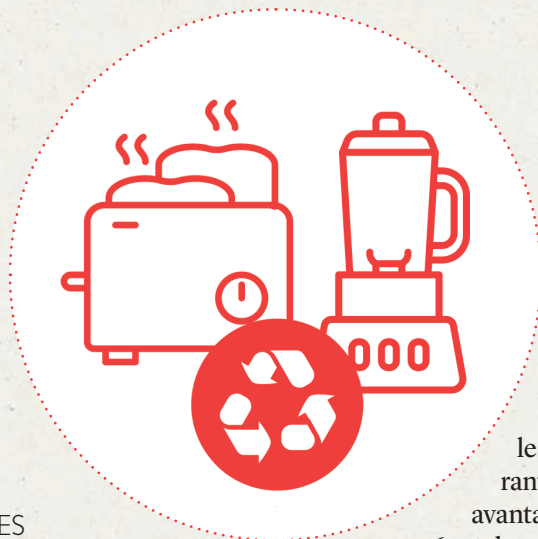
Certains garages associatifs sont réservés aux personnes dont les ressources sont inférieures à un plafond, d'autres pratiquent des tarifs différenciés selon la situation des clients.

* Source : Automobile Club Association, mars 2018.

VIE QUOTIDIENNE : PRIVILÉGIER L'OCCASION

De nombreuses entreprises ou associations entendent réduire le gaspillage en réparant les équipements électroménagers et en les remettant en vente.

• Le réseau Envie récupère les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) pour les faire réparer (par des personnes en réinsertion professionnelle) et




les revendre avec garantie pour un montant avantageux : entre 40% et 60% du prix du neuf.

• Les magasins Emmaüs et Emmaüs Défi vendent aussi des articles récupérés et remis en état par les personnes accueillies par l'association.

• Kiloshop recycle les vêtements et les vend au kilo : www.kilo-shop.com/fr

• Les ressourceries et les recycleries collectent tous les objets et matériaux destinés à être jetés afin de les remettre sur le marché : <https://ressourcerie.fr>

• Dans les magasins gratuits, vous pouvez déposer ce dont vous n'avez plus l'usage et prendre ce que vous souhaitez : aucun argent ne circule. Le principe est simple. Stop au gaspillage, aux déchets et à la consommation à outrance ! Quelques enseignes : Le magasin sans argent à Paris (XII^e) ; Le Magasin pour rien à Mulhouse ; La souris verte à Rennes ; Le Farfouilli à Ferfay (Pas-de-Calais) ; Trois fois rien à Pluduno (Côtes-d'Armor).

 **Zoom** Essayez la réparation. Ouverts à tous gratuitement, les Repair café sont des ateliers de réparation collaboratifs. Ils sont présents dans toute la France, de Paris (une quinzaine) à Marseille. Ici, des bénévoles bricoleurs partagent leurs connaissances et expertise avec des personnes qui apportent leurs objets en panne (petit électroménager, ordinateurs, objets électroniques, vêtements...). Vérifiez les dates d'ouverture auprès de votre mairie. ●

AIDES SOCIALES

Vérifiez sur le simulateur www.mes-aides.gouv.fr si vous ne passez pas à côté d'une aide à laquelle vous avez droit.



DES LIEUX POUR GÉRER SON BUDGET

Votre banque peut vous accompagner dans la gestion de votre budget. Autres points d'aide à la gestion :

• Les associations Crésus : www.federation-cresus.org

• Les Pimms (Point information médiation multi-services) : www.pimms.org

• Les Points conseil budget (PCB). Trouver un point sur www.mesquestionsdargent.fr, cliquer sur Intervenants sociaux et PCB, puis Point conseil budget.

DÉCLARATION DE REVENUS, LES DATES LIMITES

Sur papier, vous avez jusqu'au 14 mai pour envoyer le formulaire à votre centre des finances publiques. Sur internet, vous pouvez télédéclarer à partir du 9 avril et, selon votre adresse au 1^{er} janvier 2020, vous avez jusqu'au 20 mai si vous résidez dans les départements 01 à 19 ou à l'étranger ; jusqu'au 28 mai pour les départements 20 à 54 et jusqu'au 4 juin pour les départements 55 à 976. Rendez-vous dans le prochain *Notre Temps* pour les nouveautés de la déclaration 2020.



POURRIEZ-VOUS OUVRIR UN LEP ?

Si votre revenu fiscal de référence (RFR) 2018 ne dépasse pas 19 977 € pour une part fiscale (30 645 € pour 2 parts), vous avez le droit d'ouvrir un livret d'épargne populaire (LEP) en 2020. Vous pourrez y placer jusqu'à 7 700 €, rémunérés à 1 %. Jusqu'à présent, il fallait présenter un avis d'imposition à l'ouverture du compte pour prouver le respect du plafond de revenus. Désormais, si vous avez droit au LEP, la Direction des finances publiques vous en informe par e-mail. Et la banque vérifie automatiquement auprès d'elle le respect de cette condition.

PLAFOND DE LOYER POUR UNE PIÈCE DE VOTRE RÉSIDENCE PRINCIPALE

Les revenus provenant de la location ou sous-location meublée de pièces d'une résidence principale sont exonérés d'impôt sur le revenu, sous réserve que le loyer ne dépasse pas un plafond fixé, pour 2020, à 190 €/m²/an en Île-de-France, 140 € dans les autres régions (*BOFiP-impôts*, 5/02/2020). Les pièces louées doivent constituer la résidence principale du locataire. Cet avantage est maintenu jusqu'en 2023, date à laquelle sa raison d'être sera évaluée. Loi de finances pour 2020, n° 2019-1479 du 28/12/2019, JO du 29.

Sites et applis pratiques

- ✓ www.service-public.fr/simulateur/calcul/CertificatTravail
Pour un modèle gratuit de certificat de travail à remettre à votre salarié à domicile s'il démissionne ou si vous rompez son contrat de travail.
- ✓ www.insee.fr/fr/information/1300608
Pour calculer la revalorisation d'une pension alimentaire.

48€ à 277€

C'est le montant des chèques énergie destinés, sous condition de ressources, à aider au règlement des factures de gaz et d'électricité. Si vous y avez droit, ils vous seront envoyés entre le 27 mars et le 29 avril, selon votre département de résidence.

RÉVERSION ET VIOLENCES CONJUGALES

Un conjoint condamné pour avoir commis sur son époux ou son épouse des actes de violence constituant un crime ou un délit ne peut prétendre à la réversion de la retraite de sa victime ni à une part de sa succession. Loi n° 2019-1480 du 28 décembre 2019.

EN DIRECT DU CONSEIL CONSTITUTIONNEL FISCALITÉ DE LA PRESTATION COMPENSATOIRE

Si cette prestation est versée sous forme de capital dans les douze mois du divorce, le conjoint qui la doit (débiteur) bénéficie d'une réduction d'impôt de 25 % du montant des versements dans la limite de 30 500 €, soit une réduction maximale de 7 625 €. L'époux qui la reçoit (créancier) n'est pas imposé sur les sommes perçues. Si le débiteur n'a pas les moyens de procéder ainsi, le juge autorise le versement d'une rente sur huit ans maximum. Les sommes versées par le débiteur sont déductibles de son revenu pour le calcul de l'impôt. Le créancier doit les déclarer, avec un abattement de 10 %. Mais en cas de versement mixte (capital sur une période inférieure à douze mois et rente ensuite), le débiteur a droit à la déduction des rentes mais pas à la réduction d'impôt. Le Conseil constitutionnel vient de déclarer cette règle contraire à la Constitution. Le débiteur a droit à la réduction d'impôt pour le capital versé au cours des douze premiers mois. Conseil constitutionnel, Décision n° 2019-824, QPC du 31/01/2020, JO du 1^{er} février 2020.

INDICES INSEE...

... des prix

Février 2020 (base 100 en 2015). Estimation provisoire réalisée fin février : + 1,4 % sur un an.

... de référence des loyers

4^e trimestre 2019 (base 100 au 4^e trimestre 1998) : 130,26. Soit une hausse de 0,95 % sur un an.

... du coût de la construction

3^e trimestre 2019 (base 100 au 4^e trimestre 1953) : 1746, soit une variation annuelle de + 0,75 %.
(Source Insee, Informations rapides)

Le mois prochain

QUELS PLACEMENTS SELON VOTRE ÂGE ?

La faiblesse des taux d'intérêt lamène le rendement des assurances-vie en euros et des livrets d'épargne. Alors, où placer ses économies pour éviter de les voir fondre ? Les réponses diffèrent selon l'âge. Avec un maître-mot : diversifier !

IMMOBILIER

TROUVER LE LOCATAIRE IDÉAL

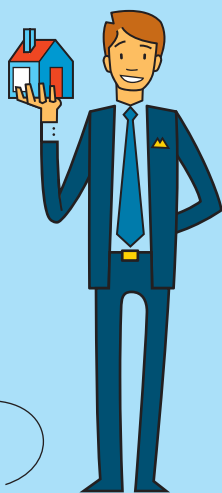
C'est décidé, vous allez mettre votre bien en location. Voici quelques conseils pour vous lancer sereinement et dénicher la perle rare.

BRONX.

Quelles démarches pour trouver le bon candidat ?

1. Faire appel à un professionnel

UN AGENT IMMOBILIER
Vous pouvez lui confier deux types de mandats :



MANDAT EXCLUSIF

OU

MANDAT SIMPLE

Il vous permet de confier l'affaire à d'autres professionnels ou d'effectuer par vous-même la recherche d'un locataire...

Vous pouvez aussi louer **PAR L'INTERMÉDIAIRE D'UN NOTAIRE.**

En savoir plus : www.notaires.fr

2. Utiliser le service « dossier facile »



Cette plateforme regroupe vos propositions de location et les dossiers de candidats. Ce service gratuit (missionné par l'État) garantit aux propriétaires de recevoir uniquement des dossiers complets et vérifiés par le service.

En savoir plus : <https://dossierfacile.fr>

3. Passer par un site d'annonces



Pap, Logic-immo, Se Loger...
Si vous optez pour une recherche en direct, rédigez une annonce claire comprenant : une description précise du bien, le montant du loyer, le montant des charges...

Certaines plateformes (Leboncoin, Loc service, Locat'me...) **proposent de trouver des locataires via la recherche inversée.**



⚠ ATTENTION

En tant que propriétaire vous devez louer un logement décent : présentant une surface habitable minimum (9m²), répondant à un critère de performance énergétique minimale (étanche à l'eau, à l'air...), sans infestation de parasites ou d'espèces nuisibles...

Comment choisir son locataire ?

La situation professionnelle

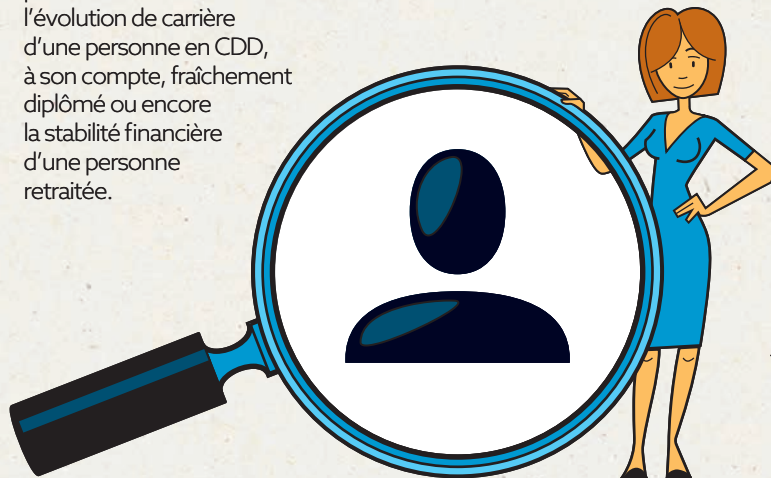
Un candidat en CDI rassure davantage, mais il faut aussi prendre en considération l'évolution de carrière d'une personne en CDD, à son compte, fraîchement diplômé ou encore la stabilité financière d'une personne retraitée.

Le profil

Mieux vaut rencontrer plusieurs fois les candidats pour juger de leur sérieux...

La solvabilité financière

Autrement dit le taux d'effort. Il s'agit du rapport entre le loyer demandé et les ressources personnelles. **La fourchette se situe généralement entre 25 et 33 %.**



COMMENT CALCULER LE TAUX D'EFFORT ?



BON À SAVOIR

Si vous avez souscrit une assurance garantie loyers impayés (GLI), **celle-ci peut vous imposer des taux d'effort à ne pas dépasser** pour vos futurs locataires.

QUELLES SONT LES PIÈCES QU'IL EST INTERDIT DE DEMANDER ?



La loi fixe des limites précises. Ainsi, vous n'avez ni le droit de demander un extrait de casier judiciaire, ni plus de trois bulletins de salaire, par exemple. **Vous vous exposez à une sanction de 3 000 € s'il s'agit d'une personne physique et de 15 000 € s'il s'agit d'une personne morale.** La liste des pièces autorisées est fixée par le décret n°2015-1437 du 5 novembre 2015. À consulter sur www.legifrance.gouv.fr

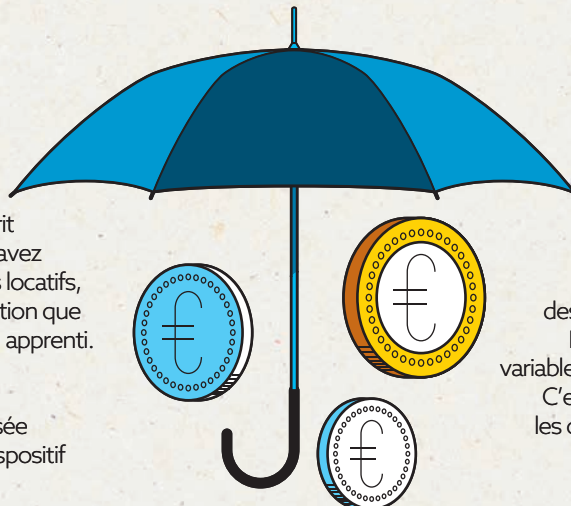
Comment se protéger des impayés ?

Demander une caution qui peut être :

UNE PERSONNE PHYSIQUE

(parents, amis...) qui s'engage par écrit à payer les dettes. Attention, si vous avez déjà une assurance contre les risques locatifs, vous ne pourrez demander cette caution que si votre futur locataire est étudiant ou apprenti.

UNE PERSONNE MORALE, comme une banque, la garantie Visale proposée par Action Logement ou encore le dispositif CLE (caution locative étudiante)...



Souscrire une assurance « loyers impayés » :

Aussi appelée « garantie loyers impayés » (GLI), elle permet le remboursement des pertes dues au non-paiement des loyers et des charges, des frais de contentieux... Les conditions d'indemnisation sont variables selon les contrats et les assureurs. C'est pourquoi il faut lire attentivement les conditions générales et particulières.

En savoir plus : www.anil.org

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

COMMENT ME DÉBARRASSER DU LIERRE DU VOISIN ?

Mon voisin laisse pousser du lierre et différents végétaux sur mon mur de pierre. Je lui ai demandé de les enlever, mais il n'en fait rien. Puis-je passer dans son allée éliminer ces végétaux qui risquent d'endommager la solidité de mon mur ?

MICHÈLE C., PAR COURRIEL

Vous ne pouvez pas pénétrer sur son terrain pour éliminer ces végétaux, il s'agirait d'une violation de son droit de propriété. Vous devez le mettre en demeure, par lettre recommandée avec avis de réception, de procéder à leur élimination, en précisant que vous vous réservez le droit de lui demander réparation de tout dommage constaté sur votre mur de pierre. S'il n'obtempère pas, prenez des photos et saisissez le conciliateur de justice (conciliateurs.fr) pour qu'il intervienne. Cette étape est obligatoire en cas de conflit de voisinage avant de saisir en dernier recours le tribunal judiciaire dont vous dépendez.



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.

PEUT-ON RENONCER À SA PART DE COMMUNAUTÉ ?

Nous sommes mariés sous la communauté universelle. Dans le cadre de notre divorce, mon épouse peut-elle renoncer à sa part sur la maison à mon profit sans contrepartie ? Si oui, comment faire ?

CHRISTIAN S. PAR COURRIEL

Le divorce entraîne la liquidation de votre régime matrimonial et la répartition des biens communs entre vous deux, à parts égales. Mais vous pouvez en décider autrement. Si vous divorcez par consentement mutuel, vos avocats et le notaire chargé de recevoir la convention de divorce peuvent intégrer cette « donation-renonciation » dans la convention de divorce et la liquidation du régime matrimonial. Dans le cas où votre divorce est mené devant le juge aux affaires familiales, il peut prendre acte de votre accord sur ce point, ainsi que le notaire chargé de régulariser la liquidation du régime matrimonial.

RETRAITE : LA SURCOTE S'APPLIQUE-T-ELLE SUR LE TAUX OU LE MONTANT ?

J'ai lu dans le livret d'information d'une compagnie d'assurances que la surcote permettait d'augmenter le taux de liquidation de la retraite de base : un an de travail supplémentaire porterait ainsi le taux à 55 % au lieu de 50. Est-ce vrai ?

FLORENCE R., PAR COURRIEL

Non. La surcote s'applique sur le montant de la pension, pas sur le taux de liquidation. Rappelons qu'un trimestre travaillé au-delà de l'âge légal et du nombre de trimestres requis pour une liquidation à taux plein de la retraite de base rapporte 1,25 % de pension en plus, 5 % pour quatre trimestres. Ainsi, une

pension de 1 250 € par mois sera portée à 1 312,50 € en prolongeant d'un an son activité, 1 375 € après deux ans de plus, 1 437,50 € après trois ans... Dans l'état actuel de la réglementation, la surcote n'est pas limitée dans le temps : vous y avez droit tant que vous travaillez, sans limite d'âge. (Avec l'Assurance retraite)

PRÉLÈVEMENTS INDUS : QUE FAIRE ?

J'ai annulé, dans le délai légal, une commande passée sur internet. L'acompte versé m'a été remboursé, mais les trois prélèvements bancaires prévus pour le solde ont été effectués par l'organisme de crédit en charge du paiement. Que faire ?

MICHEL B. PAR COURRIEL

Écrivez, en recommandé avec avis de réception, à cet organisme de crédit et au vendeur, pour leur demander sous huit jours le remboursement des sommes indûment prélevées. Joignez les copies de la commande, de votre rétractation dans les quatorze jours et du remboursement de l'acompte, ainsi que des relevés bancaires faisant apparaître les prélèvements (en masquant le reste). Indiquez qu'à défaut, vous saisissez le juge et demanderez des intérêts de retard. Si cela ne donne rien, vous pouvez demander l'aide du médiateur dont les coordonnées figurent sur le site du vendeur ou de l'organisme de crédit, ou saisir un conciliateur de justice (conciliateurs.fr). En dernier recours, vous pourrez saisir le tribunal judiciaire. ●

COMMENT LIRE LES DOCUMENTS D'INFORMATION RETRAITE?

Pour vous informer sur votre future pension, vous avez à votre disposition deux types de documents : le relevé individuel de situation et l'estimation indicative globale. Voici des clés pour les décrypter.

CATHERINE JANAT, AVEC PHILIPPE BAINVILLE,
SPÉCIALISTE RETRAITE À LA CAISSE NATIONALE D'ASSURANCE VIEILLESSE (CNAV)

QUAND ET COMMENT OBTENIR CES DEUX DOCUMENTS?

→ Le relevé individuel de situation est envoyé tous les 5 ans, à partir de 35 ans. Vous pouvez aussi le demander à votre caisse, mais pas plus d'une fois par an. À votre choix, il vous sera adressé par courrier ou de façon dématérialisée. Autre possibilité : le consulter à partir de « mon compte retraite » sur www.info-retraite.fr, ou depuis votre espace personnel sur le site de votre régime de retraite (www.lassuranceretraite.fr pour les salariés et les indépendants par exemple).

→ À partir de 55 ans et tous les 5 ans, le relevé sera accompagné d'une « estimation indicative globale » (EIG). Elle est aussi consultable à partir de 55 ans sur « mon compte retraite » ou le site de votre régime de retraite.

QUELLES INFORMATIONS FIGURENT SUR LE RELEVÉ?

→ La première page récapitule les trimestres et points acquis. Les pages suivantes sont consacrées au déroulé de votre carrière année après année, pour chacun des régimes auprès desquels vous avez cotisé.

→ Pour chaque année d'activité salariée, à partir de celle où vous avez validé au moins 1 trimestre jusqu'à la dernière année connue (2018 pour un relevé consulté début 2020), vous retrouvez en colonne :

- la nature de l'activité exercée (salariée) ou le nom de l'employeur ainsi que les périodes d'interruption d'activité pour maladie, maternité, chômage... ;



PHILIPPE BAINVILLE



SI VOUS N'AVEZ PAS TROUVÉ...

Vos périodes de travail à l'étranger ou de chômage non indemnisé, c'est normal : il faut les signaler à vos caisses de retraite de base et complémentaire. À l'approche de vos 55 ans, faites le point avec votre Carsat pour intégrer au relevé les majorations de trimestres accordées au titre de l'éducation d'un enfant, d'un congé parental, ou pour un enfant handicapé. Si ces informations n'y figurent pas, demandez à la caisse une mise à jour du relevé. Les coordonnées de l'organisme à contacter figurent sur celui-ci.

- les salaires brut sur la base desquels vous avez cotisé. Ils ne peuvent pas être supérieurs au plafond de la Sécurité sociale de l'année concernée sauf pour celles au cours desquelles vous avez eu plusieurs employeurs (elles sont signalées dans un tableau à part) ;
 - le nombre de trimestres validés au cours d'une année donnée.
- À la fin du déroulé de carrière, un tableau indique « les autres durées prises en compte non rattachées à une année », à savoir les majorations de trimestres pour enfants et enfants handicapés.
- Vous trouverez ensuite l'équivalent de votre déroulé de carrière pour les retraites complémentaires avec le nombre de points acquis chaque année.

FAUT-IL CONTRÔLER LE RELEVÉ LIGNE À LIGNE AVEC SES ANCIENS BULLETINS DE SALAIRE?

→ Tout dépend de votre parcours professionnel ! Des employeurs multiples sur la même période (par exemple pour les aides à domicile, les assistantes maternelles...), des changements d'employeurs nombreux peuvent justifier un contrôle ligne à ligne.

→ Sinon, débusquez les incohérences.

- Une baisse de salaire brut ou du nombre de points de retraite complémentaire, une année n'ayant pas permis de valider 4 trimestres doivent vous alerter.
- Comparez les colonnes de trimestres et celles des points. Si vous avez des points sans trimestres (ou inversement), cela peut correspondre à des périodes oubliées. •••

Question retraite

Votre relevé de carrière vous indique à quelle caisse vous adresser pour le faire rectifier. Elle vous informera sur la conduite à tenir.

À QUOI CORRESPONDENT LES MONTANTS DE RETRAITE INDIQUÉS DANS L'EIG ?

→ L'EIG vous informe sur le montant brut annuel et mensuel de votre future retraite à 62 ans, puis chaque année jusqu'à 67 ans. La case grisée indique le montant de la retraite

PROFESSIONS PARTICULIÈRES

Si vous avez exercé une profession pour laquelle les cotisations étaient calculées sur une base forfaitaire (les employés de maison jusqu'en 2012, les assistantes maternelles jusqu'en 1985...) ou après abattement (pigistes par exemple), le montant porté dans la colonne ne correspond pas à votre salaire brut mais à la base de calcul de la cotisation.

à taux plein (sans abattement). Un second tableau liste les retraites versées en une seule fois en raison de leur faible montant.

→ Il s'agit d'une estimation : ce n'est, en aucun cas, un engagement des caisses à vous verser les montants indiqués.

→ Les montants des retraites Agirc-Arrco ne tiennent pas compte du coefficient de minoration/majoration temporaire.

→ L'EIG est régulièrement réactualisée. Si vous constatez des périodes oubliées, signalez-le à votre caisse. ●

Question au notaire

COMMENT SORTIR DE L'INDIVISION ?

Après un décès, les héritiers sont ensemble propriétaires des biens jusqu'au partage de l'héritage. Cette situation, appelée indivision, peut engendrer des conflits familiaux.

CATHERINE JANAT, AVEC M^E MURIELLE GAMET, DE L'ÉTUDE CHEUVREUX NOTAIRES, À PARIS

EST-IL POSSIBLE DE DEMANDER À SORTIR DE L'INDIVISION ?

→ Oui, car selon l'article 815 du Code civil « Nul ne peut être contraint à demeurer dans l'indivision et le partage peut toujours être provoqué... ».

→ Si tous les héritiers veulent, comme vous, sortir de l'indivision, après avoir évalué les biens de la succession et établi la part qui revient à chacun :

• vous pouvez tout vendre et répartir entre vous le prix obtenu;

• ou vous partager les biens.

→ Si les autres héritiers veulent conserver les biens de la succession : ils devront alors acheter votre part.

QUE FAIRE LORSQU'UN HÉRITIÉR FAIT TOUT POUR BLOQUER LA SORTIE DE L'INDIVISION ?

Lorsque l'un des héritiers ne se rend pas au rendez-vous proposé par le notaire, refuse de signer le mandat de vente à un agent immobilier..., vous pouvez :



M^E MURIELLE GAMET

PRIVILÉGIER LE DIALOGUE

Le notaire peut vous aider à faire émerger un accord entre héritiers. De mains tendues en compromis, le conflit peut se dénouer sur tout ou partie des biens. Un partage à l'amiable de la succession (sans recourir à la justice) est la meilleure des solutions pour les relations familiales mais aussi d'un point de vue patrimonial : pendant un long conflit, les biens peuvent perdre de leur valeur, et les procédures judiciaires sont toujours coûteuses.

→ imposer la vente : les héritiers qui y sont favorables doivent représenter la majorité des deux tiers (en présence de 3 frères et sœurs qui héritent à parts égales, il faut que deux au moins soient d'accord, par exemple). Le notaire se charge d'en informer les héritiers réfractaires. À défaut d'accord, le tribunal judiciaire devra être saisi par l'intermédiaire d'un avocat pour que le bien se vende aux enchères ;

→ demander au tribunal judiciaire (par l'intermédiaire d'un avocat) de désigner un « mandataire successoral » chargé de la vente des biens. Il faudra néanmoins prouver la mésentente entre les héritiers et la nécessité de vendre le bien (celui-ci perd de sa valeur faute d'entretien, par exemple) ;

→ en cas d'échec, il reste le partage judiciaire à demander au tribunal (avocat nécessaire) du lieu de situation de l'immeuble ou du lieu d'ouverture de la succession. Les biens seront estimés par un expert judiciaire puis répartis en lots attribués par tirage au sort. La maison ou l'appartement sera vendu aux enchères à la barre du tribunal. ●

COMMENT RÉCUPÉRER DE L'ARGENT PRÊTÉ ?

