

**La justice européenne  
pourrait remettre  
en cause la loi  
sur la fin de vie P.8**



H. Oudin / AFP

**BORDEAUX - AQUITAINE**

**GRADIGNAN**



S. Ortola / 20 Minutes

**La reconstruction  
de la prison  
confirmée P.4**

**FORME**

**Des résolutions  
aussi utiles  
que tenables P.10**

**CINÉMA**



M. Gibson / ARP Sélection

**Les bouleversantes  
« Captives »  
d'Atom Egoyan P.12**

**FOOTBALL**

**D'été ou d'hiver,  
le mercato bruisse  
de rumeurs P.22**

Charlotte Gonthier / 20 Minutes

**SOLDES**

**Les bonnes  
affaires  
étrangères**

Alors que les soldes débutent ce mercredi en France, « 20 Minutes » livre ses conseils pour profiter des rabais hors de l'Hexagone sans bouger de son canapé. P.9



du 8 décembre  
au 18 janvier 2015



**Jouez et partez aux îles Canaries**

**Rendez-vous sur  
20minutes.fr**



# L'INFO PAR



SAMSUNG

SAMSUNG

**GRATUIT**

**VOUS SUIT  
RTOUT**

**20 MINUTES  
SUR VOTRE TABLETTE  
ANDROID**

Disponible sur



Google play



FLASHEZ-MOI





**SOCIAL** Christiane Taubira vient de confirmer le projet de reconstruction du centre pénitentiaire

## Table rase pour Gradignan

Elsa Provenzano

La reconstruction de la maison d'arrêt de Gradignan à partir de 2016 a été confirmée par la ministre de la Justice. Fin octobre, une première annonce avait eu lieu et Christiane Taubira vient de confirmer qu'elle a retenu le projet d'un nouvel établissement pénitentiaire à Gradignan, dans le cadre du plan triennal 2015-2017. Elle l'a écrit dans un courrier adressé au député de la Gironde Alain Rousset, daté du 22 décembre.

### 200 places supplémentaires

Construit en 1967, l'établissement a été conçu pour héberger 400 détenus mais en compte très régulièrement plus de 600. Le personnel a dénoncé à de nombreuses reprises la vétusté des locaux et les problèmes de surpopulation. Une enveloppe de 115 millions d'euros a été attribuée pour mener le chantier de reconstruction

qui doit permettre d'augmenter de 200 places la capacité du centre pénitentiaire.

Le syndicat UFAP-Unsa, majoritaire localement, a réagi avec prudence, rappelant qu'un projet de démolition-reconstruction avait déjà été acté sous le quinquennat Sarkozy, avant d'être finalement « renvoyé aux Calendes grecques pour raisons budgétaires ». Il redoute que les études de faisabilité déjà menées soient à refaire. « On nous a tellement promis qu'on croira au projet quand il y aura une pelle-teuse sur le site ! », lance Patrick Nogales secrétaire général de l'UFAP-Unsa à Gradignan. « On peut comprendre que les syndicats soient un peu échaudés mais il n'y avait pas eu de budget attribué au précédent projet ni de calendrier », souligne Sébastien Saint-Pasteur, assistant parlementaire d'Alain Rousset. Des études techniques sont prévues cette année et la démolition devrait commencer en 2016. ■



S. ortola/20 Minutes (Archives)

Le centre pénitentiaire a été construit à la fin des années soixante.

### L'Observatoire des prisons sceptique

Comme les syndicats, l'Observatoire international des prisons (OIP) reste sceptique quant à la réalisation concrète du projet de reconstruction. « En effet, rien n'est mentionné à propos de cet établissement dans le Projet de loi de finances 2015, ni dans les projets de l'APIJ (programmes immobiliers de la Justice). L'incertitude demeure », écrit l'OIP dans un article paru dans le dernier numéro de sa revue Dedans-Dehors, en décembre dernier.

**Alinéa**  
MOBILIER & DÉCO

● Du 7 janvier au 17 février

**SALES**

-50%

-30%

-40%

jusqu'à  
**-70%**  
sur des milliers d'articles  
meuble et déco

-20%

Dans la limite des stocks disponibles.  
Dates légales des soldes  
du 7 janvier au 17 février 2015.

**OUVERT  
le dimanche  
11 Janvier**

Alinéa meuble et déco Tél : 05 56 12 84 30

**ALINÉA MÉRIGNAC**

Centre Cial Soleil - Avenue J.F. Kennedy  
33700 Mérignac - Prendre sortie Rocade n°11  
Direction Bordeaux Centre Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 20h.

cliquez, emportez



**Alinéa.fr**

Alinéa

**GIRONDE** Avec 61 morts en 2014, les routes ont été moins mortelles

## Baisse de 24 % des tués

Mickaël Bosredon

Une baisse de 24 % du nombre de tués sur les routes de Gironde en 2014. Quelque 61 personnes ont perdu la vie dans le département entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre, contre 80 en 2013. En 2012, le nombre de victimes atteignait 94 personnes. L'année 2014 constitue ainsi un record depuis au moins dix ans pour le département. La baisse du nombre de tués a continué d'accélérer en fin d'année 2014, puisqu'à l'issue du premier semestre, elle était de 18 % par rapport à 2013. L'alcoolémie et la vitesse restent les deux principales causes des accidents mortels.

### Radars double face

A noter que cette baisse est à contre-courant de la tendance nationale, pour

laquelle le nombre de morts a augmenté de 5 % en 2014.

Le renforcement des contrôles routiers dans le département serait à mettre au crédit de cette baisse. Des initiatives en la matière ont été ou vont être mises en place. Ainsi, les radars double face, c'est-à-dire qui flashent l'arrière et l'avant du véhicule en excès de vitesse, arrivent en Gironde ce mois-ci, sur la départementale 6 à Lacanau et la D137 à Saint-Laurent d'Arce. A titre préventif dans un premier temps, c'est-à-dire qu'ils ne délivreront pas de PV immédiatement. Trois radars embarqués dans des véhicules banalisés circulent par ailleurs en Gironde depuis 2013, notamment sur la rocade bordelaise.

La préfecture de la Gironde soulignait en revanche, fin octobre, son inquiétude vis-à-vis des conducteurs de

deux-roues motorisés. « Ils représentent un tiers des victimes décédées pour seulement 2 % du trafic. Cette proportion est nettement supérieure à la moyenne nationale (24 %). La majorité des accidents mortels a lieu en zone urbaine ou périurbaine, ce qui n'est pas le cas pour les autres usagers. » Au 15 décembre, on déplorait vingt morts parmi les conducteurs de deux-roues motorisés. ■

### Arrondissements

En 2013, les arrondissements qui avaient connu le plus d'accidents mortels étaient ceux d'Arcachon (20 morts), de Bordeaux (19) et de Libourne (16). En 2014, Bordeaux et Arcachon (15) restent touchés mais Libourne beaucoup moins (6).

## ACCIDENT

### Un bus termine sa course dans une terrasse



Le bus a terminé sa course sur la terrasse du bar Le Tequila, après avoir voulu éviter une voiture cours Victor-Hugo.

L'accident n'est pas banal. Vers 15 h mardi, un bus est allé s'encaster dans la terrasse d'un bar, au 4, cours Victor-Hugo, à proximité de la Porte de Bourgogne. Aucune victime n'est à déplorer dans cet accident, la terrasse étant vide à ce moment-là. Vers 14 h 15, le même chauffeur de ce bus de la ligne 24, un professionnel expérimenté, avait eu un léger acci-

dent avec une voiture, cours Victor-Hugo, à quelques mètres de la place Bir-Hakeim. Il y avait eu un constat avec le véhicule concerné. Après avoir repris la route, sans passer, le conducteur, en arrivant sur la place Bir-Hakeim, a voulu éviter un véhicule blanc garé sur le cours Victor-Hugo. C'est à ce moment que les freins du bus n'auraient pas répondu, et que

le véhicule a terminé sa course sur la terrasse du café. Très choqué, le conducteur a été entendu par la police, qui s'est rendue sur place pour dresser un constat. Un périmètre de sécurité a été établi et la circulation était perturbée aux abords de l'accident. Les manœuvres ont commencé en fin d'après-midi pour dégager le bus. ■ **M.B. et E.P.**

20 SECONDES

### FAITS DIVERS

#### Brûlée après avoir été aspergée d'essence

Découverte dimanche sur une aire de repos de la RN10 à Cubzac-les-Ponts grièvement brûlée aux bras et aux jambes, une femme aurait été volontairement incendiée par son ex-petit ami de 22 ans. Il l'aurait au préalable aspergée d'essence avant de lui mettre le feu, dans le but de la corriger. Le suspect, toujours en garde à vue, nie cette version. La victime est toujours hospitalisée à Pellegrin.

### ENSEIGNEMENT

#### Portes ouvertes à Campus Chartrons

L'association bordelaise Campus Chartrons, qui fédère 20 établissements privés d'enseignement supérieur organise une journée portes ouvertes le 24 janvier.

BORDEAUX-AQUITAINE

Tous les jours, 24 heures sur 24, suivez et réagissez à l'actualité de votre région sur



Notre site dédié

[www.20minutes.fr/bordeaux](http://www.20minutes.fr/bordeaux)



Facebook

[fb.com/20MinutesBordeaux](https://fb.com/20MinutesBordeaux)



Twitter

[@20minutesbord](https://twitter.com/20minutesbord)



## INFOS-SERVICES

### HUMOUR

#### Sophia Aram en spectacle à Mérignac

Ce vendredi 9 janvier à 20h30, la chroniqueuse de la matinale de France Inter joue son spectacle « Crise de foi », à l'entrepôt du Haillan. Elle raconte comment, pour assurer son Salut, elle s'est convertie aux trois grandes religions monothéistes. De 25 à 31 € Réservations : 0556978282 [www.lepingalant.com](http://www.lepingalant.com)

### ÉVÈNEMENT

#### Salon du lycéen et de l'étudiant de Bordeaux

Du vendredi 9 janvier au dimanche 11 janvier, lycéens et étudiants pourront découvrir les différentes filières de formation et secteurs professionnels adaptés à leur profil, au Parc des Expositions de Bordeaux Lac. De 10 h à 18 h, dans le Hall 1, Cours Charles Bricaud à Bordeaux. Entrée libre.

