

2€
,90

**NOUVELLE
FORMULE**

Stop arnaques

N°152

Réduire la
facture
de 20%

100% astuces

Régimes

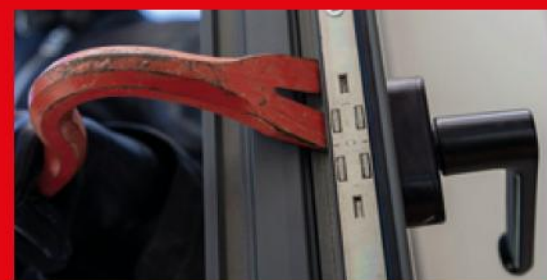
**Peut-on
vraiment
perdre
du poids en
15 jours ?**

Electricité Chauffage...

Ne payez plus si cher

ALERTE CAMBRIOLAGE

SOYEZ SÛRS DE NE PAS ÊTRE CIBLÉS



CONFLITS FAMILIAUX

**La marche à suivre
pour éviter les
litiges d'argent**



LOCATIONS

VOYAGES/ TOURISME

**Détecter les
entourloupes**



L 14764 - 152 - F: 2,90 € - RD



N° 152 - Trimestriel - Mars - Avril - Mai 2024 - P928591

MAGAZINES, JOURNAUX, CARNETS, ENVELOPPES...

LES INFORMATIONS CLÉS SUR LE PAPIER

Créé il y a plus de 2 200 ans, le support papier fait partie de notre quotidien. Pourtant il n'est pas certain qu'on le connaisse si bien. Voici 5 informations clés à savoir sur le papier.

1. ON NE DÉTRUIT PAS LES FORÊTS POUR FABRIQUER DU PAPIER

En France, on utilise majoritairement des chutes de production de scieries ou des déchets de bois issus de l'entretien des forêts dont la gestion durable préserve notamment la biodiversité.



90%
des papiers proviennent
de ressources durables

2. LES PAPIERS SONT DE PLUS EN PLUS ÉCOLOGIQUES

Les entreprises innovent pour réduire l'impact des papiers sur l'environnement. Par exemple, en utilisant des encres et des colles qui s'éliminent facilement lors du recyclage.



54%
des papiers
sont
éco-conçus

3. LE PAPIER RECYCLÉ EST DE BONNE QUALITÉ

Grâce aux progrès réalisés, on peut aujourd'hui acheter des produits d'écriture à usage courant de qualité : blocs-notes, carnets, cahiers, ramettes de papier... On peut même avoir des feuilles blanches ou encore avec des textures brillantes.



4. LES MULTIPLES DÉBOUCHÉS DU PAPIER RECYCLÉ

La pâte à papier recyclée peut servir aussi dans la fabrication de produits d'hygiène (essuie-tout, papier-toilette,...), d'emballages et même de produits isolants pour les habitations.



5. TOUS LES PAPIERS SE RECYCLENT

Journaux, papiers brouillon, magazines, catalogues, cahiers à spirale, enveloppes à fenêtre, prospectus... et pour cela, il suffit de les trier.



57%
c'est le taux de recyclage
des papiers en 2019

STOP ARNAQUES BONS PLANS

Les dépenses énergétiques liées au logement sont reparties à la hausse avec 172 € par mois, soit 7 euros de plus qu'en 2016. C'est ce que constate la dernière édition du Sofinscope, le baromètre conso et quotidien de Sofinco. Et si on vous aidait à faire baisser la note ?

Comment réduire sa facture d'électricité

À combien s'élève le montant mensuel de nos dépenses énergétiques ? À 109 € si l'on habite en logement collectif, à 191 € si l'on est un couple avec enfant, à 209 € si l'on habite en maison individuelle et à 275 € si notre domicile fait plus de 150 mètres carrés, selon une étude du Sofinscope.

NE FAITES TOURNER VOS APPAREILS QUE LORSQU'ILS SONT PLEINS, COMME LE FONT DÉJÀ 89 % DES FRANÇAIS

On rappelle qu'utiliser un lave-vaisselle est plus économique que de faire sa vaisselle à la main... à condition de ne pas le faire tourner quasi à vide ! Sachez que le mode éco permet de réduire la consommation d'eau de 18 % et celle d'électricité de 25 % ! Et il en va de même pour votre machine à laver le linge. Couvrir les casseroles lorsqu'on fait bouillir de l'eau permet aussi de consommer jusqu'à 4 fois moins d'énergie.

PRÉFÉREZ LA DOUCHE AU BAIN

Remplir une baignoire nécessite entre 200 et 250 litres d'eau alors qu'une douche rapide – 5 minutes – n'utilise que de 40 à 60 litres seulement. Et si vous coupez l'eau pendant que vous vous savonnez, vous économiserez près de 20 litres supplémentaires ! Vous avez envie de réduire un peu plus la facture ? Utilisez un pommeau de douche à faible débit ou à limiteur de débit permet d'économiser jusqu'à 50 % de sa consommation d'eau. N'oublions pas qu'un mètre cube d'eau coûte en moyenne 4,15 €...

Comment diminuer sa consommation d'essence

Suivez nos conseils à la lettre pour faire baisser votre facture de carburant. Diminuez votre vitesse de 10 km/h vous permettra d'économiser un litre tous les 100 kilomètres sans rallonger votre temps de parcours de manière perceptible. L'air conditionné augmente la consommation d'essence de 15 à 35 %. Si vous roulez en dessous des 100 km/h, coupez la clim' et ouvrez les vitres. Vérifiez la pression de vos pneus. Des pneus mal gonflés, c'est 4 % de consommation d'essence en plus.

RÉDUISEZ LA TEMPÉRATURE MOYENNE DE VOTRE LOGEMENT, COMME 74 % DES FRANÇAIS

L'Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) préconise les températures suivantes : 18 °C dans le salon, 16 °C dans les chambres, 22 °C dans la salle de bains, 17 °C dans l'entrée... 19 °C de moyenne, voilà une température idéale ! Un degré supplémentaire et c'est 7 % de consommation en plus !

L'installation d'un thermostat avec programmation permet de réduire la facture de chauffage de 25 %.

ÉTEIGNEZ VOS APPAREILS PLUTÔT QUE DE LES LAISSER EN VEILLE, COMME LE FONT DÉSORMAIS 69 % DES FRANÇAIS

La consommation des équipements en veille correspondrait en moyenne à 86 € par an et par foyer, selon une étude réalisée en 2013 par Powermetrix. Soit l'équivalent de sept ampoules allumées 24 heures sur 24 pendant un an. Le saviez-vous ? Un ordinateur portable consomme jusqu'à 80 % d'électricité en moins qu'un ordinateur de bureau. Et un chargeur laissé branché sur une prise électrique continue à consommer de l'électricité même s'il ne charge plus rien !

CHOISISSEZ DES APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS PERFORMANTS.

L'Ademe a calculé, à titre d'exemple, qu'un réfrigérateur A+ consommera 540 € d'électricité sur onze ans contre 275 € pour un classé A+++. Eh oui, un appareil électrique classé A+++ ou A++ consomme de 20 % à 50 % d'énergie en moins qu'un appareil classé A+. Par ailleurs, pensez à dégivrer votre réfrigérateur : 3 mm de givre, c'est 30 % de consommation d'électricité en plus.

STOP ARNAQUES BONS PLANS

Près d'un foyer sur deux possède au moins un animal familial selon une enquête Facco/TNS Sofres conduite à l'automne 2014. La France comptait donc à cette date 12,7 millions de chats, 7,3 millions de chiens, 5,8 millions d'oiseaux, 34,2 millions de poissons et 2,8 millions de petits mammifères. Comment expliquer des chiffres aussi vertigineux ? « Cette possession est liée à des facteurs émotionnels. Dans un contexte de crise, la présence de l'animal permet davantage d'oublier les petits problèmes du quotidien », explique Nelly Papapanayotou, directrice de clientèle chez TNS Sofres. Même son de cloche du côté de SantéVet, spécialiste de l'assurance animale, où l'on rappelle que « la présence d'un animal permet d'oublier les contrariétés quotidiennes, notamment dans le contexte économique actuel. Il permet par des moments de complicité et d'activité de réduire le stress ». Une présence réconfortante qui peut malheureusement très vite se transformer en gouffre financier.

