SEPM TOP ventes

CULTURE CES LIVRES QUI FONT RENAÎTRE NAPOLÉON

SUCRE
SORTIR DE L'ADDICTION

Pleine Vie

N° 484 OCTOBRE 2026

Pleine Vie

CUISINE
Les pommes, le meilleur de la cuisine normande

SUCCESSION
Peut-on lever le secret bancaire ?

MODE
Le bordeaux réveille la mi-saison

ENQUÊTE
Dentistes, médecins, ophtalmos...
Ils soignent sur la route

SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ
LE CONTRÔLER, L'ACCOMPAGNER, LE REMPLACER



ÉVASION
Un automne autour du lac Léman

Kiné, orthèses nouvelle génération, injections...

ARTHROSE

Les solutions antidouleur au banc d'essai

RENCONTRE Hafsia Herzi "Ma mère m'a aidée à réaliser mon rêve"

BEL : 5,10 € - ESP : 5,20 € - GR : 5,20 € - DOM S : 5,20 € - ITA : 5,20 € - LUX : 5,10 € - PORT CONT : 5,20 € - CAN : 7,95 $CAN - MAR : 55 DH - TOM S : 650 CFP - CH : 7,20 FS - TUN : 12 DTU

L 18759 - 484 - F: 4,60 € - RD

E.Leclerc



LES PLEINS POUVOIRS D'ACHAT

DU 1ER AU 12 SEPTEMBRE 2026

SPÉCIAL BEAUTÉ

-80%

SUR LE

2e PRODUIT ACHETÉ

AVANTAGE APPLIQUÉ SUR LE PRODUIT LE MOINS CHER

MAYBELLINE NEW YORK





GALEC – 26 Quai Marcel Boyer – 94200 Ivry-sur-Seine. 642 007 991 RCS Créteil.

Le panachage est possible entre différents produits à des prix différents. Sur les produits présents en magasin de la gamme « Maybelline New York ». Offre d'avantage immédiat en caisse non cumulable avec les produits de la même gamme bénéficiant d'un autre avantage immédiat ou d'une autre promotion. Promotion applicable pour l'achat de 2 produits. L'avantage s'applique sur le produit le moins cher. Les produits bénéficiant d'une offre « 2e produit à - 80 % » sont limités à 10 produits par foyer pour cette opération. Pour connaître la liste des magasins et des Drives participants, les dates et les modalités, appelez : ALLO E.Leclerc N°Cristal 09 69 32 42 52 APPEL NON SURTAXÉ du lundi au samedi de 9 h à 19 h.

TOUT CE QUI COMPTE POUR VOUS EXISTE À PRIX E.LECLERC

Pleine Vie
UNE PUBLICATION DU GROUPE REWORLD MEDIA

REWORLD MEDIA
LEADING MEDIA GROUP

ÉDITEUR
REWORLD MEDIA MAGAZINES (SAS)
40 avenue Aristide-Briand, 92220 Bagneux
Directeur de la publication Gautier Normand
Actionnaire Reworld Media France (RCS Nanterre 477 494 371)
Tél. 01 41 33 50 00 pleinevie.fr

RÉDACTION
courrier.pleinevie@reworldmedia.com
Directrice de la rédaction Stéphanie Pic
Assistante Rose-Hélène Pivert, 01 41 33 10 31
Réalisation COM'Presse. 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort. 05 53 48 17 60
Rédactrice en chef Bénédicte Dubreuil
Conseillère éditoriale Lisette Morival
Directeur artistique Christophe Igounet
Rédactrice en chef adjointe, cheffe de rubrique *Culture* Coline Bouvart
Cheffes de rubrique *Santé* Charline Delafontaine, ***Courrier*** Carole Hiro
Secrétariat de rédaction COM'Presse

RÉDACTION WEB
Rédaction pleinevie.fr Catherine Nowak, Soraya Idbouja

DIRECTION ÉDITION
Éditeur Germain Perinet
Éditeur adjoint Charlotte Mignerey

CONSEIL
Fondateur Antoine Adam

PUBLICITÉ
Reworld MediaConnect : 8 rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt. 01 46 48 48 48
Directeur exécutif régie Élodie Bretaudeau-Fonteilles.
Contacts commerciaux
Publicité commerciale Marie-Isabelle Duchêne (01 41 33 53 79)
Publicité marchés directs Julie Aldabo (01 41 33 55 45)
Planning Ellen Navarro (01 41 33 21 29)
Trafic Catherine Leblanc (01 46 48 43 86)

MARKETING
Responsable marketing Murielle Luche
Responsable de la communication Laure Charvet
lcharvet@reworldmedia.com

ABONNEMENTS ET DIFFUSION
Directrice du marketing direct Catherine Grimaud
Responsable diffusion marché Philippe Merrien

SERVICE ABONNEMENT PLEINE VIE au **01 46 48 48 97,** joignable du lundi au samedi de 9 h à 19 h sans interruption (samedi jusqu'à 18 h). Si vous préférez transmettre votre demande par écrit, vous avez trois possibilités : depuis le formulaire de contact de notre site internet **serviceabomag.fr** ; par courrier, **Service abonnement *Pleine Vie*, 59898 Lille Cedex 9 ;** par mail auprès de **relations.clients@reworldmedia.com.** Prix de l'abonnement : 1 an, formule simple, 55,20 € ; 1 an, formule enrichie (avec les hors-séries), 88,65 €.

PETITES ANNONCES
8 rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt
Directrice de publicité Julie Aldabo (01 41 33 55 45)
Chef de publicité Stéphane Jacquot (01 45 19 58 02)

FABRICATION
Directeur des opérations industrielles Bruno Matillat
Chefs de fabrication Bénédicte Gaudin, Didier Biron

PRÉPRESSE / PHOTOGRAVURE
Responsable de service Sylvain Boularand
Photogravure Pink Art

Publication mensuelle éditée par Reworld Media Magazines SAS.
Siège social : 40 avenue Aristide-Briand, 92220 Bagneux
Imprimerie : Newsprint, ZAC des Hauldres, 1 boulevard d'Italie, 77127 Lieusaint

PEFC PEFC/10-31-3384

DÉPÔT LÉGAL : SEPTEMBRE 2026. PRIX DE VENTE : 4,60 €.
DATE DE PARUTION : 02/09/2026. ISSN 1281-0851.
CPPAP 0428 K 82198. PLEINE VIE © 2026 REPRODUCTION DES TEXTES ET ILLUSTRATIONS INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE. LA RÉDACTION N'EST PAS RESPONSABLE DE LA PERTE OU DE LA DÉTÉRIORATION DES DOCUMENTS, TEXTES, OUVRAGES ET PHOTOS QUI LUI SONT ADRESSÉS POUR APPRÉCIATION.

ACPM

© LOÏC BARATOUX – COUVERTURE : AXEL LESCHINSKI. ANNANAHABED / ADOBESTOCK

LE TRI + FACILE — BAC DE TRI

édito



Par Stéphanie Pic,
directrice de la rédaction

Découvrez le nouveau *Pleine Vie Bien-être*, pour préserver votre mémoire

EN VENTE DÈS LE 16 SEPTEMBRE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX



Bonnes nouvelles !

Et si, cette année, nous regardions la rentrée du bon côté ? Derrière les habitudes qui reprennent se cachent aussi de belles raisons d'espérer. La médecine continue d'avancer, avec des innovations qui permettent de mieux vivre avec l'arthrose et, souvent, de retarder la chirurgie. Les traitements contre le cancer évoluent eux aussi, en offrant aux seniors une prise en charge toujours plus attentive à leur qualité de vie. Voilà des progrès qui méritent d'être salués. Parce qu'ils nous rappellent qu'à tout âge, la recherche, les soignants et les nouvelles approches ouvrent des perspectives encourageantes pour préserver notre autonomie et notre bien-être. Ce numéro est aussi une invitation à savourer les plaisirs de la saison, autour des généreuses spécialités normandes et de recettes gourmandes mettant le raisin à l'honneur. Et parce que le quotidien réserve parfois son lot de questions, notre maxifiche vous donne toutes les clés pour bien choisir, accompagner ou remplacer votre syndic de copropriété. De quoi aborder l'automne avec confiance, curiosité… et l'envie de profiter pleinement de tout ce qui nous fait du bien.

Suivez-nous sur f **et sur pleinevie.fr**

Un conflit de voisinage à cause d'une clôture ? Un désaccord entre héritiers ? Un billet d'avion assuré non remboursé ?



Un simple appel et je ne suis plus jamais seule face aux soucis du quotidien.

Des experts du droit m'écoutent, et m'apportent un éclairage juridique.

Mise en relation en moins de 60 secondes
Appels illimités et confidentiels
Un service d'information juridique de confiance à portée de main

Souscrivez dès aujourd'hui en nous appelant au

01 86 56 99 46

Coût d'un appel local du lundi au vendredi de 09h à 19h

ALLO Pleine Vie JURIDIQUE

sommaire

PLEINE VIE N° 484 / OCTOBRE 2026



Avec l'Orchestre du Nouveau Monde, il introduit la musique classique dans le champ du militantisme politique.

3 **Édito**

6 **Entre nous**
Courrier

C'est dans l'actu

8 **Ils veulent changer le monde**
Étienne Jarrier

12 **Les 4 tendances du mois**

C'est la vie

14 **Enquête**
Ils soignent sur les routes

18 **C'est pour les petits**
Émojis, mèmes, gifs... petit guide du langage visuel des ados



14 Ces professionnels de santé soignent, informent et dépistent en allant à la rencontre des patients isolés dans leur camionnette.

Ma santé

22 **Dossier**
Arthrose : les innovations qui repoussent la chirurgie

30 **Décryptage**
Cancer des seniors : adapter le traitement à chaque profil

36 **Le vrai du faux**
Sucre : comment sortir de l'addiction

38 **Allô, docteure Blond**

40 **Les actus du mois**

Ma maison

42 **Cuisine**
Le meilleur de la cuisine normande

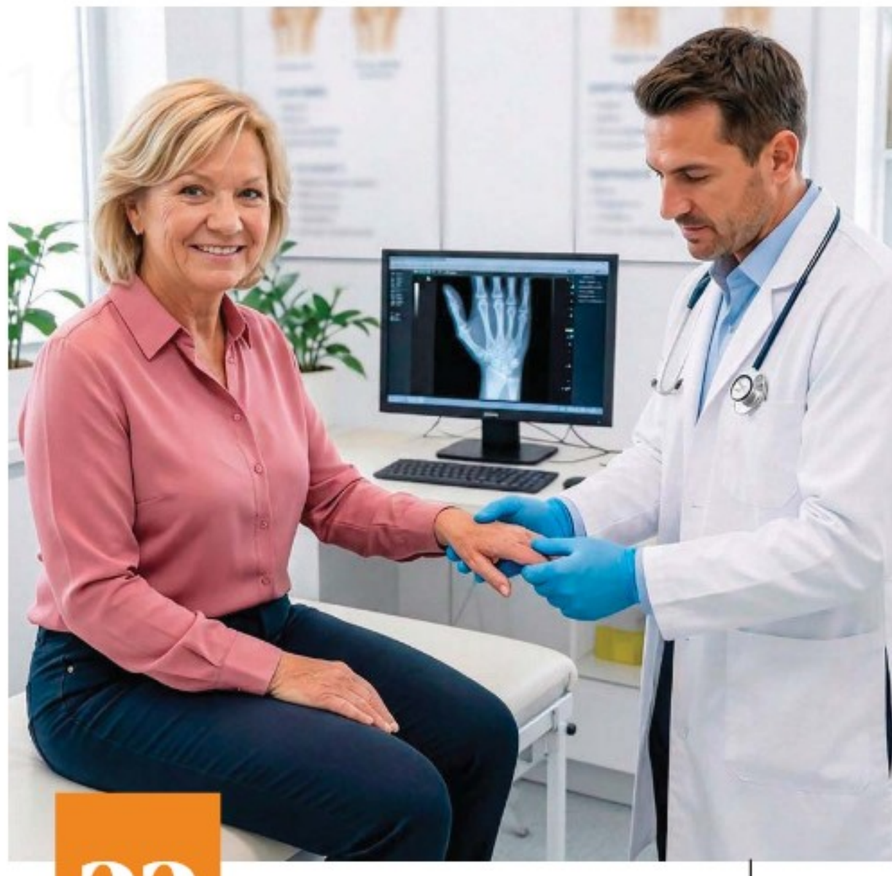
46 **Panier santé**

47 **4 fiches recette**
Régals en grappes

50 **Jardin**
La visite magique du Potager extraordinaire



42 Boskoop, reinette de Bihorel, Melrose de la vallée de la Seine : on aime les pommes de Normandie !



22 De nouvelles approches promettent de soulager la douleur et préserver l'articulation.

Mes droits

54 **Argent pratique**
Taux d'endettement : comment est-il calculé ?

58 **J'ai besoin d'aide**

60 **Les actus du mois**

Les règles évoquées dans les pages Mes droits relèvent du droit français.

16 pages SUPPLÉMENT *MES DROITS*



Syndic de copropriété : le contrôler, l'accompagner, le remplacer

C'est pour moi

62 **Beauté**
Acide hyaluronique, l'actif toujours au top

64 **Mode**
Le bordeaux réveille la mi-saison

Ce numéro comporte sur tout ou partie de sa diffusion :
Jetés à l'intérieur : un flyer Edigroup-Suisse Reworld Femme déco VV - PLEVIE-E-CH-26S1; un flyer Edigroup-Belgique Reworld Femme déco VV - PLEVIE-E-BE-26S1; un flyer Reworld Media magazine encart Abonnement. **Brochés au centre :** encarts région (Auvergne-Rhône-Alpes, Centre-Val de Loire, Normandie, Nord, Paca). **Posés sur la 4e de couverture :** un flyer Reworld Media Magazines Pleine Vie Offre VAD "Livre informatique édition 2026"; un dépliant Multi-Titres rentrée 2026; une enveloppe First Voyages; un encart Atlas For Men.



62 L'acide hyaluronique a toujours le vent en poupe. Retrouvez notre sélection de soins ciblés.



78 Actrice césarisée et réalisatrice plusieurs fois célébrée, cette femme humble et discrète vit loin de Paris et des faux-semblants.

Mes voyages

68 **Passion France**
Le Pays basque côté nature

72 **Évasion**
Prendre son temps sur la rive suisse du lac Léman

Après les canicules de cet été, cap sur le Pays basque pour une échappée fraîcheur loin de la foule.



68

Mes loisirs

78 **Rencontre**
Hafsia Herzi

82 **Culture**
Quand le mobilier sort de ses gonds

84 **Cinéma**

86 **Livres**
L'entretien : Jean-Christophe Rufin

90 **Le polar du mois**
Un mauvais homme

94 **Jeux**

96 **Petites annonces**

104 **Horoscope**

105 **Carnet d'adresses**

106 **Le mois prochain**
Solutions des jeux



ASSURANCE-VIE

Pour obtenir une brochure gratuite, confidentielle et sans aucun engagement
vous pouvez scanner ce code ou vous rendre sur notre site ou renvoyer ce coupon à :
Petits Frères des Pauvres - Service relation testateurs - 19 cité Voltaire - 75542 Paris Cedex 11

MES COORDONNÉES ☐ M ☐ Mme

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : |...|...|...|...|...| Ville : .....

E-mail : ..... @ .....

Téléphone : |...|...|...|...|...|...|...|...|...|...|



Notre équipe
est à votre disposition pour répondre à vos questions
TÉL : 01 49 23 13 48
E-MAIL : relations.testateurs@petitsfreresdespauvres.fr

Don en Confiance – VOTRE DON, NOTRE ENGAGEMENT

Les informations issues de ce formulaire sont destinées aux Petits Frères des Pauvres, agissant en tant que responsable de traitement et ce, en vue de pouvoir répondre à vos sollicitations et à des fins de prospection. Cependant, vous pouvez vous opposer à nos sollicitations caritatives en vous adressant à relations testateurs ou en contactant notre DPO à dpo@petitsfreresdespauvres.fr

adfinitas pvi9AV2026

entre nous

COURRIER

Écrivez-nous !

PAR MAIL :
courrier.pleinevie@reworldmedia.com

PAR COURRIER : Pleine Vie, "Entre nous", 40 avenue Aristide-Briand, 92220 Bagneux.



©JUSTINE COLLONGUES

Carole Hiro, *responsable du Courrier des lecteurs*

Le mot de Carole

Septembre a ce petit talent : celui de remettre les choses à leur place. Les cartables retrouvent les épaules des enfants, les maisons leur calme, et les grands-parents, un peu de temps pour eux. Après les châteaux de sable, les parties de cartes interminables et les *"Mamie, j'ai faim !"*, voici venu le plaisir d'un café savouré sans se presser. Il nous vient même des envies d'escapade. Septembre offre des routes plus tranquilles, des plages moins bavardes et des paysages qui commencent à se teinter d'or. L'été s'efface sans faire de bruit, l'automne s'annonce avec douceur. Finalement, le bonheur a peut-être trouvé son plus beau rythme : celui qui sait alterner les éclats de rire des petits et le charme du temps ralenti.

Les poèmes du mois

Dans mon rêve

Dans mon rêve c'est toujours l'été
une grande plage par la mer caressée
sous un ciel pur et sans nuages
c'est chaque fois un nouveau voyage.

Dans mon rêve c'est un petit patelin
isolé dans la nature, près d'une rivière
de l'eau transparente et claire
par l'abée, elle tombe sur la roue
d'un moulin.

Dans mon rêve c'est un jardin
symbolique
un endroit inondé d'une odeur
de bouquet
d'épices et de plantes aromatiques
et quelques fleurs pleines
de gouttes de rosée.

Dans mon rêve c'est une région
qui reste inchangée, malgré les saisons
toujours de la lumière et de la clarté
un paradis de couleurs, douces
et variées.

Une fois la nuit passée
les yeux tournés vers la réalité
on comprend que le bonheur, l'été,
le moulin
les fleurs, les épices et le jardin

que le courage, la force et l'humilité
tout ce dont on a besoin pour avancer
se trouve dans nos rêves, la nuit
et nous dessine la beauté de la vie !

Betty L. (par mail)



Balade

Sur les chemins environnants,
Main dans la main, nous nous promenons
Marguerites et coquelicots nous cueillons
Petits bouquets que nous improvisons
Promenade bucolique, nous nous découvrons
Émotions, regards donnent le ton
À l'ombre d'un arbre, nous nous abritons
Le sous-bois nous invite, nous nous enlaçons
Portés par ce petit bonheur, nous chavirons
La nature au diapason berce notre roman…

Yolande P. (en mémoire de son défunt mari)

Gagnez ce livre !

Continuez à envoyer vos poèmes et vos astuces. Si vous êtes publié(e), vous recevrez ce livre.



Les cœurs sont faits pour être brisés, Tatiana de Rosnay, éd. Albin Michel, 336 pages, 21,90 €.

TBWA\

APPRENTIS D'AUTEUIL

LA CONFIANCE PEUT SAUVER L'AVENIR

AUCUN ENFANT NE DEVRAIT ÊTRE CONDAMNÉ À MAL TOURNER.

Tous les parcours ne sont pas écrits d'avance. En transmettant votre héritage à Apprentis d'Auteuil, vous aidez chaque année 40 000 jeunes en difficulté à se bâtir un avenir meilleur.

Contactez notre équipe : 01 44 14 76 15

C'est dans l'actu

ils veulent changer le monde



Par Michael Ducousso

Il veut éveiller les consciences en musique

ÉTIENNE JARRIER

« Un CRS n'a pas l'habitude d'interrompre un violon »

Avec ses amis de l'Orchestre du Nouveau Monde, le jeune homme introduit la musique classique dans le champ du militantisme politique.

Pas besoin d'être un habitué de la salle Pleyel pour écouter l'Orchestre du Nouveau Monde (ONM). Descendez plutôt dans la rue, un jour de manifestation. Depuis 2022, la formation envahit les places publiques et les événements contestataires avec son mode d'expression particulièrement saisissant. Mené par son chef d'orchestre autodidacte Étienne Jarrier, l'ONM utilise l'art comme caisse de résonance pour porter des messages engagés en faveur de l'environnement et de la justice sociale. Accompagné de Constant Sala, compositeur, arrangeur et percussionniste, et de Zoé Lienhard, en charge de la direction de production et de la régie générale de l'orchestre, Étienne Jarrier nous a donc parlé de cet engagement collectif et artistique.

Comment est née votre formation ?

ÉTIENNE JARRIER : L'association est née en 2022, suite à l'initiative d'une trentaine d'amis issus de l'Orchestre des Petites Mains Symphoniques. Nous nous sommes rencontrés dans cette colonie de vacances musicale alors que nous avions entre 12 ans et 18 ans, et nous avons eu envie de continuer à faire de la musique ensemble. Cela a été rendu possible à l'occasion d'une circonstance un peu particulière, le décès de mon père, pour lequel j'ai organisé un concert hommage. Ensuite, pendant un an et demi, durant la crise du Covid, nous avons joué pour le plaisir, dans des hôpitaux, sans même avoir de nom d'orchestre. Et tout naturellement, on a fini par se dire : maintenant qu'on a un groupe, ça a du sens de politiser cet acte musical, parce qu'on a quelque chose de précieux entre nos mains. Et donc, en janvier 2022, nous avons créé l'association.

Et quel est le profil des musiciens ?

E. J. : Nous avons entre 18 ans et 32 ans – 25 ans en moyenne – et nous sommes plutôt présents en région parisienne, même si nous nous déplaçons parfois à Lyon, à Besançon ou en Bretagne. Nous regroupons différents profils : des élèves de conservatoires, des personnes étudiantes ou dans la vie active, qui n'ont pas envie de faire carrière dans la musique – c'est d'ailleurs une majorité des participants – et enfin, des musiciens professionnels ou qui mènent des études pour le devenir. La particularité de l'ONM, c'est que ce n'est pas un orchestre fait uniquement pour des interprètes de musique classique, mais pour des artistes qui savent jouer de la musique classique et qui ont envie de l'utiliser pour changer les choses.

Pourquoi vous mobilisez-vous pour l'environnement et contre l'injustice sociale ?

E. J. : Nous sommes convaincus que pour faire advenir un nouvel idéal de société, les deux doivent être liés et indissociables. Ce qui se passe aujourd'hui est un problème systémique, global, il faut combattre toutes les formes d'injustice. →

L'ONM en 3 actions phares

Juin 2022 : les choristes de l'ONM infiltrent le salon VivaTech et interrompent la conférence du directeur numérique de TotalEnergies en chantant le *Dies Iræ* de Mozart, pour marquer leur opposition à un projet d'oléoduc en Afrique de l'Est.

Mai 2025 : invité par la ville de Creil dans l'Oise, l'ONM donne un concert symphonique au profit des habitants du quartier prioritaire Rouher.

Novembre 2025 : à l'occasion des 10 ans de la COP21, Scientifiques en rébellion et l'Orchestre du Nouveau Monde s'unissent pour une action symbolique et sonore, place du Trocadéro, face à la tour Eiffel.

© ALIOCHA KERCKHOVE

→ Pourquoi avoir apporté la musique classique dans le champ social ?

ZOÉ LIENHARD : On oublie souvent que la musique classique, comme n'importe quelle forme d'art, a été vectrice de messages révolutionnaires et que la musique, aussi bien actuelle que classique, est faite pour tout le monde. Nous avons envie de remettre ça au centre des choses, de faire en sorte que chacun et chacune puissent se l'approprier. Et quoi de mieux pour cela que d'accompagner des luttes ? Cela envoie aussi un message fort de voir un orchestre en manifestation, on fait masse.

CONSTANT SALA : C'est ce qui est arrivé en fin d'année 2025, lorsque le collectif Scientifiques en rébellion a fait appel à nous pour sensibiliser le public à la crise climatique. Ils nous ont dit : *"On a utilisé tous les moyens, ça n'a pas marché. Alors, faisons un coup d'éclat en jouant le* Dies Iræ *de Verdi en boucle, devant la tour Eiffel, au Trocadéro."* Nous n'avons fait qu'accompagner leur lutte.

Vous jouez également sur la place publique ou dans des musées…

E. J. : Oui. Nous ne sommes pas un orchestre avec un effectif fixe de 60 personnes qui se retrouvent toutes les semaines pour jouer tous ensemble, sur un même lieu. Au sein de l'association, il y a des effectifs de musique de chambre, d'autres créés pour certaines occasions, des symphoniques, des orchestres d'harmonie… et cette pluralité de formes nous permet une pluralité d'effets, différents gestes créatifs.

Quelles sont vos influences politiques et qu'est-ce qui nourrit vos positions militantes ?

E. J. : Nous avons un garde-fou, qui est notre conseil d'administration. Il vérifie que les projets auxquels nous participons sont dans la ligne globale de l'association et dans la charte du manifeste qui a été débattu et voté. Ceux qui rejoignent l'Orchestre du Nouveau Monde le font parce qu'ils sont convaincus que nous partageons certaines idées antiracistes, anticapitalistes et écologistes, mais surtout que notre forme d'expression politique a un impact. L'ONM dégage de la joie, de l'espoir, une forme d'irrévérence, un peu d'humour et du rêve. Nous ne proposons pas forcément une vision politique, mais une vision stratégique. On ne fait pas un plaidoyer ou du lobbying. Si tu sais jouer du saxophone, tu peux lutter avec nous. On se rassemble d'abord sur un moyen plutôt qu'une forme politique.



©REMY REPORTS

↑ L'ONM place de la République, à Paris, le 1er mai 2026.

L'orchestre à l'école

Depuis 2024, l'ONM intervient également en milieu scolaire avec sa création *Avec tes dix doigts.* Un conte écologique et musical, joué par une petite formation de l'orchestre dans les écoles et les collèges qui contactent l'ensemble. Plus d'informations sur : orchestredunouveaumonde.fr/Ecole

La musique change-t-elle votre rapport avec vos contradicteurs ?

E. J. : Oui, presque comme un cheval de Troie, car on utilise les codes de leur système. Cela crée un bug, littéralement. Un CRS n'a pas l'habitude d'interrompre un violon. Cela ouvre une brèche, qui nous permet d'exprimer quelque chose.

Quels sont les futurs combats sur lesquels nous pourrons vous entendre ?

E. J. : L'Orchestre du Nouveau Monde est comme un énorme paquebot qui barre à bâbord ou à tribord pour tourner lentement. Nous sommes actuellement en train de faire un long virage, cap vers la présidentielle. Mais il faut que des idées émergent au sein de l'association sur la façon d'aborder ces questions. C'est vraiment un travail d'artiste que de créer les outils de notre lutte. Mais pour l'instant, ces outils, ces idées, ces rêveries, sont encore un peu flous. ●

C’est bien de pouvoir compter sur ses voisins.



Retrouvez 20 000 conseillers

À deux pas de chez vous

Rendez-vous dans plus de 6000 bureaux de poste.

Voir détails, conditions et tarifs des offres La Poste Mobile en bureau de poste et sur lapostemobile.fr

Kit mains libres recommandé.

LA POSTE MOBILE
partout, avec vous

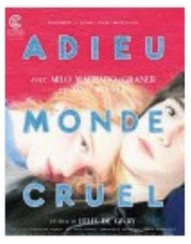
La Poste TELECOM – 855 avenue Roger Salengro, 92370 Chaville – SAS au capital de 10 000 000 € – RCS Nanterre 525 254 736 – TVA intracommunautaire FR 93525254736. Photo : Louise Carrasco.

C'est la rentrée : on en profite pour aller au cinéma, visiter des lieux emblématiques ou plus secrets de notre patrimoine, revoir la déco à la maison et mettre du piment dans sa vie.



LA PERSONNALITÉ À SUIVRE

Milo Machado Graner



Adieu monde cruel, de Félix de Givry. **SORTIE LE 9 SEPTEMBRE**

Un seul rôle, bluffant, percutant, récompensé par quatre prix dont deux internationaux, a braqué tous les regards sur Milo Machado Graner. C'était lui, l'enfant de 13 ans malvoyant, clé du procès de sa mère accusée d'avoir tué son père, dans *Anatomie d'une chute,* le film de Justine Triet (Palme d'or à Cannes 2023). *"Milo a une capacité intellectuelle et émotionnelle exceptionnelle"*, analysait la réalisatrice à la sortie du film. *"Il a un regard très mélancolique, et une vraie présence"*, ajoute aujourd'hui Félix de Givry, qui lui offre son premier grand rôle dans *Adieu monde cruel,* parcours initiatique d'un ado solitaire de 14 ans, harcelé au collège, qui, après une tentative de suicide ratée, se volatilise. C'est justement au collège, en classe de sixième, que Milo Machado Graner a été repéré grâce à un casting sauvage. Élevé dans une famille d'intellectuels – son père est chercheur en physique, sa mère peintre –, Milo se projetait plus tard professeur d'histoire ou de philosophie. Le cinéma l'a pris par hasard, et pour de belles aventures : *En attendant Bojangles, En thérapie, Spectateurs !, Ma mère, Dieu et Sylvie Vartan…* Une série de personnages souvent silencieux, lui qui est sociable, éloquent et féru de politique. Jouer le passionne, mais les études aussi. L'espoir du cinéma est d'ailleurs en 2e année de prépa littéraire. Il a tout juste 18 ans, le monde l'attend !

GILLES MEDIONI

CULTURE Votre nouveau sésame

Lancé à l'occasion des Journées européennes du patrimoine, *le Pass Patrimoine* proposé par la Fondation du même nom donne accès à plus de 500 monuments, musées, abbayes, châteaux et jardins en France pendant un an. De nombreux lieux emblématiques participent à l'opération, comme les châteaux de Chantilly, Versailles, Fontainebleau, Chambord, Azay-le-Rideau, le palais idéal du Facteur Cheval, les Hospices de Beaune, etc. Le pass sera aussi propice à la découverte de sites plus méconnus mais tout aussi fascinants ! La liste complète ainsi que les tarifs seront dévoilés lors de l'ouverture des ventes. Plusieurs formules seront proposées : solo, duo, famille 1 adulte ou 2 adultes. Les versions famille intègrent jusqu'à 5 enfants. Lors de l'annonce du dispositif, le ministère de la Culture avait annoncé un tarif autour de 100 € par an. Ces fonds financeront en partie la restauration et la transmission de ces lieux chargés d'histoire.

Informations sur : campagne.pass-patrimoine.fr



Par Coline Bouvart



FOOD
Faut que ça pique !

L'été se prolonge à la rentrée, et de l'apéro au dessert, c'est *caliente* ! Le pimenté s'invite dans toutes nos recettes. Des émissions culinaires aux cuisines des grands chefs et aux festivals dédiés, le piment a conquis toutes les papilles. En 2025, il se combinait au sucré en fusion "swicy" (contraction de *sweet* et *spicy* – sucré et épicé), dans des miels, des boissons, des gâteaux. En 2026, retour aux basiques : jamais gratuit, le piment structure les saveurs, réveille les textures. Que les plus sensibles se rassurent : la tendance est au piment doux, notamment notre star du Sud-Ouest, le piment d'Espelette.



1 Chips saveur BBQ à la mexicaine, *Brets* 1,79 €, 125 g.

2 Filets de thon, *Saupiquet,* 2,69 €, 115 g.

3 Spicy Coquillettes, *Lustucru,* 1,89 €, 500 g.

4 Huile de pépins de raisin et piment chipotle, *Huilerie Beaujolaise,* 8,30 €, 25 cl.

5 Hot Sauce La Fessée, *Martin,* 11,95 €, 100 g.

6 Brunch Spicy fruits, mélange épicé, *Fuchs,* 3,79 €, 70 g.

DÉCO Le laqué, un brillant élégant

C'est la tendance design à suivre et qui peut, d'une touche, métamorphoser un intérieur. Il suffit d'une pièce de mobilier, d'un élément de déco un peu fort : une table basse, un paravent, une lampe, un plateau ancien ou une boîte d'inspiration japonaise captera tout de suite la lumière et attirera l'œil. On pioche dans le mobilier italien des années 1970, on chine des pièces contemporaines aux finitions ultra brillantes, et tout paraît aussitôt plus raffiné tout en restant minimaliste, une autre tendance forte.



C'est la vie

ILS SOIGNENT SUR LES ROUTES

Pour pallier le manque de médecins, favoriser les dépistages et informer, de plus en plus de dispositifs de santé itinérants voient le jour. Des professionnels qui y participent nous racontent cette façon différente de travailler.

© FONDATION ILDYS



© CHRISTIAN ROMBI ET JEAN-PAUL HERBECQ / DÉPARTEMENT 13

TÉMOIGNAGE

Agnès, **54 ANS,** MÉDECIN ET CONSEILLÈRE DÉPARTEMENTALE (BOUCHES-DU-RHÔNE)

"Grâce au gynécobus et au bus de protection infantile, nous faisons de nombreux examens : échographies, prélèvements, etc., et nous orientons vers des consultations spécialisées si besoin. Les rendez-vous sont gratuits, pour lever au maximum les freins et n'exclure personne."

"Lever au maximum les freins"

Par Clémence Levasseur





© CPTS HAUTS PAYS DU VERDON ET MONTS D'AZUR

Décrocher un rendez-vous chez un dermatologue ou un gynécologue est devenu un parcours du combattant. Et ceux dont le généraliste part à la retraite ont bien du mal à en trouver un autre. Selon le ministère de la Santé, plus de 75 % de la population vit dans une zone avec une offre médicale insuffisante. La densité de médecins généralistes a diminué de 18 % entre 2000 et 2021, celle des médecins spécialistes de 9 %, d'après les données de l'Assurance maladie. *"Il faut parfois plus de douze mois pour obtenir un rendez-vous : 61 jours en dermatologie, 80 jours en ophtalmologie,* alerte le député Guillaume Garot, auteur d'une proposition de loi sur le sujet*. *Le délai dépasse 189 jours dans un cas sur dix."* Résultat, 81 % des Français déclarent avoir déjà renoncé à consulter un professionnel de santé (Baromètre de l'accès aux soins Ipsos/BVA pour la Fédération hospitalière de France, janvier 2026).

TÉMOIGNAGE

Nathalie, **57 ANS,**
INFIRMIÈRE EN PRATIQUES AVANCÉES
(PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR)

"Il a fallu cinq ans pour monter le projet, principalement pour trouver des financements. C'était laborieux, mais je suis fière de l'avoir porté car je constate son utilité. Nos habitudes sont un peu bousculées, mais c'est très agréable d'y travailler."

> "C'est très agréable d'y travailler"

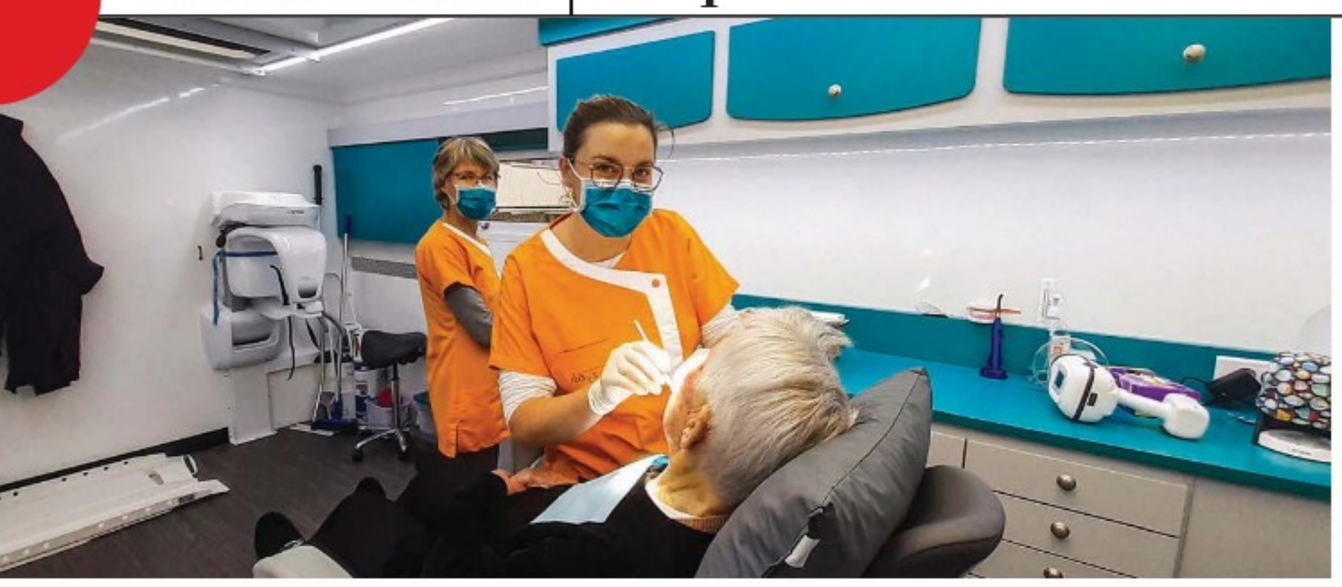
LA DÉMARCHE DU "ALLER VERS"

Par conséquent, certains territoires (zones rurales, de montagne, etc.) innovent avec des solutions mobiles. Des bus, des camping-cars ou des camions transformés en cabinets médicaux vont vers les patients les plus isolés, âgés, avec des affections de longue durée et souvent sans moyens de se déplacer. C'est ce que l'on nomme le "aller vers".

Nathalie, 57 ans, infirmière en pratiques avancées, a monté un bus santé dans le Haut-Verdon et les Monts d'Azur, dans un territoire de 1 500 km² où vivent 11 000 habitants. *"Nous nous rendons dans des vallées encaissées de basse montagne avec peu d'accès routiers, où il n'y avait plus que six équivalents temps plein de médecine générale,* explique-t-elle. *Depuis mars 2026, notre bus évite le renoncement au soin. Se déplaçant sur une dizaine de communes, où il stationne une demi-journée, il permet de prendre rendez-vous avec un généraliste, une sage-femme, une orthophoniste, une infirmière en pratique avancée, une opticienne…"* Constatant la pénurie de pédiatres, de gynécologues et de puéricultrices dans son territoire, Agnès, médecin et conseillère départementale des Bouches-du-Rhône, a poussé la création d'un gynécobus et d'un bus de protection infantile. Ils se déplacent dans 40 communes. *"Le manque de suivi peut être grave pour les petits enfants et les femmes. Et le prix de l'essence qui a augmenté décourage encore davantage la prise de rendez-vous en cabinet,* assure-t-elle. *Nous voulons que les habitants aient les mêmes chances médicales que le reste de la population."*

Les soignants sur la route viennent aussi à la rencontre de ceux qui ne peuvent pas du tout se déplacer : résidents d'Ehpad, enfants et personnes en situation de handicap ou peu autonomes d'instituts médico-éducatifs. →

6,4 millions **de Français n'avaient pas de médecin traitant en 2025.** Source : Assurance maladie.



© FONDATION ILDYS

TÉMOIGNAGE

Léna, 29 ANS,

CHIRURGIEN-DENTISTE (BRETAGNE)

"Apporter des soins à ceux qui en sont privés donne du sens à mon métier. C'est aussi un vrai moyen de prévention pour la santé, et cela soulage les familles et les équipes encadrantes, qui n'ont pas à se mobiliser pour les emmener consulter en ville ou aux urgences."

> "Un vrai moyen de prévention"

→ Le Breizh Bucco Bus, un cabinet dentaire mobile unique en France conçu par la fondation Ildys avec le CHU de Brest, évite les transports en ambulance et la mobilisation de soignants pour les accompagner. *"Depuis 2021, notre camion de 12 t aménagé se gare près de ces établissements. Certains patients n'ont pas vu de dentistes depuis des années,* constate Léna, 29 ans, chirurgien-dentiste, qui exerce aussi en libéral. *J'ai une plate-forme élévatrice pour opérer les patients restant dans leur fauteuil roulant. La déco a été pensée pour en faire un lieu accueillant."* En effet, les bus médicaux colorés ne passent pas inaperçus. Leur venue est souvent annoncée par les communes qui les accueillent, et les patients qui n'étaient pas au courant viennent demander des renseignements. *"Nos bus suscitent la curiosité,* s'enthousiasme Agnès. *Avec leur équipe réduite, leur accueil plus intime, ils sont moins intimidants qu'un hôpital."* Nathalie constate aussi le bon accueil du bus santé. *"Les habitants sont reconnaissants que l'on vienne à leur rencontre."*

UNE AUTRE FAÇON DE TRAVAILLER

Si ces cabinets mobiles se développent, c'est aussi que la technologie permet d'y pratiquer de nombreux examens (mammographies, radios, etc.) grâce à des machines peu encombrantes. *"L'espace est petit mais très bien équipé,* indique Nathalie. *Notre bus santé dispose de panneaux solaires sur le toit et de connexions satellites."* Le numérique permet de communiquer les résultats aux autres professionnels de santé. En pratique, il faut prévoir un temps pour l'installation et les kilomètres parcourus. *"Je suis souvent sur la route, mais cette activité sur roues me plaît car il y a peu de routine",* se réjouit Léna. Pour nos témoins, soigner dans ces territoires où de nombreux services ont disparu est aussi un moyen d'exercer avec encore plus le sentiment d'utilité. ●

* Proposition de loi visant à lutter contre les déserts médicaux, d'initiative transpartisane, 2026.

L'AVIS DE L'EXPERT



© DR

Rémy Teston,
expert en e-santé, fondateur du média *Buzz e-sante.*

Pourquoi ces dispositifs se développent ?
S'il existe depuis quelques années des camions qui vont à la rencontre des patients pour des dépistages ou de la prévention, les cabinets médicaux sur roues sont plus récents. Ils ont fait leurs preuves et cela a motivé les acteurs, telles les collectivités, à se lancer. Depuis la crise du Covid-19, ils sont en pleine expansion. L'État, dans le cadre de son Pacte de lutte contre les déserts médicaux, soutient les médicobus. Une vingtaine sont en circulation.

Quels freins rencontrent-ils ?
Ces projets sont longs à monter, surtout sur le plan administratif. Il faut trouver différentes sources de financement, convaincre les acteurs et embaucher des soignants, ce qui reste difficile ! Il est important aussi que ces consultations se fassent en lien avec toute la chaîne des professionnels de santé, que les informations et résultats médicaux circulent. Tout cela fonctionnant de mieux en mieux, les dispositifs mobiles devraient davantage se développer à l'avenir.

Daniel Moquet

LE SPÉCIALISTE DE VOS EXTÉRIEURS

PORTES OUVERTES

DU VENDREDI 25 AU DIMANCHE 27 SEPTEMBRE

PARTOUT EN FRANCE



Consulter la liste des entreprises participant À d'opération Portes Ouvertes sur daniel-moquet.fr - Visuel non contractuel

CLÔTURE | ALLÉE | JARDIN | PISCINE

Trouver l'entreprise la plus proche de chez vous sur

daniel-moquet.fr

0 800 500 045 Service & appel gratuits

TROPHÉE MEILLEURE MARQUE PAYSAGISTE 2026

Par Lisette Morival



Émojis, mèmes, gifs…

PETIT GUIDE DU LANGAGE VISUEL DES ADOS

Les jeunes ont inventé leur propre langue, codée et expressive. Derrière ces signes parfois déroutants se cache une vraie communication. Quelques clés pour la comprendre.

Les jeunes communiquent de plus en plus par les images. Pour beaucoup d'adultes, cela peut sembler superficiel. C'est en réalité un autre langage. Les adolescents ne cherchent plus seulement à raconter : ils veulent avant tout transmettre une émotion, une humeur, une réaction. Un ado ne dira plus forcément *"je suis épuisé"*, il enverra un gif (un petit film sans son) montrant un personnage qui s'effondre sur son canapé. En une seule image, tout est dit : fatigue, lassitude, et même une pointe d'autodérision.

UN LANGAGE ÉMOTIONNEL

Pour le jeune, une image n'illustre pas un message : elle est le message. Un chat catastrophé, un acteur qui lève les yeux au ciel ou un émoji retourné transmettent une émotion précise. Ce langage fonctionne parce qu'il est partagé : les ados reconnaissent les références venues des réseaux sociaux, des séries ou des jeux vidéo. C'est la raison pour laquelle il n'est volontairement partagé que par une classe d'âge. C'est un peu comme un langage secret générationnel. Si vous n'avez pas la référence, vous êtes exclu de la compréhension. Vous pensez au moins connaître les émojis ? Détrompez-vous ! Ils ont parfois changé de sens. Certains sont utilisés avec ironie, ce qui peut vous dérouter. La clé, c'est que le contexte est plus important que le dessin lui-même.

Vous aussi, quand vous aviez leur âge, vous parliez une langue secrète. Vos parents ne comprenaient rien au verlan des années 80 : *"Laisse béton"* ; *"c'est chelou"* ; *"il est ouf"*. Avant cela, c'était l'argot des années 60. Avant encore, le javanais, le loucherbem, les expressions zazoues. Chaque génération invente ses codes pour se reconnaître et pour avoir un espace à elle. Seule la forme a changé : aujourd'hui, les mots sont devenus des images.

LA VITESSE COMME NOUVELLE NORME

Le vrai fossé entre générations n'est pas technologique : il tient surtout à la vitesse. Sur internet, les tendances naissent et meurent en quelques jours. Un mème fait rire le lundi et paraît ringard le jeudi. Une expression envahit TikTok pendant 48 heures, puis s'évapore. Votre petit-enfant ne zappe pas sans cesse : il navigue dans un monde en mouvement perpétuel. Pour lui, cette agilité est naturelle.

SUITE PAGE 20 →

PUBLICITÉ

NEW NORDIC

C'est Formidable *d'avoir de Bons Yeux !*



Madeleine nous a écrit pour raconter à quel point **Blue Berry**™ a eu un impact positif pour sa qualité de vie et l'a aidé à profiter de son passe-temps préféré : peindre des paysages.

« Je m'appelle Madeleine, retraitée à Montréal. Passionnée de peinture de paysages, j'ai été très affectée par la baisse de ma vision. Mon ophtalmologue a diagnostiqué une DMLA, une dégénérescence maculaire liée à l'âge et m'a précisé qu'elle ne ferait qu'empirer avec le temps.

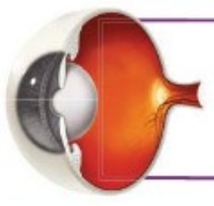
J'ai lu un article sur Blue Berry

J'ai lu un article qui racontait l'histoire d'un homme ayant utilisé **Blue Berry**™ pour maintenir sa vue. Dans l'espoir d'avoir les mêmes résultats, j'ai acheté une boîte à la pharmacie et j'ai commencé le jour-même. Cela fait maintenant près d'un an que je prends **Blue Berry**™ et j'en suis très satisfaite. J'ai repris la peinture avec bonheur. Je suis contente d'avoir découvert ce produit et le recommande fortement à toute personne qui voudrait prendre soin de ses yeux. » - *Madeleine*

Des Myrtilles pour vos yeux

Les comprimés naturels Blue Berry™, extrêmement concentrés en Myrtilles sauvages et en Euphraise (plante traditionnellement connue sous le nom de « Casse-lunettes »), vous apportent aussi 10 mg de Lutéine naturelle par jour, ainsi que du Cuivre, du Zinc et de la Vitamine A. **Blue Berry**™ contribue ainsi à un fonctionnement oculaire optimal et au maintien d'une bonne vision, même dans des conditions de cataracte et de DMLA.