### LIVRE

#### Boris Cyrulnik chez Mollat

Le psychiatre vient présenter son dernier ouvrage « Les âmes blessées », paru aux éditions Odile

Jacob, ce vendredi à 18 h, dans les salons Albert Mollat. La rencontre sera retransmise en direct sur [live.mollat.com](http://live.mollat.com). Dans ce deuxième tome de ses mémoires, nous retrouvons l'auteur dans les années 1960. [www.mollat.com](http://www.mollat.com)

### CINÉMA

#### Festival international du film des Droits de l'Homme

Du 9 au 11 janvier, la 7<sup>e</sup> édition du Festival International du film des Droits de l'Homme est organisée au Jean Eustache, à Pessac. Cinq documentaires sont proposés et des débats et discussions sont organisés en marge des séances. Tarif plein : 4 € et réduit : 1 €. [www.festival-droitsdelhomme.org](http://www.festival-droitsdelhomme.org)

#### 20 Minutes Bordeaux

22, cours du Chapeau-Rouge.  
33000 Bordeaux  
Tél. 05 56 56 69 59  
Fax 05 56 56 69 50  
[bordeaux@20minutes.fr](mailto:bordeaux@20minutes.fr)

#### Contact commercial :

Caroline Lassabe : 05 56 56 69 56  
[classabel@20minutes.fr](mailto:classabel@20minutes.fr)

## LA MÉTÉO À BORDEAUX

### AUJOUR'HUI



### DEMAIN



### ET EN FRANCE



### Un temps souvent nuageux ou couvert

La perturbation de la veille apporte un ciel gris et quelques gouttes de la Garonne au nord-est. Le soleil se maintient des Pyrénées aux Alpes et à la Méditerranée, sauf près des côtes. Retour d'éclaircies au nord-ouest.

Infos météo détaillées par téléphone **3201\***

la chaîne météo

\*1,35 €/appel puis 0,34€/min

# Méridadeck

**SOLDES** DU 7 JANV. AU 17 FÉV.

**-30% -40% -50% -70%\***



COMPLÈTEMENT FOU

Méridadeck

[meridadeck.com](http://meridadeck.com)

RUE DU  
COMMERCE

# LES SOLDES\*

## SAUVAGES

ET BONNES AFFAIRES

JUSQU'À

# -80%

### LAVE-LINGE FRONTAL LG F72700WH DIRECT DRIVE

Capacité : 7Kg – 1200 tours/min – Classe A+++

254 PIÈCES À SAISIR  
DÈS AUJOURD'HUI 8H



-27%



~~275€~~  
**199€99**

### TABLETTE 8" HP SLATE 8 PRO

Écran IPS (1600 x 1200 px) – Stockage : 16 Go – Android 4.2  
Mémoire vive : 1 Go – Processeur NVIDIA® Tegra® 4



-50%

SOLDE FLASH\*  
74 PIÈCES À SAISIR  
AUJOURD'HUI DE 10H À 12H

~~199€~~  
**99€**

RueduCommerce.com

\* Soldes d'hiver débutant le 7 janvier 2015 à 8H jusqu'à épuisement des stocks disponibles sur une sélection d'articles signalés sur le site. Réduction maximale sur une sélection d'article signalés sur le site. Pour les soldes flash, baisse de prix valable uniquement pendant la période définie dans la limite des stocks disponibles. RCS Bobigny B 422 797 720 - 44-50, avenue du Capitaine Glamer, 93 585 St Ouen Cedex. Prix indiqués hors frais de livraison. Photos non contractuelles. Voir conditions sur site.

CGT

## Thierry Lepaon remet son mandat en jeu

Il ne s'agit pas d'une démission. L'actuel numéro un de la CGT, Thierry Lepaon, a annoncé mardi qu'il allait « remettre son mandat » en jeu devant le Comité confédéral national (CCN), le Parlement de la centrale. Le secrétaire général du syndicat a été acculé à cette décision après deux mois de polémiques autour des affaires liées à son train de vie : rénovations onéreuses de son appartement de fonction et de son bureau, indemnités de départ perçues de la CGT Basse-Normandie.

Etant souverain, le CCN, qui se réunira le 13 janvier, pourra désavouer ou redonner sa confiance à tous ou certains membres du bureau confédéral, notamment le numéro un. « On peut considérer que Thierry Lepaon prend le soin d'emmener avec lui un certain nombre de membres du bureau confédéral » de façon à ce qu'il « apparaisse moins » exposé, a commenté mardi soir Louis Viannet, ex-numéro un du syndicat, sur Europe 1. ■

FIN DE VIE La justice européenne examine le cas Vincent Lambert

# L'avis qui peut tout changer

Bérénice Dubuc

C'est ce mercredi que s'ouvre l'examen par la Cour européenne des droits de l'Homme (CEDH) du dossier de Vincent Lambert. Les parents de ce tétraplégique de 38 ans, plongé dans un état végétatif, refusent la décision rendue en juin par le Conseil d'Etat d'autoriser l'arrêt de l'alimentation et de l'hydratation artificielles, qui le maintiennent en vie. Les dix-sept juges de la Grande chambre de la CEDH, ultime niveau juridique européen, vont examiner, pendant « au moins un à deux mois », la conformité avec la Convention européenne des droits de l'Homme du verdict de la plus haute juridiction administrative française.

**« Le Conseil d'Etat a validé le fait que la décision revient à une personne extérieure. »**

Si la Cour venait à se prononcer en faveur du maintien en vie de Vincent Lambert, la France serait contrainte d'appliquer cette jurisprudence en adaptant sa législation. Mais « il faut savoir que la Cour est en jurisprudence plus modérée en ce qui concerne de tels sujets de société », note Fabian Hincker, avocat au barreau de Paris. L'expert explique ainsi que depuis 2011, la CEDH octroie une large marge d'appréciation nationale à chacun des Etats. Pierre-Yves Monjal, professeur de droit public à l'université François-Rabelais de Tours, soulève cependant un problème dont pourrait se saisir la



H. Oudin / AFP

Les parents de Vincent Lambert refusent de voir leur fils mourir.

Cour : la question du consentement du malade. « Dans sa décision, le Conseil d'Etat a validé le fait que la décision de vie ou de mort revient à une personne extérieure au malade (corps médical, expert et juge). Or, c'est peut-être là la faille de la loi Leonetti, ce n'est pas le malade ou sa famille proche qui prend la décision, mais le corps médical et, dans le cas Lambert, in fine, les juges. »

### La question du choix

La CEDH pourrait formuler un certain nombre de réserves quant à la pratique de la législation française sur la

fin de vie et des indications pour l'encadrer. En cela, sa décision pourrait avoir une influence sur la loi nationale, et peut-être sur les propositions formulées récemment par les députés Jean Leonetti (UMP) et Alain Claeys (PS) pour réviser la loi de 2005. « La question qui se pose est : "A qui appartient le droit à mourir dignement?", ajoute Pierre-Yves Monjal. » Selon Jean-Luc Romero, président de l'Association pour le droit de mourir dans la dignité (ADMD), la réponse est claire : « Il faut que ce soit la volonté du patient – et pas celle des médecins – qui prime. » ■

## Un médecin marqué à vie

Il est décrit comme un homme « brave », qui aime les défis. Avec l'affaire Lambert, il a été servi. Dans *Ma vérité sur l'affaire Vincent Lambert*, qui sort ce mercredi en librairie (éditions Bayard), son médecin, le Dr Eric Kariger, s'explique. Ce catholique convaincu, opposé acharné à l'euthanasie, raconte pourquoi il s'est prononcé pour l'arrêt des traitements de son patient, dans un « état végétatif irrécupérable ». « Vincent Lambert est le martyr d'une cause qui n'est pas la sienne, celle du maintien de la vie à tout prix. A son corps défendant, puisqu'il avait exprimé, avant son ac-

cident, des volontés tout à fait autres », déclare-t-il. Soucieux de lever le voile sur toutes les zones de cette affaire complexe, Eric Kariger revient aussi longuement sur ses relations tendues avec les parents de Vincent Lambert. Il reconnaît d'ailleurs ne pas les avoir suffisamment accompagnés dans le processus de fin de vie de leur enfant. Traîné plusieurs fois devant le tribunal, agoni d'injures par des intégristes, Eric Kariger a payé le prix de ses convictions. Pour lui comme pour la société française, il y aura un avant et un après l'affaire Vincent Lambert. ■

**Déborah Bancaud**

## 20 SECONDES

### SOCIAL

#### Les abattoirs AIM placés en redressement judiciaire

Entreprise normande qui emploie près de 600 personnes, les abattoirs AIM ont été placés en redressement judiciaire, mardi. Avec 24 millions d'euros de dette, le salut ne pourra venir que de l'arrivée d'un nouvel investisseur dans les six mois à venir.

### POLITIQUE

#### Lionel Jospin a prêté serment

L'ancien Premier ministre Lionel Jospin a prêté serment au Conseil constitutionnel mardi. A 77 ans, il devient le 73<sup>e</sup> juge de l'institution la plus prestigieuse de France. Il remplace pour quatre ans le centriste Jacques Barrot, nommé en 2010 et mort subitement en décembre.