« J'ai prêté de l'argent à un ami. Depuis, je le relance régulièrement sans succès. Comment faire en sorte qu'il me rembourse ? » Thierry M., par courriel

DIANE DE TUGNY

CE QUE DIT LA LOI

→ Un prêt supérieur à 1500 € doit, en principe, faire l'objet d'un écrit (art. 1359 du Code civil), établi devant notaire ou sous seing privé (sur papier libre par les deux parties ou dans une reconnaissance de dette signée par l'emprunteur). Même entre amis, cette précaution s'impose : elle vous protège si vous n'êtes pas remboursé. Sans écrit, votre emprunteur peut contester soit le versement reçu, soit son montant, soit qu'il s'agisse d'un prêt (mais un don, une rémunération).

→ L'absence d'écrit n'empêche pas de récupérer la somme prêtée, si le prêt est établi. Les juges admettent que l'on puisse prouver le prêt sans écrit, notamment « en cas d'impossibilité matérielle ou morale de se procurer un écrit » (art. 1360 du Code civil). Ce qui est admis en cas de liens d'affection entre le prêteur et l'emprunteur. Le prêt peut alors être prouvé par tous moyens (Cour de cassation du 29 janvier 2014, n°12-27186), notamment : courriers échangés entre le prêteur et l'emprunteur faisant état de la dette, relevé bancaire débité du montant prêté, témoignages accompagnés d'une copie de la pièce d'identité de ceux qui les ont rédigés. Le succès de l'action dépendra soit de la reconnaissance des faits par l'emprunteur, soit des preuves apportées.

LA MARCHÉ À SUIVRE

→ Adressez un courrier à l'emprunteur.

• Si vos demandes informelles n'ont rien donné (appels téléphoniques, mails), adressez à votre ami une lettre recommandée avec avis de réception (voir lettre type). Gardez une copie de la lettre et l'avis de réception.

• Si vous ne disposez pas d'un document constatant le prêt et qu'il vous répond par écrit

Au-delà de 760 €,

un prêt doit, en principe, être déclaré aux impôts par le débiteur avec le formulaire n° 2062 en même temps que sa déclaration de revenus.

(Art. 49 B, annexe 3 du Code général des impôts et 23 L, annexe 4 du CGI).



sans nier le prêt, ou ne vous répond pas alors qu'il a reçu votre courrier, vous pourrez faire valoir ces éléments comme début de preuve. S'il vous répond en demandant des délais, proposez-lui de signer un échéancier.

→ En cas de refus ou en l'absence de réponse, saisissez le conciliateur de justice. Cette phase est obligatoire si votre demande n'excède pas 5 000 € (art. 750-1 du Code de procédure civile). Vous pourrez en contacter un sur www.conciliateurs.fr ou à l'aide du formulaire Cerfa n°15728*02.

→ À défaut de conciliation possible, saisissez le tribunal judiciaire.

• Vous avez cinq ans pour le faire à compter de la date à laquelle le prêt aurait dû être remboursé (art. 2224 du Code civil). Ce délai est interrompu par la conciliation (art. 820 du Code de procédure civile) ou si l'emprunteur reconnaît sa dette.

• Le tribunal compétent est celui du lieu du domicile de l'emprunteur. Renseignez-vous auprès de votre mairie ou consultez l'annuaire disponible sur www.justice.fr.

Modèle de lettre de mise en demeure

Vos prénom, nom, adresse et téléphone Nom et adresse du débiteur

Lettre recommandée avec avis de réception Lieu et date

Cher... (prénom),

Je reviens vers toi à propos du prêt que je t'ai consenti le ... (date) pour un montant de ... (montant). Nous étions convenus que tu me rembourserais le ... (date)/ou dès que tu pourrais. Ce que tu n'as pas fait malgré mes relances. Je te remercie de me rembourser dans un délai d'un mois ou de me proposer un échéancier de paiement. À défaut, je serai au regret de devoir saisir un conciliateur de justice, puis éventuellement le tribunal judiciaire pour demander le paiement de cette somme ainsi que des intérêts sur les sommes prêtées.

Dans cette attente, je te prie de croire, cher... (prénom), en toute mon amitié.

Fait à ..., le...

Signature

CARTE BANCAIRE PIRATÉE

QUELS RECOURS?

Vous vous êtes fait voler une carte bancaire ou les données qui lui sont liées ? Le plus souvent, vous serez remboursé des sommes disparues de votre compte. Attention ! Il y a des exceptions. La marche à suivre.

GUILLAUME LE NAGARD



Vol, duplication, phishing, captation des données en ligne... Les cas de fraude à la carte de paiement dont vous pouvez être victime sont multiples.

Agissez « sans tarder », indique le code monétaire et financier, qui accorde néanmoins un délai maximal de treize mois à compter du débit (art L133-24).

Attention ! Ce délai est ramené à soixante-dix jours pour des transactions effectuées en dehors de l'espace économique européen. D'autre part, le délai maximal s'apprécie selon les circonstances et l'utilisation de la carte.

PREMIER RÉFLEXE : FAIRE OPPOSITION

→ En cas de vol ou de perte, il faut commencer par faire opposition auprès de sa banque en utilisant le numéro de téléphone qu'elle mentionne sur les relevés de compte et affiche sur les distributeurs de son réseau. Autre solution, le service interbancaire dédié aux oppositions : 0 892 705 705. Un numéro d'enregistrement vous est alors communiqué : à conserver précieusement car il constitue une trace datée de votre opposition.

→ Confirmer rapidement l'opposition par courrier recommandé avec avis de réception. Porter plainte auprès des services de police ou de gendarmerie n'est pas exigé par la loi, mais votre banque peut le demander. Autant la satisfaire afin d'accélérer le traitement du dossier.

LES RECOURS EN CAS DE LITIGE

→ Vérifiez si vous avez souscrit une assurance moyens de paiement avec votre carte : elle prendra en charge les frais liés à la fraude. Pour une solution à l'amiable, contactez dans l'ordre : votre agence, le service consommateurs de votre banque, son médiateur ou le médiateur de la consommation (dans un délai maximum d'un an).
 → À défaut d'entente, vous pouvez agir en justice, auprès du tribunal judiciaire : déclaration au greffe ou saisine en ligne pour les litiges de 4 000 € ou moins ; assignation pour les litiges plus importants. Pour des demandes concernant des montants inférieurs à 10 000 €, il est possible de se passer d'avocat.

EN CAS DE FRAUDE SUR INTERNET

→ « La fraude sur internet ou par subtilisation des données de la carte est parfois plus difficile à déceler et demande une certaine vigilance, prévient Corinne Lamoussière, juriste à l'Institut national de la consommation (INC). En effet, on se trouve encore en possession de son moyen de paiement et les fraudeurs se contentent parfois de détourner régulièrement des petites sommes, peu repérables. » Dans ce cas, faites aussi opposition rapidement.
 → Pour signaler la fraude aux autorités, deux solutions : se déplacer au commissariat ou à la gendarmerie, ou effectuer un signalement en ligne sur le site Perceval (www.assoedc.com/perceval, accès via FranceConnect en utilisant vos identifiants des impôts, Ameli ou La Poste).

COMMENT SEREZ-VOUS REMBOURSÉ ?

→ Listez les sommes liées à la fraude et demandez à la banque, par recommandé avec avis de réception, de vous les rembourser, ainsi que les éventuels agios (certaines banques fournissent un formulaire *ad hoc*).

→ Si votre carte a été subtilisée et votre code secret utilisé, une franchise de 50 € (c'était 150 € jusqu'en janvier 2018) restera à votre charge. Si vous êtes encore en possession de votre carte, aucune retenue ne sera applicable.

→ La banque vous rembourse immédiatement le montant des débits (art. L 133-18 du Code monétaire et financier). En cas de refus, elle doit vous en indiquer le motif, qu'il vous sera possible de contester.

→ Les sommes peuvent être mises à votre charge dans certains cas :

- un signalement tardif qui s'apprécie selon la fréquence d'utilisation de votre carte (par exemple, une semaine si vous l'utilisez chaque jour) ;
- une négligence constituant une faute lourde : par exemple, inscrire ou coller le code secret au dos de la carte. Mais c'est à la banque de le prouver. Toutefois, la jurisprudence a pu considérer que l'usage de la carte par un tiers avec le code ne constituait pas en lui-même la preuve d'une faute lourde. ●

PLAFOND DE REVENUS, CONDITIONS DE RESSOURCES DE QUOI PARLE-T-ON ?

De nombreuses aides et exonérations fiscales sont attribuées « sous condition de ressources ». Mais la notion de « ressources » est floue, et chaque organisme en a sa propre définition. Nos clés pour vous y retrouver.

CATHERINE JANAT

NE PAS CONFONDRE REVENUS ET RESSOURCES

→ Les revenus sont les sommes que vous percevez effectivement : rémunération, retraite, indemnités de chômage, intérêts de placements, loyers, rentes, pension alimentaire, prestation compensatoire... Ils sont retenus pour leur montant net de cotisations et contributions sociales mais avant prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu.

⦿ Les organismes qui se réfèrent à cette notion prennent souvent en compte le « revenu fiscal de référence » (RFR). C'est le critère utilisé, par exemple, pour l'exonération de la taxe d'habitation au titre de votre résidence principale, la détermination du taux de CSG, CRDS et de la Casa sur vos retraites, l'attribution d'une aide de l'Anah (Agence nationale de l'habitat) ou d'un logement HLM.

⦿ Le RFR est calculé par l'administration fiscale et figure sur la première page de votre avis d'imposition. Il prend en compte le revenu net imposable des membres du foyer : vos revenus (après abattement de 10 % sur les salaires et les retraites), moins les charges déductibles (les pensions alimentaires versées, par exemple) et les abattements spéciaux pour personnes âgées ou invalides, plus certains revenus comme ceux soumis à un prélèvement libératoire (voir aussi Notre Temps n° 593, mai 2019).



L'EFFET DE SEUIL

Le plafond de ressources marque la limite au-delà de laquelle une prestation n'est plus accordée : même pour un euro de plus que le plafond, vous n'aurez pas droit à un avantage.

→ La définition des ressources varie selon les organismes (CAF, caisses de retraite ou d'Assurance maladie, aide sociale du département, services fiscaux...) et intègre des éléments de votre patrimoine : la valeur d'une résidence secondaire, d'une donation faite dans les dix ans précédant la demande d'aide, par exemple.

→ Si vous vivez en couple, les revenus et les ressources de votre conjoint, concubin ou partenaire de pacs seront, la plupart du temps, pris en compte. Mais le montant des plafonds varie selon la composition du foyer.

GARE AUX IDÉES REÇUES

→ Ne pas être imposable ne donne pas forcément droit aux aides et allègements fiscaux accordés sous condition de ressources.

⦿ Seuls vos revenus sont retenus par les services fiscaux pour savoir si vous êtes imposable ou non. Or de nombreuses aides sont accordées en tenant compte de vos revenus et aussi de votre patrimoine.

⦿ Certaines situations sont censées vous procurer des revenus dont le montant est établi de façon fictive.

Exemple : pour l'attribution de la complémentaire santé solidaire (CSS, ex-CMU-C et ACS), être propriétaire de sa résidence principale majeure les revenus réels de 67,17 € par mois (117,55 € pour un couple). ●●●

➤ Pour l'attribution de l'Allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa), les placements sont supposés rapporter 3 %, y compris les sommes placées sur un livret A, rémunérées à 0,5 % depuis le 1^{er} février 2020. Idem pour les biens donnés à vos enfants au cours des cinq dernières années.

➤ Lorsque vous demandez une aide au logement (allocation de logement ou APL) votre patrimoine est aussi pris en compte dès que sa valeur excède 30 000 €.

➔ Ne pas dépasser un plafond de ressources ne vous donne pas forcément droit à une prestation entière. Le montant de certaines varie en fonction de votre niveau de ressources pour vous garantir un minimum.

Par exemple, au chômage, vous aurez droit à l'allocation de solidarité spécifique (ASS) si les revenus que vous déclarez au fisc sont inférieurs à 1171,80 € par mois (1841,40 € si vous vivez en couple). Si vous dépassez ce montant d'un seul euro, vous n'aurez droit à rien. Si vos revenus mensuels nets sont inférieurs à 669,60 € (1339,20 € pour un couple), vous aurez droit au maximum, soit 16,74 € par jour (502,20 € pour un mois de trente jours). Entre 669,60 € et 1171,80 € (1339,20 € et 1841,40 € pour un couple), l'ASS sera égale à la différence entre 1171,80 € ou 1841,40 € et le montant de vos ressources.

➔ Les plafonds de ressources ne sont pas coordonnés. Tous les organismes n'appliquent pas les mêmes hauteurs de plafond.

COMMENT SAVOIR ?

➔ Les imprimés de demande d'allocations s'accompagnent souvent d'une notice détaillant les ressources à déclarer. Il en est ainsi par exemple pour la demande :

- de réversion de la retraite de base : imprimé S 5136 h ;
- d'Aspa : cerfa 13710*02 ;
- de complémentaire santé solidaire : cerfa n° 52269#02 ;
- d'aide sociale départementale : il n'existe pas de formulaire national, chaque département délivrant un dossier qui lui est propre. Il peut être retiré auprès du CCAS.



➔ Les imprimés sont à demander à l'organisme qui verse la prestation : à sa caisse d'assurance maladie pour la complémentaire santé solidaire, la caisse de retraite de son conjoint décédé pour la réversion, par exemple.

➔ En interrogeant les simulateurs.

➤ Sur www.mesdroits sociaux.gouv.fr, vous pouvez savoir à quelles aides vous

pourriez prétendre compte tenu de votre situation de famille, de la ville où vous habitez, du montant de votre RFR (celui de 2018 pour une demande en 2020).

➤ Complémentaire santé solidaire : www.ameli.fr/simulateur-droits

➤ Aides au logement : www.caf.fr/allocataires/mes-services-en-ligne/faire-une-simulation, rubrique « Le logement ».

➤ Taxe d'habitation pour votre résidence principale : www.impots.gouv.fr/portail/simulateur-de-la-reforme-de-la-taxation-dhabitation-pour-2020

➤ Votre reste à charge pour un hébergement en maison de retraite, la simulation tenant compte de l'Apa et de l'aide au logement auxquelles vous avez droit :

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr estimez-le-montant-de-votre-reste-charge

➔ En vous renseignant auprès des organismes.

➤ Chacun a sa plateforme téléphonique et des points d'accueil avec possibilité de prendre rendez-vous avec un conseiller.

➤ Selon les organismes, les services sont plus ou moins faciles à contacter. Vous obtiendrez des informations et un accompagnement auprès de l'assistant(e) social(e) du CCAS ou auprès du Clic (Centre local d'information et de coordination) pour les aides au maintien à domicile. ●

CONTACTS

- Caisse primaire d'Assurance maladie (pour demander la complémentaire santé solidaire par exemple) : 36 46 (0,06 €/min + prix d'appel) et www.ameli.fr ;

- Assurance retraite : 39 60 (0,06 €/min + prix d'appel) et www.lassurance-retraite.fr

- Caisse d'allocations familiales : un numéro de téléphone par département (voir annuaire), www.caf.fr

LE CAS PARTICULIER DE L'APA

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA) est universelle : toute personne présentant un certain degré de dépendance peut y prétendre. Mais son montant sera fixé en fonction du niveau de ressources de la personne.

C'EST TENDANCE



Petit carré ou longue écharpe, saurez-vous porter le **foulard** (p. 78)? Ou allier **style** et paresse au **jardin** avec les plantes couvre-sols (p. 88)?

Et ne boudez pas le **plaisir** de craquer pour un **menu tout chocolat** (p. 100), car en mai, fais ce qu'il te plaît!

À la mode

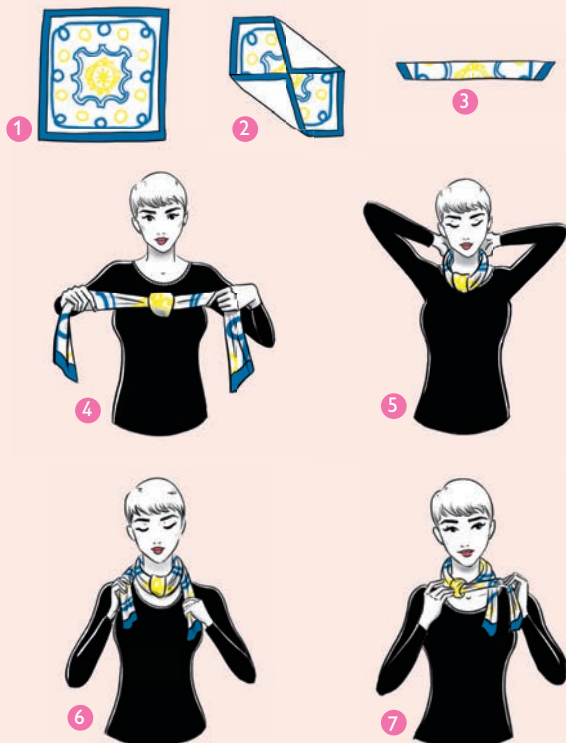
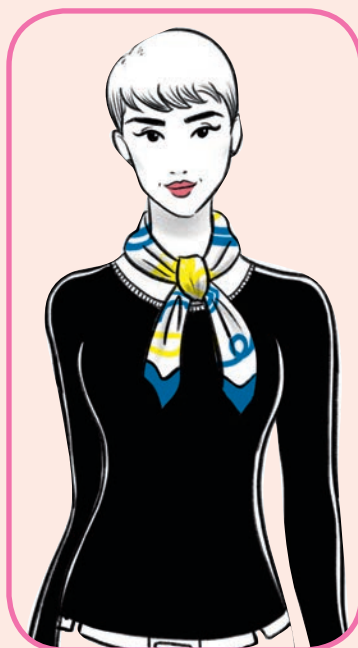
Drapé, assemblé,
superposé, le foulard
se noue au gré
de nos envies et cela
va de « soie » !

NATHALIE FOUCAUD
ILLUSTRATIONS FRANCKIE



**MON FOULARD
A DU STYLE**

AVEC UN PETIT CARRÉ DE SOIE : LE NŒUD PAPILLON



- 1 Placer le carré à plat et en diagonale.
- 2 Rabattre les pointes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles se touchent.
- 3 Continuer de plier chaque côté jusqu'à obtenir une bande de tissu.
- 4 Faire un nœud assez lâche au milieu de la bande de tissu.
- 5 Passer le foulard autour du cou, nœud devant.
- 6 Croiser les pans derrière et les ramener.
- 7 Passer l'extrémité du côté gauche dans le nœud en le croisant et faire de même en sens inverse pour le côté droit.

Conseil + Faire le nœud sous le col de sa chemise apporte une touche d'originalité.

AVEC UN RUBAN DE TISSU : LE NŒUD DE CRAVATE

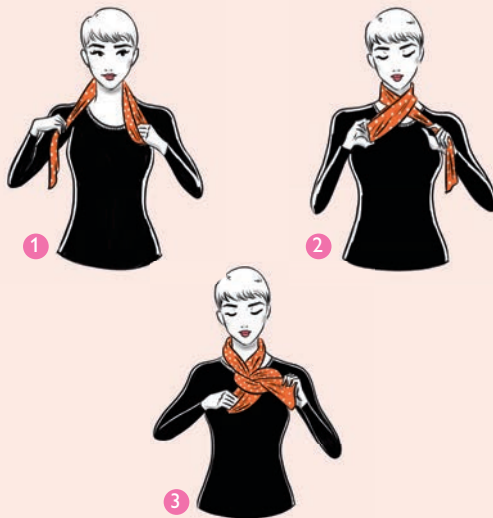


- 1 Mettre autour du cou avec les pans asymétriques.
- 2 Croiser le grand pan sur le petit pan. Le faire glisser en dessous du petit pan.
- 3 Le ramener ensuite dessus. Le passer par le haut en plaçant l'index dans le nœud en formation. Enlevez l'index et glissez le pan dans la boucle.
- 4 Maintenir le petit pan, tirez délicatement sur le grand pan pour serrer la boucle et ajuster.

Conseil + La cravate se porte version masculine, serrée au col d'une chemise.



AVEC UNE ÉCHARPE : LE NŒUD CHAÎNE



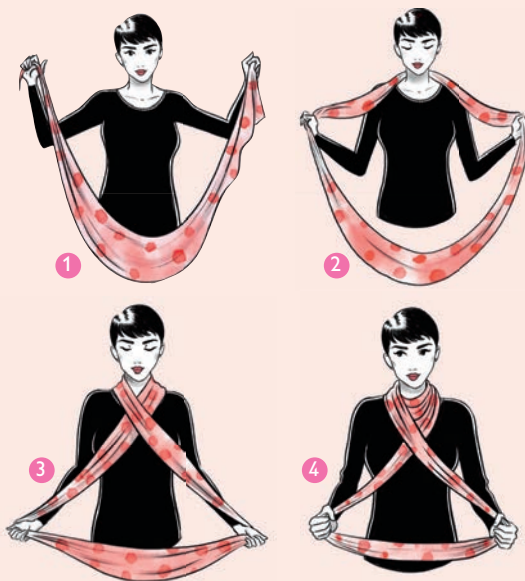
- 1 Plier l'écharpe en deux en la plaçant autour du cou.
- 2 Passer l'un des pans dans le trou.
- 3 Prendre la main opposée, passer l'autre pan dans l'ouverture et tirer.

Conseil + Cette façon plus bohème de nouer son écharpe, en la tressant, lui permet de tenir mieux.

AVEC UN GRAND CARRÉ : LA BOUCLE ENROULÉE

- 1 Tenir le foulard devant soi dans le sens le plus long de la diagonale, s'assurer que les deux côtés sont de la même longueur.
- 2 Nouer les deux bouts du foulard ensemble, passer le nœud derrière la nuque.
- 3 Tourner le foulard une fois sur lui-même afin d'obtenir un huit.
- 4 Passer la boucle autour de la tête, et renouveler cette étape selon vos envies.

Conseil + À porter soit décontracté avec un seul passage, soit plus serré en enroulant le foulard plusieurs fois autour du cou.



AU FIL DES IDÉES



Il réveille une ceinture en cuir : ceinture en cuir Diega.



Il booste le style d'un cabas : panier façon osier Moony Mood chez Spartoo.



Il dynamise une paire de tennis : tennis en cuir Puma chez Spartoo.



Il habille l'anse d'un joli sac de ville : sac Wandler aux Galeries Lafayette.

LA DANSE DES FOULARDS



1



2



3



4



5



6



7



8



9

1. Écharpe en mousseline de soie (50x150 cm), Philée d'Astre, 60 €.

2. Carré 100 % soie (86x86 cm), Galeries Lafayette, 39,99 €.

3. Écharpe Prairie en coton et soie (70x190 cm), Mapoésie, 65 €.

4. Carré 100 % soie (90x90 cm), Petrusse, 140 €.

5. Carré Amulette (65x65 cm) en coton et soie, Mapoésie, 24 €.

6. Carré Péonies 100 % soie (88x88 cm), Gant, 149 €.

7. Carré 100 % soie (90x90 cm), Galeries Lafayette, 39,99 €.

8. Carré en twill de soie (45x45 cm), Inès de Percevaux, 75 €.

9. Carré 100 % polyester (70x70 cm), Mango, 9,99 €.

OBJECTIF FERMETÉ

Avec le printemps, l'envie nous prend de perdre quelques kilos et de retrouver notre tonicité. Au programme : manger mieux, bouger et appliquer des soins ciblés. Un tiercé gagnant, pas si compliqué à mettre en œuvre avec les conseils de notre coach...

MONIQUE FORT

PERDRE DU POIDS... EN DOUCEUR

Passé 60 ans, perdre du poids n'est pas impossible, mais plus difficile et doit se faire graduellement. Le corps change avec une perte de la masse musculaire et un ralentissement du métabolisme. La sédentarisation et une alimentation inchangée accentuent le phénomène. Julie Ferrez*, coach formée au bien-être et professeure de yoga, conseille de privilégier les bonnes associations alimentaires.

Les bons menus : pour digérer lentement les sucres (pain, féculents, fruits), il faut les combiner à des ralentisseurs, c'est-à-dire des fibres (crudités et/ou légumes cuits), des protéines (légumineuses, viandes, poissons, œufs, laitages, fromages) ou, dans une moindre mesure, des graisses. Les légumes aident à bien se rassasier et évitent de consommer des aliments riches (fromages, pain, féculents).

Julie Ferrez recommande aussi d'intégrer deux petites collations dans la journée, le matin (à 11 heures) et l'après-midi (à 17 heures), comprenant des graines de courge, des amandes (20 par jour), avec un fruit à croquer pour éviter de grignoter dans la journée. Si le besoin d'un soutien extérieur se fait ressentir, penser aux cures thermales ou encore aux ateliers Weight Watchers.

* www.julieferrez.com



BOUGER, C'EST LA CLÉ !

Les kilos en trop s'expliquent par une alimentation apportant plus de calories que le corps n'en dépense. La solution consiste à faire davantage d'exercice. Tout d'abord, bouger au quotidien comme marcher, jardiner, bricoler, faire ses courses ou le ménage, prendre les escaliers plutôt que les ascenseurs... Ensuite, pratiquer un sport. Mais auparavant, mieux vaut consulter son médecin pour s'assurer que tout va bien côté santé.

Les bons sports : il faut privilégier les activités physiques qui demandent un travail d'équilibre et sollicitent ainsi un maximum de muscles. C'est le cas de la marche active sur un terrain légèrement accidenté (*lire notre dossier p. 48*). L'idée est de démarrer lentement et d'accélérer au fur et à mesure des capacités. Le yoga, le Pilates, les exercices sur des machines en salles, la danse permettent aussi de se muscler et de rester souple. Sans oublier les sports aquatiques (natation, aquagym, aqua-aérobic) qui tonifient la silhouette sans brusquer les articulations plus fragiles.