DES PRIX DU SIMPLE AU DOUBLE

Les prix ne sont pas du tout encadrés ! Résultat : le montant d'une consultation peut varier du simple au double selon la zone géographique. À noter qu'un tarif des actes les plus courants est affiché en salle d'attente. De quoi savoir où vous mettez les pieds. Et cela est d'autant plus important que votre compagnon à quatre pattes aura plusieurs fois affaire à un vétérinaire au cours de sa vie.

ET SI VOUS OPTIEZ POUR UNE MUTUELLE ?

Pourquoi ? Parce qu'être assuré, c'est être sûr de pouvoir soigner son animal en cas d'accident ou de maladie grâce à un remboursement total ou partiel des frais engagés même si on n'a pas les moyens !

LES STATISTIQUES SONT FORMELLES...

Les propriétaires d'un animal de compagnie consultent un vétérinaire entre une et quatre fois par an selon l'âge de l'animal... Si tout va bien !

Comment réduire les frais du vétérinaire...

LA PREMIÈRE ANNÉE EST À CE TITRE TRÈS CÔUTEUSE

C'est-à-dire ? Une première visite s'impose à l'âge de 3 mois pour vacciner votre animal, suivie d'une seconde pour un rappel trois à quatre semaines plus tard soit 140 € en moyenne, auxquels il faut rajouter les 80 € de castration, les 10 € de passeport, les 70 € de puce électronique... N'hésitez donc pas à demander un devis et à faire jouer la concurrence si l'état de santé de votre animal le permet. Pour ceux qui n'ont guère de quoi régler une facture de vétérinaire, sachez qu'il existe des alternatives comme les dispensaires, où les frais peuvent s'avérer 50 % moins chers que chez un vétérinaire, ou bien l'une des quatre écoles vétérinaires de France (Maisons-Alfort, Nantes, Toulouse et Lyon).

QUELS SONT LES TARIFS ?

Les prix varient selon que vous optiez pour une formule « économique » à 10,86 €/mois en moyenne pour un chat ou « premium » à 41,60 €/mois en moyenne, toujours pour un chat, selon le comparateur d'assurances Merci Henri (lecomparateurassurance.com).

Alors oui, dépenser entre 130 et 499 € par an pour la santé de son animal n'est pas donné. Reste que ladite santé n'a pas de prix et que les sommes engagées risquent vite d'être rentabilisées au moindre souci, à condition de bien choisir sa mutuelle. Nous vous conseillons donc de vérifier et de comparer les mensualités, de faire attention à la franchise (partie des frais qui restent à votre charge) ainsi qu'aux délais de carence (durée entre la signature du contrat et la prise en charge effective de votre animal par l'assurance).

Avoir un animal chez soi,

Ce que dit la loi...

Votre propriétaire peut-il vous interdire d'avoir un animal chez vous ?

La Loi 70-598 du 9 juillet 1970, article 10, modifié par Ordonnance n° 2000-914 du 18 septembre 2000 art. 11 (Journal officiel du 21 septembre 2000) dit qu'« est réputée non écrite toute stipulation tendant à interdire la détention d'un animal dans un local d'habitation dans la mesure où elle concerne un animal familial. Cette détention est toutefois subordonnée au fait que ledit animal ne cause aucun dégât à l'immeuble ni aucun trouble de jouissance aux occupants de celui-ci. »

C'est-à-dire que vous n'avez pas à vous plier à une clause du bail ou du règlement intérieur qui vous interdirait d'avoir un animal de compagnie... À condition que ce dernier ne cause aucun dégât, et ne nuise pas à la tranquillité de vos voisins.

Les chiens de catégories 1 et 2,

considérés comme des chiens d'attaque, de garde et/ou de défense, peuvent être interdits dans une location. Sachez que cela doit être stipulé dans votre bail et dans le règlement intérieur.

STOP ! AUX ARNAQUES

10 ASTUCES POUR ÉVITER LES CAMBRIOLAGES

*Chaque jour, près de
1000 cambriolages
ont lieu en France !
S'il est impossible de
dissuader les malfaiteurs,
il existe néanmoins des
techniques pour protéger
votre habitation...*



1. Sécuriser les accès

Serrures, portes et fenêtres doivent être fiables afin d'éviter les possibilités d'effraction. Pour rendre les accès à votre domicile plus sûrs, la pose d'une porte blindée, d'un encadrement métallique ou de pommelles renforcées est indispensable. Il existe également des vitres anti-effraction quasi incassables et des serrures multipoints qui résistent aux tentatives d'ouverture avec un pied-de-biche.

4. Opter pour une alarme

Détecteur de mouvement, sirène, transmetteur GSM qui permet d'être prévenu sur son portable en cas d'intrusion... Il existe des systèmes d'alarme pour tous les besoins et tous les budgets. L'idéal est d'opter pour une alarme sans fil : facile à poser, elle reste active en cas de coupure de courant. Certains équipements sont reliés à des sociétés de télésurveillance, qui se chargent de prévenir un agent de police en cas d'intrusion.

7. Méfiez-vous du web

Vous adorez parler de vous sur les réseaux sociaux ? Faites-vous oublier ! Inutile de prévenir la terre entière que vous êtes en vacances. Certes, vos proches seront ravis pour vous, mais vous pouvez aussi inciter des malfaiteurs à venir rendre visite à votre logement pendant votre absence...

3. Pesez aux fenêtres

Moyen idéal de pénétrer dans une habitation, et particulièrement dans les maisons, les fenêtres font le bonheur des cambrioleurs. Il est donc souhaitable d'installer des vitres anti-effraction.

2. Les serrures, c'est important

Là aussi il en existe de plusieurs sortes. Si vous souhaitez une serrure certifiée, elle doit bénéficier de la norme A2P. Par ailleurs, plus la serrure a d'étoiles (d'une à trois) plus elle sera résistante.

5. Voisins vigilants

Vous avez peut-être vu le panneau « Voisins vigilants » à l'entrée des petites communes. Il existe en effet près de 10 000 communautés de ce genre dans notre pays, suivant un modèle anglo-saxon. Le principe est simple. Les habitants portent une attention particulière aux personnes et aux véhicules qui traversent leur village. En cas de doute sur les intentions des visiteurs, ils préviennent les autorités. Vous pouvez dès lors les prévenir lorsque vous partez en vacances à votre domicile lorsque vous les prévenez de votre absence.

8. Cachez vos objets de valeur

Que vous ayez la visite d'un démarcheur ou que tous vos bien précieux soient visibles de la fenêtre, le résultat peut être le même. Exhiber des objets de valeur à la vue de tous peut donner des tentations aux personnes ayant de mauvaises intentions...

6. Prévenez les forces de l'ordre

Chaque été, de nombreuses villes organisent l'opération « tranquillité vacances ». Si vous signalez vos absences, les patrouilles des forces de l'ordre surveilleront votre domicile en faisant des rondes dédiées. Le reste de l'année, n'hésitez pas non plus à les prévenir. Elles feront normalement plus attention à votre habitation.

9. Faites appel aux amis

Les cambrioleurs déposent souvent des cailloux devant les portails pour voir si ceux-ci sont encore présents deux jours plus tard. De même, ils surveillent les boîtes aux lettres. Demandez simplement à vos amis de prendre votre courrier et les prospectus tout en dégageant les éventuels cailloux sur le trottoir.

10. Méfiez-vous des visiteurs inconnus

Il n'est pas rare qu'un cambrioleur repère les lieux en se faisant passer pour quelqu'un d'autre. Fermez bien les portes en cas de visite. De même, confiez vos travaux à une entreprise de confiance et qui vous a été recommandée. Enfin, ne laissez pas des ouvriers seuls chez vous.

LES ARNAQUES QUE VOUS DEVEZ ABSOLUMENT CONNAÎTRE

1. L'arnaque de l'argent « Vous gagnerez gros »

On vous fait croire que vous gagnerez beaucoup d'argent, mais ce n'est pas le cas. Lire des mails ou répondre à des sondages rémunérés toute la journée ne vous rapportera jamais plus que 100 € par mois, contrairement à ce que certains vous inciteront à penser. L'escroc quant à lui aura empoché une commission grâce à votre inscription ou vos clics.

2. L'arnaque de la fiabilité

« C'est 100 % fiables et 0 % arnaque »

On vous dira que ce placement en bourse ne court aucun risque. Ou que ce système est mathématiquement prouvé et qu'il gagne à tous les coups.

Mais où sont les preuves ?

Un placement en Bourse n'est jamais sans risque. Et un système qui gagne à tous les coups aura probablement été décelé et interdit.