F. Nascimbene / AFP

Eric Kariger s'est occupé de Vincent Lambert après son accident.



**CONSOMMATION** De plus en plus de Français profitent des rabais sur des sites Web étrangers

## Des soldes sans frontières

Céline Boff

Après le « Black Friday » et les ventes privées, la valse des étiquettes se poursuit ce mercredi avec l'arrivée des soldes d'hiver. Pendant cette période, 25 millions de Français devraient privilégier les sites Internet pour réaliser leurs emplettes, selon la Fédération du e-commerce et de la vente à distance (Fevad), et parmi eux, certains sauteront même le pas de l'achat sur des sites étrangers. D'après le baromètre de juin 2014 de la Fevad, 33 % des internautes français l'ont déjà fait. Soit cinq points de plus que l'année précédente. Et en période de soldes, ce peut être une solution pertinente pour ménager un peu plus son pouvoir d'achat.

Les rabais sont bien plus importants dans certains pays de l'UE, notamment au Royaume-Uni, où les réductions commencent souvent dès - 50 %. De plus, « les périodes de soldes ne sont

pas harmonisées au niveau européen », indique Elphège Tignel, du Centre européen de la consommation (CEC). Ainsi, s'ils s'achèvent le 17 février en France, ils sont appliqués jusqu'au 18 au Portugal, jusqu'à fin février en Croatie et même jusqu'au 15 avril en Roumanie.

### Attention aux frais de port

« Le consommateur doit s'assurer que le cybermarchand livre en France et regarder à quelle date et à quel tarif sont les frais de port », avertit Elphège Tignel. Attention aussi à la TVA. C'est celle du pays d'achat qui s'applique (entre 19 et 27 % selon les Etats, contre généralement 20 % en France). La libre circulation des biens étant l'un des fondements de l'Union européenne (UE), il n'y a aucun droit de douane à acquitter, à condition que le produit soit acheté sur un portail européen.

Au-delà du prix, acheter sur Internet permet aussi de bénéficier d'un délai de



R. F. Bukaty / AP / Sipa

Les rabais sont plus importants qu'en France dans certains pays de l'UE.

rétractation, qui a été harmonisé l'an dernier en Europe. « Désormais, les consommateurs disposent de 14 jours au minimum pour retourner leurs articles s'ils ne sont pas satisfaits », détaille Elphège Tignel. Dernière sécurité, pour tous les produits achetés dans l'UE, la garantie légale de conformité est valable deux ans. ■

### Litiges

Tout consommateur peut être accompagné gratuitement par le Centre européen de la consommation, en cas de litige impliquant un professionnel installé dans l'UE, en Islande ou en Norvège.

### LE CHIFFRE

# 9

départements (Ardennes, Côte-d'Or, Haute-Saône, Meuse, Meurthe-et-Moselle, Moselle, Bas-Rhin, Territoire de Belfort, Vosges) ont été placés en vigilance orange neige-verglas jusqu'à ce mercredi 10 h.

### BELGIQUE

## Le violeur privé d'euthanasie

Ses médecins ont jeté l'éponge face à la polémique qui enflait dans le pays. Un Belge condamné pour viols et meurtre, interné depuis des décennies, ne sera finalement pas euthanasié dimanche. S'estimant incurable et dangereux pour la société, et « inhumaines », Frank Van Den Bleeken, 52 ans, avait opté pour la mort assistée, faute de pouvoir être traité dans un établissement psychiatrique spécialisé aux Pays-Bas comme il le demandait. ■

### DÉLINQUANCE

## La séquestration se banalise

Il est passé le temps des enlèvements médiatiques, comme celui du baron Empain, en 1978. Désormais, kidnappings et séquestrations se banalisent. Comme pour ces quatre jeunes filles retenues de force à leur domicile par des cambrioleurs le soir du Nouvel An à Bondues (Nord). Les voleurs sont repartis avec des bijoux.

### Huit par jour en 2014

Ce type d'activité criminelle est en hausse dans l'Hexagone. Selon l'Observatoire national de la délinquance et des réponses pénales (ONDRP), 1764 séquestrations ont été constatées par la police de mars à novembre 2014, soit 593 faits de plus qu'à la même période, entre mars et novembre 2013. En tout, le nombre de séquestrations se porterait à 2800 en 2014, avance *Le Figaro*. Soit presque huit par jour. C'est 25 % de plus que l'année dernière.

Ces actes ont augmenté avec l'émergence du phénomène du home-jacking. Des équipes de cambrioleurs se sont spécialisées dans ce mode opératoire qui consiste à s'introduire chez des particuliers, à les menacer et à les dévaliser sous leurs yeux, en récupérant leurs

codes de cartes bancaires. Cette pratique va de pair avec la quasi-disparition des hold-up dans les banques et l'augmentation des moyens de défense et de protection des commerces. « Les délinquants vont là où il est facile de se faire de l'argent. Avec le développement de la dématérialisation de la monnaie, finalement, c'est quasiment chez soi que la banque se déplace. Et les mal-faiteurs aussi », analyse-t-on au sein d'un service de police judiciaire. ■

William Molinié



G. Varela / 20 Minutes

Entre mars et novembre 2014, la police a recensé 1764 séquestrations.

## 20 SECONDES

### TURQUIE

#### Une femme commet un attentat-suicide

Une femme kamikaze est morte mardi en faisant exploser sa ceinture d'explosifs devant un poste de police du quartier touristique de Sultanahmet à Istanbul. Un policier a succombé à ses blessures après l'attaque.

### JUSTICE

#### Deux Algériens vont être jugés à Nîmes pour torture

C'est une première. Deux Algériens, ex-membres des milices anti-islamistes qui ont participé à la guerre civile dans leur pays dans les années 1990, comparaîtront devant les assises du Gard pour des actes de torture. Hocine et Abdelkader Mohamed, deux frères résidant en France, avaient été mis en examen à Nîmes en 2004. Ils nient les faits.

**FORME** La nouvelle année est le moment de prendre quelques bonnes résolutions et de s'y tenir

# Se faire du bien sans trop de mal

Anissa Boumediene

C'est le même rituel à chaque nouvelle année : on se dit que cette fois, on va enfin commencer à prendre soin de soi. Sport, alimentation, bien-être, janvier est le mois des bonnes résolutions.

## 1 Arrêter de fumer

« Au 1<sup>er</sup> janvier, j'arrête de fumer. » Au moins une fois dans sa vie, chaque fumeur a pris cette décision, avec plus ou moins de succès. À chacun sa méthode : hypnose, patchs, application pour smartphone qui indique forme physique et espérance de vie gagnées pour chaque cigarette supprimée. Tout est bon pour booster la motivation.

## 2 Se mettre à la course à pied

L'avantage de la course à pied, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour commencer.

Des chercheurs américains ont démontré que les seniors qui courent régulièrement se déplacent beaucoup plus facilement que les autres. Pour autant, pas question pour les moins sportifs de passer directement du canapé au marathon. Il est recommandé d'aller à son rythme en augmentant progressivement la durée de l'effort.

## 3 Surveiller son alimentation

Le début d'année est le moment idéal pour réduire sa consommation d'aliments gras et sucrés. Ne plus sauter le petit déjeuner peut y aider. « C'est le repas qui permet de recharger les batteries », explique Marie-Laure André, diététicienne. Ceux qui n'ont pas faim à 6 ou 7 h ne doivent pas se forcer, mais attendre un peu plus tard, jusqu'à 9 h, que l'appétit se réveille », conseille-t-elle. D'autant que « le petit déjeuner permet de réduire les grignotages », ce qui est bon pour la ligne. ■



Superstock / Sipa

Il n'est jamais trop tard pour commencer la course à pied, à son rythme.

### « Il faut être raisonnable et réaliste »

Après les excès des fêtes de fin d'année, « beaucoup sont très optimistes et motivés pour perdre du poids, mais ils se fixent des objectifs irréalistes », avertit Marie-Laure André. Il n'est pas conseillé de faire une croix du jour au lendemain sur le sucre, le soda et les chocolats, sous peine de se frustrer et de craquer. « Il faut être raisonnable et réaliste pour que ce soit tenable dans la durée », poursuit la diététicienne.

SECONDES

02

### MÉDECINS GÉNÉRALISTES

#### Le conflit sur le projet de loi de santé se poursuit

La grève des médecins généralistes s'est poursuivie, avec plus de la moitié des cabinets fermés mardi. La ministre Marisol Touraine a exclu tout recul sur la généralisation du tiers payant dans le projet de loi de santé.

### OBÉSITÉ

#### Une décision de poids en Turquie

L'utilisation des ascenseurs a été interdite dans la province turque d'Edirne. La mesure vise à limiter l'obésité, qui touche largement la population du pays.

### TABAGISME

## Couper le cordon avec la clope est plus facile avant les règles

Pour les femmes, le meilleur moment pour arrêter de fumer est avant les règles, selon une étude canadienne publiée dans le *Psychiatry Journal* et repérée par Fox News lundi. En effet, l'envie d'une cigarette est moins forte avant les menstruations, et plus forte après.

Cette dépendance à la nicotine varie selon les fluctuations des hormones chez les femmes, souligne Adrianna Mendrek, professeure associée au département de psychiatrie de l'université de Montréal.

taines zones du cerveau sont très activées.

La chercheuse a néanmoins évoqué les limites de cette étude : l'envie de s'en griller une ou non ne se réduit pas à une variation d'hormones liées aux règles. Elle est aussi associée à l'état psychologique de la personne. ■

Anne-Laëtitia Béraud

L'envie de s'en griller une ne se réduit pas à une variation d'hormones.