L'extrait de fleur de Rose d'Inde présent dans la formule de **Blue Berry**™ apporte de la lutéine, pigment de la macula (zone centrale de la rétine), qui aide à protéger la vision.

De délicieux gummies pour prendre soin de vos yeux



Les gummies **Blue Berry**™ sont de délicieuses gommes à mâcher qui associent des extraits végétaux concentrés (Myrtille, Rose d'Inde riche en lutéine, Euphraise) reconnus pour leurs effets bénéfiques sur les yeux à de la Vitamine A qui participe au maintien d'une bonne vision. Au bon goût de myrtille, 2 gummies **Blue Berry**™ par jour vous aideront à préserver vos yeux de manière simple et gourmande.



- Formule complète pour la santé des yeux
- Riche en myrtilles et lutéine naturelle
- Aide à réduire la fatigue oculaire
- Soutient la vision, de jour comme de nuit

***Blue Berry**™ est le complément oculaire naturel n°1 en Scandinavie depuis plus de dix ans.*

DONNEZ CE COUPON EN PHARMACIE

Blue Berry 60, 120 et 240 cp codes ACL 481 84 82, 481 84 99, 295 18 57.
Blue Berry Gummies 60 gum code ACL 622 58 93.

Livraison à domicile

Passez votre commande au 01 84 21 31 70 ou sur www.vitalco.com

Blue Berry™ est sélectionné et distribué par Vitalco

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr



Pour vous, elle peut sembler épuisante. Accepter que cette instabilité soit sa normalité, c'est déjà faire un pas vers lui.

UN LIEN À GARDER

Bonne nouvelle : vous n'avez pas besoin de devenir expert des réseaux sociaux pour communiquer avec les jeunes. Quelques réflexes suffisent souvent : observer le contexte dans lequel un mème est envoyé, accepter de ne pas tout comprendre, poser des questions sans ironie ni jugement et montrer de la curiosité. Une simple phrase comme *"explique-moi, ça m'intéresse"* ouvre davantage la discussion qu'une critique sur *"les jeunes et leurs écrans"*.

UN ANCRAGE DANS UN MONDE RAPIDE

Le rôle des adultes n'est pas de maîtriser parfaitement les codes numériques. Dans un monde où tout va vite, vous êtes celui ou celle qui rappelle que certaines choses prennent du temps. Vous êtes la stabilité, la respiration. Essayer de comprendre le langage visuel des jeunes, c'est leur montrer que vous respectez leur univers. Leur transmettre vos repères, c'est leur offrir un ancrage. Les adolescents n'attendent pas que vous deveniez des experts du numérique. Ils attendent que vous restiez des adultes qui les regardent avec affection, curiosité et patience. Et si vous ne comprenez pas tous leurs codes, ce n'est pas grave. ●

MINI-DICTIONNAIRE

Mème
C'est une image ou une photo, souvent humoristique, accompagnée d'un texte court. C'est une blague qui n'a de sens que si la référence est partagée. Par exemple, un chien calme assis à table devant sa tasse de café dans une pièce en feu signifie *"tout va bien"* (ironie). Un homme qui s'étire veut dire *"je m'en fiche complètement"*.

Gif
Le gif ou GIF *(Graphical Interchange Format)* est une mini-vidéo en boucle qui agit comme une phrase émotionnelle complète. Une danse improvisée : *"Je suis content."* Un personnage qui s'enfonce dans un canapé : *"Je meurs de honte."* Un visage qui fixe la caméra sans ciller, sans sourire, sans bouger : *"Je t'entends, mais je n'en ai rien à faire !"*

Émoji codé
Vous pensez connaître les émojis ? Attention aux faux amis. Le sens dépend du contexte, pas du dessin.

- 💀 *"Mort de rire."*
- 💪 *"Parfait"* ou *"mais qu'est-ce que c'est que ça ?"*
- 🫠 *"Je fonds de gêne."*
- 🧢 *"Cap"* = mensonge, signifie *"c'est faux"*, *"tu mens"*.
- 🔥 *"Incroyable, trop fort."*
- 😭 *"Je suis hilare."*

Quiz

1 Vous écrivez que vous allez subir une intervention chirurgicale. La réponse est un cœur orange 🧡.
Vous comprenez :
A. Ça va bien se passer. Ne t'inquiète pas !
B. Aïe ! Je m'inquiète pour toi !
C. Tu peux compter sur moi.

2 Vous demandez : *"Alors, tu as un(e) amoureux(se) ?"*
La réponse est un gif d'une statue moaï 🗿 en boucle.
A. Tu connais la réponse, pourquoi demandes-tu ?
B. Oui, et c'est du solide.
C. C'est gênant. Je n'ai rien à répondre à ça.

3 Vous lui posez une question. Il vous envoie un gif d'une personne qui regarde le plafond en soupirant.
A. Il est en train de réfléchir sérieusement.
B. Il exprime une forme d'exaspération légère.
C. Il ne veut plus vous parler.

4 Il vous répond avec 🙃 en réponse à votre message.
A. Il est sincèrement heureux et reconnaissant.
B. Il ne comprend pas votre message.
C. Il exprime une ironie ou un léger agacement.

RÉPONSES 1 A. 2 C. 3 B. 4 C.

MAAF

Avec votre complémentaire santé MAAF,

obtenez un rdv ophtalmo sous 15 jours.

Service d'accompagnement proposé par Santéclair SA au capital de 4 235 788 €, au 7 Mail Pablo Picasso 44046 NANTES, RCS de NANTES n° 428 704 977 (partenaire de MAAF) et ses propres partenaires. Sous réserve des disponibilités des professionnels de santé. Ce service est réservé aux assurés titulaires d'un contrat Santé MAAF en vigueur. Accessible depuis l'Espace Client sur maaf.fr et via l'application mobile MAAF et Moi ou MySantéclair. *Téléchargement et accès gratuits.

07/2026 – MAAF Assurances SA RCS NIORT 542 073 580 - Création : New Business - Crédit photo : Wilfrid Brimo

MAAF disponible pour vous

en agence
Prenez rendez-vous sur maaf.fr ou sur l'appli mobile MAAF et Moi*

au téléphone
3015 Service & appel gratuits
du lundi au vendredi de 8h30 à 20h
et le samedi de 8h30 à 17h

sur votre espace client
Sur maaf.fr et l'appli mobile MAAF et Moi*



ARTHROSE

Les innovations qui repoussent la chirurgie

De nouvelles approches promettent de mieux soulager cette maladie et de différer l'opération. Que peut-on en attendre au quotidien ? Et jusqu'à quand est-il raisonnable de retarder la pose d'une prothèse ?

dossier

NOS EXPERTS

Pr Francis Berenbaum, chef du service de rhumatologie, hôpital Saint-Antoine (AP-HP), à Paris.

Dr Yoann Bohu, chirurgien orthopédiste et traumatologique, Clinique du sport, à Paris.

Xavier Dufour, kinésithérapeute, spécialiste en thérapie manuelle.

Dr Philippe Loriaut, chirurgien orthopédiste, à Paris.

Pre Christelle Nguyen, médecin en médecine physique et réadaptation, et rhumatologue, hôpital Cochin (AP-HP), à Paris.

Dr Charles Pioger, chirurgien orthopédique et traumatologique, hôpital Ambroise-Paré (AP-HP), à Boulogne-Billancourt.

Frédéric Srour, kinésithérapeute.

Dre Jennifer Zauderer, spécialiste en médecine physique et réadaptation, hôpital Cochin (AP-HP), à Paris.

Par Cendrine Barruyer, Marie Courtois *et* Stéphanie Paicheler

Doigts, genou, hanche… Les arthroses diffèrent en fonction de leur localisation et des mécanismes qui ont favorisé cette usure, puis cette destruction du cartilage. Tout l'enjeu est de prévenir autant que possible l'inflammation impliquée tant dans les douleurs que dans les dégâts articulaires. Pour y parvenir, le corps médical dispose d'un arsenal thérapeutique de plus en plus large, enrichi par de nouvelles approches qui arrivent progressivement dans les cabinets (para)médicaux et les blocs opératoires. Leur promesse ? Soulager la douleur, préserver l'articulation et repousser, parfois de plusieurs années, la pose d'une prothèse. Que valent ces innovations et comment jouent-elles sur le choix d'une éventuelle intervention ? Éléments de réponse avec nos spécialistes.

3 QUESTIONS AU

DR PHILIPPE LORIAUT,

chirurgien orthopédiste à Paris.

"De nouveaux traitements favorisent la réparation du cartilage"

Un nouveau traitement consiste à injecter des cellules souches pour régénérer le cartilage. De quoi s'agit-il précisément ?

L'idée est née d'un constat simple : le tissu adipeux est riche en cellules souches mésenchymateuses, capables de sécréter des substances anti-inflammatoires et de stimuler la réparation des tissus. Concrètement, au bloc opératoire, on prélève une petite quantité de graisse abdominale, qui est ensuite centrifugée pour en extraire la fraction vasculaire stromale, composée de cellules souches. Injectées dans l'articulation, elles favorisent la cicatrisation du cartilage, apaisent l'inflammation et améliorent les symptômes. C'est une approche intéressante chez des patients jeunes et actifs, ou chez ceux qui souhaitent retarder le plus possible la pose d'une prothèse.

Une autre technique, dite AutoCart, commence à être proposée en France. En quoi consiste-t-elle ?

Il s'agit d'une autogreffe de cartilage réalisée sous arthroscopie. Le chirurgien prélève du cartilage sain en périphérie des zones lésées. Ces fragments sont ensuite réduits en minuscules copeaux, puis mélangés à du plasma riche en plaquettes (PRP), obtenu à partir d'une prise de sang du patient lui-même. Ce mélange forme une colle biologique qui est appliquée sur la zone abîmée. Cela favorise la régénération du cartilage.

Quand faut-il envisager de se faire opérer pour l'arthrose ?

Lorsque les traitements dits conservateurs ont été épuisés, que l'arthrose est sévère, qu'elle provoque de fortes douleurs ou des difficultés dans la vie de tous les jours.

Chiffre clé



C'est l'augmentation de la fréquence de l'arthrose dans le monde entre 1990 et 2020. Aujourd'hui, près d'un Français sur trois serait concerné par cette maladie, devenue le rhumatisme le plus fréquent. En cause : le vieillissement de la population et la progression de l'obésité, mais aussi de nombreux facteurs génétiques, hormonaux, environnementaux ou encore alimentaires qui influencent la santé de nos articulations.

Source : étude du programme international Global Burden of Disease (GBD), publiée dans *The Lancet Rheumatology* en 2023.

LES APPROCHES ANTIDOULEUR AU BANC D'ESSAI

On ne sait pas encore guérir l'arthrose, mais il existe de nombreuses solutions pour avoir moins mal et mieux vivre au quotidien. Quelles sont les différentes options et que peut-on en attendre ?



LES INJECTIONS D'ACIDE HYALURONIQUE

Le principe est simple : un gel visqueux, proche de l'acide hyaluronique naturellement présent dans le liquide synovial, est injecté au cœur de l'articulation douloureuse – le plus souvent le genou, mais parfois aussi la hanche, l'épaule, la cheville ou le pouce. L'acte est rapide, généralement bien toléré. Des études suggèrent que ces injections ne sont pas plus efficaces qu'un placebo, raison pour laquelle elles ne sont pas remboursées par l'Assurance maladie. Mais, dans la pratique, certains patients témoignent d'une réelle amélioration : douleur atténuée, mobilité améliorée, parfois pendant plusieurs mois. L'effet placebo est puissant. Alors, si ces injections vous soulagent, il serait dommage de vous en priver.

LES INJECTIONS DE PRP, ENCORE EN ÉVALUATION

Entre les experts, le débat n'est pas tranché sur l'efficacité les injections de plasma riche en plaquettes (PRP). En attendant les résultats des études en cours, de plus en plus de patients se laissent séduire, même si elles ne sont pas remboursées par l'Assurance maladie. L'idée : prélever un peu de sang du patient, le centrifuger pour obtenir un plasma très concentré en plaquettes, puis injecter ce liquide directement dans l'articulation douloureuse. Ces injections permettraient de diminuer les douleurs et d'améliorer la mobilité pendant quelques mois.

ARTHROSE DU GENOU : L'EMBOLISATION DES ARTÈRES GÉNICULÉES

C'est une technique encore en cours d'évaluation, mais dont les premiers résultats sont encourageants. *"L'embolisation des artères géniculées consiste à insérer un fin cathéter dans une artère de la cuisse, puis à le faire progresser jusqu'aux petites artères qui irriguent la membrane synoviale du genou,* décrit le Pr Francis Berenbaum, rhumatologue. *Une fois en place, on y injecte des microparticules pour réduire temporairement l'apport sanguin vers cette membrane qui entoure l'articulation."* Elle est souvent hyper vascularisée en cas d'arthrose. *"Quand elle s'enflamme, elle est responsable d'une grande partie des douleurs ressenties. Réduire sa vascularisation permettrait de casser le cercle vicieux de l'inflammation et de soulager durablement les symptômes."* Réalisée sous anesthésie locale, mini-invasive, l'intervention dure entre 1 et 2 heures. En France, cette technique

commence à être pratiquée dans quelques centres hospitaliers et unités spécialisées de radiologie interventionnelle.

LE KINÉ, UN PILIER DE LA PRISE EN CHARGE

L'arthrose fait mal, parfois au point d'inciter la personne à rester dans son canapé, de peur que le moindre mouvement ne ranime la douleur. C'est pourtant l'écueil à éviter absolument : la sédentarité aggrave les conséquences de l'arthrose, telles que la raideur et la douleur, qui, à leur tour, découragent encore plus de bouger. Pour rompre ce cercle vicieux, un allié précieux : le kinésithérapeute. Son rôle : remettre le corps en mouvement en douceur et, surtout, rendre chaque patient acteur de sa prise en charge. Au cabinet, il peut masser, conseiller des exercices de renforcement musculaire… Mais l'essentiel est dans l'après.

"Nous enclenchons quelque chose au cabinet, mais le mouvement doit être quotidien, insiste Frédéric Srour, kinésithérapeute. *Les exercices à la maison sont indispensables pour prolonger les bienfaits des séances. J'en propose souvent trois, très efficaces pour maintenir une bonne force musculaire. D'abord la chaise sans siège : dos bien plaqué contre un mur, tenir 15 à 30 secondes, 3 à 4 fois de suite, chaque jour. Autre exercice : les squats, à répéter 30 fois, 2 à 3 fois dans la journée. Enfin, pour ceux qui le peuvent, se relever d'une chaise sur une seule jambe, 10 fois de suite."* En cas d'arthrose, les séances de kiné prescrites par le médecin généraliste ou le rhumatologue sont prises en charge généralement à 60 % par l'Assurance maladie.

LES BONS RÉFLEXES PENDANT UNE CRISE

"La maladie évolue avec une alternance de phases chroniques et de poussées douloureuses imprévisibles", explique la Pre Christelle Nguyen, rhumatologue. Pendant ces crises, l'inflammation est forte, tout comme la douleur. Si bouger est essentiel lors des phases chroniques, lors d'une poussée, il faut avant tout s'écouter.

Loin d'être un luxe, le repos permet de calmer l'inflammation. *"On privilégie des traitements destinés à contrôler la douleur : antalgiques ou anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'ibuprofène ou le kétoprofène, toujours à la dose minimale efficace, sur la durée la plus courte possible"*, poursuit notre experte. En l'absence de contre-indication (problèmes cardiovasculaires, ulcère à l'estomac, AVC…), les AINS peuvent être pris par voie orale ou appliqués localement en gel ou pommade.

Pour enrayer les crises, l'idéal est de débuter le traitement dès les premiers symptômes, avant que la douleur ne s'installe. Selon la localisation de l'arthrose, d'autres options existent : *"Des corticoïdes en comprimés peuvent soulager l'arthrose des doigts. Les infiltrations de corticoïdes, elles, seront particulièrement efficaces pour le genou."* Elles aident également à stopper l'inflammation. À renouveler 1 ou 2 fois par an maximum, elles sont remboursées par l'Assurance maladie.

On veille à son poids

Lorsque son indice de masse corporelle (IMC) traduit un surpoids (au-delà de 25) ou une obésité (au-delà de 30), la perte de poids devient l'un des leviers les plus efficaces pour soulager l'arthrose. *"Perdre 5 % de son poids apporte déjà un bénéfice net sur les douleurs et la qualité de vie"*, rappelle la Pre Christelle Nguyen. D'abord pour des raisons mécaniques, parce que cela diminue la charge qui pèse sur les articulations à chaque pas, en particulier celles des genoux et des hanches. Ensuite, parce que l'excès de tissu adipeux produit des molécules inflammatoires susceptibles d'accélérer la destruction du cartilage.

DU NEUF DU CÔTÉ DES ORTHÈSES

Discrètes dans l'arsenal thérapeutique, les orthèses méritent d'être mieux connues, d'autant que les modèles de dernière génération disposent de nombreux atouts.



Les nouvelles orthèses de jour protègent l'articulation douloureuse en l'immobilisant partiellement. Ni trop souples, ni trop rigides, elles permettent de se prémunir des mouvements douloureux, sans sacrifier la mobilité. De quoi éviter ou raccourcir le temps d'immobilisation totale. *"Elles aident à refaire certains mouvements grâce à leur effet antalgique, et le patient se sent ainsi soutenu physiquement et mentalement,* détaille Xavier Dufour, kinésithérapeute. *C'est un facteur pronostic positif puisqu'on va prévenir l'amyotrophie (soit la perte musculaire autour de l'articulation) qui risquerait d'aggraver l'arthrose."*

DES MATIÈRES À LA POINTE

Plus respirants pour limiter l'humidité, plus doux pour éviter les démangeaisons, les nouveaux textiles augmentent considérablement le confort de l'orthèse. *"Mais surtout,* ajoute Xavier Dufour, *on observe une grande amélioration des savoir-faire dans le tissage : les orthèses alternent des lignes de force et des zones de confort, qui vont orienter les mouvements selon vos besoins, tout en vous permettant une bonne mobilité."* La sensation de pression souvent associée aux orthèses est ainsi réduite sans sacrifier leur efficacité.

LE CHOIX DE LA RÉDACTION Manugib Rhizarthrose Fonction, *Gibaud**. Un textile médical en 3D qui stabilise précisément la base du pouce tout en préservant les gestes du quotidien.



DES ORTHÈSES QUI GUIDENT LE MOUVEMENT

Au-delà de leur action mécanique bénéfique, certains modèles vont jusqu'à corriger l'angle d'un genou désaxé par l'arthrose et permettre de le maintenir en bonne position. *"On ne va pas « soigner » l'arthrose,* précise Xavier Dufour, *mais réduire son aggravation et, parfois, gagner du temps sur une opération du genou."*

LE CHOIX DE LA RÉDACTION GenuPro Adapt, *Thuasne**. Conçue pour stabiliser le genou, elle intègre un insert rotulien qui maintient la rotule dans son axe pendant le mouvement. Son ouverture au niveau de la cuisse facilite de surcroît son enfilage et son retrait.



DES DISPOSITIFS ÉVOLUTIFS

Dorénavant, une seule orthèse peut vous accompagner à différents stades de la pathologie. En ajoutant ou en retirant des éléments, comme les baleines latérales d'une genouillère ou le renforcement d'une ceinture lombaire, vous pouvez ainsi être mieux immobilisé pendant les phases aigües ou, au contraire, accompagner progressivement la reprise des activités.

LE CHOIX DE LA RÉDACTION Collier C2 évolutif, *Orliman**. Grâce à son renfort amovible, ce collier cervical s'adapte aux différents stades de la cervicarthrose : souple dans les formes débutantes, semi-rigide lors des phases aiguës.



Les points à vérifier avant l'achat

↳ **Demandez à votre pharmacien de vérifier que le modèle choisi est à la bonne taille.** Les ceintures lombaires et genouillères de nouvelle génération offrent un ajustement au centimètre près. Préférez des modèles dotés de systèmes de réglage qui restent en place d'une utilisation à l'autre et faciles à enfiler comme à retirer.

* Les trois modèles d'orthèses sélectionnés par la rédaction sont disponibles en pharmacie et peuvent être pris en charge sur prescription médicale.

arthrose

SUITE PAGE 28 →



Chondrosulf®

CHONDROÏTINE SULFATE (ACS_4-ACS_6)

Reprenez le mouvement

Douleurs liées à L'ARTHROSE

MAIN | **GENOU** | **HANCHE**

Chondrosulf® 800 mg - CHONDROÏTINE SULFATE (ACS_4-ACS_6)



CHONDROSULF® 800 mg comprimés

Traitement symptomatique à effet différé
de l'arthrose de la hanche, du genou
et des petites articulations de la main
chez les patients adultes

Nécessite un diagnostic médical

Douleurs liées à L'ARTHROSE

GENOU | **HANCHE**

Chondrosulf® 400 mg - CHONDROÏTINE SULFATE (ACS_4-ACS_6)



CHONDROSULF® 400 mg gélules

Traitement symptomatique à effet différé
de l'arthrose de la hanche et du genou

Nécessite un diagnostic médical

Médicaments. Chondrosulf® 400 mg est réservé à l'adulte, pas avant 15 ans. Chondrosulf® 800 mg est réservé à l'adulte, pas avant 18 ans. Ces médicaments ont une action lente, retardée d'environ 2 mois et leur effet peut persister après l'arrêt du traitement. La prise en charge de l'arthrose repose avant tout sur la mise en place de mesures hygiéno-diététiques (réduction d'un surpoids, activité physique régulière - en dehors des poussées douloureuses où la réduction de l'activité est nécessaire) en complément de kinésithérapie, port d'orthèses ou utilisation de cannes. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.
25/11/67370850/GP/002 - CHO5D40 - Janvier 2026

IBSA

Caring Innovation

PROTHÈSES DE GENOU
TROP D'OPÉRATIONS ?

Plus de 100000 prothèses de genou sont posées chaque année en France. Si, pour la majorité des patients, cette intervention soulage la douleur et le handicap, une proportion non négligeable de personnes reste insatisfaite.



arthrose

Retrouver une bonne mobilité et pouvoir reprendre le sport à un bon niveau, tels étaient les espoirs de Frédéric lorsqu'en mai 2023, victime d'arthrose du genou à la suite d'un accident de ski, il s'est fait poser une prothèse. *"Aujourd'hui, mon genou est plus douloureux qu'avant l'opération,* explique le quinquagénaire. *Je ne peux plus faire de bicyclette. Même les petits battements dans la piscine me font souffrir."* Frédéric n'est pas le seul à regretter son intervention. *"Une grande étude américaine datant de 2010 estime qu'un patient sur cinq n'est pas satisfait",* rappelle le Dr Charles Pioger, chirurgien orthopédique à l'hôpital Ambroise-Paré, à Boulogne-Billancourt, dans les Hauts-de-Seine. D'autres études suggèrent que de 15 % à 30 % des patients continueraient d'avoir des douleurs cinq ans après l'opération.

COMMENT EXPLIQUER L'INSATISFACTION DES PATIENTS ?

La complexité de l'intervention joue. Il existe un nerf sur la partie interne du genou (appelé saphène). Si le chirurgien passe par la voie interne, il peut léser de petites branches de ce nerf et engendrer des douleurs neuropathiques. S'il choisit la voie externe, il évite ce risque, mais il y a d'autres inconvénients. De même, le chirurgien doit traverser des tissus. Va-t-il passer à travers un tendon ou à travers un muscle ? Dans le premier cas, il aura une bonne vision de l'articulation, mais le tendon peut être abîmé ("sidération") ; dans le second, le risque d'hématomes est élevé. Même dilemme dans le choix de la fixation. *"Avec du ciment, on a tout de suite un bon ancrage, moins de saignements et un résultat immédiatement stable. Mais le ciment peut attaquer l'os (descellement)",* indique le Dr Yoann Bohu, chirurgien orthopédiste à la Clinique du sport, à Paris. *"De nombreuses voies existent, personne ne sait quelle est la meilleure",* ajoute le Dr Pioger. Les indications mal choisies sont aussi une cause de déception des patients. Pour Frédéric, c'est clairement le cas : *"Si on m'avait dit que 20 % des patients n'étaient pas satisfaits, j'aurais réfléchi..."* En pratique, la pose d'une prothèse de genou devrait se faire quand il n'y a plus d'autre option. Quand tout a été tenté pour favoriser la mobilité (semelles pour décharger le genou, médicaments, infiltrations, perte de poids, renforcement

musculaire…) et que, malgré tout, le handicap et la douleur sont majeurs, alors c'est le moment d'intervenir.

MIEUX INFORMER LES PATIENTS EST UN IMPÉRATIF

"Les enquêtes indiquent que 20 % à 40 % des patients ont des troubles neuropathiques (douleurs, fourmillements, picotements…). Si on prend le temps de les avertir, si on les rassure, ils sont à même d'accepter ces symptômes, qui se résorbent spontanément", note la Dre Jennifer Zauderer, spécialiste en médecine physique et réadaptation à l'hôpital Cochin, à Paris, qui reçoit en consultation les patients en échec de prothèse.

À la Clinique du sport, une hospitalisation d'une demi-journée est proposée. Une infirmière, un kiné et un ergonome sont là pour présenter les prothèses, répondre à toutes les questions, expliquer ce qu'est un "bon résultat". Objectif : que les attentes des personnes opérées soient cohérentes avec le bénéfice qu'apporte réellement la prothèse. *"Le patient doit savoir qu'il retrouvera une articulation fonctionnelle, mais pas un genou « comme avant ». Certaines postures resteront délicates, comme s'agenouiller ou s'accroupir"*, précise Jennifer Zauderer. Pour mieux comprendre leurs échecs et savoir qui opérer, les chirurgiens ont mis en place des cohortes, des registres. Cela leur a permis notamment d'identifier des profils chez qui la prothèse risque d'être un échec.

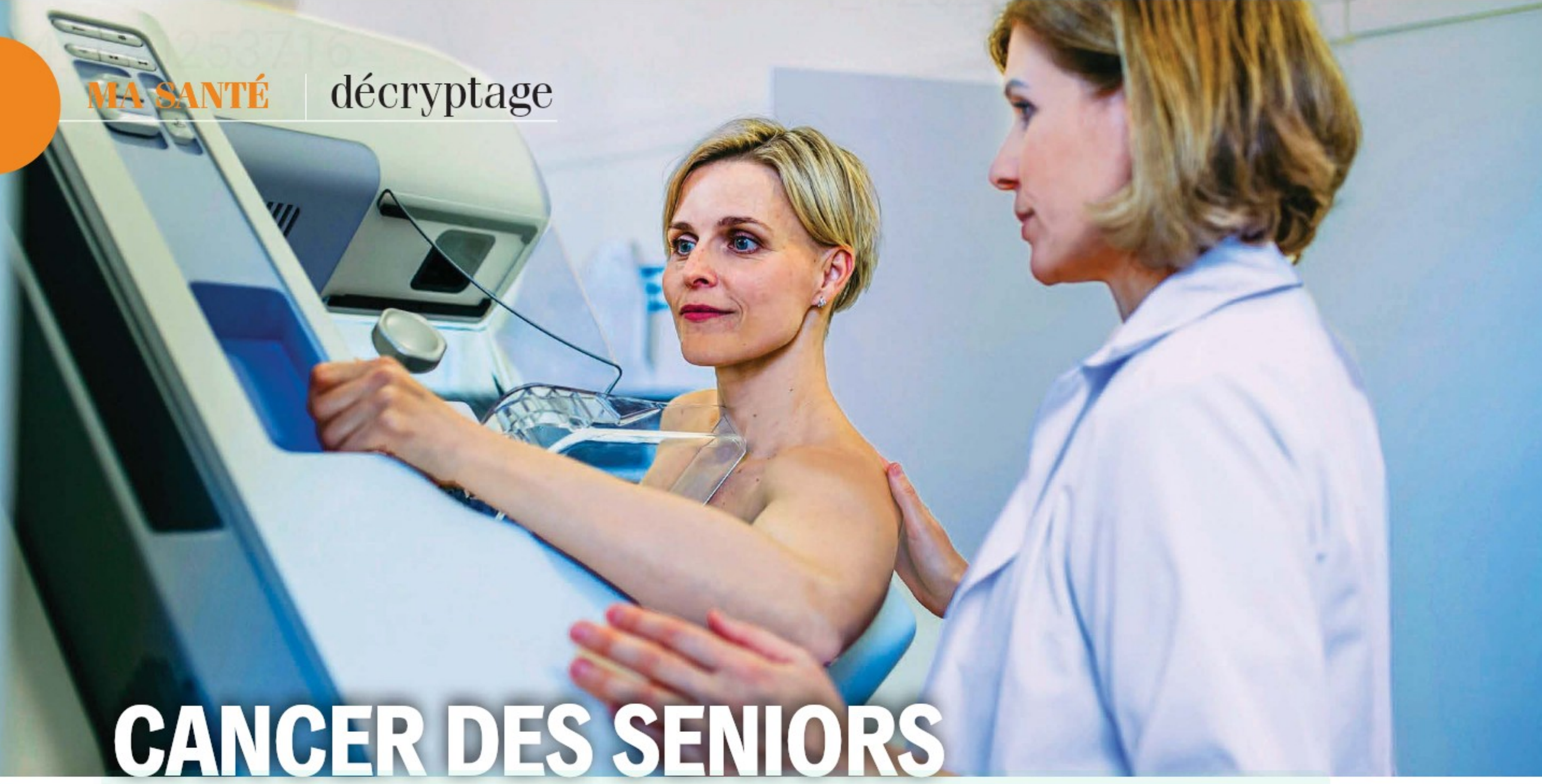
Des outils, comme le score PCS (échelle de dramatisation face à la douleur), qui mesurent une focalisation exclusive et pessimiste (catastrophisme) du patient face à l'adversité sont ainsi utilisés. Chez ces personnes, un accompagnement spécifique est indispensable. *"On fait un contrat avec le patient. On lui propose de cheminer avec un médecin de la douleur et de revoir son chirurgien ensuite"*, explique la Dre Zauderer. ●

Que nous réserve l'avenir ?

La navigation (chirurgie guidée par l'image) permet de planifier une opération, d'anticiper sur un modèle informatique les découpes à faire, les forces qui vont s'exercer, les tensions sur les ligaments puis de suivre en temps réel le geste chirurgical. Elle améliore considérablement la pose des prothèses. *"Autrefois, les grands patrons faisaient tout à l'œil nu. Aujourd'hui, on commence par un scanner. On peut ensuite générer le genou en 3D, le prendre, le toucher… Le logiciel m'indique si je dois prévoir un millimètre de rotation intérieure ou extérieure pour mieux équilibrer les forces, donner plus de flexion…"*, détaille le Dr Yohan Bohu.

La robotique. Il n'existe pas à ce jour d'étude prouvant la supériorité des interventions "robot-assistées", mais les chirurgiens constatent une amélioration du résultat fonctionnel. Le robot rend également plus aisée la pose de prothèses unicompartimentales. Ces prothèses minimalistes (on ne remplace le cartilage que dans la zone où il est abîmé) permettent de repousser de 15 à 20 ans la pose d'une prothèse totale de genou (PTG). Autre atout : *"Pour insérer une prothèse sans navigation ni robot, il faut mettre des écarteurs et luxer le genou. Avec le robot, on écarte moins, ce qui entraîne moins de traumatismes des parties molles"*, selon le Dr Pioger. L'arrivée de l'IA améliorera les indications et le choix de l'intervention. *"On collecte beaucoup de données… dans 10 ou 15 ans, elles seront précieuses pour aider à la prise de décision"*, ajoute le médecin.





CANCER DES SENIORS

Adapter les traitements à chaque profil

Prise en charge sur mesure, qualité de vie préservée, accès aux innovations… À l'occasion de la seconde édition de la Journée nationale contre les cancers des seniors, on fait le point.

NOS EXPERTS

Dre Capucine Baldini, oncologue à l'Institut Gustave-Roussy (IGR), à Villejuif.

Dre Élisabeth Carola, oncologue, cheffe du pôle oncologie du Groupe hospitalier du sud de l'Oise (GHPSO) et présidente de la SoFOG.

Dr Maxime Frelaut, responsable du service d'onco-gériatrie à l'Institut Gustave-Roussy (IGR), à Villejuif.

Stop aux idées reçues

↳ **Non, les cancers des personnes âgées n'évoluent pas plus lentement que ceux des patients plus jeunes.** Cette croyance n'est validée par aucune étude. Si certains types de cancers de la prostate sont plus indolents chez l'homme âgé, ou qu'on compte moins de cancers du sein agressifs chez la femme senior, la vitesse de développement et la dangerosité d'une tumeur sont en fonction de sa localisation et de sa biologie, non de l'âge.

Le cancer est une maladie du vieillissement, dont l'incidence augmente avec l'âge : en France, les plus de 65 ans représentent 64,8 % des cas et l'âge médian de survenue d'un cancer est de 69 ans (selon l'Institut national du cancer – Inca). On estime qu'en 2050, un cancer sur deux concernera les plus de 75 ans. Les plus fréquents sont, chez la femme, celui du sein et, chez l'homme, de la prostate, puis, pour les deux sexes, ceux du colon-rectum et du poumon. *"Nous vivons dans l'un des pays où l'oncogériatrie est la plus développée. La prise en charge de la personne âgée est une des priorités de l'Institut national du cancer (Inca), qui a mis en place dès 2006, pour la phase pilote, avec un déploiement national en 2011, des unités de coordination en oncogériatrie (Ucog) sur tout le territoire"*, explique la Dre Capucine Baldini, oncologue à l'Institut Gustave-Roussy.

"Nous avons également créé, il y a une quinzaine d'années, la société francophone d'oncogériatrie (SoFOG) qui s'attache à pister

Par Isabelle Delaleu

←Le cancer le plus fréquent chez les femmes reste celui du sein.



les axes d'amélioration, dans une volonté de parfaite équité des soins à tout âge", expose la Dre Élisabeth Carola, oncologue et présidente de cette société savante. Elle poursuit : *"Notre objectif est de fournir le « juste soin », en apportant des réponses aux différentes questions et problématiques : les patients âgés sont-ils bien dépistés et évalués ? Quel est leur accès aux innovations thérapeutiques ? Comment leur parcours de soins peut-il être facilité pour bénéficier de la meilleure qualité de vie possible ? Cette notion du juste soin exige de prendre en compte la globalité de la personne mais aussi de savoir hiérarchiser les soins, en commençant par le plus urgent et le plus important. Notre mission est d'intervenir dans la politique de santé, dans la recherche mais aussi auprès du grand public, qui doit être bien informé."*

ÉVALUER LA FRAGILITÉ PLUTÔT QUE CONSIDÉRER L'ÂGE

"Le véritable enjeu de la prise en charge est de s'adapter non pas à l'âge « officiel » du patient – on n'entre d'ailleurs plus directement dans le champ de l'oncogériatrie à 65 ans, mais à 75 ou 80 ans –, mais plutôt à son état de santé général, à ses maladies chroniques ou aiguës, et à ses éventuels traitements médicamenteux, qui pourraient interférer avec le traitement antitumoral", explique la Dre Baldini. Pour cette raison, un score de dépistage des fragilités, le G8, validé médicalement, est systématiquement effectué chez tous les patients dès 70 ans, voire plus jeunes lorsque cela est nécessaire. Si ce premier repérage fait état de difficultés, le patient est alors adressé à un médecin gériatre pour un bilan de santé complet. *"Cette évaluation, réalisée lors d'une consultation dédiée qui peut associer un pharmacien, une assistante sociale, un infirmier diplômé d'État, un diététicien-nutritionniste, un kinésithérapeute, permet une cartographie complète. Y sont abordés les problèmes de santé générale : maladies, traitements, état des grandes fonctions physiologiques et des organes-clés comme le cœur, le foie, les reins, les poumons… On y aborde aussi l'autonomie, l'état nutritionnel – qui peut être dégradé avec l'âge ou à cause de la maladie, des traitements –, l'état cognitif, psychologique, l'environnement social, le risque de chute…"*, détaille le Dr Maxime Frelaut, responsable du service d'oncogériatrie de l'Institut Gustave-Roussy.

Cet outil, recommandé par les sociétés savantes et les associations d'oncologie, permet d'établir ensuite un plan de bataille thérapeutique personnalisé, le plus efficace et adapté possible. Chez un patient de 90 ans en mauvaise santé, dont l'espérance de →

Une indispensable prévention individuelle

↳ **Actuellement, les dépistages du cancer systématiques organisés ne concernent plus les seniors : celui du cancer de l'utérus cesse à 65 ans, et ceux du cancer du sein et colorectal s'arrêtent à 74 ans.** Pour autant, le risque est toujours là, et augmente même. *"Il importe donc de rester pleinement acteur de sa santé à tout âge et de discuter, avec son médecin traitant, de la poursuite du dépistage individuel, en fonction de son état de santé. Je recommande aussi de consulter sans tarder en cas de symptômes* (voir encadré page suivante) : *il ne faut pas se dire que « c'est normal avec l'âge », cela mérite toujours des investigations"*, conseille le Dr Frelaut. Car, souvent chez la personne âgée, le diagnostic est posé tardivement, ce qui rend son pronostic plus défavorable et le traitement plus lourd.



↑ Plutôt que de soigner "à tout prix", il faut tenir compte aussi de l'impact des traitements sur la qualité de vie du patient âgé.

→ vie est très courte, des soins de confort ou une surveillance rapprochée sont parfois préférables à un traitement lourd qui va peut-être guérir son cancer mais aussi altérer très fortement ses derniers mois de vie. À l'inverse, un patient de 80 ans en pleine santé pourra bénéficier du même protocole de soins qu'un plus jeune, si le corps médical estime qu'il le supportera, et qu'il le souhaite.

Agenda

↳ **Le 9 octobre 2026 aura lieu la seconde édition de la Journée nationale contre les cancers des seniors.** Initié par la SoFOG (société francophone d'oncogériatrie), ce nouveau rendez-vous annuel vise à sensibiliser, mobiliser et garantir que le progrès médical reste un droit à tout âge.
Des initiatives régionales informeront patients et soignants, et une conférence rassemblera au Palais du Luxembourg experts, institutions, patients, associations et aidants (sofog.org).



PRIVILÉGIER LA QUALITÉ DE VIE AVANT LES ANNÉES DE VIE

Car s'il s'agit avant tout de soigner, cela ne peut se faire "à tout prix", au risque de négliger les effets secondaires des traitements comme la dénutrition, les atteintes cardiaques, hépatiques ou rénales, ainsi que leurs conséquences sur l'état général du patient et son autonomie. L'étude française Priority, publiée fin 2025, s'est intéressée aux attentes et priorités des patients âgés atteints de cancer concernant leur traitement. Elle a montré qu'après 70 ans, si le plus important pour eux reste l'efficacité du traitement, la qualité de vie est un enjeu essentiel, supérieur aux années de vie. *"Cette volonté primordiale exige d'être respectée"*, commente la Dre Baldini. D'où l'importance de réaliser une évaluation la plus précise possible du patient, de ses chances de guérison mais aussi de l'impact des soins et du "prix à payer".
"Nous savons par exemple que certaines chimiothérapies affectent les ressentis corporels et peuvent augmenter le risque de chutes. Il faut donc parfois trouver des alternatives", explique le Dr Frelaut. Tout traitement sera ainsi discuté au cas par cas par l'équipe de soins et le patient, avant de prendre une décision conjointe.

PROPOSER DES TRAITEMENTS PLUS CIBLÉS, MOINS AGRESSIFS

Les seniors bénéficient des progrès de la recherche, qui permettent parfois d'offrir des traitements moins agressifs mais tout aussi efficaces. Par exemple, pour certains cancers du sein à haut risque de récidive, l'étude ASTER 70s a montré que, chez la femme de plus de 70 ans, la chimiothérapie ne présente pas de bénéfices et peut être supprimée sans pertes de chance, au profit d'une hormonothérapie seule. *"Au fil des années, nous avons*

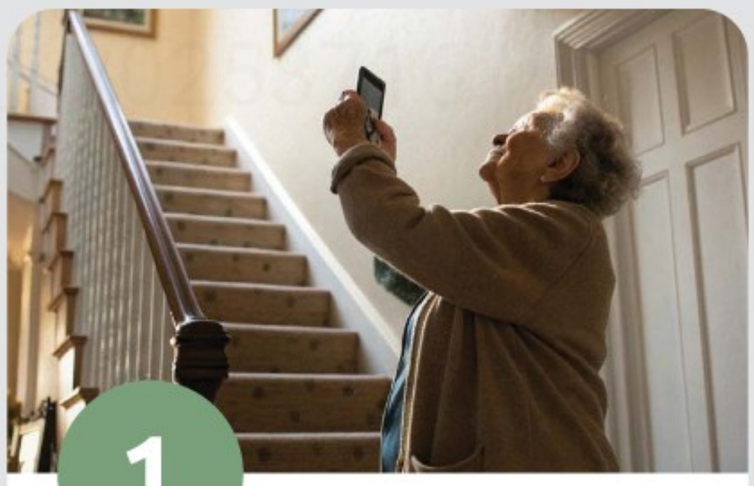
SUITE PAGE 34 →



Effectuez la vérification des escaliers.

Comment cela fonctionne-t-il ?

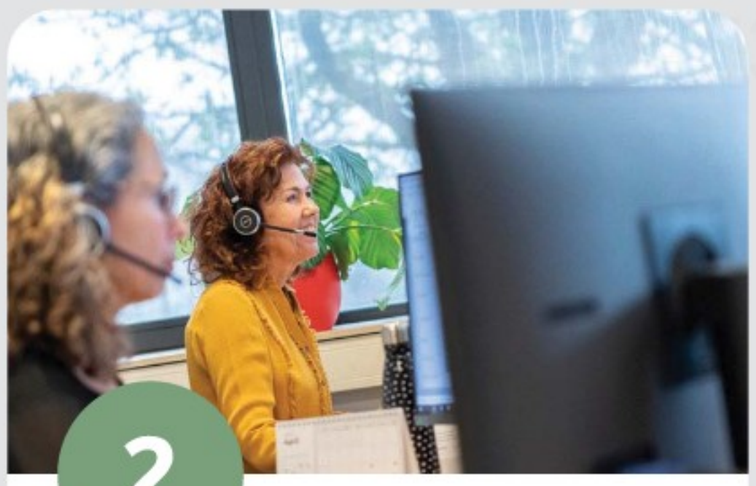
- ✓ Assistance rapide à distance
- ✓ Conseil sûr et expert
- ✓ Gratuit et sans engagement



1

Envoyez des photos de votre escalier.

Remplissez le formulaire et ajoutez une ou plusieurs photos claires. Nous évaluons votre situation avec soin.



2

Conseil téléphonique personnalisé.

Notre conseiller vous rappelle. Vous saurez si l'installation est possible et recevrez une estimation indicative.



3

Vous souhaitez une validation définitive ?

Nous venons chez vous, sans engagement, pour un conseil personnalisé, une prise de mesures et un devis exact.

Faites immédiatement l'étude gratuite de votre escalier

Scannez le code QR avec l'appareil photo de votre téléphone, appelez-nous au **0800 741 241** ou rendez-vous directement sur **otolift.fr/photo.**



des traitements de plus en plus efficaces et ciblés, dont nous connaissons désormais les effets secondaires à long terme, et la tendance est à la désescalade médicamenteuse : il n'y a pas toujours besoin de taper fort, mais plutôt de viser mieux, rassure la Dre Baldini. *Réduire, prendre en charge et surveiller de façon accrue les effets secondaires est d'autant plus important que le cancer devient de plus en plus une maladie chronique, avec laquelle on peut vivre longtemps."*

AMÉLIORER L'ACCÈS À L'INNOVATION

Théoriquement, il n'y a pas d'âge limite pour participer aux essais cliniques. Ils permettent à des patients, sélectionnés sur dossier médical, d'accéder à de nouveaux traitements pas encore mis sur le marché. Mais en pratique, les plus âgés ne représentent que 10 % des patients intégrés. Pourquoi ? Les pathologies concomitantes mais aussi des peurs (celles du patient ou de ses proches, et celles du médecin qui craint des effets secondaires difficiles à gérer) les excluent assez souvent. Pourtant, alors que la population continue de vieillir, les seniors devraient être plus souvent inclus dans ces essais.

"Nous travaillons depuis début 2026 à construire, avec les patients, des programmes de pré-habilitation aux essais thérapeutiques. Il s'agit de mettre en place des mesures, comme l'activité physique encadrée, des supports nutritionnels et psychologiques permettant de rassurer les patients, leur entourage et leur médecin, pour mieux les intégrer ensuite dans des essais en étant parfaitement informés, affirme la Dre Baldini. *C'est un travail d'accompagnement afin qu'ils puissent, quand leur état le permet, bénéficier des traitements les plus pointus et novateurs possibles."* ●



10 signes qui doivent pousser à consulter

1 **Fatigue ou perte d'autonomie inexpliquée.**

2 **Douleur nouvelle et prolongée.**

3 **Masse perceptible.**

4 **Perte de poids ou d'appétit inexpliquée.**

5 **Signes digestifs** (sang dans les selles, modifications du transit, nausées ou vomissements récurrents).

6 **Signes urinaires, dont sang dans les urines.**

7 **Toux chronique, expectorations sanglantes.**

8 **Saignement gynécologique après la ménopause.**

9 **Fièvre récurrente, sueurs nocturnes, ganglions lymphatiques hypertrophiés.**

10 **Changement de taille ou de couleur d'une lésion cutanée ou d'un nævus, lésion qui ne cicatrise pas.**



Vous rêvez de savourer pleinement chaque bouchée,
sans ces miettes de pain ou ces petits éclats de noix
qui se glissent sous votre prothèse ?

Avec Fixodent, retrouvez le plaisir de profiter sereinement de tous vos aliments préférés.

Fixodent crée une barrière protectrice efficace, conçue pour empêcher ces particules alimentaires de s'infiltrer entre votre prothèse et vos gencives, même lorsque votre prothèse est parfaitement ajustée.

Son embout de précision permet une application facile et ciblée, même pour les prothèses partielles.

Fixodent, et la vie a du mordant.

* Pour prothèses complètes vs. un port sans adhésif

Les adhésifs dentaires Fixodent sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les notices.
FIXODENT/GP/2609/001. 01/09/2026.

Procter & Gamble France SAS 391 543 576 RCS Nanterre Capital social de 152 400 € - 163 Quai Aulagnier - 92600 Asnières-sur-Seine
Highco Data Création 2026 RCS 403 096 670

1€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE



Valable jusqu'au 30/06/2027

Sur présentation de ce bon en caisse, votre magasin vous fera bénéficier d'une **réduction immédiate de 1€ valable sur les formats classiques (40g et 47g)**. Aucun rendu monétaire ne sera effectué. Ce bon n'est valable qu'une seule fois. Offre non cumulable avec toute autre offre promotionnelle. La reproduction de ce bon est interdite. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat entrainera des poursuites. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse incluse) **jusqu'au 30/06/2027**.