3. L'arnaque du temps

« Vous gagnerez rapidement »

Ce type d'arnaque est beaucoup plus subtil et difficile à déceler au préalable. Ce n'est pas basé sur le mensonge en tant que tel, mais plutôt sur une omission de certains détails. L'escroc oubliera de vous dire que la technique qu'il vous propose va vous demander beaucoup de temps pour commencer à vous rapporter de l'argent. Par exemple, on vous incitera à faire de la mise sous pli en vous faisant croire que vous gagnerez un SMIC par mois. Pourtant, la vérité est que ça demande du temps, beaucoup de temps. Vous n'avez certes pas dépensé un centime, mais les gains tarderont à venir – et ça, certains n'hésitent pas à vous le cacher.

4. L'arnaque de la facilité

« Pas besoin de connaissance particulière »

Ici, il s'agit de vous faire croire que vous pourrez gagner de l'argent sans connaissances particulières. N'importe qui pourrait gagner un salaire extra voire devenir riche en s'abonnant à tel service ou en achetant tel produit. Vous n'avez effectivement pas besoin d'aptitudes ou de talents au préalable, mais le problème c'est que vous devrez apprendre de nouvelles choses pour commencer à gagner vraiment de l'argent. Par exemple, monter un blog est à la portée de tout le monde, mais vous serez forcés d'acquérir de solides connaissances en référencement, marketing, écriture... Et ce n'est pas facile du coup !

5. L'arnaque de l'argent passif

« Des revenus automatisés, vous n'avez rien à faire »

On vous fait croire que la méthode en question est automatisée et que vous n'aurez presque rien à faire, sauf vous asseoir dans votre fauteuil et voir défiler l'argent.

Il existe effectivement des moyens de gagner de l'argent de manière automatisée, mais c'est au prix de beaucoup de temps, de travail et d'argent. Un musicien gagne de l'argent sur les droits d'auteur chaque fois que l'un de ses titres est joué à la radio : c'est de l'argent automatisé, mais il a dû fournir de nombreux efforts pour en arriver là.

Méfiez-vous. Quand on vous propose un bon plan pour gagner de l'argent, assurez-vous que cette opportunité n'utilise pas en fait l'une de ces types d'arnaqes...

6. L'arnaque de l'investissement préalable

« Donnez-moi votre argent »

L'arnaque la plus courante. Pour commencer

à gagner de l'argent, vous devez d'abord acquérir un kit de démarrage ou un ebook ; tout y est expliqué. Vous devez donc déboursier de l'argent avant de commencer. Et vous rentrez rarement dans vos frais. C'est également comme ça que les régies à revenus partagés fonctionnent, comme Profits 25 : on vous demande d'abord de verser 50 € qui soi-disant vont se transformer ensuite en 70 €...

7. L'arnaque de l'ignorance

« Vous ne trouverez pas cela ailleurs »

Vous n'avez pas les connaissances ou l'expérience nécessaires dans un domaine pour savoir que l'offre qui vous est faite est disponible gratuitement...

PAR EXEMPLE, un arnaqueur très connu sur Internet vend une formation à 1000 euros pour vous aider à créer votre blog et lancer votre affaire. Oui, 1000 euros. Sachant que 95 % des informations données dans cette formation sont disponibles gratuitement.

8. L'arnaque de l'expertise

« Je suis un expert, suivez-moi »

Certains se présentent comme de véritables experts dans leurs domaines, et vont vous inciter à coup de fausses preuves et faux témoignages à souscrire à leurs services.

C'est le cas de ces anciens soi-disant traders, ou de ces blogueurs qui vendent des ebooks expliquant comment ils vivent de leurs blogs (cherchez l'erreur : ils vivent de leurs blogs en vendant un ebook qui explique comment vivre de son blog.)



Quand il s'agit d'argent, les escrocs et les voleurs font preuve de beaucoup d'imagination. Nous vous proposons de faire connaissance avec 35 des techniques les plus utilisées par les pickpockets. Même si certains pays ont leurs « spécialités », un touriste averti en vaut deux !

LES ARNAQUES À TOURISTES QUE VOUS POUVEZ ÉVITER !

Le bracelet brésilien

Elle vous attend à la sortie des monuments et commence à vous tresser gentiment un bracelet brésilien autour du poignet ou du doigt... Quand la personne a fini, bien entendu, elle exige un paiement pour son geste d'amitié. Gare à vous si vous refusez ! Vous pouvez vous retrouver entouré de deux ou trois hommes exigeant que vous régliez votre « dette ». Pour éviter ce genre de problème, mettez vos mains... dans vos poches !

Le cireur de chaussures

La brosse à chaussures d'un cireur tombe à vos pieds « accidentellement ». Par politesse, vous la ramassez et l'homme insiste pour vous cirer les chaussures pour vous remercier. Tout cela semble être bien honnête, jusqu'au moment où le monsieur demande à être rémunéré pour sa prestation !



La vendeuse de romarin

Une femme vous aborde et vous offre un brin de romarin, en prétendant que c'est un geste d'amitié. Elle saisit votre poignet et vous propose de prédire votre avenir. Mais après, comme vous l'aurez bien sûr deviné, elle veut être payée pour sa prestation. Et si vous refusez, elle va vous maudire devant tout le monde... ce qui est très désagréable, voire même un peu effrayant !

La fausse bague en or

Une femme trouve une bague devant vous (elle vient de la faire tomber) et vous demande si elle vous appartient. Elle inspecte soigneusement la bague et prétend qu'elle est en or (c'est faux). Puis, elle essaie de vous vendre la bague, à un prix dérisoire – sauf que la bague n'est PAS en or.



Le rendu de monnaie qui traîne

Après un achat, la caissière vous rend la monnaie. Mais elle compte de manière particulièrement lente, allant même jusqu'à prendre des pauses ! C'est parce qu'elle espère que vous allez perdre patience et accepter votre monnaie sans l'avoir vérifiée. Le problème, c'est que le compte est bien au-dessous de ce que l'on vous devait !

La course de taxi terriblement chère

Certains chauffeurs de taxi profitent du fait que vous ne connaissez pas leur ville. Ils vont délibérément emprunter des trajets plus longs ou des trajets à haut risque d'embouteillage. D'autres chauffeurs utilisent carrément des compteurs trafiqués, qui augmentent le tarif plus rapidement que la normale.



Le bébé jeté dans vos bras

Une femme vous approche et vous lance son bébé dans les bras (le plus souvent, il s'agit d'une poupée). Le temps que vous compreniez ce qu'il se passe, des pickpockets complices profitent de votre inattention pour vous faire les poches.

Le gentil photographe

Un passant à l'air agréable vous aborde alors que vous prenez une photo de votre compagne ou votre famille. L'homme vous propose de prendre votre place pour que vous soyez dans le cadre. Au mieux, il va ensuite vous demander de l'argent pour le grand service qu'il vient de vous rendre. Au pire, il va s'enfuir avec votre appareil photo ou votre smartphone.

Le rendu de monnaie qui traîne

Après un achat, la caissière vous rend la monnaie. Mais elle compte de manière particulièrement lente, allant même jusqu'à prendre des pauses ! C'est parce qu'elle espère que vous allez perdre patience et accepter votre monnaie sans l'avoir vérifiée. Le problème, c'est que le compte est bien au-dessous de ce que l'on vous devait !

Le portefeuille perdu

Vous remarquez un portefeuille vide par terre, comme si on l'avait jeté suite à un vol. Vous passez à côté et, instinctivement, vous vérifiez votre poche pour vous assurer que vous n'avez pas perdu le vôtre. Ce que vous ne pouvez pas savoir, c'est qu'un pickpocket a observé votre geste. Maintenant, il sait exactement où vous faire les poches un peu plus loin dans la rue !

La veste tachée

Une tache sur votre veste est peut-être un subterfuge d'arnaqueur. À votre insu, une personne tache discrètement votre veste (avec du ketchup, de la mayonnaise ou de la fausse fiente d'oiseau). Ensuite, cette personne insiste gracieusement pour nettoyer votre veste. Et au passage, elle en profite pour vous faire toutes les poches !

La caissière au téléphone

Une caissière fait semblant d'être au téléphone au moment où vous réglez votre achat. En réalité, elle est en train de prendre une photo de votre carte bancaire pour la réutiliser à votre insu.

Une rose pour votre chérie

Vous vous promenez en couple lorsqu'un homme vous approche et offre une rose à votre compagne. Ensuite, il vous demande de payer la rose (à un prix exorbitant) et vous fait culpabiliser si vous refusez d'offrir une fleur à votre amoureuse ! Un moment très gênant !