Ainsi, il serait plus facile pour les fumeuses d'arrêter de fumer après l'ovulation, quand les taux d'œstrogènes et de progestérone sont à leur plus haut niveau. Et il serait inversement plus difficile d'en finir avec la clope après les règles, quand cer-



Le rôle des taux d'œstrogènes et de progestérone a été identifié.

S. Pouzet / Sipa

## Se reconvertir en INFORMATIQUE

C'est possible... et c'est le moment !

La conjoncture est difficile. Heureusement l'Informatique reste en croissance et le Code du Travail vous donne le droit par le **CIF** ou le **CSP** de changer de métier.

Même sans études techniques initiales, devenez par une formation rémunérée :

- Technicien de maintenance micro/réseaux
- Technicien supérieur en réseaux

Appelez le **01 42 07 14 83**  
ou flashez ce code :

[www.gefi-sa.com](http://www.gefi-sa.com)





# Pour des dents propres et saines, mâchez utile après chaque repas !

Au travail, en déplacement, au restaurant... lorsqu'il est compliqué de se brosser les dents, le chewing-gum sans sucres est la solution simple et pratique !

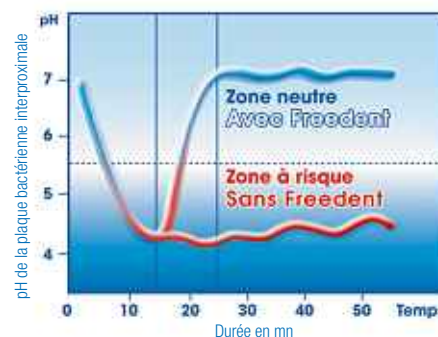


## LES CARIES ET LES ATTAQUES ACIDES

C'est après chaque repas que vos dents sont les plus vulnérables. Un café à 10h, un sandwich à midi ou un thé à 16h... après chaque prise d'aliments, la plaque dentaire se dépose à la surface de vos dents. Elle favorise la formation d'acides et le développement des caries.

## LE CHEWING-GUM SANS SUCRES, UNE SOLUTION POUR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

La simple mastication d'un chewing-gum sans sucres pendant 20 minutes a pour effet de stimuler les glandes salivaires. Cela contribue à lutter contre les attaques acides de la plaque dentaire. Le chewing-gum sans sucres prend donc toute sa place après chaque prise alimentaire solide ou liquide au cours de la journée, en complément des 2 brossages incontournables du matin et du soir. Idéal au bureau, en déplacement ou chez des amis pour garder des dents propres et saines.



“Certaines bactéries présentes dans la bouche se nourrissent des sucres ingérés à chaque prise alimentaire et les transforment en acides qui attaquent l'émail des dents. En activant la salive, mâcher un chewing gum sans sucres pendant 20 minutes aide à neutraliser les acides de la plaque dentaire”

Dr Lequart, chirurgien-dentiste porte-parole de l'UFSBD

Mâcher au moins 20 minutes après avoir mangé et bu. Il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée.



“UNE COMÉDIE SOCIALE  
DRÔLE ET PROFONDE”

STUDIO CINÉ LIVE ★★★

# HIPPOCRATE

UN FILM DE THOMAS LILTI



SEMAINE  
DE LA CRITIQUE  
CANNES 2014  
FILM DE CLÔTURE



EN DVD, BLU-RAY  
ET VOD SUR **pluzzVAD**  
vidéo à la demande

Le Pacte

un événement  
**Télérama**



francetv  
distribution



ARP Sélection

Ryan Reynolds (à gauche), en père bouleversant à la recherche de sa fille.

**FAMILLE** Le Canadien signe le polar « Captives »

## Le thriller brillant d'Atom Egoyan

Caroline Vié

la pousse à recruter de nouvelles proies (lire encadré).

**H**uit ans après la disparition de leur fille, un couple reçoit des indices donnant à penser qu'elle est en vie. *Captives* d'Atom Egoyan alterne entre le point de vue des parents et celui de l'ado détenue par un pédophile pour entraîner le public dans un suspense haletant.

### Un maniaque

Revenu bredouille de Cannes, ce thriller marque le grand retour du réalisateur de *De beaux lendemains* (1997) avec un scénario diabolique inspiré de l'affaire Natascha Kampusch. « L'idée de parler à la fois de la prisonnière et de ses parents m'est venue quand je me suis dit que les deux souffraient autant », explique le réalisateur canadien. La gamine est détenue par un maniaque grand amateur de caméras de surveillance qui

la pousse à recruter de nouvelles proies (lire encadré). *Captives* marquera certainement un tournant dans la carrière de Ryan Reynolds, le beau gosse vu dans *Green Lantern* (2011). Seul contre des policiers suspicieux, il se met en quête de sa fille disparue. « C'était un rôle très physique, explique-t-il, car il fallait garder en permanence le langage corporel d'un père harassé par un fardeau d'angoisse et de culpabilité. » Le film joue avec une intelligence rare sur les rapports humains. Pour Egoyan, « l'identification du spectateur au père et à sa fille semblait indispensable pour renforcer l'impression de course contre la montre ». ■

Sur **20minutes.fr**

**VIDÉO**

Caroline Vié décrypte les sorties



### Victimes et complices

« Bien que mon film soit une fiction, je me suis penché sur des affaires semblables et j'ai été fasciné par le fait que les enfants victimes de ce type de maniaques devenaient souvent leurs complices en vieillissant. » Cet aspect original de l'affaire renforce le côté poignant d'une situation terrible où la victime finit par devenir bourreau dans l'espoir de manipuler son geôlier.

# POUR SKIER, IL FAUT DES SKIS, POUR UN WEEK-END GIVRE IL FAUT N-PY.COM !



hotelpublique.com - 2015 - © Studio Lucette / Laurent Moymat - Retouche : Pixeur



Chez nous dans les Pyrénées,  
profitez des week-ends de janvier à des prix givrés !

99€/personne pour 2 nuits/2 jours de ski • 149€/personne pour 3 nuits/3 jours de ski

Les week-ends des 10-11, 17-18 et 24-25 janvier 2015 (base 4 personnes).

**#1** des Vacances dans les Pyrénées

**n-py.com**  
EVIDEMMENT !

FORFAITS DE SKI | HOTELS | APPARTEMENTS | LOCATION DE MATERIEL | COURS DE SKI

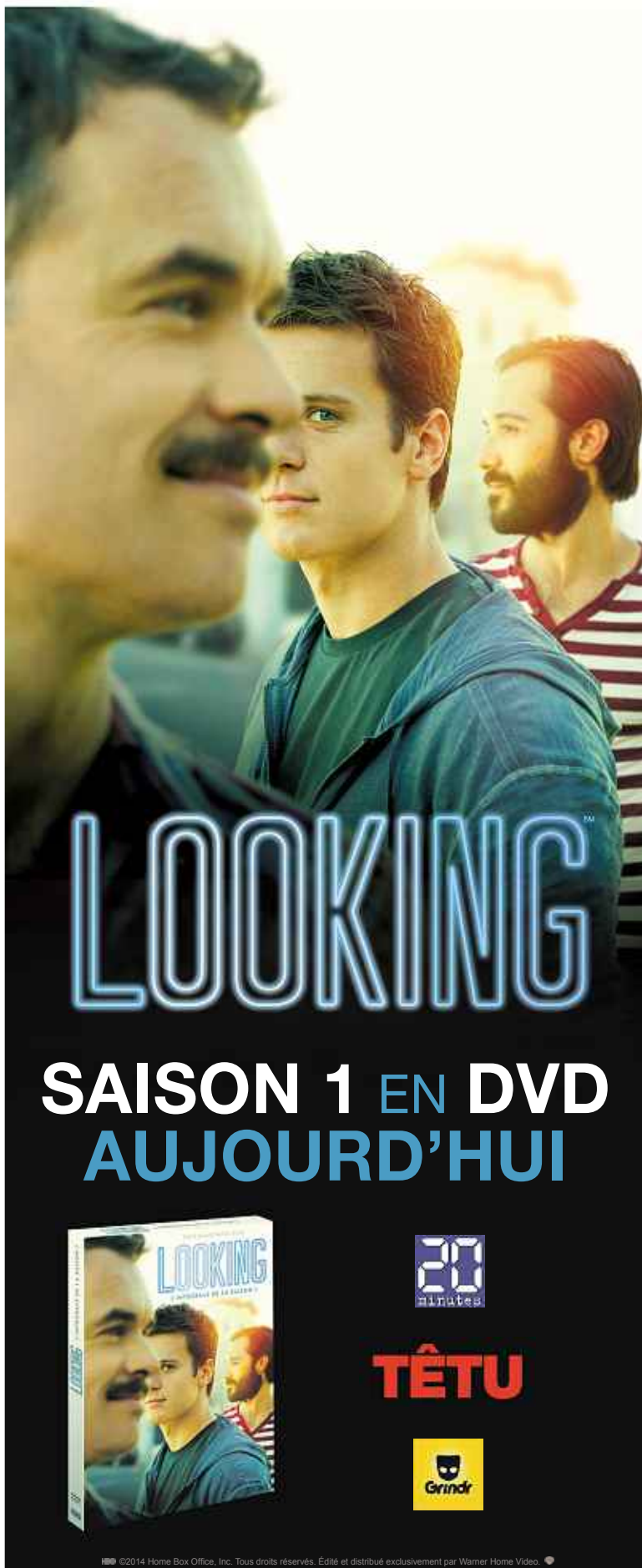


« VOUS RENDRA ACCRO »

Les Inrocks

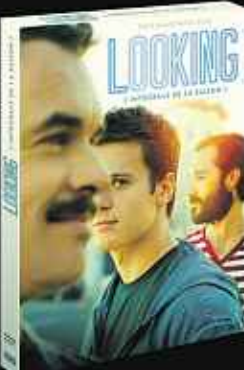

« SANS CARICATURE »

Le Nouvel Obs




**LOOKING**

**SAISON 1 EN DVD**  
**AUJOURD'HUI**

**TÊTU**



©2014 Home Box Office, Inc. Tous droits réservés. Édité et distribué exclusivement par Warner Home Video.