Procter & Gamble France SAS 391 543 576 RCS Nanterre
Capital social de 152 400 € - 163 Quai Aulagnier - 92600 Asnières-sur-Seine
Highco Data Création 2026 RCS 403 096 670

● Traitement ScanCoupon ● 2975381528204

504.45

2€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE



Valable jusqu'au 30/06/2027

Sur présentation de ce bon en caisse, votre magasin vous fera bénéficier d'une **réduction immédiate de 2€ valable sur les formats XL (57g et 70g)**. Aucun rendu monétaire ne sera effectué. Ce bon n'est valable qu'une seule fois. Offre non cumulable avec toute autre offre promotionnelle. La reproduction de ce bon est interdite. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat entrainera des poursuites. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse incluse) **jusqu'au 30/06/2027**.

Procter & Gamble France SAS 391 543 576 RCS Nanterre
Capital social de 152 400 € - 163 Quai Aulagnier - 92600 Asnières-sur-Seine
Highco Data Création 2026 RCS 403 096 670

● Traitement ScanCoupon ● 2971180900225

504.46

À TABLE

Par Jasmine Saunier



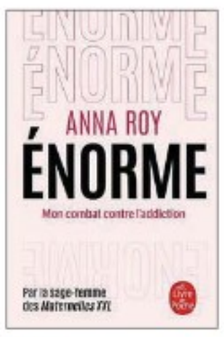
SUCRE
Comment sortir de l'addiction

En stimulant les circuits du plaisir, le sucre est parfois présenté comme une véritable drogue. Est-ce un mythe ou une réalité ? La bonne nouvelle : on peut s'en sevrer.

NOS EXPERTES

Dre Juliette Hazart, addictologue, nutritionniste et conférencière.

Dre Jacqueline Kerjean, addictologue, vice-présidente de l'association Addictions France.



Énorme, Anna Roy, éd. Larousse, 192 pages, 19,99 €. L'autrice raconte son combat contre une addiction au sucre qui lui a fait prendre 58 kg.

1 Le sucre est une substance addictive.

VRAI et **FAUX** Sa consommation active le circuit de la récompense en déclenchant la production de dopamine dans le cerveau, une hormone de l'anticipation du plaisir donnant envie de renouveler l'expérience. Elle s'accompagne de la production d'opioïdes endogènes, des substances naturellement fabriquées par l'organisme et qui participent à la sensation de plaisir. En 2007, une étude* menée chez le rat a montré que des animaux bien nourris et hydratés préféraient à 94 % de l'eau sucrée à de la cocaïne, y compris ceux qui avaient été habitués à cette dernière. *"Le sucre agit sur le cerveau de manière très puissante et en quelques secondes,* confirme la Dre Jacqueline Kerjean, addictologue. *Lorsque la personne est exposée fréquemment à des produits très sucrés (sodas, confiseries, pâtisseries industrielles), le système de récompense se dérègle et elle éprouve un fort besoin de répéter et d'augmenter sa consommation."* Le sucre n'est pourtant pas classé par les sociétés savantes de psychiatrie dans la liste des produits addictogènes, car le problème est moins bien démontré chez l'homme. On ignore aussi s'il vient du sucre seul ou des produits ultra transformés, qui sollicitent particulièrement le cerveau.

2 Nous sommes tous dépendants ?

FAUX Le neuro-addictologue Serge Ahmed estime que de 5 % à 10 % des consommateurs de sucre présenteraient une dépendance, principalement des personnes touchées par des troubles alimentaires (boulimie, hyperphagie). *"L'addiction porte en elle les notions de souffrance et de perte de contrôle : on ne peut gérer ni les quantités ni la répétition, même quand la consommation a un impact autour de soi",* explique la Dre Juliette Hazart, addictologue et nutritionniste. Le simple gourmand, en revanche, demeure capable de se modérer. *"Sa consommation est flexible et souvent liée au contexte",* ajoute la spécialiste. L'alimentation émotionnelle est un phénomène différent, même si sa répétition peut aussi conduire à la boulimie. *"La plupart de mes patients ayant un problème avec le sucre ne sont pas complètement dans l'addiction,* témoigne la Dre Kerjean. *Ils sont capables de réduire peu à peu leur consommation, sans avoir souffert des fortes difficultés propres à l'addiction, comme la tolérance qui pousse à augmenter les doses et à s'isoler."*

3 Le sevrage est un processus parfois difficile.

VRAI Un arrêt abrupt expose à un risque d'irritabilité, d'humeur dépressive et de pensées obsessionnelles autour des aliments sucrés. Aussi, les médecins recommandent un sevrage progressif sur plusieurs semaines. *"Le mieux est de se faire aider par un professionnel de santé,* recommande la Dre Hazart. *L'addiction s'accompagne souvent d'une souffrance mentale qu'il faut explorer."* Relaxation, méditation ou hypnose peuvent aider. ●

* *Intense Sweetness Surpasses Cocaine Reward,* PloS One, 2007. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17668074/

Pour celles et ceux qui font face malgré les jambes lourdes, daflon® agit au cœur de la veine.



Apaise ce qui vous pèse

Efficacité cliniquement démontrée en complément des mesures hygiéno-diététiques.

daflon® 500 mg (fraction flavonoïque purifiée micronisée) est un médicament indiqué dans le traitement des troubles de la circulation veineuse (jambes lourdes, douleurs, impatiences). Réservé à l'adulte. Lire attentivement la notice. Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.
Retrouvez-nous sur **daflon.fr**

daflon®

Demandez conseil à votre pharmacien.

26DN07541F – 06/26 – 26/02/60491130/GP/003



© JEAN-YVES GOVIN-SOREL

Allô, docteure Blond ?

Posez-moi vos questions !

Un conseil, une précision ? Écrivez-moi ! Votre courrier étant abondant, il est impossible de répondre à tous, d'autant que chaque cas est particulier et complexe, ce qui m'oblige parfois à prendre l'avis d'un spécialiste. Consulter votre médecin de famille est une première étape irremplaçable.

PAR MAIL : courrier.pleinevie@reworldmedia.com

PAR COURRIER : Pleine Vie, rubrique "Allô docteure", 40 avenue Aristide-Briand, 92220 Bagneux.

Comment mieux soigner mon acné rosacée ?

JOSETTE B., CONLIÈGE (JURA)

À l'origine de cette acné, qui n'est pas celle de l'adolescence, trois facteurs : une hypersensibilité du système nerveux en périphérie de la face, une anomalie de la constriction des petits vaisseaux et la présence d'un parasite, le démodex, hôte habituel de la peau mais ici en plus grande quantité. Il participe au déséquilibre de la flore, une dysbiose provoquant une inflammation. L'acné rosacée se manifeste à partir de 50 ans par des rougeurs, souvent confondues avec les flushs de la ménopause (plus fugaces) et une dilatation des vaisseaux, des phénomènes qui, conjugués avec le démodex, facilitent l'apparition des papules et pustules ainsi que l'impression d'yeux brûlés. Une particularité parfois méconnue des ophtalmologues qui confondent la rosacée oculaire avec des "yeux secs". Chaleur et pollution aggravent ces signes. L'inflammation chronique induit à la longue une fibrose de la peau. Vous indiquez que votre maladie réapparaît volontiers en été. C'est que l'acné rosacée est photosensibilisante. Vous devez vous protéger efficacement contre les UVB et UVA, en particulier les UVA longs (Avène, Bioderma ou La Roche-Posay). Et cela quel que soit le temps. D'autant que l'antibiotique, une cycline (que vous avez pris pour limiter la prolifération du démodex), aggrave la photosensibilisation innée. On préfère donc le Flagyl (un imidazolé, sur ordonnance) en comprimés par la bouche. On prend le relais ensuite pour 3 mois au plus avec une forme locale de Flagyl ou d'un autre antiparasitaire (l'ivermectine) après une toilette du visage respectant son pH pour mettre le parasite au repos, et l'application d'une crème hydratante.

Merci à la Pre Brigitte Dréno, cheffe du service de dermato-cancérologie du CHU de Nantes.

Par Brigitte Blond

Pourquoi est-ce que je ne guéris pas de ma dépression ?

MARIE-JOSÈPHE R., MANACOR (ÎLES BALÉARES)

Vous avez l'impression que vos symptômes ne s'amendent pas. Votre humeur est encore triste, vous lever le matin est une épreuve. Certains épisodes dépressifs sont parfois plus sévères et durables. Ils résistent aux traitements donnés en première intention, et persistent ou n'évoluent pas suffisamment favorablement. Ainsi, on considère qu'une dépression est résistante après deux échecs (mesurés à 6 semaines de l'initiation) d'un traitement "classique" aux bonnes doses (sans frilosité contre-productive). Il est temps alors de rallier, adressée par son médecin de premier recours, une structure spécialisée pour un avis diagnostique et/ou thérapeutique expert. Et si cela est nécessaire, un accès aux soins plus innovants.

Dois-je traiter ma verrue ?

ÉRIC S., CONFLANS-SAINTE-HONORINE (YVELINES)

La plupart des verrues disparaissent spontanément, après quelques mois ou années. Si la vôtre s'est installée, devient gênante, alors oui, elle "mérite" qu'on s'en occupe. Les virus à l'origine des verrues vulgaires (des doigts) ou palmoplantaires sont très résistants. L'acide salicylique topique est le traitement chimique kératolytique (il décolle et élimine la kératine de la peau) dont l'efficacité est la mieux démontrée, mais il est contraignant. On doit raboter la verrue avec une lime en carton jetable (pour ne pas se recontaminer avec les virions) avant d'appliquer le produit chaque soir et la couvrir avec un pansement. Pour ne pas abîmer la peau adjacente, on y met un vernis protecteur. À défaut, la cryothérapie par un dermatologue est une option pour la faire disparaître.





États-Unis

LES NOUVEAUX REPÈRES NUTRITIONNELS CONTESTÉS

Les autorités sanitaires américaines ont émis en janvier dernier leurs directives alimentaires 2025-2030. Elles valorisent produits carnés et laitages entiers. Qu'en penser ?



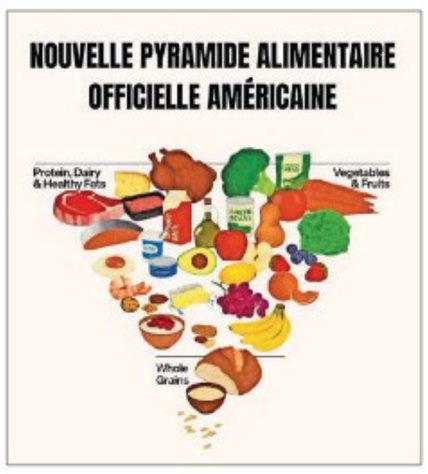
NOTRE EXPERT

Pr Neal Barnard, chercheur en nutrition à la faculté de médecine de l'université de Washington.

La nouvelle pyramide alimentaire américaine nous met la tête à l'envers ! À sa base (aliments à favoriser) : le steak, le lait entier, le fromage, le saumon ou encore le poulet et – quand même ! – les légumes ; à sa pointe (à limiter) : le pain, le riz, les céréales complètes.

LA SANTÉ EN JEU

Quasiment à l'opposé des directives françaises et européennes qui valorisent une assiette à dominante végétale, ces nouveaux repères sont loin de faire l'unanimité outre-Atlantique : *"Les experts en nutrition ne sont pas d'accord avec le nouvel accent mis sur les produits animaux et les recommandations concernant l'augmentation des apports en protéines qui semble refléter l'influence des industriels, en particulier ceux de la viande et des produits laitiers,* estime le Pr Neal Barnard, chercheur à la faculté de médecine de l'université de Washington. *Cette promotion nuit aux efforts visant à réduire la consommation de graisses saturées et de cholestérol. Elle n'est pas justifiée et causera des problèmes de santé chez les personnes suivant ces recommandations. Elle entre aussi directement en conflit avec une des principales directives préconisant de limiter les graisses saturées à 10 % des calories ingérées, ce qui nécessite, en pratique, de réduire viande et laitages entiers au profit de protéines végétales comme les légumineuses et le soja, naturellement faibles en graisses."*



LA MISE AU BAN DES CÉRÉALES COMPLÈTES ?

Autre élément surprenant (voire incohérent) : la relégation des céréales complètes (riz brun, quinoa, pâtes et pain complets, flocons d'avoine, etc.) à la pointe du triangle, alors que ces mêmes autorités de santé en conseillent de 2 à 4 portions par jour. *"Elles constituent une excellente base pour une alimentation saine,* insiste notre expert. *La recherche montre qu'augmenter leur consommation, ainsi que celle de légumes secs et de fruits et légumes, tout en évitant les produits d'origine animale, est la manière idéale de se nourrir pour la santé à long terme."* Seul point sur lequel une majorité semble s'accorder : l'exclusion des aliments ultra transformés, des snacks emballés salés et sucrés, du sucre ajouté et des boissons sucrées que les directives demandent clairement de réduire voire d'éviter. Entre intérêts économiques et mesures de santé, les autorités sanitaires américaines – le Comité consultatif sur les recommandations alimentaires, mandaté par les ministères de l'Agriculture et de la Santé – se livrent à un délicat travail d'équilibriste… ●

Par Caroline Henry

Et aussi…

LE MUSCLE N'A PAS D'ÂGE

Les seniors connaissent les bienfaits de l'activité physique. D'après une étude Ifop de 2025, 93 % d'entre eux savent que le renforcement musculaire aide à prévenir les chutes et 84 % estiment qu'il est encore possible de gagner en force après 65 ans. Pourtant, les idées reçues restent tenaces. Plus d'un Français sur deux pense que les exercices avec charges sont déconseillés à cet âge et un tiers considère que la course à pied l'est aussi après 65 ans. Or, selon l'Association française de chiropraxie, un renforcement musculaire progressif fait partie des recommandations pour préserver mobilité, équilibre et autonomie. Les activités dites douces sont bénéfiques, mais ne suffisent pas toujours à préserver la masse musculaire.

SANDRINE LETELLIER

LA DOULEUR AU FÉMININ

Selon une enquête Odoxa, les femmes sont presque deux fois plus nombreuses que les hommes à souffrir régulièrement de douleurs (52 % contre 28 %). Pourtant, 83 % sont persuadés que leurs symptômes sont souvent banalisés par les professionnels de santé.

S.L.

PRÉVENIR LES CHUTES AUTREMENT

Chaque année, près de deux millions de personnes âgées chutent en France. Soutenus par la Fondation Maif (fondation-maif.fr), les programmes Capaidants et Péchus misent sur une prévention à domicile. Le premier repose notamment sur l'application mobile Actiduo, qui permet aux aidants de proposer une activité douce et adaptée aux seniors, tandis que le second, Péchus, est constitué, entre autres, d'un atelier itinérant pour tester leur risque de chute.



S. L.

COMMUNIQUÉ D'OCTOBRE

www.lesproduitsdumois.com

Scan me

LA CRÈME PARFAITE DE JOUR COMME DE NUIT ! SOIN PRÉCIEUX OZALYS

Anti-âge, hydratante, non comédogène, non photo-sensibilisante, une crème visage 2 en 1, récompensée par 2 prix d'excellence.
8 heures d'hydratation grâce à son actif phare, l'AquaCacteen, extrait de cactus d'origine biologique, hydratant, anti-inflammatoire et nourrissant. Grâce à son cocktail d'actifs, **la peau retrouve son éclat et est visuellement plus jeune**.
● Pharmacies & partenaires agréés.
Découvrez notre gamme, boutique en ligne sur ozalys.com



NOUVEAU AUDISTIM® RENFORT+ : LA RÉPONSE DE 2ÈME INTENTION POUR LES ACOUPHÈNES CHRONIQUES SÉVÈRES !

Destiné aux patients présentant des acouphènes persistants associés à des troubles de l'audition, de la cognition, du stress et du sommeil importants. Sa formule optimisée associe Citicoline, Bacopa, GABA, et Mélatonine 1,9mg afin d'offrir une **prise en charge globale des conséquences des acouphènes chroniques et d'améliorer durablement la qualité de vie**. Cure 3 mois minimum.



● En pharmacie, sur www.audistimpharma.com, au 05 56 69 13 84

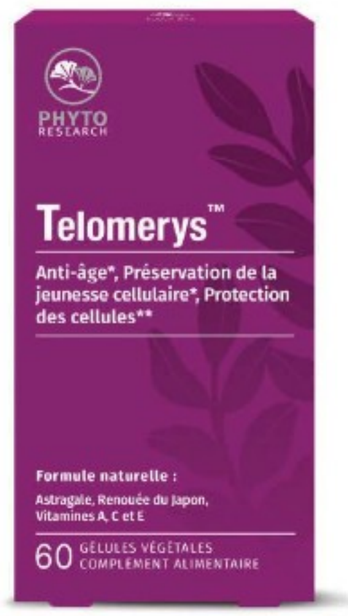
24 HEURES D'HYDRATATION NON-STOP !

Le **Baume Hydra-Défense Akileïne hydrate intensément et durablement les pieds** grâce à sa formule composée à **95 % d'ingrédients d'origine naturelle**.
Achillée, Bouleau, Figue de Barbarie et huiles végétales nourrissent et protègent la peau.
Jour après jour, les pieds retrouvent **douceur**, **souplesse** et **confort**.
● Baume Hydra-Défense AKILEÏNE des Laboratoires Asepta, en pharmacies et parapharmacies. asepta.com



INNOVATION ANTI-ÂGE

Telomerys™ est une **formule naturelle révolutionnaire** associant un extrait concentré de racine d'Astragale à du resvératrol, un puissant antioxydant, ainsi que des vitamines A, C et E. Deux gélules végétales par jour suffisent pour constater une **diminution significative des rides**, une **amélioration des fonctions cognitives** (mémoire, concentration), et un **regain d'énergie**.
● En pharmacie - Boîte de 60 gélules végétales.
ACL 6024256. Convient aux végétaliens.
Plus d'infos au 01 83 96 83 01 (tarif local) telomerys.com



Ma maison

Le meilleur de la cuisine normande



> “Pour la cuisine, on choisit des pommes cultivées en Normandie et réputées pour leur tenue à la chaleur : la boskoop, acidulée, la reinette de Bihorel, ferme et douce, ou la melrose de la vallée de la Seine, juteuse et fruitée.”

Tarte aux boutons de rose

Préparation 30 min **Repos** 1 h 20
Cuisson 55 min **Réfrigération** 2 h
Pour 6 personnes

■ 6 pommes ■ 1 citron ■ 4 jaunes d'œufs ■ 50 cl de lait ■ 100 g de sucre semoule ■ 70 g de farine ■ 2 sachets de sucre vanillé ■ 2 CS de calvados ■ 1 gousse de vanille ■ 1 CS de sucre glace
POUR LA PÂTE LEVÉE ■ 1 jaune d'œuf ■ 100 g de beurre doux ■ 10 cl de lait ■ 300 g de farine ■ 60 g de sucre semoule ■ 1 pincée de sel ■ 1 sachet de levure boulangère déshydratée (7-8 g)

1 Préparez la pâte. Faites tiédir le lait. Délayez-y la levure en fouettant le tout. Laissez reposer 5 min, puis mélangez de nouveau. Tamisez la farine et faites un puits, versez-y le lait et travaillez le tout. Laissez reposer 15 min. Ajoutez le sucre, le sel, le jaune d'œuf et le beurre mou. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Recouvrez-la d'un linge propre et laissez-la lever pendant 1 h.

2 Préparez la crème pâtissière. Mettez le lait avec la gousse de vanille fendue et raclée dans une casserole à chauffer sur feu vif. Lorsqu'il frémit, retirez du feu et laissez infuser 10 min. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et mélangez bien. Versez lentement le lait dans le mélange tout en fouettant. Remettez le tout dans la casserole et faites cuire sur feu moyen en remuant. À la première ébullition, ajoutez le calvados, remuez et retirez du feu. Laissez refroidir avant d'entreposer au réfrigérateur durant 2 h.

3 Abaissez la pâte sur 1 cm d'épaisseur. Foncez-la dans un moule à tarte profond beurré. Piquez le fond avec une fourchette. Placez-y une feuille de papier cuisson et des poids. Enfournez pour 20 min à 180 °C. Retirez les poids et le papier, et finalisez la cuisson pendant 15-20 min. Laissez refroidir à la sortie du four. Lavez les pommes et tranchez-les finement en contournant le trognon. Citronnez-les légèrement. Fouettez la crème pâtissière et ôtez la gousse de vanille. Garnissez-en la tarte pour parvenir quasiment à niveau. Juxtaposez 6-8 lamelles de pommes en formant une bande et roulez-les pour obtenir des boutons de rose. Piquez-les dans la crème. Saupoudrez le tout de sucre glace.



Par Lydie Fougères

Saint-Jacques au poireau de Normandie

Préparation 15 min **Cuisson** 35 min
Pour 4 personnes

■ 20 coquilles Saint-Jacques ■ 4 poireaux de Normandie ■ 1 échalote ■ 200 g de parmesan ■ 50 g de beurre ■ 1 CS de crème fraîche épaisse ■ Sel et poivre

1 Taillez les poireaux de Normandie en 2 dans le sens de la longueur, puis rincez-les à l'eau froide. Coupez les trois quarts de la partie verte et taillez finement le blanc. Faites fondre 20 g de beurre dans une casserole, puis faites-y revenir pendant 5 min les poireaux et l'échalote préalablement hachée. Salez et poivrez, puis poursuivez la cuisson pendant 20 min à feu doux. Ajoutez 1 à 2 cuillerées à soupe d'eau au fil de la cuisson. Râpez 200 g de parmesan, puis faites de petits tas de fromage sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Tassez le tout à l'aide d'une cuillère à soupe, puis faites cuire pendant 5 min dans un four préalablement chauffé à 190 °C. Sortez les tuiles du four et laissez-les sécher à température ambiante.

2 Rincez les noix de Saint-Jacques à l'eau froide, essuyez-les à l'aide de papier absorbant et gardez les coquilles pour la présentation du plat. Versez la crème dans les poireaux, puis maintenez le tout sur le feu. En parallèle, faites snacker 1 à 2 min par face les noix de Saint-Jacques dans une poêle avec le restant de beurre fondu chaud.

3 Dans les coquilles Saint-Jacques vides préalablement nettoyées, déposez la fondue de poireaux, puis les noix et parsemez un peu de ciboulette pour la décoration. Servez aussitôt avec la tuile de parmesan.

Rôti de veau Orloff à la pomme



Préparation 20 min **Cuisson** 35 min **Repos** 5 min
Pour 4 personnes

■ 1 rôti de veau dans le filet ou le quasi de 800 g à 1 kg ■ 100 g de lard fumé en fines tranches ■ 600 g de pommes de terre grenaille ■ 2 pommes ■ 2 oignons jaunes ■ 1 gousse d'ail ■ 1 branche de thym ■ 50 g de beurre ■ Huile d'olive ■ Fleur de sel ■ Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C. Pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir à feu doux dans une poêle avec 20 g de beurre pendant 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés. Réservez. Lavez les pommes, coupez-les en quartiers et retirez le cœur et les pépins. Détaillez-les en fines lamelles.

2 Incisez le rôti à intervalles réguliers, sans couper les tranches jusqu'à la base. Glissez dans chaque entaille une tranche de lard fumé, quelques lamelles de pomme et un peu d'oignons caramélisés. Salez très légèrement, le lard étant déjà salé, puis poivrez. Déposez le rôti dans un plat à four ou une cocotte et arrosez-le de 1 filet d'huile d'olive.

3 Enfournez pour 25 à 30 min, en arrosant régulièrement le rôti avec son jus de cuisson. Couvrez-le de papier aluminium en fin de cuisson s'il colore trop rapidement. Pendant ce temps, lavez les pommes de terre grenaille. Faites-les dorer dans une sauteuse avec 30 g de beurre et 1 filet d'huile d'olive. Ajoutez la gousse d'ail non pelée et écrasée ainsi que le thym. Laissez cuire à feu moyen pendant 20 à 25 min, en les retournant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et fondantes. Assaisonnez en fin de cuisson.

4 Sortez le rôti du four et laissez-le reposer pendant 5 min sous du papier aluminium. Tranchez-le et servez-le avec les pommes de terre grenaille.

Camembert rôti et brioche au pesto

Préparation 25 min **Repos** 1 h **Réfrigération** 4 h
Cuisson 15 min **Pour 6 personnes**

■ 3 œufs + 1 jaune d'œuf ■ 1 camembert au lait cru ■ 125 g de beurre mou ■ 250 g de farine T45 (+ pour le plan de travail) ■ 1 pot de pesto verde ■ 1 pot de pesto rosso ■ 1 poignée de fruits secs ■ ¼ de cube de levure fraîche ■ 10 g de sucre ■ 5 g de sel



1 Dans la cuve d'un robot, versez la farine, le sucre et la levure émiettée. Ajoutez les œufs entiers, le beurre puis le sel. Mélangez les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme et élastique. Recouvrez la pâte d'un torchon et laissez reposer 1 h dans un endroit tiède. Dégazez la pâte et placez-la au réfrigérateur au minimum 4 h. Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte au rouleau afin d'obtenir une bande d'une cinquantaine de centimètres de long pour 10 cm de large. Coupez la bande en 4 morceaux dans le sens de la longueur.

2 Tartinez une bande de pesto verde et une bande de pesto rosso. Réalisez une tresse en enroulant les 2 bandes l'une avec l'autre. Allongez un peu les 2 bandes restantes au rouleau, tartinez-les respectivement de pesto verde et de pesto rosso, puis tressez-les.

3 Préchauffez le four à 190 °C. Disposez le camembert dans sa boîte, sans le papier, et tracez une croix au couteau en son centre. Enroulez la plus petite tresse autour du fromage, suivie de la seconde. Badigeonnez les tresses du jaune d'œuf, enfournez pour 15 min, puis parsemez de fruits secs.

Gâteau à la pomme

Préparation 20 min **Cuisson** 50 min

Pour 8 personnes

■ 2 pommes ■ 4 œufs ■ 200 g de beurre demi-sel (+ pour le moule) ■ 200 g de farine (+ pour le moule) ■ 200 g de sucre semoule ■ 5 cl de calvados ■ 3 CS de sucre glace ■ ½ sachet de levure chimique

1 Faites fondre le beurre. Fouettez les œufs avec le sucre semoule. Ajoutez le beurre, la farine, la levure et le calvados.

2 Lavez les pommes et râpez-les avec une grosse râpe en contournant le trognon. Incorporez les pommes râpées dans la pâte avec une spatule. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à kouglof ou à charlotte, et chemisez-le de sucre glace avec un petit tamis. Versez la pâte dedans. Enfournez pour 50 min environ, jusqu'à ce que le gâteau soit bien cuit. Un pic à gâteau planté à cœur doit ressortir sec.



3 Laissez refroidir avant de démouler. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

Flan magique à la pomme

Préparation 20 min **Cuisson** 1 h

Pour 8 personnes

■ 1,1 kg de pommes ■ 3 œufs ■ 50 cl de lait ■ 25 g de beurre ■ 125 g de farine ■ 80 g de sucre ■ 1 cc d'extrait de vanille

1 Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez le fond et les côtés d'un moule rond avec 10 g de beurre. Épluchez les pommes, retirez le trognon, puis découpez-les en tranches fines à la mandoline ou au couteau. Disposez-les dans le moule.

2 Versez la farine et le sucre dans un saladier, cassez les œufs au centre. Fouettez en incorporant peu à peu le lait. Ajoutez l'extrait de vanille et versez la pâte sur les pommes. Ajoutez le reste du beurre en dés sur le dessus.

3 Enfournez pour 15 min, puis baissez le feu à 150 °C et laissez encore cuire 45 min. Laissez complètement refroidir avant de démouler.



Par Céline Roussel



Le café, vertueux à juste dose

SES CARACTÉRISTIQUES

Le café est un incontournable du quotidien : 62 % des Français en boivent au moins deux par jour[1]. Les principaux pays producteurs sont le Brésil, le Viêtnam et la Colombie[2]. Une fois extrait de la cerise de café, le grain de café vert subit un séchage, parfois un lavage et une fermentation dans son pays d'origine, avant d'être exporté. La torréfaction est réalisée dans le pays importateur.

SES BIENFAITS

Des études scientifiques ont permis de nuancer les torts attribués au café. À juste dose, il est plutôt bon pour la santé cardiaque, stimule le cerveau grâce à la caféine, freinerait même le déclin cognitif, etc. À condition de ne pas dépasser une certaine dose par jour, fixée par l'Efsa[3] : 400 mg, soit de 3 à 4 tasses de café filtre.

BIEN LE CHOISIR

On distingue deux variétés de café, l'arabica et le robusta. L'arabica est le plus consommé, mais le robusta corse certains mélanges. Le café en grains est le choix le plus écologique et économique. Le bio garantit une présence moindre de pesticides, et les labels du commerce équitable une meilleure protection des travailleurs du café.

(1) Étude De'Longhi, mars 2026 ; (2) Selon la Food and Agriculture Organization ; (3) European Food Safety Authority.

Merci au groupe Segafredo Zanetti pour ses explications.

Les graines de chia, petites mais nutritives



Originaires du Mexique, riches en protéines (19 g aux 100 g), magnésium et oméga-3 (17 g aux 100 g), elles contiennent aussi beaucoup de fibres (34 g aux 100 g), ce qui en fait des alliées sur le plan digestif. Elles favorisent la satiété, surtout lorsqu'elles sont trempées.

EN CUISINE

Avec leur goût neutre, on les saupoudre à sec sur n'importe quelle préparation (soupes, salades, purées, poissons, gratins, etc.). Les graines de chia apportent gourmandise et texture. Il est aussi intéressant de les faire tremper une nuit entière dans un lait végétal, pour obtenir un porridge rassasiant pour le petit déjeuner.

L'ASTUCE ZÉRO GASPI

Les graines de chia se conservent plusieurs années dans un pot hermétique, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

LA RECETTE SANTÉ

Omelette aux champignons et café

Préparation 15 min
Cuisson 15 min
Pour 2 personnes



- 300 g de champignons frais de Paris ou autres
- 1 échalote
- 6 œufs
- 10 g de beurre
- 2 CS de café fort (espresso Segafredo)
- 1 CS de graines de sarrasin torréfiées
- 1 CS d'huile d'olive

1 Lavez les champignons et coupez-les en fines tranches. Émincez l'échalote. Dans une poêle, faites revenir les champignons et l'échalote, dans un peu d'huile d'olive, pendant 5 à 7 min. Salez, poivrez.

2 Dans un bol, battez les œufs avec le café fort. Dans une autre poêle, faites fondre le beurre. Versez les œufs battus au café. Laissez cuire en soulevant les bords.

3 Lorsque l'omelette est cuite, répartissez les champignons sur la moitié de celle-ci. Prolongez la cuisson 1 à 2 min. Saupoudrez de graines de sarrasin, puis repliez l'omelette et servez.

4 FICHES *Pleine Vie* À CONSERVER

POUR 6 PERSONNES
Préparation 15 min



Gaspacho blanc aux raisins

POUR 4 PERSONNES
Préparation 10 min **Cuisson** 10 min



Raisins rôtis au camembert coulant

Régals en grappes

POUR 6 PERSONNES
Préparation 15 min **Cuisson** 35 min



Gâteau au yaourt et aux raisins

POUR 4 PERSONNES
Préparation 15 min



Raisins d'amour miel-pistache

Raisins rôtis au camembert coulant



- 1 grosse grappe de raisin noir muscat
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet de thym frais
- 2 petits camemberts
- 2 CS de miel
- 1 CS de sucre
- 1 CS d'huile d'olive
- Sel, poivre

↘ Préchauffez le four à 200 °C. Séparez le raisin en petites grappes et disposez-les dans un plat. Arrosez d'huile d'olive. Parsemez de sucre, salez, poivrez et mélangez.

↘ Placez les camemberts entre les grappes de raisins. Percez des entailles sur le dessus des fromages à l'aide d'un couteau, et incorporez-y l'ail finement émincé et des brins de thym. Poivrez, arrosez les fromages de miel. Enfournez pour 10 min.

↘ Servez avec du pain toasté.

Gaspacho blanc aux raisins



- 150 g de raisin blanc
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 2 boîtes de haricots blancs (2 x 250 g poids net égoutté)
- 25 cl de lait fermenté
- 6 CS d'huile d'olive
- 100 g d'amandes effilées grillées
- Sel, poivre

↘ Égouttez les haricots blancs et rincez-les, réservez 2 cuillères pour le service. Épluchez et dégermez les gousses d'ail. Mixez le tout avec les grains de raisin, le lait fermenté, le zeste râpé du citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre, jusqu'à avoir une consistance lisse et veloutée.

↘ Mettez au réfrigérateur quelques heures, avant de servir très froid, avec des amandes effilées grillées, les haricots réservés, quelques grains de raisin et un filet d'huile d'olive.

Raisins d'amour miel-pistache



- 300 g de raisin blanc
- 3 CS de miel
- 50 g de pistaches nature

↘ Rincez le raisin et séchez-le dans du papier absorbant, puis égrenez-le. Écrasez les pistaches dans un mortier avec le pilon.

↘ Versez dans 2 coupelles différentes le miel et les pistaches concassées.

↘ Piquez chaque grain d'une petite pique en bois et trempez-les un par un dans le miel. Tamponnez-les dans les pistaches concassées et déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé.

Gâteau au yaourt et aux raisins



- 1 grappe de raisin noir
- 3 œufs
- 1 pot de yaourt (qui servira de mesure)
- 3 pots de farine
- 2 pots de sucre
- ¼ de pot d'huile de tournesol
- 1 sachet de sucre vanillé
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Sucre glace

↘ Cassez les œufs dans un saladier. Ajoutez le yaourt, mélangez, puis versez le sucre, le sucre vanillé et 1 pincée de sel. Mélangez. Ajoutez la farine tamisée et la levure. Mélangez puis versez l'huile.

↘ Préchauffez le four à 180 °C.

↘ Lavez les raisins et essuyez-les. Ajoutez-en une partie dans la pâte. Versez-la dans un moule rond antiadhésif beurré. Disposez les raisins restants en rosace.

↘ Enfournez pour 35 min. Laissez tiédir avant de démouler. Saupoudrez de sucre glace.

Actualités commerciales

PUBLICITÉ

PHYSIOBOOST

Énergie immédiate

Bronzage parfait, agenda déjà plein : la rentrée ne vous laisse pas le temps de souffler. PhysioBOOST+ Energie & Concentration associe caféine et guarana pour un coup de fouet immédiat, des vitamines qui aident à réduire la fatigue et 5 souches probiotiques qui respectent l'équilibre de votre organisme. Sans sucre, rose naturel (betterave) et goût tropical, cet effervescent est à savourer chaque matin pour partir du bon pied.



PhysioBOOST+ Energie & Concentration, Laboratoire ImmuBio, en pharmacie ou sur physionorm.fr, 17,90€

SIGVARIS

Confort et style

Avec leur allure tendance, leur confort optimal et leur facilité d'enfilage, les chaussettes de compression médicale éco-conçues de Sigvaris Group France bousculent les standards. En plus d'être certifiées Origine France Garantie, ces chaussettes de compression médicale s'illustrent par une double baisse de 36 % d'émission de CO_2 et de 89 % de consommation d'eau par paire. Ces chaussettes concilient à la perfection exigence médicale, confort, style et écologie.



Sigvaris, Chaussettes de compression médicale, renseignements sur www.sigvaris.fr

VALVITAL

Jambes soulagées

Pour retrouver des jambes légères, Valvital associe les bienfaits de l'eau thermale d'Aix-les-Bains à des actifs naturels puissants. Ce soin gel-crème, composé à 96 % d'ingrédients d'origine naturelle, combine l'action anti-inflammatoire de l'arnica aux vertus drainantes du ginkgo biloba et de la vigne rouge. Sa texture rafraîchit, délasse et décongestionne immédiatement, tout en améliorant la circulation sanguine. Idéal pour masser les jambes de la voûte plantaire vers les cuisses, il offre une sensation durable de bien-être.



Valvital, Soin Jambes Légères, 200 ml, 28,50€, renseignements sur valvital.fr

SONORO

Élégance et technologie

Sonoro lance les enceintes design outdoor Vibes. Véritables enceintes Hi-Fi en extérieur, elles bénéficient d'un son premium. Disponibles en deux tailles, les Vibes L et Vibes XL allient douceur et art de vivre. Déclinées en trois coloris, elles s'intègrent naturellement dans un salon, près d'une piscine ou un jardin. Leur conception associe un tissu acoustique haut de gamme à des profilés en aluminium brossé.



Sonoro, Enceintes outdoor, Vibes L (699€) et Vibes XL (999€), disponibles en noir, blanc et taupe, avec une Travel Case en option (99€), renseignements sur sonoro.com/fr

BLACKROLL

Sommeil assuré

Blackroll s'est imposée comme une référence en matière de récupération. Connue notamment pour ses rouleaux de massage, pistolets et bottes de pressothérapie, la marque a également développé une gamme dédiée au sommeil. Parmi elle, le Recovery Pillow est un oreiller ergonomique à mémoire de forme, plébiscité par les athlètes de haut niveau et les nomades pour sa capacité à se rouler de manière ultra-compacte dans sa housse de transport. Pour des nuits parfaites, partout, tout le temps.



Blackroll, Recovery Pillow, 99,90€, existe aussi en version Kids et Plus

STANNAH

Quotidien facilité

Pour profiter de votre maison, découvrez le nouveau monte-escalier design signé Stannah. Élégant et confortable, il facilite vos déplacements au quotidien en toute sérénité. Grâce à ses finitions soignées, il s'intègre harmonieusement à votre intérieur et rend chaque trajet simple et sécurisé. Une simple pression sur la commande suffit pour le mettre en marche. Récompensé par le prestigieux Red Dot Design Award 2026, ce monte-escalier allie innovation, style et praticité. Avec Stannah, changez de vie avec style.



Stannah, Monte-escalier, devis gratuit au 0 800 94 39 30, Poste 2094 (service & appel gratuits), renseignements sur www.stannah.fr

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

La visite magique du Potager extraordinaire

Dans une ambiance gaie et animée, venez découvrir 1500 plantes potagères, 500 végétaux insolites et la plus grande collection de gourdes suspendues d'Europe !

Par Annie Lagueyrie



Le Potager extraordinaire est né de l'envie d'un agriculteur passionné par l'étonnante diversité des courges. Il a pris ses quartiers à La Roche-sur-Yon, en Vendée, depuis 2023 et propose 7 ha de balade, de Pâques à Halloween. C'est aussi une entreprise d'insertion qui développe son activité sur des valeurs d'économie sociale et solidaire. S'amuser en famille sur le thème des légumes, tel est le défi relevé, et même le visiteur le plus blasé en ressort bluffé ! Le parc se veut la vitrine de la biodiversité cultivée et comestible, qui donne envie de manger des légumes et de cultiver son potager. Il est à présent classé Jardin remarquable.



←Sur ses 7 ha situés à La-Roche-sur-Yon, en Vendée, Le Potager extraordinaire propose de découvrir les légumes de manière ludique.

VOUS AVEZ DIT "BIZARRE" ?

La visite extérieure débute par le Bizarretum, un espace hors du commun.

› **Le gigantisme** : le potager est connu pour le concours qui se tient chaque dernier dimanche de septembre et récompense les plus gros légumes cultivés par des jardiniers amateurs. Le plus grand tournesol primé en 2023 mesurait 7,10 m : son propriétaire a dû en plier la tige pour le transporter d'Alsace ! Découvrez comment obtenir des carottes géantes 'Manpukuji' et quelles variétés semer pour des tomates dépassant le kilo.

› **Des plantes qui explosent, qui puent, qui pètent** ! Insolites mais pas comestibles, elles sont présentées pour leurs caractères étonnants : la rose verte et celle qui ne s'ouvre jamais, la plante qui sent le bitume ou la crotte de chien, les plantes tortueuses… On y découvre comment naissent les fleurs doubles quand leurs étamines se transforment en pétales : un beau spectacle, mais pas facile ensuite de produire des graines !

LA BIBLIOTHÈQUE POTAGÈRE

Chaque année, au moins 1 000 légumes différents sont plantés, la plus grande diversité dans un parc en France.

› **Un plan signature** : les espaces cultivés sont comme des livres ouverts, avec des allées en zig-zag, un dessin exclusif qui se reconnaît au premier coup d'œil sur les photos. Les légumes y sont plantés en lignes de même longueur : c'est pratique pour calculer combien il faut de plants, de paillis, d'arrosage sans donner une impression de rangs d'oignons. →

Les plantations d'octobre*

La coquelourde 'Gardeners World'



Lychnis coronaria à fleurs simples se ressème aisément dans les sols secs. Pour une variété à fleurs doubles comme 'Gardeners World', mieux vaut acheter des plants à placer au soleil, en sol drainant.

L'artichaut 'Lancelot F1'

De type Camus de Bretagne, il produit de très gros capitules à déguster ou à laisser fleurir pour le plaisir de contempler cette splendide couleur bleu-violet. Plantez en sol riche en septembre (climat doux) ou au printemps.



La tulbaghie violacée



Cette charmante fleur rose se remarque parmi les aromatiques. C'est une plante vivace de 40-50 cm, comestible, à la saveur aillée, facile à cultiver en sol léger. Elle fleurit de mai aux gelées.

(*) Vues au Potager extraordinaire.



↑ Le Potager extraordinaire expose 80 poivrons et piments différents.

› **Mille légumes et plus** : 80 poivrons et piments différents du plus doux au plus piquant (10 fois plus fort que celui de Cayenne), aubergines, poirées de toutes les couleurs, innombrables plantes et fleurs aromatiques dont pas moins de 60 variétés de basilic… Les modernes côtoient les plus anciens, comme l'insolite poire de terre ou le crosne du Japon. Les visites guidées expliquent tout !

› **Des courges aériennes** : des supports métalliques en demi-arches ont été fabriqués pour faire grimper toutes sortes de courges (potimarron, 'Longue de Nice', 'Pink Jumbo Banana'…) tout en permettant de cultiver des légumes en dessous, une belle idée pour gagner de la place dans un petit potager.

LE BOUT DU TUNNEL

Deux tunnels de culture abritent les stars du Potager.

› **Les tomates** : le conservatoire en compte 300 variétés. Plantées mi-mars sans chauffage, elles donnent les premières récoltes le 1er juin. Il y a les variétés sauvages découvertes par Christophe Colomb, les premières tomates sélectionnées et celles que l'industrie s'est appropriées pour faciliter leur utilisation (ketchup) ou leur transport. Observez les tomates



à port déterminé dont chaque tige forme 5 bouquets de fleurs puis arrête de pousser : pas besoin de tailler, ni de tuteurer.

› **Les gourdes** : c'est la collection la plus importante d'Europe. À partir d'août, des fruits de toutes formes pendent des arceaux : résistez à la tentation de les toucher, leurs graines sont précieuses et le Conservatoire du parc agit pour les sauvegarder. Pollinisées par les papillons de nuit, leurs fleurs sont blanches, bien visibles au clair de lune. Les gourdes sont plus utilitaires que comestibles : les pèlerins de Compostelle les utilisaient comme gourdes, les Papous de Nouvelle-Guinée comme cache-sexe, et on en fait encore des instruments de musique, des ustensiles de cuisine, des flotteurs…



Les secrets d'un potiron géant

Semez une graine à la génétique de championne comme 'Atlantic Giant' et prévoyez, pour un plant, une parcelle de 100 m² au sol riche (compost, engrais organique, paillis de foin de luzerne). Au niveau de chaque feuille, les tiges forment des racines : laissez-les s'enterrer pour augmenter le pouvoir d'absorption de l'eau et des minéraux. Ne gardez qu'un seul fruit, à 3 m ou 4 m du pied. Dans un sol riche et vivant, il peut grossir de 20 kg à 27 kg par jour en août ! Mieux vaut alors le couvrir pour que sa peau reste assez tendre, afin qu'il puisse s'étirer… Record à battre, mesuré lors d'un concours au Potager extraordinaire : 928 kg et cultivé en bio !



← La star du parc : Victoria, le nénuphar à feuilles géantes.

LE POTAGER EXOTIQUE

Sans la découverte de l'Amérique, pas de chocolat, pas de courges, de tomates, d'aubergines ni de mogettes de Vendée !

› **Une ambiance particulière** : elle est due à des végétaux très dépaysants (palmiers, bananiers, graminées), qui résistent au climat vendéen sans protection. Seules 20 plantes sont rentrées l'hiver.

› **Légumes du monde** : découvrez une authentique rizière, le manioc rustique, l'igname, le gombo, la bardane japonaise et le taro (un tubercule au feuillage exotique qui pousse dans les marécages) aussi vital que la pomme de terre chez nous. La vedette des lieux : Victoria, le nénuphar à feuilles géantes et à la sexualité très particulière… ●



← Le parc se veut la vitrine de la biodiversité cultivée et comestible.

LE GESTE DU MOIS



Adoptez une gourde !

Comme les courges, les gourdes (qui sont de la même famille, les cucurbitacées) s'hybrident facilement entre elles. Si l'on ressème leurs graines, les fruits obtenus peuvent être très différents du fruit d'origine. Pour conserver une variété particulière, il faut donc la cultiver à plus de 500 m d'une variété différente ! Voilà pourquoi le Potager extraordinaire recherche des partenaires (agriculteurs, jardiniers, châteaux, entreprises) qui acceptent d'adopter une variété pouvant être isolée, soit à 500 m d'un autre potager, soit plus près mais sans que les potagers voisins n'en cultivent.

“Transmettre en s'amusant”

CONSEIL D'EXPERT



Baptiste Pierre

Passionné par la diversité du vivant, il est le responsable des collections du Potager extraordinaire, potager extraordinaire.com

Quel est votre secret pour faire rêver sur le thème du potager ?