AGIR LOCALEMENT

Pour garder un corps tonique, il faut bouger mais la cosmétique peut donner un petit coup de pouce. C'est la mission des soins raffermissants. Ils contiennent du beurre de karité nourrissant et protecteur, de l'acide hyaluronique hydratant, des protéines végétales comme le blé à l'effet tenseur, de la caféine tonifiante, du silicium qui stimule la production de fibres de collagène, responsables de la fermeté.

Les bons gestes : appliquer la crème sur l'ensemble du corps après la douche le matin. Masser énergiquement en commençant par le bas du corps (mollets, genoux, cuisses, fesses) en remontant vers le haut (ventre, seins, bras). Insister sur l'intérieur des jambes et des bras, zones où la peau est la plus relâchée. Pour un meilleur résultat, renouveler l'opération le soir. Efficace aussi : réaliser chez soi le fameux palper-rouler, pratiqué en institut, à l'aide d'une ventouse (vendue en parapharmacies). La persévérance est gage de résultats! ●



1. Marine
Riche en micro-algues, caféine et eau physiomarine, sa texture fraîche et énergisante affine et tonifie. Gel-crème Resculptant ventre plat, abdos, hanches : 40 € les 150 ml. **Daniel Jouvance.**

2. Voluptueuse
Au cœur d'une crème aérienne aux notes de fleurs d'oranger, des actifs nourrissants et raffermissants agissent sur toutes les zones critiques. Baume Corps Lift & Fermeté Vinosculpt : 25,50€ les 250 ml. **Caudalie.**

3. Complète
Elle nourrit, uniformise et tonifie pour atténuer le relâchement cutané. Crème 365 Raffermissante Corps : 26,90€ les 200 ml. **Embryolisse.**

4. Bio
Son trio d'huiles végétales stimule la microcirculation, revitalize et adoucit la peau. Huile Fermeté Suractivée L'Or Rose : 29,50 € les 100 ml. **Melvita.**

5. Stimulant
Sa caféine atténue les capitons et le calcium tonifie la peau qui est plus lisse et ferme. Minceur J-14 : 14,90€ les 180 ml. **Linéance.**



UNE PEAU ÉCLATANTE !

Redonner de la fermeté et de l'éclat, lutter contre la déshydratation et l'inconfort... Les soins pour peaux matures atténuent les signes du temps.

Passage en revue de 5 nouveautés. **MONIQUE FORT**

PRÉCIEUSE ★★★★★

Soin de Jour peaux matures Vital Éclat, Nivea. 14,30 € les 50 ml.

De l'huile de pétales de rose, riche en vitamine A et E, et des acides gras (oméga 3 et 6) s'unissent pour assouplir et unifier le teint, atténuer rides et taches pigmentaires.

SES + Sa texture onctueuse apporte du confort et facilite le massage. Le rapport qualité/prix est excellent.

SES - L'atténuation des taches réclame du temps et de la persévérance.



PROTECTRICE ★★★★★

Ma Crème de Jour Anti-Âge, Laboratoire Giphar. 18,90 € les 50 ml.

Enrichie en algue marine, acide hyaluronique et thé blanc, elle hydrate, efface le teint terne et redessine l'ovale du visage.

SES + Elle nourrit et protège bien. Son parfum est agréable et discret.

SES - L'indice de protection solaire n'est pas assez visible sur l'emballage et la texture manque un peu de velouté.



VÉGÉTALE ★★★★★

Crème revitalisante lumière Nutri-Lumière Jour, Clarins. 115 € les 50 ml.

Pas moins de 17 extraits de plantes qui vont satisfaire toutes les attentes des peaux exigeantes, à savoir : nutrition, relance de la microcirculation, hydratation, raffermissement, énergie et éclat.

SES + Un soin complet dont la belle texture, très agréable et riche, pénètre rapidement. Une sensation de bien-être est ressentie dès l'application.

SES - Son prix est élevé.



BIO ★★★★★

Crème Intégrale Jour Age Intense, Florame. 36,80 € les 50 ml.

Des extraits de myrte bio et d'herbe d'immortalité stimulent les cellules souches d'orchidée pour mieux lisser les traits, restructurer, revitaliser et redessiner l'ovale du visage.

SES + Elle est dénuée d'ingrédients qui fâchent. Elle assure côté hydratation et nutrition.

SES - La lourdeur du pot réclamerait un format voyage.



MADE IN SUISSE ★★★★★

Crème Ultime Visage et Yeux Nutrition Anti-Âge Nutri-Élixir, Mavala. 35 € les 45 ml.

Elle vient au secours des peaux sèches en perte d'élasticité avec des huiles de lin suisse, d'olive, d'amande et de bourrache.

SES + Un soin deux en un et un flacon-pompe qui préserve la formule. Une texture fine vite absorbée après un léger massage.

SES - Elle nécessite l'association d'un sérum en cas de peau très sèche.



Conseil + LES BONS GESTES

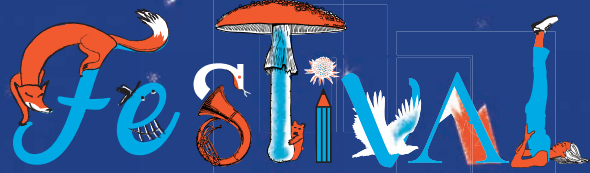
Appliquez votre soin sur une peau bien nettoyée. Effectuez des petits cercles du bout des doigts avant d'étaler votre crème en allant de bas en haut, et même en étirant la peau (visage et cou) vers le haut. Finissez en tapotant énergiquement, puis pincez doucement les rides d'expression pour les combler. Ce massage active la circulation sanguine et détend les petites crispations musculaires.

VALLÉE DE LA CLARÉE / HAUTES-ALPES

PHOTO
LITTÉRATURE
CINÉMA
MUSIQUE

TERRE SAUVAGE

RENCONTRES
ATELIERS
RANDOS
SPECTACLES



Tous les arts sont dans la nature

**CHARLES BERLING / PIERS FACCINI / FRANÇOISE NYSSSEN / CYRIL DION
SAMUEL LE BIHAN / STÉPHANIE BODET / DENIS CHEISSOUX
JEAN-MICHEL BERTRAND / NASTASSJA MARTIN / FRANÇOIS SARANO
OLIVER GALLMEISTER / JEAN-MARC ROCHETTE**

THÉÂTRE BURLE / GALIRO / LES DODOS / LES RANDONNEURS FOUS / LA S.T.R.I.N.G / LA TOUPINE / RADIO MEUH

SAMUEL CHALLÉAT / MATHIEU LE LAY / VALENTINE PLESSY / EMMANUEL BOITIER
PASCALE ROSSLER / CHRISTOPHE DUMAREST / FRANÇOIS DESBORDES / STÉPHANE HETTE
BERTRAND BODIN / SÉBASTIEN DE DANIELI / NACHO GREZ / JÉRÉMIE VILLET / DENIS PALANQUE
LÉO GAYOLA / OLIVIER LAÏREY / MARC DAVIET / GEOFFREY GARCEL

**NÉVACHE
3/4/5
Juillet
2020**



www.terre-sauvage.com/festival



Hautes-Alpes
le département





N'ATTENDEZ PAS QU'ELLE PRENNE SON ENVOL POUR PRÉPARER VOTRE RETRAITE

Ouvrez dès aujourd'hui votre Plan d'Épargne Retraite
avec Allianz pour sécuriser demain.

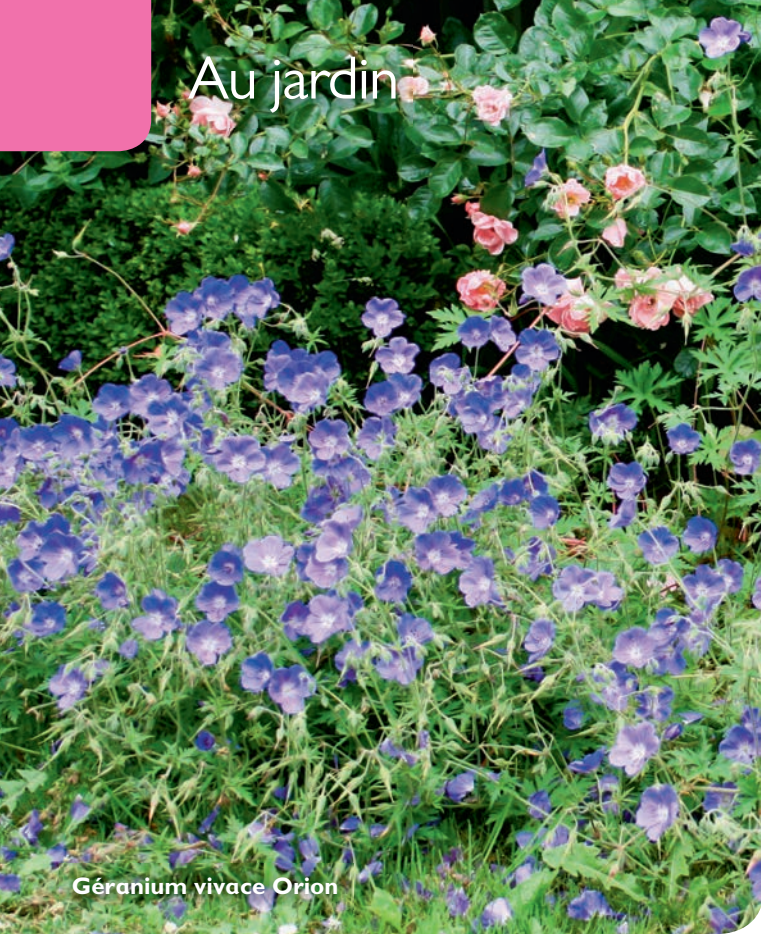
Allianz vous accompagne dans la préparation de votre retraite pour vous permettre de la vivre pleinement. **Prenez rendez-vous dès maintenant avec votre conseiller Allianz pour réaliser un bilan retraite.**

allianz.fr/retraite

Avec vous de A à Z

Allianz 

Au jardin



Géranium vivace Orion



Saxifrage mousse



Cyclamen de Naples



Aubriète sur talus

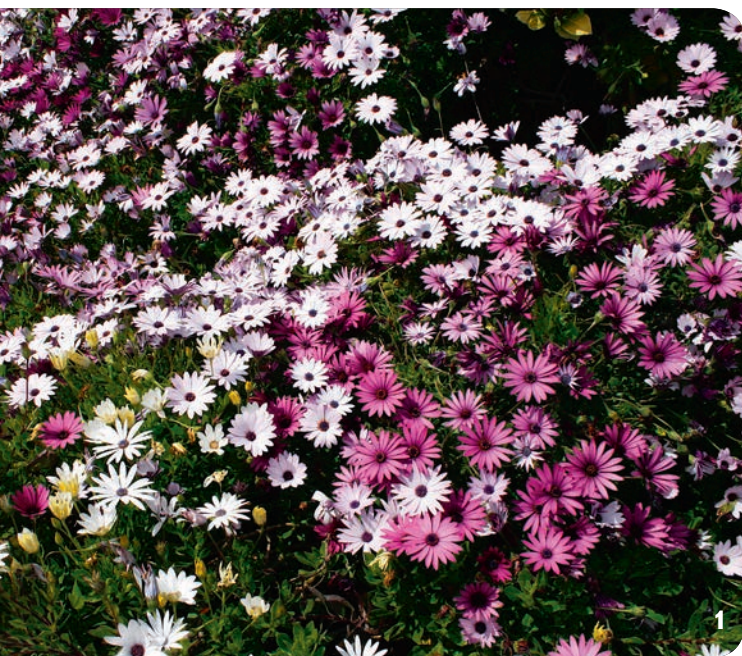
LES COUVRE-SOLS occupent le terrain

La nature a horreur du vide. Alors, plantez dès aujourd'hui des couvre-sols qui formeront rapidement un tapis dense dans votre jardin. Avec, à la clé, des heures de désherbage en moins !

TEXTE ET PHOTOS PIERRE-YVES NÉDÉLEC



Épimède ou fleur des Elfes



1. Osteospermum
2. Bugle rampant
3. Épiaire laineuse
4. Campanule garganica Dickson's Gold

UNE COUVERTURE DE PLEIN SOLEIL

Avec son feuillage gris, l'épiaire laineuse ou *Stachys byzantina* s'accommode des sols drainés et secs. En plein soleil, il y joue les couvre-sols duveteux. Cerise sur le gâteau : ses feuilles mortes ont un pouvoir antigerminatif très efficace contre les mauvaises herbes. Vous pouvez aussi compter sur l'effet couvrant de l'armoise schmidtiana Nana aux rameaux argentés et étalés. Heureux uniquement en plein soleil et tout aussi odorants, le thym laineux, le serpolet et la menthe de Corse forment des tapis denses et ras. Dans les régions à hiver doux, offrez-vous les services du pourpier de cooper aux fleurs rose vif, de juin à octobre. Cette plante grasse s'étale à vue d'œil sur les sols les plus ingrats. Bien abrité sur les zones côtières, l'osteospermum et l'érigéron glauque assumeront leur rôle de grands couvre-sols. Ils y fleurissent en sol sableux de mai à novembre.

DES TAPIS SOUS LES ARBRES

Le manque de lumière et la concurrence des grosses racines laissent peu de chance au gazon de pousser sous les arbres. Là où le sol est enrichi par les feuilles mortes et n'est pas trop sec, plantez sans hésiter la fleur des elfes ou épimède. Cette vivace au feuillage en forme de cœur prend de belles colorations cuivrées au printemps comme à l'automne. Ses fleurs jaunes, roses ou orange sont ravissantes. Tout aussi rustique, le pachysandra forme un tapis dense au pied des arbres grâce à ses racines traçantes et à son feuillage persistant, coriace et luisant.

Pour un effet plus léger en sol humifère, pensez à la violette du Labrador, au cyclamen de Naples ou au tellima pour son feuillage persistant. Si la terre est pauvre et sèche, vous pourrez y planter le petit lierre Ivalace. Rassurez-vous, ce couvre-sol à développement limité a la sagesse de ne pas escalader le tronc des arbres. Pour un tapis fleuri d'avril à juin, préférez la pervenche à fleurs blanches ou bleues. Un seul pied de la variété Grüner Teppich peut couvrir un mètre carré en deux ans. Vous obtiendrez aussi une belle garniture en plantant un waldsteinie au feuillage vert intense et aux petites fleurs jaunes de printemps. Et pour chasser les mauvaises herbes à l'ombre comme au soleil, même au pied d'une haie de conifères, installez la rustique aspérule lilaciflora. En bonus : une charmante floraison bleue entre mars et mai.

À L'AISE AU FRAIS DANS UN MASSIF

Impossible de passer sous silence cette vivace si volontaire qu'est le bugle rampant. Au soleil comme à mi-ombre, il s'étale avec vigueur en habillant le sol de son feuillage vert, pourpre ou panaché de crème selon les variétés. Comme le fraisier, il lance des stolons qui ne tardent pas à s'enraciner. Les épis de fleurs bleues, roses ou blanches émaillent le tapis chaque printemps.





Dans toute bonne terre de massif, fraîche à humide, le lamier argenté se faufile entre les arbustes, étouffant du même coup les indésirables. Nous raffolons de la variété White Nancy pour son feuillage argenté, semi-persistant, et ses fleurs blanches de printemps. D'une implantation rapide d'autant plus que le sol est frais, la robuste persicaire Darjeeling Red forme des touffes denses et très tapissantes. Vous aimerez ses fleurs roses qui rougissent ainsi que ses belles couleurs automnales.

À l'ombre ou à mi-ombre, faites aussi confiance au classique muguet, au puissant bergénia, au charmant géranium des Balkans et à la pulmonaire angustifolia qui ne craint pas le calcaire. Ses fleurs bleues au sortir de l'hiver feront le bonheur des abeilles.

Dans un massif très humide ou au bord d'un plan d'eau, adoptez l'houttuynia Chameleon, précieux couvre-sol rhizomateux, pour son feuillage coloré au parfum d'agrumes. Une fois implantée, elle ne se déloge pas, à l'instar de l'herbe aux goutteux (*Aegopodium*) qui couvre son mètre carré en une année.

LOVÉS ENTRE LES ROCHES

Si vous n'êtes ni méticuleux ni adepte du désherbage, autant garnir votre rocaille ou votre petit talus de plantes qui avancent pied à pied sans jamais reculer. C'est le cas de la campanule poscharskyana dite de Serbie. Elle pousse en coussins étalés et se couvre de fleurs étoilées



au printemps, puis en fin d'été. Plus lumineuse avec son feuillage doré, la campanule garganica Dickson's Gold éclaircit les zones sombres entre les pierres. Mais si vous aimez les tapis intégralement couverts de fleurs, plantez un phlox mousse choisi dans le groupe de subulata. La plante qui ne dépasse pas 10 cm de haut décline sa floraison en rose, en blanc et en bleu mauve.

Parmi les innombrables orpins de rocaille, nous apprécions le bien nommé Coral Carpet que vous pourrez associer aux jubarbes et autres saxifrages mousse. Réfléchissez à deux fois avant d'implanter un lysimachia nummularia Aurea. Certes, son mini-feuillage doré est attractif, mais la plante aura vite fait d'envahir tout l'espace. Préférez-lui l'origan doré bien plus résistant au sec et plus facile à contrôler.

BIEN DÉMARRER VOS PLANTATIONS

Pour une bonne couverture, comptez entre trois et dix plantes au mètre carré. La distance à respecter est précisée sur l'étiquette de chaque plante vendue en godet. Afin d'éviter les problèmes de concurrence sur le terrain, ne mélangez pas des variétés différentes et plantez toujours par larges taches. Arrosez à la plantation, puis au cours des trois mois qui suivent, temps nécessaire à un bon enracinement. Aidez à une meilleure implantation en paillant les espaces libres. ●

MARRE DU GAZON ?

Ces plantes couvre-sols peuvent remplacer avantageusement la pelouse, avec les corvées de tonte et d'arrosage en moins !

En terrain sec : le thym laineux, le gazon des Mascareignes, la turquette et la verveine nodulaire.

En terrain humide : le dichondra rampant, le pratia pédonculé et la camomille romaine.



Je fleuris mon balcon

La saison des plantations démarre de plus en plus tôt. Et végétaliser son balcon est une vraie partie de plaisir. À condition de bien s'organiser.

PIERRE-YVES NÉDÉLEC

PRENDRE SON TEMPS

Flours, pots, engrais... Tout est déjà arrivé dans

les jardinerie pour vous donner envie de fleurir au plus vite votre balcon. Gardez en tête que toutes ces potées, élevées sous serre chauffée, ne sont pas à l'abri d'un coup de gel une fois dehors. Les acheter maintenant, c'est compter sur un printemps clément. Repousser le fleurissement à mai, c'est jouer la prudence.

TROUVER LES BONS POTS

Tirez les leçons de la dernière canicule en plantant dans des contenants à réserve d'eau qui permettent de belles économies d'arrosage. Vous pourrez même partir tranquille en week-end. Plus les pots sont profonds, plus le terreau restera longtemps humide. À condition d'investir dans un terreau riche en argile ou avec rétenteur d'eau.

CHOISIR SES FLEURS

Plein sud, les fleurs aux couleurs vives (pétunia, géranium, bidens, dipladenia) résistent au soleil contrairement aux coloris pastel (impatiens, lobélia, fuchsia), plus adaptés à un balcon mi-ombragé. Pour un décor vite monté, choisissez les jardinières et suspensions en mélange. Si

vous préférez créer vos compositions, choisissez les jeunes plants en pot plutôt qu'en mini-mottes, plus délicates à démarrer. Enfin, les feuillages (ipoméée pourpre, hélichrysum doré, plectranthus argenté) mettront en valeur vos fleurs.

OPTIMISER L'ESPACE

Misez sur un effet d'opulence en commençant par aligner des jardinières colorées le long de la rambarde. Pour créer une cascade de fleurs, garnissez-les de plantes à port retombant (surfinia, bégonia, capucine). Les côtés du balcon seront flanqués de grimpantes (jasmin, clématite) soutenues par le treillage d'un grand bac. Pour une impression de profondeur, accrochez une suspension fleurie au plus près des fenêtres. Complétez le décor en posant des petits pots d'aromatiques sur une table d'extérieur.

ENTREtenir LA FLORAISON

Les floraisons s'essouffleront vite si vous ne les soutenez pas avec de l'engrais liquide dilué dans l'eau d'arrosage et, idéalement, à température ambiante. Arrosez tôt le matin ou en soirée. Pincez les jeunes pousses pour favoriser la ramification. Tous les deux jours, retirez les fleurs fanées et par temps sec, vaporisez les feuillages en soirée. ●

SEMER SANS COMPTER

Capucine, cobée, alysse, cléome, cosmos, lavatère, pavot de Californie et œillet d'Inde peuvent se semer directement dans vos jardinières. C'est facile et très économique.

HONDA

Qualité
& confort !

NOUVELLES TONDEUSES À BATTERIE HONDA

à partir de

699€⁽¹⁾

⁽¹⁾ Pack IZY-On 41cm
Tondeuse + Batterie 4Ah
+ Chargeur rapide

⁽¹⁾Éco-participation de 4,28 €
en sus (sur TTC)

* Innover pour mieux vivre FORCE MOTRICE



Imaginez une tondeuse alliant les performances de tonte et la qualité de fabrication inégalées Honda aux avantages de produits à batterie. La gamme IZY-On est conçue dans cette optique.

Développée sur la base de ses fameuses tondeuses IZY, les nouvelles IZY-On utilisent les mêmes châssis à la qualité éprouvée. Grâce à son système exclusif de Mulching⁽²⁾ intégré Versamow™ (uniquement sur la IZY-On 46 cm), vous pourrez opter pour le ramassage ou le mulching⁽²⁾ selon vos envies.

Pas de fil et plus de liberté ! Trois batteries, trois puissances différentes pour satisfaire tous les jardiniers.

Honda, La marque des Jardiniers !

⁽²⁾ Broyage de l'herbe

3 batteries pour 3 puissances



Avec la tablette ardoiz[®], restez connectés avec vos proches.

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 19/07/2020, non valable en bureau de poste. Pour en profiter, utiliser uniquement ce bon à découper ou téléphoner au 0 805 690 933. (3) 0805 690 933 service et appel gratuits. Du lundi au vendredi de 8h30 à 19h et le samedi de 8h30 à 13h. (4) 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. (5) Initialisation et connexion par un postier à domicile d'une durée de 20 minutes.

TIKEASY

Une entreprise du Groupe La Poste

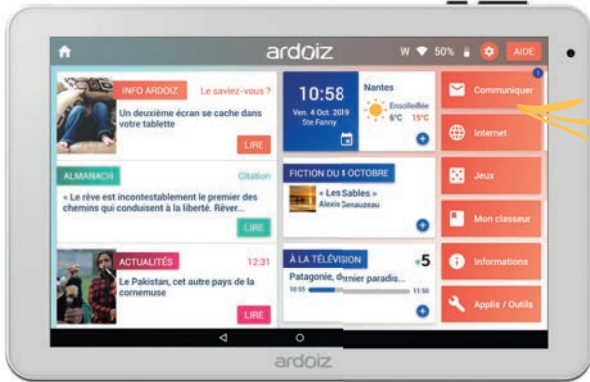


LA POSTE

OFFRE EXCLUSIVE

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...



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

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

Retrouvez l'intégralité
de notre magazine
dans la tablette Ardoiz

INCLUS



À partir de
199€ TTC⁽²⁾
au lieu de ~~249€ TTC~~



Les services Ardoiz

- Assistance téléphonique 6j/7 illimitée⁽³⁾
- Accès à un bouquet de contenus réguliers, variés et sans publicités

- Données sécurisées
- Interface familiale pour échanger des images, vidéos très facilement

9,99€ TTC
par mois
par prélèvement⁽⁴⁾

Pour commander :

> **Plus pratique !** Commandez par téléphone au **0 805 690 933** **Service & appel gratuits** en indiquant le code promotionnel : **DPNT0420**

> Ou par courrier en retournant le bon de commande dans une enveloppe affranchie avec votre règlement par chèque à :

▼ Tikeasy, 6 rue rose Dieng Kuntz - 44300 Nantes ▼

BON DE COMMANDE

1) **Tablette Ardoiz** **199 € 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⁽⁵⁾ **+ 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 19/07/2020. 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.

PASSEZ À LA CAISSE!

Détournées sans modération, les caisses de vin en bois s'offrent une nouvelle vie et apportent une touche pratique et déco dans la maison.

ÉLISABETH TZIMAKAS



BOÎTES DE PASTELS



Quatre caisses de vin peintes dans un camaïeu de tons pastel et superposées au sol s'assemblent en rangement graphique pour mettre en valeur tout notre petit bazar.

NOUNOURS À ROULETTES



En couleur et montées sur roulettes, les caisses se métamorphosent en rangements ludiques dans une chambre d'enfant. Pour soigner les détails, un couvercle en tissu taillé sur mesure peut venir égayer le tout.





SUCCULENT TABLEAU



FACILE

Bien mis en boîte, ce jardin miniature peut même s'exposer au mur en véritable tableau végétal.

1. Pour la poignée, percez deux trous sur un petit côté de la caisse. Enfilez-y 30 cm de corde et faites un nœud à chaque extrémité. Peignez la caisse à la bombe ou au pinceau.

2. Placez un morceau de bâche plastique dans la caisse, remontant sur les côtés et recoupez-le au ras des bords.

3. Agrafez la bâche tout autour de l'intérieur, puis remplissez de terreau. Tassez bien et plantez-y des succulentes et autres plantes grasses.

ABONNEZ-VOUS À **Notre temps**

Recevez avec votre abonnement le sac à dos et sa pochette bleus

L'ARTISAN
DU VOYAGE

Assurément **pratique**
Infiniment **chic**

Compact, solide, léger...



Coutures renforcées



- Dos renforcé pour plus de confort
- Bretelles ajustables avec boucles en métal - finition cuir

Rangement intérieur optimisé



- Contenance 7 litres
- Grande poche intérieure zippée
- Doublure de qualité



Photos non contractuelles.

Pour toute réponse sous 15 jours, recevez, en plus **EN CADEAU**, cette magnifique parure de stylos, bille et porte-mines.

Laissez-vous aller au plaisir d'effleurer le papier !




GALIMARD

OFFRE SPÉCIALE NOUVELLE FORMULE



-50%

1 an - 12 numéros
+
Le sac à dos et sa pochette bleus

42€90
 au lieu de **86,40€***
SEULEMENT

L'ARTISAN
 DU VOYAGE



Bulletin d'abonnement à **NOTRE TEMPS** - A176113

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 : **A176113**

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

OUI, je désire recevoir **12 numéros de Notre Temps**, soit 1 an d'abonnement (34,80€ au lieu de 47,40€*)
+ le sac à dos et sa pochette bleus (GSENBAA0031) (8,10€ au lieu de 39€) pour **42,90€ seulement** au lieu de 86,40€ soit **50% de réduction**.