Universal Pictures International France

Angelina Jolie (à g.) et Jack O'Connell (à dr.) sur le tournage du film.

**JACK O'CONNELL** Dans « Invincible » d'Angelina Jolie, l'acteur incarne un soldat hors du commun

## « Angelina Jolie est une meneuse »

Propos recueillis par Caroline Vié

Le destin de Louis Zamperini (1917-2014) ressemble à une fiction inventée par l'esprit retors d'un scénariste hollywoodien, mais les épreuves que décrit Angelina Jolie dans *Invincible* sont bien arrivées à ce champion de course à pied devenu pilote pendant la Seconde Guerre mondiale ! Perdu en mer puis prisonnier des Japonais, ce dur à cuire s'en est sorti avec un courage hallucinant. Pour incarner ce grand bonhomme, la réalisatrice a choisi l'Anglais Jack O'Connell, 24 ans, découvert dans la série « Skins ». *20 Minutes* l'a rencontré...

**Que-ce qui a été le plus difficile ?**

J'étais tout le temps affamé. Il était impossible d'incarner un prisonnier de guerre en ayant l'air en forme. J'étais épuisé. Chaque mouvement me coûtait, mais il aurait été obscène de me plaindre au regard des privations subies par le véritable Louis Zamperini.

**Que vous aura apporté ce film ?**

Angelina Jolie aura changé ma façon de considérer la vie et le métier d'acteur. Elle fait montre d'une discipline de fer et d'une volonté remarquable sans pour autant abuser de son autorité. C'est une authentique meneuse qui dégage un charisme naturel.

**Avez-vous rencontré Zamperini ?**

Il a été d'une générosité incroyable. Je suis fier de penser qu'il a approuvé ce qu'il a vu du film avant son décès en juillet. Je n'aurais pas supporté de le décevoir.

**Vous sentiez-vous proche de lui ?**

Comme lui, j'ai fait quelques bêtises gamin. Je n'ai pas la prétention d'avoir la même force de caractère. C'était un homme exceptionnel qui a survécu dans des conditions extrêmes.

**Comment voyez-vous votre avenir ?**

Du travail, du travail et encore du travail ! J'ai enfin la chance d'être reconnu comme acteur. Je viens de terminer *Tulip Fever*, un film en costume avec Christoph Waltz et je devrais bientôt tourner avec Terry Gilliam pour son *Don Quichotte*, dont il vient de relancer la production. ■



### Vidéo

Regardez notre « TrailerWeiler », la bande-annonce imaginaire du film adapté de *Merci pour ce moment*.







La scène la plus marquante du film se déroule dans un funérarium.

**POLAR** « Hard Day » est un bijou d'humour noir

## La sale journée d'un flic ripou

Caroline Vié

Le réalisateur sud-coréen Kim Seong-hun est très clair : « Avec *Hard Day*, j'ai voulu réaliser un film imprévisible. » Ce franc délire autour du calvaire d'un flic corrompu louvoyant entre malfrats et collègues pour tenter de sauver sa peau après un accident de voiture possède cinq qualités essentielles...

### 1 Un rythme d'enfer

Dès les premières images, le spectateur est pris aux tripes par la fuite en avant d'un flic ripou, qui accumule tellement les catastrophes qu'il en deviendrait presque sympathique.

### 2 Des influences bien digérées

Mélangeant les genres entre *The Host* (Bong Joon-ho, 2006) et le ton décalé de certains films des frères Coen, ce polar brutal et parfois gore emprunte aussi au cartoon, notamment quand un conteneur écrase un témoin gênant.

### 3 Des flics vraiment pas comme les autres

Le réalisateur ne donne pas une image très reluisante de la police. Entre les

crétins et les ripoux, les gangsters ont les coudées franches. Les aventures du héros sont encore plus délirantes quand il ne sait plus qui, de ses collègues ou des mafieux, est le plus dangereux.

### 4 Des décors bien mis en valeur

Routes désertes, paysages sinistres et autres appartements microscopiques sont finement exploités par un scénario malin. L'une des scènes les plus marquantes se déroule dans un funérarium, où le héros se livre à toutes sortes de manipulations rocambolesques sur le cercueil de sa mère afin de cacher puis de récupérer un téléphone.

### 5 Le politiquement incorrect triomphe

Si la violence de certains passages réserve le film à un public aguerrri, il ne faut pas le prendre trop au sérieux. On sort de la salle avec le grand sourire d'un gamin qui vient de mettre du poil à gratter sur le siège d'un rasoir. ■

Sur [20minutes.fr](http://20minutes.fr)

**DIAPORAMA**

Les sorties ciné de la semaine



« ADDICTIVE »

Télérama

« UNE SAISON PLEINE DE CHANGEMENTS »

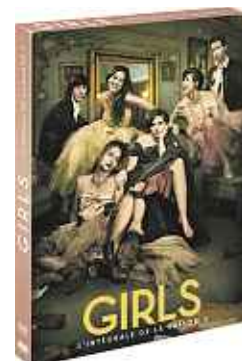
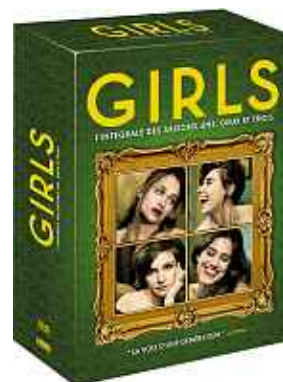
L'Express

# GIRLS

LE RETOUR DU PHÉNOMÈNE



SAISON 3 EN DVD  
AUJOURD'HUI





Envoyez vos bons plans à : [bordeaux@20minutes.fr](mailto:bordeaux@20minutes.fr)

THÉÂTRE Le TNBA présente « Andromaque » et « Sganarelle »

# Place aux classiques

Julie Millet

Intemporels, les textes classiques de Racine ou de Molière sortent des livres d'école et donnent un écho au monde d'aujourd'hui.

## De grands textes

En présentant *Andromaque* de Racine et *Sganarelle ou le Cocu imaginaire* de Molière, le Théâtre national de Bordeaux Aquitaine revient à ses premières missions : faire découvrir ou redécouvrir les grands textes de la littérature française.

Ce sont les metteurs en scène Catherine Riboli et Frédéric Constant qui prennent d'assaut ces monuments. La tragédie d'*Andromaque* est ici transposée dans les années 1920, entre les deux guerres. Oreste aime Hermione qui aime Pyrrhus qui aime Andromaque qui aime le défunt Hector... L'intrigue amoureuse sanglante précède la guerre qui approche. *Sganarelle*, la première comédie



Pierre Planchenault / M. Zoladz

Le TNBA donne un coup de jeune à *Andromaque* et *Sganarelle*.

en vers de Molière, met en scène un cocu imaginaire. Jubilatoire et gaie, la mise en scène veut renouer avec la tradition du théâtre de tréteaux. Les spectateurs sont installés directement sur le plateau ou assis dans la salle et participent aussi au spectacle. Un vrai bain de jouvence pour ces classiques. ■

## Pratique

**Andromaque et Sganarelle**, du 8 au 17 janvier au TNBA, de 12 à 25 €, [www.tnba.org](http://www.tnba.org).  
Un atelier théâtre est proposé le 17 janvier de 10 h à 13 h, 10,05 € 56 33 36 62 ou [m.redon@tnba.org](mailto:m.redon@tnba.org).

## BONS PLANS

### Le cirque Eloïze dans Cirkopolis au Pin Galant



Le cirque Eloïze

Le cirque Eloïze a été créé il y a plus de 20 ans au Canada. Nombre des artistes qui le composent sont issus de son grand frère, le Cirque du Soleil. Le cirque Eloïze s'attache à renouveler les arts circassiens et le cirque contemporain. Avec « Cirkopolis », il conjugue la danse, le théâtre et les disciplines de cirque. Le décor se transforme en ville froide et imposante, avec une mécanique toute puissante. Les douze acrobates et artistes évoluent dans cette scénographie très léchée, presque cinématographique. Diabolo, trapèze, jonglage, contorsion ou corde lisse prennent peu à peu le pouvoir dans cette ville-

usine. Les personnages, par leur poésie, sont porteurs d'un espoir.

★ Le samedi 10 janvier à 20h30 et le dimanche 11 janvier à 16 h, au Pin Galant, de 20 à 37 €, [www.lepingalant.com](http://www.lepingalant.com).

### Boris Cyrulnik à la librairie Mollat

Boris Cyrulnik, le célèbre psychiatre, né à Bordeaux, s'est fait connaître par ses écrits sur le concept de résilience, c'est-à-dire le fait de renaître de ses souffrances. Il présente à la librairie Mollat le deuxième tome de ses mémoires, *Les Ames blessées* aux éditions Odile Jacob. Il y raconte ses années de formation, dans les années 1960, à l'hôpital Sainte-Anne, où il a effectué son internat. Alors qu'il débute sa carrière, la psychiatrie est encore une discipline moyenâgeuse. Depuis les salons Albert Mollat, la rencontre sera retransmise en direct sur [live.mollat.com](http://live.mollat.com).

★ Le 9 janvier à 18 h dans les salons Albert Mollat de la librairie à Bordeaux, [www.mollat.com](http://www.mollat.com).