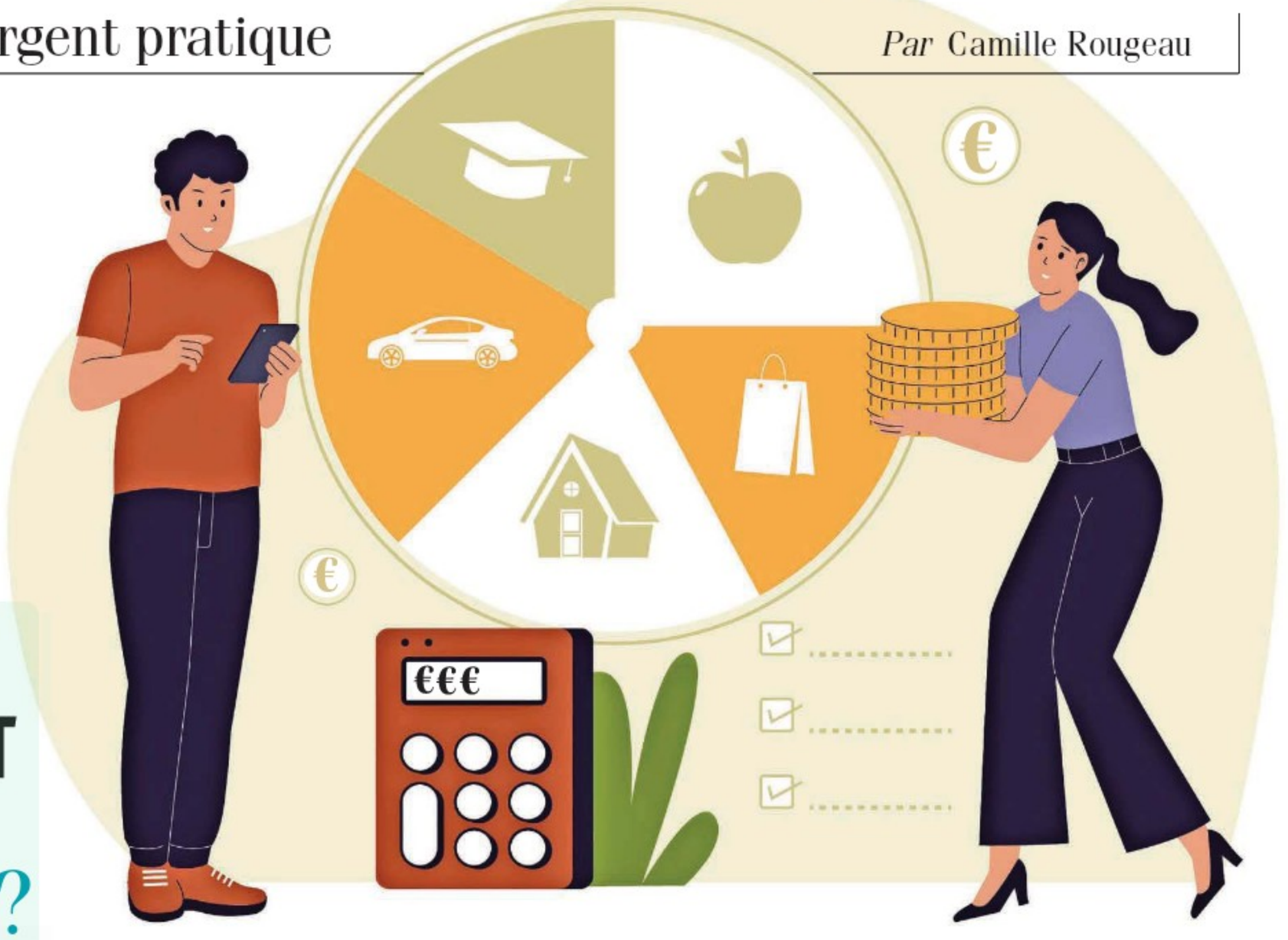
L'idée est de raconter des histoires qui suscitent étonnement et émotions pour toute la famille, afin que personne ne regrette de laisser un peu la plage durant les vacances ! Chaque heure, il s'y passe quelque chose : atelier, dégustation, rencontre avec un jardinier, visite théâtralisée avec Capucine. Vous pouvez voir un lotus respirer, apprendre pourquoi on met des fleurs en sachets…

Comment qualifier votre métier ?

À l'origine, je suis jardinier botaniste mais au parc, j'ai adopté le titre de sexologue des plantes pour susciter davantage de curiosité et expliquer la vie érotique du potager. Un chou ne se reproduit pas de la même façon qu'une carotte ou une courgette. Mon métier consiste à ce que tout se passe bien pour qu'ils produisent des graines afin que cette grande diversité cultivée soit transmise aux générations futures. Quand une plante se fait rare, nous la semons et conservons ses graines au réfrigérateur ou congélateur, en continuant à la cultiver et, bien sûr, à la partager.

Par Camille Rougeau

Mes droits



TAUX D'ENDETTEMENT Comment est-il calculé ?

C'est un élément essentiel pour déterminer votre capacité d'emprunt. Comprendre comment il fonctionne, c'est mieux préparer votre dossier.

1 UN INDICATEUR FINANCIER

Le taux d'endettement est la part de revenus consacrée chaque mois au remboursement des emprunts. Plus son pourcentage est bas, plus vous êtes considéré comme un emprunteur solide. Avant tout accord de crédit, une banque a l'obligation légale de vérifier votre capacité à rembourser *(art. L 313-16 du Code de la consommation)*. Cet indicateur lui permet de définir la mensualité maximale que vous pouvez supporter. Par exemple, pour 3 000 € nets de revenus mensuels, un taux d'endettement de 30 % signifie que vous consacrez 900 €/mois à vos crédits (3 000 × 30 %). Mais la banque ne s'arrête pas à ce seul taux. Elle examine aussi le reste à vivre, à savoir l'argent dont vous disposez chaque mois pour vos dépenses courantes (alimentation, énergie, transport…) après avoir remboursé vos emprunts.

Le + Pleine Vie Connaître son taux d'endettement n'est pas utile seulement à la banque ; cela permet de faire le point sur votre situation financière. N'oubliez pas que chaque nouvel emprunt fait grimper ce taux.

4 ménages français sur 10

ont au moins un crédit en cours de remboursement : crédit immobilier, prêt auto ou crédit à la consommation.

Source : Observatoire des crédits aux ménages 2025, Fédération bancaire française.

2 LES CRITÈRES DE CALCUL

Le taux d'endettement se calcule ainsi : charges fixes mensuelles/revenus nets mensuels x 100. Par exemple, avec 500 € de loyer et 250 € de mensualités de crédit, soit 750 € de charges fixes, pour 2 500 € de revenus nets, votre taux d'endettement est de 30 % (750/2 500 x 100). Pour calculer les charges fixes, la banque retient : les mensualités de crédits en cours (prêt immobilier, crédit auto, crédit à la consommation, prêt à taux zéro…), votre loyer (sauf si vous achetez votre résidence principale, le loyer étant alors remplacé par la future mensualité), toute pension alimentaire versée et la future mensualité du crédit demandé. Vos dépenses courantes (électricité, courses alimentaires, internet…) n'entrent pas dans ce calcul, mais la banque les intègre indirectement en évaluant votre reste à vivre.

Côté revenus, la banque retient ce qui est stable et régulier : salaires nets, pensions de retraite, revenus locatifs (généralement à hauteur de 70 % ou 80 % de leur montant

SUITE PAGE 56 →

FIN DU RÉSEAU 2G : CHANGEZ VITE DE TÉLÉPHONE POUR GARDER LE CONTACT.

À PARTIR DE SEPTEMBRE, ET JUSQU'À LA FIN DE L'ANNÉE 2026, LE RÉSEAU DE TÉLÉPHONE MOBILE 2G S'ARRÊTERA DÉFINITIVEMENT AU PROFIT DES RÉSEAUX MOBILES 4G ET 5G. À PARTIR DE CETTE DATE, LES UTILISATEURS NE POURRONT PLUS RECEVOIR NI ÉMETTRE D'APPELS. LA POSTE ET LA POSTE MOBILE SONT LÀ, PRÈS DE CHEZ VOUS, POUR VOUS AIDER DANS CETTE TRANSITION.

La fin de la 2G, ce réseau de téléphonie mobile utilisé depuis les années 1990, est annoncée depuis plusieurs années. L'échéance est désormais toute proche: il sera progressivement abandonné en 2026 au profit de la 4G et de la 5G, des technologies plus modernes et moins énergivores. Concrètement, cela signifie que certains téléphones mobiles, qui ne sont compatibles qu'avec la 2G, ne pourront plus recevoir ni émettre d'appels ou de SMS.

QUELS APPAREILS SONT CONCERNÉS ?

Si un mobile est équipé de touches ou si, près de l'icône de la batterie, est inscrit « 2G », « Edge », « E » ou « GSM », il est probable qu'il doive être remplacé. Pour en avoir le cœur net, rendez-vous en bureau de poste ou consultez les paramètres de votre téléphone. Si, dans l'onglet « Réseau ou mode de réseau » > « Type de réseau ou mode de réseau », seule la 2G est disponible, vous ne pourrez bientôt plus l'utiliser.



ÊTRE ACCOMPAGNÉ À CHAQUE ÉTAPE

Un doute ? Une question ? Rendez-vous dans le bureau de poste le plus proche de chez vous : votre conseiller est là pour vous accompagner pas à pas dans ce changement. Il peut vous aider à vérifier la compatibilité de votre téléphone et, le cas échéant, vous proposer un nouveau modèle simple et performant, compatible avec les réseaux 4G/5G. Il pourra vous aider à choisir parmi une gamme de mobiles et de forfaits à petits prix pour que vous puissiez optimiser votre budget, et même vous aider à insérer votre carte SIM dans votre nouvel appareil, afin de garder le contact avec vos proches !

DES CONSEILLERS À VOTRE ÉCOUTE

Avec plus de 13 000 points de contact postaux partout en France métropolitaine et 20 000 conseillers, La Poste Mobile vous accompagne à chaque étape de cette transition.

EXCLUSIVITÉ 65 ANS ET + : TROIS MOIS OFFERTS[1]

Pour rester en contact avec vos proches tout en maîtrisant votre budget, profitez d'une offre exclusive réservée aux 65 ans et plus. Avec 3 mois d'abonnement offerts[1] sur les forfaits sans engagement La Poste Mobile, bénéficiez, dès 4,99 €/mois, d'appels illimités et de 100 Mo, ainsi que d'une gamme de forfaits adaptée à tous les usages.

Code promo : **AVANTAGE65**



LE BUREAU DE POSTE : VOTRE MEILLEUR ATOUT

Avec La Poste Mobile, découvrez une large gamme de téléphones mobiles adaptés à vos besoins et à votre budget. Vous pourrez opter pour un téléphone seul à partir de 40 euros ou pour un Forfait + Mobile avec un téléphone à 1 euro (engagement sur 24 mois).

[1] Bénéficiez de trois mois d'abonnement offerts **(hors options payantes, communications hors et au-delà du forfait, et prorata de facturation) pour toute nouvelle souscription jusqu'au 31/12/2026 inclus d'un Forfait SIM ou d'un Forfait + Mobile, avec le code promo AVANTAGE65**, sous réserve que le titulaire ou l'utilisateur déclaré de la ligne **soit âgé d'au moins 65 ans au jour de la souscription.** Les mois offerts sont appliqués sous la forme de remises mensuelles à valoir sur le prix mensuel du forfait dès la première facture, **sous réserve que la ligne soit active. La remise n'est pas appliquée** en cas d'impayé ou de changement de forfait. Offre non cumulable avec les offres indiquées comme étant incompatibles avec celle-ci. **Offre compatible avec les remises Clients Box (sauf avec le Forfait SIM 100 Mo), Ambassadeurs et Clients Box « Ambassadeurs », mais non cumulable pendant l'application des mois offerts :** lesdites remises s'appliqueront à l'issue des mois offerts. Aucun solde créditeur sur la facture mobile, issu du cumul de ces mois offerts avec d'autres remises ou offres promotionnelles, ne sera remboursé si vous résiliez la ligne.

LA POSTE TELECOM — 855 avenue Roger-Salengro — 92370 Chaville — SAS au capital de 10 000 000 € – RCS Nanterre n° 525 254 736

→ réel pour tenir compte des périodes sans locataire). Certaines aides (allocations familiales, pension d'invalidité…) peuvent aussi être intégrées.

Le + Pleine Vie Vous pouvez estimer ce taux vous-même à partir de vos relevés de compte, en vous aidant des nombreux simulateurs en ligne gratuits.

3 LES SEUILS À NE PAS DÉPASSER

Pour un prêt immobilier, le Haut Conseil de stabilité financière (HCSF) impose depuis le 1er janvier 2022 un plafond de 35 % d'endettement, assurance emprunteur comprise *(art. L 631-2-1 du Code monétaire et financier)*. La banque ne peut accorder un crédit au-delà de ce seuil. Il existe toutefois une marge de flexibilité limitée à 20 % des dossiers, notamment pour les emprunteurs qui achètent leur premier logement ou ceux disposant de revenus élevés. Pour un crédit à la consommation, la règle est plus souple *(art. L 312-16 du Code de la consommation)*. Le seuil de 35 % reste une référence, mais n'est pas obligatoire. Certaines banques vont jusqu'à 40 % pour les meilleurs profils, si le reste à vivre est jugé suffisant. Au-delà, l'endettement est trop risqué et peut même conduire au surendettement, c'est-à-dire à l'impossibilité de faire face à l'ensemble de ses dettes avec ses revenus *(art. L 711-1 du Code de la consommation)*.

Le + Pleine Vie Plus vous empruntez tard, plus l'assurance emprunteur est coûteuse, car son tarif dépend de l'âge et de l'état de santé. Elle représente entre 0,50 % et plus de 1 % du capital emprunté par an selon le profil. Il n'existe pas d'âge limite pour emprunter, mais les conditions deviennent plus strictes après 60-65 ans, et les prêts sont plus courts.



148 013

C'est le nombre de dossiers de surendettement déposés en France en 2025, en hausse de 9,8 % en un an. Dans près de 3 dossiers sur 4, le crédit à la consommation est en cause. Un chiffre qui rappelle que surveiller son taux d'endettement, c'est aussi se protéger.

Source : Banque de France, février 2026.

4 AMÉLIORER SON TAUX D'ENDETTEMENT

Plusieurs solutions peuvent vous permettre de réduire votre taux d'endettement avant de solliciter un crédit. Le plus efficace est de solder vos crédits à la consommation ou auto en cours. Même une mensualité de 150 € supprimée peut faire baisser votre taux de 3 à 5 points. Augmenter votre apport personnel réduit le montant à emprunter et donc votre future mensualité. Allonger la durée du prêt diminue également la mensualité, mais augmente le coût total du crédit. Le rachat de crédits est une solution intéressante : en fusionnant plusieurs emprunts en un seul avec une mensualité réduite, vous faites baisser significativement votre taux d'endettement. Emprunter avec un co-emprunteur (conjoint, partenaire…) permet enfin de cumuler les revenus et d'améliorer votre ratio.

Le + Pleine Vie Un courtier en crédit peut vous aider à présenter votre dossier sous le meilleur jour. Il connaît les critères de chaque établissement et peut identifier celui dont les méthodes de calcul sont les plus favorables à votre situation. ●

Vers un assouplissement du taux maximal de 35 % ?

↳ **Une proposition de loi déposée le 14 avril 2026 *(proposition n° 2652)* par le député des Landes Lionel Causse vise à assouplir la règle stricte des 35 %.** Le texte propose de donner aux banques la possibilité de s'écarter de ce seuil, à condition de démontrer l'absence de risque de surendettement, en s'appuyant notamment sur le reste à vivre. Selon son auteur, cette réforme permettrait de débloquer de 10 % à 15 % des demandes de crédit actuellement refusées, notamment pour les ménages aux revenus élevés et les investisseurs locatifs. Une réforme à suivre.

LEGS | DONATIONS | ASSURANCES-VIE

VOTRE ASSURANCE-VIE PEUT CHANGER LE MONDE

TRANSMETTEZ AU CCFD-TERRE SOLIDAIRE

**« Pendant des années, j'ai mis de côté.
Pour mes proches, pour mes projets.
Puis, un jour, j'ai voulu que mon épargne continue
à porter les valeurs qui m'animent : la dignité humaine,
la solidarité, la terre nourricière. J'ai contacté
le CCFD-Terre Solidaire. Un simple rendez-vous avec
ma banque m'a permis de désigner l'association comme
co-bénéficiaire de mon contrat d'assurance-vie.
Ainsi, mon engagement ne s'arrête pas avec moi. »**

— Janine, donatrice et bienfaitrice

CCFD TERRE SOLIDAIRE



© Anush Babajanyan /CCFD-Terre Solidaire

DEMANDEZ NOTRE BROCHURE GRATUITE, CONFIDENTIELLE ET SANS ENGAGEMENT.

Scannez ce QR Code ou renvoyez ce coupon au CCFD - Terre Solidaire, à l'attention de Nataliya Zagorodnya, 4 rue Jean Lantier 75001 Paris ou rendez-vous sur transmettre.ccfd-terresolidaire.org

☐ M. ☐ Mme ☐ M. et Mme

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

E-mail

- **Libre de tout droit de succession**
- **Modifiable à tout moment**
- **Facile à mettre en place**
- **Impact immédiat au moment du décès**

Don en Confiance — VOTRE DON, NOTRE ENGAGEMENT

En choisissant de transmetttre une partie ou la totalité d'assurance-vie au CCFD-Terre Solidaire, des milliers de personnes dans 72 pays peuvent développer leur autonomie alimentaire, préserver leurs droits, faire face à l'urgence climatique.

Le CCFD-Terre Solidaire, représenté par Madame Virginie Amieux, conserve vos coordonnées pour la gestion de vos dons et l'envoi d'informations, dans l'intérêt légitime de ses actions. Les données concernées sont vos coordonnées. Elles sont destinées à la Direction du Développement des Générosités. Nous ne vendons pas vos coordonnées à des tiers, mais ponctuellement nous permettons à des organismes du secteur caritatif ou de la presse de vous adresser leurs messages. Pour toute demande de rectification ou de suppression de vos informations personnelles, ou pour vous opposer à recevoir nos messages, vous pouvez contacter notre délégué à la protection des données personnelles, par courriel à contact@ccfd-terresolidaire.org ou par courrier postal à CCFD-Terre Solidaire (DPO) - 4 rue Jean Lantier - 75001 Paris. En cas de difficulté en lien avec la gestion de vos données personnelles, vous pouvez vous adresser à la CNIL. ☐ Je m'oppose à ce que mes coordonnées soient utilisées à des fins de prospection caritative.

L26PIPSPV1

J'ai besoin d'aide !



© TOM CHANCE / GETTYIMAGES – ROSE / ISTOCK

Ce que disent les juges

Assurance habitation : le chat n'est pas toujours couvert !

Les faits Le locataire d'un meublé demande à son assurance habitation de prendre en charge le remplacement de rideaux abîmés par son chat, pour un montant de 850 €. L'assureur refuse. Il invoque une clause du contrat excluant de la garantie responsabilité civile les dommages engageant la responsabilité contractuelle de l'assuré.

La décision La Cour de cassation valide ce refus. Si la responsabilité civile couvre en principe les dommages causés par un animal de compagnie à des tiers, elle peut exclure ceux dont le locataire répond envers son bailleur. Les rideaux faisant partie du meublé loué, le dommage est lié à l'exécution du bail. La clause peut donc s'appliquer.

➔ Cass. 2e civ. du 18 juin 2026, n° 25-10.900

Le + Pleine Vie Cette solution vaut aussi pour une location de vacances. Vérifiez les exclusions prévues par votre assurance.

Mon mari est décédé et ma belle-fille me demande de quitter le logement où nous habitions. Quels sont mes droits ?

MIREILLE B., ARCACHON (GIRONDE)

La réponse d'Allô *Pleine Vie* : au décès de votre époux, vous pouvez rester gratuitement pendant un an dans le logement conjugal, avec son mobilier, même si votre mari en était le seul propriétaire. Ce droit ne concerne toutefois que la résidence principale occupée lors du décès, et non une résidence secondaire. Ce droit temporaire au logement est dit "d'ordre public" : vous ne pouvez pas en être privé *(art. 763 du Code civil)*. En revanche, il ne s'applique pas si votre mari détenait son logement en indivision avec une autre personne, par exemple sa fille issue d'une première union *(Cass. civ. 1ère du 26 octobre 2011, n° 09-72.693)*. En plus de ce droit temporaire, vous bénéficiez d'un droit viager au logement *(art. 764 du Code civil)*. Il vous permet d'occuper votre résidence principale, avec son mobilier, jusqu'à la fin de votre vie, même si le bien appartenait exclusivement à votre époux. Attention, là encore, ce droit peut être écarté s'il possédait le bien en indivision avec un tiers, ou s'il a exclu cette possibilité par testament notarié, afin de protéger l'héritage de sa fille. Vous devez manifester votre volonté auprès du notaire chargé de la succession, par lettre recommandée avec accusé de réception, dans l'année qui suit le décès. La valeur de ce droit viager viendra en déduction de votre part dans la succession. Compte tenu de la situation, il est préférable de consulter le notaire ou un avocat afin de faire valoir vos droits au mieux.

Un conflit de voisinage à cause d'une clôture ? Un désaccord entre héritiers ? Un billet d'avion assuré non remboursé ?

Un simple appel et je ne suis plus jamais seule face aux soucis du quotidien.

Des experts du droit m'écoutent, et m'apportent un éclairage juridique.



Mise en relation en moins de 60 secondes
Appels illimités et confidentiels
Un service d'information juridique de confiance à portée de main

Souscrivez dès aujourd'hui en nous appelant au
01 86 56 99 46
Coût d'un appel local du lundi au vendredi de 09h à 19h

ALLO Pleine Vie JURIDIQUE

Par Laure Le Scornet





J'habite dans une copropriété. Puis-je installer une climatisation privative extérieure sans l'accord de l'assemblée générale ? **SÉVERINE J.**, ARMENTIÈRES (NORD)

La réponse d'Allô *Pleine Vie* : si vous êtes locataire, vous devez obtenir l'accord écrit de votre bailleur si l'installation de la climatisation nécessite un percement de la façade pour le passage des câbles ou de la gaine d'évacuation, une fixation sur une partie commune ou modifie l'aspect extérieur de l'immeuble. Ces travaux constituent en effet une transformation des lieux loués. Si vous êtes copropriétaire, l'autorisation préalable de l'assemblée générale est obligatoire lorsque les travaux affectent les parties communes ou l'aspect extérieur de l'immeuble (fixation sur la façade ou la toiture, équipement visible de l'extérieur). La décision est prise à la majorité absolue *(article 25 de la loi du 10 juillet 1965)*. En revanche, aucun vote n'est requis si l'installation ne porte atteinte ni aux parties communes ni à l'aspect extérieur (par exemple, un appareil léger posé sur un balcon, masqué par le garde-corps), sous réserve du respect des règles relatives aux nuisances sonores.

N° 1 DU PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Des repas à la carte personnalisés
livrés à votre domicile

À partir de 12,80 € TTC
11,64 € HT
9,74 € TTC après crédit d'impôt

Cuisine régionale

Menus sans sel, diabétiques, mixés

Menus traditionnels et Gourmets au choix

Et aussi :
ménage, petits travaux du quotidien, assistance administrative, téléassistance

Les Menus Services

LE GOÛT DU SERVICE

Bénéficiez du Crédit d'impôt IMMÉDIAT

© La Pompadour

+ 140 agences en France
IL Y EN A FORCÉMENT UNE PRÈS DE CHEZ VOUS
N° NATIONAL 01 74 70 47 10

Scannez-moi

La prestation de portage de repas est éligible au crédit d'impôt de 50 % sur la part service uniquement (hors denrées alimentaires), conformément à l'article 199 sexdecies du Code général des impôts, sous conditions d'éligibilité.

Entreprise familiale depuis 2003

www.les-menus-services.com

Par Laure Le Scornet



RÉSEAUX SOCIAUX
Interdits aux moins de 15 ans

Pour mieux protéger les jeunes mineurs des risques liés au numérique, une nouvelle loi interdit leur accès aux moins de 15 ans. Elle étend également l'interdiction du téléphone portable au lycée.

C'est une première en Europe. Le Parlement français a définitivement adopté*, le 21 juillet 2026, la loi visant à protéger les enfants de moins de 15 ans des risques liés à l'utilisation des réseaux sociaux par l'intermédiaire de plateformes en ligne. Sont concernées TikTok, Snapchat ou Instagram. Des exceptions sont prévues pour les encyclopédies en ligne (par exemple Wikipédia) ou les projets numériques à vocation éducative.

UNE MESURE SYMBOLIQUE

Reste une question essentielle : comment vérifier l'âge des utilisateurs. La loi ne l'indique pas. Les plateformes devront mettre en place un dispositif de contrôle (vérification d'identité, estimation de l'âge…) dont l'efficacité reste à prouver. Le Sénat souligne que *"l'interdiction concerne les mineurs eux-mêmes, sans sanction à leur encontre"*. Il regrette par ailleurs l'absence, au niveau national, de mesures de prévention et d'éducation des jeunes dans leurs usages numériques, en milieu scolaire. Selon une étude de l'Arcom, le gendarme de la télévision et d'internet, 69 % des enfants âgés de 10 à 14 ans jugent que cette interdiction est une bonne idée. Et, si une majorité affirment qu'ils respecteront la loi, un tiers admettent qu'ils chercheront à la contourner. L'interdiction des réseaux sociaux s'applique depuis le 1er septembre 2026 pour la création de nouveaux comptes par les moins de 15 ans. Ceux déjà existants devront être désactivés à compter du 1er janvier 2027 par les plateformes.

LE PORTABLE PROSCRIT AU LYCÉE

Depuis la rentrée 2026-2027, l'interdiction du téléphone portable est étendue aux lycées. Jusqu'ici, elle ne concernait que les écoles et les collèges. Des dérogations restent possibles pour certains usages pédagogiques. ●

* Sous réserve de la décision du Conseil constitutionnel suite à sa saisine par plus de 60 députés le 23 juillet 2026, non encore connue à l'heure où nous écrivons ces lignes.

Et aussi…

AIDE À MOURIR

Le Parlement a adopté la loi sur la fin de vie le 15 juillet 2026. Le texte, qui doit encore être validé par le Conseil constitutionnel (sa décision n'est pas encore connue à l'heure où nous mettons sous presse), crée un droit à l'aide à mourir, dans un cadre strict. Il est réservé aux personnes majeures, aptes à exprimer une volonté libre et éclairée, atteintes d'une affection grave et incurable engageant un pronostic vital, en phase avancée ou terminale, et présentant une souffrance réfractaire aux traitements ou jugée insupportable par la personne. Une clause de conscience permet aux soignants de refuser de participer à la procédure. Nous reviendrons en détail sur ce nouveau droit dans un prochain numéro de *Pleine Vie*.



DIMANCHES 18 AVRIL ET 2 MAI 2027

Ce sont respectivement les dates du premier tour et du second tour des élections présidentielles. Prenez note dans vos agendas, ou prévoyez une procuration !

ET SI LE VIAGER N'ÉTAIT PAS CE QUE VOUS CROYEZ ?

NOUVEAU CONTRAT VIAGER FAMILLE PROTECT

Découvrez comment Jean et Christiane ont réussi, grâce au contrat Viager Famille Protect, à financer l'aménagement de leur maison pour pouvoir y vieillir sereinement tout en protégeant leur héritage. Renée Costes, leader du viager et de la nue-propriété en France nous présente les avantages de cette solution.

La vente en viager est l'une des meilleures solutions pour améliorer votre pouvoir d'achat et sécuriser financièrement votre avenir. Tout en conservant votre cadre de vie puisque vous continuez à vivre chez vous.

Un capital conséquent

En vendant en viager, vous percevez un bouquet totalement défiscalisé s'il s'agit de votre résidence principale. Vous pourrez alors vous constituer une épargne de précaution, réaliser des travaux chez vous, faire des donations à vos proches...

Un revenu en plus tous les mois, revalorisé tous les ans

Vous recevez un revenu supplémentaire tous les mois à vie, 100% réversible entre conjoints. Il est revalorisé tous les ans ce qui garantit le maintien de votre pouvoir d'achat dans la durée.

Des économies importantes

La vente en viager permet de réaliser de belles économies puisque vous ne payez plus la taxe foncière et que vous économisez une partie des gros travaux. Autant de gains qui s'ajoutent au revenu supplémentaire perçu.

Avec le contrat Viager Famille Protect, vous bénéficiez d'une protection de votre héritage.



Jean et Christiane - 76 et 78 ans
Toulouse

« Avec l'âge, nous nous sommes rendus compte que notre maison n'était plus adaptée à notre quotidien.

La cuisine avait besoin d'être aménagée, tout comme la salle de bain. Nous ne nous voyons pas vivre ailleurs que dans cette maison où nous avons vécu de très bons moments pendant trente ans. Mais nous n'avions pas suffisamment d'épargne pour réaliser les travaux.

Il était essentiel de nous protéger mutuellement et de sécuriser notre héritage pour nos enfants et petits-enfants. C'est pourquoi nous avons choisi le contrat viager Famille Protect avec la réversibilité de la rente et le bouquet sécurisé.

Nous avons perçu 110 000€, ce qui nous permet de réaliser nos travaux et nos projets. Nous bénéficions d'une rente mensuelle à vie de 930€, ce qui nous permet de vivre mieux au quotidien et de gâter nos petits-enfants.

Vendre notre maison en Viager Famille Protect est la meilleure décision que nous ayons prise pour continuer à vivre sereinement chez nous le plus longtemps possible, sans soucis financiers.»

RENÉE COSTES
viager & nue-propriété

N°1 en France noté Excellent
+500 avis Trustpilot

Pour plus d'informations, contactez nous :

0 800 960 900
Service & appel gratuits

reneecostes.fr

Ou retournez ce coupon sous enveloppe non affranchie à :

RENÉE COSTES
Libre réponse 31138 - 75851 PARIS Cedex 17

FRAIS POSTAUX OFFERTS

Nom ..... Prénom .....

Adresse ..... Code postal .....

Téléphone* ..... Courriel .....

PV0926VF

ACIDE HYALURONIQUE
L'actif toujours au top

Superstar de la cosmétique, cette molécule a toujours le vent en poupe. Voici quelles sont ses vertus ainsi que notre sélection de soins ciblés.

Naturellement présent dans l'organisme, l'acide hyaluronique est une macromolécule de sucre qui contribue à l'hydratation de la peau et à son rebond. Avec l'âge, sa quantité présente dans le corps diminue : à partir de 20 ans, on en perd environ 1 % par an. Pour compenser cette perte, la médecine esthétique propose des injections. Mais la cosmétique offre aussi des réponses ciblées pour gagner en hydratation, lisser les rides ou repulper la peau.



UNE PEAU MIEUX HYDRATÉE, RESTAURÉE ET PLUS LISSE

L'hydratation est la base pour limiter les signes de l'âge, et optimiser l'éclat et le confort de la peau. Or l'acide hyaluronique est capable de retenir jusqu'à 1 000 fois son poids en eau. En associant différentes formes d'acide hyaluronique, certaines formules peuvent ainsi agir sur les différentes couches de la peau afin de la réhydrater, de la repulper et de lutter contre les signes de l'âge : teint terne, ridules, grain de peau irrégulier. Ces soins aux superpouvoirs sont donc les alliés de toutes les peaux, en prévention pour les plus jeunes, en anti-âge pour les plus matures. Dans les produits sous forme de crème, sérum ou masque, l'acide hyaluronique de haut poids moléculaire forme à la surface de la peau un bouclier qui lutte contre la déshydratation et peut être associé à d'autres hydratants comme la glycérine. Les soins sous forme de gel remplacent la crème de jour. Quant à l'acide hyaluronique de bas poids moléculaire, il pénètre dans la peau, agit sur le film hydrolipidique et la barrière cutanée, permettant ainsi de relancer les mécanismes naturels d'hydratation. Il peut être combiné à d'autres formes d'acide hyaluronique ou associé à des peptides, par exemple, pour stimuler davantage les capacités autohydratantes de la peau. On préfère les versions sérum, qui peuvent être glissées sous n'importe quel type de soin.

DES LÈVRES REPULPÉES

En soin comme en make-up, l'acide hyaluronique est l'actif star pour retrouver une bouche pulpeuse. Il crée un film à la surface pour donner un aspect plus lisse et favoriser son hydratation. Incorporé dans une huile à lèvres, il stimule l'effet volume. On privilégie donc ce type de produit ou les gloss, pour un effet 2 en 1.

UNE MISE EN BEAUTÉ ULTRA RAPIDE

La macromolécule s'invite aussi dans les "sheet mask", ces masques feuilles qui agissent en un temps record. Leur atout ? L'effet occlusif du masque permet à l'actif d'agir en quelques minutes. On l'applique avant une soirée, ou après une nuit un peu courte quand le teint est brouillé, les traits tirés... Un vrai coup de baguette magique.



Par Céline Mollet

CARNET D'ADRESSES PAGE 105

LES PRIX SONT INDICATIFS

3 bons réflexes à adopter

- **Je peux superposer sans problème plusieurs soins à base d'acide hyaluronique,** il n'y a pas de risque de surdosage.

- **Je peux les utiliser tout au long de l'année.** En été, pour prévenir la déshydratation liée aux UV ; en hiver, celle liée au froid et au chauffage en excès.

- **C'est une molécule très bien tolérée,** même par les peaux sensibles, je peux donc y aller sans risque.

Notre sélection



Désaltérant

Une texture gel fraîche et non grasse associant acide hyaluronique, niacinamide et un trio de céramides, qui aident à restaurer la barrière cutanée pour une hydratation optimisée. Pour trois jours d'hydratation.

↳ Hydrating HA Water Gel, *CeraVe*, 18,45 € les 48 ml.



Hybride

Cette huile ultra confortable est enrichie en acide hyaluronique et en tripeptides, pour hydrater, faire briller et augmenter le volume des lèvres. Elle modifie leur couleur et crée un résultat unique.

↳ Plump Ambition pH, *L'Oréal Paris*, 13,99 € les 5 ml.



Sensoriel

Ce stick malin associe 7 formes d'acide hyaluronique afin d'agir sur les 10 couches de la peau. Résultat ? Cent heures d'hydratation assurées. On aime son effet glaçon à l'application, et son format qui le rend facile et très agréable à utiliser.

↳ Hydra + Hyaluronic, *RoC*, 39,90 € les 30 g.



Concentré

Ce sérum à la texture poids plume combine acide hyaluronique de bas poids moléculaire, acide hyaluronique acétylé (qui pénètre encore mieux dans la peau) et un peptide hydra, pour une peau hydratée et rebondie.

↳ Supersérum Hydra +, *myBlend*, 70 € les 15 ml.



Express

Ce masque en Lyocell procure un effet frais quand on le pose sur le visage. Il épouse bien ses formes, reste parfaitement en place et agit en 15 minutes chrono. Le teint est plus éclatant, la peau radieuse.

↳ Hyalurx-Boost Masque Hydratant Flash, *Rexaline*, 10,90 € les 20 ml.

LE BORDEAUX réveille la mi-saison

Intense, raffiné et enveloppant, il s'impose comme la couleur phare de l'automne 2026.

Version arty



Chemise en polyester, du 36 au 54, *Bonprix*, 25,99 €.



Bracelet en métal, *Bijou Brigitte,* 19,95 €.



Pantalon en viscose, polyester et élasthane, du 34 au 42, *Saison 1865* en exclusivité au Printemps, 159 €.



Sac en similicuir, *Balaboosté*, 35,99 €.



Babies en similicuir, du 36 au 41, *Besson*, 44,99 €.

Version casual



Veste en coton, du XS au L, *& Other Stories,* 119 €.



Ceinture en cuir, *Bobbies,* 105 €.

Pantalon en polyester, viscose et élasthane, du 34 au 46, *Bershka,* 27 €.





Sac en similicuir, *C&A,* 19,99 €.

Slingbacks en similicuir, du 36 au 42, *Deichmann*, 24,99 €.



Par Charlotte Draghi





Pull en maille, du XS au XXL, 21,99 €, jupe similicuir, du 36 au 50, 29,99 €, escarpins en similicuir, du 36 au 41, 39,99 €, sac en similicuir, 22,99 € ; le tout *Bonprix*.

Avec une touche poudrée et des accessoires graphiques, le bordeaux révèle une allure sophistiquée. Associé à des matières souples et des coupes relax, il apporte du caractère. Décliné sur une robe fluide et des accessoires précieux, il gagne en élégance. Porté en total look avec des accents chocolat et acajou, il compose une combinaison audacieuse et subtile.

Version chic



Bracelet en polypropylène, *Bocage*, 25 €.





Robe en polyester, du 34 au 46, *Hugo Boss,* 249 €.

Sac en polyuréthane, *Guess*, 185 €.

Escarpins en cuir, du 35 au 42, *miMaO,* 129,90 €.



Version stylée



Foulard bandana en coton organique, *Suncoo*, 35 €.

Blazer en polyester, viscose, laine et élasthane, du XXS au XXL, *Mango*, 99,99 €.



Pantalon en polyester, modal et élasthane, du XS au XL, *Undiz,* 24,99 €.





Sac en coton et acrylique, *Vanessa Bruno,* 180 €.

Slingbacks en cuir, du 36 au 41, *Caroline Biss,* 225 €.



CARNET D'ADRESSES PAGE 105

LES PRIX SONT INDICATIFS

Pleine Vie

CROISIÈRES

PRAGUE, DRESDE ET LES CHÂTEAUX DE BOHÊME

Une croisière inédite sur l'Elbe et la Moldau

DU 22 AU 28 OCTOBRE 2026

Un navire 5 ancres à taille humaine, le MS Elbe Princesse (81 passagers seulement) avec **un équipage francophone.**

EN PARTENARIAT AVEC CroisiEurope

Les points forts de votre croisière :

- La navigation sur **l'Elbe** et **de la Moldau sauvage, un itinéraire exclusif.**
- **La visite des châteaux de Bohême :** Konopiste, ancienne résidence de chasse des Habsbourg et Nelahozeves, de style Renaissance, avec sa collection privée d'œuvres d'art.
- **Prague**, surnommée la ville aux cent clochers.
- **Un tarif spécial lecteurs** à partir de **2 155 €/pers. en pension complète avec boissons et vols inclus depuis Paris !**



TÉLÉCHARGEZ LA DOCUMENTATION COMPLÈTE
sur notre site **www.voyages-lecteurs.fr/pv**

OU

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS
01 41 33 56 56 en précisant **PLEINE VIE**
Du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 9h à 12h et de 13h à 17h

OU demandez votre brochure sans engagement en retournant ce coupon à : **Pleine Vie - Croisière Prague** - 59 898 Lille Cedex 9

M086 # L1598457
Code article : 785147

Nom* : ..... Prénom* : .....

Adresse* : .....

CP* : ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ Ville* : ..... Tél. : ⌊_⌊_⌋⌊_⌊_⌋⌊_⌊_⌋⌊_⌊_⌋⌊_⌊_⌋

email : .....
(Utile pour recevoir nos bons plans Croisières et Voyages)

Date de naissance : ⌊_⌊_⌋⌊_⌊_⌋⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ (pour fêter votre anniversaire)

Avez-vous déjà effectué une croisière ou un voyage ☐ OUI ☐ NON

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Voyages Lecteurs et Pleine Vie sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail ou téléphone. Dommage !

☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage !

*A renseigner obligatoirement pour traiter votre demande. Les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique fondé sur votre consentement et destiné à Reworld Media France SAS en sa qualité de responsable de traitement. Les finalités poursuivies sont l'envoi de la brochure et les offres relatives aux voyages avec nos partenaires si vous y consentez. L'inscription au voyage implique l'acceptation des conditions générales et particulières de vente de CroisiEurope au dos du bulletin de réservation joint à la brochure. Les informations demandées sont destinées à la société REWORLD MEDIA MAGAZINES (Voyages Lecteurs) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par Voyages Lecteurs et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à RMM-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand – 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur www.voyages-lecteurs.fr - Photographies :© Shutterstock.com, ©CroisiEurope

VOYAGES LECTEURS

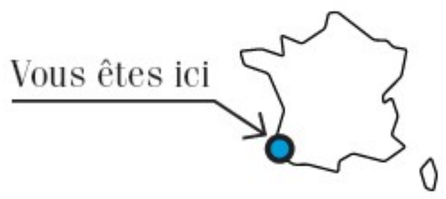
4_1202537716

Mes voyages

Le Pays basque
CÔTÉ NATURE

Par Coline Bouvart





Après les canicules de cet été, cap sur le Pays basque pour une échappée fraîcheur dans la verdure, loin de la foule et des sentiers battus.

Pour commencer, prenons de la hauteur. Sur la corniche d'Hendaye, le château d'Abbadia offre l'un des plus beaux points de vue de la côte basque. Construit par Eugène Viollet-le-Duc entre 1864 et 1879 pour le savant Antoine d'Abbadie, ce surprenant édifice néogothique abrite aujourd'hui un lieu de visite consacré à l'astronomie et aux sciences. À l'intérieur, les décors fantaisistes évoquant l'Orient et l'Afrique se conjuguent au romantisme pour une visite aussi envoûtante que dépaysante. Mention spéciale pour l'observatoire d'où Antoine d'Abbadie, avec sa lunette astronomique, cartographia le ciel. Le domaine, propriété du Conservatoire du littoral, a été conçu à l'époque par Eugène Bühler pour composer un tout avec le château. Réunissant différents paysages, il comportait 450 variétés de plantes, arbres et légumes, parfois venus de Méditerranée, d'Afrique ou d'Asie. Il se parcourt à pied par des sentiers aménagés qui longent des falaises spectaculaires.



LE DOMAINE D'EDMOND ROSTAND

Autre demeure remarquable aux jardins enchanteurs, la villa Arnaga, à Cambo-les-Bains, construite au début du XX^e^ siècle par le dramaturge Edmond Rostand dans le style Belle Époque. Ses jardins, organisés à la française et à l'anglaise, offrent une promenade agréable. L'écrivain les considérait d'ailleurs comme une œuvre à part entière.

UNE VIRÉE EN PLEINE NATURE

À Uhart-Cize, près de Saint-Jean-Pied-de-Port, vous pourrez faire une balade en quadricycle 100 % électrique à la découverte des paysages du Pays basque intérieur, en empruntant les petites routes de montagne. Chaque sortie est guidée par Olivier Pagadoy, qui partage sa connaissance du territoire au fil de rencontres : visite du Domaine Brana, découverte de la filière de la pomme locale, rencontre avec une bergère à Iraty ou encore pauses gourmandes chez des producteurs locaux en saison. Les véhicules, biplaces, sont ouverts en été, fermés et chauffés en hiver, et accessibles dès 4 ans. On peut même réserver des sorties au lever du soleil, avec un petit déjeuner de produits locaux, ou une balade au coucher du soleil (pour plus d'informations : epottok.fr).

LE TOIT... DU PAYS BASQUE

Pour tout visiteur, le sommet de la Rhune, à 905 m d'altitude, constitue un passage incontournable. Son célèbre train à crémaillère, mis en service en 1924, relie le col de Saint-Ignace au sommet en 35 minutes. On y profite alors d'un panorama exceptionnel sur toute la côte basque et les Pyrénées, tout en s'amusant lors de la montée à guetter les pottoks (poneys de race locale) et les brebis en liberté. Les marcheurs peuvent aussi emprunter les sentiers balisés, pour 2 h 30 à 3 heures de montée selon les itinéraires.

PLONGÉE SOUS TERRE

Pour trouver plus de fraîcheur encore, on peut également s'enfoncer dans les entrailles du Pays basque. Les grottes →



préhistoriques de Sare, à 10 km de la Rhune, proposent une visite guidée d'environ une heure, accessible à tous, mêlant formations géologiques et récits de la mythologie basque. Plus au nord, les grottes d'Isturitz et d'Oxocelhaya, classées monuments historiques, se distinguent par leur richesse préhistorique (outils, gravures) et leurs vastes salles ornées de concrétions. La visite dure environ 1 h 15. Plus impressionnante encore, la grotte de La Verna, dans le massif de La Pierre-Saint-Martin, abrite l'une des plus grandes salles souterraines aménagées au monde. Accessible via des visites encadrées aux niveaux adaptés aux différents publics, elle offre une immersion spectaculaire dans un univers minéral hors norme.

LES JOLIS VILLAGES DE L'ARRIÈRE-PAYS

De retour à la surface, Ainhoa, bastide du XVII[e] siècle, séduit par sa rue unique bordée de maisons traditionnelles. Sare, classé parmi les plus beaux villages de France, constitue un point de départ idéal pour explorer les environs et les contreforts de la Rhune. Espelette attire les visiteurs avec ses façades décorées de piments, mais il faut rompre avec ces clichés pour découvrir son patrimoine et ses producteurs locaux. Une visite au château vous livrera tous les secrets de cette épice emblématique. Itxassou, réputé pour ses cerises noires, offre un cadre plus discret, propice à la promenade. À Mauléon-Licharre, capitale historique de la Soule, la montée au château fort permet d'accéder à un panorama étendu sur la vallée. Enfin, la forêt d'Iraty, à cheval entre la France et l'Espagne, constitue l'une des plus grandes hêtraies d'Europe. Elle se prête à la randonnée (nombreux sentiers balisés), au VTT ou simplement à des pauses nature dans un environnement préservé. En quelques mots : forêts denses, immenses estives, sommets panoramiques, paysages préservés d'une beauté saisissante. C'est un véritable paradis pour les amoureux de grande nature. L'automne y est particulièrement spectaculaire. ●

← Les jardins de la villa Arnaga, à Cambo-les-Bains.
↓ À Uhart-Cize, on peut sillonner les routes de montagne en quadricycle 100 % électrique.
↓ Le train de la Rhune permet de profiter d'une vue exceptionnelle.
↘ Les maisons typiques de la bastide d'Ainhoa.







INFOS PRATIQUES
↳ en-pays-basque.fr



Carnet d'adresses gourmandes

Si vous cherchez un gâteau basque exquis, faites un saut au moulin de Bassilour, à Bidart. Profitez d'une visite au musée du Chocolat basque, à Cambo-les-Bains, pour déguster les créations de Christophe Puyodebat ; autre bonne adresse, la Fabrique du chocolat, à la Bastide-Clairence, dont l'histoire familiale est aussi touchante que sa production est délicieuse ! Pour le piment d'Espelette, faites escale chez Kultur Piment, à Cambo-les-Bains, une exploitation très accueillante qui vous proposera piment et produits dérivés. Enfin, pour un bon fromage ossau-iraty, nous vous recommandons la ferme Agerria, à Saint-Martin-d'Arberoue.

Pleine Vie VOYAGES & PSYCHOLOGIES vous présentent

UN TARIF EXCLUSIVEMENT NÉGOCIÉ POUR NOS LECTEURS

7 JOURS / 6 NUITS



la thalasso

pour nourrir son corps et son esprit !

Pleine Vie s'associe à **Psychologies magazine** et **Thalazur** pour vous proposer **deux séjours exceptionnels en thalasso** de 7 jours, l'un à **Port Camargue**, l'autre à **Carnac**.

Faciles d'accès et situées dans des lieux d'exception, ces thalassos vous proposent des soins de thalassothérapies, des massages, ainsi que des ateliers et séances dédiés au corps et à l'esprit.

En partenariat avec THL

NOUVELLE DESTINATION

Thalazur Port Camargue
Hôtel****

Cure "Lâcher Prise"

- Du 8 au 14 novembre 2026



RÉOUVERTURE APRÈS RÉNOVATION

Thalazur Carnac
Hôtel****

Cure "Parenthèse pour l'esprit"

- Du 1er au 7 novembre 2026
- Du 6 au 12 décembre 2026



* Meilleur tarif : pour toute réservation 2 mois avant votre cure, sur certaines dates et chambres (voir brochures).

TÉLÉCHARGEZ LA DOCUMENTATION COMPLÈTE SUR NOTRE SITE : www.voyages-lecteurs.fr/pv

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS : 01 41 33 57 20
Du lundi au vendredi, de 9h à 19h et le week-end, de 9h30 à 17h30

OU demandez votre brochure sans engagement en retournant ce coupon à : **Pleine Vie** - Thalasso - 59898 Lille Cedex 09

M086 # L1598457

☐ **Port Camargue** (785725) ☐ **Carnac** (785659)

Nom* : ..... Prénom* : .....

Adresse* : .....

CP* : ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ Ville* : ..... Tél.: ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋

email : .....
(Utile pour recevoir nos bons plans Croisières et Voyages)

Date de naissance : ⌊_⌊_⌋⌊_⌊_⌋⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ (pour fêter votre anniversaire)

Avez-vous déjà effectué une croisière ou un voyage ☐ OUI ☐ NON

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Voyages Lecteurs et Pleine Vie sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail ou téléphone. Dommage !

☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage !

* A renseigner obligatoirement pour traiter votre demande. Les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique fondé sur votre consentement et destiné à Reworld Media France SAS en sa qualité de responsable de traitement. Les finalités poursuivies sont l'envoi de la brochure et les offres relatives aux voyages avec nos partenaires si vous y consentez. L'inscription au voyage implique l'acceptation des conditions générales et particulières de vente de Thalazur au dos du bulletin de réservation joint à la brochure. Les informations demandées sont destinées à la société REWORLD MEDIA MAGAZINES (Voyages Lecteurs) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par Voyages Lecteurs et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à RMM-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand – 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur www.voyages-lecteurs.fr - Photographies : © istockphoto.com

VOYAGES LECTEURS

Prendre son temps sur LA RIVE SUISSE DU LAC LÉM

De l'élégante ville de Montreux aux vignes en terrasses de Lavaux, la rive nord du lac Léman propose un doux et agréable voyage, à effectuer en train et en bus pour se laisser porter et se mettre au diapason d'un environnement protégé.

"Je contemple la vaste étendue de pelouse verte et le lac au loin, et par-delà le lac, la présence rassurante des montagnes, et je reste là, sans penser à rien, à savourer leur magnifique sérénité." C'est par ces mots que Charlie Chaplin termina son autobiographie, dans sa maison de Corsier-sur-Vevey,



> « Le spectaculaire vignoble en terrasses de Lavaux plonge dans le lac Léman »

Par notre reporter Thierry Beaurepère



VEVEY LA PROSPÈRE

Plus haut sur la montagne, à quelques lacets de là, on pose ses valises à l'Hôtel du Léman (hotel-leman.ch) pour profiter du panorama infini. Dans ce canton de Vaud, le dense réseau de chemin de fer et de bus invite à laisser la voiture au garage. D'autant que les horaires sont réglés comme une horloge… suisse. C'est donc par un funiculaire que l'on "descend" à Vevey, au bord du "Léman" dit-on ici ; comme si le lac était un vieil ami. La petite ville se la coule douce, sans chichi, même si quelques hôtels Belle Époque alanguis le long des eaux témoignent de ses richesses, passées et actuelles. Car elle abrite également le siège de Nestlé, énorme vaisseau de style moderniste imaginé en 1960, qui lui assure la prospérité. Mais dans les vieilles rues commerçantes qui, avec ses hautes maisons, rappellent celles de Haute-Savoie de l'autre côté du lac, les habitants préfèrent mettre en avant d'autres "trésors" : la tour Saint-Jean du XIII^e^ siècle, les églises protestantes et orthodoxes qui témoignent des vagues migratoires de l'Histoire ou la fête des vignerons qui anime la place du Marché ; mais seulement tous les 20 ans ! Rendez-vous en 2039 pour la prochaine…

ROCK AND JAZZ IN MONTREUX

Il ne faut que cinq minutes en train – pas une de plus – pour rejoindre Montreux. La perle de la Riveria suisse n'a pas la pudeur de Vevey. À la fin du XIX^e^ siècle, sa situation privilégiée sur une partie du Léman protégée du vent attire l'aristocratie européenne. Des palaces aux noms évocateurs – Majestic, Splendid ou Excelsior – sortent de terre, de chics immeubles résidentiels s'approprient la rive et les villas s'étagent à flanc de montagne. Plus tard, la Tour d'Ivoire, haute de 80 mètres, tente d'ancrer Montreux dans la modernité des années 60, avec un résultat discutable. Ce qui ne l'empêche pas d'être devenue l'emblème de la ville, mais aussi un phare pour les marins d'eau douce qui naviguent sur le →

AN

comme un vibrant message d'amour aux paysages apaisants de la Montreux Riviera où il vécut presque vingt-cinq ans jusqu'à sa mort en 1977, il y a déjà un demi-siècle. Cernée par un parc aux arbres centenaires, la belle demeure installée sur les hauteurs de la rive suisse du lac Léman a été transformée en musée, le Chaplin's World.

Il témoigne des étapes de la vie de l'artiste et propose un amusant voyage dans ses plus grands films, *Les Temps modernes* ou *Les Feux de la rampe,* à coups de décors et personnages en cire…















↑ La Riviera suisse.

↑ Un train circulant près de Lavaux.

↗ Le château de Chillon.

↗ Le jazz est à l'honneur à Montreux.

↗ L'Eden Palace, à Montreux.

↗ Chaplin's World.

↗ Rue de Simplon, à Vevey.

↓ Une sculpture à Vevey.



↓ La statue de Freddie Mercury, à Montreux.



→ lac et les amateurs de musique qui viennent s'encanailler chaque mois de juillet, depuis 1967. Au fil des décennies, le festival de jazz a attiré toutes les célébrités de la planète – de Miles Davis à Nina Simone – avant de s'élargir à d'autres tonalités plus rock, Bob Dylan ou Éric Clapton. Et même Deep Purple, qui écrivit son tube *Smoke on the Water* à Montreux pour évoquer l'incendie du casino en 1971.

Il faut prendre le rythme local dans ce décor figé, flâner sur la rive ombragée pour trouver *"la paix de l'âme"* comme le disait Freddie Mercury, le chanteur du groupe Queen. Puis allonger le pas pour rejoindre le château de Chillon, à une demi-heure de marche. Sa forme massive, bâtie au XII[e] siècle sur un îlot rocheux par la famille de Savoie et dominée par un donjon carré, a inspiré un poème de Lord Byron. En pleine vague du romantisme, "l'influenceur de l'époque" contribua à sa renommée. Entre silhouette défensive côté terre, et partie plus résidentielle côté lac, il est aujourd'hui le monument le plus visité de Suisse. Avec en prime, à ses pieds, une petite plage pour une baignade requinquante ! Il rappelle aussi qu'avant le tourisme, la culture de la vigne était intense. Le château a repris la tradition en 2011. Il produit son propre vin, le Clos de Chillon, bonifié dans des barriques qui prennent le frais dans les souterrains voûtés, à partir de raisins en provenance de l'aire d'appellation AOC Lavaux voisine.

À LA DÉCOUVERTE DES VIGNES

Compter de 15 à 20 minutes de train pour filer de Montreux jusqu'au village vigneron de Chexbres, et de là, explorer le spectaculaire vignoble cultivé en terrasses qui plonge dans le Léman. Façonnés par les moines cisterciens débarqués de Bourgogne au XII[e] siècle, les paysages escarpés ont valu à la région d'être classée au patrimoine mondial de l'Unesco. Environ 150 familles se partagent ce terroir d'exception où le cépage blanc chasselas – qui se marie à merveille avec la fondue – est roi. La Route des Grands Crus de Lavaux (en réalité un sentier) s'y faufile, pour une découverte jusqu'à l'ivresse. On le parcourt à pied ou à vélo, soit trois kilomètres en descente douce, allant de murets habités de lézards en capites, ces petites maisons en pierre qui servaient autrefois d'abri aux vignerons. Jusqu'à l'arrivée dans le village de Cully, posé au bord du lac. À la tête du domaine familial Potterat, Guillaume réconforte les marcheurs. Il ouvre les portes de la cave six fois centenaire où trône un pressoir manuel, avant l'indispensable dégustation, avec modération bien sûr… ●



5 BONNES RAISONS D'Y ALLER

1 | MARCHER DANS LES TRACES DE FREDDIE MERCURY

Queen a enregistré six albums dans le Mountain Studios de Montreux et Freddie Mercury y possédait un appartement. Au bord du lac, une statue rend hommage à la star et un petit musée expose souvenirs, vinyles, tenues de scène… freddie-tours.com/fr

2 | PRENDRE DE L'ALTITUDE AU PAYS-D'ENHAUT

Train classique ou Belle Époque pour grimper dans les Préalpes vaudoises jusqu'au village de Château-d'Œx. Haut lieu de la montgolfière (festival annuel en janvier), il concentre de jolis chalets, des caves où s'affine le fromage l'Etivaz et un musée sur l'art du "papier découpé". pays-denhaut.ch

3 | NAVIGUER ENTRE DEUX RIVES

La Compagnie générale de navigation (CGN) propose des croisières sur le lac Léman à bord de bateaux Belle Époque qu'elle conserve avec passion. On peut également y partager un repas. Une jolie balade pour admirer les villages qui bordent la rive et faire escale quelques minutes… en France. cgn.ch

4 | SE METTRE EN JAMBES SUR UN AIR DE JAZZ

En juillet, le Montreux Jazz Festival fait vibrer la petite ville avec plus de 700 concerts, DJ sets et activités ; en particulier dans le centre de congrès récemment modernisé mais également en plein air, sur les quais, avec un programme en partie gratuit pour une atmosphère électrique. montreuxjazzfestival.com

5 | APPRENDRE À MIEUX MANGER

À Vevey, le groupe Nestlé a imaginé l'Alimentarium, un musée dédié à l'alimentation, aménagé en bord de lac, dans un bâtiment néo-classique. Il invite à réfléchir à nos habitudes alimentaires, avec même un potager et des ateliers culinaires. alimentarium.org



Guide de la Suisse, éd. Lonely Planet, 416 pages, 19,50 €.

Avant de partir

Temps de voyage : 3 h 40 en train depuis Paris.

Décalage horaire : aucun.

Informations : montreuxriviera.com

Formalités : passeport ou carte d'identité en cours de validité.

Langue : on parle français dans cette région suisse.

Monnaie : le franc suisse ; 1 CHF = 1,08 €.

Quand partir : toute l'année, avec une préférence du printemps à l'automne.

Comment y aller : en train depuis la France jusqu'à Lausanne, puis réseau de trains régionaux et nombreux bus sur place (accessibles sans limite avec la Riviera Card, offerte par les hôtels). sncf-connect.com et sbb.ch

Indispensable dans ma valise : chaussures de marche, coupe-vent, lainage, chapeau, lunettes de soleil…

À rapporter : des chocolats, du vin de Lavaux, un couteau suisse…



Lac Léman

LES PRIX SONT INDICATIFS

Abonnez-vous et choisissez

Formule enrichie > 12 nos + 4 HS + 2 guides pratiques par an

12 numéros par an



+

4 hors-séries et
2 guides pratiques



Les Hors-Séries Pleine Vie...

Cap sur votre bien-être ! En complément de ses dossiers Santé, Pleine Vie propose désormais des hors-séries dédiés au bien-être pour vous aider à préserver votre forme, aussi bien physique que mentale, au quotidien et deux fois par an retrouvez nos conseils d'experts pour répondre à toutes vos questions sur l'héritage, la succession mais également les astuces de nos spécialistes pour maîtriser en toute simplicité les technologies modernes.

LA VERSION NUMÉRIQUE INCLUSE
à consulter sur KIOSQUE mag.com

+

votre cadeau,
le diffuseur et une bougie



Ce coffret est idéal pour sublimer l'atmosphère de votre intérieur. Il est composé d'un diffuseur à parfum senteur jasmin et d'une bougie senteur vanille. *Pot en verre de 50 ml.10 tiges de rotin.*

JUSQU'À

39% d'économie !

Photos non contractuelles.

la formule qui vous plaît !



LA VERSION NUMÉRIQUE INCLUSE
à consulter sur KIOSQUE mag.com

Formule classique > 1 an (12 numéros)

12 numéros par an
+ votre cadeau,
le diffuseur et une bougie



JUSQU'À
33% d'économie !

Photos non contractuelles.

BULLETIN D'ABONNEMENT à compléter et renvoyer avec votre règlement à
Service abonnements Pleine Vie - 59898 Lille Cedex 9 - Tél : 01 46 48 48 52

1 JE CHOISIS MA FORMULE D'ABONNEMENT :

M018 # D2151793

☐ **Formule classique annuelle[a] :** - 31% de remise
1 an (12 n°s) + le diffuseur et sa bougie pour **42,90€** au lieu de ~~62,76€~~. (1)

☐ **Formule enrichie annuelle[a] :** - 37% de remise
1 an (12 n°s) + 4 hors-séries + 2 guides pratiques + le diffuseur et sa bougie pour **62€** au lieu de ~~98,61€~~. (2)

☐ **Formule classique mensuelle[b] :** - 33% de remise
12 numéros par an + le diffuseur et sa bougie pour **3,50€/mois** au lieu de ~~5,23€~~ puis 3,70€/mois l'année suivante. (3)

☐ **Formule enrichie mensuelle[b] :** - 39% de remise
12 n°s par an + 4 hors-séries + 2 guides pratiques + le diffuseur et sa bougie pour **4,99€/mois** au lieu de ~~8,22€~~ puis 5,10 €/mois l'année suivante. (4)

2 JE CHOISIS MON MODE DE PAIEMENT :

☐ **Par chèque.** J'envoie le bulletin d'abonnement **avec mon chèque** (sans agrafe, ni scotch) libellé à l'ordre de Pleine Vie à : Service abonnement Pleine Vie - 59898 Lille Cedex 9. Mon abonnement se renouvellera automatiquement à la date anniversaire sauf résiliation de ma part.

☐ **Par prélèvement automatique :** Je complète l'IBAN à l'aide de mon RIB et je n'oublie pas de **joindre mon RIB**.

IBAN ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐

Vous autorisez Reworldmedia Magazines à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Reworld Media Magazines. Créancier : Reworld Media Magazines - 40 avenue Aristide Briand – 92220 Bagneux - FRANCE. Identifiant du créancier : FR 05 ZZZ 489479

Date : ☐☐ / ☐☐ / ☐☐☐☐
Signature :

3 J'INDIQUE LES COORDONNÉES DU BÉNÉFICIAIRE DE L'ABONNEMENT :

Nom** : ☐☐☐☐

Hafsia HERZI

La grâce du talent

Elle est à l'affiche d'*Histoires de la nuit*, un thriller sous haute tension d'après Laurent Mauvignier. Hafsia Herzi, actrice récompensée par deux césars et réalisatrice plusieurs fois célébrée, est une femme humble et discrète, qui vit loin de Paris et des faux-semblants.

FILM / thriller

Histoires de la nuit, de Léa Mysius. Avec Hafsia Herzi, Benoît Magimel, Bastien Bouillon, Monica Bellucci. Sortie le 16 septembre. Durée 1 h 54.



Par Gilles Medioni

Dans *Histoires de la nuit*, vous incarnez Nora, par qui les problèmes arrivent…
Nora est une femme complexe, qui ment sur son passé, toute en silences et en non-dits. L'interpréter représentait un défi. Il me fallait mentir avec naturel, ce qui est un peu la base d'une actrice, mais en restant crédible. Je me suis très vite identifiée à elle, je l'ai comprise car je pense qu'on a tous vécu plusieurs vies et cherché à les oublier. Un homme va les retrouver, elle et son enfant, joué par une petite fille qui m'a impressionnée par son intelligence de jeu.

Petite fille, étiez-vous animée par le désir d'être actrice ?
J'étais rêveuse, un peu perdue dans mes pensées. Je suis toujours pareille aujourd'hui. Et, oui, j'ai commencé dès mes 4 ans ou 5 ans à imaginer des histoires et à vouloir jouer la comédie, pour m'évader. Au collège, la littérature, la poésie et les extraits de pièces qu'on lisait alimentaient mon imaginaire. J'ai voulu suivre des cours de théâtre, mais on n'avait pas les moyens. Néanmoins comme j'ai grandi à Marseille, la rue, avec ses personnages hauts en couleur, était un théâtre à ciel ouvert. J'étais créative à ma façon, je prenais beaucoup de photos avec des appareils jetables, des personnes, des visages… Et je demandais à ma mère de poser pour moi.

Quel soutien a-t-elle été ?
Son soutien a été fondamental. Ma mère m'a aidée à réaliser mon rêve. Je n'ai grandi qu'avec elle, elle m'a eue tard, je suis la benjamine de quatre enfants, j'étais tout le temps collée à elle *[son père est décédé quand elle avait 1 an, NDLR]*. Lorsque j'ai repéré, collégienne, des petites annonces pour faire de la figuration dans des téléfilms et des séries, elle m'a accompagnée aux auditions. J'ai été retenue, j'étais vraiment contente de voir comment fonctionnait un tournage. Rien que vivre cela me convenait.

“Ma mère m'a aidée à réaliser mon rêve”

BONNE MÈRE
La comédienne a tourné son deuxième long-métrage (qui racontait le quotidien d'une veuve mère de famille, femme de ménage dans les avions) sur les lieux de son enfance, dans la cité des Oliviers des quartiers nord marseillais. C'est tout naturellement que le Mucem de Marseille l'a choisie cet été pour être sur l'affiche de l'exposition *Bonnes Mères* sur les maternités méditerranéennes. La photo de Pierre & Gilles, qui remonte à 2009, la représente en vierge à l'enfant. *“J'en suis très fière et je suis contente que cette œuvre continue à vivre. Et le titre,* Bonnes Mères, *est superbe.”*

Que vous a transmis votre mère ?
L'importance du travail, la détermination, la reconnaissance aussi. C'est important de savoir qui nous a tendu la main sur notre chemin. Ses valeurs, ses conseils m'ont aidée à rester fidèle à moi-même et à éviter les pièges du milieu du cinéma. Elle a fait beaucoup de sacrifices pour nous élever, et je n'ai jamais voulu la décevoir.

Comment étiez-vous adolescente ?
Timide, très discrète, très réservée et très déterminée. Lorsque j'ai eu la chance de postuler pour *La Graine et le Mulet,* je n'ai pas laissé passer ma chance. Ma mère a été incroyable, j'avais besoin de sa bénédiction, sinon je n'aurais pas accepté.

Pour ce rôle qui vous a révélée, vous vous êtes investie jusqu'à prendre 15 kg. Vous n'aviez peur de rien ?
Je ne me rendais pas vraiment compte. J'ai pris ces demandes d'Abdellatif Kechiche, le réalisateur en qui j'avais confiance, comme un travail et un challenge. Ensuite, j'ai compris pourquoi : prendre du poids, des muscles, me rendait plus forte, pour devenir Rym, l'héroïne, et me donnait plus de bagout aussi. Cette aventure a confirmé mon désir de comédienne et de metteur en scène. Tout me plaisait, la création en action, l'esprit d'équipe, mener une troupe de techniciens, d'acteurs. Le film est sorti deux ans après et j'ai été rattrapée par la réalité. J'ai passé mon bac, tenté un concours d'infirmière et me suis inscrite en fac de droit, peut-être parce que, petite, on me surnommait *“l'avocate”* : je me mêlais de tout. →

© JÉRÔME DOMINÉ / ABACA

→ Vous avez tourné une cinquantaine de films et en avez réalisé quatre. Quel regard portez-vous sur votre parcours ?
J'avais soif d'apprendre sur moi-même et sur la profession. Je me suis davantage retrouvée dans un cinéma plus indépendant, et dans des films comme *Le Roi de l'évasion* d'Alain Guiraudie, *L'Apollonide* de Bertrand Bonello ou *Sex Doll* de Sylvie Verheyde. Par moments, j'ai préféré ne pas tourner plutôt que d'accepter des rôles stéréotypés. Et les autres rôles n'étaient pas accessibles. On me répondait : *"Le personnage n'est pas arabe, ça ne va pas être possible."*

Certains ont salué votre césar de la meilleure actrice comme historique, vous étiez la première actrice "racisée" à l'obtenir…
On est malheureusement obligé de le relever et d'un autre côté, pourquoi encore le souligner ? Moi-même, je n'y avais pas pensé. La diversité est normale, il suffit de se promener dans les rues…

Certains personnages vous poursuivent-ils davantage que d'autres ?
Parfois, ce sont les spectateurs qui m'en parlent. On me lance *"matonne" [son rôle de surveillante pénitentiaire dans* Borgo, *NDLR]*, ou *"tu as pris l'enfant ?" [elle jouait une sage-femme qui dérobait un enfant dans* Le Ravissement, *NDLR]*. Moi, je passe vite à autre chose en général, surtout si le personnage est sombre. Mais certaines réactions m'y ramènent. Par exemple, après les projections de *Quelques mots d'amour [de Rudi Rosenberg, sortie le 28 octobre, NDLR]*, des femmes m'ont confié s'être reconnues dans cette mère célibataire qui essaie de faire au mieux, de gérer ses enfants… Dernièrement, jouer une bergère dans *La Foudre* des frères Larrieu m'a bouleversée car le rôle a eu un écho avec ma propre vie : ma mère a été bergère dans sa jeunesse en Algérie, et m'a beaucoup parlé de ce métier.

La Petite Dernière, primé cinq fois, dont aux César et au Festival de Cannes, s'inscrit dans une veine réaliste. Est-ce votre credo ?
En tant qu'actrice ou réalisatrice, j'ai envie de défendre des sujets qui me parlent et soient porteurs de messages. La mère courage de *Bonne Mère*, la jeune homosexuelle musulmane de *La Petite Dernière*, la mère célibataire de *Quelques mots d'amour* sont peu ou pas représentées au cinéma. C'est important de mettre en lumière des femmes et des hommes qui évoluent dans l'ombre. Et de le faire avec authenticité, jusqu'au moindre détail.

Comment gérez-vous vos rôles de maman, actrice, réalisatrice, scénariste ?
Devenir maman a redéfini mes priorités. Je suis encore plus sélective dans mes choix et me concentre sur l'essentiel : mes enfants. J'essaie aussi de faciliter mon quotidien : j'ai réalisé deux films, *La Cour* et *La Petite Dernière*, à Nancy car je n'habite pas loin. La vie à la campagne est tranquille et préservée de l'agitation.

Qu'avez-vous de plus marseillais en vous ?
L'accent, non ?! •



© F COMME FILM / FRANCE 3 CINÉMA

HAFSIA HERZI

25 janvier 1987 Naissance à Manosque (Alpes-de-Haute-Provence).

2008 Reçoit le césar de la révélation pour *La Graine et le Mulet*, d'Abdellatif Kechiche, et quatre autres prix internationaux.

2025 César de la meilleure actrice pour *Borgo*, de Stéphane Demoustier.

2026 Travaille à l'adaptation de *Dans le jardin de l'ogre*, le livre de Leïla Slimani.

Belmondo, Deneuve, Huppert…

Très vite, Hafsia Herzi a tourné avec ces monuments du cinéma, dont elle retient *"l'humilité, la simplicité, la gentillesse, l'humanité"*. Catherine Deneuve, avec qui elle a joué dans *Elle s'en va*, lui a confié : *"J'ai vu tous vos films."* *"Alors que c'est moi qui l'admire"*, commente Hafsia. Isabelle Huppert *(Les Gens d'à côté ; La Prisonnière de Bordeaux)* lui envoie des messages à chacune de ses récompenses : *"J'ai l'impression de te féliciter tous les mois."* Sa rencontre avec Jean-Paul Belmondo pour *Un Homme et son chien* l'a profondément marquée. *"J'ai grandi avec ses films, on a encore toutes les cassettes vidéo. Ma mère l'adore. À la maison, il y a une photo de Jean-Paul et moi encadrée. Et elle en a une autre dans son portefeuille."*

ABONNEZ-VOUS

2 ANS - 24 NUMÉROS

75,90€ au lieu de ~~125,52€~~*

soit **39%** de remise !





+ EN CADEAU

le grand sac cabas imprimé léopard !

Affirmez votre style avec ce sac kaki motif léopard, parfait pour accompagner toutes vos tenues du quotidien. **Sa forme souple et généreuse** offre une belle contenance, idéale pour transporter vos essentiels avec élégance.

• Matière : Polyester suède • Dim. : 34 x 22 x 31,5 cm

VOUS SOUHAITEZ RÉGLER PAR CB

<< FLASHEZ CE CODE

KIOSQUE mag.com

Ou rendez-vous sur :
abos.kiosquemag.com/vpvxx-abo

C'EST RAPIDE, SIMPLE ET 100% SÉCURISÉ !

Photo non contractuelle. Livré sans accessoire sauf ceux mentionnés.

BON D'ABONNEMENT À RETOURNER À PLEINE VIE - SERVICE ABONNEMENTS - 59898 LILLE CEDEX 9

Je m'abonne au magazine Pleine Vie et je choisis l'offre qui me convient :

☐ **2 ans - 24 numéros + un cadeau** (a) **39% de remise**

75,90€ au lieu de ~~125,52€~~* pour 24 numéros.

Je recevrai, en cadeau, le grand sac cabas imprimé léopard.

Mon abonnement se renouvellera automatiquement à date anniversaire sauf résiliation de ma part. Je règle par **chèque** à l'ordre de Pleine Vie. Ou je préfère remplir le **mandat SEPA** accompagné de mon R.I.B. **(1)**

☐ **1 an - 12 numéros**(a) **31% de remise**

42,90€ au lieu de ~~62,76€~~* pour 12 numéros

Mon abonnement se renouvellera automatiquement à date anniversaire sauf résiliation de ma part. Je règle par **chèque** libellé à l'ordre de Pleine Vie. Ou je préfère remplir le **mandat SEPA** accompagné de mon R.I.B. **(2)**

MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA

Je complète le n° IBAN ci-dessous présent sur mon RIB :

|_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|

Vous autorisez Reworld Media Magazines à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Reworld Media Magazines.

Créancier : Reworld Media Magazines - 40 avenue Aristide Briand – 92220 Bagneux - FRANCE -
Identifiant du créancier : FR 05 ZZZ 489479

JE N'OUBLIE PAS DE JOINDRE MON R.I.B.

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES

À _____ DATE |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

SIGNATURE OBLIGATOIRE :

▸ JE COMPLÈTE MES COORDONNÉES (à remplir obligatoirement) :** ☐ Mme. ☐ M.

 # M018 # D1633379

** Nom |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

** Prénom |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

** Adresse |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

** CP |_|_|_|_|_| ** Ville |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Email |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Téléphone (portable de préférence) |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| (envoi de SMS si problème de livraison)

Votre date de naissance |_|_| |_|_| |_|_|_|_| (pour souhaiter votre anniversaire)

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège de Pleine Vie et Kiosquemag sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail et téléphone. Dommage!

☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans.

(a) Offre d'abonnement automatiquement reconduite à date d'anniversaire. Le règlement s'effectuera en 1 seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. A défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial.
*Le prix de référence se compose du prix de vente en kiosque et des frais de livraison. Offre réservée en France Métropolitaine valable 2 mois. Le(s) produit(s) vous seront adressés dans un délai de 4 semaines après réception de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles. Vous disposez, conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Le coût du renvoi de(s) produit(s) est à votre charge. Responsable de traitement des données personnelles : Reworld Media Magazines SAS. Finalités du traitement: gestion de la relation client, opérations promotionnelles et de fidélisation. Données postales et téléphoniques susceptibles d'être transmises à nos partenaires. Conformément à la Loi informatique et Libertés du 6-01-78 modifiée, vous pouvez exercer vos droits d'opposition, accès, rectification, effacement, portabilité, limitation à l'utilisation de vos données ou donner vos directives sur le sort de vos données après décès en écrivant à Reworld Media-DPD, c/o service juridique, 40 Avenue Aristide Briand 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur kiosquemag.com.



Par Coline Bouvart



©ARTHUR PÉQUIN X2, MATHIEU VOUZELAUD X2, CYRIL ANANIGUIAN

Exposition/
patrimoine

QUAND LE MOBILIER SORT DE SES GONDS

Trois sites explorent l'histoire du meuble et dévoilent 46 œuvres issues des collections du Mobilier national.



↑ Commode *Aliéné N°1,* Sylvie Abélanet (2019), Cadillac-sur-Garonne.



↑ Commode *Le Rêve de l'arbre,* Aline Putot-Toupry (2021), La Rochelle.

↓ Table *Tête à tête,* Alexandre Benjamin Navet (2024), Châteaudun.



Dans le cadre du programme Les Aliénés du Mobilier national, des artistes ont reçu carte blanche pour réinterpréter du mobilier ancien, donnant alors naissance à une nouvelle collection que ces expositions font dialoguer, en résonance, en décalage, et souvent avec humour et fantaisie, avec trois décors historiques. Plutôt qu'une exposition unique, le visiteur est invité à circuler d'un site à l'autre, avec des propositions complémentaires qui éclairent le thème général sous des angles différents : l'histoire du meuble, ses formes inattendues, ses usages symboliques ou encore sa place dans les intérieurs d'hier et d'aujourd'hui.

AU CHÂTEAU DE CHÂTEAUDUN

Surplombant le Loir, cette forteresse fut la demeure d'un héros de la guerre de Cent Ans, mais son mobilier d'origine a disparu : à l'époque, les grands seigneurs menaient une vie itinérante, changeant de résidence selon les saisons, la chasse, la guerre, emportant dans chacun de ces déplacements tout le mobilier nécessaire à leur vie quotidienne. Un mode de vie peu compatible avec la conservation de tous ces objets. Pour imaginer à quoi ressemblait la vie seigneuriale, l'exposition présente quatorze pièces métamorphosées par des artistes et artisans d'art contemporains. Paravents, bibliothèque en acajou, commodes, lampadaire ou fauteuil redonnent vie au lieu dans un dialogue poétique entre patrimoine, création et réemploi.

À LA TOUR DE LA CHAÎNE, À LA ROCHELLE

Les trois tours médiévales du port rochelais furent des lieux de vie pour les capitaines et leurs familles, mais leurs aménagements ont disparu. Celle de la Chaîne accueille douze pièces de la collection Les Aliénés. Textiles, luminaires, tables et tapis y sont réinventés par des artistes contemporains dans une démarche créative et écoresponsable, et redonnent vie à ce donjon urbain.

AU CHÂTEAU DUCAL DE CADILLAC-SUR-GARONNE

Ce palais somptueux merveilleusement meublé et décoré par le duc d'Épernon recèle l'une des plus riches collections de tapisseries tissées des XVI^e^ et XVII^e^ siècles. L'installation de 20 œuvres issues du Mobilier national initie un dialogue particulièrement fécond et original. Tables, secrétaires, bureau, console, lit, buffet, etc., ressuscitent l'apparat d'antan tout en permettant de parcourir d'un œil neuf toutes ses salles.

↳ ***Drôles de meubles, ça déménage avec le Mobilier national et les monuments nationaux,*** au château de Châteaudun, place Jehan-de-Dunois, 28200 Châteaudun **(JUSQU'AU 8 NOVEMBRE)** ; à la tour de la Chaîne, Vieux Port, 17000 La Rochelle **(JUSQU'AU 11 NOVEMBRE)** ; et au château ducal de Cadillac-sur-Garonne, 4 place de la Libération, 33410 Cadillac-sur-Garonne **(JUSQU'AU 15 NOVEMBRE).** chateau-chateaudun.fr, tours-la-rochelle.fr, chateau-cadillac.fr

PUBLI - COMMUNIQUÉ

Quand **la séparation** ne met pas fin **aux violences...**

Retrouvez un espace de communication sécurisé pour protéger votre santé mentale, préserver vos enfants et reprendre le contrôle de vos échanges.



Eva NGALLE
Fondatrice, présidente TI3RS

Après une séparation, les violences peuvent continuer : harcèlement, menaces, insultes ou pressions passent souvent par le téléphone.

Créée par une survivante de violences conjugales, **TI3RS** est la première application française pensée pour accompagner les parents séparés dans ces situations.

Déjà utilisée par plus de **7 000 personnes**, elle permet de communiquer sereinement tout en protégeant sa vie privée et en conservant des preuves lorsque cela est nécessaire.

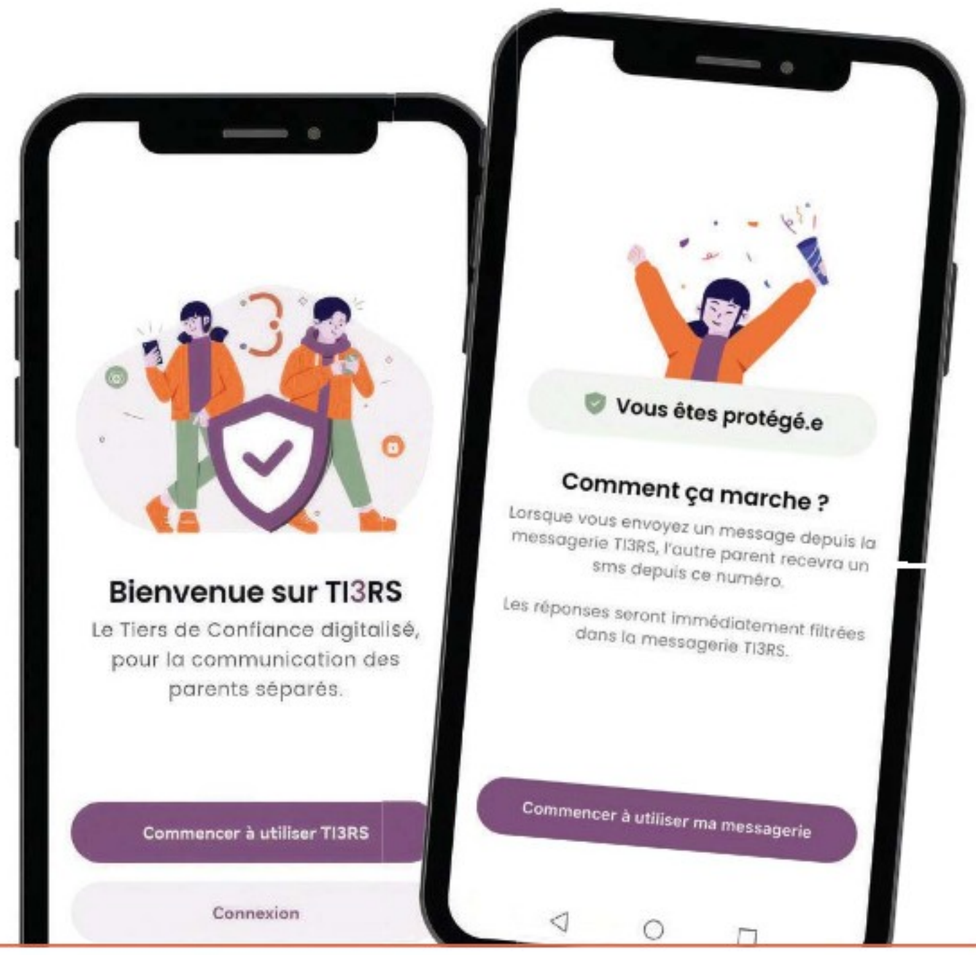
Les 4 fonctionnalités

Filtrage des messages violents
Notre système "Langage Fleuri" masque automatiquement les insultes et propos agressifs pour préserver votre santé mentale.

Preuves horodatées
Conservez un historique fiable de vos échanges, exportable en PDF si vous en avez besoin dans vos démarches juridiques.

Préférences de notifications
Choisissez les jours et les horaires de réception des notifications afin d'éviter le harcèlement et de préserver votre tranquillité.

Numéro de téléphone fictif
Protégez vos coordonnées personnelles tout en restant joignable lorsque la communication est nécessaire.



Parce que
"Entre vous et la violence, il y a TI3RS"

Téléchargez gratuitement TI3RS

DISPONIBLE SUR Google Play · Disponible sur App Store

www.ti3rs.fr

Par Simon Marion



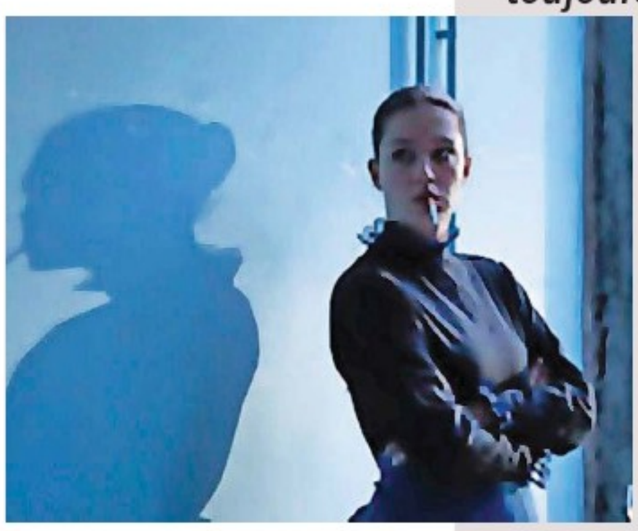


Notre salut

À l'automne 1940, un homme ordinaire débarque à Vichy pour y proposer ses services au gouvernement collaborationniste. Ce théoricien bercé d'illusions s'immisce au sein de l'administration pétainiste dont il devient un serviteur zélé dépourvu d'états d'âme. Quelques mois après *Les Rayons et les Ombres*, le réalisateur de *Rien à foutre* s'inspire de son arrière-grand-père. Swann Arlaud interprète à la perfection ce personnage pétri de frustrations qui cherche à exister aux yeux de son épouse en satisfaisant une ambition dérisoire. La mise en scène décrypte magistralement cette bascule tragique motivée par des aspirations personnelles. Un spectre douloureux qui plane sur notre mémoire collective depuis plus de huit décennies et a besoin d'être purgé une fois pour toutes. Couronnée du prix du scénario au Festival de Cannes, cette fresque intimiste filmée comme à l'intérieur d'un aquarium aux eaux troubles est ponctuée de ruptures musicales anachroniques.

↳ **Drame** d'Emmanuel Marre, avec Swann Arlaud, Sandrine Blancke, Harpo Guit... **SORTIE LE 30 SEPTEMBRE**

GARANCE



César de la meilleure actrice dans un second rôle pour *Je verrai toujours vos visages*, Adèle Exarchopoulos endosse le rôle d'une comédienne qui porte le prénom du personnage d'Arletty dans *Les Enfants du paradis*, mais boit plus que de raison. Sa composition renversante justifie à elle seule de voir cette chronique d'une descente aux enfers qui évite tous les poncifs sur l'alcoolisme au profit d'une empathie bouleversante.

↳ **Étude de mœurs** de Jeanne Herry, avec Adèle Exarchopoulos, Sara Giraudeau, Sarajeanne Drillaud... **SORTIE LE 23 SEPTEMBRE**

ET AUSSI...

PRESSURE



Avant le débarquement en Normandie, les Alliés s'en remettent au savoir de météorologues pour éviter que le jour J ne vire à la déroute. Un aspect méconnu de l'Histoire pourtant déterminant.

↳ **Historique** d'Anthony Maras, avec Andrew Scott, Brendan Fraser, Kerry Condon...
SORTIE LE 9 SEPTEMBRE

LA VIE EN RELIEF – JACQUES HENRI LARTIGUE



Derrière le nom d'un des plus importants photographes du XX^e^ siècle se cachait un fils de bonne famille débordant d'imagination qui a donné ses lettres de noblesse au relief avec inventivité. Cette invitation aux rêves ressuscite nos aïeux en 3D.

↳ **Documentaire** de Denis Gaubert.
SORTIE LE 9 SEPTEMBRE

JUSTIN LE JUSTE



1917. Un paysan mobilisé se confie à une journaliste sur l'esprit de révolte qui souffle parmi ses camarades sacrifiés au front par un état-major inhumain. Un sujet dramatique traité avec empathie.

↳ **Drame** d'Éric Barbier, avec Alban Ivanov, Alexandra Lamy, Birane Ba...
SORTIE LE 23 SEPTEMBRE

Vous cherchez un ordinateur portable très simple d'utilisation, qualitatif et à prix raisonnable ?

Pleine Vie — LA BOUTIQUE

Découvrez la nouveauté ordissimo Eve 4 !



- Facile et intuitif, il est conçu pour **les utilisateurs débutants ou non experts**
- Un seul caractère par touche : Plus besoin de combiner les touches pour un signe particulier !
- Protection anti-virus intégrée
- Inclut webcam, haut-parleurs et micros
- Garantie 2 ans
- Toutes utilisations bureautique et multimedia
- Conçu en France

Caractéristiques : Écran 14" soit 35,6 cm (diagonale) 16/9 • Résolution 1366 x 768 TN • Processeur Intel Celeron N5100 • Disque dur SSD M.2 256 Go • 8 Go RAM LPDDR4 • 1 x USB 3.2, 1 x USB 2.0, 1 x 3,5 mm • 1 x Mini HDMI • Wi-Fi 802.11 ac + Bluetooth 4.2 • Webcam intégrée 0.3 MP • Haut-parleurs et micro intégrés • Lecteur carte Micro SD 2.0 • Clavier facile Ordissimo • Coloris : Gris acier • Batterie Li-Ion polymer 5000mAh 12V 2A • 329 x 216 x 22 mm • Poids 1,4 Kg • Garantie 2 ans

349€

+



Pour seulement 1€ de plus

La souris ordissimo ergonomique verticale sans fil

Cette souris **améliore grandement confort et plaisir d'utilisation au quotidien!** Elle fonctionne sur tous les Ordissimo. Votre poignet vous dira merci. **Attention** elle ne convient qu'aux droitiers.

• Souris verticale sans fil • Capteur optique • DPI réglable sensibilité : 800/1200 /1600 / 2400 /4000 • Dongle Nano USB Wi-Fi 2,4 G • Compatible Bluetooth • Batterie rechargeable 500 mA 5V • Câble USB Type-C inclus • Dim. : 108 x 74 x 71 mm. Poids 100g. Garantie 2 ans • Compatible Windows, Mac et Android.

Le lot ordissimo Eve 4 + la souris ergonomique

350€

COLISSIMO OFFERT !

En vente sur notre site internet **www.kiosquemag.com/boutique**
ou commandez le aussi par téléphone au **01 46 48 48 03**
(du lundi au vendredi de 8h à 20h - paiement par CB uniquement)

BON DE COMMANDE

À nous retourner à : La Boutique Pleine Vie - 59898 Lille Cedex 9

OUI, JE COMMANDE	Réf.	Qté	Prix	Total
Ordinateur "Ordissimo Eve 4"	434.027		349 €	€
Ordinateur + souris "Ordissimo"	434.084		**350 €**	
Souris ergonomique "Ordissimo"	421.172		49 €	
FRAIS DE PORT GRATUITS EN COLISSIMO SI VOUS ACHETEZ L'ORDISSIMO + LA SOURIS ERGONOMIQUE				☐ OFFERT
ENVOI COLISSIMO. Livraison dans les 10 jours après enregistrement de ma commande.				☐ 10,00 €
MONTANT TOTAL DE MA COMMANDE				€

Je règle par chèque joint à l'ordre de Boutique Pleine Vie.

KIOSQUE mag.com

Vous souhaitez régler par carte bancaire ?
Rendez-vous sur **www.kiosquemag.com**
c'est rapide, simple et 100% sécurisé !

Mes coordonnées (*A remplir obligatoirement)

 # M090 - # V1662832

Nom*|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|

Prénom* |___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|

Adresse* |___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|

CP*|___|___|___|___|___| Ville*|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|

|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|

Email |_____|

N° de téléphone **obligatoire pour la livraison** (portable de préf.)

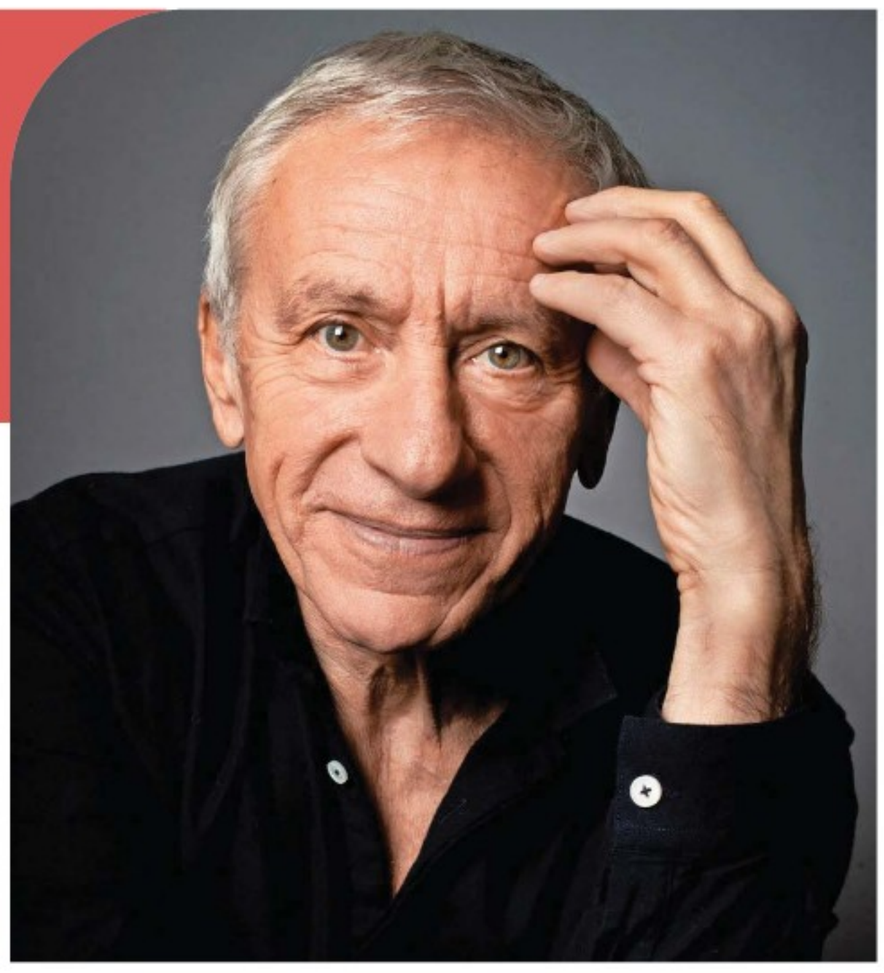
|___|___| - |___|___| - |___|___| - |___|___| - |___|___|

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège de Pleine Vie Kiosquemag sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail et téléphone. Dommage !

☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage !

Offre valable en France Métropolitaine jusqu'au 31/12/2026, dans la limite des stocks disponibles. Conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception de votre commande et vous pouvez nous retourner votre colis dans son emballage d'origine complet. Les frais d'envoi et de retour restent à votre charge. Responsable de traitement des données personnelles : Reworld Media Magazines SAS. Finalités du traitement : gestion de la relation client, opérations promotionnelles et de fidélisation. Données postales et téléphoniques susceptibles d'être transmises à nos partenaires. Conformément à la Loi informatique et Libertés du 6-01-78 modifiée, vous pouvez exercer vos droits d'opposition, accès, rectification, effacement, portabilité, limitation à l'utilisation de vos données ou donner vos directives sur le sort de vos données après décès en écrivant à Reworld Media-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand, 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur kiosquemag.com.

L'entretien



JEAN-CHRISTOPHE RUFIN

« J'ai toujours fonctionné à la passion, pas à l'obéissance »

Le romancier retrouve son héros, le consul Aurel Timescu, pour une septième aventure à l'autre bout du monde, sur l'île perdue de Sainte-Hélène.

Pourquoi avoir entraîné Aurel dans les pas de Napoléon ?
Un peu par hasard. J'ai visité à Châteauroux la maison du général Bertrand qui a accompagné l'empereur jusqu'à sa mort. L'endroit regorge de souvenirs de Sainte-Hélène, notamment sa cage à oiseaux. Et puis un de mes amis fait partie des reconstitueurs, qui s'habillent jusqu'au dernier bouton de guêtre à la manière des grognards ou des généraux d'Empire. Je savais par ailleurs que Sainte-Hélène était une île britannique, mais que les sites napoléoniens appartenaient à la France, et qu'un consul là-bas est en charge de ces lieux. Et, forcément, quand on dit consul, je pense toujours à Aurel.