Le bus de nuit

Pour voyager entre les villes, de nombreux voyageurs se laissent tenter par les prix modiques des bus de nuit. Malheureusement, vous risquez de payer beaucoup plus que le prix du billet. Des voleurs profitent en effet de la nuit pour fouiller les sacs et les valises dans les soutes à bagages.

COMMENT DÉNicher LES BILLETS D'AVION MOINS CHER



Qui dit vacances, dit souvent transport aérien et donc billets d'avion. Et parfois, c'est le poste le plus coûteux du budget. Nous vous donnons ci-dessous sept astuces pour vous en sortir avec les moindres frais.

3. Restez informé

Il faut rester toujours à l'affût et profiter des multiples promotions offertes par les compagnies aériennes à de multiples occasions : comme pour des départs dans quelques mois, les ouvertures de nouvelles lignes, les voyages en dernière minute. Pour être bien informé, fréquenter les sites de ces compagnies et inscrivez-vous aux newsletters. L'information viendra à vous. Vous n'aurez qu'à la pêcher dans votre boîte e-mails.

6. Changez de carte de crédit

Utilisez les cartes de crédit proposées par les compagnies aériennes car elles vous permettent de cumuler les miles grâce à multiples voyages. Vous pourrez utiliser ce crédit miles pour réserver votre vol long-courrier à moindre coût.

2. Soyez aventureux

Les spécialistes de la débrouille estiment que l'improvisation dans le choix de la destination peut aider à faire de belles trouvailles. Profitez-en pour vous offrir une escapade surprenante en choisissant un vol selon son prix. Certains comparateurs de vols vous proposent ainsi de saisir votre aéroport de départ, vos dates de voyage et de découvrir les offres les plus alléchantes du moment. Une bonne astuce pour allier économies et découverte.

4. Réservez votre vol un mardi

Sachez que les prix les plus tentants sont proposés le mardi après-midi et ce pour deux raisons. Le mardi est tout d'abord celui où la majorité des compagnies mettent en ligne leurs offres de dernière minute. Ensuite, le lundi étant bien souvent réservé aux lancements des nouveaux billets, les concurrents redoublent de compétitivité le lendemain pour proposer des vols moins chers.

1. Réservez vos billets à l'avance

Premier bon geste à avoir, c'est de réserver le plus longtemps possible à l'avance. Sept semaines sont le délai minimum pour espérer faire la meilleure affaire. Mais si vous pouvez prévoir encore plus en amont, le gain peut être plus substantiel. 30 semaines soit 7 mois et demi, ce serait parfait. C'est en effet aux alentours de ce délai que le coût des places passerait en dessous du tarif moyen constaté pour le vol en question.

5. Ne prenez qu'un aller simple

Contrairement à ce que vous pouvez penser, prendre un aller simple n'est pas une si mauvaise affaire que ça. Bien au contraire. Il faut simplement vérifier si prendre un aller simple sur une compagnie puis un retour sur une autre ne revient pas moins cher qu'un aller-retour avec la même société. Cela vous permet plus de flexibilité en termes d'horaires ou d'aéroports pour votre retour.

7. Restez à l'affût

N'oubliez pas que vous avez dans certains cas 24 heures pour annuler vos billets d'avion sans frais supplémentaires. Donc, si vous trouvez une meilleure offre, n'hésitez pas à vous faire rembourser et à saisir la nouvelle opportunité.

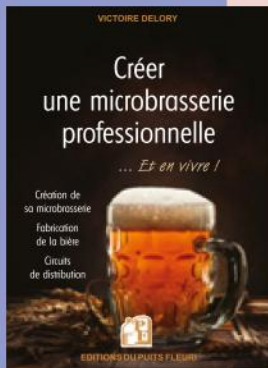
Toute une série de guides pratiques clairs et précis... à découvrir !

Explications, méthodes, conseils, outils...



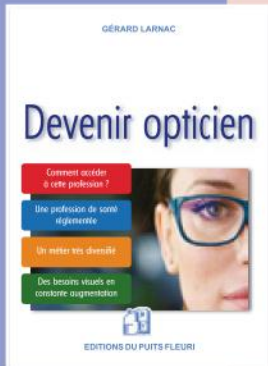
☐ Réf. 353 **Prix : 25 €**
SE LANCER DANS LES METIERS DES SOINS AUX ANIMAUX.

Voici un secteur "qui compte" en terme de marché et d'emploi. Toiletté, pet sitter, comportementaliste, handler, soigneur, assistant-vétérinaire, taxi animalier... des métiers accessibles au plus grand nombre. Formalités, réglementation, fiscalité, développement de ces activités... Ce guide pratique vous donne tous les éléments. (240 pages)



☐ Réf. 633 **Prix : 23,50 €**
CRÉER UNE MICROBRASSERIE PROFESSIONNELLE.

Monter son projet, connaître les réglementations spécifiques aux bières, savoir sélectionner les bons ingrédients, éviter les mauvaises surprises (risques microbiologiques par exemple), choisir son conditionnement et son réseau de distribution... Autant de questions essentielles auxquelles ce guide répond. (210 pages)



☐ Réf. 623 **Prix : 25 €**
DEVENIR OPTICIEN.

Comment accéder à cette profession ? Comment le métier évolue-t-il ? Avec quelles perspectives ? Voici toutes les clefs afin de mieux connaître le métier d'opticien, ainsi que les formations permettant de s'installer à son compte ou de devenir salarié de la filière optique. (280 pages)



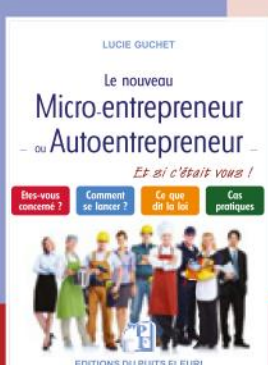
☐ Réf. 346 **Prix : 25 €**
LES METIERS DU FUNÉRAIRE.

Agent de chambre funéraire, porteur-chauffeur, maître de cérémonie, directeur d'agence, conseiller funéraire, conservateur de cimetière... Comment vous lancer dans le secteur des pompes funèbres (créer ou reprendre une entreprise), choisir une profession ou vous reconverter ? Voici une étude détaillée du marché, un descriptif de chaque métier, de la réglementation, des nouveaux défis à relever... (250 pages)



☐ Réf. 331 **Prix : 20,80 €**
L'INFIRMIÈRE DANS LA FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE.

Chaque année, la fonction publique territoriale embauche des personnels infirmiers. — Pourquoi s'orienter vers la fonction publique territoriale ? — Pour quelles missions ? — Comment ? — Avec quel statut ? Voici tous les éléments... (160 pages)



☐ Réf. 609 **Prix : 16 €**
LE NOUVEAU MICRO-ENTREPRENEUR - OU AUTOENTREPRENEUR -

Formalités, fonctionnement, cadres juridique, social et fiscal. Il est temps de se lancer avec la micro-entreprise - ou autoentreprise, puisqu'il s'agit du même statut : comment ? Un statut à part entière. Ses avantages. Vos charges ? Pour une activité de complément si vous êtes fonctionnaire, retraité ?... (160 pages)

☐ Réf. 336 **Prix : 17 €**
GUIDE JURIDIQUE DU PIÉTON.

Il existe bien un droit propre au piéton ; le voici exposé sous forme de rubriques : Accessibilité - Accidents - Aire piétonne - Animaux - Assurances - Cueillette - Chaussées - Enfant - Fonds de garantie - Groupes de piétons - Indemnisation - Liberté de circulation, etc. avec toutes les informations ou références précises à des textes de loi et des décisions de justice. (140 pages)

☐ Réf. 335 **Prix : 20 €**
GUIDE JURIDIQUE DU CHIEN.

Retrouvez toute la législation concernant notre meilleur ami ! Chaque rubrique est complétée par toutes les références précises aux textes de loi et aux décisions de justice : Abandon - Alimentation - Assurance - Certificats et diplômes - Chiens dangereux - Circulation - Commercialisation - Divagation - Elevage - Nuisances - Identification - Mauvais traitements - Protection... (180 pages)

☐ Réf. 634 **Prix : 20 €**
GUIDE PRATIQUE DES ARBRES COMESTIBLES.

Alimentation, outil, soin, hygiène, teinture... Découvrez les utilisations, des plus courantes aux plus inhabituelles, des arbres de nos régions ! De la simple soupe au cordage, de la réalisation d'un shampoing ou d'une lessive... ils n'auront plus de secret pour vous ! (190 pages)

☐ Réf. 638 **Prix : 23 €**
METTEZ LES PLANTES SAUVAGES DANS VOTRE ASSIETTE.