### Les comédies réveillent le mois de janvier

Le Café-théâtre des Beaux-arts présente *Voisin de piano* tout le mois de janvier. Monsieur Alain est pianiste de jazz classique. Il aime partager sa passion avec le public. Mais il devra partager aussi la scène avec un autre pianiste. On ne choisit pas ses voisins. Au Pin Galant, c'est l'équipe de Philippe Lellouche qui s'attaque à la grisaille de l'hiver. Avec *L'appel de Londres (photo)*, c'est un cri d'amour pour la mère Patrie.

★ *Voisin de piano*, 20 €, au Café-théâtre des Beaux-arts, [www.theatre-beauxarts.fr](http://www.theatre-beauxarts.fr); *L'appel de Londres*, les 13 et 14 janvier, de 8 à 42 €, [www.lepingalant.com](http://www.lepingalant.com).



DR

GRATUIT

# 20 minutes

## VOTRE JOURNAL SUR SMARTPHONE ET TABLETTES !



Téléchargez l'application et profitez de la lecture enrichie (Vidéos, diaporamas)



Disponible dans l'App Store



DISPONIBLE SUR Google play

RECHERCHEZ "20 MINUTES LE JOURNAL" SUR L'APPSTORE OU GOOGLE PLAY



RYAN REYNOLDS

# CAPTIVES

UN FILM D'ATOM EGOYAN

ENTERTAINMENT ONE ET ARP SELECTION PRÉSENTENT UNE PRODUCTION EGO FILM ARTS ET THE FILM FARM UN FILM DE ATOM EGOYAN  
AVEC RYAN REYNOLDS SCOTT SPEEDMAN ROSARIO DAWSON MIREILLE ENOS KEVIN DURAND "THE CAPTIVE" ET ALEXIA FAST  
CHRISTINE HORNE ARSINEE KHANJIAN IAN MATTHEWS ET BRUCE GREENWOOD CASTING JOHN BUCHAN CSA ET JASON KNIGHT CSA  
COSTUMES DEBRA HANSON SON STEVEN MUNRO DÉCORS PHILLIP BARKER MONTAGE SUSAN SHIPTON MUSIQUE MYCHAEL DANNA  
IMAGE PAUL SAROSSY CSC BSC ASC PRODUCTEURS EXÉCUTIFS MICHELE & LAURENT PÉTIN PATRICE THEROUX ET BRYAN GLISERMAN  
PRODUIT PAR SIMONE URDL JENNIFER WEISS STEPHEN TRAYNOR IDÉE ORIGINALE DE ATOM EGOYAN  
SCÉNARIO ATOM EGOYAN ET DAVID FRASER PRODUIT ET RÉALISÉ PAR ATOM EGOYAN  
PRODUIT AVEC LA PARTICIPATION DE TELEFILM CANADA - NORTHERN ONTARIO HERITAGE FUND CORPORATION  
ONTARIO MEDIA DEVELOPMENT CORPORATION - THE MOVIE NETWORK - MOVIE CENTRAL



L'ESPOIR EST LA SEULE CHOSE QUI LUI RESTE

[www.lecinemaquej aime.com](http://www.lecinemaquej aime.com)

ACTUELLEMENT AU CINÉMA

CINE +  
PREMIER

YAHOO!  
DIVERTISSEMENT

20  
minutes



**BURN-OUT** Partenaire du film « Les Nouveaux Sauvages », « 20 Minutes » examine la crise de nerfs

# Quand la société nous pousse à bout

Marianne Clonta

La société nous met-elle trop la pression ? Le nombre de crises de nerfs autour de nous soulève la question. C'est d'ailleurs le point de départ du film *Les Nouveaux Sauvages* dont *20 Minutes* est partenaire.

Pour Thierry Nadisic, chercheur en sciences du comportement et professeur à l'Isseg School of Management, la réponse est sans appel : « Aujourd'hui, nous vivons plusieurs bouleversements sociaux. Les valeurs traditionnelles ne sont plus de mise. Pour certains, ce contexte est un terrain favorable à l'anxiété et à la crise de nerfs. »

Eric Albert, psychiatre et fondateur de l'Institut français d'action sur le stress (Ifas), estime que ce débordement émotionnel incontrôlable, ou décompensation dans le jargon médical, arrive à la

**« L'intensification du travail peut entraîner une saturation psychologique. »**

Thierry Nadisic, chercheur



Superstock / Sipa

La multiplication des difficultés peut entraîner une saturation psychologique qui se traduit par une crise de nerfs.

suite de plusieurs événements. « Il est rare qu'il n'y ait qu'une seule raison. On commence à cumuler plusieurs symptômes – troubles du sommeil, irritabilité, sentiment d'hyperactivité émotionnelle, difficultés dans la vie personnelle et professionnelle – avec le sentiment qu'on ne peut pas en sortir. Et un jour, il y a un élément déclencheur

qui entraîne une réaction. » Cependant, le phénomène est encore mal cerné, notamment lorsqu'il s'agit de la vie personnelle. Mais il se précise en revanche lorsqu'il est question du travail.

## Des exigences accrues

« Dans la sphère professionnelle, le contexte a beaucoup changé, précise

Thierry Nadisic. Le travail est intensifié, l'organisation différente, donc on doit être plus flexible. Cela peut entraîner une saturation psychologique. » Depuis les années 1970, les exigences vis-à-vis du salarié ont augmenté. Désormais, tout va très vite, la quantité de travail augmente. Et si la productivité est accrue, les moyens, eux, sont

de plus en plus réduits. Sans oublier que le CDI, ancienne norme sécurisante, est devenu le Graal absolu. Quelles sont les solutions ? Se protéger bien sûr. Se ressaisir lorsque l'on sent la moutarde monter au nez et se relaxer ensuite. Consulter pour comprendre ce qui est arrivé et changer de vie si nécessaire. ■

## « Accepter de ne pas aller bien »

Eric Albert,  
Psychiatre  
et fondateur  
de l'Institut  
français d'action  
sur le stress (Ifas)



**Que faut-il faire si on sent monter la pression ?**

Il faut déjà accepter sa situation de déstabilisation et ne pas la nier. Car la décompensation provient de plusieurs événements, privés et/ou professionnels. Il faut se poser les bonnes questions : « Est-ce que je dors bien ? Est-ce que je deviens plus irritable ? Est-ce que j'accumule un ras-le-bol ? »

**Comment peut-on éviter d'en arriver à cette situation extrême ?**

En premier lieu, il faut être humble et accepter de ne pas aller bien pour apprendre des choses sur soi, ce qui est plutôt enrichissant. La seconde chose est d'en parler avec un tiers : un proche ou un professionnel. Cela nous permet de prendre du recul et de comprendre. Le soutien social est déterminant sur notre capacité à résister au stress.

## Quelle attitude adopter par la suite ?

On doit s'autoriser à changer des choses dans sa vie. Mais attention, il n'y a pas qu'une seule solution : changer de job, résister mieux à son environnement, faire du sport, méditer, se relaxer... Renoncer à tout ce qui nous apparaît comme un acquis et qui apporte sécurité et confort mais qui, en fait, nous emprisonne. ■

Propos recueillis par M. C.

## COUPS DE FOLIE

### Les célébrités pas épargnées

Aucun milieu, aucune époque, n'échappe aux crises de colère. Un signe sans doute que l'humanité n'est pas tranquille.

► L'histoire retient l'anecdote du roi Charles VI qui se réveilla en sursaut d'une sieste en 1392 en criant au complot. Conclusion : il attaque sa suite et finit par être maîtrisé après avoir tué quatre de ses hommes.

► Parmi les sorties d'hommes politiques les plus récentes, on trouve celle de Patrick Balkany, maire de Levallois-Perret (Hauts-de-Seine), qui, en janvier 2014, a mis dehors violemment et pris la caméra des journalistes de BFMTV, venus l'interviewer à son QG de campagne. Sa

réaction disproportionnée a depuis fait le tour du Web.

► Le sport est l'autre grand ami des furieux. Zidane et son coup de boule donné à l'Italien Materazzi lors de la finale de la Coupe du monde de football en 2006 ou le tennisman russe Mikhaïl Youzhny qui, en 2008 à Miami, furieux d'avoir raté une balle de break, s'inflige des coups de raquette jusqu'à se fendre le crâne, en sont de bons exemples.

► Enfin, la crise de la chanteuse Britney Spears. En pleine bataille pour la garde de ses enfants en 2007, elle se rase la tête pour éviter des tests sur ses cheveux qui auraient apporté la preuve qu'elle se droguait. ■

M. C.



"UN HUMOUR NOIR JOUISSIF"

VARIETY



STUDIO *cinéma*

"UN THRILLER HALETANT"

ROLLING STONE

"UN SUSPENSE A VOUS COUPER LE SOUFFLE"

HOLLYWOOD REPORTER

QUINZAINE  
DES RÉALISATEURS  
Société des réalisateurs de films  
CANNES

DARK STAR

SHOWBOX MEDIAPLEX AD406 et DASEPO CLUB PRODUCTIONS présentent

# HARD DAY

UN FILM DE KIM SEONG-HUN

"HARD DAY" UN FILM DE KIM SEONG-HUN EFFETS SPÉCIAUX JUNG DO-AN (GENOLUTION) EFFETS VISUELS JEONG JAE-HOON (MAONAN POST) MONTAGE KWON SU-KYUNG  
MUSIQUE SPÉCIALE HWANG HYO-KYUN KIM TAE-YONG (CELL) COSTUMES KIM HEE-JUNG SCÉNARISTES CHOI DONG-HOON SON LEE MI-SU (C-47) MONTAGE JUNG JI-MOOK  
MONTAGE MOOK YOUNG-JIN MONTAGE KIM CHANG-JI BEINGS LEE MI-KYOUNG PHOTOGRAPHES KIM KYUNG-SEOK CHEF OPÉRATEUR KIM TAE-SUNG  
PRODUCTEUR PRÉSENTS YOO JEONG-HUN PRODUCTIONS CHA JI-HANG GILLY ADAMEN SCÉNARIO ET RÉALISATION KIM SEONG-HUN

COPYRIGHT © 2014 SHOWBOX/MEDIAPLEX ET AD406 ALL RIGHT RESERVED.