Pour votre livre, vous êtes-vous rendu sur place ?
Bien sûr. Je ne parle jamais d'un pays sans y aller, c'est la moindre des choses. Dans mes romans, je veille à reconstituer les lieux, les ambiances, dans tous leurs détails. À tel point que pour celui-ci, j'ai reçu une lettre de Jean Tulard, grand spécialiste de Napoléon et qui connaît Sainte-Hélène, qui m'a dit avoir vraiment reconnu tout ce qu'il avait trouvé sur l'île.

L'AUTEUR

28 juin 1952 Naissance à Bourges.

1997 Prix Goncourt du premier roman pour *L'Abyssin*.

2001 Prix Goncourt pour *Rouge Brésil*.

2008 Élu à l'Académie française.

2018 Sortie de la première aventure d'Aurel le Consul, *Le Suspendu de Conakry*.

2024 Publication de *Sur le fleuve Amazone*, carnet de voyage (dessins et texte).

Qu'avez-vous pensé de l'île ?
C'est très impressionnant car c'est chargé d'histoire, surtout pour nous Français, car les Anglais, eux, se fichent de Napoléon ! Il y a vraiment une grande carte à l'aéroport sur laquelle, quand vous cherchez Longwood, le domaine où séjournait l'empereur, il y a juste marqué "toilettes", "aire de pique-nique" et "station-service". En revanche, pour nous, c'est captivant car on se met dans la peau de cette petite cour qui partageait son exil. L'île, quand on arrive par la mer, est une espèce de gros caillou de lave, très hostile, très noir. Il y a des zones plus fertiles, plus luxuriantes, où il a d'abord été logé. Puis sur le haut plateau, où on l'a finalement installé, l'île redevient plus inhospitalière : il y a un vent permanent qui couche les arbres, et presque pas de végétation. On n'y voit pas beaucoup le soleil, et c'est humide. Sa maison n'était pas grande, mais il a tenu à y maintenir une forme de vie de cour. Il y a un côté pathétique à les imaginer tous en grand uniforme le soir pour le dîner, dans cet endroit minuscule. Et certains détails sont poignants, comme les petits trous percés avec un canif dans les persiennes pour observer l'extérieur, assis ou debout :

Par Coline Bouvart

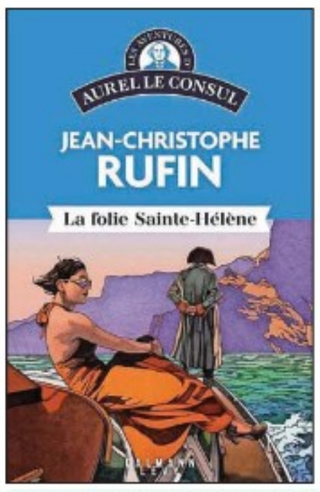


il est assez tragique de l'imaginer à cette fenêtre pendant des heures.

Comment expliquez-vous la fascination qu'exerce Napoléon ?
C'est à la fois touchant et énigmatique. Personnellement, il me laisse assez indifférent, je ne suis pas un fan de Napoléon. Mais je peux comprendre que, pour certains, il représente une forme d'idéal, de toute puissance : il a quand même régné sur le monde. Mais il y a quelque chose de particulier avec Sainte-Hélène. La plupart des admirateurs de l'Empire se rendent sur les lieux des batailles et des victoires, où vibre une dimension héroïque. Mais Sainte-Hélène incarne la défaite : c'est un type de fans de Napoléon un peu spécial qui s'y rendent, sensibles à cette espèce de calvaire qu'endure l'empereur, devenu un martyr.

Vous nuancez cette lecture…
Ce n'est pas tout à fait vrai en effet. Les Anglais n'avaient pas envie de l'humilier autant qu'on l'a dit : ils ont construit un nouveau palais pour qu'il soit mieux installé, mais il a refusé d'y vivre. Napoléon écrivait sa propre légende, dans le but d'attendrir l'opinion anglaise et d'obtenir sa libération.

Vous évoquez la bataille autour de la conservation des sites napoléoniens…
Oui, entre ceux qui perpétuent la "martyrologie" et ceux qui tentent de dépoussiérer cette vision. Le consul actuel tente d'apporter un peu de lumière à cette mythologie. Il est l'auteur d'un ouvrage sur le dernier Napoléon : l'empereur, à la fin, comprend qu'il ne repartira plus. Il commence alors à s'installer, et même à s'attacher et à aimer cet endroit : il se promène plus loin, arrange le jardin…



Son dernier roman

Lorsque le consul de France sur l'île de Sainte-Hélène disparaît mystérieusement, l'État envoie le plus original de ses consuls pour mener une enquête qui nécessite du doigté. Aurel Timescu va bientôt découvrir toute la folie et la passion qu'éveille le souvenir napoléonien, guidé par la jolie Anastasia.

↪ ***La Folie Sainte-Hélène,*** Jean-Christophe Rufin, éd. Calmann Lévy, 264 pages, 19,90 €.

C'est aussi un endroit qui éveille une forme de folie ?
Oui, absolument, je pense à la frénésie de ces admirateurs, qui frôle l'agressivité envers les Anglais, considérés comme les bourreaux du héros. Aurel, qui a des méthodes peu orthodoxes et fait appel à l'irrationnel, paraît presque normal face à cette folie. Par ailleurs, il a l'habitude de mener ses enquêtes contre l'avis de sa hiérarchie, mais on le lui demande cette fois : ça ne lui plaît pas car cela devient un vrai travail. Mais il va le faire pour Anastasia, l'héroïne.

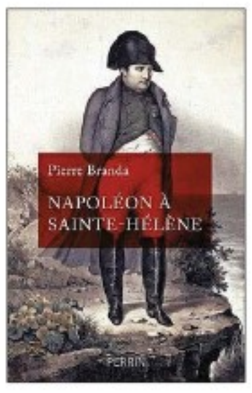
Quelle est la méthode d'investigation d'Aurel ?
Il y a plusieurs styles parmi les enquêteurs littéraires : celui d'Agatha Christie, très basé sur les indices, et d'autres méthodes, davantage tournées vers l'intuition, avec des enquêteurs qui reniflent les atmosphères, comme Maigret. Aurel est comme ça, à l'extrême : il ne croit qu'à la vertu du rêve, voire de la transe. Il se glisse dans la peau du consul qui a disparu, ou de Napoléon à Longwood… C'est un mécanisme mental qui est celui de l'écrivain en fait. C'est exactement comme cela que je fonctionne. D'ailleurs, j'ai moi-même eu très envie de me glisser dans le lit de l'empereur en visitant Longwood.

Vous avez d'ailleurs déjà confié qu'Aurel était un peu votre double…
Je me reconnais dans pas mal de ses actions, en effet, comme le plaisir de faire des choses pour soi et non pas parce qu'on vous les impose. J'ai toujours fonctionné à la passion et pas à l'obéissance. Je partage son indignation assez puissante devant l'injustice lorsqu'elle s'incarne dans une victime. ●

NAPOLÉON À L'HONNEUR

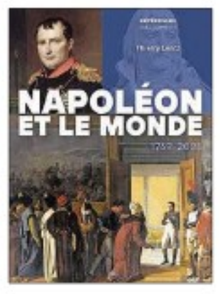
Pour prolonger la lecture du dernier roman de Jean-Christophe Rufin, nous vous proposons cette sélection d'ouvrages autour de l'Empereur des Français, qui raviront passionnés et amateurs.

L'exil à Sainte-Hélène



Grand spécialiste de l'Empereur, Pierre Branda offre dans cet ouvrage un récit passionnant et très documenté du séjour de Napoléon à Sainte-Hélène, loin des clichés longtemps perpétués. Il le remet notamment en perspective avec les événements et les personnages en Europe, à Londres, à Paris, qui se préoccupent de son sort et de ses enjeux. Et même si l'on connaît la fin, on se sent pris et saisis par l'Histoire, partageant la passion et l'ambition qui animaient encore l'ancien maître de l'Europe.

↳ ***Napoléon à Sainte-Hélène,*** Pierre Branda, éd. Perrin, 656 p., 27 €.



INCONTOURNABLE

Dans ce très bel ouvrage richement illustré aux allures d'encyclopédie, Thierry Lentz étudie le monde à l'avènement de Napoléon, ce qu'il a essayé d'en faire, et, encore plus intéressant, ce que le monde a fait de lui depuis. Il démontre en effet que frôlant le succès dans son projet planétaire, il a "conquis" là où il avait échoué, par sa légende, ses mémoires, l'influence culturelle, artistique, politique... Un ouvrage érudit, original mais accessible et stimulant.

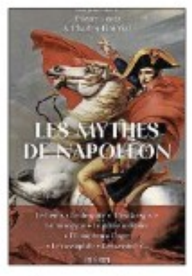
↳ ***Napoléon et le monde. 1769 – 2025,*** Thierry Lentz, éd. Belin, 550 p., 42 €.



L'OUBLIÉE DE L'HISTOIRE

Longtemps restée dans l'ombre, éclipsée par la charmante Joséphine, ou même par ses filles, Letizia Bonaparte ("Madame Mère") a favorisé l'ascension du clan, et consolidé leurs liens malgré les disputes et les rivalités parfois presque mortelles. Guidée par une peur de tout perdre, qui a fait passer injustement son besoin d'accumuler pour de l'avarice, Letizia a maintenu le cap malgré les épreuves. Laëtitia de Witt, l'une de ses descendantes, lui redonne vie dans cet ouvrage qui invite à relire l'Empire en faisant un pas de côté.

↳ ***Letizia Bonaparte,*** Laëtitia de Witt, éd. Tallandier, 496 p., 25,90 €.



À L'ENCONTRE DES IDÉES REÇUES

À la lumière des découvertes et études les plus récentes, les historiens Thierry Lentz et Charles-Éloi Vial se sont entourés des meilleurs spécialistes pour démêler mythes et réalité : Brumaire était-il un coup d'État militaire ? Napoléon détestait-il les femmes ? Était-il un dictateur ? A-t-il voulu construire l'Europe ? Était-il un génie militaire ? Raciste ?... Autant de débats qui trouvent aujourd'hui des réponses plus nuancées et plus justes. Et un ouvrage agréable et instruit à découvrir sans tarder pour les plus passionnés.

↳ ***Les Mythes de Napoléon,*** sous la direction de Thierry Lentz et Charles-Éloi Vial, éd. Perrin, 352 p., 22,90 €.



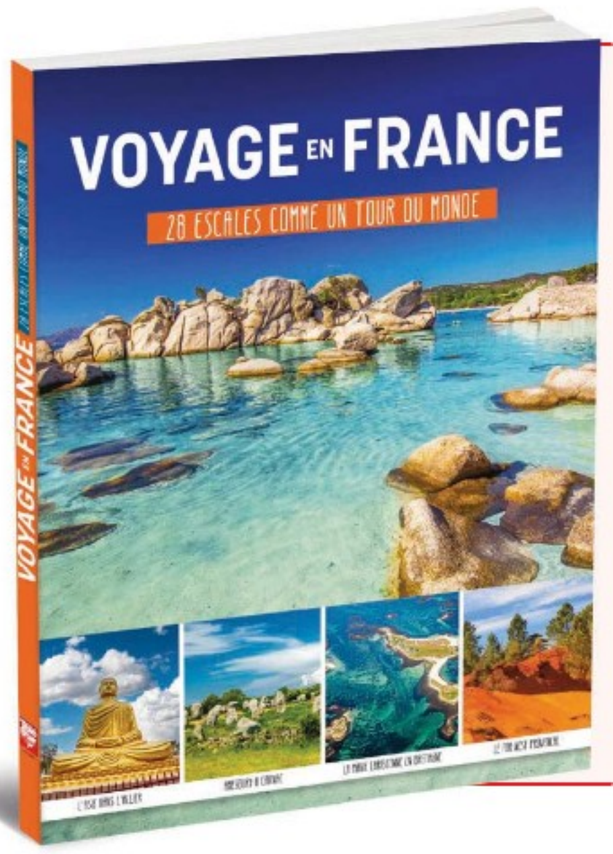
LA SEULE, L'UNIQUE

On pensait avoir tout dit de l'histoire de Napoléon et Joséphine, leur passion, les trahisons, la tendresse et les ambitions, le chagrin de l'empereur de retour à Malmaison après Waterloo et la mort de Joséphine, et ses pensées pour elle sur le rocher de Sainte-Hélène. En se replongeant dans la correspondance foisonnante du couple, Pierre Branda apporte un éclairage plus vivant, plus nuancé, plus incarné de leur relation, de leur parcours, de leur amour et de leurs personnalités.

↳ ***Napoléon & Joséphine. L'intime et le grandiose,*** Pierre Branda, éd. Perrin, 368 p., 23,90 €.

Pleine Vie
LA BOUTIQUE

ÉVADEZ-VOUS AUTREMENT, entre histoire et grands espaces !



Partez pour un tour du monde sans quitter la France !

Falaises sauvages, criques secrètes, villages de caractère : partez à la (re)découverte d'une France qui n'a rien à envier aux destinations lointaines. Activités incontournables, bonnes adresses pour dormir et se régaler, spécialités locales et trésors cachés à ne pas manquer : un guide inspirant pour s'évader autrement, sans partir loin. La France, comme vous ne l'aviez pas encore vue.

Hors-série Télé Star.
Couverture cartonnée rigide - 192 pages - Dimensions : 17,6 x 23 cm

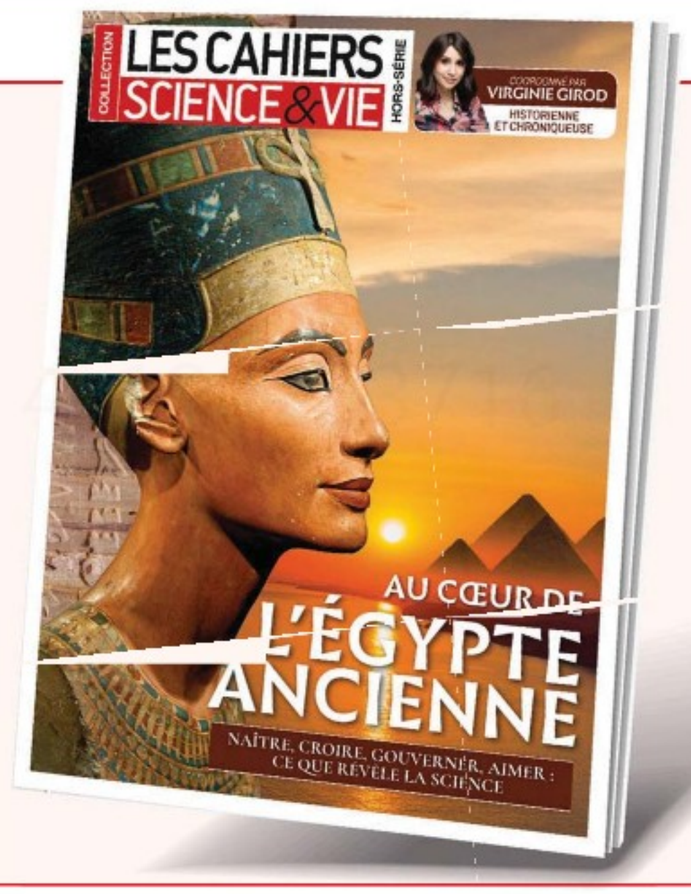
15,90 € seulement

flashez ce code POUR COMMANDER

Au cœur de l'Égypte ancienne : naître, croire, gouverner, aimer

Religion, pouvoir, médecine, vie quotidienne, condition féminine : cet ouvrage explore l'Égypte ancienne en cinq parties, des rites funéraires aux chantiers monumentaux. Dossiers sur Ramsès II, Akhénaton, Hatchepsout, Néfertiti et Cléopâtre, entretiens d'experts et décryptages d'idées reçues, pour un Hors-série exceptionnel éclairé par l'archéologie, l'histoire et la science.

Hors-série Les Cahiers Science&Vie
Couverture cartonnée rigide - 148 pages - Dimensions : 19,5 x 27 cm



19,90 € seulement

flashez ce code POUR COMMANDER

EN VENTE SUR WWW.KIOSQUEMAG.COM/BOUTIQUE
ou par téléphone au **01 46 48 48 03** au prix d'un appel local, du lundi au samedi (paiement en CB uniquement)
ou en retournant le coupon ci-dessous ▼

BON DE COMMANDE

à retourner à Boutique Pleine Vie - 59898 Lille Cedex 9

Oui je commande	Réf	Qté	Prix	Total
Voyage en France	434 605		15,90 €	
Egypte ancienne	434 613		19,90 €	
MONTANT TOTAL DE MA COMMANDE				€

Je règle par chèque joint libellé à l'ordre de Pleine Vie.

KIOSQUE mag.com

Vous souhaitez régler par carte bancaire ? Rapide et 100% sécurisé, rendez-vous sur www.kiosquemag.com

Offre valable France Métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2026 dans la limite des stocks disponibles. Conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception de votre commande et vous pouvez nous retourner votre colis dans son emballage d'origine complet. Les frais d'envoi et de retour restent à votre charge. Les informations demandées sont destinées à la société REWORLD MEDIA MAGAZINES (KiosqueMag) à des fi ns de traitement et de gestion de votre commande, d'opérations promotionnelles, de fidélisation, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par KiosqueMag et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, rectifi cation, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à RMM-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand – 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur www.kiosquemag.com.

MES COORDONNÉES (* A remplir obligatoirement)

M090 # V1662840

Nom*

Prénom*

Adresse*

Code Postal* **Ville***

E-mail

Téléphone portable de préf.

Date anniversaire

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège de Pleine Vie et Kiosquemag sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail et téléphone. Dommage!

☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage !

Un mauvais HOMME

L'oncle Richard, un collectionneur de livres anciens, vient de mourir d'une crise cardiaque. Jennifer est persuadée que quelqu'un l'a assassiné pour se venger. Elle décide de mener l'enquête…

Toute la famille était réunie dans la maison funéraire de Caen pour les obsèques de l'oncle Richard. On attendait que débute la cérémonie. Elle ne serait pas religieuse puisque ce cher oncle avait bouffé du curé toute son existence.

Au début, à cause de ce mépris de la religion, la cousine Adélaïde avait dit qu'elle ne viendrait pas. Cette bigote de 70 ans était incapable de vivre avec son temps ! Pourtant, elle était là, toute vêtue de noir et, comme par provocation, elle avait apporté son chapelet et son missel.

La nièce de Richard, Jennifer, et son petit ami, Adrien, préféraient attendre à l'extérieur en fumant une cigarette.

Adrien se pencha à l'oreille de sa compagne.

– C'est la cousine Adélaïde qui vient de passer ? Son mari ne doit pas rigoler tous les jours.

– Elle n'a jamais été mariée, c'est une vieille fille… Rentrons. Tout le monde est arrivé.

Ils étaient tous là, en effet, même si personne n'avait jamais beaucoup aimé Richard. C'était un homme cynique et rustre qui était venu à bout de deux épouses – aucune n'était présente.

La seconde hériterait de sa pension de retraite. Pourtant, elle n'avait pas jugé utile de se déplacer. Dans la famille, on savait ce qu'elle avait enduré, on ne lui en tenait pas rigueur.

La cérémonie ne durerait sûrement pas longtemps car il n'y avait pas grand-chose à dire à propos de l'oncle Richard. On évoquerait sans doute ses qualités de professeur de littérature et de conférencier, mais rien de plus. Il n'avait pas eu d'enfant. Il avait aimé les livres anciens, comme une obsession. Là était sa fortune, sur les rayons de ses bibliothèques. Deux pièces remplies uniquement de livres de toutes sortes et de grande valeur, dont certains incunables.

• • •

Le maître de cérémonie invita la famille à prendre place dans une petite salle où le cercueil noir, d'une grande simplicité, avait été posé sur des tréteaux près d'un pupitre.

– Jeanne n'a pas fait beaucoup d'efforts pour le cercueil, chuchota la mère de Jennifer.

Jeanne, la sœur cadette de Richard, ne s'était effectivement pas attardée sur le choix du cercueil. Depuis longtemps, son frère et elle ne se fréquentaient plus à cause d'une vieille histoire à propos de laquelle Jennifer n'avait jamais réussi à faire parler quiconque.

Si l'oncle Richard n'était pas très apprécié dans sa famille, à Caen, il était estimé. Il était l'une des célébrités de la ville. On l'invitait aux cérémonies officielles et il faisait toujours un discours le jour de l'An.

– Si je comprends bien, vous êtes tous venus accompagner à sa dernière demeure un homme dont la mort vous laisse indifférents.

Jennifer jeta un coup d'œil autour d'elle. Adrien avait raison. Tous ces gens étaient bien hypocrites. Elle-même l'était.

– Je trouve cette mort bizarre, chuchota-t-elle à l'oreille d'Adrien.
– Il est mort d'une crise cardiaque, ça arrive tous les jours.
– Il n'avait pas 70 ans et il était en pleine forme. Aucun antécédent, d'après le médecin. Il avait fait un bilan de santé il y a tout juste un mois.
Un à un, elle scruta tous les visages. Adrien avait raison, ils avaient tous des têtes d'hypocrites. Sauf Adélaïde, qui n'avait pas caché être venue uniquement pour *"emmerder Richard"*.
Le maître de cérémonie tapa à nouveau dans ses mains et chacun s'assit.
– Mes chers amis, nous sommes réunis aujourd'hui pour honorer la mémoire de Richard Lelièvre. Jeanne Besnard, sa sœur, a rédigé le texte que je vais vous lire.
Jennifer remarqua que la cousine lisait son missel, le chapelet enroulé autour de la main. Elle administrait à son cousin une messe contre son gré et cela la fit sourire. Jeanne, la sœur, assise auprès d'elle, écrivait sur un petit bloc ce qui ressemblait à une liste de courses, mais ce n'était sans doute pas cela. Ces deux-là étaient cul et chemise depuis les bancs de l'école. On aurait dit deux sorcières parachutées au XXIe siècle.
Quand la lecture s'acheva, personne n'avait dû en retenir un traître mot. Une biographie rédigée histoire de combler un vide, et qui n'avait sans doute fait illusion que pour le correspondant de presse.

• • •

Le soir, autour d'une pizza, Jennifer repensa à cet homme qu'elle avait aperçu avant la cérémonie, devant la maison mortuaire. Elle en parla à Adrien.
– Tu n'étais pas encore arrivé. Il portait un long manteau sombre et se tenait contre la grille. Il avait un petit sourire bizarre. Pas compatissant, non, bizarre, comme s'il se réjouissait du tableau.
– Quelqu'un qui n'aimait pas l'oncle Richard, peut-être.
– Je ne sais pas, mais il m'a fait froid dans le dos. Je n'arrive pas à m'ôter cette idée de l'esprit. Richard venait d'acheter un lot de livres aux enchères. Ils avaient été saisis à un collectionneur ruiné.
– Quel genre de livres ?
– Je n'ai pas fait attention. J'ai vu la lettre du commissaire-priseur sur son bureau.
– Et tu crois que le pauvre bougre qui s'est fait saisir se serait vengé ?
– Si ça se trouve, c'est lui que j'ai vu devant la maison mortuaire ce matin. Tu ne peux pas faire quelques recherches ? Tu es journaliste après tout !
Adrien hocha la tête. Jennifer était intuitive et la plupart du temps, elle avait raison.

• • •

L'infortuné collectionneur s'appelait Louis Dappremont. Il n'était pas seulement collectionneur de livres anciens, c'était aussi un biographe qui avait un site internet où il expliquait son métier.
– C'est lui ! s'exclama Jennifer en désignant la photo en page d'accueil.
– Ça ne veut pas dire qu'il a tué l'oncle. Il n'y avait pas de traces d'effraction dans la maison. Tout était bien rangé.
– Il y avait deux tasses dans l'évier. Je les ai lavées. Quelle idiote je fais !
– Ne t'emballe pas, c'est peut-être ton oncle qui les a utilisées.
Jennifer pinça les lèvres et fronça les sourcils.
– C'est ce que m'a dit Jeanne quand je lui ai demandé qui son frère avait pu recevoir. Mais ça ne colle pas. À cause de ses livres, il avait pris l'habitude de tout nettoyer, de tout ranger. Il passait son temps à chasser la poussière et il n'ouvrait même pas ses fenêtres.
L'oncle Richard ne recevait jamais personne. Quand il avait un rendez-vous, c'était toujours à l'extérieur. Il avait un système d'alarme digne d'une banque. Sa maison était une forteresse.
– Si nous allions rendre une petite visite à ce Louis Dappremont ?

→

Louis Dappremont reçut Jennifer et Adrien dans son appartement du centre de Caen. Il y avait emménagé depuis quelques semaines, mais des cartons s'entassaient encore dans le couloir et la salle à manger.

– Votre oncle a attendu que mes livres soient saisis pour les acheter au prix le plus bas. Cela se fait couramment dans notre milieu, mais pas entre amis.

– Vous connaissiez mon oncle ?

– Depuis des années. Nous nous étions rencontrés chez un collectionneur de renom qui venait de mourir. Sa veuve avait ouvert sa maison pour une semaine d'enchères et nous avions sympathisé. Quand j'ai perdu mon travail, les ennuis ont commencé. Je me suis dit que je pouvais peut-être revendre quelques livres et j'ai contacté Richard. Certains ouvrages particulièrement rares et précieux le faisaient baver d'envie. J'ai proposé de les lui vendre. Il a refusé, prétextant qu'il ne voulait pas profiter du désarroi d'un vieil ami. Il savait très bien ce qu'il faisait, je l'ai compris plus tard, quand il a raflé les enchères. Alors je l'avoue, quand j'ai appris qu'il était mort, j'ai ressenti une intense satisfaction. Mais pourquoi êtes-vous venus me trouver ?

Jennifer et Adrien échangèrent un regard un peu gêné. Louis Dappremont semblait sincère.

– Aviez-vous remarqué qu'il avait des problèmes de santé ?

– Non, il se portait comme un charme. Si vous me soupçonnez d'être pour quelque chose dans sa mort, vous faites fausse route. Je n'aurais pas pris le risque de finir mes jours en prison pour quelques livres, même si cela m'a déchiré le cœur de les voir vendus pour une bouchée de pain.

En rentrant, Jennifer était presque convaincue. Cet homme-là était amer, mais il n'avait rien d'un assassin.

– Il n'a rien fait, fit Adrien. Pourquoi est-ce que tu ne veux pas admettre que ton oncle est mort d'une crise cardiaque ? Même le médecin n'en a pas douté.

– Il a tout de même suggéré une autopsie que la tante Jeanne a refusée.

– S'il avait eu un doute, il n'aurait pas signé le certificat de décès aussi facilement.

– Tu ne vas pas lâcher l'affaire ?

– Pas encore. Je vais aller faire une enquête de voisinage.

Mme Aubert, qui habitait une coquette maison mitoyenne de celle de l'oncle Richard, se montra fort loquace. C'était une veuve d'une soixantaine d'années, élégante et raffinée. Elle avait tenu pendant trente ans une joaillerie aujourd'hui fermée.

– Ce monsieur ne parlait à personne. Et il détestait mes chats !

Elle tendit la main pour caresser un magnifique siamois qui ronronnait, étendu de tout son long sur le canapé.

– Quand je pense qu'il avait été professeur et qu'il a donné des conférences… Il aurait même été marié, paraît-il.

– Oui, deux fois. Mais je voudrais savoir s'il lui arrivait de recevoir de la visite.

Mme Aubert reversa du thé et se cala contre les coussins. Elle caressa pensivement son siamois.

– Il y avait un homme qui venait de temps en temps, mais tout d'un coup, il n'est plus venu.

– Je pense savoir de qui il s'agit. Assez grand, mince, brun, avec une légère calvitie ?

La femme hocha la tête. La description correspondait à Louis Dappremont.

– Il y a eu une femme aussi.

– Une femme ? sursauta Jennifer.

– Je ne l'ai vue qu'une fois et je pense que c'était le jour de la mort de votre oncle. En fin d'après-midi. Je dirais qu'elle doit avoir environ 70 ans. Elle est très mince, très austère, avec les cheveux gris tirés en chignon.

Adrien donna une tape sur l'épaule de Jennifer.

– La cousine Adélaïde ?

– Si je vous montre une photo, vous pourriez la reconnaître ?

Jennifer fouilla dans la mémoire de son téléphone, à la recherche des photos du dernier réveillon.

– Est-ce que vous reconnaissez cette femme ?

– C'est elle, je ne peux pas me tromper. Je ne l'ai pas vue repartir, j'avais un cours de gymnastique à 18 heures, mais à mon retour, sa voiture n'était plus là.

• • •

Le lendemain, Jennifer se rendit seule chez sa tante Jeanne. Il était temps qu'elle lui parle de ce secret de famille.
– Richard et Adélaïde n'ont pas toujours entretenu des relations de simples cousins, finit par avouer Jeanne. J'étais la seule à le savoir. Adélaïde ne voulait pas qu'on en parle, elle en a trop souffert.
– Alors, elle n'était pas consentante ?
– Si, au contraire. Elle était tellement amoureuse de son cousin. Il avait promis de l'épouser. Elle voulait attendre le mariage pour… Il l'a tellement bien embobinée qu'elle a fini par céder. Et quand il l'a eue, il n'était plus question de mariage. Elle était tellement en colère qu'elle aurait pu le tuer de ses propres mains. Elle était enceinte, une seule fois avait suffi, et il n'était pas question qu'elle se débarrasse de l'enfant, elle a toujours été tellement croyante. Avorter était un péché mortel.
– Tante Jeanne, c'est horrible ! Qu'est devenu cet enfant ?
– Je lui ai dit qu'il fallait qu'elle se confie à ses parents. Mais elle n'a pas osé. Alors elle a bandé son ventre très serré pendant tout le temps de la grossesse. Elle me disait qu'elle le porterait à l'orphelinat, que là-bas, ils lui trouveraient un foyer. Elle avait honte, tu comprends, et Richard ne voulait pas entendre parler du bébé, il refusait de le reconnaître. Un lâche de la pire espèce. C'est moi qui l'ai aidée à accoucher. Le petit était tout difforme, il n'a vécu que pendant quelques minutes, et j'ai remercié le Bon Dieu de l'avoir emporté. Nous sommes allées l'enterrer dans le petit bois, il n'y avait rien d'autre à faire pour cet ange.
Jennifer essuya du revers de sa main les larmes qui roulaient sur ses joues.
– Tu sais sans doute qu'Adélaïde est allée rendre visite à Richard le jour où il est mort ?
Jeanne poussa un long soupir. Elle avait les yeux humides et ses mains tremblaient.
– Elle a toujours dit qu'elle se vengerait. Il a eu ce qu'il méritait pour tout le mal qu'il a fait, et pas seulement à sa cousine. C'était un individu méprisable, sans cœur et sans âme. Il n'aimait que ses livres et c'est l'un d'eux qui l'a tué.

• • •

Quelques jours avant la mort de Richard, Adélaïde lui avait téléphoné. Elle prétendait vouloir faire la paix, pardonner, et lui faire un cadeau. Un livre magnifique, un ouvrage du XVIII^e siècle à la reliure de peau. Un traité d'inventions.
– Elle a dépensé toutes ses économies pour l'acheter, mais elle lui a fait croire qu'elle l'avait dégoté chez un brocanteur qui n'en connaissait pas la valeur. Richard était fasciné. Il a tourné les pages délicatement, mourant petit à petit, sans le savoir.
– Un livre empoisonné ?
– Adélaïde a été pharmacienne, elle connaît l'arsenic. Elle avait déposé de la poudre sur les pages. Quand elle est partie, Richard était en train de suffoquer comme un poisson hors de l'eau. Elle a emporté le livre, l'a brûlé dans sa baignoire, puis elle est venue tout me raconter. Elle ne regrettait rien. Son enfant allait enfin pouvoir reposer en paix. Il ne viendrait plus la hanter dans ses cauchemars. Jure que tu ne diras rien à personne, Jennifer. Cet homme-là, c'était le diable. •

fin

À lire dans notre prochain numéro,
Un mauvais sourire

Exclusif !
Écoutez gratuitement les meilleurs polars de *Pleine Vie* en scannant ce QR Code à l'aide de votre smartphone.

mes jeux

OCTOBRE

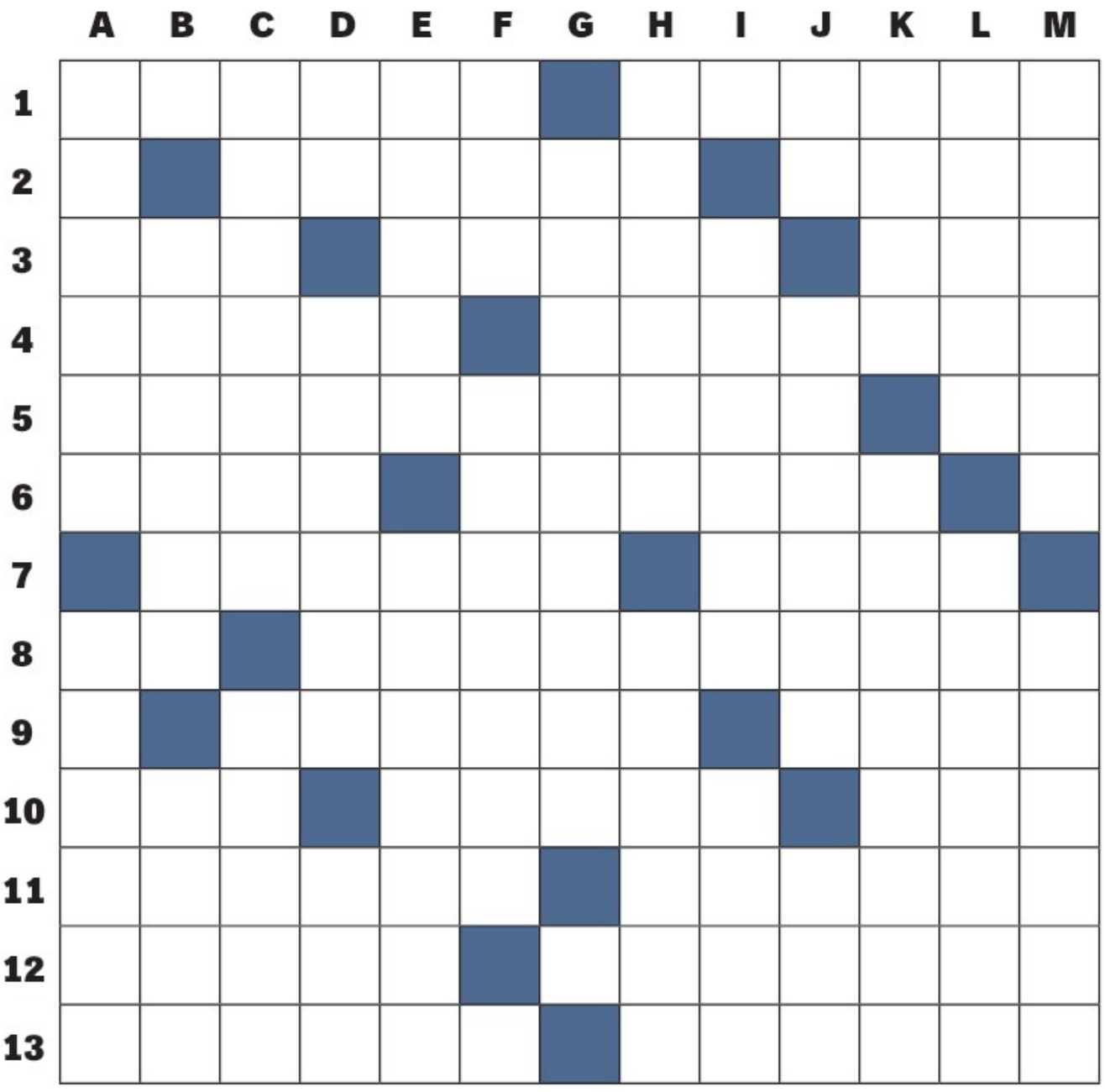
MOTS CROISÉS

HORIZONTALEMENT

1. Choisissons les meilleurs pour prendre nos photos. Siège peu apprécié.
2. A barré, a rayé (a). A construit (a).
3. Centre de documentation et d'information. A hissé haut (a). Apéritif composé de liqueur et de vin blanc.
4. Un moment pour souffler. Conservé à très basse température.
5. Suffocation. Donc à l'intérieur.
6. Transpirer. Grand rapace.
7. Relatif à un clan. Forte émotion.
8. Sélénium abrégé. Sombre, obscure.
9. Tromper. Halte !
10. Temps vécu. Désavantager. La Corse en est une.
11. Truffés. Du nord.
12. Appareil, instrument. On y conserve les eaux de pluie.
13. Colonnes funéraires. Somme après déjeuner.

VERTICALEMENT

A. En état de dépendance. Formations.
B. Élu qui siège à une assemblée. Mitaine ou moufle.
C. Se bloquer. Ou balai.
D. Entre sol et si. Courroucé. Cours d'Égypte.
E. A décapité (a). Type de voiture.
F. Certain. Numérises.
G. Revenues dans une poêle.
H. Être entiché de quelqu'un (avoir le). Femelle adulte du mouton.
I. Détruire graduellement. Pièce de bœuf.
J. Il se jette dans l'océan Arctique. De petits laids. Hurle du fond des bois.
K. Gâteau salé ou sucré. Chauffeurs de camions.
L. Qui peut servir. Il empêche le passage du courant.
M. Créature mythologique au chant séduisant. Lue de manière très détaillée.



SUDOKU

Remplissez la grille avec les chiffres de 1 à 9, de sorte qu'ils n'apparaissent qu'une seule fois dans chaque rangée, chaque colonne et chaque carré de neuf cases.

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

DICTÉE

Nous avons glissé 3 fautes dans ce texte. Retrouvez-les parmi les 9 mots proposés, puis vérifiez en vous reportant à la solution.

Mon mal vient de plus loin. À peine au fils d'Egée
Sous ses lois de l'**hymen** je m'étais engagée,
Mon repos, mon bonheur semblait être **affermit**,
Athènes me **montra** mon superbe ennemi.
Je le vis, je **rougie**, je **pâlis** à sa vue ;
Un trouble s'éleva dans mon âme éperdue ;
Mes yeux ne voyaient plus, je ne pouvais parler,
Je sentis tout mon corps et **transir** et brûler.
Je **reconnu** Vénus et ses feux redoutables,
D'un sang qu'elle poursuit, **tourments** inévitables.
Par des vœux assidus je crus les détourner :
Je lui **bâtis** un temple, et pris soin de l'orner ;

Extrait de *Phèdre*, de Jean Racine.

D'UN MOT À L'AUTRE

En regroupant et en mélangeant les lettres du mot donné avec la lettre qui le suit, composez un second mot de six lettres.

1. F U R E T + A = _ _ _ _ _ _

2. C R A I E + F = _ _ _ _ _ _

3. G E R E R + C = _ _ _ _ _ _

MOTS FLÉCHÉS

Reportez, dans la grille ci-contre, les huit lettres figurant dans les cases numérotées et vous formerez le mot caché.

1 2 3 4 5 6 7 8

TELS DES CONSTATS D'ACCIDENTS / COMPASSION
VAINCU
BOISSON ANGLAISE / SOUCIS
EXPRIME À NOUVEAU / CIRÉ
PAGNE DE TAHITI
CHÉRUBIN
AUTEUR ITALIEN / JOUÉ SUR SCÈNE
PERSONNE
PLANTE ALPINE / DILEMME DE HAMLET
8
FAN DE REGGAE
MOUILLER / DÉCHARGÉ OU DÉLESTÉ
1
ANIMAL AFRICAIN / RÉAGIT AU LABEUR
AUTO-RITAIRE / HÉLIUM AU LABO
FROMAGES ET YAOURTS
IL COMBLE UN VIDE / PLEUVOIR AU PASSÉ
6
PAPIER CULINAIRE / FAIRE À MANGER
VENTILÉE / LIQUIDE ORGANIQUE
MONITEUR DE PC
3
PRÉFÉRÉS / CHEF SLAVE
MONO-CHROME / BELLE DÉVOTION
FIGURE LÉGENDAIRE
ATTACHER
ÉCRITURE ABRÉGÉE EN SIGNES
ALCOOL FORT / ENGIN AGRICOLE
5
TORCHON OU SERVIETTE
365 JOURS / DADAIS, BENÊT
EMPLOI
BERNÉ, DUPÉ / ENCENSÉ
NON ADMISE / ADJECTIF POSSESSIF
ÉCIMÉ
DÉFAVORISÉ / (LES) HUMAINS
MÉZIGUE !
BIENS TRANSMIS / SOIF INTENSE
TONDUS
CORPS RELIGIEUX / VIRGINIE ?
LA SCALA DE MILAN / POÉSIE URBAINE
7
FAUSSE COMPAGNIE
SUPPORT DE ROUES / MÉTRO DE BANLIEUE
2
PUISSANCE DU MONDE / MARQUE DE LAIT
SANS FIN... / MONTICULES
BÉGUEULES, PUDIBONDES / PRÉCÈDE FA
AMÉRICAIN AUSTÈRE
4
PRONOM RÉFLÉCHI
IMITER LE CERF
C'EST PRESQUE UNE SŒUR
VACHEMENT !

SOLUTION DES JEUX PAGE 106

PAGES RÉALISÉES PAR ADAJMEDIA

Les Annonces du mois

Particuliers et Professionnels

Pour paraître dans le prochain numéro de

Pleine Vie daté Novembre 2026

Contactez-nous :

Stéphane Jacquot | Chef de publicité
01 45 19 58 02 | sjacquot@reworldmedia.com

ou

Julie Aldabo | Directrice de publicité
01 45 33 55 45 | jaldabo@reworldmedia.com

Service abonnement : 01 46 48 48 97

Art VINTAGE

ACHÈTE VOS OBJETS DE VALEUR
DEPUIS PLUSIEURS GÉNÉRATIONS

VU SUR BFMTV EN PUBLICITÉ



MANTEAUX DE FOURRURE



SACS ET BAGAGES
Hermes, Chanel, Vuitton...



ART ASIATIQUE
Ivoire, Corail, Vase, Mobilier...



VINS
Bourgogne, Bordeaux, Vallée du Rhône...



ARGENTERIE, MÉNAGÈRE ...



RACHAT D'OR, BIJOUX, DÉBRIS, PIÈCES DE MONNAIE



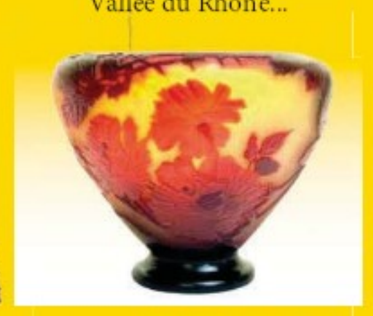
BRIQUETS ET STYLOS
Dupont, Cartier, Montblanc...



ARMES ANCIENNES ET OBJETS MILITAIRES



LIVRES ANCIENS APPARAREIL PHOTO LEICA



VASES
Gallé, Daum, Lalique...



TABLEAUX ANCIENS ET MODERNES, SCULPTURES



MONTRES DE MARQUE ET PENDULES

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



Monsieur SECULA
06 80 68 17 69
artvintage2136@gmail.com
ART VINTAGE - SIRET : 81428645600011

ACHAT COMPTANT-ESTIMATIONS-SUCCESSIONS
DEPLACEMENT 7/7 DANS TOUTE LA FRANCE

NE VENDEZ RIEN SANS NOUS CONTACTER

Quand vous cherchez un monte-escalier, ne cherchez pas un monte-escalier.



Cherchez Stannah, qui a déjà changé 1 million de vies.

- 100% sécurité
- Tous les escaliers
- Facile à utiliser
- Le plus large choix
- Sur mesure
- Installation rapide
- RDV sous 24 heures

1 Million de MONTE-ESCALIERS

APPELEZ MAINTENANT

0 800 94 39 30 Service & appel gratuits

www.stannah.fr

Stannah

Ça change la vie.

Les traitements des données personnelles collectées par ce formulaire ont pour finalité de recueillir les coordonnées des personnes intéressées par Stannah, afin que Stannah les contacte pour répondre à leur demande, en vue de leur présenter les produits et services Stannah. Vous pouvez exercer vos droits relatifs au traitement de vos données personnelles et vous opposer à tout moment et sans frais à ce traitement en écrivant à donneespersonnelles@stannah.fr ou en envoyant un courrier à Stannah, Service Protection des données personnelles, 157 avenue Charles Floquet, Le Carré des Aviateurs, 93155 Le Blanc-Mesnil cedex. Notre Politique de protection des données personnelles est disponible sur notre site internet : www.stannah.fr/politique-de-protection-donnees-personnelles/.

JE VEUX ÊTRE APPELÉ

FRAIS POSTAUX OFFERTS

Envoyez ce coupon sous enveloppe non affranchie à :
Stannah – Libre réponse 51652 – 93159 Le Blanc-Mesnil Cedex.

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

.....

Ville ..... Code postal .....

Tél ..... Courriel .....

poste 2094

Château de Villemoisson EHPAD

Belle demeure du 17ème siècle avec 90 chambres



1 rue Hérault de Séchelles
91360 Villemoisson sur Orge

À 18 km de Paris par A6

Parc superbe proche toutes commodités.
Tous séjours, pers. autonomes
ou en perte d'autonomie.

Unités Alzheimer à 107,94€ /jour*
Chambres de 95,46€ à 119,87/jour*
(*hors dépendance)

Surveillance médicale assurée par Infirmières, aides soignantes, 24h/24 7j/7, animations, animaux acceptés.

Tél. 01.69.04.00.00 chateaudevillemoisson@orange.fr
chateaudevillemoisson.fr

Villégiatures

• **(41) Châteaux de la Loire, Zoo Beauval** - Gîte tout confort 330€/semaine **Tél: 06.70.34.16.70.**

• **(83) Sanary** - T1 tout confort 2* 400 m port com park sécu dd vit clim **Tél. : 06.71.69.20.39**

• **(64) Hendaye** - Loue 80 m² tout confort, calme, 10 mn plage. **Tél. : 06.07.11.76.54**

Viagers

DULAC VIAGER
06 09 96 33 53

Viager libre/occupé
Vente à terme
Nue-propriété

VOTRE SPÉCIALISTE DU VIAGER EN OCCITANIE

ÉTUDE GRATUITE
DISCRÉTION ASSURÉE

05 62 58 09 51
www.dulacviager.fr

RENÉE COSTES
viager & nue-propriété

SOLUTIONS DE FINANCEMENT DU BIEN-VIEILLIR

- **Complétez** vos revenus
- **Obtenez** un capital
- **Protégez** votre conjoint
- **Aidez** vos proches
- **Restez** chez vous

N°1 en France

Pour une estimation gratuite
0 800 960 900 Service & appel gratuits
reneecostes.fr

Aide à la personne

• **(92) Guy, 77 ans** - Mes forces pour vous mes-dames à n'importe quelle heure, jour et nuit pour vous aider à mieux vivre. **Tél: 06.18.38.89.15**

Collection

• **Vend miniatures parfum,** dés en porcelaine, capsules de champagne. **Tél. : 06.59.23.74.41.**

Résidences de services

Village Retraite
«ESPOIR SOLEIL»
36360 Luçay-Le-Mâle



Pavillons indépendants
650 €/mois
Nouveaux pavillons
F2 ou F3 PMR avec chauffage en géothermie
Restaurant 7 j / 7
Animations + tous services
Animal admis
Environnement paisible
http://village-retraite.org
Tél: 02.54.40.43.97



Résidence Saint-Louis
Drôme Provençale (26)

Micro-Climat, proche Vaison-la-Romaine (84) face au Mont-Ventoux

Séjours Vacances
ou Longue durée

Appt F1B de 41m² à T2 de 79m² à partir de 972 € / mois ttes charges comprises.