Je réponds sous 15 jours et je reçois en plus, **EN CADEAU**, la parure de stylos **GALIMARD** (GSENPAA0046).

Remplissez vos coordonnées dans la grille ci-dessous (obligatoire)

M. Mme
 PRÉNOM _____
 NOM _____
 COMPLÉMENT ADRESSE (RÉS., ESC., BÂT) _____
 NUMÉRO⁽¹⁾ _____ RUE/AV./BD./IMP./CH.⁽¹⁾ _____
 LIEU-DIT/BP _____
 CODE POSTAL _____ VILLE _____

Je choisis de régler par : **A176113**

Chèque bancaire à l'ordre de *Notre Temps*
 Carte bancaire N° : _____

 EXPIRE FIN _____ NOTEZ LES 3 DERNIERS CHIFFRES FIGURANT AU DOS DE VOTRE CARTE



 DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES : _____

(1) Indiquez précisément le n° de voie et le libellé pour une meilleure garantie de l'acheminement de votre abonnement.

Pour mieux vous connaître, afin de mieux vous servir, merci d'indiquer vos :

J J M M A A _____
 DATE DE NAISSANCE _____ TÉLÉPHONE _____ ADRESSE E-MAIL _____ @ _____
 Exemple : jeandupont@orange.fr

Merci de nous préciser votre adresse email afin que nous puissions, conformément à la loi, vous adresser votre récapitulatif de commande et correspondre avec vous par courriel. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux, si vous ne le souhaitez pas cochez cette case .
 *Offre valable dans la limite des stocks disponibles jusqu'au 31/05/2020 en France Métropolitaine uniquement. Le prix de vente au numéro de Notre Temps est de 3,95 € en France. Je conserve la possibilité d'interrompre l'abonnement à tout moment, sans frais, par simple lettre. Bayard s'engage à la réception du premier numéro dans un délai de 4 semaines au maximum après enregistrement du règlement. Votre produit couplé à l'offre vous sera adressé dans les mêmes délais après enregistrement du paiement. Photos non contractuelles. 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 bon nement. 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 janvier 1978 modifiée, elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification, d'opposition et de suppression des données vous concernant, à l'adresse suivante Bayard (CNIL) T SA 10065 59714 Lille Cedex 9. A 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 modèle de formulaire de rétractation accessible dans nos CGV. Nous vous rembourserons dans les conditions prévues dans nos CGV. Pour en savoir plus : <https://boutique.notretemps.com/cgv> nte/.

Menu de chefs TOUT CHOCOLAT



Notre journaliste Élisabeth Tzimakas entourée du chef pâtissier Nicolas Paciello (à g.) et du chef Bruno Guéret.

Pour *Notre Temps*, les chefs du Fouquet's, brasserie mythique des Champs-Élysées, relèvent le défi d'imaginer un menu d'exception tout chocolat. Originalité et gourmandise sont au rendez-vous.

ÉLISABETH TZIMAKAS PHOTOS BERNHARD WINKELMANN
STYLISME JULIE MAURENCE

C'est à Bruno Guéret, chef exécutif des deux restaurants de l'hôtel Barrière Fouquet's, la brasserie et Le Joy, d'éveiller nos papilles avec une entrée festive. Ce chef aguerri a affûté ses couteaux du Carlton au Martinez, les palaces de la cité cannoise, avant de les déposer dans les cuisines du Fouquet's en tant que chef-adjoint pendant douze ans, puis comme chef exécutif. Aujourd'hui à la tête d'une brigade de 70 personnes, il assure aux gourmets un service de qualité dans cet établissement ouvert 7 jours sur 7, de 7h30 à 1 heure du matin!

PIMENT ET CHOCOLAT, UN MARIAGE RÉUSSI

Pour donner du peps à sa recette de saint-jacques, Bruno Guéret les enrobe de grués, ces fèves de cacao torréfiées et concassées. « Elles apportent du croquant et

une légère amertume qui relève la saveur délicate des saint-jacques », précise-t-il. En assaisonnement de ce carpaccio, il mêle chocolat et vinaigre balsamique blanc, dans un accord sucré-acidulé justement dosé. Une association qui réussit aussi très bien aux crustacés : crevettes, gambas ou tourteau. En plat principal, le chef livre son interprétation du *mole poblano*, spécialité culinaire mexicaine à base de piment et de cacao, le plus souvent accompagnée de poulet. Une manière de renouer avec les origines du chocolat que Mayas et Aztèques dégustaient déjà en boisson additionnée de piment. Piment et chocolat, un mariage que le chef conseille également avec du foie gras, du canard ou du pigeon. Et pour clore en beauté ce menu, il cède sa place aux fourneaux à son chef pâtissier Nicolas Paciello.

UNE RÈGLE D'OR : NE PAS LE MÉLANGER À DE L'EAU

À 34 ans, Nicolas affiche déjà un joli parcours. Passé par les cuisines de Fauchon, du Crillon, puis du Prince de Galles, il arrive en 2019 au Fouquet's pour élaborer les desserts servis au sein de la brasserie et du restaurant Le Joy. Généreux, il nous dévoile une des recettes signature de la maison. « Dans la déclinaison 3 chocolats, j'utilise de l'araguaní à 72 % de cacao, corsé et amer, dont je préserve le goût original en limitant les ingrédients qui l'accompagnent. » Ni œuf ni sucre dans ses ganaches montées aux arômes extraordinaires. Le chef rappelle aussi aux amateurs de chocolat deux règles à respecter : en cuisine, ne jamais le mélanger à de l'eau et, en bouche, prendre le temps de le laisser fondre pour qu'il développe toutes ses saveurs.



Carpaccio de saint-jacques

En cuisine

Mole poblano





Déclinaison 3 chocolats

CARPACCIO DE SAINT-JACQUES AU GRUÉ DE CACAO SAUCE CHOCOLAT

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 10 MIN
UN PEU CHER. FACILE

• 1 pamplemousse thaï • 1 grenade • 40 g de grué de cacao
• 8 noix de Saint Jacques • 80 g de chocolat araguani
72 % du Venezuela • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
blanc de Modène • 4 c. à soupe d'huile d'olive vierge
extra • Sel et poivre du moulin • Quelques pousses de vene
cress (plante aromatique) • 1 citron vert bio.

1. **Pelez** à vif le pamplemousse thaï. Pelez la grenade et récupérez ses grains. Écrasez-en la moitié et filtrez dans un tamis pour recueillir du jus. Concassez légèrement le grué de cacao au rouleau à pâtisserie pour obtenir des grains plus fins.
2. **Roulez-y** les noix de Saint-Jacques, puis taillez celles-ci en lamelles un peu épaisses, de manière à garder de la mâche.
3. **Faites fondre** le chocolat au bain-marie. Ajoutez le vinaigre et le jus de grenade, puis mélangez.
4. **Disposez** les lamelles de saint-jacques dans les assiettes et assaisonnez-les avec un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Ajoutez le pamplemousse, des grains de grenade, les pousses de vene cress et des traits de sauce chocolat. Saupoudrez de zestes de citron vert et servez.



MOLE POBLANO

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 85 MIN
UN PEU CHER. FACILE

• 15 piments anchos • 6 piments chipotle • 1 oignon rouge
• 1 citron vert bio • 1 tête d'ail • 1 oignon • 3 tomates • 150 g
de raisins secs • 100 g de graines de courge • 50 g d'amandes
• 100 g de cacahuète • 3 clous de girofle • 3 bâtons de
cannelle • 50 g de graines de coriandre • 200 g de sucre
roux • 250 g de cacao en poudre • 1 l de bouillon de volaille
• Sel • 4 suprêmes de volaille • 2 c. à soupe de sésame
torréfié • 200 g de riz blanc cuit • 60 g de grains de maïs.

1. **Lavez** les piments, ôtez leur queue, puis coupez-les en deux et ôtez les graines. Faites-les suer 3 min à sec dans une casserole à feu doux. Épluchez l'oignon rouge et détaillez-le en lamelles. Faites-le mariner dans le jus du citron vert.
2. **Dans une casserole** d'eau bouillante, faites cuire 5 min l'oignon et l'ail. Faites de même avec les tomates, puis avec les fruits secs, et enfin avec les épices, en les laissant infuser 10 min dans leur eau de cuisson.
3. **Mixez** les piments avec les tomates, l'oignon et l'ail. Ajoutez le sucre roux, le cacao, les fruits secs et les épices avec un peu d'eau de cuisson. Faites épaisser à feu moyen en mélangeant avec une cuillère en bois et en ajoutant peu à peu le bouillon. Salez. Laissez mijoter 45 min.
4. **Pendant ce temps**, salez et poivrez les suprêmes de volaille et enveloppez-les bien serrés dans du film alimentaire de cuisson. Nouez le film à chaque extrémité en chassant l'air. Faites-les cuire 15 min dans de l'eau frémissante. Ajoutez-les dans le mole poblano et laissez mijoter 20 min supplémentaires.
5. **Disposez** dans chaque assiette un suprême de volaille saupoudré de sésame torréfié. Disposez autour du riz blanc mélangé à des grains de maïs et quelques lamelles d'oignon mariné. Ajoutez des brins de coriandre et servez avec le reste de sauce à côté.

VOUS N'AVIEZ JAMAIS GOÛTÉ UN CAFÉ PAREIL.

Comme chaque café est une invitation à voyager, commençons donc par déplier une carte (oui, une carte. Internet et la géolocalisation n'existaient pas au siècle dernier, aux origines de notre café). Le Salvador La Joya est cultivé au Salvador (côte ouest de l'Amérique centrale). Vous pointez du doigt le Salvador et, soudain, vous apercevez de nombreuses tâches vertes. Ce sont des reliefs. Et pas des moindres. 75 volcans se dressent sur les terres du Salvador. Là, vous commencez à comprendre. Les éruptions répétées depuis des millénaires sont à l'origine d'une terre incroyablement fertile et propice à l'épanouissement des arbres de caféier dont notre Salvador La Joya. Ici, rien n'est fait au hasard. La récolte est sélective. Chaque cerise de café mûrit et sèche naturellement sur le caféier afin d'en développer toutes les saveurs. Les connaisseurs apprécieront.

Les autres se laisseront séduire par cet Arabica grand cru, issu de la

variété Bourbon, un profil gustatif tout en rondeur et équilibré grâce à ses notes acidulées, fruitées et chocolatées. Alors oui bien sûr, chez

E.Leclerc, en plus d'être au meilleur prix, nos cafés sont au goût de tous. En poursuivant votre voyage avec notre sélection L'origine du goût, vous découvrirez aussi le Moka Harrar d'Ethiopie, un café d'exception avec beaucoup de corps et une belle intensité aromatique. Toujours en Afrique, le Malawi Pamwamba, lui, se révèle plus doux, avec ses arômes vanillés et des notes subtiles d'agrumes. Enfin le Sigri, de Papouasie Nouvelle-Guinée, se vit comme une expérience, un voyage gustatif unique, avec un café légè-

rement salé associé à des notes épicées et florales. Étonnant. 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 L'origine du goût.



E.Leclerc

Découvrez toute notre collection sur www.loriginedugout.fr

Les capsules L'origine du goût sont compatibles Nespresso® (marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec L'origine du goût).

DÉCLINAISON 3 CHOCOLATS

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 60 MIN
CUISSON 35 MIN. REPOS AU FRAIS 12 H
UN PEU CHER. UN PEU DIFFICILE

LE BISCUIT MARIGNY : 15 g de farine T55 • 15 g de féculé de pommes de terre • 15 g de cacao en poudre • 3 œufs • 60 g de sucre • 30 g de beurre • 3 g de miel • 1 c. à café de vinaigre blanc.

LA GANACHE CHOCOLAT AU LAIT : 170 ml de crème entière • 85 g de chocolat au lait.

LA GANACHE CHOCOLAT NOIR : 200 ml de crème entière • 1 c. à soupe de miel • 45 g de chocolat noir 72 %.

LA GANACHE CHOCOLAT BLANC : 180 ml de crème entière • 65 g de chocolat blanc.

LE SABLÉ CACAO FLEUR DE SEL : 55 g de beurre frais • 20 g de sucre semoule • 40 g de sucre cassonade • Une pincée de fleur de sel • 65 g de farine T45 • 10 g de cacao en poudre • 55 g de chocolat noir 72 %.

DÉCOR : 1 c. à soupe de cacao.



1. Le biscuit Marigny. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Tamisez la farine, la féculé et le cacao, mélangez-les dans un saladier. Séparez les blancs des jaunes d'œuf.

Dans un second saladier, montez les jaunes au fouet avec 2/3 du sucre. Faites fondre le beurre, incorporez-y le miel et le vinaigre, mélangez aux jaunes d'œufs. Ajoutez la préparation farine-féculé-cacao et mélangez. Montez les blancs en neige avec le sucre restant. Incorporez-les délicatement à l'appareil. Versez la pâte sur la plaque du four huilée et enfournez pour 12 min.

2. La ganache chocolat au lait. Chauffez la moitié de la crème. Versez-la sur le chocolat cassé en morceaux et commencez l'émulsion en mélangeant au fouet.

Ajoutez le reste de la crème froide et finissez l'émulsion au mixeur. Filmez et réservez au frais pendant 12 h.

3. La ganache chocolat noir. Chauffez la moitié de la crème avec le miel. Versez sur le chocolat cassé en morceaux et commencez l'émulsion au fouet. Ajoutez le reste de la crème froide et finissez l'émulsion au mixeur. Filmez et réservez au frais pendant 12 h.

4. La ganache chocolat blanc. Chauffez la moitié de la crème. Versez-la sur le chocolat cassé en morceaux et commencez l'émulsion en mélangeant au fouet.

Ajoutez le reste de la crème froide et finissez l'émulsion au mixeur. Filmez et réservez au frais pendant 12 h.

5. Le sablé cacao fleur de sel. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Réalisez un beurre pommade, puis ajoutez les sucres et la fleur de sel. Mélangez la farine et le cacao en poudre. Incorporez au mélange jusqu'à obtention d'une pâte sablée homogène. Hachez le chocolat, puis ajoutez-le délicatement à la pâte sablée. Sur une plaque de cuisson, étalez la pâte d'une épaisseur de 0,5 cm. Enfourez 10 min.

Montage du dessert. Avec un cercle de 9 cm de diamètre, coupez 4 disques dans le biscuit Marigny et disposez-les dans les assiettes. Fouettez chacune des trois ganaches pour obtenir une crème aérienne. Avec une poche à douille, parsemez le disque de boules de ganache en alternant les trois parfums, jusqu'à former une pyramide. Parsemez de brisures de sablé cacao fleur de sel et saupoudrez de cacao en poudre. ●

DES DIFFICULTÉS À TROUVER LES INGRÉDIENTS ?

- Le pamplemousse thaï peut être remplacé par un pomelo. Le grué se trouve en épicerie fines et magasins d'articles culinaires (www.cuisineaddict.com ; 17,99 €/kg).
- Les piments du mole poblano sont des variétés de piments doux que l'on peut trouver séchés dans les magasins d'épices ou remplacés par des piments doux des Landes.
- Pour la ganache et le sablé, il faut utiliser un chocolat noir assez amer à 72 % de cacao, du type de l'araguaní de Valrhona.

LES DESSOUS DU CHOCOLAT

« Nectar des dieux », le cacao a conquis les gourmets par la finesse de ses arômes. Face à une offre de plus en plus large, le consommateur se tourne vers des produits certifiés, vrais gages de qualité.

MARIE-ALEXANDRA DESFONTAINES

TOUS ACCRO AU CACAO !

De Cortés à Madame de Sévigné, la petite fève originaire d'Amérique latine a déclenché d'intenses passions et n'a cessé de faire des adeptes. Aujourd'hui, un Français consomme 7,3 kg de chocolat par an. La France se hisse ainsi au 5^e rang européen, l'Allemagne détenant la première place avec 11,1 kg/habitant/an. Il se déguste en tablette (35,2% des ventes), et sous forme de pâte à tartiner (24,4%), de barre (14,5%), de confiseries (13,2%), et de poudre (12,7%). 90% de la production mondiale proviennent de sept pays, Côte d'Ivoire et Ghana en tête. Pâques et Noël sont les temps forts de sa commercialisation.

DEVENIR « CONSOMM... ACTEUR »

« Le consommateur a désormais conscience que son achat a un impact sur l'environnement, constate Gérard Palacios, dirigeant du Salon du chocolat. Il est prêt à dépenser plus s'il est sûr d'acheter un produit meilleur et plus éthique. » D'où l'essor du bio (+22,3% par rapport à 2018) et du commerce équitable (+9,8%/2017). Ces filières garantissent un chocolat de choix, plus respectueux de l'environnement et du niveau de vie du planteur. Frédéric Bau, directeur de la création chez Valrhona, précise : « La qualité d'un cacao dépend de la culture et du traitement de la fève effectué par le planteur. Quand je vois dans les supermarchés six tablettes au prix d'une provenant d'un bon pâtissier, je suis affolé. Comment, dans ce cas, est rémunéré le planteur ? »



UN FRANÇAIS
EN CONSOMME
7,3 KG PAR AN

Source : Caobisco, 2017.

LE NOIR A LA COTE

La spécificité du marché français ? Une prédilection pour le chocolat noir : « 30% du chocolat consommé dans l'Hexagone est noir alors que la moyenne européenne plafonne autour de 5% », souligne Matthieu Pasquio, secrétaire général du Syndicat du chocolat. Véritables gourmets, les Français apprécient la belle palette d'arômes qu'offre le cacao. Frédéric Bau précise : « Comme le vin, le chocolat a ses propres cépages, ses saveurs diffèrent selon les variétés de fèves (criollo, forastero, trinitario, nacional, lire l'encadré), mais surtout du terroir et des techniques employées : la fermentation sublime les arômes naturels du cacao puis les exalte à la torréfaction. Avec la même origine de fève, il est ainsi possible d'avoir un résultat très différent. » Plus de 300 composés aromatiques sont actuellement identifiés « alors qu'il y a seulement trois grandes familles de cacaoyers », ajoute le spécialiste.



LE GOÛT AVANT TOUT !

Floral, fruité, boisé, épicé... Chacun a ses préférences mais pour réussir ses recettes, il est indispensable de choisir un bon produit, confie Christophe Felder, chef pâtissier : « Un cacao de qualité utilisé dans n'importe quelle préparation fera la différence. Bien que le criollo se distingue par sa qualité gustative, je trouve le trinitario très intéressant pour sa rondeur et sa douceur. D'une simple amande enrobée de chocolat pur Caraïbes à un bon chocolat chaud parfumé à la cannelle, le cacao nous fait toujours voyager. » Frédéric Bau, lui, apprécie le cacao de Mada (un hybride de criollo et d'amelonado) qui provient de... Madagascar. « C'est l'un des plus fins au monde, il est acidulé et exhale des notes de fruits rouges. Il est délicieux avec de la framboise et de la coriandre fraîche. » La recommandation de Frédéric Bau ? « Évitez d'ajouter de l'eau pour faire fondre le chocolat, privilégiez les cuissons au bain-marie qui préservent ses saveurs et sa texture. » Et le conseil du chef : « Préparez gâteaux et mousses la veille pour laisser le temps au beurre de cacao de cristalliser. » Simple, mais il fallait y penser !

Diététique

UNE VRAIE PÉPITE !

Il regorge de bons nutriments

■ **Plus sa teneur en cacao est élevée**, plus il est riche en fibres, en minéraux et en polyphénols antioxydants. 20 g (soit 2 grands carrés plats) de chocolat noir à plus de 70 % de cacao fournissent 28 % de l'apport conseillé en cuivre, 8 à 11 % des fibres, du magnésium et du manganèse.

■ **Le noir n'est pas contre-indiqué en cas de diabète**

Moins sucré que le chocolat au lait (7 g de sucres, l'équivalent de 1 morceau 1/2 par barre), le noir possède aussi un index glycémique bas, ce qui évite d'élever trop rapidement le taux de sucre sanguin.

À savoir : les chocolats « sans sucres ajoutés » au maltitol (édulcorant) peuvent provoquer des troubles digestifs.

■ **Il contribue à la prévention des maladies cardio-vasculaires**

La synthèse de 14 études regroupant 508 705 participants conclut à une diminution du risque d'infarctus de 10 % et d'accident vasculaire cérébral de 16 % chez les personnes consommant de 13 à 25 g de chocolat noir par jour (1). Ses polyphénols réduiraient tension artérielle et cholestérol sanguin.

■ **Il est bon pour la mémoire**

Ses polyphénols ont aussi des vertus neuroprotectrices. Dans un groupe de personnes âgées d'au moins 65 ans, la consommation régulière de chocolat a été associée à une réduction du risque de développer la maladie d'Alzheimer (2). Une étude récente menée sur des femmes ménopausées montre que manger du chocolat améliore l'oxygénation du cerveau (3).

(1) Publiée en 2017 dans la revue *Nutrients*.

(2) Étude publiée en 2016 dans *Journal of Alzheimer's disease*.

(3) Étude publiée en 2017 dans *Journal of Nutrition*.

LES PRINCIPALES VARIÉTÉS DE CACAO

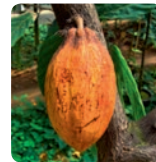
LE CRIOLLO



Fin, doux et parfumé, il se distingue par ses cabosses

longilignes jaunes, vertes ou rouge clair. Il est cultivé au Venezuela, au Mexique, au Sri Lanka et à Madagascar. Il représente 1 % de la production mondiale.

LE FORASTERO



Robuste et intense, sa cabosse jaune, verte ou violet foncé est ronde.

Cultivé en Afrique de l'Ouest, au Brésil, en Équateur. 80 % de la production mondiale.

LE TRINITARIO



Aromatique et puissant, c'est un hybride du criollo et du forastero.

Ses cabosses sont de couleurs variées. Cultivé au Venezuela, au Brésil, au Mexique, au Cameroun. 10 à 20 % de la production mondiale.

LE NACIONAL



Floral et délicat, il est issu du forastero. Cultivé en

Équateur et en Amazonie, sa production reste assez rare, moins de 1 % de la production mondiale.

Le marché d'Élisabeth

Nous vous faisons découvrir comment bien choisir et cuisiner les produits de saison pour profiter de tous leurs bienfaits.



LE RADIS ROUGE

Ce petit légume croquant favorise la sécrétion de la bile, ce qui aide à drainer le foie et à se débarrasser des toxines. Comme les autres crucifères, ses antioxydants permettraient de réduire le cholestérol et de prévenir certains cancers. Choisissez-le de petite taille (plus il est gros, plus il risque d'être creux et fade). Préférez-le avec des fanes bien vertes et non flétries. Mais coupez-les pour le conserver jusqu'à cinq jours au frais dans un sac en plastique perforé. Peu calorique à condition de ne pas ajouter de beurre, il peut aussi se cuisiner pour relever un gratin de légumes.
Prix : environ 2 € la botte, 3 € en bio.



ÉLISABETH TZIMAKAS avec Magali Walkowicz, diététicienne-nutritionniste, auteure de *100 aliments cétos à volonté*, éd. Thierry Souccar.

Les astuces

- **Augmentez le croquant des radis en les plongeant une heure dans de l'eau glacée.**
- **Hachez les feuilles d'un bouquet de radis pour les ajouter à une omelette ou un velouté.**
- **Enfournez 20 min à 200 °C des maquereaux couverts d'un mélange de moutarde et de crème.**



LA POMME DU LIMOUSIN

Peu calorique, ce fruit est riche en fibres insolubles qui ont une action coupe-faim et stimulent le transit intestinal, mais aussi en pectine, une fibre soluble qui ralentit l'assimilation des lipides, du cholestérol et du sucre. Préférez-la bio pour la consommer avec sa peau, généreuse en antioxydants qui améliorent la santé des vaisseaux sanguins. Conservez-la de sept à huit jours à l'air libre et jusqu'à quatre à six semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur. Rôtie, dégustez-la avec du magret de canard dont les graisses respectent le système cardio-vasculaire.
Prix : environ 2,30 € le kg. Bio : 3,50 € le kg.



LE MAQUEREAU

Précieux pour ses oméga 3 essentiels à la bonne santé générale, ce petit poisson est l'un des moins contaminés par les polluants car situé au début de la chaîne alimentaire. Source de protéines de bonne qualité maintenant la masse musculaire, il est également riche en phosphore et en calcium préservant le capital osseux. Choisissez-le ultrafrais, rigide et brillant, et consommez-le rapidement. Si vous le surgeler, réservez-le à des recettes comportant épices ou herbes car il perd de sa saveur.
Prix : de chalut environ 9 € le kg, de ligne environ 16 le kg.

LES NOUVEAUTÉS

Malin. En cuisine, se débarrasser de l'odeur tenace de l'ail sur les mains devient facile avec ce gel lavant à l'écorce d'orange, composé à 95 % d'ingrédients naturels. Gel lavant mains de L'Arbre Vert, 2,79 € le flacon de 300 ml. En GMS*.



Pratique. Pommes de terre, assaisonnement et huile d'olive : tout est réuni pour trois délicieuses recettes de pommes au four. Potato Four de Priméale, curry, persillade ou country, 2,99 € les 500 g. En GMS*.



3 ASTUCES ANTIGASPI AUTOUR DU POULET RÔTI



■ Avec une cuisse

Coupez des lamelles de poulet. Tartinez des tortillas de blé avec un mélange de fromage blanc et de curry. Ajoutez des dés de tomate, des rondelles d'oignon et une feuille de salade. Roulez.

■ Avec un blanc

Pour 2 personnes. Découpez le blanc en cubes et servez-le avec 200 g de salade, des croûtons

grillés frottés à l'ail, 40 g de copeaux de parmesan et une sauce allégée à base de fromage blanc, moutarde, parmesan en poudre et citron.

■ Avec la carcasse

Placez-la dans une grande marmite avec un oignon coupé en deux et un bouquet garni. Couvrez d'eau, salez, poivrez, et laissez mijoter 2 h pour obtenir un bouillon de volaille, idéal pour cuire les pâtes ou le risotto.

BANC-TEST LES TARAMAS

COMTESSE DU BARRY



Coup de cœur

★★★★★

Il contient de l'huile de colza, des œufs de cabillaud fumés, de la chapelure, de l'eau, du jus de citron et le conservateur E211.

