

20 minutes

NICE-CÔTE D'AZUR

Un nouveau test en cours

Ce lundi, un dispositif entre en vigueur à la maternelle et en primaire afin d'endiguer l'épidémie de Covid-19. P.6

Nicolas Messyasz / Sipa

IMPRIMÉ SUR PAPIER RECYCLÉ, NE JETEZ PAS CE JOURNAL SUR LA VOIE PUBLIQUE : DONNEZ-LE OU RECYCLEZ-LE. MERCI !



D. Tishchenko / iStock / Getty Images plus

+ DE 20 MINUTES **CONSO**

Alimentation
Chocolat, fromage, raclette ou vin...
Le CBD se décline aujourd'hui à toutes les sauces **P.8**



ASE

NICE

Une aide alimentaire offerte aux étudiants précaires **P.3**

« **CAMPING PARADIS** »

Le tournage d'un épisode loin d'être tout schuss pour Laurent Ournac **P.20**



S. Cochard / JLA / TF1

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES **06**

Programme complet et réservations en ligne pour les temps forts sur : cpc.departement06.fr

16^e ÉDITION
C'est pas Classique
Nice - Palais Acropolis



10/11/12 DÉCEMBRE 2021

CAMILLE ET JULIE BERTHOLLET
HOMMAGE À SERGE GAINSBOURG
DISNEY EN CONCERT
MAGICAL MUSIC FROM THE MOVIES

PUBLICITÉ



Le Gym tombe de haut face à Strasbourg

Après Montpellier et Metz, Strasbourg est venu s'imposer logiquement à Nice (3-0), dimanche, lors de la 17^e journée de L1. C'est la troisième fois de suite que les Aiglons perdent à l'Allianz Riviera. Les Niçois avaient l'opportunité de monter sur le podium en cas de victoire. Au lieu de cela, les hommes de Christophe Galtier restent 4^e mais sont tombés de très haut. En plus d'être incapables de marquer un but depuis trois matches, ils en ont encaissé trois, ce qui est une première en championnat cette saison. C. Mahoudeau / AFP

Simulation d'accident chimique

Mardi de 9 h 30 à 11 h 30, à Grasse, Centipharm effectuera un « exercice de sécurité civile » en simulant un « accident chimique ». La préfecture prévient que des sirènes d'alerte retentiront et que « les riverains pourront assister à des mouvements inhabituels des forces de l'ordre ». Une cellule d'information du public sera activée lors de l'exercice.

Ciotti lance son mouvement

« À droite ! », c'est le nom qu'Éric Ciotti, battu pour l'investiture des Républicains par Valérie Pécresse, a décidé de donner au mouvement qu'il lance au sein du parti. Il a profité d'une rencontre avec ses soutiens niçois, devant sa permanence au port, pour annoncer la création de ce mouvement. Le député des Alpes-Maritimes a précisé que le point d'exclamation était « un signe de fierté », rapporte *Nice-Matin*, avant d'ajouter : « Pour que partout, dans toute la France, il puisse rassembler des élus, des militants. Pour que l'on dise que la droite est de retour, qu'elle est forte, qu'elle ne s'excuse plus. » Ce lundi, il sera à Saint-Martin-Vésubie avec la candidate à la présidentielle, où ils « parleront ». Il a déclaré : « Je la soutiens, mais j'entends que mes idées soient représentées avec force, les idées d'une droite qui entend se faire respecter. » Ce déplacement sera une façon d'illustrer le « rassemblement » tant vanté à droite.