Piscine couverte et chauffée.
Jeux, sorties, navettes, animaux acceptés.
Environnement exceptionnel
04 75 28 70 44
rsl@residencesaintlouis.org

Services / Transports

Chauffeur Privé



06.72.07.10.86

Agréé SERVICES à la PERSONNE

Avance immédiate du crédit d'impot

Sur toute la France.
Départ en vacances, cures, inhumation…

https://petillon.fr
vincent@petillon.fr



Nice & Bristol
résidence services

En plein cœur de VICHY
Proximité immédiate
tous commerces, parcs, cinémas, opéra…
A louer du studio au T3 à partir de 800€ TTC !
Assistance 24/24h, services, jard., terr., rest., wifi.
(cuis équi., clim., sdb handicap)
10, rue Georges Clemenceau
03200 VICHY
04.70.31.54.72
www.nice-et-bristol.fr

Vide grenier

• **(Paris RP)** - Débarrasse appartements, caves, greniers, etc... (gratuit si récupération). Paris et banlieue. **Laurent Tél. : 01.34.69.83.08**

Philatélie

ACHAT au plus haut cours et comptant de timbres-poste et lettres.
Expertises gratuites.
Discrétion assurée.
Déplacement rapide et gratuit.
KREMER,
Expert, depuis 1969
82 av. Mozart - 75016 Paris
Tél. 01.45.24.66.25



Au service des seniors

Une femme d'expérience pour vous conduire en toute confiance.

Agrée Service à la personne depuis 9 ans.

Devis à chaque demande.

Prise en charge de 50% de la facture par le crédit d'impôt.

06.87.76.84.53
renaut-mireille@orange.fr

LE TIMBRE CLASSIQUE

Vendez avec nous !

La garantie d'avoir le meilleur prix pour vos timbres.
Déplacement gratuit.
4, rue Drouot - 75009 Paris

01 42 46 63 72
contact@letimbreclassique.com
www.letimbreclassique.com

Passez votre annonce
EN TOUTE SÉCURITÉ
en téléphonant au
01.45.19.58.02



Monte-escalier ou ascenseur de maison ?

- ✓ Mesure & conception 3D
- ✓ Meilleur rapport qualité-prix
- ✓ Produits éligibles à Ma Prime Adapt
- ✓ Jusqu'à 10 ans de garantie



Ascenseurs de maison installation dans 1 jour



Économisez jusqu'à 30% avec 3 devis !

Monte-escaliers 22 modèles

Les traitements des données personnelles collectées par ce formulaire ont pour finalité de recueillir les coordonnées des personnes intéressées par Mobilae, afin que Mobilae puisse les contacter, en vue de leur présenter les produits et services Mobilae, et leur adresse des communications commerciales. Vous pouvez exercer vos droits relatifs au traitement de vos données personnelles et vous opposer à tout moment et sans frais à ce traitement en écrivant à service@mobilae.fr. Notre Politique de protection des données personnelles est disponible sur notre site internet : www.mobilae.fr/privacy-policy

Trustpilot 4.7 — Google 4.4

Plus d'info



mobilae
pour plus de vitae

Demandez notre guide gratuit !

Je souhaite recevoir une brochure gratuite de

☐ Monte escaliers ☐ Ascenseurs de maison

Nom

Adresse

Code postal Ville

N° Tél.

Pour un **envoi gratuit sans affranchissement**, libellez à l'adresse suivante
MOBILAE - Libre réponse 37186 - 83609 FREJUS CEDEX

0 800 500 201 Service & appel gratuits

PV3626

Voir nos promos sur notre site internet www.mobilae.fr/pv

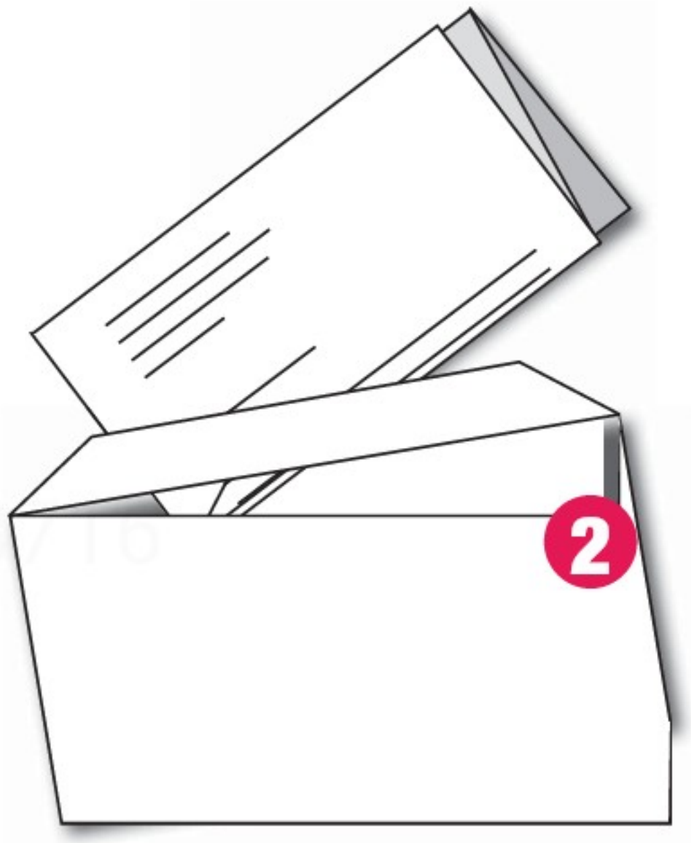
Les 3 étapes pour répondre aux annonces domiciliées

Pleine Vie

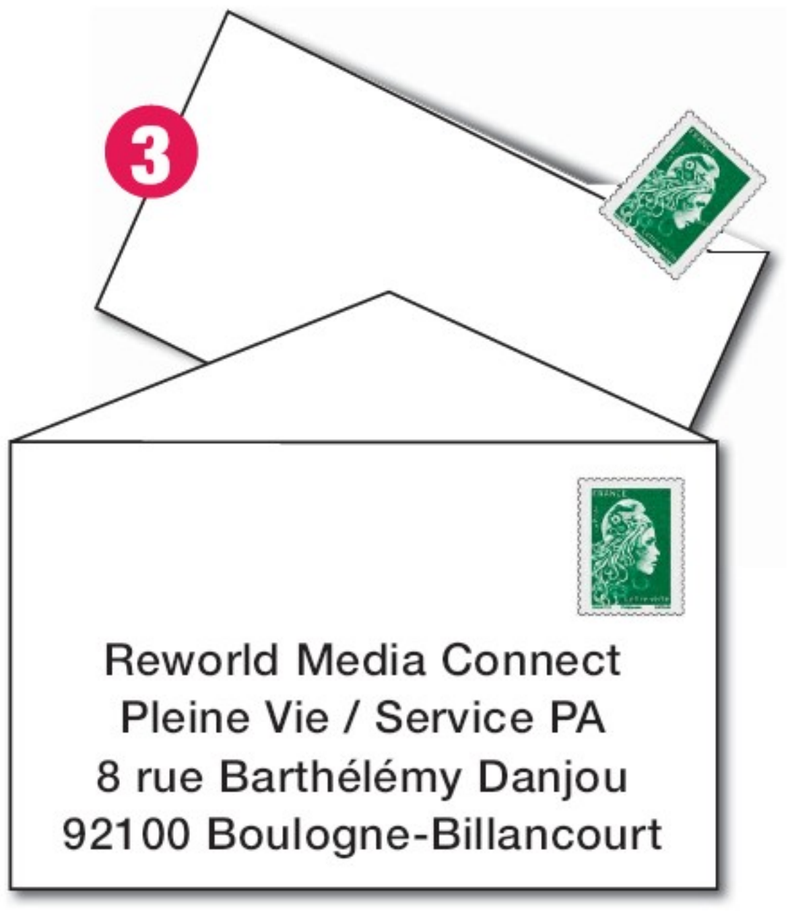


1 Rédigez votre réponse **sur une lettre en précisant bien vos coordonnées (nom et adresse ou n° de téléphone).**

2 Mettez cette lettre sous enveloppe **en inscrivant le n° de l'annonce à laquelle vous voulez répondre PV + 6 chiffres (sous l'annonce)**



3 Glissez cette enveloppe **dans une autre enveloppe que vous enverrez à l'adresse ci-contre. Ajoutez** sans le coller **un timbre par réponse, celui-ci servira à envoyer votre courrier à l'annonceur.**



Une réponse sans timbre,
ne sera, ni transmise au destinataire,
ni retournée à l'expéditeur

Notre adresse :

Reworld Media Connect
Pleine Vie / Service PA
8 rue Barthélémy Danjou
92100 Boulogne-Billancourt

Tous les vendredis, nous transmettons vos réponses aux personnes concernées qui vous répondront directement.

COMMENT PASSER VOTRE PETITE ANNONCE DANS PLEINE VIE

1 Rédigez lisiblement votre annonce en écrivant une lettre par case.

2 Envoyer votre annonce à :
REWORLD MEDIA CONNECT,
Service Annonces Classées,
8, Rue Barthélémy Danjou 92100 Boulogne-Billancourt.

3 Joignez votre règlement par chèque à l'ordre de **Reworld Media Connect** ou réglez par carte bancaire en nous téléphonant au 01 45 19 58 02. **Les espèces sont refusées.**

Plus rapide !
Passez votre annonce par téléphone au
01.45.19.58.02
et payez avec votre carte bancaire.

VOTRE ANNONCE

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

SOUS-RUBRIQUE : .....

Email : .....

Nom & Prénom : .....

Tél. : .....

Adresse : .....

.....

Cochez le(s) mois de parution : ❑ Mai ❑ Juin ❑ Juil ❑ Août ❑ Sept ❑ Oct ❑ Nov ❑ Déc ❑ Janv ❑ Fev ❑ Mars ❑ Avril

RUBRIQUES	TARIFS PARTICULIERS	
Immobilier, Tourisme, et Rencontre	❑ Abonnés (joindre étiquette) **20 € TTC** (la ligne de 28 caractères)	❑ Non abonnés **24 € TTC** (la ligne de 28 caractères)
Emploi	❑ **13 € TTC** (la ligne de 28 caractères)	
Divers, Pleins d'idées	❑ Abonnés (joindre étiquette) **16 € TTC** (la ligne de 28 caractères)	❑ Non abonnés **19 € TTC** (la ligne de 28 caractères)
Domiciliation (écrire au journal)	❑ **+ 20 € TTC** à rajouter sur le montant total de votre annonce	
✚ Photo	❑ **+ 40 € TTC** à rajouter sur le montant total de votre annonce	
✚ Fond couleur	❑ **+ 20 € TTC** à rajouter sur le montant total de votre annonce	
❑ Remise quantitative : **- 5% pour 2 parutions - 10% pour 3 parutions et Plus**		

TARIFS PROFESSIONNELS
❑ Annonce à la ligne **55 € HT** (la ligne de 28 caractères)
❑ Annonce encadrée **24 € HT** (le mm/colonne)
Renseignements & devis : **Julie Aldabo** 01 41 33 55 45 jaldabo@reworldmedia.com **Stéphane Jacquot** 01 45 19 58 02 sjacquot@reworldmedia.com

Pour calculer le tarif de votre annonce : Additionnez le nombre de lignes + les **OPTIONS** choisies (corps gras etc.) En cas de doute sur le calcul du prix de votre annonce, n'hésitez pas à nous appeler.

DinaBase 7 révolutionne le monde des ADHÉSIFS pour PROTHÈSES DENTAIRES



DinaBase® 7, nouveau matériau de regarnissage souple capable de remplir l'espace vide sous les prothèses dentaires, leur assure une **parfaite adhérence pendant 7 jours**.

A chaque application (une fois par semaine), **DinaBase® 7** c'est : ✔ 7 jours de liberté ✔ 7 jours de confort ✔ 7 jours de stabilité ✔ 7 jours sans application de pâte ni de colle

● *Contenu pour 2 mois.*

Sans goût et anallergique. Env **12,90 €**

Tél . 09.53.07.85.64 *En pharmacie ACL 6016243 - www.dinabase.fr*



Rencontre

UniCentre
Trouvez l'amour en vrai !

+DE 50 ANS D'EXPÉRIENCE

Faites des rencontres sérieuses dans votre région.

De nombreuses personnes, célibataires, veuves, divorcées cherchent comme vous l'âme sœur !

Contactez-nous
06 45 65 78 88
www.unicentre.eu

• **DUO RENCONTRES + : relations amicales et sentimentales** TOUTES RÉGIONS. Sérieux, discrétion. **Doc gratuite : 04.66.23.41.23**

STOP célibat

Fini la Solitude
Rencontres sérieuses
de particulier à particulier
06 45 20 24 17
Contacts rapides avec téléphone et photo
sans vous ruiner
RCS DAX 413026329
STOP célibat

• **(34) Homme, 59 ans,** handicapé moteur sur Montpellier, rencontrerait homme dans la même situation ou non pour une nuit ou toute la vie. Homme Non libre ou de petite taille bienvenue. **Tél: 06 24 21 32 58.**

• **(91) Homme, 62 ans,** yeux verts, 1,77m, 68 kg. **Tél: 06.22.48.59.88**

• **(92) Ile de France -** Femme 73 ans cherche homme pour relation tendre. **Réf 483001**

• **(33) Dame octogénaire** cherche femme pour vie heureuse et tendresse. 33 uniquement. **Tél.:06.48.69.82.04 Merci**

• **(92) 78 ans, Boulogne Billancourt,** pour vous madame mes forces dans votre vie et tous les jours. **Tél. : 06.18.38.89.15**

Amitié

• **(44) Recherche personne la soixantaine** pour sorties toute origine dans le 44 ou 34. **Tél. : 07.88.88.22.85**

Santé Bien-être

MAGNETISEUR GUERISSEUR
Simplicité – Innocuité – Résultats.

Puissant magnétisme à distance pour tout ce qui est chronique et réputé difficile.

Action puissante à distance

Ecrire à
Jean Christophe
BP 83 33392 Blaye Cedex
ou
christophe33@orange.fr

Chers annonceurs, chers lecteurs,

Suite à de nombreuses remarques de nos lecteurs, nous vous saurions gré de bien vouloir répondre à tous les courriers qui vous sont adressés.

En effet, les émetteurs mettent beaucoup d'espoir dans ces échanges et leur déception est à la hauteur de leur investissement personnel en cas de non réponse.

Merci de votre compréhension.

Envoyez votre règlement par chèque à REWORLD MÉDIA CONNECT ou par Carte Bleue en téléphonant au **01.45.19.58.02** (cf p101)

Pour la Prostate

Pour le confort urinaire des hommes

Comme beaucoup d'hommes après 50 ans, vous êtes gênés par : des besoins fréquents d'uriner (jour et nuit), un faible débit urinaire, des difficultés pour vider la vessie, etc. **Urihom** associe les actifs naturels connus pour leurs **bienfaits sur la prostate et le confort urinaire** (Extraits actifs de Graines de Courge et de Sebala Serulata, Epilobe, Racine d'ortie). **Urihom permet donc aux hommes de retrouver un vrai confort urinaire le jour et la nuit.**

Offre Spéciale Découverte :
29,30 € la boîte de 120 gélules

Énergie Sexuelle

Pour retrouver plus de vitalité, Vigueur 7 associe 7 Actifs connus pour leur action tonique et stimulante au niveau sexuel : Gingembre, Ginseng, Eleuthérocoque, Vigne Rouge, Taurine, Sarriette, Cannelle. **Vigueur 7 Actifs stimule votre vigueur pour retrouver une vie sexuelle harmonieuse et dynamique.**

Offre Spéciale Découverte :
29,50 € la boîte de 80 gélules

Le transit intestinal

Pour les problèmes de constipation,
Phyto-Transit regroupe les Actifs qui agissent en synergie : Tamarin, Guimauve, Fibres de Haricot et de Chicorée, Artichaut, Mauve. **Phyto-Transit Actif permet une élimination plus facile et régulière des déchets toxiques.**

Offre Spéciale Découverte :
29,30 € la boîte de 120 gélules

Circulation du Sang

Le Complexe Circulation associe 7 Actifs : Vigne Rouge, Hamamélis, Cyprès, Fragon, Vergerette, Extraits de Cassis et de Myrtille. **Ainsi vous allez marcher avec des jambes plus légères et toniques. C'est le bien-être retrouvé !**

Offre Spéciale Découverte :
29,40 € la boîte de 120 gélules

Médecin et Nutritionniste
de la Faculté de Médecine de Paris
le Docteur Pichard sélectionne
des Solutions Naturelles Complètes

Confort Urinaire
Pour les femmes

Les femmes sont gênées par des urgences difficiles à contrôler, des fuites, des gênes, des douleurs,... **Urifam** associe les actifs naturels **connus pour leurs bienfaits sur le confort urinaire des femmes :** Cranberry, Chiendent, Frêne, Prêle, Bruyère et Magnésium.
Urifam est la formule idéale pour soulager les gênes urinaires spécifiques des femmes. Ainsi, Urifam vous aide à passer des journées plus sereines.

Offre Spéciale Découverte :
29,20 € la boîte de 120 gélules

Pour vos Cheveux

Vous perdez vos cheveux ? Ils sont fins, fragiles... Le Complexe Cheveux associe 7 Actifs Naturels qui favorisent la croissance et la santé de vos cheveux : Bambou, Cystine, Prêle, Méthionine, Zinc, Cuivre, Levure de bière.
Le Complexe Cheveux aide vos cheveux à retrouver volume, densité, vigueur et éclat.

Offre Spéciale Découverte :
29,40 € la boîte de 120 gélules

Pour la Mémoire

Pour optimiser votre mémoire,
Neuronactif associe tous les Actifs Naturels sélectionnés par le Dr Pichard pour une efficacité optimale : Bacopa, Rhodiola, Vigne Rouge, Sauge, Cameline, Magnésium, Vitamines B1 et B5. Ainsi, **Neuronactif vous apporte une aide précieuse pour renforcer et protéger votre mémoire.**

Offre Spéciale Découverte :
28,30 € la boîte de 80 gélules

La Santé de vos Yeux

Votre vue baisse ? Vos yeux sont fatigués, piquent, pleurent...? Phyto-Yeux regroupe 7 actifs pour aider à retrouver de bons yeux : extraits de myrtille, de carotte, d'acérola, de souci enrichis en lutéine, Zinc, vitamine A. **Phyto-Yeux améliore l'acuité visuelle,** rend vos yeux plus résistants **et aide au maintien d'une vision normale.**

Offre Spéciale Découverte :
28,50 € la boîte de 80 gélules

Pour Bien Dormir

Le Complexe Sommeil associe 7 Actifs pour vous aider à bien vous endormir : Valériane, Passiflore, Ballote, Aubépine, Escholtzia, Coquelicot et Mélisse.
Finis également les réveils nocturnes : vous retrouvez un bon sommeil réparateur de grande qualité.

Offre Spéciale Découverte :
29,20 € la boîte de 120 gélules

Mal au dos ?
aux genoux, mains, épaules, hanches...?

Pour vous aider à ne plus avoir mal, le Dr Pichard a sélectionné une nouvelle formule. Revivale regroupe 10 Actifs Ciblés pour leurs bienfaits sur les articulations raides et douloureuses : Prêle, Bambou, Acacia, Goji, Sélénium, Zinc, Cuivre, Chrome, Calcium, Silice. Ainsi regroupés, ces **10 Actifs** agissent en synergie. **Oui, Revivale 10 Actifs agit sur toutes les douleurs articulaires.**
C'est la formule idéale pour apaiser vos articulations raides et douloureuses et pour libérer vos mouvements.

Offre Spéciale Découverte :
29,50 € la boîte de 80 gélules

Offert en cadeau avec Revivale 10 Actifs le guide du Docteur Pichard :
Mes conseils pour ne plus avoir mal

Ventre trop gros ?
Ma priorité : Mincir du Ventre

Qu'il soit seulement un peu arrondi ou franchement trop gros, **votre ventre ne vous plaît pas ! Vous voulez vraiment retrouver un ventre plat.**

Le Docteur Pichard vous conseille le Cocktail Minceur. En effet, le Cocktail Minceur est composé de 7 Actifs qui agissent en synergie pour aider vos cellules à mieux brûler les graisses sur le ventre (Piloselle, Tige d'Ananas, Fenouil, Nopal, Queue de Cerise, Chicorée, Nopal, Artichaut). **Le Cocktail Minceur 7 Actifs** empêche l'accumulation des graisses au niveau du ventre **et favorise le déstockage.**

Le Cocktail Minceur 7 Actifs va éliminer les bourrelets mal placés en transformant les graisses en énergie. Ainsi, vous allez mincir au niveau du ventre : votre silhouette est plus fine et plus tonique.

Offre Spéciale Découverte : 29,50 € la boîte de 120 gélules

Offre Spéciale Découverte

à retourner à : **LABEL SANTE**
24 rue Saint Ferdinand - 75017 PARIS

PRODUITS CHOISIS	QTE	MONTANT

Les frais d'envoi sont offerts Total

NOM _____ PRENOM _____

ADRESSE _____

CODE POSTAL _____ VILLE _____

Règlement par chèque à l'ordre de **LABEL SANTE**

horoscope d'octobre

Par Luna Becker



Bélier

21-30 mars. Plusieurs idées mûrissent. Prenez le temps avant de vous lancer.
31 mars-10 avril. Une conversation attendue depuis longtemps s'impose enfin. Dites ce que vous pensez, sans détour.
11-20 avril. Vous avez bien travaillé ces derniers mois. Octobre vous autorise à souffler, profitez-en.



Taureau

21-30 avril. Un bon livre, une promenade, un café entre amis : les plaisirs simples sont les plus durables.
1er-10 mai. Votre curiosité se réveille. Une lecture, un documentaire, un sujet inattendu vous enrichit.
11-20 mai. Octobre invite à ralentir le rythme. Écoutez ce signal, votre équilibre en dépend.



Gémeaux

21-31 mai. Un proche a besoin d'un coup de main. Votre disponibilité fait une vraie différence.
1er-10 juin. Prenez un moment pour vous. Loin de l'agitation, vous retrouvez ce qui compte vraiment.
11-20 juin. Les nuages passent vite en ce mois d'octobre. Gardez cet œil positif, il attire le meilleur.



Cancer

21-30 juin. Une escapade automnale se profile. Cela vous revitalise.
1er-10 juillet. Clarifiez vos priorités pour les mois à venir. Un cap clair vous évite des hésitations inutiles.
11-21 juillet. Les échanges avec vos proches sont riches ce mois-ci. Écoutez autant que vous parlez.



Lion

22 juillet-2 août. Une belle complicité avec votre partenaire colore ce début d'octobre.
3-12 août. C'est l'anniversaire d'un proche et les circonstances favoriseront d'autres retrouvailles.
13-22 août. L'hiver approche à pas feutrés. Quelques petits préparatifs vous éviteront les soucis plus tard.



Vierge

23 août-1er septembre. Vous avez besoin de détente. Posez-vous, lisez, ne faites rien : c'est réparateur.
2-12 septembre. Un sujet vous attire depuis un moment. Creusez-le, votre esprit analytique en tire toujours quelque chose d'utile.
13-22 septembre. Tendre la main à quelqu'un dans votre entourage vous apporte autant qu'à lui.



Balance

23 septembre-2 octobre. Octobre vous invite à un rythme plus apaisé. Résistez à la tentation de tout surcharger.
3-12 octobre. Un souci de santé vous préoccupe depuis quelques semaines, prenez conseil.
13-22 octobre. Un projet concret prend forme dans votre tête. Passez à l'étape suivante, les conditions sont réunies.



Scorpion

23 octobre-1er novembre. Une mise au point s'impose avec un proche. Abordez le sujet calmement, vous serez entendu.
2-11 novembre. Retrouvez-vous avec vous-même. Un peu de solitude choisie vous recentre mieux que n'importe quoi d'autre.
12-21 novembre. Une légèreté bienvenue s'installe en fin de mois.



Sagittaire

22 novembre-1er décembre. Faites le tri dans vos engagements. Garder l'essentiel et lâcher le reste, c'est une forme de sagesse.
2-11 décembre. Vous vous sentez ragaillardi : reprendre une activité physique vous galvanise.
12-20 décembre. Des projets pour les mois à venir se dessinent. Esquissez-les tranquillement.



Capricorne

21-31 décembre. Célibataire, vous avez le cœur pris entre deux affections, et la situation vous est très inconfortable : ne la laissez pas durer.
1er au 10 janvier. Quelqu'un dans votre cercle mérite un signe de votre part.
11-20 janvier. Un projet de voyage plutôt lointain se précise : ne vous laissez pas paralyser par l'appréhension.



Verseau

21-30 janvier. Un projet qui vous tient à cœur attend votre élan. Octobre est le bon mois pour enclencher vraiment.
31 janvier-9 février. Accordez-vous une vraie pause, sans écran ni obligation. Ce vide apparent est en réalité très fertile.
10-19 février. Un plaisir modeste mais sincère illumine votre fin de mois. Ne le minimisez pas.



Poissons

20-29 février. Votre agenda s'allège. Profitez de cet espace pour souffler et recharger vos batteries tranquillement.
1er-10 mars. Une belle perspective se dessine pour les semaines à venir. Gardez le cap, vous êtes sur la bonne voie.
11-20 mars. Octobre vous invite à regarder en vous. Ce que vous y trouvez vous surprend agréablement.

mes adresses

La plupart des produits de beauté cités dans nos pages sont en vente en parfumerie, grands magasins, (para)pharmacies, grandes et moyennes surfaces. Ceux distribués aussi ou exclusivement par des réseaux spécialisés sont indiqués dans la liste ci-dessous.

C'EST POUR MOI / mode

Other Stories
08 05 10 11 20,
stories.com & Other

Balaboosté
01 42 36 12 15,
balabooste.com

Bershka
08 00 91 65 61,
bershka.com

Besson
04 77 96 69 69,
besson-chaussures.com

Bijou Brigitte
+49 (0)40/60 609 3434,
bijou-brigitte.com

Bobbies
01 42 21 15 57,
bobbies.com

Bocage
02 41 75 32 00,
bocage.fr

Bonprix
08 92 35 00 28,
bonprix.fr

C&A
01 73 44 32 99,
c-and-a.com

Caroline Biss
+32 14 50 99 10,
carolinebiss.com

Deichmann
09 69 32 05 54,
deichmann.com

Hugo Boss
01 40 06 00 45,
hugoboss.com

Lancel
01 53 45 46 47,
lancel.com

Mango
mango.com

Mimao
mimao.eu

Saison 1865 / Printemps
08 92 35 00 00,
printemps.com

Suncoo
01 42 33 59 48,
suncoo-paris.com

Undiz
09 69 32 18 70,
undiz.com

Vanessa Bruno
01 42 61 04 70,
vanessabruno.com

C'EST POUR MOI / beauté

CeraVe
cerave.fr

L'Oréal Paris
03 66 74 99 46,
loreal-paris.fr

myBlend
my-blend.com

Rexaline
rexaline.com

RoC
rocskincare.fr

crédits photos

P6 Vizerskaya / GettyImages. P12-13 Laurent Vu / Sipa. Vincent Bourdon / Slumberland design. Jo, Ramil Gibadullin, Gerald Villena / AdobeStock. Scovad / GettyImages. Puhha / GettyImages. P18-20 Grafiqwrk, Ivan Pantic / GettyImages. New Africa / AdobeStock. DR. P22-29 ATRPhoto, Dimid, MDBPIXS, panchanok / AdobeStock. Wavebreakmedia / GettyImages. Image générée par l'IA Magnific / Com'Presse. DR. P30-34 andreswd, Choreograph (Konstantin Yuganov), MTStock, Panuwat Dangsungnoen / GettyImages. Halfpoint / Shutterstock. P36 Fascinadora / GettyImages. P40-41 : Elliot O'Donovan. Milan Markovic / GettyImages. Maria Vitkovska / AdobeStock. P42-44 Quentin Huriez / Com'Presse. Pierre Chivoret-Alexia Janny. Olga Romankova / AdobeStock. Charly Deslandes / Interbev. Dale Gray / Unsplash. P46-47 San Marco. kolesnikovserg, lorabarra / AdobeStock. Julie Méchali-Annelyse Chardon / Cniel. Julie Méchali / Interbev. T. Antablian / Interfel. Anjela GR / GettyImages. P50-53 Annie Lagueyrie. Le Potager Extraordinaire. Digit Images / Biosphoto. La Claque. apomares / GettyImages. P56-57 Hengki Lestio / GettyImages. P58-59 AquaArts / GettyImages. DR. P60 Studio Romantic / AdobeStock. sittithat tangwitthayaphum / GettyImages. P62-63 Image générée avec l'IA PixelCorp.ai / AdobeStock. Anastasiia Korotkova / GettyImages. P68-70 Pictures news / AdobeStock. Coline Bouvart (x3). Nicolas Thibaut / Photononstop. Adrien Basse-Cathalinat. Randonnées e-pottok / DR. P72-75 Aaron Chen PS2, alxpin, Sergiy Zamureenko / GettyImages. annanahabed, Heying Hua, saiko3p (x2), Zamrznuti tonovi / AdobeStock. Isabelle Pinsson (x3) / Photononstop. P84 2026 Chi-Fou-Mi Productions-Trésor Films / Studio Canal. Alex Bailey / Studio Canal. Julien Pani / SND Vertigo. Kidam & Michigan films (x2). Jacques-Henri Lartigue / Ministère de la Culture. P86-88 Astrid di Crollalanza. DR. P90-93 VectorGoods, vectorikart/ GettyImages. P94-95 Shutterstock. P104 Ratikon / GettyImages. P106 Thibaut Charpentier. Natalie_, tabcreator / GettyImages. Maxifiche Images générées avec l'IA Magnific / Com'Presse. Fiche infographie Image générée avec l'IA Dreamina. vladwel / GettyImages.

Des offres attractives pour mieux vous accompagner tout au long de l'année !



+



4 HS BIEN-ÊTRE
+ 2 GUIDES PRATIQUES

1 AN - 12 NOS

JUSQU'À 37% d'économie !

Abonnez-vous !

Bulletin d'abonnement à nous retourner dûment complété à :
Pleine Vie - Service Abonnements - 59898 Lille Cedex 9

OUI, JE M'ABONNE À PLEINE VIE (a) **# M018 # D1633395**

☐ 1 an (12 numéros) + 4 hors-séries + 2 guides pratiques pour **62€** au lieu de ~~98,61€~~* soit **37 % d'économie !** (1)

☐ 1 an (12 numéros) pour **42,90€ seulement** au lieu de ~~62,76€~~* soit **31 % d'économie !** (2)

Mon abonnement se renouvellera automatiquement à la date anniversaire sauf résiliation de ma part. **Je choisis mon mode de règlement ci-dessous.**

☐ **Je règle par mandat SEPA et je complète le n° IBAN :**

Je n'oublie pas de joindre mon RIB.

Vous autorisez Reworld Media Magazines à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Reworld Media Magazines.
Créancier : Reworld Media Magazines - 40 Avenue Aristide Briand – 92220 Bagneux - FRANCE - **ICS** : FR 05 ZZZ 489479

A _____ Le ☐☐☐☐☐☐☐☐ **DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES**

☐ Je préfère régler par chèque ci-joint à l'ordre de Pleine Vie

MES COORDONNÉES (à remplir obligatoirement) :

Nom* _____

Prénom* _____

Adresse* _____

CP* _____ Ville* _____

E-mail _____

(Utile pour accéder à votre magazine en numérique et à votre espace client sur Kiosquemag.com, et gérer votre abonnement)

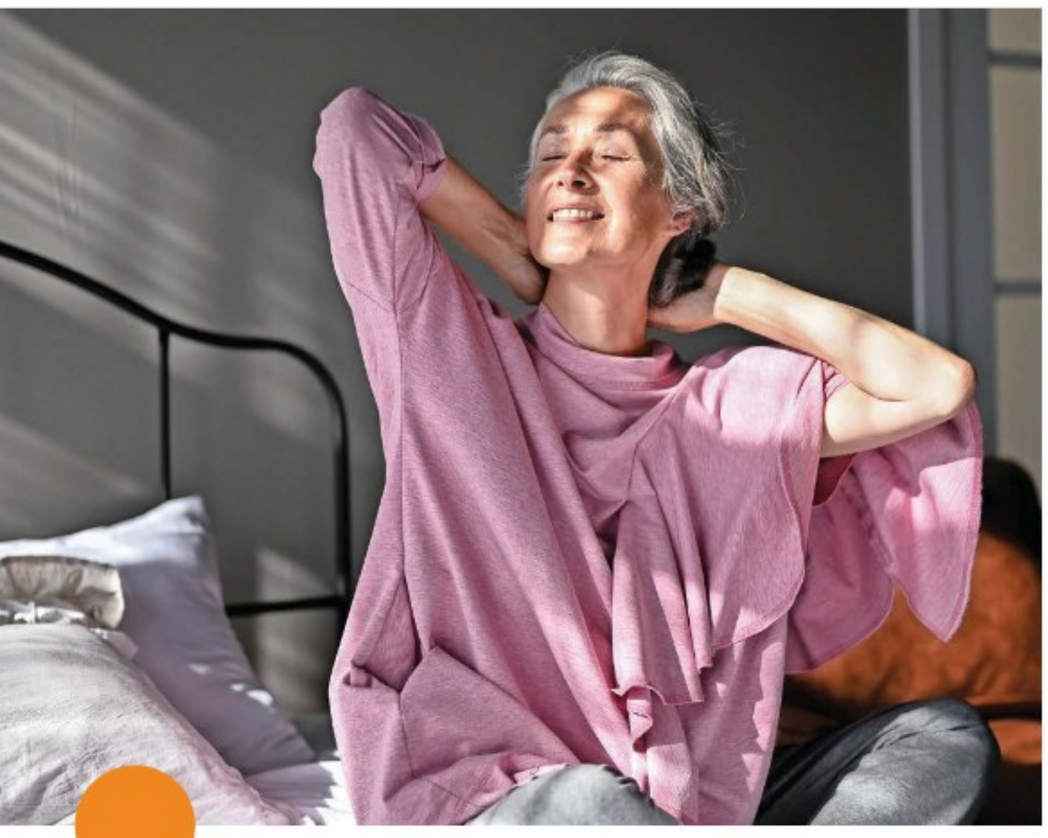
☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège Pleine Vie et Kiosquemag sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste et e-mail. Dommage!

☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales soient communiquées à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage !

(a) Offre avec engagement : abonnement annuel automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en une seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. A défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial.
*Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque, des frais de port. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur kiosquemag.com et contacter le service client par mail sur serviceabomag.fr ou encore par courrier à Reworld Media Magazines - Service Client - 40 avenue Aristide Briand - 92227 Bagneux. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable 2 mois. DOM-TOM et autres pays nous consulter. Vous disposez, conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Les informations demandées sont destinées à la société REWORLD MEDIA MAGAZINES (KiosqueMag) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par KiosqueMag et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à RMM-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand – 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur www.kiosquemag.com.

Le mois prochain

EN NOVEMBRE 2026 DANS *PLEINE VIE*



Dossier santé

Retrouver un sommeil réparateur
Avec l'âge, le sommeil se modifie et peut devenir un sujet d'insatisfaction, voire d'inquiétude. Nos experts décryptent ces changements et vous conseillent pour retrouver des nuits paisibles.



Passion France

La vie de château aux portes de Paris
Focus sur quatre des plus beaux châteaux d'apparat construits pour les rois, princes, ducs et marquis par les plus grands talents de leur époque.



Maxifiche

Les meilleures stratégies pour avantager le conjoint survivant
Maison, épargne, patrimoine commun… Il existe plusieurs dispositifs pour accorder plus de droits à son conjoint tout en respectant l'équilibre familial.

ET AUSSI…

- **SANTÉ**
  Les médicaments amaigrissants sont-ils sans risque après 65 ans ?
- **ENQUÊTE**
  Ils ont une collection insolite
- **ARGENT**
  PEL-CEL : que peut-on encore en attendre ?
- **BEAUTÉ**
  Un teint parfait : quel produit pour quel effet ?
- **CUISINE**
  Potiron, châtaigne, figue… À nous les délices d'automne !
- **GUIDE D'ACHAT**
  Bien choisir une machine de mise sous vide

Solutions des jeux

OCTOBRE

MOTS CROISÉS *page 94*

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

SUDOKU *page 94*

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

DICTÉE *page 94*

Les 3 mots corrigés sont :

affermi
rougis
reconnus

D'UN MOT À L'AUTRE *page 94*

1. FAUTER
2. FIACRE
3. GERCER

MOT CACHÉ *page 95*

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

Le mot à trouver est : **MARMITON.**

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

Délégation interministérielle
à la prévention et
à la lutte contre la pauvreté

VOUS TROUVEZ QU'ELLE VOUS COÛTE PLUS QU'ELLE NE ROULE ?

Pourtant pour d'autres,
elle peut rapporter beaucoup.
Surtout si vous la donnez
à quelqu'un qui en a besoin
pour décrocher un job.

Bénéficiez d'une réduction d'impôts
de 66% de la valeur du véhicule*

IL EST TEMPS
DE CHANGER DEUX VIES.

Image générée à l'aide de l'IA. *Voir conditions sur le site www.donnezvotrevoiture.org

Donnez votre voiture.org

DÉPISTER LES TROUBLES COGNITIFS DE VOTRE PROCHE

UN BON RÉFLEXE





Clariane France – 21/25 rue Balzac 75008 Paris –SAS au capital de 219 548 335,40 € – RCS 892 318 882 Paris. Crédit photo @Jeremy Lempin – @Guillaume Leblanc

› Nutrition, mobilité :
du 21 au 26 septembre faites un bilan gratuitement dans nos maisons Korian.

Vous vous interrogez sur la santé de votre proche ? Vous avez constaté une perte de poids ou une chute ? Il peut s'agir des premiers signes de troubles cognitifs. Repérer au plus tôt les fragilités, c'est agir avant la perte d'autonomie. Pour faire un bilan, répondre à vos questions et vous orienter vers des solutions adaptées, **les soignants de nos maisons Korian se mobilisent. Prenez rendez-vous avec nos équipes.**

Prenez rendez-vous pour un bilan au
01 85 65 76 31*
*Prix d'un appel local du lundi au vendredi de 9h à 19h30 et le samedi de 9h à 17h.

Plus d'informations sur **korian.fr**

KORIAN
Maisons de soins et de vies

Korian, les maisons de retraite de la communauté Clariane.

Les fiches pratiques

16 pages à conserver

La maxifiche →

Et aussi

↘ **ARGENT**
Le secret bancaire joue-t-il en cas de succession ?

↘ **RÉGLEMENTATION**
Comment se faire interdire de jeux

↘ **TRAVAIL**
La médaille d'honneur du travail

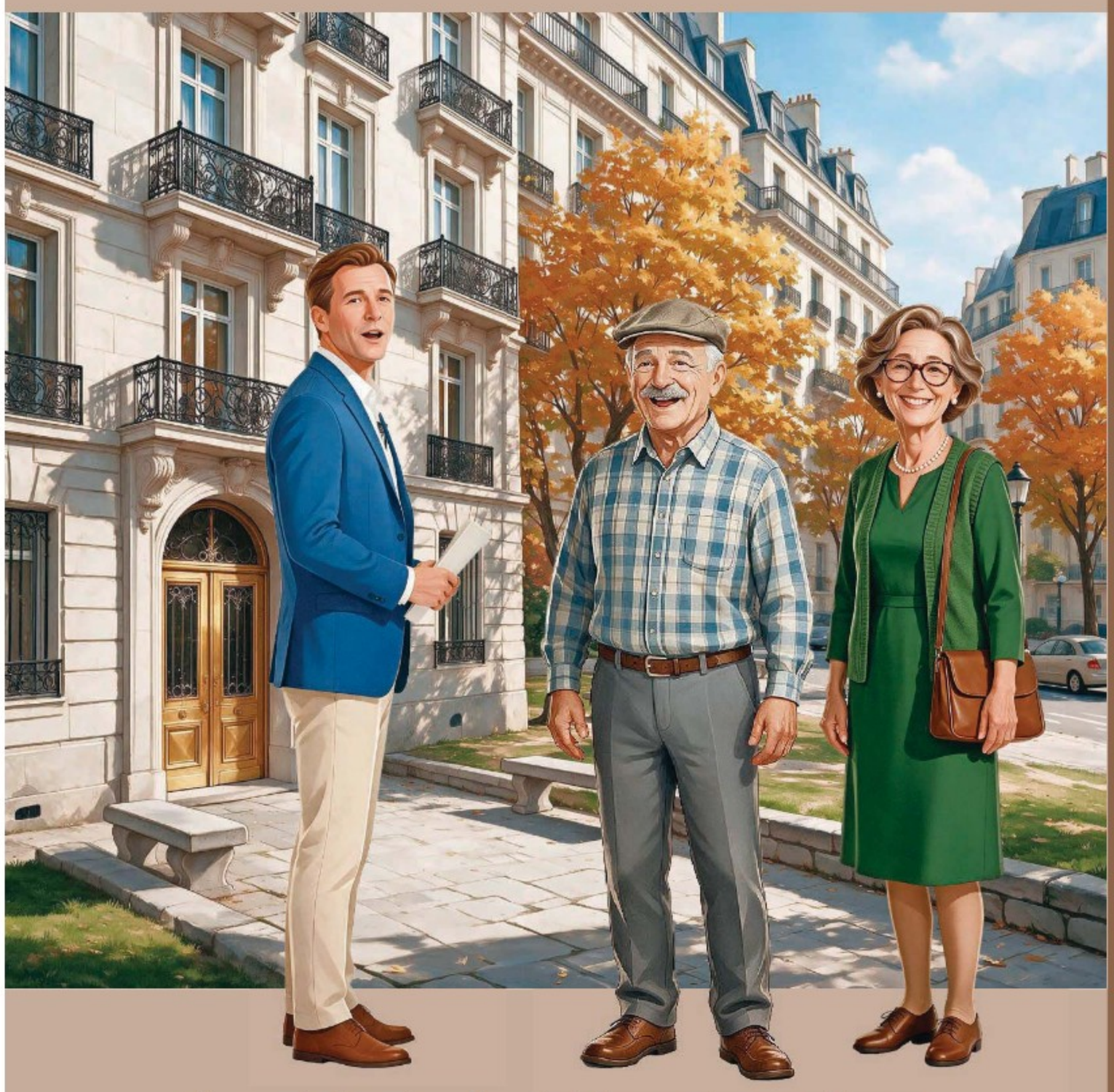
↘ **CHIFFRES PRATIQUES**
Les Français et leur budget : une question d'équilibre

Retrouvez toutes les infos retraite sur le site **pleinevie.fr**

Les règles évoquées dans ces fiches relèvent du droit français.

SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ

Le contrôler, l'accompagner, le remplacer



Chargé de gérer la résidence, le syndic est un partenaire crucial à choisir avec soin. Bien connaître ses missions, les procédures pour le nommer ou en changer sont des préalables essentiels pour espérer une bonne entente, dans l'intérêt des copropriétaires et de leur habitation.

NATHALIE COULAUD

LES 3 ÉTAPES POUR BIEN CHOISIR SON SYNDIC

Changer de syndic est une étape normale dans la vie d'une copropriété : celui en place peut démissionner, ou la copropriété peut souhaiter recruter un prestataire répondant mieux à ses attentes. Veillez à bien respecter les étapes suivantes pour parvenir à vos fins.



Tout copropriétaire ou locataire habitant un immeuble en copropriété le sait bien : le syndic est un interlocuteur indispensable. Un dégât des eaux, des soucis avec un voisin, une porte de garage en panne, etc., nécessitent généralement un coup de téléphone au syndic. Ce professionnel exerce au sein d'une entreprise spécialisée dans le domaine de l'immobilier, entreprise qui a souvent aussi des activités en matière de transaction immobilière et gestion locative. Comme syndic, il représente les copropriétaires, assure l'entretien du bâtiment et sa gestion au quotidien, notamment en tenant la comptabilité. Il gère les employés ou les gardiens d'immeuble, sélectionne et paie des fournisseurs, commande les travaux et règle les entreprises qui les ont réalisés. Il est élu en assemblée générale (AG) par les copropriétaires. Ces derniers désignent aussi un organe de contrôle du syndic : le conseil syndical. Trouver un syndic sérieux et disponible est souvent difficile. Tout d'abord, leur nombre diminue. Une partie des cabinets indépendants a été progressivement rachetée par de grands groupes : Foncia, Citya, Immo de France, Square Habitat (Crédit Agricole) ou encore Sergic. Qu'il s'agisse de grands groupes ou d'indépendants, les syndics font également face à la diminution du nombre de collaborateurs au sein des cabinets. Métier souvent décrié et très prenant, notamment le soir lorsque les copropriétaires sont disponibles, les syndics peinent à recruter. En théorie, l'article 21 de la loi du 10 juillet 1965 qui régit les copropriétés prévoit que le syndic est remis en concurrence régulièrement. En réalité, la plupart des copropriétés y renoncent, d'autant qu'aucune sanction n'est prévue. Autre difficulté : alors que les syndics diminuent, le nombre de copropriétés a augmenté ces dernières années. De nombreux immeubles collectifs sont construits chaque année et d'anciens immeubles qui appartenaient à un seul propriétaire sont divisés en plusieurs appartements. On comptait ainsi 50 000 copropriétés en 1965 lors de la création du régime de copropriété, contre 700 000 à 800 000 actuellement.

+ de 5000

La France compte un peu plus de 5000 professionnels habilités à exercer l'activité de syndic de copropriété, c'est-à-dire munis d'une carte S délivrée par la Chambre de commerce et d'industrie (CCI). Et cela pour environ 11 millions de logements en copropriété.

1 FAIRE LE POINT SUR LES ATTENTES

Pour trouver le syndic adéquat, il faut être clair sur les attentes du conseil syndical et des

(CENTRE DE LA FICHE)

copropriétaires. Souvent, les propriétaires occupants sont plus exigeants que les copropriétaires bailleurs, qui ne vivent pas sur place. Les premiers sont aussi plus sensibles aux délais d'intervention et jugent plus sévèrement la capacité du syndic à résoudre les petits problèmes de la vie quotidienne. Pour définir les attentes, le conseil syndical peut organiser des réunions, distribuer des questionnaires ou simplement échanger avec les copropriétaires.

VISITE

Il peut être utile de se rendre dans les bureaux du syndic présélectionné afin d'avoir une idée de son organisation, de ses moyens techniques et informatiques.