4,50 € le pot de 90 g, soit 50 € le kg.

Notre avis

Une teinte rosée très naturelle. Ses œufs de cabillauds sauvages lui apportent un goût incomparable. Un bémol : son prix élevé. En vente dans les magasins de l'enseigne et sur comtessedubarry.com

BONNETERRE



★★★★★

Huile de tournesol bio, œufs de cabillaud, boisson au soja, sucre sel et jus de citron. Rien que du naturel dans cette recette sans conservateurs !

3,15 € le pot de 100 g, soit 31,50 € le kg.

Notre avis

Un bon point pour les ingrédients bio et les œufs de poissons issus d'une pêche durable, mais ce produit n'en contient que 26,7 % et s'avère un peu fade. En vente dans les magasins bio.

ATELIER BLINI



★★★★★

Une préparation à base d'huile de colza et d'œufs de cabillaud à hauteur de 40 %.

3,79 € les 175 g, soit 21,66 € le kg.

Notre avis

Ce tarama un peu trop rose présente du colorant E120, peu recommandable et inutile. Dommage car sa texture et ses arômes sont convaincants. En vente en GMS*.

LA SAUMONERIE DE CHOISY



★★★

Lui aussi contient de l'huile de colza, 35 % d'œufs de cabillaud fumés, de la boisson au soja, du jus de citron, du sel, du sucre et un conservateur.

3 € le pot de 150 g, soit 20 € le kg.

Notre avis

Il est sans colorant, mais la couleur beige de ce tarama est un peu déroutante. Assez pâteux, il développe un goût un peu fort en fin de bouche. En vente en GMS*.

CASINO



★★★

Œufs de cabillaud (40 %), huile de colza, eau, jus de citron, chapelure, sucre, trois conservateurs et du colorant pour ce tarama.

2 € le pot de 180 g, soit 11,10 € le kg.

Notre avis

Trop d'ingrédients pour ce produit : du sucre, des carmines en colorant et trois conservateurs, c'est le moins apprécié de notre sélection ! En vente dans les magasins Casino.

Exotique. Voyagez au bout du monde à tout petit prix en invitant ces assiettes en grès à votre table.

Collection Pondichéry, 2,50 € l'assiette plate et 2 € l'assiette à dessert. Chez Casino.



Sain. De fabrication artisanale française, ces « pur jus », nectars ou cocktails de fruits bio, sont naturellement bons au goût et pour la planète.

Marcel Bio, 3,49 € les 75 cl, existe en 11 références. En GMS* et magasins bio.



UN COCKTAIL DE BIENFAITS



SANOFLORE invente l'aromathérapie de la peau avec **trois huiles fraîches nourrissantes certifiées Bio** pour le corps **OLÉA THERAPIA**. Leur formule biphasée hautement sensorielle, concentrée en glycérine et en huiles végétales Bio d'olive et de tournesol, apporte **nutrition et hydratation sans effet gras**.

Chaque huile associe un complexe d'huiles essentielles Bio aux vertus thérapeutiques : relaxante, énergisante, anti-stress. Les bienfaits apportés par les huiles essentielles ont été démontrés par les neurosciences. Ainsi Oléa Therapia Énergisante permet d'augmenter le sentiment de bien-être de 20 % et **booste la tonicité, l'élasticité et la fermeté de la peau**.

En pharmacie, parapharmacie, chez Naturalia et Melle Bio ou sur sanoflore.fr - Prix maximum conseillé : 22,90€ le flacon de 110 ml

UNE NOUVEAUTÉ POUR DES NUITS SEREINES



D-Stress® Sommeil est l'association de la formule **D-Stress®**, riche en magnésium, et du pavot de Californie (*Eschscholzia californica*). **Le pavot de Californie** est reconnu pour ses propriétés sédatives qui vous aideront à retrouver naturellement un **sommeil réparateur**. Il contribue ainsi à une amélioration de l'endormissement et à une réduction des réveils nocturnes. **Sans accoutumance**, il agit dès le 1^{er} comprimé. 1 à 2 cp. avant le coucher.

Laboratoire Synergia - En pharmacie, env. 14 € et sur www.synergia-shop.com



CURES SLOW NATURE

Bains au romarin en Provence, **sylvothérapie** dans les Vosges, **gommage végétal** en Roussillon, **modelage** aux huiles de sapin en Auvergne...

4 cures pour dénouer les tensions musculaires, retrouver un cycle de sommeil optimal et nettoyer son système digestif.

Dès 395€ à la Chaîne Thermale du Soleil. 01 42 65 24 24 ou www.chainethermale.fr

SOUS LES ÉTOILES DE PARIS

AVEC CATHERINE FROT

Découvrez le nouveau film de **Claus Drexel**, un conte urbain plein d'émotion qui touche au cœur. L'histoire : Christine (Catherine Frot), vit sous un pont, isolée de toute famille et amis. Une nuit, un jeune garçon de 8 ans fait irruption devant son abri. Suli ne parle pas français, il est perdu, séparé de sa mère... Ensemble, ils partent à sa recherche. À travers les rues de Paris, Christine et Suli vont apprendre à se connaître et à s'apprivoiser. Et Christine retrouvera une humanité qu'elle croyait disparue.



Au cinéma le 8 avril

LA FEMME MODERNE



Cette saison, la couleur est à l'honneur chez **LA FEMME MODERNE**, avec comme toujours une bonne dose de **bien-être** et d'**élégance**. Romantique, envoûtante ou séductrice... qu'il s'agisse de mode ou de déco, découvrez toute la **collection Printemps-Été 2020** et choisissez la Femme Moderne que vous voulez incarner !

Sur www.lafemmemoderne.fr bénéficiez de 20 % de remise

sur l'article de votre choix avec le code promotionnel : F2154 (offre valable 1 mois, non cumulable avec les offres en cours).

BASKET CONFORT



Cette basket a une **semelle amovible** qui permet de pouvoir glisser ses propres semelles orthopédiques. **Ultra souple et ultra flexible**, les kilomètres ne sont plus un problème. Grâce à sa construction et ses lacets, elle s'adapte même aux pieds les plus larges. Cet été, nous l'avons revisitée autour des **imprimés en 3 couleurs** : bleu, argent et beige rosé, avec un joli lacet en lures.

Basket Pediconfort® sur www.daxon.fr Existe du 36 au 43 - à partir de 79,99 €

LES FICHES DE NOTRE TEMPS : L'AGNEAU BIO

PAVÉS D'AGNEAU BIO À LA POIRE ET AU CITRON CONFIT



ÉMINCÉS D'AGNEAU BIO À LA THAÏ



BURGERS D'AGNEAU BIO AU CHÈVRE ET AU BACON



SOURIS D'AGNEAU BIO MIJOTÉES À LA TOMATE



LES FICHES DE NOTRE TEMPS : L'AGNEAU BIO

ÉMINCÉS D'AGNEAU BIO À LA THAÏ

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 25 MIN

- 5 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 200 g de farine
- 1 bain de friture
- 4 bâtons de citronnelle
- 2 bottes de coriandre
- 4 branches de menthe
- 1 grenade
- 600 g de tranches de gigot d'agneau bio
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- 4 c. à soupe de sauce soja

Idée +

Ajoutez du croquant avec des lamelles de concombre et quelques noix de cajou concassées.

1 Pelez l'ail et les échalotes. Émincez-les, puis passez-les dans la farine. Dorez-les dans le bain de friture bouillant, puis réservez.

2 Épluchez la citronnelle et émincez-la finement. Lavez, séchez, puis hachez grossièrement la coriandre. Lavez et effeuillez la menthe. Coupez la grenade en deux et récupérez ses graines.

3 Coupez les tranches de gigot en 5 ou 6 morceaux. Salez et poivrez-les. Chauffez une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et colorez-y les morceaux d'agneau quelques minutes à feu vif en remuant.

4 Hors du feu, versez la sauce soja. Laissez refroidir avant d'ajouter la coriandre, la menthe, la citronnelle, l'ail et les échalotes frites, les graines de grenade. Ajoutez le reste d'huile d'olive et mélangez avant de servir.

PAVÉS D'AGNEAU BIO À LA POIRE ET AU CITRON CONFIT

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 25 MIN
CUISSON 10 MIN

- 2 citrons jaunes bio
- 2 poires
- 4 morceaux de sucre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- 4 pavés d'agneau bio

Idée +

Accompagnez ces pavés d'une salade de roquette pour plus de fraîcheur.

1 Pelez les citrons et découpez les zestes en bâtonnets. Pressez leur jus. Pelez les poires, taillez-les en bâtonnets et réservez-les dans la moitié du jus de citron pour éviter qu'ils noircissent.

2 Mettez les zestes dans une petite casserole avec le sucre et le reste du jus de citron. Ajoutez de l'eau à hauteur et faites mijoter 10 min à feu doux pour les confire. Laissez refroidir dans la casserole de cuisson.

3 Chauffez une poêle avec l'huile d'olive. Salez et poivrez les pavés d'agneau. Colorez-les à feu vif, 2 min de chaque côté puis cuisez-les 6 à 8 min à feu doux.

4 Servez les pavés d'agneau recouverts de zestes de citrons confits, de leur sirop de cuisson et de bâtonnets de poire, le tout nappé avec l'huile d'olive de cuisson.

SOURIS D'AGNEAU BIO MIJOTÉES À LA TOMATE

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 35 MIN
CUISSON 1 H 30

- 4 gousses d'ail
- 2 aubergines
- 3 oranges bio
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 souris d'agneau bio
- 4 tomates pelées
- Sel et poivre du moulin
- 4 branches de thym
- 2 feuilles de laurier

Idée +

Servez les souris d'agneau accompagnées de pommes de terre primeur cuites à la vapeur.

1 Écrasez les gousses d'ail avec leur peau. Lavez, puis coupez les aubergines en cubes. Pelez les oranges, émincez leurs zestes débarrassés des parties blanches, et pressez leur jus.

2 Chauffez une cocotte avec l'huile et colorez-y les souris d'agneau quelques minutes à feu vif et sur toutes les faces. Ajoutez les aubergines et l'ail, baissez le feu et laissez roussir quelques minutes.

3 Ajoutez les tomates, le jus et les zestes d'orange, et 2 verres d'eau. Salez, poivrez et laissez mijoter 1 h 30 à feu doux, en remuant de temps en temps et en ajoutant le thym et le laurier en fin de cuisson.

BURGERS D'AGNEAU BIO AU CHÈVRE ET AU BACON

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 25 MIN
CUISSON 10 MIN

- 2 citrons verts
- 800 g de viande hachée d'agneau bio
- Sel et poivre du moulin
- 8 fines tranches de bacon
- 4 pains à burger
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- 4 c. à soupe de ketchup
- 100 g de chèvre frais

Idée +

Ajoutez de la menthe et du persil plat pour réaliser des boulettes avec le même mélange de viande et zestes.

1 Râpez le zeste des citrons préalablement lavés et mélangez-les avec la viande d'agneau hachée. Salez, poivrez, puis moulez entre les mains en 4 palets. Placez-les 25 min au réfrigérateur.

2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Chauffez une poêle à sec pour dorer les tranches de bacon à feu vif. Réservez-les. Ouvrez les pains en deux et passez-les quelques minutes au four.

3 Chauffez une poêle avec l'huile et saisissez-y à feu vif les palets d'agneau, 3 min de chaque côté pour une cuisson rosée.

4 Nappez la base des pains avec le ketchup, et superposez-y les palets, du chèvre, le bacon, puis renfournez 3 min. Posez les chapeaux des pains et écrasez légèrement pour maintenir la garniture. Servez accompagné d'une salade.

VIDÉO À LA DEMANDE UN PROGRAMME ALLÉCHANT

Confinés à la maison? Les chaînes de télévision ne vous suffisent plus? Élargissez votre horizon avec un service de vidéo à la demande? Suivez le guide.

CÉCILE DARD

La SVOD (*Subscription Video on Demand*) permet de regarder des films, séries, documentaires et spectacles, quand et où vous voulez, sur tous supports : télévision, ordinateur, tablette, smartphone. Ces services payants sont faciles à utiliser, avec souvent la possibilité de télécharger des films pour les regarder sans connexion internet. Très pratique, vous pouvez aussi changer d'écran et reprendre votre film là où vous en étiez. Toutes ces offres sont résiliables quand vous le souhaitez et proposent plusieurs semaines d'essai gratuit.

NETFLIX

Présent en France depuis 2014, l'américain s'est imposé avec une offre très riche, des nouveautés chaque jour et de grands noms pour ses productions originales.

À voir : *The Crown*, *Dix pour cent*, *The Irishman*...

Tarifs : de 7,99 € à 15,99 €.

APPLE TV+

Apple a lancé en novembre 2019 son service Apple TV+ avec des têtes d'affiche comme Jennifer Aniston, Steve Carell, Steven Spielberg ou Oprah Winfrey pour ses séries exclusives. C'est aussi l'offre la moins chère.

À voir : *The Elephant Mother*, *The Morning Show*, *Oprah's Book Club*...

Tarifs : 4,99 € par mois ou gratuit pendant un an pour l'achat d'un appareil Apple.

DISNEY +

Très attendu par les petits mais aussi les grands, le service Disney+ arrive en France le 24 mars. Il proposera les films des studios Disney, Pixar, Marvel, StarWars et National Geographic. L'application permettra de créer sept profils utilisateurs différents, de visionner ses films simultanément sur quatre appareils et de les télécharger.



À voir : films, séries et documentaires exclusifs créés par les studios Disney.

Tarifs : 6,99 € par mois ou 69,99 € par an.

AMAZON PRIME VIDÉO

Le géant du commerce en ligne propose un service de vidéo inclus dans le prix des abonnés Prime. Moins développée que ses concurrents, l'offre reste intéressante et l'abonnement Prime ouvre d'autres avantages : espace de stockage pour les photos et accès à la plateforme musicale.

À voir : *Downton Abbey*, *La Fabuleuse Mme Maisel*, *Modern Love*...

Tarifs : 5,99 € par mois ou 49 € par an. Gratuit pour les abonnés Amazon Prime.

OCS

OCS regroupe des chaînes thématiques pour la famille, les fans de séries ou le cinéma. Le bouquet d'Orange propose également en exclusivité les programmes américains d'HBO et diffuse des séries américaines moins de 24 heures après leur diffusion aux États-Unis.

À voir : *Game of Thrones*, *La Servante écarlate*, *Westworld*...

Tarifs : de 9,99 € à 11,99 €.

C'EST À DÉCOUVRIR



Aux beaux jours, suivre ses envies... Retrouver sur les planches une **actrice lumineuse**, Léa Drucker (p. 118). S'imaginer à bord d'un moliceiro sur les canaux de la **petite Venise** du Portugal (p. 140). Et se programmer une **cure de jouvence** à Brides-les-Bains (p. 134).

Léa Drucker

« L'OUTRANCE ME FAIT DU BIEN »

Sous des dehors réservés, cette blonde pétillante peut tout jouer. Après son rôle de femme battue, tout en retenue, dans *Jusqu'à la garde*, l'actrice césarisée revient dans *C'est la vie*, une comédie mise en scène par Julien Rambaldi.

SARAH PETITBON

NOTRE TEMPS Dans *C'est la vie*, vous incarnez une femme de tête qui a du mal à s'arrêter de travailler même pour accoucher. Un rôle sur mesure?

LÉA DRUCKER Julien Rambaldi a écrit ce personnage-là pour moi. Ça lui plaisait de me voir jouer cette femme qui concentre de grandes responsabilités entre ses mains. Il se trouve que j'ai moi-même, dans la vie, des petits problèmes d'autorité. Je ne sais pas l'exprimer... ou mal. Pour mon personnage, ce trait de caractère est un outil de travail car elle évolue dans les plus hautes sphères du pouvoir. Un milieu essentiellement masculin. Me mettre dans cette situation nous amusait donc beaucoup tous les deux.

Le temps
a toujours été
un allié pour moi.
Il m'apaise et
me renforce.

■ **Turner sous la direction de votre compagnon, Julien Rambaldi, était-ce compliqué?**

Avant de débiter le tournage, j'avais un peu d'appréhension. Je me demandais comment travailler avec un réalisateur qui me connaît si bien et que je connais autant. Je ne savais pas trop quoi faire de cette intimité. Bien sûr, j'avais tourné dans son premier film *Les Meilleurs Amis du monde*, mais, à ce moment-là, nous ne nous connaissions pas. Mes craintes ont été vite balayées. Dès la première minute en plateau, chacun est rentré dans sa case et j'ai retrouvé cette jubilation de tourner avec un bon réalisateur qui dirige bien ses acteurs.

■ **Vous semblez aussi à l'aise en future mère pleine d'outrance qu'en femme battue... Est-ce facile de passer d'un registre à l'autre?**

J'ai toujours fait l'aller-retour entre la comédie et le drame. Je trouve d'ailleurs que le registre comique est le plus dur à manier. Ce n'est pas que de l'engagement et de l'émotion, il faut aussi respecter un rythme et un timing pour que le spectateur s'amuse. C'est un équilibre difficile à trouver. Quand j'étais à l'école de la rue Blanche, on me distribuait souvent des rôles de comédie si bien que je pensais n'être faite que pour ce type de personnages. Maintenant, j'ai un doute, je me dis que, peut-être, je ne suis pas si drôle que ça. L'outrance me fait du bien. Mais, dans le fond, je pense que je porte un point de vue plus noir sur les choses. ...





REPÈRES

1972 Naît le 23 janvier, à Caen.

1992 Sort de l'école de théâtre de la rue Blanche, à Paris.

2006 Incarne Frédérique dans *L'homme de sa vie*, de Zabou Breitman.

2010 Tourne dans *Les Meilleurs Amis du monde*, de Julien Rambaldi.

2015 À 2017 Interprète le rôle d'une psychologue ambiguë dans la série *Le Bureau des légendes*.

2019 Reçoit le César de la meilleure actrice pour son rôle de femme maltraitée dans *Jusqu'à la garde*, de Xavier Legrand (2018).

■ Un point de vue pessimiste ?

Plutôt oui. C'est dans ma nature. Malgré tout, je suis plus optimiste qu'avant. Ma fille m'incite à être plus positive. Les enfants ont foi en toute chose et ont un rapport au présent plus intense que le nôtre. On ne peut pas leur transmettre notre pessimisme. Pendant longtemps, je n'étais même pas sûre de vouloir être mère. Je me sentais trop incertaine, trop inquiète pour me lancer dans cette aventure. J'avais peur de ne pas être capable de fabriquer un cadre suffisamment solide pour élever un enfant.

■ Vous avez d'ailleurs eu votre fille assez tard...

J'ai eu ma fille à 42 ans et ça a été pour moi le point de départ d'une nouvelle vie. C'est ça qui est chouette dans l'existence : on pense avoir des certitudes sur certaines choses mais elles sont bouleversées par les rencontres et les événements. J'ai aussi la conviction qu'une femme n'est pas obligée d'être mère. Pendant des années, j'ai dû trouver des justifications pour donner le change. Je pense qu'on culpabilise beaucoup les femmes là-dessus.

■ De qui tenez-vous ce tempérament indépendant ?

Sans doute de ma mère qui a mené la vie qu'elle voulait, toujours guidée par ses passions. Elle a changé plusieurs

fois de métier, a passé un Capes d'anglais à 40 ans, est devenue prof et a monté une galerie d'art qui marche très bien, près d'Avranches, en Normandie. Elle a toujours fait ce qu'elle a voulu faire. Cela m'a beaucoup structurée. Mon père, lui, était médecin. Il m'a transmis une forme de conscience, le besoin de ne pas vivre que pour moi, de porter un regard concerné sur le monde.

■ Y a-t-il eu un avant et un après le César reçu pour votre rôle dans *Jusqu'à la garde* ?

Bien sûr. J'ai commencé à recevoir de plus en plus de propositions. J'ai toujours beaucoup travaillé mais, d'un jour à l'autre, il y a eu une attention différente sur mon travail. Quelque chose s'est révélé. Pourtant, j'avais eu des rôles forts et intenses auparavant, les gens ne les avaient peut-être pas vus. *Jusqu'à la garde* a eu la chance de rencontrer un grand succès public et critique, ce qui est rare. Le film a aussi fait écho à un débat de société qui l'a ancré dans une actualité.

■ Quel rapport entretenez-vous au temps qui passe ?

Le temps a toujours été un allié pour moi. Il m'a apporté des choses merveilleuses, personnellement et professionnellement. Il m'apaise et me renforce. Jeune, je me

Mon père m'a transmis le besoin de ne pas vivre que pour moi.

sentais beaucoup plus angoissée que maintenant. J'avais besoin qu'il se passe tout le temps quelque chose, de vivre et découvrir plein de trucs. Aujourd'hui encore, je ne suis pas bien quand je ne travaille pas. Peut-être parce que j'ai fait beaucoup de théâtre où, quand vous êtes sur scène, vous ressentez une certaine tension. Quand ça s'arrête, je ne sais plus très bien comment fonctionner.

■ On vous imaginait plus calme...

Oui, j'ai une apparence comme ça! C'est vrai que je le suis beaucoup plus qu'avant. Plus jeune, j'étais dans une frénésie permanente. Ça va beaucoup mieux. Et puis j'ai une petite de 5 ans qui se réveille tous les matins à 7h30, ça aide à se calmer!

■ Vous êtes sur scène ou à l'écran depuis presque trente ans. Quelles sont les grandes joies de votre carrière?

Il y en a beaucoup. Vous savez, j'ai passé dix années compliquées, à galérer et à me demander si j'allais continuer ce métier. Donc, dès qu'on m'appelait pour un rôle, c'était une grande joie. Même chose quand j'ai été reçue à l'école de la rue Blanche. Savoir que j'étais dans ce mouvement, dans ce processus me procurait un grand bonheur. J'ai pu montrer à mes parents que mon désir

d'être comédienne n'était pas un caprice mais un véritable engagement. J'ai fait aussi de très belles rencontres : Zabou Breitman qui m'a donné une chance, Cédric Klapisch et, bien sûr, Julien Rambaldi qui est très important pour moi à tout point de vue.

■ Y a-t-il des rôles que vous regrettez de ne pas avoir acceptés ?

Oui, je suis peut-être passée à côté de certaines propositions. Mais mon vrai regret, c'est de ne pas avoir encore réussi à écrire un film. J'aimerais être à l'origine d'un projet, en être le moteur. C'est important pour un acteur d'écrire pour soi et pour les comédiens qu'on aime. Il y a tellement de gens avec qui j'aimerais tourner : Anne Rodger, André Marcon, Michel Fau, Micha Lescot et Xavier Legrand, par exemple. J'ai plein d'idées mais pour l'instant, ça n'a pas abouti. Je crois que j'essaie mal. Je vis avec un scénariste, je vois donc l'engagement que cela représente d'écrire un scénario. Enfin, j'espère que la route sera longue.

■ Votre nom de famille a-t-il eu une influence sur votre carrière?

Je ne crois pas car pendant les dix ans où je travaillais peu, je portais le même nom! Ça ne m'a pas ouvert de portes pour autant. De toute manière, je pense que je n'aurais pas été crédible d'arriver face à un metteur en scène avec qui je voulais travailler en étant recommandée. Ça ne marche pas comme ça. ●

LES JOIES DE LA MATERNITÉ

Cinq jeunes femmes se retrouvent le jour de leur accouchement dans la même maternité. Dans cet environnement clos et protégé, à quelques heures de vivre l'un des moments les plus bouleversants de leur vie, les inquiétudes remontent, les tensions familiales s'exacerbent. Porté par une pléiade d'actrices remarquables, cette comédie pose un regard tendre et bienveillant sur le parcours parfois cabossé de ces cinq futures mères. Une pincée de gravité et une bonne dose d'humour donnent toute sa saveur à ce film très plaisant.

C'est la vie, de Julien Rambaldi, avec Léa Drucker, Josiane Balasko, Julia Piaton, Alice Pol, Florence Loiret-Caille, Fadily Camara...
Sortie le 29 avril.

COUP DE CŒUR

SOLAIRE SOROLLA

Plongez dans la lumière de Joaquín Sorolla (1863-1923), grand peintre espagnol du tournant du XX^e siècle. L'artiste natif de Valence (Espagne) a réalisé 8000 toiles dont une belle sélection est présentée à Aix. Des clapotis de la mer aux jardins où jouent les enfants, ses toiles respirent la vie, spontanée et vibrante. Le vent souffle sur les robes, les femmes retiennent leurs chapeaux en veillant sur les bambins. D'un seul trait de blanc pur, Sorolla suggère la peau humide scintillante au soleil. Un naturalisme subtil enrichi par des cadrages très photographiques. Somptueux. **I. D.**

► « **Joaquín Sorolla, lumières espagnoles** », du 30 avril au 11 octobre, Hôtel de Caumont-Centre d'Art, 3, rue Joseph-Cabassol, à Aix-en-Provence. Tél. 04 42 20 70 01 ; www.caumont-centredart.com



▲ *Le Retour de pêche*, huile sur toile, 1904.

◀ *Pescadoras valencianas*, huile sur toile.



EN TOURNÉE

CONTREBRASSENS... ET CONTREBASSE !

S'attaquer à l'immense Georges Brassens, c'est le défi que Pauline Dupuy et son Contrebassens Quartet relèvent avec brio. Avec ses comparses (impeccables),

cette jeune contrebassiste passe son répertoire à la moulinette jazzy sans trahir l'esprit du maître. Dans ses albums comme sur scène, sa contrebasse chaloupée et sa voix chaude font merveille! **J.-C. M.**

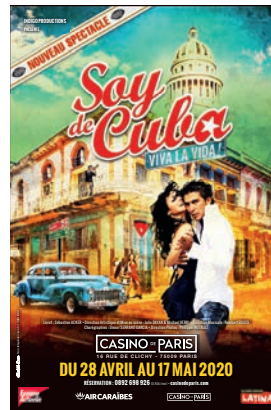
► **Albums : Contrebassens (2014), À l'ombre du cœur (2017) et Live 2019 (éd. Yes Music).** En tournée jusqu'au 16 mai. www.contrebassens.com



SPECTACLE

CUBA SI !