Des antipass tentent d'envahir le marché de Noël à Nice, le maire réagit

« Égoïsme et irresponsabilité », c'est par ces mots que Christian Estrosi, le maire de Nice, a « condamné » le comportement de manifestants antipass et antivaccin, samedi en plein milieu d'après-midi. Réunis sur la place Masséna, des militants ont essayé de s'introduire dans le marché de Noël, inauguré la veille, qui nécessite pourtant un pass sanitaire pour y avoir accès. Le marché a dû fermer temporairement pour des mesures de sécurité et a rouvert avec des contrôles renforcés à l'entrée. Sur les réseaux, l'élu a commenté : « Ils empêchent l'accès des enfants, des familles. C'est minable. »



La ville de Nice recherche du personnel soignant pour faire les vaccins anti-Covid

« Nous recherchons du personnel soignant habilité à réaliser des vaccins », indique la ville de Nice sur son site Internet, où se trouvent davantage d'informations sur les profils recherchés et la rémunération. Depuis mercredi, le Palais des expositions de Nice est redevenu un vaccinodrome afin d'y réaliser 6 000 injections par jour, grâce à l'installation de 40 box, afin de répondre à la demande pour les doses de rappel. Syspeo / Sipa

PROTÉGEONS L'OCÉAN C'EST AUSSI PRENDRE SOIN DE SOI



OCEANO
MONACO

MUSÉE OCÉANOGRAPHIQUE

Découvrez

le lien entre

Santé et Océan sur notre site internet

Plus d'informations sur oceanom.org



@oceanomonaco

Une association contre la précarité étudiante

Action solidaire étudiant, créée en septembre, vient en secours aux jeunes en situation de **pauvreté**



Elise Martin

À chaque distribution, c'est « la même chose ». Devant la résidence Jean-Médecin, à Nice, des centaines d'étudiants font la queue pour récupérer gratuitement un panier alimentaire et hygiénique. « C'est l'équivalent de 50 € de courses », précise Kamel Kefif Kadhi, président de l'association Action solidaire étudiant (ASE), créée en septembre.

« On a beaucoup parlé de la précarité étudiante pendant le confinement, lance-t-il. Mais elle ne s'est pas arrêtée. Et surtout, elle a toujours existé, même avant le Covid-19. » C'est d'ailleurs à partir de ce constat qu'il s'est engagé, lui-même encore étudiant. « Le déclic, c'est quand j'étais bénévole au Café suspendu [une association qui vient en aide aux personnes démunies, notamment par

des maraudes] et que j'ai vu arriver quatre jeunes qui nous demandaient de quoi manger. » Il décide d'agir. D'abord, en créant une épicerie au sein de la résidence en février, puis avec cette association. « Un étudiant, c'est ni un enfant, ni un adulte. Il est

entre les deux et il essaie de trouver son indépendance », explique Kamel Kefif Kadhi.

Affronter la honte d'avoir besoin

« Le problème, c'est que l'étudiant ressent une sorte de honte et d'échec à faire la démarche d'aller aux Restos du cœur ou ailleurs, reprend le président d'ASE. On m'a déjà dit que certains se contentaient de manger une tomate comme repas. Ils se laissent mourir de faim et, de l'autre côté, des supermarchés jettent des tonnes de denrées encore comestibles. » ASE fonctionne

avec des dons, notamment d'autres associations niçoises et ceux d'une boulangerie, et bientôt, directement de la Banque alimentaire. « L'idée, ce n'est pas de les nourrir complètement, mais de les soulager de leurs dépenses à ce sujet. Ainsi, ils pourront se concentrer sur leurs cours et sur comment se nourrir. Un étudiant, ça doit vivre, pas survivre. »

Sarah, 19 ans, en licence de droit, est l'une des bénéficiaires. Elle explique que l'association « l'aide beaucoup » et qu'avant cela elle se « privait ». « Entre le loyer, les charges, le coût de la vie, c'est un budget trop conséquent. Et en plus, je travaille à côté », décrit-elle. Des charges mentales parfois trop lourdes qui finissent par toucher le moral des étudiants. L'un des combats de l'association est aussi d'apporter un suivi psychologique et une aide administrative, pour les logements notamment.