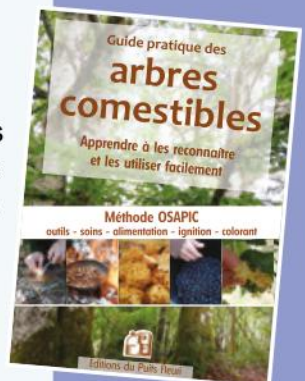
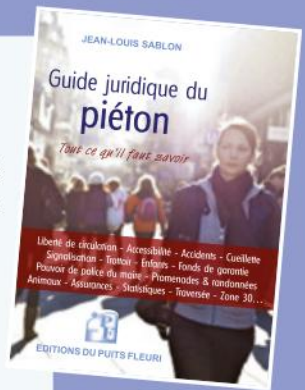
Amaranthe, bardane, chénopode, laitron, ortie, plantain, pourpier, vergerette... Initiez-vous au monde des plantes sauvages comestibles, en allant à la découverte de leurs richesses et qualité alimentaire, avec d'appétissantes recettes à réaliser à la maison ou sur le terrain ! (240 pages)

☐ Réf. 643 **Prix : 25 €**
LA CIRE D'ABEILLE NATURELLE.

Découvrez une multitude de recettes d'onguents, de savons et autres produits à base de cire d'abeille naturelle à faire chez vous, avec des matériaux simples que vous avez dans votre cuisine. Des instructions détaillées, avec photos, vous guideront pas à pas pour leur mise en œuvre. (180 pages)

☐ Réf. 636 **Prix : 50 €**
APPRENEZ EXCEL... EN IMAGES !

Devenez un expert sur Excel Microsoft 365. **Calcul, présentation, impression... Apprenez Excel avec un nouveau concept innovant : un ouvrage d'apprentissage entièrement conçu comme une BD.** Retrouvez tous les écrans en images et commentés dans des bulles pour effectuer les démarches étapes par étapes. Avec plus de 500 techniques enseignées, cet outil amènera à une pratique complète des techniques fondatrices, des formules de calcul et de mise en page... (550 pages)



Bon de commande à renvoyer à : **LAFONT PRESSE**
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Coordonnées complètes :

Signature
Cachet

☐ vous commande les ouvrages dont les n° suivent :

☐ Ci-joint mon règlement par chèque ou CCP de€ à l'ordre de **LAFONT PRESSE**

☐ Règlement par CB : N° _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ Validité : _ _ / _ _ N° crypto. : _ _ _

LES MEILLEURS RÉGIMES

perte de poids & ventre plat !

Cap sur la routine *low carb*

Vous rêvez d'un régime qui marie harmonieusement bien-être, santé et beauté sans être une contrainte ? Découvrez le régime *low carb*, une approche alimentaire tendance qui renouvelle les codes de la nutrition ! Découvrez les secrets de ce régime qui ne manque pas de saveur ni de bienfaits.





Le régime *low carb* (« faible en glucides ») est une véritable invitation à revisiter votre assiette. Loin d'être une privation, il propose un rééquilibrage alimentaire où les glucides (sucres et féculents) laissent place à une abondance de légumes, de protéines, de bonnes graisses et de fruits à faible teneur en sucre. Selon Pascal Nourtier, nutritionniste, ce régime est plus qu'une tendance : c'est une recommandation universelle pour un mode de vie équilibré et durable.

BIEN PLUS QU'UNE DIÈTE

L'expert en perte de poids souligne que le régime *low carb* est naturel et sans danger, pouvant être adopté même sans suivi médical. Il convient également aux personnes ayant des problèmes de santé mineurs, faisant de lui un choix polyvalent et accessible !

IDÉAL POUR SCULPTER LA SILHOUETTE ET REDONNER DE L'ÉNERGIE

L'efficacité du régime *low carb* dans la perte de poids est indéniable. En réduisant les sucres et féculents, il aide à stabiliser la glycémie et à prévenir le stockage des graisses. Au-delà d'un simple outil de perte de poids, ce régime révèle être un puissant allié pour la santé et le bien-être des femmes... Car il ne se contente pas de sculpter votre silhouette : il est une véritable source de bienfaits pour la santé.

Selon Pascal Nourtier, ce régime promet un regain d'énergie, une réduction du stress et de la fatigue, un sommeil amélioré, une baisse de la pression artérielle et une diminution significative des risques de diabète et de maladies cardio-vasculaires. De plus, il booste

les performances physiques. Un atout non négligeable pour la femme active d'aujourd'hui.

Bon à savoir : Adopter un régime *low carb* ne signifie pas abandonner les féculents, mais plutôt de les choisir judicieusement. Pascal Nourtier recommande les légumes secs comme les lentilles, pois chiches et haricots rouges. Rassasiants et polyvalents, ils sont parfaits pour des recettes variées et nutritives.

LA CLÉ DU SUCCÈS : L'ÉQUILIBRE DANS L'ASSIETTE

Le défi majeur du régime *low carb* est de maintenir une consommation équilibrée sans succomber à la sous-alimentation. Le secret ? Augmenter la quantité de légumes dans vos repas ! Il vous faudra choisir une assiette composée d'un tiers de protéines (viande, poisson, œufs), un tiers de légumes et un tiers de féculents à indice glycémique bas, assurant ainsi un équilibre nutritionnel parfait.

On évite :

- les boissons sucrées type soda ou nectar de fruits
- les viennoiseries
- les pâtes blanches et le riz blanc, les pommes de terre
- les fruits riches en fructose
- les plats préparés
- les pois

On privilégie :

- légumes verts
- protéines : viande, poisson (avec modération), œuf
- huiles
- graines et oléagineux
- fruits faibles en fructose comme les baies ou les fruits rouges
- pâtes complètes et riz de konjac
- substituts de sucre
- boissons non sucrées

LES JOURNÉES EN MODE LOW CARD

Journée type 1

Petit-déjeuner

Omelette au fromage, poivrons et oignons
Fromage cottage au beurre de cacahuète
Œufs brouillés aux épinards et bacon

Déjeuner

Rouleaux de dinde ou de jambon, fromage et concombres
Nouilles de courgette en spirale (ou courge spaghetti) avec sauce alfredo et salade de chou
Salade de thon à la mayo avec des légumes verts

Dîner

Poulet grillé aux champignons et asperges
Saumon, chou-fleur «riz» et légumes sautés
Bacon cheeseburger (sans pain) avec des légumes rôtis

Collations

Céleri au beurre de cacahuète
Tomates au fromage mozzarella, nappées d'huile d'olive et de vinaigre balsamique
Chips de chou frisé à la purée d'avocat

Journée type 2

Petit-déjeuner

Omelette aux champignons, épinards et feta
Yaourt grec nature avec des noix et un filet de miel
Smoothie protéiné aux myrtilles et graines de chia

Déjeuner

Salade César au poulet grillé sans croûtons
Roulés d'aubergine à la ricotta et aux herbes
Poivrons farcis au thon et à la mayonnaise

Dîner

Brochettes de crevettes et légumes grillés
Bœuf bourguignon avec purée de chou-fleur
Steak de thon avec ratatouille

Collations

Bâtonnets de concombre et houmous
Fromage de brie avec quelques noix
Muffins aux amandes et aux myrtilles (sans sucre ajouté)

VARIATION DE RÉGIMES

Dans l'univers des régimes, ceux faibles en glucides ont le vent en poupe. Parmi eux, les régimes cétogène, Atkins et Miami se démarquent par leur popularité et leurs approches uniques. Découvrons ensemble comment ces régimes peuvent s'intégrer dans un style de vie sain et dynamique.

Le régime cétogène : une révolution alimentaire

Le régime cétogène privilégie une alimentation riche en lipides et très faible en glucides. En limitant dras-

tiquement les glucides, le corps entre en état de cétose, utilisant les réserves de graisse comme source d'énergie principale. Bien que ce régime puisse favoriser une perte de poids rapide, il requiert une vigilance constante pour maintenir l'état de cétose, ce qui peut être un défi à long terme.

Le régime Atkins

Le régime Atkins, également pauvre en glucides, se concentre sur les protéines et les lipides, mais se distingue par sa structure en phases. Après une période initiale de restriction stricte en glucides, il permet une réintroduction graduelle de certains glucides sains.

Cette méthode moins rigide que le cétogène offre une certaine flexibilité, facilitant son adoption sur le long terme.