Rumba, mambo, salsa, cha-cha-cha... Les rythmes syncopés des danses cubaines réveillent les planches ! Les 14 danseurs de la compagnie Soy de Cuba débarquent à Paris puis dans toute la France avec une nouvelle comédie



musicale pleine d'énergie. Elle s'inspire de la vie d'une des danseuses de la troupe et de sa rencontre avec un boxeur ouvrier à la manufacture de cigares. Le résultat ? Haut en couleur et *muy caliente**. **I. D.**

► **Soy de Cuba : Viva la Vida! Casino de Paris, du 28 avril au 17 mai, puis en tournée du 22 novembre au 20 décembre, www.soydecubashow.com/fr. *Très chaud!**



CD

DUO VIRTUOSE

Camille, la benjamine, tient le violoncelle tandis que Julie lui répond au violon : le duo des sœurs Berthollet confirme son talent avec un cinquième album consacré aux *Quatre saisons* de Vivaldi. Elles partent

en tournée et, quel que soit le temps, leurs cordes s'accordent toujours, avec vivacité, pour faire partager la beauté de la musique classique. **I. D.**

► *Nos 4 saisons*, éd. Warner Classics, en tournée à partir du 21 avril. www.camilleetjulieberthollet.com



Futuroscope



Parc du Pal

TENDANCE

NOUVELLES ATTRACTIONS

Étonnant et instructif, le Dino-Zoo (Doubs) vous transporte dans la préhistoire avec des reproductions de dinosaures entourées d'attractions. Le Futuroscope de Poitiers, lui, lance Objectif Mars, une montagne russe à propulsion (pointes à 55 km/h !). Plus classique, le parc animalier du Pal, en Auvergne, s'adresse aux plus jeunes avec entre autres une descente de rivière et de vrais castors du Canada! **I. D.**

► Charbonnières-les-Sapins, www.dino-zoo.com; www.futuroscope.com; Saint-Pourçain-sur-Besbre, www.lepal.com



CHRONIQUE

LA NOTE LÉGÈRE DE CHRISTIAN MORIN

L'animateur et dessinateur nous emmène dans les coulisses de la musique classique. Retrouvez-le sur Radio Classique, tous les jours de 9h30 à 12 heures.



Bernard Herrmann, qui composa la musique du célèbre *Citizen Kane* d'Orson Welles, doit sa réputation internationale à celles qu'il écrit pour Alfred Hitchcock. De 1955 à 1966, huit films, huit musiques, huit succès, dont *Psychose* et la fameuse scène de la douche avec Janet Leigh... Dans la série télévisée américaine *Alfred Hitchcock présente*, c'est encore Herrmann qui conseillera la musique du générique, *La Marche funèbre d'une marionnette*, de Gounod, qui défile sur l'autoportrait joufflu de Hitchcock. Mais en 1966, pour *Le Rideau déchiré*, le travail de Herrmann ne satisfait pas le maître du suspense qui, sous la pression des studios, choisit des musiques plus commerciales. Orgueilleux et rejeté, Herrmann quitte la Californie, s'installe à Londres, travaille avec Truffaut



(*Fahrenheit 451*), puis compose sa dernière partition pour Martin Scorsese avec le film *Taxi Driver* en 1975 (le film sortira l'année suivante). Le compositeur décède le dernier jour de l'enregistrement de sa musique, à 64 ans. Le film lui est dédié.

COUP DE CŒUR

INFUSION ZEN

Dans la culture traditionnelle japonaise, le thé est bien plus qu'une boisson, c'est une philosophie. L'apprentissage de sa cérémonie et de ses rites va aider une étudiante à appréhender ses frustrations, puis à s'en libérer au fil des années. Avec son titre aux airs de haïku, *Dans un jardin qu'on dirait éternel* fait infuser l'art du thé dans l'écoulement du temps pour une chronique aussi précise que délicate. De l'interprétation à la mise en scène, tout est subtil dans cet admirable cinéma zen : derrière des apparences de porcelaine fragile, dissimulés dans les petits riens, surgissent de grands enseignements de la vie.

► *Dans un jardin qu'on dirait éternel*, de Tatsushi Omori. Avec Haru Kuroki, Mikako Tabé, Kiki Kirin. En salles.



LA BONNE SURPRISE

DÉFIER LA FATALITÉ

La vie d'une ado dans les quartiers populaires de Londres bascule quand sa mère déserte la maison sans prévenir. Désormais seule avec son petit frère, Rocks cache la vérité à ses copines pour éviter d'aller en foyer. Sarah Gavron dilue une situation sordide dans son regard sur une jeune génération qui ne baisse pas les bras. Rocks révèle une Angleterre au bord de la faillite sociale et la formidable énergie de ceux qui n'acceptent pas cette fatalité.

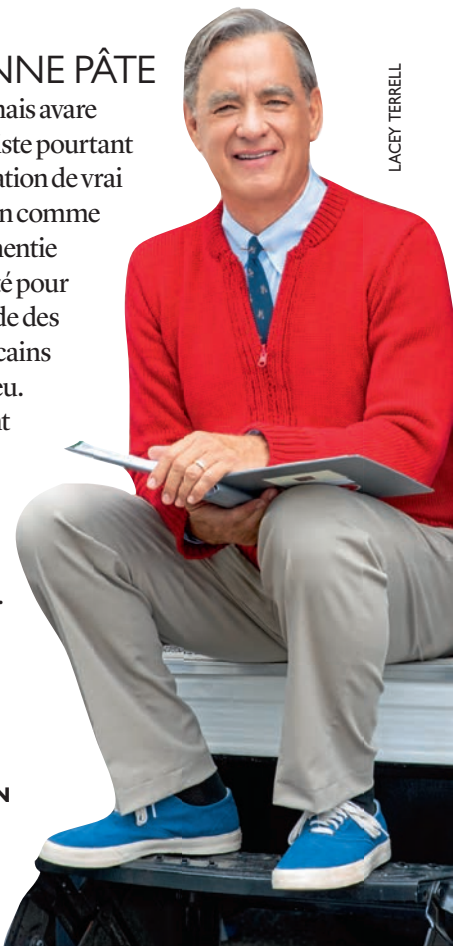
► *Rocks*, de Sarah Gavron. Avec Bukky Bakray, Kosar Ali, D'Angelou Osei Kissiedu. Le 15 avril.

TÊTE D'AFFICHE

TOM HANKS, BONNE PÂTE

Le milieu du cinéma n'est jamais avare de ragots sur les acteurs. Il existe pourtant un cas quasi unique : la réputation de vrai gentil de Tom Hanks, à l'écran comme dans la vie, n'a jamais été démentie ni entachée. Cela a-t-il compté pour lui confier le rôle d'une légende des programmes télévisés américains pour enfants ? Peut-être un peu. Mais pas autant que son talent pour amener de la densité à un personnage surprenant, entre bonimenteur pour bambins et homologue masculin de Françoise Dolto.

► *Un ami extraordinaire*, de Marielle Heller. Avec Tom Hanks, Matthew Rhys. En salles.



LACEY TERRELL

PAGES RÉALISÉES PAR ALEX MASSON – SOUS RÉSERVE DE DÉPROGRAMMATION



DRAME

FÉE INATTENDUE

SDF depuis des années, Christine tombe nez à nez avec Suli, un petit garçon africain perdu. Ils vont partir à la recherche de sa mère sur le point

d'être expulsée de France. Vouloir combiner le sort des SDF et de l'immigration clandestine en un seul film est un pari risqué. Encore plus quand Claus Drexel (et Catherine Frot, initiatrice du projet) prennent le parti d'y exhaler l'esprit d'un conte de Noël. Ce ton s'avère idéal pour parler de fraternité comme de chaleur humaine.

► **Sous les étoiles de Paris**, de Claus Drexel. Avec Catherine Frot, Mahamadou Yaffa.

Le 8 avril.

ÇA FAIT DU BIEN

SCÈNES DE MÉNAGE

Une maison de campagne, c'est bien pratique pour dissimuler ses infidélités. Sauf quand Audrey et Jérôme ont l'idée de s'y rendre avec amant et maîtresse... le même week-end! *Tout nous sourit* renoue avec les procédés du vaudeville, efficaces mais vus et revus. Heureusement, cette comédie a l'intelligence de laisser les leçons de morale au placard et de préférer l'émotion aux portes qui claquent. Guy Marchand, inattendu, est épatant.

► **Tout nous sourit**, de Melissa Drigeard. Avec Elsa Zylberstein, Guy Marchand. Le 8 avril.



ET AUSSI

VOIR LE JOUR

Une exploration convaincante dans le quotidien d'une maternité face à la baisse constante des effectifs et des moyens.

Dompage qu'elle soit parasitée par trop de digressions sur le passé d'une sage-femme.

► **De Marion Laine.**
Avec Sandrine Bonnaire,
Aure Atika. Le 22 avril.

POLICE

Immersion dans le quotidien et les vagues à l'âme de trois policiers, le temps d'une journée de service et d'une étude psychologique à la Claude Sautet.

► **D'Anne Fontaine.**
Avec Virginie Efira, Omar Sy,
Grégory Gadebois.
En salles.

MON COUSIN

Le PDG d'un groupe alcoolier doit renouer malgré lui avec un cousin gaffeur. Le tandem Lindon-Damiens, inédit à l'écran, augure-t-il d'un bon cru de comédie?

► **De Jan Kouen.**
Avec Vincent Lindon,
François Damiens.
Le 29 avril.



Séance de rattrapage

Disponible en DVD ou Blu-ray



SIMENON : MAÎTRE DU POLAR

Georges Simenon n'a pas écrit que des Maigret. La preuve en sept adaptations brillantes pour la télévision et portées par des comédiens formidables.

► **DVD. Elephant Films.**
Le 22 avril.

ELEPHANT MAN

Réapparition de l'un des premiers films de David Lynch. Sans doute le plus classique de sa carrière et probablement aussi le plus beau.

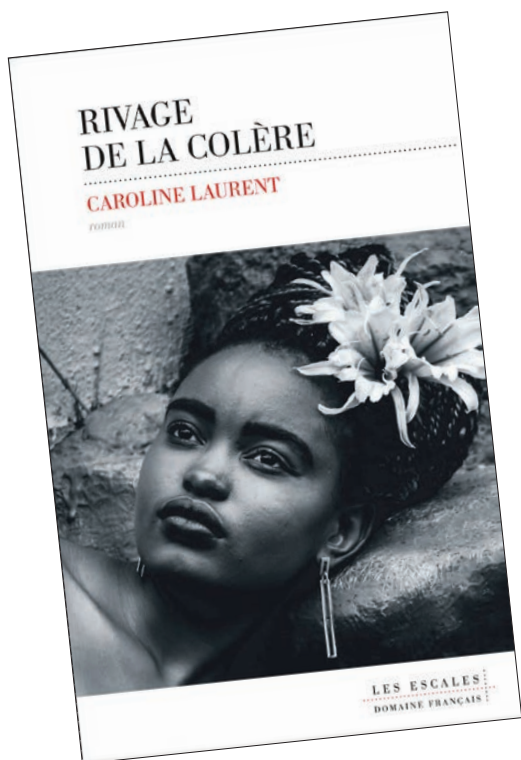
► **DVD. Studio Canal.**
Le 8 avril.



JAMES BOND

Avec *Mourir peut attendre* (en salles le 8 avril), Daniel Craig rend le costume de James Bond. Cette réédition confirme qu'il aura mené sa mission à bien.

► **Casino Royal, Quantum of Solace, Skyfall, Spectre**, coffret Blu-ray.
Fox Pathé Europa.



COUP DE CŒUR

PARADIS-ENFER, ALLER SIMPLE

RIVAGE DE LA COLÈRE

CAROLINE LAURENT



Un peuple vivait tranquille dans l'archipel paradisiaque des Chagos, dans l'océan Indien, lorsque, par les effets de la décolonisation britannique, dans les années 1970, il s'est retrouvé en première ligne d'un odieux marchandage, le conduisant à une inexorable déportation vers l'île voisine : Maurice. Parmi les victimes, Marie, la Chagossienne, tombée amoureuse de Gabriel,

le Mauricien. Leur passion sublime et tragique aura au moins le mérite de leur donner un fils, Joséphin, qui va consacrer sa vie à la reconnaissance du martyr de son peuple. Sur fond d'une authentique actualité (les décisions de justice internationale sont toujours en suspens), ce roman est servi par une écriture précise et imagée, porté par un souffle puissant et incarné par des personnages d'une grande humanité.

► Éd. Les Escales, 256 p., 19,90 €.

EN DIRECT DES LIBRAIRIES

MONSTRES SACRÉS D'AMÉRIQUE



À travers le roman tragique de son fils Grégory, dit Gloria, Brigitte Kernel montre dans *Le Secret Hemingway* (éd. Flammarion) un nouveau visage de l'écrivain mythique Ernest Hemingway, surprenant et passionnant. Quant à Kirk Douglas, récemment disparu à 103 ans, il a droit à sa première biographie française, signée Georges Di Lallo (éd. Riveneuve), assortie de sa filmographie complète. Les photos nous plongent dans la nostalgie du cinéma américain des années 1950. Séquence émotion garantie!



ÇA FAIT DU BIEN

ALBUMS DE FAMILLE



Pour renforcer le tendre lien qui unit les grands-parents à leurs petits-enfants, voici deux livres albums à compléter, écrire, illustrer, afin de transmettre à la jeune génération soit des souvenirs de la vie quotidienne de leur famille avec *Le Grand Album de ma famille* (éd. Albin Michel). Soit des témoignages de la vie, des goûts et des pensées de leurs grands-parents avec *Mamie (ou Papy), parle-nous de toi* (www.familium.fr). Un beau cadeau à se faire offrir ou à offrir.



PAGES RÉALISÉES PAR STÉPHANIE JANICOT

ENVOÛTANT

SE LE DIRE ENFIN

AGNÈS LEDIG



★★★★

Un homme quitte tout, brusquement, pour suivre une vieille dame inconnue en forêt de Brocéliande. Là, il s'attachera à de

nouvelles personnes et redonnera un sens à sa vie. Dans la lignée des *Feelgood Books*, celui-ci est plutôt réussi grâce au récit, saupoudré de délicatesses amoureuses, qui tient en haleine.

► Éd. Flammarion, 432 p., 21,90 €.

RÉCIT

LA MÈRE MORTE

BLANDINE DE CAUNES



★★★★

L'auteure tient le journal de la maladie d'Alzheimer de sa mère, la célèbre femme de lettres Benoîte Groult, lorsque la tragédie

la percute : Violette, sa fille unique, se tue en voiture. Avec une tendresse mêlée de détresse, Blandine fait de ce destin singulier un récit universel qui nous touche profondément.

► Éd. Stock, 220 p., 20 €.

EN POCHE



UN BONHEUR QUE JE NE SOUHAITE À PERSONNE

SAMUEL LE BIHAN

Le combat de Laura pour que son fils autiste accède à une vie normale.

Ce premier roman du comédien est tiré de son expérience personnelle. Il était finaliste l'an dernier pour le prix des lecteurs de *Notre Temps*. Un roman très touchant à mettre entre toutes les mains.

► Éd. J'ai lu, 256 p., 7,20 €.

ROMANESQUE

DEUX CŒURS LÉGERS

SOPHIE SIMON



★★★★

Ray aurait pu devenir guitariste s'il n'avait pas rencontré Minnie. La vie l'a coincé dans le Nebraska à trimer pour faire vivre

leurs nombreux enfants. À la faveur d'un concours de musique, il va tenter de se recréer un destin... Ambiance douce-amère. Une bien jolie lecture.

► Éd. Anne Carrière, 301 p., 18,50 €.

AUTHENTIQUE

AVANT LA LONGUE FLAMME ROUGE

GUILLAUME SIRE



★★★★

L'épopée poignante et vraie d'un enfant cambodgien issu des classes moyennes, arraché

à sa vie par les combats entre Khmers rouges et armée gouvernementale, et livré à lui-même dans Phnom Penh. Un roman saisissant.

► Éd. Calmann-Lévy, 336 p., 19,50 €.



SWING TIME

ZADIE SMITH

L'amitié de deux petites Anglaises d'un milieu populaire, l'une tentant une carrière de danseuse, l'autre entrant au service d'une star inspirée de Madonna. À l'âge des désillusions, sauront-elles dire la vérité sur leurs espoirs passés? Un roman dense et ambitieux.

► Folio, 576 p., 9,10 €.



L'AUTEUR DU MOIS

MICHEL BUSSI

L'ÉCRIVAIN MANIPULATEUR

Depuis 2006, Michel Bussi s'est imposé comme l'un des plus gros vendeurs de livres en France. Son goût pour les mystères façon Arsène Lupin ou Agatha Christie lui inspire

des énigmes savoureuses comme celle de ce *Au soleil redouté* : cinq lauréates d'un concours de nouvelles, un écrivain célèbre et quelques accompagnants sont réunis aux Marquises pour un atelier d'écriture. Très vite, les participants commencent à disparaître façon *Dix Petits Nègres*. La construction est magistrale, la solution brillante, le suspense pimenté!

► Au soleil redouté, éd. les Presses de la cité, 428 p., 21,90 €.



CHRONIQUE

Benjamin et Robinet: quand les prénoms se font noms



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.

Amis des mots, bonjour! Le mois dernier, nous avons parlé de cadet et de benjamin. J'ai expliqué l'étymologie surprenante de cadet, que j'ai découverte en me plongeant avec délices dans le *Dictionnaire étymologique de la langue française* d'Alain Rey aux éditions Le Robert.

Depuis, vous ne serez pas surpris que j'aie eu la curiosité d'aller voir du côté de benjamin. Pourquoi diantre qualifie-t-on le plus jeune enfant d'une famille de benjamin – un mot qui est avant tout un prénom? Eh bien cela vient de la Bible! C'est « l'emploi (...) comme nom commun de Benjamin, nom propre du plus jeune fils de Jacob et son préféré (...) », explique le Dictionnaire étymologique. Le mot a ainsi commencé par désigner « l'enfant préféré de ses parents et par extension l'élève préféré d'un maître. (...) De nos jours, [*benjamin*] se dit du plus jeune enfant d'une famille, celui-ci étant souvent le plus choyé. » Il est en fait assez fréquent qu'un prénom devienne nom commun. Tenez, il y en a un qui est très récent : le prénom Marcel, qui s'est mis à désigner « familièrement, depuis le début des années 1980, le maillot de corps masculin également appelé débardeur ». De même, Renart était un prénom, voisin de Renaud, quand a été publié, au Moyen Âge, *Le Roman de Renart* (avec un t final). L'animal à la jolie fourrure s'appelait alors un goupil. Cette histoire de goupil a eu un tel succès que le prénom de son héros a fini par représenter la race entière

des renards (avec un d final depuis le XVI^e siècle). Un autre prénom devenu nom commun? Je vais vous confier quelque chose. Mon fils préféré s'appelle Robin – c'est le seul et le préféré (vous pouvez découvrir toutes ses aventures dans *Mère calme à peu agitée - Mon fils, l'amour, les baskets et les yaourts aux fraises*, La Librairie Vuibert). Eh bien je viens de découvrir que c'est de ce prénom que vient le mot robinet – quand je pense que ma mère avait interdiction formelle de le surnommer son « petit Robinet »! Robin était traditionnellement le surnom du mouton – comme Jeannot est celui du lapin; Jeannot lapin, Robin mouton... Or, au Moyen Âge, l'orifice d'où jaillissait l'eau des fontaines publiques était souvent orné d'une tête de mouton, et l'on s'est mis à appeler cet orifice « robinet » – « petit mouton ». C'est ce que les linguistes appellent une « antonomase ». L'antonomase, du grec *antonomazein*, « appeler d'un nom différent », est une figure de style consistant à utiliser un nom propre comme un nom commun. Quand le vin de Bordeaux devient un bordeaux ou quand le fromage fabriqué à Camembert ou à Saint-Nectaire devient un camembert ou un saint-nectaire, il s'agit également d'antonomases. Attention, n'oubliez pas qu'en perdant son statut de nom propre, le mot perd sa majuscule! ●

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.



Jeanne d'Arc

LA CHEVAUCHÉE FANTASTIQUE

Résistante patriote habitée par une foi inflexible, « Jehanne, la bonne Lorraine » a inversé le cours de la guerre de Cent Ans avant d'être brûlée pour hérésie, réhabilitée vingt-cinq ans après sa mort, puis canonisée par le pape Benoît XV le 16 mai 1920.

FLORENCE MONTEIL

Rouen, le 21 février 1431. « Ici commence le procès en matière de foi contre Jeanne, dite la Pucelle... » (1). Pierre Cauchon, évêque de Beauvais, préside cette première audience avec la ferme intention d'obtenir au plus vite les aveux de celle qu'il tient « véhémentement pour suspecte d'hérésie ». L'archange saint Michel lui aurait parlé à plusieurs reprises, à elle, la paysanne illettrée ? Et pour lui dire de « bouter l'Anglais hors de France » ? Allons, c'est sorcellerie que tout cela ! Toute sa mise jure contre Dieu : « Cette femme porte, avec une impudence inouïe et monstrueuse, des habits difformes convenant au sexe masculin. »

Les cheveux noirs coupés en écuelle, à la manière des soldats, ladite femme se tient en effet devant ses juges en pourpoint et non en robe. Les pieds entravés, épuisée par neuf mois d'incarcération, elle a déjà subi d'humiliants examens pour établir qu'elle est bien femme et pucelle. Dans la froide lumière de ce matin d'hiver, elle reste inflexible. Oui, elle jurera de dire la vérité, mais « des révélations à moi faites de par Dieu, je ne les ai dites à personne, sauf au seul Charles, mon roi. Et je ne les révélerai même si on devait me couper la tête. Car j'ai eu cet ordre par visions ». Et, en effet, trois mois plus tard, elle mourra plutôt que de se renier.

Brûlée vive sur la place du Vieux-Marché le 30 mai 1431, à 19 ans, elle sera réhabilitée dès 1456. Entre-temps, et pour les siècles à venir, elle devient l'héroïne la plus popu-

laire de l'histoire de France, et la plus revendiquée. Sainte pour l'Église catholique qui la canonise en 1920, elle est aussi érigée en exemple par les féministes au XIX^e siècle, puis par les Républicains, dont Jean Jaurès qui admire cette fille du peuple. Quant à l'extrême droite, elle en a fait son icône nationaliste.

PORTÉE PAR LA FORCE DE SA FOI

Irréductible en son temps, Jeanne reste en partie insaisissable aujourd'hui encore. Les historiens ont pu établir des certitudes, mais pas empêcher la prolifération de théories plus ou moins farfelues : schizophrène, princesse cachée qui aurait échappé au bûcher, homme déguisé en femme déguisée en homme... Mais tenons-nous en aux faits. Cette femme a accompli une incroyable épopée portée par la force de sa foi.

Tout commence en 1412, année supposée de sa naissance puisqu'elle déclare lors de son procès avoir « 19 ans, environ, je pense ». Quatrième des cinq enfants de Jacques d'Arc et Isabelle Rommée, « Jehanne » naît à Domrémy, un village lorrain isolé dans une enclave du royaume de France, en plein territoire sous domination anglaise. Très tôt, Jeanne n'ignore rien des violences de la guerre de Cent Ans (2). En 1429, lorsqu'elle débute sa chevauchée, l'envahisseur anglais a placé sur le trône de France Henri VI tandis que Charles, l'héritier des Valois, s'est réfugié à Bourges, puis Chinon, faute d'avoir pu être sacré à Reims, tombé aux mains ennemies. Il faudrait vraiment un miracle pour que la France inverse la tendance.



REPÈRES

Janvier 1412 Naissance à Domrémy, en Lorraine.

1425 Première manifestation des voix.

Fin février 1429 Rencontre Charles, le Dauphin, qui l'arme.

8 mai 1429 Libère Orléans du siège anglais.

17 juillet 1429 Escorte Charles VII à Reims où il est sacré roi.

23 mai 1430 Après une série de revers militaires, elle est capturée à Compiègne.

21 février 1431 Début de son procès.

30 mai 1431 Brûlée vive sur la place du Vieux-Marché, à Rouen.

◀ Bien que brune, Jeanne d'Arc est souvent représentée en blonde angélique, d'autant qu'aucun peintre ne l'a vue. Miniature extraite du manuscrit *Poésies*, de Charles d'Orléans, XV^e siècle. Paris, Archives nationales.

La France du XV^e siècle croit aux miracles et la petite Jeannette s'apprête à réaliser une célèbre prophétie annonçant la libération de la France « par une vierge venue des marches lorraines ». L'enfant, vive et rieuse, grandit à l'abri du besoin. Son père possède des moutons mais surtout un domaine de 20 ha qu'il cultive avec un bon profit. Sans être riche, la famille est prospère.

Contrairement à la légende, Jeanne n'est pas une pauvre bergère, même s'il lui arrive parfois de garder le troupeau. Elle apprend de sa mère les prières, le souci des pauvres et les bonnes manières. Elle coud, tisse et tient la maison, mais elle ne sait ni lire ni écrire, et encore moins monter à cheval ou manier l'épée. Autant d'évidences qui ajoutent à l'étrangeté de son parcours.

SA NOTORIÉTÉ S'ÉTEND

Sa vie bascule un jour de l'été 1425, alors qu'elle s'active dans le jardin de sa maison. « Quand j'eus l'âge de 13 ans, j'eus une voix de Dieu, explique-t-elle lors de son procès. La première fois, j'eus grand peur. Deux ou trois fois par semaine, la voix me disait qu'il fallait partir et aller en France. J'ai promis de conserver ma virginité aussi longtemps qu'il plairait à Dieu. » Jeanne reconnaît l'archange

saint Michel, puis Marguerite et Catherine, ses deux saintes préférées. Jusqu'en 1428, elle va garder son secret. Mais lorsque ces voix lui annoncent qu'elle a été choisie par Dieu pour réaliser la fameuse prophétie, elle ne peut plus douter de sa mission : rencontrer le roi à Chinon, libérer les villes assiégées et faire couronner Charles.

Certes, mais comment ? Elle commence par rompre les fiançailles conclues pour elle par ses parents, puis elle part pour la ville voisine de Vaucouleurs où elle espère obtenir une lettre d'introduction à la cour de Robert de Baudricourt, le seigneur local. Il la traite d'abord en affabulatrice, avant de se laisser convaincre par sa constance mais aussi par la rumeur populaire qui enfle en sa faveur. La crainte d'évincer une authentique envoyée de Dieu lui ouvre peu à peu toutes les portes. Munie de la précieuse lettre et d'une escorte de six hommes, elle se fait couper les cheveux, revêt des habits d'homme et part.