**AUJOURD'HUI AU CINEMA**





**HOROSCOPE**



**Bélier du 21 mars au 20 avril**  
Vous vous occupez beaucoup des autres, mais vous ? Quand prendrez-vous le temps de vous poser un peu ?



**Taureau du 21 avril au 21 mai**  
Fidèle à vous-même, vous aimez plaire et ce n'est pas aujourd'hui que cela va changer, n'est-ce pas ?



**Gémeaux du 22 mai au 21 juin**  
Certaines décisions prises dernièrement vous permettent d'avancer. Vous avez réagi et c'est bien ainsi !



**Cancer du 22 juin au 22 juillet**  
Aujourd'hui, ne restez pas cloîtré à la maison. Bougez, sortez, dansez, rien de tel pour le moral et la forme.



**Lion du 23 juillet au 23 août**  
Vous donnez l'impression de ne jamais vous fatiguer. Ce sera encore le cas aujourd'hui. Quelle pêche !



**Vierge du 24 août au 23 septembre**  
Vous vous sentez léger. Des décisions prises en sont à l'origine. Vous êtes dorénavant prêt à tout affronter.



**Balance du 24 sept. au 23 octobre**  
Vous voulez récupérer tout ce dont vous n'avez pas su profiter. Vous vous adonnez aux bonnes choses de la vie.



**Scorpion du 24 oct. au 22 nov.**  
Vous êtes superbe, en apparence. Vous donnez l'impression que vous êtes heureux. Qu'en est-il réellement ?



**Sagittaire du 23 nov. au 21 déc.**  
Vous avez tendance à écouter le chant des sirènes. Essayez de garder les pieds sur terre. C'est vital.



**Capricorne du 22 déc. au 20 janv.**  
Vous avez décidé de conquérir la terre entière. Et si quelqu'un vous résiste ? Vous l'ignorez tout simplement.



**Verseau du 21 janvier au 18 février**  
Vous êtes assez lent à la détente aujourd'hui. Est-ce dû au temps ? Il est possible que oui. Allons, du nerf !



**Poissons du 19 février au 20 mars**  
Votre moral n'est pas au beau fixe. Pourtant tout va bien dans votre vie de famille et votre couple.

**Est-il vraiment l'homme de votre vie ?**

**Envoyez AMOUR au 31010** ✨ Accès en 1 SMS non surtaxé

Mydoo- Accès en 1 SMS non surtaxé, hors coût de connexion WAP. Abonnement 2,99 € par semaine. Compagnie & conditions : www.koo-store.fr. Desabonnement : rubric 7. Réception du site KOO ou depuis l'espace client du portail de votre opérateur. Infos : CONTACT au 31010 Mineurs demandez l'accord de vos parents.

**MOTS FLÉCHÉS N°3087**

Force 3

GARS DE DJIBOUTI	▼	SÉRIEUSE MENACE	▼	TROU D'AIR	▼	QUI EST MAL EN POINT	▼	ALLER	▼	LIEN	▼
AGITÉ		MARQUANT		CAPITALE BALTE		TEMPS		POIDS		FAIT DU CHIFFRE	
▶											
MAUVAIS SOUVENIR	▶										
ELLE FILE											
▶								INSTITUT ARABE À PARIS	▶		
PAR ICI !		DES METS VERT AVEC DES NUANCES	▶					ENSEIGNEMENT CLASSIQUE	▶		
▶											
SE DIT POUR CELA	▶									FACTEUR AU C.H.U.	▶
VETO										FORME LARVAIRE	▶
▶											
LIEUTENANT	▶										
C'EST DU SPORT										TOILE IMMENSE	▶
▶											DÉPÔT SUR GLACE
UN PEU DE ROSÉE	▶		RAVI	COMPOSÉ VOLATIL	▼	DÉCHETS MIS EN PLACE DE GREVE	▼	LE FOND DU TEXTE JUSTE UN PEU	▼	TANGENTE	IL N'Y A PAS D'INITIMITE SANS LUI
PAGE DU PEUPLE											
▶				LEÇON DE MORALE PAS ALERTE	▶						
MOITIÉ DE CYCLE	▶										
MEITNERIUM											
▶			IL PEUT DONNER LA FIEVRE	▶		SENSIBLE	▶				
HEUREUX HOMME	▶										

*Si vous aimez les mots fléchés, vous allez adorer la belote sur 20minutes.fr*

**GRATUIT**

I	C	I	A	E	L
P	T	E	R	O	D
A	N	E	M	O	M
E	L	T	A	L	E
I	E	R	E	N	E
W	E	B	N	E	N
I	N	N	E	I	N
A	S	E	D	C	A
R	H	E	T	O	R
C	A	N	I	M	A
P	M	A	L	T	A
P	E	T	E	N	T
R	U	E	S	E	R

**SUDOKU N°2256**

Facile

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

En partant des chiffres déjà inscrits, remplissez la grille de manière que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 par 3 contienne une seule fois tous les chiffres de 1 à 9

Solution du sudoku n° 2256

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

Jouez en ligne et retrouvez toutes les solutions des jeux sur 20minutes.fr

« 20 Minutes », 4 048 000 lecteurs, 1<sup>er</sup> quotidien français

Adresse ONE 2013-2014, ensemble 15+; LNM 50-52, bd Haussmann, CS 10300 75427 Paris Cedex 09

Tél. : 01 53 26 65 66 Fax : 01 53 26 65 10

Fax rédaction : 01 53 26 65 68

E-mail : [info@20minutes.fr](mailto:info@20minutes.fr)

Édité par 20 Minutes France, SAS au capital de 5 776 544 €, RCS Paris 438 049 843

Actionnaires : Sofioest, Spir Communication, Schibsted Print Media AS

Président, directeur de la publication : Olivier Bonsart

Directeur de la rédaction : Acacio Pereira

Directeur général adjoint en charge des revenus : Renaud Grand-Clément

Directeur général adjoint en charge de l'exploitation et des systèmes d'information : Frédéric Lecarme

Rédacteur en chef magazine : Laurent Baignier

Directrice du marketing et de la communication : Nathalie Desaix

Directrice administrative, financière et des ressources humaines : Magali Aldon

Impression : Maury, Segro, IPS, Midi Print, RPI, RotoGaronne, CILA

© 20 Minutes France, 2014. Dépôt légal : à parution.

N° ISSN : 2109-134X, 1777-8301, 2269-1618, 2269-1677, 2269-1756, 2269-1790, 2269-1812, 2269-1820, 2269-3211, 2269-3238, 2269-3343



toutes  
les  
musiques

une  
seule  
radio

**96.7**  
bordeaux

**96.5**  
arcachon

**fipradio.fr**



TENNIS

## Nadal battu d'entrée à Doha

A peine revenu, déjà reparti. Deux mois et demi après son dernier match sur le circuit, Rafael Nadal retrouvait la compétition au tournoi de Doha mardi. Encore loin de ses capacités, l'Espagnol a été dominé par l'Allemand Michael Berrer (1-6, 6-3, 6-4), modeste 127<sup>e</sup> mondial. Opéré de l'appendicite en novembre, Rafael Nadal attaqua le tournoi qatari avec des ambitions modestes. « Si je peux gagner un ou deux matchs, ce sera fantastique », expliquait le n°3 mondial avant d'affronter Berrer. La première victoire de 2015 attendra. ■

LE CHIFFRE

# 25 000

C'est, en euros, l'amende dont a écopé le gardien d'Arsenal, Wojciech Szczesny, pour avoir fumé sous la douche après un match, a rapporté mardi le *Daily Mirror*.

## 20 SECONDES

FOOTBALL

### Pogba vaut bien plus cher que Benzema

L'Observatoire du football a publié mardi son classement des 120 joueurs les plus chers des cinq grands championnats européens. Lionel Messi (220 millions d'euros) le domine largement, suivi par Ronaldo (133), Eden Hazard (99), Diego Costa (84) et le Français Paul Pogba (72). Karim Benzema, lui, pointe à la 21<sup>e</sup> place (43).

### Torres titulaire en Coupe du Roi face au Real Madrid

Fernando Torres sera titulaire face au Real Madrid ce mercredi soir au stade Calderon pour son retour dans le club de son enfance, l'Atlético Madrid, lors des 8<sup>es</sup> de finale aller de la Coupe du Roi. C'est ce qu'a annoncé mardi son entraîneur, Diego Simeone.

MERCATO De nombreux transferts annoncés cet hiver ne se réaliseront pas

# A qui profitent les rumeurs?

Romain Baheux, Julien Laloye et Antoine Maes

Thiago Motta aurait demandé à quitter le PSG. Selon la presse française qui reprend la presse italienne, qui reprend elle-même des éléments révélés par les journaux français sur le mal-être supposé de l'Italien à Paris, le tout savamment relayé par son agent sur Twitter. Voilà le genre de rumeurs – fondées ou pas – auxquelles nous habitue le mercato. Comment naît ce genre d'informations presque invérifiables? Qui en profite? Qui se fait avoir? Rencontre avec les trois acteurs concernés : la presse spécialisée, un agent de joueur et un ancien directeur sportif.