Le régime Miami

Inspiré du régime Atkins, le régime Miami se divise aussi en phases, avec une réintroduction progressive des glucides. La différence majeure réside dans son accent sur les viandes maigres et les graisses saines pour le cœur, faisant de lui un choix populaire pour ceux qui cherchent un équilibre entre perte de poids et alimentation saine.





DANS VOTRE PANIER DE COURSES !

Favorisez les aliments entiers et sains au lieu de substituts transformés à faible teneur en glucides. Privilégiez les viandes maigres, les légumes non féculents, les noix, les graines et les produits laitiers à faible teneur en glucides ! Réduisez la consommation de pains, pâtes, céréales, fruits sucrés et autres aliments riches en glucides.

Quatre clés pour perdre du poids en 15 jours

Clé n° 1 : gestion de l'apport calorique

Cela pourrait laisser votre corps et votre cerveau en manque d'énergie essentielle. Surtout le matin, prenez le temps de vous nourrir pour commencer la journée du bon pied...

Clé n° 2 : augmenter l'activité physique

L'exercice joue un rôle crucial dans la perte de poids. En augmentant votre activité physique, vous brûlez plus de calories, ce qui contribue à la perte de poids. Que ce soit par la marche, le jogging, la natation ou le vélo, trouvez une activité qui vous plaît pour rester motivé.

Clé n° 3 : stimuler la combustion des graisses

Le sport, combiné à une bonne alimentation, active efficacement la combustion des graisses. Intégrez des exercices de force et d'endurance dans votre routine pour optimiser la perte de graisse.

Clé n° 4 : rééquilibrer votre alimentation

Limitez votre consommation de glucides et privilégiez les protéines et le calcium, qui aident à puiser dans les réserves de graisse du corps. Les produits laitiers, le lait et les légumes riches en calcium sont d'excellentes sources de ces nutriments !

Je vous parle d'un temps que les moins de vingt ans ne peuvent pas connaître ! À la rédaction, nous nous souvenons encore de nos grand-mères qui, alors que nous étions à peine éveillées, nous tendaient cette cuillère remplie d'huile de foie de morue. Aujourd'hui, nous avons voulu les mettre à l'honneur et parler de deux produits qu'elles affectionnaient tant : l'huile d'olive et le vinaigre.

Les remèdes de grand-mère

L'huile d'olive

NETTOYER LES FESSES DE BÉBÉ

N'utilisez plus les lingettes nettoyantes qui irritent les fesses de votre bébé. Mélangez un volume d'huile d'olive avec un volume d'eau chaude. Grâce à ce remède de grand-mère, les fesses de votre bébé ne seront plus rouges.

GOMMAGE

Pour réaliser un gommage 100% naturel, il vous suffira de mélanger une cuillère à café de miel, une cuillère à café de sucre et une cuillère à café d'huile d'olive. Appliquez le mélange comme un gommage traditionnel. N'oubliez pas de rincer abondamment après le gommage.

MASQUE NOURRISSANT POUR LES CHEVEUX

Ce masque est vraiment très simple à réaliser : il vous suffira de mélanger une cuillère à soupe de miel avec trois cuillères à soupe d'huile d'olive. Appliquez ce masque sur vos cheveux en insistant sur les longueurs et les pointes. Laissez poser environ 20 minutes avant le shampoing.



Préparer votre estomac

Avant un repas gargantuesque ou une soirée bien arrosée, avalez une cuillère à café d'huile d'olive. Elle tapissera votre estomac et vous donnera une sensation de légèreté. Cela vous évitera la migraine du lendemain de fête ou encore les aigreurs d'estomac.

Chute des cheveux

Ce remède était surtout utilisé par les grand-mères d'Afrique du Nord. Hachez 2 ou 3 gousses d'ail dans 10 cl d'huile d'olive. Laissez reposer le mélange pendant 48 heures. Posez le mélange sur votre tête et commencez à masser votre cuir chevelu en mouvements circulaires pendant quelques minutes juste avant votre shampoing.

SOULAGER LES DOULEURS DES RÈGLES

Le cycle menstruel vous est insupportable. Vous souffrez de maux de ventre à vous rouler par terre. Pas de panique, grand-mère a la solution ! Avant d'aller vous coucher, buvez une tasse d'infusion à la camomille, puis versez sur votre ventre un mélange d'huile d'olive chaude et d'huiles essentielles à la camomille. Massez votre ventre en mouvements circulaires. Vous devriez vous sentir soulagée rapidement.

L'HUILE D'OLIVE POUR BIEN DORMIR

Mélangez une demi-cuillère à café d'huile d'olive dans 10 gouttes d'huile essentielle de lavande et appliquez en massage sur le plexus solaire, les tempes, les poignets et les pieds.

L'HUILE D'OLIVE CONTRE LES RISQUES CARDIO-VASCULAIRES

Les habitants du Sud ont leur petit secret de longévité : avaler chaque matin une petite cuillère à café d'huile d'olive vierge, éventuellement mélangée au jus d'un citron.

CONSTIPATION

Vous venez d'arriver en vacances et, au bout de quelques jours, vous vous rendez compte que vous n'arrivez pas à aller à la selle. Pas de panique, avalez deux cuillères d'huile d'olive par jour jusqu'à disparition des symptômes.

L'HUILE D'OLIVE CONTRE LES PREMIÈRES RIDES

Mélangez un peu d'huile d'olive avec quelques gouttes de jus de citron. Massez-vous chaque soir le coin des yeux et de la bouche avec ce mélange pour prévenir et atténuer vos premières rides.

L'huile d'olive contre les pieds secs

Vous avez marché tout l'été en tongs et constatez à la rentrée que vos pieds sont secs. Massez-les à l'huile d'olive le soir et enfiler des chaussettes. Le lendemain matin, vos pieds auront retrouvé leur douceur.

Le vinaigre OU LA POTION MAGIQUE

SIROP CONTRE LA TOUX

Vous toussiez et vous n'avez plus de sirop contre la toux. En quelques minutes, vous pourrez fabriquer votre sirop antitussif à la maison. Faites chauffer pendant 15 minutes 30 cl d'eau avec 10 cl de vinaigre de cidre. Ajoutez 5 gousses d'ail hachées, quelques feuilles de thym et de sauge. Ôtez ensuite l'ail et les feuilles. Versez dans votre liquide, sur feu doux, 30 g de miel en remuant. Vous n'avez plus qu'à verser le sirop dans un flacon qui pourra se conserver dans votre réfrigérateur.

ADIEU LES VERRUES

Vous venez de découvrir sur votre pied une vilaine verrue. Pour la faire disparaître, faites macérer les écorces de 4 citrons avec du vinaigre pendant une semaine. Appliquez ensuite sur votre peau. Renouvelez l'opération autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que la verrue tombe.

LE VINAIGRE CONTRE LES BOBOS

Votre enfant vient de faire une chute à vélo ou en jouant au foot au parc. Rien de bien grave, mais lorsque vous ouvrez votre armoire à pharmacie, vous vous apercevez que vous n'avez plus de désinfectant. Pas de panique, allez chercher dans votre cuisine un peu de vinaigre blanc et sur un coton légèrement humide, versez-en quelques gouttes. Tamponnez la plaie. Vous n'avez plus qu'à mettre un petit pansement sur le bobo de votre enfant et c'est terminé !

Gueule de bois

Vous avez fait la fête hier soir, et votre soirée a été bien arrosée. Voici un cocktail spécial gueule de bois qui va vous remettre d'équerre. Mélangez un grand verre de jus de pomme avec 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, le jus d'un citron, 4 tranches d'oignon, 3 cuillères à soupe de sucre, 4 branches de céleri, 2 cuillères à café de Tabasco, une pincée de sel et pincée de poivre.

PIQÛRE DE MOUSTIQUE

C'est l'été, il fait chaud et, la nuit, les moustiques rôdent toujours autour de vous. Le matin, au réveil, vous ne pouvez que constater les piqûres qui vous démangent, mais pas de panique ! Imbibez un coton-tige de vinaigre de cidre et tamponnez délicatement les piqûres. Les démangeaisons vont disparaître instantanément.

Piqûre d'abeille

Dans un premier temps, vérifiez que le dard de l'abeille n'est plus dans votre peau, puis mélangez 3 cuillères de bicarbonate avec un peu de vinaigre. Versez le mélange sur une compresse et tamponnez la peau à l'endroit qui a été piqué.