Arrivée à Chinon le 23 février 1429, elle rencontre Charles deux jours plus tard. Troublé, le Dauphin la confie à l'examen d'un conseil ecclésiastique et à sa belle-mère : le premier doit établir la sincérité de sa foi, la seconde sa virginité, indispensable à toute envoyée du ciel. Les semaines passent. L'enjeu est de taille. Si la Pucelle, ●●



◀◀ Entrée de Jeanne d'Arc à Orléans, huile sur toile de Jean-Jacques Scherrer, 1887. Orléans, musée des Beaux-Arts.

◀ Florence Carrez-Delay incarne l'héroïne du Procès de Jeanne d'Arc, film réalisé par Robert Bresson, 1962.

comme elle se désigne elle-même, dit vrai, alors Dieu est du côté des Français. De quoi redonner le moral aux troupes épuisées, d'autant que la notoriété de la jeune fille continue de s'étendre.

En avril, la réponse tombe : oui, elle est ce qu'elle prétend. Comme elle l'exige, il faut sans tarder l'armer, lui donner un étendard blanc frappé d'un lys et l'envoyer libérer Orléans. Avec ses compagnons d'arme, dont deux de ses trois frères, elle parcourt près de 200 km en se faisant un devoir de « purifier l'armée de l'immoralité qui entraîne au péché » et à la défaite : elle impose notamment des prières et fustige les prostituées.

VENDUE POUR UNE BELLE SOMME

Le 29 avril 1429, elle arrive à Orléans sous les acclamations. Galvanisés, les soldats redoublent de combativité et, le 8 mai, la ville est libérée. Dès lors, une formidable bascule psychologique accompagne son périple. Sur le chemin qui la ramène auprès de Charles, puis sur la route de Reims, elle remporte à nouveau des victoires. Les villes tombent comme par enchantement. Le 17 juillet, Charles VII reçoit les saintes huiles dans la cathédrale de Reims. La Pucelle est au premier rang. Plus rien ne semble pouvoir l'arrêter.

Pourtant, le sacre du roi change radicalement la donne. Leurs intérêts ne convergent plus. Elle entend partir à l'assaut de Paris mais lui préfère désormais emprunter la voie diplomatique. Elle se lance le 8 septembre mais, bles-

sée par une arbalète devant la porte Saint-Honoré, elle doit abandonner. Le roi dissout alors son armée. Jeanne n'obtempère pas pour autant et poursuit son œuvre militaire à la tête d'une troupe de volontaires.

Huit mois plus tard, le 23 mai 1430, après quelques victoires et beaucoup d'échecs, Jeanne est capturée à Compiègne par les Bourguignons qui la vendent aux Anglais basés à Rouen pour la coquette somme de 10 000 livres. Durant les longs mois qu'elle passe en prison dans l'attente de son procès, Charles VII ne tente rien en sa faveur, encouragé par des courtisans jaloux de l'influence de la Pucelle. Le procès est éminemment politique, il s'agit de briser la dynamique insufflée par la jeune femme. Pierre Cauchon est choisi pour son allégeance et il va en effet tout faire pour la piéger, y compris en la forçant à abjurer, mais elle se reprendra.

Plusieurs jours avant les délibérations, le bûcher est déjà construit. Jugée hérétique, remise au bras séculier, elle est condamnée à la sentence réservée aux sorcières. Dans les flammes, elle clamera sa foi jusqu'à son dernier souffle. « Êtes-vous dans la grâce de Dieu? », lui avait demandé l'un de ses accusateurs, espérant la forcer à répondre « oui » par péché d'orgueil. Elle lui fit une réponse d'une subtilité confondante : « Si je n'y suis, Dieu m'y mette; et si j'y suis, Dieu m'y tienne. » Stupéfaits, les juges en restèrent sans voix. ●

(1) Les citations sont extraites de la transcription du procès faite par les greffiers de l'époque et éditée pour la première fois en 1841 par Jules Quicherat.

(2) La guerre de Cent Ans, qui a duré en réalité cent seize ans, commence en 1337 et s'achève en 1453 avec la victoire de Charles VII. À lire : *Jeanne d'Arc* (2004) et *Jeanne d'Arc, vérités et légendes* (2008), de Colette Beaune, éd. Perrin-Tempus.



GARANTIE DÉCENNIFÈRE
10
ans

**VU À LA
TÉLÉ !**

DOUCHE SÉCURISÉE

- ▶ **Accessibilité à votre douche facilitée.**
Receveur ultraplat : 4 cm d'épaisseur seulement.
- ▶ **Sécurité et confort** siège, poignées de maintien, sol antidérapant, matériaux haute densité, verre sécurité 8 mm.
- ▶ **Installation rapide.** En 1 journée avec travaux de démontage de l'ancien matériel inclus.



**PRODUIT ÉLIGIBLE AU
CRÉDIT D'IMPÔT**
Selon loi de finances en
vigueur au 01/01/2019

**INSTALLATION
EN 1 JOURNÉE**

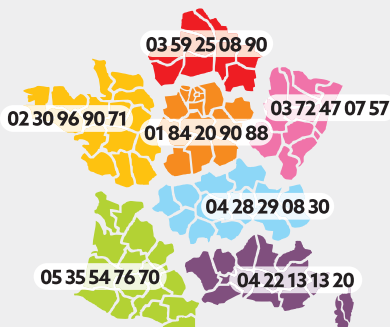
MONTE-ESCALIER ÉLECTRIQUE

- ▶ **Monte-escalier droit** avec rail de 2,50 m à partir de **2 600 €** TTC installé.
- ▶ **Escaliers DROITS ou TOURNANTS.**
Respect de votre escalier, fixation sur les marches.
- ▶ **SAV partout en FRANCE.** Modèle sécurisé, ceinture, vitesse modérée, adapté à votre morphologie.
- ▶ **Installation dans la journée.** Nos techniciens s'occupent de tout de A à Z : montage, entretien, sav, suivi...



Vital est une société Française

**UNE IMPLANTATION NATIONALE,
UN SERVICE APRÈS-VENTE IRRÉPROCHABLE**



Conformément à la loi informatique et libertés du 8 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. * Selon la Loi de finance en vigueur.

**Demandez vos catalogues gratuits
par courrier, téléphone ou internet**

0 800 490 490 Service & appel gratuits

www.prima-vital.fr



NTE2020



Vital[®]

COUPON À RETOURNER COMPLÉTÉ À :
VITAL - TECHNOPARC EPSILON
B.P. 40200 - 83702 ST-RAPHAEL CEDEX

Monte-escaliers Douches sécurisées Scooters électriques

Nom : Prénom : Date de Naissance : [] [] []

Adresse :

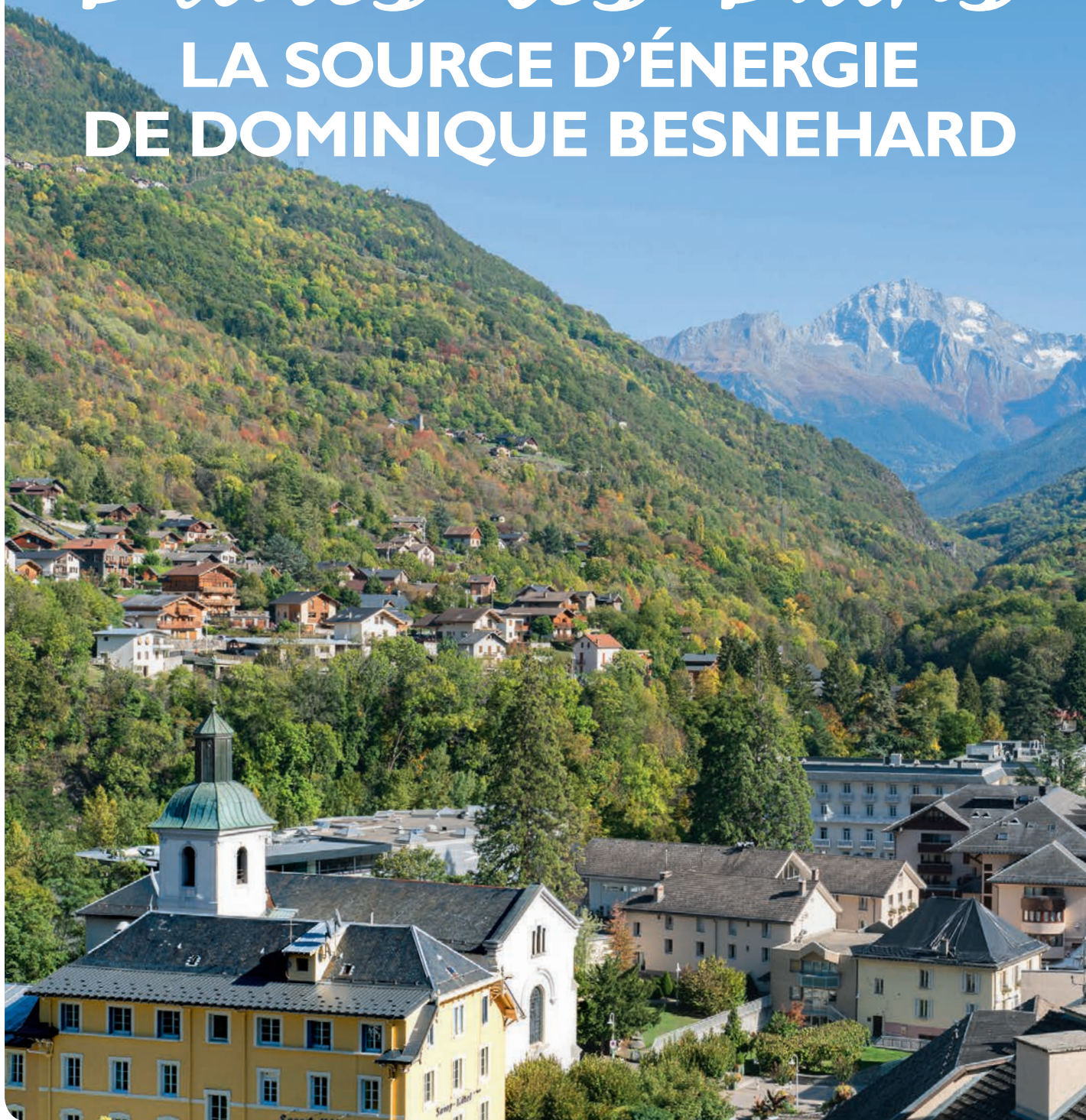
CP : Ville : Tél.



Brides-les-Bains

LA SOURCE D'ÉNERGIE DE DOMINIQUE BESNEHARD

TONY NOEL/THERMES DE BRIDES-LES-BAINS - MARWEN FARHAT/NOTRE TEMPS - TONY NOEL/GRAND SPA THERMAL DE BRIDES-LES-BAINS





DOMINIQUE BESNEHARD partage son enthousiasme pour la station thermale avec notre journaliste FRÉDÉRIQUE ODASSO.

Ancien agent d'acteurs célèbres comme Sophie Marceau, Nathalie Baye ou Alain Chabat, Dominique Besnehard est une figure emblématique du cinéma français. Désormais producteur de succès tels la série *Dix pour cent* ou le film *Mince alors!* il se ressource en Savoie, à Brides-les-Bains.

FRÉDÉRIQUE ODASSO



◀ Le village de Brides-les-Bains épouse les creux de la vallée du Doron de Bozel.

▲ L'espace aquatique au grand spa thermal.



Lorsqu'il évoque la station thermale, Dominique Besnehard ne passe pas par quatre chemins ! « Je dois beaucoup à Brides-les-Bains... » Entre ce grand monsieur du cinéma français et le village de la vallée de la Tarentaise, l'histoire remonte à 1991. « À l'époque, j'étais agent. Ce métier induisait énormément de stress, que je compensais avec la nourriture, et de nombreuses réceptions avec champagne et petits fours. J'avais grossi et je ne me sentais pas en forme... » Une de ses amies lui propose de l'accompagner à Brides-les-Bains, spécialisée dans les cures d'amalgamation et la prise en charge des rhumatismes. Même si les installations étaient plus rudimentaires qu'aujourd'hui, Dominique tombe sous le charme. « Cela a été une révélation. En quelques jours, j'avais minci et retrouvé l'énergie pour continuer d'exercer mon métier. » Il prend alors l'habitude de venir « prendre les eaux » au moins une fois par an et tisse avec le village savoyard un lien affectif et inspirant professionnellement. Devenu producteur, il n'hésite pas à mettre la station à l'affiche, comme dans *Mince alors!* une comédie de Charlotte de Turckheim. Il récidive avec *Meurtres à Brides-les-Bains*.

CURE THERMALE, CINÉMA ET VIEILLES DENTELLES

Pourtant très occupé par ses projets de production, dont la quatrième saison de la série *Dix pour cent*, la suite de *Mince alors!* et celle de *Meurtres à Brides-les-Bains*, il ne manque jamais d'honorer son rendez-vous bridois. « J'en ai besoin et ne m'en lasse pas. C'est une ville de détente et de restructuration. Il y en a pour tous les goûts. Thermalisme et nature à la période estivale et sports d'hiver dans le fantastique domaine skiable des **Trois Vallées!** » Sans oublier le 7^e Art, avec en octobre l'édition du Festival du film francophone d'Angoulême via Brides-les-Bains, délocalisée et présidée par Dominique lui-même. Vous aurez de grandes chances de le croiser au **Doron**, cinéma qui offre une programmation de qualité toute l'année ou encore à **Salins-les-Thermes** dont les eaux chaudes, riches en sel et en fer, jouent un rôle bénéfique pour l'élimination et les articulations. « J'adore m'y

« J'adore me baigner dans les eaux chaudes des thermes! »



▲ Le Doron de Bozel, un affluent de l'Isère, passe au milieu de Brides-les-Bains.

baigner. Parce que c'est bon pour ma santé et parce qu'il y règne une véritable démocratie. Tout le monde est logé à la même enseigne. » Dans le **parc thermal**, ne manquez pas le kiosque à musique, « haut lieu folklorique de concerts et bals musette », ainsi que l'incroyable boutique **Art et Broderies**, une de ses adresses favorites. Dans ce royaume de la belle ouvrage tenu par « Madame Dentelle », personnalité locale, vous trouverez linge de maison, dentelles et broderies artisanaux « comme on n'en fait plus! » La promenade en ville vous réservera aussi de surprenantes rencontres avec des personnages hauts en couleur, tels Sylvain à la boutique de souvenirs **Aux Caprices savoyards** ou **Maryter**, la propriétaire de l'institut de beauté éponyme, qui a inspiré le personnage de la coiffeuse joué par Charlotte de Turckheim dans *Mince alors!* Dans cette ville où la diététique est la règle d'or, craquez pour le **sérac**, un fromage peu gras, et faites une halte gourmande chez **Camcake**, pâtisserie proposant des tentations sous contrôle calorique. Terminez votre journée en beauté dans le cadre exceptionnel du restaurant **Le Val vert**. Vous y savourerez la cuisine inventive du chef Jean-Pascal Laugier, l'hiver dans une atmosphère cosy et l'été sur la terrasse, avec une vue imprenable sur le **massif de la Vanoise**.



◀ Depuis le sentier du col de la Vanoise (route du sel et du beaufort), au milieu du Parc national du même nom, sur le GR55, les randonneurs peuvent admirer un paysage magnifique, avec au loin les pointes de la Grande-Glière (3 392 m) et de la Petite-Glière (3 322 m).

RANDONNÉES ANTISÉDENTARITÉ ET MOÛTIERS

Lovée dans un écrin de nature enchanteur, Brides-les-Bains est aussi un remède antisédentarité où, lors de vos randonnées, vous pourrez accomplir aisément les 10 000 pas quotidiens requis. Lancez-vous dans l'exploration des sentiers ombragés du **bois de Cythère** et du magnifique **parc de la Vanoise**. À **Peisey-Nancroix**, grimpez jusqu'au restaurant **Le Fer à cheval**, « un endroit que j'aime beaucoup, situé dans un paysage spectaculaire », où en hiver vous aurez la possibilité de faire des balades en traîneau. Vous pourrez aussi suivre le cours du vrombissant **Doron** et cheminer jusqu'à **Moûtiers**. « Très jolie ville, avec une certaine mélancolie digne d'un film de Chabrol ! » Ne manquez pas sa superbe cathédrale Saint-Pierre, d'architecture composite romane, gothique et néoclassique, classée monument historique, avant d'aller récompenser tous vos efforts de la journée, au **Coq rouge**, « une de mes tables gastronomiques préférées dans la région ! » ●



MON CARNET PRATIQUE

À VISITER

- **Office du tourisme** 2, pl. du Centenaire. Tél. 04 79 55 20 64; www.brides-les-bains.com
- **Thermes de Brides-les-Bains** 2, rue des Thermes. Tél. 04 79 55 23 44; www.thermes-brideslesbains.fr
- **Cathédrale Saint-Pierre** Place Saint-Pierre, 73600 Moûtiers. Tél. 09 62 35 18 15.

OÙ DORMIR

- **Golf Hôtel** 20, avenue du Comte-Greyfié-de-Bellecombe. Tél. 04 79 55 28 12; www.golf-hotel-brides.com Pour 2 avec petit-déjeuner à partir de 95 €.
- **Grand Hôtel des Thermes** Parc thermal. Tél. 04 79 55 38 38; www.gdhotel-brides.com

- Pour 2 avec petit-déjeuner à partir de 110 €.
- **Hôtel Athéna** 1, rue du Pont-Rouge. Tél. 04 79 55 31 01; www.hotel-athena-brides.com; Pour 2 avec petit-déjeuner à partir de 140 €.

OÙ MANGER

- **Le Val vert** 30, rue Émile-Machet. Tél. 04 79 55 22 62; www.levallvert.com Menu à partir de 32€.
- **La maison de Marielle** Rue Émile-Machet. Tél. 04 79 00 15 20; www.lamaison-demarielle.com Menu 16€.
- **Le Bis « trop » Savoyard** Rue Aristide-Briand. Tél. 06 82 52 20 27. Plat à partir de 13€.



- **Le Coq rouge** 115, pl. Aristide-Briand, 73600 Moûtiers. Tél. 04 79 24 11 33; www.lecoqrouge.fr Menu à partir de 36 €.
- **Le Fer à cheval** Lieu-Dit Pont-Baudin, 73210 Peisey-Nancroix. Tél. 04 79 07 90 88. Plat à partir de 20 €.

SE FAIRE PLAISIR

- **Cinéma Le Doron** Place du Centenaire. Tél. 04 79 55 26 10.
- **Art et Broderies** Enceinte du parc thermal.
- **Aux Caprices savoyards** Place du Centenaire. Tél. 04 79 55 28 65.
- **Au Petit Terroir** 37, rue Aristide-Briand. Tél. 04 79 24 33 83.
- **Camcake** (pâtisserie) 29, rue Aristide-Briand. Tél. 06 99 29 48 08.
- **Jeanette Market** (bien-être et déco) Place du centenaire. Tél. 04 79 55 39 29; www.jeanettemarket.com
- **Institut Maryter** 5, rue Émile-Machet. Tél. 04 79 55 23 59.

Une sélection
LES CROISIÈRES

Notre temps 

LA MAGIE

Groenland ET ISLANDE

UNE EXPÉRIENCE RARE

Du
24 août
au 6 sept.
2020

ORGANISATION
Rivages du Monde



L'INVITÉ

NICOLAS VANNIER

ÉCRIVAIN, PHOTOGRAPHE
ET RÉALISATEUR

Il parcourt depuis 30 ans les régions du Grand Nord. Avec plus de quarante livres publiés, près de vingt expéditions et autant de films, il a fédéré autour de lui un public fidèle, sensible à sa passion et aux valeurs qu'il incarne de respect de la nature et des hommes.

Il partagera ses aventures et sa passion pour les « pays d'en-haut » sur les thèmes qui lui sont chers : le développement durable, vivre en harmonie avec la nature, le dépassement de soi.

LES POINTS FORTS

- 4 escales au Groenland dont la célèbre baie de Disko et le fjord glacé d'Ilulissat inscrit au patrimoine de l'UNESCO
- La navigation dans le mythique passage Prince Christian Sund
- La découverte de Reykjavik et Grundarfjordur en Islande
- Une animation à bord de qualité



GROENLAND ET ISLANDE

À BORD DU M/S ASTORIA



Un élégant bateau à taille humaine de 500 passagers seulement, entièrement francophone. Une formule tout compris (hors excursions).

CROISIÈRES 100%
FRANCOPHONES

LA PATAGONIE

À BORD DU VENTUS AUSTRALIS



Avec 190 passagers seulement, ce navire flambant neuf d'un très grand confort est parfaitement adapté à l'exploration de cette région exceptionnelle.

DES GLACES

La Patagonie

TERRE DE FEU, SANTIAGO ET BUENOS AIRES

VOYAGE AU BOUT DU MONDE

Du 21 février au 7 mars 2021



L'INVITÉ

PATRICK FORGET
PHOTOGRAPHE

Entre grands reportages et éditions de livres, il pose, depuis plus de vingt-cinq ans, son regard curieux, tendre et coloré sur l'environnement, le monde rural et les hommes qui façonnent et animent notre planète.

Dans ce décor exceptionnel, il animera un atelier photo interactif, vous donnera des conseils pour optimiser vos images et les analyser. Il évoquera également son métier de photjournaliste et vous initiera à la construction d'un photo-reportage

LES POINTS FORTS

- Une navigation exceptionnelle au coeur des plus beaux fjords chiliens et des glaciers de Patagonie
- L'approche des lieux mythiques : le détroit de Magellan, le canal Beagle et le cap Horn
- Les excursions incluses et encadrées par des guides naturalistes expérimentés et spécialistes de la région
- Les visites de **Santiago du Chili, Buenos Aires et Valparaíso**, inscrite au patrimoine mondial
- À bord d'un bateau très récent de grand confort

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

01 58 36 08 38

EN PRÉCISANT LE CODE : NTE84

CONNECTEZ VOUS SUR www.notretemps.com/croisieres

POUR RECEVOIR LA BROCHURE COMPLÈTE, RETOURNEZ LE COUPON CI-DESSOUS

RIVAGES DU MONDE/NOTRE TEMPS - 19, RUE DU QUATRE-SEPTEMBRE - 75002 PARIS

OUI, je souhaite recevoir le ou les programme(s) complet(s) :

GROENLAND ET ISLANDE

LA PATAGONIE TERRE DE FEU, SANTIAGO ET BUENOS AIRES

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 Hiscoc : 19, rue Louis Le Grand 75002 Paris, N° police : HARCPO087439 - Garantie financière : GROUPAMA-ASSURANCES CRÉDIT 8-10 rue d'Astorg 75008 Paris, N° police : 4000713765/2. Immatriculé à l'ORIAS dans la catégorie Mandataire d'intermédiaire d'assurance (MIA) sous le N° 19003053 - www.orias.fr

Une sélection
LES CROISIÈRES
Notre temps

NTE84

Évasion monde

La ville d'Aveiro, avec ses moliceiros, bateaux typiques de la région, qui égaient les canaux.



JON ARNOLD IMAGES/HEMISFR



ANNIE COUZET

Envie d'authenticité,
de lagunes,
de couleurs...
Notre reporter
a choisi
la région Centre
du Portugal.

Le Portugal

AU FIL DE L'EAU ET DES TRADITIONS



Entre Porto et Lisbonne, la région Centre du Portugal reste méconnue. Pourtant Coimbra, l'ancienne capitale médiévale du pays, Aveiro, la Venise portugaise avec ses moliceiros, ou Ílhavo et ses fantastiques Musées maritime et de la porcelaine méritent le voyage. *Vamos!*

ANNIE CROUZET

Coimbra

L'HABIT FAIT... L'ÉTUDIANT

L'université de Coimbra ne badine pas avec l'uniforme. Dans maintes occasions, l'étudiant ou étudiante se doit de porter chemise blanche, cravate noire, et surtout la fameuse « *capa* », la cape noire. Ces étudiants – 25 000 – hantent surtout la ville haute (Alta), que l'on atteint par un labyrinthe de ruelles escarpées ou par l'elevador do Mercado (ascenseur du Marché). L'université est installée dans un ancien palais royal que Dom João III, bon prince, a bien voulu céder en 1537. Et les trésors n'y manquent pas, à commencer par l'extravagante chapelle São Miguel, où il faut lever la tête bien haut pour admirer son plafond peint. Tout à côté, les visiteurs sont admis au compte-gouttes dans la bibliothèque Joanina (XVIII^e siècle). Dans ce « sanctuaire », des milliers de livres précieux – de l'ordre

de 60 000 – reposent sur des étagères en chêne. Insolite : Joanina a sa colonie de chauves-souris attirée, chargée de faire la chasse aux insectes papivores !

◀ L'université de Coimbra, fondée dès 1290, est l'une des plus anciennes d'Europe.

▼ La chapelle São Miguel, de style manuelin, et son orgue baroque du XVIII^e siècle.



◀ Au nord d'Aveiro, l'église de Valéga offre une superbe façade de carreaux colorés.

▼ Emblématiques du Portugal, les azulejos ornent les maisons d'Aveiro.



Aveiro

MOLICEIROS ET ART NOUVEAU

Nichée au fond d'une lagune (*ria*), où ciel, terre et mer s'entremêlent, **Aveiro** rêve du destin d'une Venise portugaise. Bigarrée, la ville a ses canaux qui lui ont rouvert l'accès à l'Atlantique, accès qui avait été fermé par une terrible tempête en 1575. Ici, il est difficile de résister à une balade à bord de ses moliceiros. Autrefois, ces embarcations effilées, en forme de demi-lune, ramassaient et convoaient la moliço, un mélange d'algues servant d'engrais. Aujourd'hui, elles se sont reconverties dans le tourisme : à la proue et à la poupe, leurs tableaux peints offrent des tranches de vie ou d'humour, où les sous-entendus coquins abondent. Avec elles, tout Aveiro défile sous vos yeux le long du canal central : les façades Art nouveau de la **Coopérative agricole** (1913), de la **Casa dos Ovos Moles** (1923)... Un vrai festival de sculptures, de moulures, de ferronnerie et, parfois, d'azulejos (carreaux de faïence) aux motifs floraux raffinés, fabriqués localement.



▲ Anciennes cabanes de pêcheurs de Costa Nova.