► **Sébastien Denis, journaliste à Foot Mercato.** « Il y a des pays spécialisés dans le lancement de rumeurs fantaisistes, et c'est devenu un travail de dénicher le vrai du faux. D'où viennent-elles? Il y a plusieurs mécanismes. Le premier, c'est l'agent du joueur qui fait monter plus ou moins la sauce. Mais la majeure partie n'a pas envie que ça se sache. Le deuxième, c'est un média qui lance une rumeur comme ça, parce qu'il pense que c'est une bonne tendance et que ça peut se faire, mais généralement cela se remarque vite et l'on ne tient pas compte de cette dernière. Il faut arrêter de croire que c'est le média qui fait le transfert ou l'agent grâce au média. »

► **Frédéric Guerra, agent de joueurs.** « La rumeur peut partir d'un peu tout le monde dans le football. Ça peut être un joueur qui sous-entend qu'il veut partir, un président qui se dit vendeur... ça peut aussi être un jour-



G. Jeffrey / Sipa

Selon la presse, Thiago Motta aurait demandé à quitter le PSG dès cet hiver.

naliste. Le bruit peut partir tous azimuts à force de se faire déformer, et parfois ce sont d'autres personnes, pas impliquées dans le transfert en question à la base, qui peuvent en profiter. Le mercato hivernal est moins propice à cela que l'estival car c'est une période de retouche. »

► **Pierre Dréossi, ex-directeur sportif de Rennes.** « Il y a toujours un fond de vérité quand un nom sort dans la presse. Au minimum, l'agent a appelé le club pour le proposer. Ça ne veut pas dire que le club a répondu oui, mais ça suffit à faire démarrer la rumeur. Le club peut-il lancer une ru-

meur volontairement? Franchement, c'est le genre d'écran de fumée qui ne trompe personne à part les supporters. C'est comme le mythe de l'agent qui invente une piste pour avoir une augmentation pour son joueur. J'ai fait 200 transferts dans ma vie, et cela a dû arriver une fois que ça se termine par une augmentation plutôt qu'un départ. » ■

Sur 20minutes.fr

TRANSFERTS

Suivez le journal du mercato



A. Estevez / EFE / Sipa

Messi suit Chelsea sur Instagram et voilà que la Catalogne panique.

## Le Top 3 des annonces fumeuses

Entre infos parties de rien et joueurs fictifs, 20 Minutes a sélectionné trois histoires fumeuses de transferts.

### 1 Claudio Lustenberger, le Suisse censé aller à l'OM

Fin juin 2012, le site horsjeu.net relaie sur Twitter, via un faux compte, l'intérêt de l'OM pour un latéral gauche suisse du FC Lucerne, Claudio Lustenberger. Reprise sur plusieurs sites spécialisés, « l'info » a dû être démentie par l'OM.

### 2 Boriso Ferrara, l'Italien fictif qui intéresse Saint-Étienne

A l'été 2006, deux supporters stépha-

nois créent de toutes pièces un joueur italien, Boriso Ferrara, et affirment sur un forum que les Verts sont disposés à recruter le joueur. Quelques jours plus tard, la nouvelle échoue dans les pages de *France Football*.

### 3 Lionel Messi, transféré à Chelsea sur Instagram

Panique en Catalogne. Pour avoir suivi lundi soir Chelsea et de ses joueurs sur Instagram, Lionel Messi, absent de l'entraînement pour maladie le jour même, a été envoyé chez les Blues par les socios du Barça... Le tout sur fond de tensions avec Luis Enrique. ■ **R. B.**

**FOOTBALL** L'attaquant d'Arsenal préférerait un prêt dans un club anglais

# Yaya Sanogo ne devrait pas rejoindre les Girondins

Marc Nouaux

« **O**n est en contact direct, ils nous ont promis une réponse mardi ou mercredi. » Jean-Louis Triaud était impatient de savoir lundi soir au micro de Gold Fm. Le président des Girondins, qui a fait savoir que Yaya Sanogo (22 ans), le buteur d'Arsenal, « a clairement exprimé son souhait de venir à Bordeaux », ne devrait pourtant pas obtenir satisfaction alors qu'il espérait voir l'attaquant sur la pelouse du stade Louis II pour Monaco-Bordeaux dimanche soir.

## Chantôme visé ?

Selon le journal *L'Equipe*, l'entourage du joueur le pousserait à suivre les recommandations du manager des Gunners, Arsène Wenger. Ce dernier répétait dimanche vouloir que son joueur s'aguerisse en Premier League plutôt que de retourner en Ligue 1



A. Fosker / Wired Photo / REX / Sipa

Yaya Sanogo, le joueur d'Arsenal.

pendant six mois. Aston Villa, Crystal Palace ou Sunderland sont intéressés pour récupérer le joueur, selon le quotidien. L'ancien Auxerrois évoluera de toute façon avec Arsenal l'été pro-

## PSG-Bordeaux le 21

Le 16<sup>e</sup> de finale de la Coupe de France aura lieu mercredi 21 janvier à 21 h. Dans l'histoire de la Coupe, jamais Bordeaux n'a réussi à se qualifier au Parc des Princes (cinq défaites et un nul).

chain, Wenger souhaitant le réintégrer à son effectif une fois son prêt achevé. Par ailleurs, Jean-Louis Triaud a réaffirmé son envie de recruter un milieu de terrain polyvalent pour compenser les départs à la CAN de Poko, Traoré et Khazri. « On négocie une piste, mais ce n'est ni Digard (Nice) ni Bradaric (Hajduk Split) », a assuré le président Triaud. Le nom de Clément Chantôme, buteur avec le PSG en Coupe de France lundi soir, a été évoqué, mais il y a une forte concurrence sur ce dossier. Seule certitude, ça va bouger très rapidement dans le sens des arrivées. ■

## 20 SECONDES

### FOOTBALL

#### Sané et Saivet attendent toujours pour la CAN

La liste définitive du Sénégal pour la CAN n'a pas encore été divulguée par Alain Giresse, le sélectionneur. Lamine Sané, le capitaine des Girondins, touché au genou, devrait être opérationnel. La participation d'Henri Saivet dépendra quant à elle de l'état de forme de Mané et Sakho, arrivés tous deux blessés au rassemblement des Lions de la Teranga.

### RUGBY

#### Connor, Poux et Chalmers incertains pour Grenoble

Les trois joueurs de l'UBB n'ont pas encore pris part aux entraînements collectifs cette semaine. Jaulhac et Rey sont quant à eux d'ores et déjà forfaités pour la réception de Grenoble (samedi à 18h30 au stade Moga à Bègles).

## Votre soirée télé

TF1

france 2

france 3

CANAL+

arte

6

20.55 Série



### Chicago Police Department

« La méthode Voight (1/2) ». (USA, 2014). Avec Jesse Lee Soffer  
Hank Voight, un ancien de l'anti-gang, est nommé à la tête de l'unité du renseignement du 21<sup>e</sup> District.

20.45 Téléfilm



### Qu'est-ce qu'on va faire de toi ?

Réalisation: Jean-Daniel Verhaeghe. Avec Jérémie Duvall, Simon Abkarian.  
Comment un piètre élève, passionné de cyclisme, est devenu un pilier de la télévision depuis ses débuts.

20.45 Magazine



### Des racines et des ailes

Présenté par Carole Gaessler. « Passion patrimoine : Les Pyrénées, entre France et Espagne ». Du côté français des Pyrénées, rencontre avec Eric, dermatologue, et Marjorie, infirmière.

20.55 Film



### Au bonheur des ogres

Drame de Nicolas Bary. Avec Raphaël Personnaz, Bérénice Bejo.  
Les aventures rocambolesques de Benjamin Malaussène, bouc-émissaire éternel.

20.50 Film



### Cherchez Hortense

🔴🔴 Drame de Pascal Bonitzer (Fr., 2012). 1h40. Avec Jean-Pierre Bacri.  
Un professeur de civilisation chinoise s'enferme dans les mensonges et les fauxsemblants.

20.55 Magazine



### Patron incognito

Karine Ohana-Cohen (co-dirigeante de Coursiers.com). Magazine de société  
Karine Ohana-Cohen exerce depuis 2004 le métier de DRH et de PDG au sein de l'entreprise Coursiers.

FRANCE 4

FRANCE 5

W9

TMC

D8

NRJ 12

### 20.45 Good Morning England

Comédie de Richard Curtis (G.B.-Fr.-All, 2009). Avec Philip Seymour Hoffman.  
22.45 Les Amours imaginaires Drame.

### 20.35 La Maison France5

Magazine. Présenté par Stéphane Thebaut.  
« Inspirer : Tendances naturalistes » « Informer : La 3D en immersion au service de l'habitat »

### 20.50 Enquêtes criminelles: le magazine des faits divers

Magazine. Présenté par Sidonie Bonnet. « Affaire Misse-nard : meurtre à la clinique » « Rancœur familiale ».

### 20.50 En chansons

Présenté par Laurie Cholewa. Invités : Kendji Girac, Patrick Bruel. « 2014 en chansons ». 22.45 En chansons « Patrick Bruel ».

### 20.50 En quête d'actualité

Magazine. Présenté par Guy Lagache. « Soldes, promos : tromperies sous l'étiquette ? ». 22.40 En quête d'actualité Magazine.

### 20.50 Sauveur Giordano

« L'envers du décor ». Téléfilm de Klaus Biedermann (Fr., 2005). Avec Pierre Arditi. 22.40 Sauveur Giordano Téléfilm. « Le piège ».



DU 7 JANVIER AU 17 FÉVRIER 2015

# SOLDES MONSTRES

LIVRAISON MÉCHAMMENT OFFERTE \*



EN LIGNE ET EN MAGASIN

**DARTY**

\* COMME TOUJOURS!  
Voir Contrat de Confiance disponible en magasin ou sur darty.com