CONTRE LES PIEDS QUI GONFLENT

Dans une bassine, versez un verre du vinaigre de cidre et deux cuillères à soupe de bicarbonate de soude. Complétez le mélange avec de l'eau chaude. Plongez-y vos pieds : le soulagement est presque immédiat.

ANTICELLULITE

Vous venez de remarquer la présence de cellulite disgracieuse sur vos cuisses ou vos hanches ? Voici un remède efficace : mélangez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre. Massez-vous avec cette lotion, en effectuant des massages circulaires.

SOULAGER UNE ENTORSE

Vous venez de vous faire une entorse à la cheville pendant votre séance de sport. Tout d'abord, appliquez de la glace sur votre cheville. Imbibez ensuite un linge sec de vinaigre blanc. Appliquez-le sur votre cheville et maintenez le tout avec du film alimentaire. Laissez le linge sur votre cheville pendant toute la nuit. Si le lendemain la douleur persiste, il faudra consulter votre médecin.

FAIRE BAISSER LA FIÈVRE

Pour faire baisser la fièvre, versez dans un bol de l'eau fraîche et ajoutez-y une cuillère à soupe de vinaigre blanc. Trempez un linge dans le mélange et appliquez-le sur votre front. N'hésitez pas à renouveler l'opération si le linge sèche ou qu'il devient chaud.

Boisson minceur

Les vertus « coupe-faim » du vinaigre de cidre sont reconnues depuis longtemps. Versez 200 ml d'eau tiède dans un verre, ajoutez-y 2 cuillères à café de vinaigre de cidre et 1 cuillère à café de miel. Buvez cette boisson 30 minutes avant chaque repas.





DONATIONS

LA MARCHE À SUIVRE POUR ÉVITER LES CONFLITS FAMILIAUX

FAIRE UNE DONATION À UN ENFANT OU À UN MEMBRE DE SA FAMILLE PEUT ENTRAÎNER DES CONFLITS FAMILIAUX SI LES CHOSES NE SONT PAS GÉRÉES CORRECTEMENT. CONSEILS POUR ÉVITER LES PIÈGES ET SUIVRE LES RÈGLES.

Il est important de tenir compte du fait que les dons faits de votre vivant à des enfants ou à d'autres membres de la famille sont généralement pris en compte lors de la succession. C'est ce qu'on appelle le "rapport à succession". Les dons antérieurs sont ajoutés à la masse successorale pour calculer la part de chaque bénéficiaire.

TOUTE DONATION EST UNE AVANCE SUR LA SUCCESSION

- **Avance sur la succession** : en l'absence de dispositions particulières, tout don fait à un enfant de votre vivant est considéré comme une avance sur sa part de l'héritage à votre décès. Cela signifie que la valeur du don sera déduite de la part de l'enfant lors du partage définitif des biens au moment de la succession.
- **Comptabilisation des dons** : ceux en espèces seront comptabilisés pour leur valeur nominale. Par exemple, si vous avez donné 10 000 € à votre enfant, cela sera déduit de sa part à hauteur de 10 000 €.
- **Dons de biens** : si les dons incluent des biens ou ont permis d'acquérir des biens, leur valeur sera retenue pour la succession. Par exemple, si vous avez donné 60 000 €

pour aider votre enfant à acheter un appartement qui a doublé de valeur depuis l'achat, la valeur retenue sera de 120 000 € lors de la succession.

- **Réserve héréditaire** : la loi française établit une réserve héréditaire, c'est-à-dire la part minimale du patrimoine d'une personne décédée réservée à ses enfants. Cette réserve dépend du nombre d'enfants : si le défunt avait un seul enfant, la réserve est la moitié de son patrimoine.

Avec deux enfants, chaque enfant a droit à un tiers de la réserve, soit les deux tiers au total. Avec trois enfants ou plus, ils ont droit aux trois quarts de la réserve, laissant un quart en quotité disponible, dont le défunt peut disposer librement...

DONS MANUELS ET AVANTAGES EN NATURE

En plus des donations notariées, le rapport à la succession en France inclut également d'autres types de dons, y compris les dons manuels.

- **Dons manuels** : ces derniers comprennent les versements ou remises d'argent ou de biens, tels que des voitures, des bijoux, des montres, ainsi que les avantages en nature accordés sans contrepartie, comme le logement, la prise en charge de dépenses ou l'utilisation d'une voiture. Ils sont également pris en compte lors du partage de la succession.

- **Donations directes** : les "donations directes" font référence à des actions telles que le fait de rembourser la dette d'un tiers sans y être obligé ou de renoncer à recouvrer un prêt accordé.

- **Requalification en dons** : les prêts sans intérêt à un futur héritier peuvent être requalifiés en donations si on établit que le prêteur n'avait jamais l'intention de les recouvrer ou que la dette n'a en réalité jamais existé. Cela signifie que les prêts sans intérêt doivent être effectués de manière sincère et véritable...

SOYEZ TRANSPARENT

- **Transparence et communication :** informer tous les membres de la famille, en particulier les enfants, de vos intentions en matière de dons et de succession est une approche recommandée.
- **Considération des réactions :** en partageant vos intentions avec vos enfants, vous leur donnez l'occasion d'exprimer leurs opinions et leurs préoccupations.
- **Prévention des conflits futurs :** en évitant de cacher des dons ou des décisions successorales, vous réduisez le risque de créer des conflits et des contentieux entre les membres de la famille à l'avenir.

DÉCLARER UNE DONATION

Cette étape importante est là pour s'assurer que la transaction est légale et transparente, en plus de répondre aux exigences fiscales. Une donation peut prendre plusieurs formes : manuelle, donation devant notaire, donation-partage... Il est essentiel de choisir la forme appropriée selon la situation. À retenir que toute donation doit être déclarée aux services fiscaux. Les dons doivent généralement être déclarés via un formulaire dédié (Cerfa n°2735) et inclure des informations telles que la nature de la donation, le montant, le nom du donateur et du bénéficiaire, la date de la donation.

PASSER PAR LE NOTAIRE POUR VALIDER LES OPÉRATIONS IMPORTANTES

Le notaire peut jouer un rôle essentiel pour établir des actes de donation spécifiques répondant à des situations particulières et à des objectifs particuliers.

- **Conversion d'un prêt en donation :** on peut transformer un prêt antérieur en une donation en établissant un acte notarié pour officialiser cette intention. Cela peut être utile pour des prêts familiaux ou des aides financières déjà octroyées.
- **Clause d'utilisation spécifique :** le donateur peut spécifier dans l'acte de donation comment l'argent ou les biens donnés doivent être utilisés.
- **Interdiction de revente :** le donateur peut insérer une clause dans l'acte de donation interdisant au bénéficiaire de revendre le bien donné pendant une période spécifiée. Cela permet de protéger les biens donnés contre une éventuelle revente immédiate...





QUEL EST L'INTÉRÊT DES DONATIONS-PARTAGE ?

Ces dernières sont une manière de préparer la transmission de son patrimoine de manière équitable entre les enfants de son vivant.

- **Équité entre les enfants :** elles permettent de répartir les biens entre les enfants de manière égale de manière à éviter les conflits familiaux ultérieurs. Chaque enfant reçoit sa part au moment de la donation-partage, et cela devient sa propriété. Ainsi, la valeur de ce qu'ils ont reçu est fixée, ce qui peut réduire les disputes lors de la succession.
- **Prévention des conflits :** en

effectuant des donations-partage de son vivant, on réduit les risques de conflits familiaux à l'avenir, car la répartition des biens est clarifiée et les enfants ont eu l'occasion de discuter de ces arrangements avec leurs parents.

- **Minimisation des droits de succession :** elles peuvent être avantageuses sur le plan fiscal. De plus, il est possible de bénéficier de certaines exonérations ou réductions d'impôts pour les donations à des membres de la famille.

- **Transmission progressive :** les donations-partage

permettent aux parents de commencer à transmettre leur patrimoine de leur vivant, ce qui peut être bénéfique pour les enfants qui ont des besoins financiers immédiats, comme l'achat d'une maison ou le financement de leurs études.

- **Planification successorale :** elles peuvent faire partie d'une stratégie de planification successorale plus large et aider à organiser la répartition des biens de manière que les souhaits du donateur soient respectés, tout en minimisant les éventuels litiges futurs.

LES DONS DES GRANDS-PARENTS

Les grands-parents peuvent donner à leurs petits-enfants jusqu'à 31 865 € sans droits de mutations. Outre cette possibilité autorisée par les services fiscaux,

les grands-parents âgés de moins de 80 ans peuvent faire un don supplémentaire en franchise de droits à leurs petits-enfants si ces derniers sont majeurs.