2 RÉALISER UN TRAVAIL DE RECHERCHE ET DE SÉLECTION

Rechercher des syndics disponibles n'est pas une tâche aisée. Consulter l'annuaire ou un moteur de recherche ne donne pas beaucoup d'informations sur eux. C'est souvent le bouche-à-oreille qui oriente l'immeuble vers un professionnel de qualité, ou bien le retour d'expérience d'un copropriétaire à l'occasion de la gestion locative de son logement ou d'une transaction. Pensez à consulter les fédérations des professionnels de l'immobilier *(voir encadré "Contacts")* pour obtenir des noms. Cette recherche est, en général, menée par le conseil syndical, même si rien n'empêche un copropriétaire d'y prendre part.

Une des premières questions que l'on se pose lors de la recherche est : faut-il choisir un petit syndic ou un gros groupe ? Le métier de syndic nécessite, en effet, des compétences élevées et des outils de plus en plus performants, impliquant des investissements auxquels les petites structures ne peuvent pas toujours faire face. Les petits syndics de quartier ne disposent pas obligatoirement des moyens suffisants pour administrer de grandes copropriétés. Les gros cabinets possèdent davantage de ressources, de personnel et de moyens techniques. Le gestionnaire de la copropriété peut s'appuyer sur des services internes : comptabilité, contentieux, gestion des personnels de l'immeuble. Et lorsqu'il est indisponible (vacances, maladie…), il est, en principe, remplacé. Cela n'est pas toujours le cas avec un syndic indépendant, qui dispose de moins de personnel. Mais dans les grands groupes, les changements de gestionnaires sont plus fréquents… La copropriété subit alors de façon répétée les désagréments causés par ces changements incessants, les passations de pouvoir se faisant souvent dans l'urgence. Autre problème : les grands groupes refusent parfois de gérer les petites copropriétés qu'ils estiment moins rentables. Les petits syndics, eux, jouent la proximité et la réactivité. Ils sont souvent plus souples dans leur travail avec le conseil syndical et plus réactifs. Pour faire un choix, il faut tenir compte des caractéristiques de votre immeuble et de la capacité d'investissement des membres du conseil syndical.

3 AVOIR LE RÉTROPLANNING EN TÊTE

Avant d'établir un devis, le syndic pressenti doit impérativement venir visiter la copropriété pour évaluer le suivi qu'il devra mettre en place. Les solutions qu'il proposera pour votre copropriété et la description des méthodes de gestion du cabinet (travaux, impayés de charges…) vous permettront de mieux cerner votre interlocuteur. Outre ses compétences professionnelles, sa personnalité compte aussi beaucoup dans la réussite de sa mission. Il faut également se renseigner sur le nombre et la taille des immeubles gérés par le candidat, et demander quelques références d'immeubles comparables au vôtre, avec les coordonnées de conseillers syndicaux.

Une fois la visite effectuée, les candidats doivent vous envoyer leur contrat. Ce document doit être transmis au syndic en place, de préférence en recommandé avec accusé réception afin qu'il soit mis à l'ordre du jour de la prochaine assemblée générale (AG). Pour rappel, la convocation de l'AG doit être envoyée au moins 21 jours avant

la date de la réunion *(art. 9 du décret n° 67-223 du 17 mars 1967)*. Aussi, pour changer de syndic, il faut s'y prendre au moins trois à six mois avant la tenue de l'assemblée générale prévoyant son élection, le temps pour le conseil syndical de contacter plusieurs candidats, d'analyser leur proposition et de pressentir celui qui lui semble le meilleur.

CONTACTS

- **Fédération nationale de l'immobilier (Fnaim) :** fnaim.fr
- **Union des syndics de l'immobilier (Unis) :** unis-immo.fr/
- **Association des responsables de copropriété (ARC) :** arc-copro.fr/ ; 01 40 30 12 82.

LES ÉLÉMENTS À VÉRIFIER AVANT L'ÉLECTION

Avant de procéder à l'élection en assemblée, il faut absolument prendre le temps d'analyser et contrôler les documents remis par le professionnel : ils conditionnent en partie les bonnes relations à venir entre le syndic et la copropriété qu'il devra gérer.



LES DOCUMENTS OBLIGATOIRES

> **Le contrat type et la fiche d'information récapitulative.** La réglementation prévoit que tout syndic doit présenter un contrat type *(décret n° 2015-342 du 26 mars 2015)*. Ce texte issu de la loi Alur de 2014 énonce le contenu du contrat. L'objectif : permettre de comparer facilement les différentes offres. En pratique, cela n'est pas toujours aisé car les présentations varient fortement d'un syndic à l'autre. Cependant, en lisant attentivement les documents, on peut retrouver toutes les informations. Tous les mandats de syndic conclus ou renouvelés depuis le 2 juillet 2015 sont concernés par le contrat type. Le syndic doit aussi fournir une fiche d'information récapitulative sur le prix et les prestations proposées, fiche dont la réglementation fixe aussi la présentation *(arrêté du 30 juillet 2021)*. En dépit de ces textes, tous les syndics ne respectent pas le contrat type et certains ne fournissent pas la fiche, pourtant plus facile à lire. L'association Consommation, logement, cadre de vie (CLCV) a mené une enquête en novembre 2025 qui montre que 35 % des contrats de syndic sont en infraction à plus ou moins grande échelle dans les clauses qu'ils proposent.

> **La garantie financière.** Le syndic doit justifier d'une garantie financière destinée à assurer aux copropriétés gérées le remboursement de leurs fonds en cas de faillite. Mieux vaut choisir un syndic dont la garantie est basée en France (Galian, Socaf, etc.). Il sera plus simple de la faire jouer en cas de problème. La garantie avec le nom de la compagnie, le numéro de contrat ou encore la somme pour laquelle le syndic est assuré est fournie dans la proposition de contrat.

> **L'attestation de la carte professionnelle.** Elle vous permet de vérifier que sa carte professionnelle est à jour. Sans cette carte, il n'a pas le droit

(CENTRE DE LA FICHE)

d'exercer. S'il le faisait néanmoins, les fonds versés par les copropriétaires ne sont pas garantis en cas de faillite. Et si le syndic commettait une erreur de gestion, les copropriétaires ne seraient pas couverts.

RÉMUNÉRATION : LE PRINCIPE DU "TOUT SAUF..."

Le contrat de syndic fonctionne sur le principe du "tout sauf" : toutes les prestations sont comprises dans le forfait de base, sauf celles inscrites dans une liste précise des prestations pouvant donner lieu à des honoraires supplémentaires.

> **Le forfait de base** *(annexe 1 du décret de 1967).* On y trouve principalement la préparation et la tenue de l'AG annuelle, la mise à disposition des documents concernant la copropriété (y compris par un réseau extranet) et la tenue de la comptabilité de la copropriété avec l'ouverture d'un compte bancaire séparé obligatoire. On y trouve aussi la gestion du personnel de la copropriété (embauche, paiement des salaires, licenciement...).

> **Les prestations supplémentaires.** Elles donnent lieu à des honoraires supplémentaires. On y trouve d'abord la gestion des sinistres : la souscription des contrats d'assurance est incluse dans le forfait, mais pas le versement des indemnités, les déplacements sur les lieux, l'assistance à l'expertise ou le suivi du dossier. Peuvent aussi donner lieu à des honoraires supplémentaires : la tenue d'une AG extraordinaire ou des réunions en plus avec le conseil syndical ; le suivi de travaux, mais c'est l'assemblée qui décide quels travaux et pour quel montant, et non une clause du contrat. Enfin, on y trouve les tâches concernant un copropriétaire isolément : les documents à fournir en cas de vente d'un lot (état daté), et les procédures (relances, avocat) à l'encontre d'un propriétaire qui ne paie pas ses charges.

LA DURÉE DU MANDAT

Elle varie de 1 an à 3 ans au plus. Il est recommandé de commencer par une durée de 1 an, pour "faire connaissance" avec son nouveau syndic. Et cela permet de rectifier plus rapidement le tir en cas d'erreur de casting !

L'ÉLECTION DU SYNDIC

Le syndic est élu en AG, que ce soit pour sa nomination, son renouvellement ou lors d'un changement de syndic. L'élection statue sur la désignation du syndic et l'approbation de son contrat (durée de son mandat et rémunération). Le vote s'effectue à la majorité absolue de l'article 25 de la loi de 1965 *(art. 29 du décret de 1967)*, c'est-à-dire la majorité des voix (ou millièmes) des copropriétaires. L'AG doit d'abord voter pour chaque candidature à la majorité absolue (au moins 501/1 000) ; si l'un des candidats recueille au moins un tiers des millièmes (334/1 000) de tous les copropriétaires, ceux-ci peuvent procéder à un second vote, lors de la même assemblée, à la majorité simple de l'article 24 *(art. 19 du décret de 1967).* Il s'agit des voix exprimées par les seuls propriétaires présents et représentés à l'AG, en incluant les votes par correspondance. Si l'ancien syndic n'est pas reconduit, il devra transmettre la situation de trésorerie, les références des comptes bancaires du syndicat des copropriétaires et les coordonnées de la banque au nouvel élu dans un délai de 15 jours à compter de la cessation de ses fonctions. Il doit transmettre dans un délai de 1 mois tous les documents et archives du syndicat, ainsi que l'ensemble des documents dématérialisés relatifs à la gestion de l'immeuble *(art. 18, al. 11 de la loi du 10 juillet 1965)* dans un format téléchargeable et imprimable. Dans un délai de 2 mois, il doit fournir l'état des comptes des copropriétaires et du syndicat.

VÉRIFIER LA CARTE PROFESSIONNELLE DU FUTUR SYNDIC

↳ **C'est désormais possible sur le site cci.fr, rubrique "Liste des professionnels de l'immobilier",** avec le numéro de carte professionnelle, le numéro Siren ou le nom du professionnel pour effectuer la recherche.

FAIRE LE CHOIX D'UN SYNDIC BÉNÉVOLE

Certains immeubles ne trouvent pas de syndic professionnel pour gérer leur copropriété ou veulent faire des économies. Si un volontaire l'accepte, il est possible d'élire un copropriétaire comme syndic. Mais attention à la complexité de la tâche !



On parle alors d'un syndic non professionnel (ou bénévole) puisque le copropriétaire volontaire n'est souvent pas rémunéré pour ce travail. Mais rien n'interdit qu'il le soit, si l'assemblée le décide.

LES CONDITIONS À REMPLIR

Un syndic non professionnel doit être élu en AG à la même majorité qu'un professionnel : la majorité absolue, c'est-à-dire celle de l'ensemble des copropriétaires *(art. 25 de la loi de 1965)*. Comme un professionnel, il doit proposer un contrat de syndic prévu par le décret du 26 mars 2015 *(n° 2015-342)*. En revanche, il n'a pas à présenter une garantie financière mais il doit obligatoirement être propriétaire d'un lot dans l'immeuble *(art. 17-2 de la loi de 1965)*. L'objectif : en cas de problème, son lot doit pouvoir être saisi et vendu. Il ne s'agit pas forcément d'un appartement, cela peut être une cave, un garage… La loi n'exige pas qu'il réside sur place. Il n'est pas tenu non plus de présenter une assurance de responsabilité civile. Mais il est prudent d'en souscrire une, aux frais de la copropriété. Une telle assurance peut être comprise dans une adhésion à une association de défense des copropriétaires, souscrite par le biais de l'assurance de l'immeuble ou de l'assurance habitation du syndic bénévole.

ENVIRON 10 %

C'est le pourcentage d'immeubles gérés par un syndic bénévole. On estime à 50 000 le nombre de syndics bénévoles actifs en France, gérant environ 550 000 lots principaux. (Source : Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat).

LA VOLONTÉ DE RÉALISER DES ÉCONOMIES

Les copropriétés qui choisissent un syndic bénévole le font souvent par souci d'économie. C'est surtout vrai dans les petites copropriétés.

Une autre raison prévaut de plus en plus : les syndics professionnels répugnent à assurer la gestion des petits immeubles, souvent aussi complexes que les gros mais moins rentables.

Les spécialistes de la copropriété estiment qu'un syndic bénévole investi et bien informé peut gérer l'immeuble avec beaucoup d'efficacité. Il peut notamment permettre une diminution des charges. En effet, il est généralement plus attentif au choix des contrats ainsi qu'à l'entretien de l'immeuble. Pour autant, devenir syndic peut s'apparenter à un sacerdoce pour le copropriétaire concerné. Il doit remplir les mêmes missions et dispose des mêmes pouvoirs qu'un professionnel. Il doit donc convoquer l'AG annuelle, assurer l'entretien de l'immeuble… En pratique, la complexité des règles rend la tâche très difficile pour un néophyte, même avec de la bonne volonté. Outre les compétences nécessaires, gérer un immeuble, même de taille modeste, demande beaucoup de temps. Être syndic bénévole nécessite donc d'être compétent, disponible mais aussi d'avoir des capacités relationnelles. Autant dire qu'il faut bien réfléchir avant de se lancer.

(CENTRE DE LA FICHE)

COMMENT RÉGLER LES PROBLÈMES AVEC SON SYNDIC

Un syndic qui ne répond plus, ne convoque pas l'assemblée générale annuelle ou n'assure plus l'entretien de l'immeuble peut entraîner la copropriété dans d'importantes difficultés. En cas de problème, il faut donc agir sans tarder.

(CENTRE DE LA FICHE)

IL NE RÉPOND PAS AUX DEMANDES

La difficulté la plus courante en copropriété : un syndic qui ne répond pas. Il faut parfois relativiser : même si l'absence de réponse est irritante, elle peut être justifiée par le caractère non urgent de la requête, sachant par ailleurs que le syndic a sûrement plusieurs immeubles à gérer. Mais parfois, il ne répond pas sur des sujets cruciaux ou même, ne convoque plus l'assemblée générale annuelle. Dans ce cas, il faut agir vite et avant que le mandat du syndic n'expire.

> **Le mandat du syndic a expiré.** Dans ce cas, il perd en principe le pouvoir de représenter le syndicat des copropriétaires et ne peut plus accomplir les actes relevant de ses fonctions, notamment l'appel des charges. Si la copropriété se trouve dépourvue de syndic, tout copropriétaire peut saisir le président du tribunal judiciaire afin qu'il désigne un administrateur provisoire chargé, notamment, de convoquer une AG pour la désignation d'un nouveau syndic *(art. 47 du décret n° 67-223 du 17 mars 1967)*. Il est donc prudent de surveiller la date d'échéance du mandat et de relancer régulièrement le syndic sur la tenue de l'AG. Tout copropriétaire peut effectuer cette démarche, même s'il n'est pas membre du conseil syndical.

> **Le mandat est encore en cours.** Il faut envoyer au syndic un ou deux recommandés lui rappelant son obligation de convoquer l'assemblée. Sans réponse de sa part, le président du conseil syndical peut convoquer lui-même l'AG *(art. 8 du décret de 1967)*. Le président envoie un recommandé au syndic, le mettant en demeure de convoquer l'AG sous 8 jours à compter de la réception du courrier. Si le syndic ne répond pas, le président établit alors lui-même la convocation, l'ordre du jour et les projets de résolution. Sauf urgence, le délai de convocation est de 21 jours au moins avant la date de tenue de l'assemblée. Cela veut dire que le président du conseil syndical doit être en possession de la liste des copropriétaires, avec leur adresse et numéro de lot. Le syndic n'a pas le droit de refuser de donner cette information.

Les copropriétaires aussi peuvent exiger la convocation de l'AG. Cette démarche doit provenir d'un ou plusieurs copropriétaires représentant au moins un quart des voix de tous les copropriétaires, à moins que le règlement de copropriété ne prévoie un nombre inférieur de voix. La demande, notifiée au syndic, précise les questions dont l'inscription à l'ordre du jour est demandée. Si le syndic ne répond pas sous 8 jours, les copropriétaires peuvent convoquer eux-mêmes l'assemblée.

Lors de l'assemblée, si aucun syndic remplaçant n'a été prévu, un copropriétaire peut se faire élire à ce rôle en attendant de trouver un professionnel pour reprendre la gestion de la copropriété.



IL N'ENVOIE PAS LES DOCUMENTS SOLLICITÉS

Depuis 2019, le conseil syndical dispose d'un droit d'accès étendu aux documents relatifs à la gestion de la copropriété. Le syndic doit transmettre les pièces et documents demandés dans un délai d'un mois à compter de la demande *(art. 21 de la loi de 1965)*. À défaut, des pénalités de 15 € par jour de retard sont imputées sur sa rémunération forfaitaire annuelle *(décret n° 2019-503 du 23 mai 2019)*. Cette obligation concerne l'ensemble des documents, correspondances et registres se rapportant à la gestion du syndic et, plus généralement, à l'administration de la copropriété. Un "simple" copropriétaire ne peut pas utiliser cette possibilité, mais il lui suffit de passer par l'intermédiaire de son conseil syndical.

IL FAIT FAILLITE, DÉMISSIONNE OU "PART AVEC LA CAISSE"

Depuis la loi Alur de 2014, un syndic ne peut démissionner sans respecter un préavis de 3 mois à partir de la réception d'une lettre au conseil syndical. Cela donne le temps de trouver un autre professionnel pour gérer la copropriété. Il ne faut donc pas se laisser impressionner lorsqu'un syndic annonce qu'il va démissionner sur-le-champ, un argument parfois avancé en assemblée générale.

En cas de faillite du syndic ou de détournement des fonds de la copropriété, il faut immédiatement se rapprocher de la garantie financière du professionnel, dont les coordonnées figurent sur le contrat. Elle rembourse en principe les fonds détournés par le syndic, mais tous les immeubles placés dans ce cas de figure témoignent de dossiers très difficiles à monter. Le conseil syndical doit notamment veiller à conserver les documents comptables et bancaires de la copropriété autant qu'il le peut afin de pouvoir retracer les mouvements de fonds et justifier précisément les sommes réclamées.

COPROPRIÉTÉS FRAGILISÉES

Le registre national des copropriétés, tenu par l'Agence nationale de l'habitat (Anah), estime que sur les 600 000 copropriétés, 15 % sont très fragiles et pourraient basculer sous administration provisoire.

ÉVITER DE BASCULER SOUS ADMINISTRATION JUDICIAIRE

Le danger qui guette bon nombre de copropriétés est de basculer sous administration provisoire ou judiciaire, c'est-à-dire une sorte de tutelle. La loi prévoit que la désignation d'un administrateur provisoire intervient lorsque l'équilibre financier de la copropriété est gravement compromis ou encore lorsque la copropriété n'arrive plus à assurer la conservation de l'immeuble *(art. 29 et suiv. de la loi de 1965)*. Des impayés de charges très importants qui empêchent de payer les fournisseurs ou encore des dégâts des eaux qui rendent des appartements inhabitables font partie des cas de figure fréquents. L'Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat (Anah) estime qu'au-delà d'impayés qui représentent 25 % du budget annuel, la copropriété est en grande difficulté, ce qui peut justifier sa mise sous administration provisoire.

L'administrateur est choisi sur une liste de professionnels par le juge. L'administrateur récupère les pouvoirs habituellement dévolus aux copropriétaires, comme le vote des travaux ou du budget de l'immeuble. En fonction de la gravité de la situation, le juge peut décider de conserver un conseil syndical ou de confier à l'administrateur tous les pouvoirs du syndic, ceux du conseil syndical, voire aussi ceux de l'assemblée générale. Autrement dit, les copropriétaires ne décident plus de rien et l'administrateur commande seul les travaux, gère la totalité de l'immeuble sans avoir à consulter qui que ce soit. Sortir de cette situation nécessitera du temps, de l'investissement et les conseils d'un avocat spécialisé.

(CENTRE DE LA FICHE)

Le secret bancaire joue-t-il en cas de succession ?

Pour faire le point sur la situation financière de mon père défunt, j'ai demandé à sa banque de me transmettre ses relevés de compte et une copie de ses derniers chèques. Elle refuse, invoquant le secret bancaire. Est-ce justifié ?

QU'EST-CE QUE LE SECRET BANCAIRE ?

Il impose à tous les dirigeants, responsables et employés des banques de garder strictement confidentielles les informations dont ils disposent sur leurs clients *(art. L 511-33 du Code monétaire et financier)*. L'objectif : protéger la vie privée des clients et leurs intérêts financiers. Il garantit aussi la confiance envers les banques, en empêchant que des informations sensibles soient divulguées à des tiers sans autorisation. C'est donc un pilier essentiel de la relation banque-client, au même titre que la sécurité des fonds ou la bonne exécution des opérations bancaires. Il persiste tant que l'intérêt de son bénéficiaire l'exige, y compris après la fin de la relation bancaire ou le décès du client.

LES INFORMATIONS VISÉES

Le secret protège toute information qu'une banque recueille dans le cadre de son activité, à savoir les données susceptibles de révéler des aspects sensibles de la vie d'un particulier ou des affaires d'une entreprise : montant d'un prêt, revenus, importance du patrimoine, opérations réalisées, placements, situation des comptes, incident de paiement, et de façon générale, l'ensemble des mouvements enregistrés. Divulguer des informations couvertes par le secret est un délit passible de peines pouvant aller jusqu'à 1 an de prison et 15 000 € d'amende *(art. L 226-13 du Code pénal)*. Même en dehors de toute procédure pénale, un banquier qui ne respecte pas le secret peut voir sa responsabilité civile engagée. Le client lésé peut demander l'indemnisation du préjudice financier ou moral résultant de l'intrusion dans sa vie privée.

SUCCESSION : LA LEVÉE DU SECRET

Le décès du titulaire d'un compte ne met pas fin au secret bancaire. La confidentialité s'étend aux personnes bénéficiant d'une procuration, dont l'identité demeure protégée. Une banque peut donc refuser certaines communications aux héritiers. Par exemple, la transmission du verso des chèques, qui permet d'identifier le compte bancaire des bénéficiaires, la divulgation du nom des mandataires ayant eu accès au compte… En revanche, les héritiers réservataires (enfants du défunt ou, à défaut, conjoint survivant) "continuent la personne" du défunt. Ils disposent en principe des mêmes droits que celui-ci vis-à-vis de la banque, pour les informations patrimoniales nécessaires au règlement de la succession. Un héritier peut donc demander : la liste des comptes du défunt dans l'établissement ; leur solde à la date du décès ; les relevés de compte pour reconstituer l'actif successoral et vérifier l'existence de retraits ou virements importants pouvant constituer des donations déguisées ou des détournements. Vous pouvez aussi demander le recto des chèques émis par le défunt.

Les sources d'information d'un notaire

Pour régler une succession, un notaire dispose de plusieurs outils pour reconstituer le patrimoine du défunt. Il peut notamment consulter : le fichier Ficoba, qui recense l'ensemble des comptes bancaires ouverts à son nom ; le fichier Ficovie, pour vérifier l'existence éventuelle d'assurances-vie souscrites par le défunt.

(CENTRE DE LA FICHE)

Demande de communication **des pièces bancaires d'un défunt**

Lettre recommandée AR (1)

Objet : Communication des relevés et pièces bancaires de monsieur **[nom et prénom du défunt]**

Madame, Monsieur,

Je soussigné **[vos prénom et nom],** agissant en qualité d'héritier réservataire de monsieur **[nom du défunt]**, né le **[date]** à **[lieu]**, vous adresse la présente afin d'obtenir les informations nécessaires à la reconstitution de l'actif successoral de mon père.

Vous trouverez ci-joint :
> une copie intégrale de l'acte de décès ;
> une copie de l'acte de notoriété établissant ma qualité d'héritier. (2)

En ma qualité d'héritier réservataire, je vous prie de me communiquer :

1 La liste exhaustive des comptes et produits ouverts au nom de mon père (comptes courants, livrets, comptes-titres, PEA, comptes à terme, coffres-forts, etc.), en précisant pour chacun : la nature du compte ou du produit ; le numéro de compte ; la date d'ouverture et, le cas échéant, de clôture ; le solde de chacun de ces comptes à la date du décès **[date]**.

2 Les relevés de compte détaillés pour la période du **[date]** au **[date]** (par exemple : les 5 années ayant précédé le décès), afin de permettre la reconstitution de l'actif successoral ; la vérification d'éventuels retraits, virements ou opérations significatives susceptibles de constituer des libéralités ou mouvements anormaux.

Afin de clarifier certaines opérations, je sollicite également la communication du recto des chèques émis par monsieur **[nom du défunt]** sur ses comptes ouverts dans votre établissement, d'un montant supérieur à **[préciser]** sur la période **[date/date]**. (3)

Je vous rappelle qu'en tant qu'héritier réservataire, je "continue la personne" du défunt pour ce qui concerne ses droits patrimoniaux et dispose, à ce titre, des mêmes droits à l'égard de la banque pour obtenir les informations nécessaires au règlement de la succession. Vous ne pouvez donc m'opposer le secret bancaire.

Je vous remercie de bien vouloir, soit m'adresser directement les documents sollicités à l'adresse indiquée en en-tête, soit les transmettre à Maître **[nom du notaire]**, notaire chargé du règlement de la succession. **[Coordonnées du notaire]** (4)

Dans l'attente de votre retour, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de ma considération distinguée.

[Signature]

(1) Adressez votre demande par lettre recommandée avec accusé de réception pour avoir une preuve de celle-ci si vous devez saisir la justice (en cas de refus).

(2) Joignez systématiquement : acte de décès + acte de notoriété ou certificat d'hérédité (ces documents attestent de votre qualité d'héritier).

(3) Formulez votre demande de manière ciblée (période, types d'opérations) pour éviter que la banque n'oppose le caractère disproportionné ou matériellement impossible des recherches.

(4) Si un notaire est saisi, il est souvent plus efficace que les demandes passent par lui car les banques ont l'habitude de travailler avec ces professionnels.

(CENTRE DE LA FICHE)

Frais bancaires et succession

Depuis le 13 novembre 2025, les frais facturés par la banque pour contrôler l'acte de décès, envoyer un relevé de situation au notaire et débloquer les fonds sont plafonnés à 1 % du montant total des soldes des comptes et de la valorisation des produits d'épargne du défunt, dans la limite de 857 € (montant revalorisé chaque année selon l'inflation). Ces démarches devaient être gratuites si le défunt était mineur ; si l'épargne était inférieure à 5 910 € ; si la succession était simple et que les héritiers signaient tous un acte de notoriété. Mais le Conseil constitutionnel a supprimé cette obligation de gratuité *(JO du 20 juin 2026)*. Les banques sont donc libres de l'appliquer ou non.

FRANCK MOREAU

VRAI ou FAUX ?

Comment se faire interdire de jeux

On peut demander soi-même à être interdit de jeux d'argent.

VRAI Pour se protéger d'une pratique devenue envahissante (isolement, angoisse, pertes de contrôle…), on peut solliciter une interdiction volontaire de jeux auprès de l'Autorité nationale des jeux (ANJ). Cette démarche, confidentielle, concerne les seuls majeurs, les mineurs n'étant pas autorisés à jouer. Un tuteur peut l'effectuer pour le majeur protégé qu'il représente. Cette mesure interdit d'entrer dans un casino physique ou un club de jeux en France (métropole et outre-mer), d'utiliser un site de jeux en ligne agréé par l'ANJ (paris sportifs ou hippiques, poker), d'accéder aux jeux de la Française des jeux (FDJ) et du Pari mutuel urbain (PMU). Chaque établissement contrôle systématiquement l'identité à l'entrée des salles de jeux *(art. R 321-27 du Code de la sécurité intérieure – CSI)*. L'interdiction est prononcée pour une durée de trois ans minimum. L'inscription sur le fichier des personnes interdites de jeux est reconductible automatiquement si aucune demande de levée n'est effectuée. En 2024, près de 73 500 personnes y étaient inscrites, soit une hausse de 26 % en un an.

BON À SAVOIR Cette interdiction volontaire ne s'applique pas aux paris hippiques et sportifs sur les hippodromes ou dans les commerces agréés (bars PMU, bureaux de tabac). Lotos et loteries restent aussi accessibles, tout comme les sites illégaux non autorisés par l'ANJ.

La démarche est compliquée.

FAUX Elle s'effectue gratuitement en une quinzaine de minutes sur le site de l'ANJ (interdictiondejeux.anj.fr). Une vérification d'identité par reconnaissance faciale est exigée pour éviter toute usurpation, ainsi qu'une copie d'une pièce d'identité (carte d'identité recto verso, passeport, titre de séjour) en cours de validité. On peut aussi faire la demande par courrier postal en téléchargeant le formulaire officiel de "Demande d'interdiction volontaire de jeux", à retourner signé avec la copie d'une pièce d'identité en cours de validité à l'ANJ (11 boulevard Gallieni, 92130 Issy-les-Moulineaux). Après réception du dossier, l'ANJ envoie un courrier recommandé avec accusé de réception (LRAR) pour vérifier l'identité du demandeur. L'inscription est effective quand l'ANJ reçoit l'avis attestant de la réception de la LRAR.

BON À SAVOIR Une interdiction volontaire entraîne l'impossibilité d'accéder aux casinos et aux clubs de jeux. Elle empêche d'y travailler ou d'y postuler en raison d'une perte de l'agrément professionnel ou d'un refus d'agrément.

La justice peut prononcer une interdiction de jeux.

VRAI Le tribunal judiciaire peut décider d'une interdiction dans le cadre d'une peine complémentaire, d'un sursis avec mise à l'épreuve ou d'une libération conditionnelle. Cette mesure judiciaire peut durer cinq ans au plus. Le ministre de l'Intérieur peut également interdire une personne de jeux, pour cinq ans maximum, lorsque

Souffrez-vous d'une addiction aux jeux ?

Vous pouvez évaluer anonymement votre dépendance aux jeux (casinos physiques, clubs de jeux, jeux en ligne…) en répondant à un questionnaire en ligne "Test : Où en êtes-vous avec les jeux d'argent ?" sur evalujeu.fr, géré par l'ANJ. Ce site donne des conseils pratiques et des informations pour vous protéger et aider un proche.

(CENTRE DE LA FICHE)

son comportement est de nature à troubler l'ordre, la tranquillité ou le déroulement normal des jeux dans les casinos, clubs de jeux et jeux en ligne. Cette interdiction peut être contestée devant le tribunal administratif *(art. L 320-9-1 du CSI)*.

BON À SAVOIR À l'issue de la période décidée par le juge ou le ministre de l'Intérieur, l'interdiction prend fin automatiquement. Elle ne nécessite donc aucune démarche particulière de la part du joueur.

Je peux demander la levée de l'interdiction volontaire.

VRAI Une fois les trois années obligatoires écoulées, le joueur peut demander, à tout moment, la levée de l'interdiction s'il estime ne plus avoir besoin de cette mesure. Sans démarche de sa part, l'interdiction reste en vigueur. La demande de levée est gratuite. Elle peut être faite en ligne sur le site de l'Autorité nationale des jeux (interdictiondejeux.anj.fr) ou par courrier avec le formulaire de "Demande de levée d'interdiction de jeux". Le tuteur d'une personne protégée peut également effectuer la démarche.

BON À SAVOIR L'interdiction ne peut pas être interrompue durant les trois premières années.

Il est impossible de s'auto-exclure d'un site de jeux en ligne.

FAUX Si vous sentez que le jeu prend trop de place ou que vous avez besoin de faire une pause, vous pouvez utiliser le dispositif d'auto-exclusion des sites de jeux prévu par la loi. Cette solution est plus souple que l'interdiction volontaire de jeux. Chaque opérateur de jeux doit permettre au joueur de suspendre volontairement son accès au jeu, à tout moment. La durée d'exclusion est choisie librement par le joueur. Elle ne peut être inférieure à 24 heures ni supérieure à 12 mois. L'effet est immédiat : le compte du joueur est bloqué et aucun nouveau compte ne peut être ouvert pendant la période choisie. L'auto-exclusion est généralement activable dans les paramètres du compte (par exemple à la FDJ, dans la rubrique "Mon espace" / "Jeu responsable" / "M'abstenir de jouer").

BON À SAVOIR L'auto-exclusion ne vaut que pour le site de jeux en ligne concerné.

Je peux demander une limitation volontaire de jeux au casino.

VRAI Un joueur peut demander une limitation volontaire d'accès (LVA) à son casino, notamment s'il y va de plus en plus souvent ou dépense davantage. Cela permet de limiter partiellement (par exemple, deux fois par mois) ou totalement le nombre de ses visites, ou encore le montant de ses dépenses, ses moyens de paiement autorisés, le tout sur une durée précise (20 jours, 4 mois, etc.). La LVA est formalisée par un document signé entre le joueur et le casino. Une solution utile pour reprendre progressivement le contrôle avant que la situation ne devienne problématique.

BON À SAVOIR Le référent "prévention du jeu excessif" du casino peut accompagner les joueurs dans cette démarche.

Je peux demander l'interdiction de jeux de mon conjoint.

FAUX La demande d'interdiction volontaire de jeux ne peut être effectuée que par la personne concernée, ou le cas échant, par son tuteur. Impossible donc d'inscrire un conjoint, un parent ou un proche contre son gré.

BON À SAVOIR Usurper l'identité d'un tiers est puni de 1 an d'emprisonnement et de 15 000 € d'amende *(art. 226-4-1 du Code pénal)*.

Où trouver de l'aide ?

Rattaché à l'agence Santé publique France, joueurs-info-service.fr (09 74 75 13 13) est le service national d'aide à distance en matière de jeu et de dépendances. Outre un espace d'écoute (anonyme et confidentiel), il propose des informations et un annuaire national de plus de 3 000 structures spécialisées en addictologie.

LAURE LE SCORNET

(CENTRE DE LA FICHE)

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

La médaille d'honneur du travail

Reconnaissance par la République de l'investissement professionnel, elle symbolise toute une carrière pour beaucoup de salariés actifs ou retraités.

UNE DISTINCTION HONORIFIQUE

Portant d'un côté l'effigie de Marianne entourée des mots "République française", et de l'autre "Ministère du Travail" et la devise "Honneur Travail" accompagnés du nom et prénom du titulaire et du millésime, la médaille d'honneur du travail est une marque de reconnaissance. Instituée par un décret du 15 mai 1948, elle perpétue une tradition plus ancienne encore. Avant 1886, elle portait le nom évocateur de "médaille des vieux serviteurs". Elle récompense l'ancienneté des services effectués par un salarié du secteur privé, la qualité exceptionnelle de ses initiatives dans l'exercice de sa profession ou ses efforts pour acquérir une meilleure qualification. Elle comprend quatre échelons, selon l'ancienneté : médaille d'argent après 20 ans de carrière ; médaille de vermeil après 30 ans ; médaille d'or après 35 ans ; grande médaille d'or après 40 ans. Pour les activités reconnues comme pénibles (travail à la chaîne...), ces seuils peuvent être abaissés (18, 25, 30, 35 années), à condition que l'activité du salarié permette un départ anticipé à la retraite.

QUI SONT LES BÉNÉFICIAIRES ?

La médaille s'adresse aux salariés, de nationalité française ou étrangère, dès lors qu'ils travaillent en France dans une entreprise française ou étrangère. Le salarié peut travailler à l'étranger dans une entreprise française ou dont le siège social est en France. Les retraités peuvent l'obtenir, quelle que soit la date de leur cessation d'activité, s'ils remplissent les conditions. Elle peut aussi être décernée à titre posthume si le défunt avait l'ancienneté requise ou s'il a été victime d'un accident du travail mortel. La demande doit être déposée dans les 5 ans après le décès.

LE CALCUL DE L'ANCIENNETÉ

Toutes les périodes d'emploi dans le secteur privé sont prises en compte, quel que soit le nombre d'employeurs. En revanche, les années passées dans l'administration (carrières mixtes) ne sont pas comptabilisées. Les périodes de temps partiel le sont comme du temps complet *(RM du 27 décembre 2011, JO AN)*. Enfin, certaines interruptions de carrière font partie intégrante du calcul : service militaire ; congé de maternité, de paternité et d'adoption (dans la limite d'un an maximum) ; stages rémunérés pour la formation professionnelle, l'apprentissage, le projet de transition professionnelle (ex-congé individuel de formation – CIF) ; congé de conversion. Les périodes de chômage, elles, ne sont pas retenues. Des aménagements existent pour tenir compte de parcours spécifiques. L'ancienneté est ainsi réduite d'un tiers pour les salariés français ayant travaillé hors métropole ou à l'étranger ; de moitié pour les mutilés du travail dont le taux d'incapacité est compris entre 50 % et 75 %. Lorsque le taux d'incapacité atteint ou dépasse 75 %, l'échelon argent est accordé sans condition d'ancienneté ; l'échelon vermeil 5 ans après ; l'échelon or 4 ans après le vermeil, et l'échelon grand or 2,5 ans après l'or. Les mutilés du travail atteints d'une incapacité de 100 % reçoivent immédiatement la Grande médaille d'or.

(CENTRE DE LA FICHE)

COMMENT EFFECTUER LA DEMANDE

Elle est faite par le bénéficiaire ou son employeur. Selon votre lieu de résidence, la démarche s'effectue exclusivement en ligne via FranceConnect, sur le portail officiel demarche.numerique.gouv.fr ou par courrier au moyen du formulaire Cerfa n° 11796 (à envoyer, selon votre département, à la préfecture, à la sous-préfecture ou à la Direction départementale chargée de l'emploi, du travail et des solidarités). La procédure en ligne n'est pas disponible dans les territoires suivants : Côte d'Or, Lozère, Savoie, La Réunion, Saint-Pierre-et-Miquelon, Mayotte, Polynésie française et Nouvelle-Calédonie. Si vous résidez à l'étranger, le dossier doit être transmis à l'ambassade ou au consulat de France dont vous dépendez. Le dossier doit comporter plusieurs justificatifs, notamment : photocopie d'une pièce d'identité (recto verso) ; certificats de travail de chaque employeur, ou à défaut une attestation établie par deux témoins ; attestation récente du dernier employeur ; attestation des services accomplis au titre du service national ou photocopie du livret militaire ; relevé des rentes pour les mutilés du travail.
La médaille est attribuée deux fois par an. Pour la promotion du 1er janvier, le dossier doit être déposé avant le 15 octobre ; pour celle du 14 juillet, la date limite est fixée au 1er mai. Point important : l'ancienneté est calculée à la date du 1er janvier ou du 14 juillet, et non à la date d'envoi du dossier.

L'ACHAT DE LA MÉDAILLE

La médaille est décernée par arrêté du ministre du Travail ou, sur délégation, du préfet. Une fois l'arrêté publié au Recueil des actes administratifs du département, la décoration peut être commandée. L'achat de la médaille (y compris la gravure) reste à la charge du bénéficiaire, sauf si l'employeur accepte de la payer. Comptez (sans la gravure) : 70 € (médaille d'argent) ; 72 € (vermeil) ; 99 € (or) ; 112 € (Grande médaille d'or). La fabrication peut être réalisée par la Monnaie de Paris ou un fabricant privé. En complément de la décoration, le récipiendaire reçoit un diplôme officiel rappelant les services récompensés. Selon la promotion, le diplôme est délivré en février ou en août. Il est transmis soit au siège de l'employeur, soit à la mairie du domicile. Dans la plupart des cas, ce diplôme est remis lors d'une cérémonie officielle organisée dans l'entreprise ou à la mairie.

LE PORT DE LA MÉDAILLE

Le titulaire est autorisé à porter la décoration à la boutonnière, sous une forme adaptée à son échelon, sans porter la médaille. L'insigne se présente ainsi : un ruban tricolore pour la médaille d'argent, une rosette tricolore pour la vermeil, une rosette tricolore posée sur un galon d'argent pour la médaille d'or, une rosette tricolore posée sur un galon d'or pour la grande médaille d'or.

L'EMPLOYEUR VERSE PARFOIS UNE PRIME

La médaille donne droit à une gratification si elle est prévue par votre convention collective ou un accord d'entreprise. L'employeur peut alors verser une prime ou accorder un ou plusieurs jours de congés supplémentaires. Attention, depuis le 21 février 2026, la gratification est soumise à l'impôt sur le revenu dès le premier euro *(art. 17 de la loi de finances pour 2026)*. Côté charges sociales, l'Urssaf prend acte de cette évolution fiscale en supprimant l'exonération de cotisations. Cette mesure est toutefois différée : elle ne s'appliquera qu'aux médailles délivrées à compter du 1er janvier 2027.

300 000

C'est environ le nombre de médailles d'honneur du travail remises chaque année en France.

LAURE LE SCORNET

(CENTRE DE LA FICHE)

CHIFFRES PRATIQUES OCTOBRE 2026

RETRAITE

Retraite de base, régime général de la Sécurité sociale

Revalorisation
Au 1er janvier 2026.

Minimum contributif
756,29 €/mois pour moins de 120 trimestres cotisés ;
903,93 €/mois pour 120 trimestres ou plus cotisés.
Plafond de ressources : 1 410,89 €/mois.

Compléments
– Majoration pour tierce personne : 1 298,44 €/mois.
– Majoration pour conjoint à charge : 609,80 €/an (plafond de ressources : 11 913,34 €/an).
– Revenus donnant droit à la validation d'un trimestre : 1 803 € de salaire brut.

Minimum vieillesse

Plafond de ressources
– Pour une personne seule : 1 043,59 €/mois.
– Pour un ménage : 1 620,18 €/mois.

Montants
– Allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) : 1 043,59 €/mois pour une personne seule ; 1 620,18 €/mois pour deux allocataires.
– Limite annuelle de récupération des sommes versées au titre de l'Aspa : 8 463,42 € pour une personne seule ; 11 322,77 € pour un couple d'allocataires.

Retraite complémentaire

Valeur annuelle de service du point
– Agirc-Arrco : 1,4386 € (fusion des deux régimes le 1er janvier 2019 : 1 point Arrco = 1 point Agirc-Arrco ; 1 point Agirc = 0,347791548 point Agirc-Arrco).
– Ircantec : 0,56053 €.
– Indépendants : 1,327 €.

RÉVERSION ET VEUVAGE

Pension de réversion du régime général des salariés

Plafond de ressources
– Personne seule : 25 001,60 €/an.
– Pour un ménage : 40 002,56 €/an.

Montant
54 % de la pension du défunt.

Minimum de pension
334,92 €/mois.

Allocation veuvage

Plafond de ressources au cours des trois mois précédant la demande
2 698,42 €.

Montant
719,58 €/mois.

INVALIDITÉ

Pension civile

1re catégorie (activité réduite) : 30 % du salaire moyen annuel des 10 meilleures années.
– Minimum : 338,31 €/mois.
– Maximum : 1 201,50 €/mois.

2e catégorie (incapacité au travail) : 50 % du salaire moyen annuel des 10 meilleures années.
– Minimum : 338,31 €/mois.
– Maximum : 2 002,50 €/mois.

Allocation adulte handicapé

1 041,59 €/mois.

Pension militaire d'invalidité

Valeur du point d'indice : 16,07 €.

AIDES SOCIALES
(attribuées par le département)

Allocation personnalisée d'autonomie (APA)

Montant maximal mensuel du plan d'aide (à domicile)
– Gir 1 : 2 045,56 €.
– Gir 2 : 1 654,18 €.
– Gir 3 : 1 195,67 €.
– Gir 4 : 797,96 €.

Participation du bénéficiaire
– À domicile. Ressources mensuelles ≤ 918,29 € : aucune ; > 918,29 € et ≤ 3 381,82 € : de 0 % à 90 % du Plan d'aide ; > 3 381,82 € : 90 % du montant du Plan d'aide.
– En établissement : voir avec celui-ci.

Aide ménagère à domicile

Plafond de ressources (aide départementale)
– Personne seule : 1 043,59 €/mois.
– Couple : 1 620,18 €/mois.

REPÈRES

INDICE DES PRIX
Pour l'évolution du coût de la vie (indice avec tabac) ; pour la revalorisation des retraites de base (indice hors tabac).
En juin 2026 (base 100, 2015) : 102,11 (tous ménages, avec tabac), soit +1,8 % sur 12 mois ; 102,09 (indice hors tabac), soit +1,7 % sur 12 mois.

INDICE DE RÉFÉRENCE DES LOYERS
Pour revaloriser les loyers.
Au 2e trimestre 2026 : 148,37 soit une hausse de 1,15 % sur un an.

PLAFOND DE LA SÉCURITÉ SOCIALE
Pour le calcul des cotisations vieillesse.
Au 1er janvier 2026 : 48 060 € annuels, soit 4 005 €/mois.

HONORAIRES MÉDICAUX
Généraliste (secteur 1) : consultation, 30 € ; visite de 8 h à 20 h, 40 €.
Spécialiste (secteur 1) : psychiatre, 55 € ; cardiologue, 52,50 € ; gynécologue, 37 € ; rhumatologue, 31,50 €.
Forfait hospitalier (à l'hôpital ou en clinique) : 23 €/jour.

SMIC (BRUT)
Pour l'emploi d'un salarié à domicile.
Au 1er juin 2026 : 12,31 €/h, soit 1 867,02 €/mois sur la base de la durée légale du travail (35 h hebdomadaires).

C'EST QUOI ?

Lésion
Tout contrat suppose un équilibre dans les prestations que se font les parties. La lésion désigne le préjudice né du déséquilibre entre la valeur des prestations que reçoit l'un des contractants et la valeur de celles qu'il a fournies à l'autre. La sanction consiste soit dans le paiement d'une compensation financière (tel un supplément de prix), soit dans l'annulation du contrat, qui remet les parties dans la situation dans laquelle elles se trouvaient avant la signature de celui-ci.

Les chiffres qui changent ce mois-ci sont en rouge souligné (chiffres au 23 juillet 2026).

(CENTRE DE LA FICHE)

LES FRANÇAIS ET LEUR BUDGET
UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

Le découvert bancaire reste une source de tension pour de nombreux Français, particulièrement les profils les plus exposés aux difficultés financières.

UN BUDGET MAJORITAIREMENT MAÎTRISÉ

57 % **des Français contrôlent parfaitement leurs finances et savent très bien où ils en sont dans la gestion de leur argent** (72 % des plus de 65 ans).

29 % **connaissent quelques dérapages, mais cela reste gérable et ils s'en sortent très bien** (19 % des plus de 65 ans).

11 % **se laissent parfois déborder et perdent le fil dans la gestion de leurs finances** (6 % des plus de 65 ans).

3 % **connaissent le chaos ; leur budget leur échappe régulièrement.**

UNE QUESTION DE REVENUS

En toute logique, les foyers disposant des revenus les plus bas sont davantage exposés au découvert bancaire.



	Moins de 1 000 €/mois	Moins de 2 000 €/mois	3 500 €/mois et +
Contrôle parfait	43 %	45 %	71 %
Quelques dérapages	31 %	34 %	19 %
Parfois débordé	20 %	16 %	8 %
Perte de contrôle	6 %	5 %	2 %



LE STRESS DU DÉCOUVERT

61 % **des Français n'envisagent pas d'être à découvert** (75 % des plus de 65 ans ; 95 % des foyers avec 3 500 €/mois ou plus). — 75 % / 95 %

27 % **font tout pour l'éviter, mais cela peut leur arriver** (19 % des plus de 65 ans). — 19 %

8 % **n'ont pas le choix et sont résignés à être régulièrement à découvert** (3 % des plus de 65 ans). — 3 %

4 % **Pour 4 % des Français, le découvert fait partie de leur vie** (3 % des plus de 65 ans). — 3 %

Source : sondage OpinionWay pour Creacard, juillet 2026.

BÉNÉDICTE DUBREUIL

(CENTRE DE LA FICHE)