Ílhavo

L'ÉPOPÉE DE LA PÊCHE À LA MORUE

À 8 km d'Aveiro, un pont, un canal ou un fleuve plus loin – on ne sait tant la lagune est immense (jusqu'à 11000 ha) et tant les voies de communication s'enchevêtrent – **Ílhavo** s'autoproclame la capitale portugaise de la morue. Ce n'est pas rien dans un pays où ce poisson – *bacalhau* – préparé de cent façons, constitue le plat national. D'ici, des pêcheurs intrépides s'embarquaient au printemps pour Terre-Neuve ou le Groenland. Le fantastique **Musée maritime** leur est dédié. Tout y est fascinant : dans l'œuvre des architectes Nuno et José Mateus, même les nervures des dalles de schiste au sol évoquent le mouvement des algues dans la lagune ! La reconstitution de la vie rude de ces pêcheurs, trimant de douze à seize heures par jour à près de 4000 km de leur foyer, est saisissante. « Ils ne revenaient qu'à l'automne, la morue était salée à bord », précise Teresa, notre guide, le sel étant tiré des marais salants d'Aveiro. Autre curiosité : l'**aquarium** avec son eau maintenue entre 10 et 12 °C où frétilent des cabillauds de l'Atlantique qui deviendront « morues » une fois séchés et salés.

Vista Alegre et Costa Nova

DOUCEUR DE VIVRE

Ne quittez pas Ílhavo sans visiter son autre musée extraordinaire consacré, lui, à la **porcelaine** : les deux institutions proposent d'ailleurs un billet groupé. Il est installé à **Vista Alegre** (« la vue joyeuse »), dans l'ancienne usine (1824) de cette entreprise florissante. Il comporte plus de 30 000 pièces, de toute beauté, anciennes ou signées de créateurs comme Christian Lacroix.

Toujours dans la lagune d'Aveiro, la station balnéaire de **Costa Nova** évoque, elle aussi, la douceur de vivre, *doce vida*. Les anciennes cabanes – *palheiros* – où les pêcheurs remisaient leurs filets sont devenues de coquettes maisons : leurs jeux de rayures et de couleurs en font de véritables œuvres d'art optique. Sur l'avenida José Estevão, les *marisqueiras* – restaurants de fruits de mer – sont à touche-touche à deux pas du marché couvert aux poissons. Là vous découvrirez, éberlué, un crustacé rarissime chez nous, laid comme un pou : le pouce-pied (*percebes*). ...



◀ L'aquarium des cabillauds au Musée maritime d'Ílhavo.

● SE RENSEIGNER

www.visitportugal.com et
www.centerofportugal.com

● FORMALITÉS

Passeport ou carte d'identité
en cours de validité.

● CLIMAT Méditerranéen.

● DÉCALAGE HORAIRE

1 heure toute l'année.

● Quand il est midi à Paris,

il est 11 heures à Porto.

LANGUES PARLÉES

Portugais, anglais
et un peu français.

SE DÉPLACER

Aveiro et Coimbra,
respectivement à 75 km
et 120 km au sud de Porto,
sont accessibles par
le TGV portugais (Alfa
Pendular). À Aveiro, vélos
en libre-service gratuit.



L'atelier des artistes peintres
au musée de Vista Alegre. ▶

PARTIR AVEC

● Transavia

Vols pour Porto au départ
de Paris-Orly (d'avril
à octobre), Lyon et Nantes.
À partir de 57 €
l'aller-retour.

OÙ DORMIR

● Montebelo Vista Alegre

Lugar da Vista Alegre,
Ílhavo.
Tél. (+351) 234 241 630;
<https://montebelohotels.com>
Un hôtel design
avec une vue magnifique
sur le Rio Boco.
À partir de 120 €
la chambre pour deux
avec petit-déjeuner.

● Aveiro Rossio Bed & Breakfast

Rua das Velas, 20, Aveiro.
Tél. (+351) 234 043 859;
www.bedandbreakfast.eu
En centre-ville, six
chambres pimpantes.
À partir de 60 €

la chambre pour deux
avec petit-déjeuner.

OÙ MANGER

● Bela Ria

Rua da Mota, 73, Gafanha
de Aquém, Ílhavo.
Tél. (+351) 939 487 035.
Deux menus dégustation :
17 et 25 €, boisson incluse.
On y parle français.
Fermé le dimanche.

À VISITER

● L'université de Coimbra (Velha Universidade)

Largo da Porta Férra.
Tél. (+351) 239 242 744;
<https://visit.uc.pt/en>
De mars à octobre :

9 h-19 h ; de novembre
à février : 9 h-13 h et
14 h-17 h. Entrée : 12,50 € ;
10 € pour les plus de 65 ans.

● Marché aux poissons (Mercado do Peixe) de Costa Nova

En été : 8 h-19 h ; sinon
le matin en semaine
et le week-end toute
la journée. Fermé le lundi
et certains jours fériés.

● Musée maritime (Museu Marítimo) de Ílhavo

Avenida Dr Rocha
Madahíl, Ílhavo.
Tél. (+351) 234 329 990,
[https://museumaritimo.
cm-ilhavo.pt](https://museumaritimo.cm-ilhavo.pt)
Ouvert de mars à
septembre, mardi-samedi :
10 h-18 h, dimanche :
14 h-18 h. Entrée : 6 € ;
3 € pour les plus de 65 ans.

● Musée Vista Alegre Ílhavo (derrière l'hôtel Montebelo).

Tél. (+351) 234 320 628;
<https://vistaalegre.com>
Ouvert de mai à septembre :
10 h-19 h 30, d'octobre
à avril : 10 h-19 h. Entrée :
6 €, 3 € pour les plus
de 65 ans ou 9 € le billet

groupé avec le Musée
maritime. Audioguide
en français : 2 €. Accès
libre le 2^e dimanche
de chaque mois.

● Musée Art nouveau (Arte Nova)

Rua Dr Barbosa
Magalhães, 9, Aveiro
Tél. (+351) 234 406 485
(sur Facebook).
Fermé lundi. De 10 h-12 h 30
et 13 h 30-18 h. Entrée : 2 €
(avec le musée de la ville).

SE FAIRE PLAISIR

● Écouter du fado a Capella

Rua Corpo de Deus,
Largo da Vitória, Coimbra.
Tél. (+351) 239 833 985;
www.acapella.com.pt
Dans une chapelle du XIV^e s.,
le fado de Coimbra
(interprété par des hommes),
chaque soir à 21 h 30.
10 € (boisson incluse)
ou 30 € (repas et fado). ●

Mots fléchés

À GAGNER



1 COOK EXPERT MAGIMIX

Le robot cuiseur multifonction pour tout réussir de l'entrée au dessert.

Simple à utiliser, robuste et durable avec son moteur garanti 30 ans, fabriqué en France !

Des innovations exclusives pour des plats maison, sains et gourmands, tous les jours. Une application gratuite avec plus de 1500 recettes pour une inspiration sans limites.

VALEUR RECOMMANDÉE : 1200 €

www.magimix.fr

magimix

POUR PARTICIPER

Indiquez votre réponse entre le 14 avril et le 10 mai 2020 minuit

• Soit par téléphone au

08 92 68 06 68 Service 0,60 €/min + prix appel

• Soit par SMS, en envoyant **NT1** au **74400*** (0,75 €/SMS + coût d'un SMS x 4) *SMS+

NOUVEAU : INSTANTS GAGNANTS

Vous savez immédiatement si vous avez gagné !

Ou par tirage au sort en fin de jeu sur www.notretemps.com/gagner



◀ Plus de jeux chez votre marchand de journaux dans le magazine Notre Temps Jeux.



D'UN CLIC, VOUS POUVEZ PARTICIPER AUX JEUX-CONCOURS ET GAGNER DES VOYAGES ET DES DIZAINES DE CADEAUX !

ANIMAUX DOMESTIQUES

GREFFE UN CHAT AU POIL SOYEUX	PARCELLE DE TERRAIN CRÈME DE BANANE	IL FIT DE NOM-BREUSES FUGUES	NOTRE PLUS NOBLE CONQUÊTE	ESPRIT JE VOUS SALUE	CLÉ MUSICALE ÊTRE PASSIF
			2 IL FAIT TOURNER LA ROUE		
AU LEVER DU SOLEIL MESURE DE RADIATION		POIL SUR LE CUIR VAGUE PRONOM			
		INTER-JECTION MOUVEMENT	CALE MÉCANIQUE MIROIRS D'AUTO		CHIEN D'ARRÊT SITÔT
ELLE CANCANE DANS LA BASSE-COUR	BOÎTE À CARTES IMITE LE CHIEN		DIEU DU SOLEIL BÉLEMENT	VIEUX PRÉNOM MONTÉES À L'ALPAGE	
		IL VEILLE SUR LES BREBIS BIEN APPRIS			
CHIEN COURT SUR PATTES FLEUVE ITALIEN				PIEUSES INITIALES VILLE NORMANDE	ANIMAUX D'ÉLEVAGE MENUE MONNAIE
	MOT DES PARENTS LONG DISCOURS		ROUE À GORGE IL CIRCULE À MANILLE		ON L'ÉLÈVE POUR SA LAINE FLEUVE CÔTIER
ÇA LIBÈRE LES OUAILLLES DEVISES DE ROUMANIE		CA CAGUETTE BEAUCOUP LA-DÉDANS ! À MOITIÉ			
	ADJECTIF POSSESSIF PRÉLEVA			NOUILLE TOUJOURS NU, JAMAIS À POIL	
ON LE DIT INDEPENDANT SALUT !	4 ILS SONT TIRÉS EN JANVIER		CALE D'ANGLE DÉCRYPTE		BRAME TRAVAUX FORCÉS
		PORT EN UKRAINE FLEUVE DU SURINAME			
FROMAGE BATAVE BLONDE ANGLAISE			ERBIUM PETIT OISEAU EN CAGE	TRACTION TUBE DE LABO	
		PREMIÈRES BASES ELLE BÊLE, LA BÊTE		LA CAGE AUX OISEAUX ROMAINS	
AUTRE NOM DU COBAYE	PARLER ANTILLAIS UNE VIE EN RESUME				DONNE DES COUPS DE LANGUE NOM D'UN TRAMWAY
					1
ACCORD DU CHEF	MANGE UN PLAT FROID SERVICE EXPRESS			PILOTE DE LIGNE GARDNER INTIME	IL GLOUGLOUTE CHEVILLE DE GOLF
	EN PAS-SANT PAR ASTATE		SANS FANTAISIE DANS		
C'EST POURQUOI IL SOIGNE LES BÊTES		UN CHIEN TRÈS RAPIDE			
					5

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 : *mois de révolution russe*.

ADVERSE	ENDURCI	RÉALISTE
ALOUETTE	FORSYTHIA	RENVERSÉ
AMIRAUTÉ	GLUANT	RETENU
ARACHIDE	HIRSUTE	RUTILER
ARRHES	IMAGERIE	SARBACANE
ATELER	IRRIGUER	SARRAU
ATTIRANCE	LAMBIN	SCÉLÉRAT
AUGUSTE	LUXUEUX	SÉCULAIRE
CALCINER	MATÉRIAU	SIMULACRE
CAPOT	MOQUERIE	TARTRE
CATARACTE	NATIONAL	TÉRÉBENTHINE
CÉRÉALE	NYMPHÉA	ULTIMATUM
CIBLE	OCTROYER	URÉMIE
DARE-DARE	PHRATRIE	VENTRU
DÉMÉNAGER	PONCTUÉ	VÉRANDA
ÉCLOPÉ	PRUNIER	VEUVE
ÉMÉCHER	QUIPROQUO	VIRÉE

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

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. Contrat qui rassure un crédeur. **2.** Institut arabe à Paris. Sont parfois décrépés. Il s'expose au Louvre. **3.** Tomber en somme. De Kazan ou d'ailleurs. **4.** Méchancetés anciennes. Robert est son frère. **5.** Éclat de la couronne. Développe une affaire. Promis à l'acquittement. **6.** Cité de la Thuringe. Parsemer d'astres. **7.** Texte sacré. Maillons de chaînes. **8.** Tout licencié y a droit. Après sept ans de réflexion. **9.** On y passe pour prendre l'air. Se répond à lui-même. **10.** Dommages et intérêts. Primate à membres longs et graciles.

VERTICALEMENT

A. Orchidée dite aussi néottie. **B.** Femmes mordues. **C.** Content. Il murmure dans la pâture. **D.** Devant le nom d'un avocat. Nom celtique de la Bretagne. **E.** Suivi par des moutons. Bac professionnel. **F.** Sa mère est bien prudente. Prêt à tous les débordements. **G.** Ils collectent des tuyaux. Anglais souvent à l'arrêt. **H.** Lieu où apparaît le jour. Port français mais loin de la métropole. **I.** Sud-américaine. **J.** Rivière de Normandie. Pas d'accord avec la presse. **K.** Vallée d'Allemagne occidentale. **L.** Ils font partie d'une élite. Cérium abrégé.

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.

- SOUVENT + E =
- MALIGNE + A =
- SAISANCE + R =
- MANITOU + T =
- BARREUR + O =

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

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

Expert

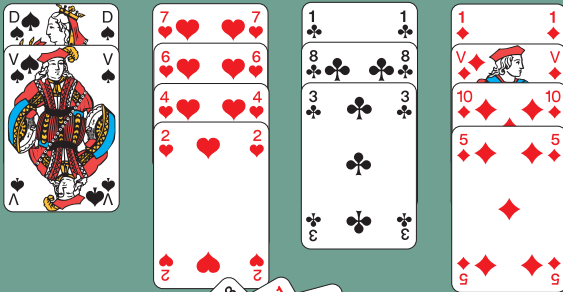
			6	5	3		2	
6			4				5	
							9	3
		8	5		4			6
7				8				5
5			3		9	1		
1	6							
	5				8			7
	9		7	4	1			

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.

2 9 8 = 23
 3 15
 5 15
 6 4 1 = 7
 7 20 13 12

6 LE BRIDGE



Les enchères (S/P)

S	N
1 SA	2 ♣
2 ♠	3 SA

Sud joue 3 SA. Ouest entame du 5 de Cœur, pour le Valet d'Est.

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.

C: ON EN CONNAÎT UN RAYON
 P: LAISSER SANS LE SAVOIR
 S: AMI DE LA LUXURE
 C: FILET QUI RACLE LES FONDS
 C: LES GAÉLIQUES PAR EXEMPLE
 R: FILE BIEN VITE
 Q: QUI AGIT AVEC VIVACITÉ
 D: DONNER UN AIR PLUS JEUNE
 C: COGNER CONTRE LE QUAI
 F: FORME VOCALE TENANT DE L'ARIA
 P: FAIRE PREUVE DE BON SENS
 B: BOISSON DE PLANTES INFUSÉES
 B: BARS POUR DES GENS PRESSÉS
 A: AUTRE NOM DE LA MARJOLAINE
 P: PORTER ATTEINTE À UNE RÉPUTATION
 M: MESURE D'INTENSITÉ ÉLECTRIQUE
 Q: QUI SAUTE AUX YEUX
 C: CRIER COMME L'AIGLE
 Q: QUI N'A RIEN D'EXCEPTIONNEL
 C: COURSE SUR CIRCUIT



LES PAYS-BAS

- Les Pays-Bas, État peu étendu, n'ont pas de frontières terrestres avec...
A. La Belgique.
B. L'Allemagne.
C. Le Danemark.
- Quelle grande ville du pays se trouve à l'embouchure du delta formé par le Rhin et la Meuse?
B. Amsterdam.
A. La Haye.
H. Rotterdam.
- Les Pays-Bas ont été le berceau de nombre de grands savants et intellectuels. Parmi les trois suivants, lequel n'était pas d'origine néerlandaise?
D. Huygens.
R. Spinoza.
A. Celsius.
- Quel fromage en forme de roue porte le nom d'une ville de Hollande méridionale et peut être parfumé au cumin?
A. L'édam.
R. Le gouda.
T. Le leerdammer.
- À la suite d'une histoire mouvementée, le royaume des Pays-Bas, né en 1815, est amputé de la Belgique actuelle. Quand a-t-elle obtenu son indépendance?
L. 1830.
A. 1845.
T. 1870.
- À Amsterdam, le Rijksmuseum présente *la Ronde de Nuit*. Quel peintre a réalisé ce tableau en 1642?
A. Rubens.
E. Rembrandt.
I. Van Ruysdael.
- Le club de football de l'Ajax d'Amsterdam a dominé l'Europe en réalisant un triplé gagnant lors de la Coupe d'Europe des clubs en :
S. 1971/72/73.
U. 1974/75/76.
E. 1977/78/79.
- Vincent Van Gogh a écrit plus de 650 lettres à son frère cadet. Comment se prénommait-il?
B. Malo.
Q. Théo.
T. Tino.
- Les Pays-Bas sont réputés pour leurs tulipes. À quelle époque la tulipomanie s'est-elle emparée du pays provoquant une spéculation effrénée, jusqu'à l'effondrement du marché des bulbes de la fleur?
M. Au XIII^e siècle.
U. Au XVII^e siècle.
T. Au XIX^e siècle.
- Au drapeau de quel autre pays celui des Pays-Bas ressemble-t-il à s'y méprendre (à quelques nuances près)?
S. De l'Autriche.
I. Du Luxembourg.
C. De la Lituanie.
- Les ingénieurs néerlandais sont passés maîtres dans l'art d'assécher les basses terres humides, créant ainsi des...
A. Polders.
N. Polders.
S. Polters.
- Les Pays-Bas sont une monarchie constitutionnelle. Quel est le nom de leur souverain actuel?
T. Guillaume-Alexandre.
O. Beatrix.
N. Juliana.

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° 607 - JUILLET 2020



2 SÉJOURS DE 2 JOURS POUR 4 PERSONNES À EUROPA-PARK
Comprenant une nuitée dans l'un des hôtels*** d'Europa-Park Resort, avec petit-déjeuner buffet et 2 jours d'accès au parc par personne. **Europa-Park, élu meilleur parc de loisirs du monde, rouvre ses portes pour la saison estivale !** Plus de 100 attractions, dont 13 grands huit et de somptueux spectacles sur un site enchanteur pour un séjour inoubliable en famille avec hébergement en hôtel*** et espace « Bien-être & Fitness ». Séjour valable 1 an, sauf en août et octobre.

VALEUR : 774 € europapark.com

POUR PARTICIPER

Indiquez votre réponse
entre le 14 avril et le 10 mai 2020 minuit
◊ Soit par téléphone au

08 92 68 06 68 Service 0,60 €/min
+ prix appel.

◊ Soit par SMS, en envoyant **NT2** au **74400***
(0,75 €/SMS + coût d'un SMS x 4)

NOUVEAU : INSTANTS GAGNANTS

Vous savez immédiatement si vous avez gagné !

Ou par tirage au sort en fin de jeu
sur www.notretemps.com/gagner



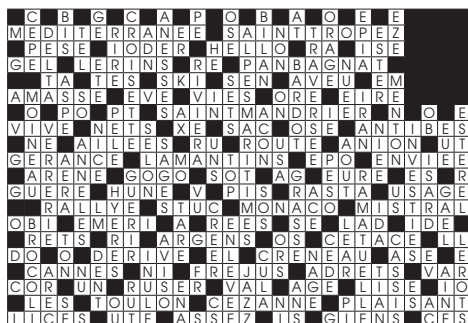
▲ Plus de jeux chez votre marchand de journaux dans le magazine *Notre Temps Jeux*.

RÈGLEMENT DU QUIZ JEU-CONCOURS P. 151

D'UN CLIC, VOUS POUVEZ PARTICIPER AUX JEUX-CONCOURS ET GAGNER DES VOYAGES ET DES DIZAINES DE CADEAUX !

N° 603 MOTS FLÉCHÉS JEU-CONCOURS

La Côte d'Azur - Mars 2020



Le mot à trouver était : **HUVEAUNE.**
15 bons d'achats André

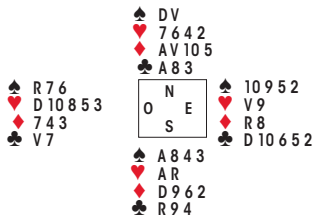
QUIZ JEU-CONCOURS

Sports d'hiver - Mars 2020

Le mot à trouver était : **REMONTE-PENTE.**
1 coffret Brittany Ferries

N° 605 LE BRIDGE

Si les Coeurs sont répartis 4-3, vous gagnerez quelle que soit la place des Rois de Carreau et de Pique. Méfiez-vous plutôt d'un partage 5-2 de la couleur. Si vous commencez par tenter l'impasse à Carreau, en cas d'échec Est va rejouer Coeur, et votre neuvième levée dépendra alors de la capture du Roi de Pique. En optant pour l'impasse, manoeuvre logique, vous chuterez, car Ouest aura trois levées de Coeur à encaisser. Il est toutefois possible d'assurer votre contrat. Pour cela, abandonnez délibérément une levée de Pique dès la deuxième levée, en jouant un petit vers Dame Valet – utiliser l'As de Trèfle pour aller tenter l'impasse à Pique risquerait d'être mortel, si, après le Roi de Pique, Ouest insistait à Trèfle. Après le Roi de Pique, la défense ressort à Coeur, mais qu'importe ensuite l'échec de l'impasse au Roi de Carreau : si Ouest détient cinq cartes à Coeur, Est n'en n'a plus à rejouer. Et quand bien même en détiendrait-il encore un, la défense serait alors limitée à deux levées dans la couleur.



LA RONDE DES MOTS®

- Ligne 1 : cercle, perdre, stupre, chalut.
Ligne 2 : Celfes, dédale, preste, lifter.
Ligne 3 : tosser, arioso, sentir, tisane.
Ligne 4 : snacks, origan, ternir, ampère.
Ligne 5 : criard, glatir, normal, enduro.

SUDOKUS

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

D'UN MOT À L'AUTRE

- 1/ Ventouse. 2/ Laminage. 3/ Casanier.
4/ Mutation. 5/ Rabrouer.

MINI CROISÉS

N	A	N	T	I	S	S	E	M	E	N	T	
I	M	A		M		U	R	S		P	E	I
D	O	R	M	I	R		T	A	T	A	R	
D	U	R	E	T	E	S		N	E	N	E	
O	R	E		E	T	E	N	D		D	U	
I	E	N	A		E	T	O	I	L	E	R	
S	U	T	R	A		T	U	N	E	R	S	
E	S		M	U	R	E	M	E	N	T		
A	E	R	O	G	A	R	E		T	A	C	
U	S		U	R	E	S		A	T	E	L	E

MOTS MÉLANGÉS

Le mot à trouver est : OCTOBRE.

FUBUKI®

- Ligne 1 : 9 - 6 - 8 – Ligne 2 : 7 - 5 - 3 –
Ligne 3 : 4 - 2 - 1.

EXTRAIT DU RÈGLEMENT DES JEUX CONCOURS

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Participation par téléphone, SMS ou Internet : les gagnants sont définis par instants gagnants (les joueurs savent instantanément s'ils ont gagné et la nature de leur lot) pour l'audiotel ou le SMS et par tirage au sort pour le web. Les datations seront adressées à l'ensemble des gagnants dans un délai de 8 semaines. Règlement complet disponible sur notretemps.com ou par demande à :

ERS JEUX CONCOURS
NOTRE TEMPS BP 90119
28201 VERNUILLET CEDEX.

Remboursement appel ou sms, conformément au règlement du jeu. Loi Informatique et Libertés : vous disposez d'un droit d'accès et de suppression des données vous concernant en écrivant à l'adresse ci-dessus.

Fondateur : Roger Lavalie.

DIRECTION Président du Directoire et Directeur de la Publication : Pascal Ruffenach. Directrice du pôle Magazines senior de Bayard : Laurence Frestaerts.

Éditeur : Bruno Guérini.

DIRECTION DES RÉDACTIONS Directeurs artistiques : Marc Giacomotto et Isabelle Raul. Secrétaire générale de la rédaction : Sophie Postel. Photo : Nicole Bouchereau.

Communication : Christelle Delière.

NOTRE TEMPS Rédactrice en chef : Marie Auffret-Pericone - Grands reporters

culture : Florence Monteil ; **livres** : Stéphanie Janicot - **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^{er} secrétaires de**

rédaction : Géraldine Perrot, Jacqueline Ridou, Jacqueline Ridou - **Secrétaires de**

Barboux, 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

Durantou, Stéphanie Letellier.

NOTRE TEMPS DÉVELOPPEMENTS Rédactrice en chef adjointe : Sylvia Pinosa.

NOTRE TEMPS JEUX Rédactrice en chef adjointe : Marie-Eve Gualbert.

DÉVELOPPEMENTS ET PARTENARIATS Directrice commerciale : Astrid Neujahr.

MARKETING ÉDITEUR Chefs de marché : Sandra Bacou, Héléolse Liban.

MARKETING CLIENTS Directrice marketing : Laure Beaunée. Responsable

abonnements : Andrea Chhan **VENTES AU NUMÉRO** Responsable : Marie-Pierre

Tour. Pour les marchands de journaux, dépositaires : tél. 0 800 293 687.

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. **Directrice**

marketing : Yvonne Herbin. **Directeurs conseils** : Valérie Gourhant (6284),

Angelina Parchitelli (4914). **Directeur Cross Média & Digital (OPS)** : Jean-

Jacques Benezech (48 49).

ÉDITIONS RÉGIONALES ET IDF Compagnie Média.

ANNONCES CLASSÉES Dominique Hieaux, Marie-Pierre Belon (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 PGO : Philippine Mayer - 01 73 28 72 23

RELATIONS ABONNÉS Notre Temps TSA 10047 59714 Lille cedex 9.

Pour vous abonner : 0825 825 833 (0,18 € la min). Pour gérer votre abonnement :

0174 31 15 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 : Édigrup SA, 39, rue Peillonex, 1225

Chêne-Bourg (Suisse), tél. (0041) 22 86 80 42, fax (0041) 22 34 92 52, mail :

abobayard@edigrup.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 directrice 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° 1024K85743. ISSN 2119-2952. Dépôt légal à date

de parution. **SIÈGE SOCIAL** 18, rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex.

Prépresse : Belgomedia. Imprimeurs : Newsprint, zac des Hauldres,

1bd d'Italie, 77127 Lieusaint; Maury Imprimeur, 45330 Malesherbes;

SIÉP Imprimerie, Zone d'activités, 77 590 Bois-le-Roi; La Galiote

- Groupe Prenant - 70 à 82 rue Aubert - 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 % / Origines 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



EGL JEUX 2020

DU CÔTÉ DE CHEZ NOUS

CHRISTOPHE BESSE



Ah, d'accord ! Je pense avoir repéré où je me suis trompé.
Notre petite crémaillère suédoise improvisée se précise...



Vous aimez Christophe Besse, retrouvez-le sur www.tronches-de-vie.com