ÊTRE RÉMUNÉRÉ POUR L'AIDE APPORTÉE À SON PROCHE

Être employé par son proche âgé en tant qu'aide à domicile

Il n'existe pas de statut officiel d'aidant d'un proche âgé en perte d'autonomie qui donnerait droit à une rémunération.

Si la personne âgée n'est pas bénéficiaire de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie), elle peut employer librement un membre de sa famille en tant qu'aide à domicile.

Si la personne âgée est bénéficiaire de l'APA, la loi l'autorise à employer un membre de sa famille (à l'exception du conjoint, concubin ou partenaire de PACS) en tant qu'aide à domicile dans le cadre de l'APA qui lui est accordée. Son APA permet ainsi de rémunérer le membre de la famille qu'elle salarie.

En tant que bénéficiaire de l'APA, la personne âgée doit pouvoir justifier auprès du conseil départemental de l'utilisation conforme des sommes versées à ce qui est prévu par son plan d'aide (nombre d'heures réalisées, type d'aide apportée...).

LES OBLIGATIONS AU TITRE D'EMPLOYEUR

Dans les deux cas, l'aidant devient l'aide à domicile salariée de son proche âgé qui devient lui-même employeur. En tant qu'employeur, la personne âgée doit :

- déclarer l'embauche de son salarié à l'Urssaf,
- assumer les obligations prévues par le Code du travail : contrat de travail, bulletins de paie, médecine du travail, formation continue, congés...,
- payer les cotisations sociales et les salaires.

Certains aidants d'un proche âgé en perte d'autonomie arrêtent de travailler ou diminuent leur activité professionnelle pour pouvoir s'occuper de leur proche. Beaucoup se demandent s'il est possible d'être rémunéré pour cette aide apportée. Il est possible d'être rémunéré pour l'aide apportée à son proche en devenant son salarié.

Avantages et risques de ce salariat familial

Il est nécessaire de bien peser le pour et le contre lorsqu'on envisage de mettre en place ce type d'organisation que l'on soit un aidant familial ou une personne âgée en perte d'autonomie.

Si vous souhaitez valoriser financièrement l'aide apportée en devenant l'aide à domicile officielle de votre parent, cela peut présenter des avantages :

- devenir aidant salarié de son proche permet de valoriser financièrement l'aide apportée mais aussi de cotiser pour la retraite et bénéficier d'une protection sociale ;
- l'organisation de l'aide peut être facilitée : grâce à des horaires réguliers, au lien de confiance préexistant...

Mais attention à bien mesurer les conséquences de ce choix et les impacts éventuels :

- Si vous êtes en activité professionnelle et que vous envisagez de l'abandonner pour vous consacrer à l'aide apportée à votre proche :
 - la perte de revenus occasionnée est à mesurer (les plans d'aide APA sont plafonnés) ;
 - avoir à l'esprit que le retour sur le marché du travail peut s'avérer difficile.

Il est également possible de suspendre momentanément son activité professionnelle pour aider un proche dont l'état de santé le nécessite.

- L'équilibre de la famille peut être perturbé par cette situation : risque de désengagement des autres membres de la famille entre autres, risque de conflits entre les membres de la famille notamment lié au fait d'être rémunéré pour s'occuper de son proche.
- Le salariat familial peut créer une situation de subordination de l'aidant (le proche) à l'aider (la personne âgée) qui peut avec le temps devenir difficile et générer de l'épuisement. De plus, quand un membre d'une famille se trouve en situation d'employé, le respect du cadre contractuel peut présenter le risque de ne pas être garanti de la même façon que dans une situation professionnelle classique. Se faire aider de professionnels permet de l'éviter.
- Certains actes (toilette, changes...) ne sont pas toujours évidents à réaliser ou à recevoir lorsqu'ils sont effectués entre membres de la même famille.

Sur les plateformes de location le nombre des arnaques ne cesse d'augmenter. Une jeune famille des Yvelines en a fait l'amère expérience en croyant louer une magnifique villa sur l'île de Ré. Une maison fantôme qui leur a coûté 5600 euros.

ARNAQUE À LA LOCATION UNE FAMILLE PERD 5600 EUROS!

La crise sanitaire liée au coronavirus a considérablement bouleversé les habitudes des Français ces derniers mois, et continue de le faire. Confinés dans leurs lieux d'habitation, plongés dans l'incertitude, ils ont souvent choisi leurs lieux de vacances au dernier moment. Une certaine urgence qui a été mise à profit par de nombreux arnaqueurs sur les principaux réseaux internet de location de résidences de vacances. Les offres de logements se réduisant comme peau de chagrin, les prix se sont envolés et les arnaques aussi. Airbnb, Abritel ou Leboncoin, trois des principaux leaders sur le marché de la location de vacances, ont ainsi, à leur insu, servi de caution à de nombreux aigrefins qui en ont profité pour proposer de fausses offres de location.

“Elle était belle, grande, six chambres, une piscine”

Le quotidien *Le Parisien* raconte ainsi, dans ses colonnes, la mésaventure vécue par des habitants de Viroflay, dans les Yvelines qui pensaient avoir réservé une très jolie maison de vacances sur l'île de Ré, en Charente-Maritime. “Elle était belle, grande, avec six chambres, un jardin et une piscine”, ont expliqué au *Parisien*, Élise et Julien Murat. Ces derniers devaient partir en vacances avec leur fils de deux ans et ses grands-parents. L'annonce, repérée sur le site d'Abritel, invitait à contacter une certaine Claire Dourdin, supposée propriétaire de la maison.

Le couple ne pourra pas être remboursé par Abritel

Après avoir rempli le questionnaire et envoyé un mail à Claire Dourdin, la “propriétaire”, Élise et

Julien Murat ont reçu en retour une confirmation de location. “La propriétaire nous a dit que c'était bon, que nous allions recevoir la demande de paiement de la part d'Abritel”, précise Élise. Le lendemain, la demande arrive dans la boîte mail du couple. Si celle-ci ressemble parfaitement au courrier envoyé habituellement par Abritel, il s'avère cependant un faux. Mais Élise et Julien Murat tombent dans le piège et procèdent au virement de 5600 euros, sur un compte HSBC.

Après le paiement, et en dépit de nombreuses relances, plus de nouvelles, évidemment. Le couple téléphone alors à Abritel qui leur confirme ce qu'ils présentaient : aucune réservation à leur nom n'apparaît dans leur fichier et l'e-mail qu'ils ont reçu est bien un faux. Le site spécialisé leur précise également qu'ils ne

pourront être remboursés car “le voyageur est entré en contact avec le faux propriétaire via une adresse e-mail privée, et non via la messagerie sécurisée de notre site. Il a effectué un virement directement au fraudeur et n'a pas payé via notre système de paiement. Si des vacanciers passent hors du système (parfois pour éviter de payer des frais de service), ils ne peuvent alors être couverts”.

Malgré la très faible chance de mettre la main sur les escrocs, Élise et Julien Murat ont porté plainte. Quant à la si jolie villa de l'île de Ré, elle a été de nouveau proposée à la location, cette fois sur un autre site. Seul le prix a varié : il est passé de 5600 euros à 7500 euros la semaine. De quoi inciter à redoubler de vigilance et à bien réfléchir avant de céder à un coup de cœur pour que la maison de ses rêves ne se transforme pas en cauchemar de vacances.





COTE ENERGIE

A vos côtés pour les énergies de demain

Une entreprise familiale !

COTE ÉNERGIE, société créée en 2018, spécialisée dans les **économies d'énergie**, commercialise et installe des **pompes à chaleur dernière génération** permettant d'améliorer l'**efficacité énergétique** de la maison tout en faisant réaliser à ses clients des **économies sur leurs factures d'énergie**.



A ce jour, + de 1500 pompes à chaleur ont été installées par nos équipes formées.

Aucune sous-traitance. Un service après vente de qualité, des commerciaux et techniciens au plus proche des clients.

Déductions d'aides & Prise en charge du montage administratif

Les aides de l'Anah (Ma Prime Rénov) et les Certificats d'Economie d'Energie sont déduites sur les factures.

Comme plus de 1500 clients, n'hésitez pas à nous contacter afin d'obtenir un rdv avec un de nos commerciaux ET AINSI POUVOIR AMÉLIORER VOTRE QUOTIDIEN.



02 32 59 90 00 / 06 49 14 57 42