À chaque distribution alimentaire, ce sont des centaines d'étudiants qui sont aidés. ASE

Et aussi des vêtements gratuits

Le Niçois Jonathan Matijas, candidat de la saison 3 de « La Villa des cœurs brisés » et ancien footballeur, est devenu officiellement le parrain de l'association jeudi. Pour l'occasion, il a donné des vêtements neufs aux étudiants. « Je suis très fier d'aider des causes justes [ce n'est pas la première asso qu'il aide], indique-t-il. C'est important que chacun se mobilise pour ces étudiants qui se battent et qui n'ont pas les moyens. »

20
minutes

AVEC VOUS

TOUS LES JOURS, SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE VOTRE RÉGION
ET PARTICIPEZ ! AGENCENICEPRESSE@GMAIL.FR
f www.facebook.com/20MINUTESNICE
t twitter.com/20MinutesNice
i www.instagram.com/20minutesfrance

20 MINUTES NICE - CANNES RÉDACTION (AGENCE ANP) 15, rue Pons, 06400 Cannes
Tél. : 04 93 30 17 64.
Contact commercial : Alexandre Larose : 06 13 47 63 83 alarose@20minutes.fr

20
minutes

« TEXTO BINGO »

500€ À GAGNER
PAR SEMAINE

Envoie par SMS VRAI ou FAUX au 71717 *

« Le Téléthon est-il un mot valise formé à partir de télévision et marathon ? »

* Règlement du jeu disponible sur <http://20min.fr/reglement-texto>. Participation limitée à une fois par jour par personne. 16 ans minimum (2 x 0,75€ + prix d'un sms)

Henry D. a remporté 500€ la semaine dernière en jouant au « Texto Bingo »

LA MÉTÉO À NICE

AUJOURD'HUI

Matin	Après-midi
7 °C	13 °C

DEMAIN

Matin	Après-midi
8 °C	13 °C

EN FRANCE



Un jour à se promener en réalité virtuelle

Quelques flocons s'attardent le matin sur le Massif central. L'après-midi, les pluies envahissent tout l'ouest du pays. Près de la Méditerranée, le soleil brille, mais le mistral et la tramontane soufflent fortement.

Prévisions ultra détaillées sur TV-WEB-APPLIS

la chaîne météo

La meilleure info météo

LACHAINEMETEO.COM

Disponible sur l'App Store et Google Play

«On essaie de travailler le plus rapidement possible»

Le colonel **Franck Marescal** explique comment des gendarmes cherchent à identifier les victimes du naufrage survenu au large de Calais, fin novembre



Propos recueillis par
Thibaut Chevillard

Mettre des noms sur des visages abîmés par les flots. C'est la mission délicate qui a été confiée par le parquet de Paris aux experts de l'Unité gendarmerie d'identification des victimes de catastrophe. Le colonel Franck Marescal, directeur de l'Institut de recherche criminelle de la gendarmerie nationale (IRCGN), explique comment les membres de cette unité tentent d'identifier les 27 migrants morts, fin novembre, dans le naufrage de leur embarcation au large de Calais.

Quelle est la spécificité de cette unité qui a été saisie par le parquet de Paris ?

L'IRCGN est un laboratoire pluridisciplinaire qui regroupe de nombreux experts dans tous les domaines de la criminalistique : 240 scientifiques, 67 activités. Cette unité permet d'identifier formellement des victimes à la suite



Vingt-sept migrants sont morts en mer en tentant de rejoindre la Grande-Bretagne. M. Spingler / AP / Sipa

d'une catastrophe ou d'une noyade, comme c'est le cas dans cette affaire. Nous sommes appelés par les magistrats, car il faut des experts de haut niveau, qui ont l'habitude du processus. Depuis sa création il y a trente ans, l'unité a réalisé 120 missions.

Concrètement, comment ces experts travaillent-ils ?

On constitue une équipe en fonction de la problématique et du nombre de victimes. Elle est composée d'experts en ADN, en empreintes digitales et en

odontologie [informations dentaires], mais aussi de photographes, de techniciens d'investigation criminelle, de logisticiens... On part avec du matériel, comme notre laboratoire mobile ADN. On essaie toujours de travailler le plus rapidement possible. Au total, 22 personnes ont travaillé durant deux jours pour recueillir, sur les 27 corps, l'ensemble des données qui permettront de les identifier. En parallèle, une équipe ante mortem va recueillir auprès des familles des victimes

des éléments qui permettront l'identification. Lorsqu'il s'agit d'un crash d'avion, on dispose de la liste des passagers. Mais là, il n'existe aucune liste. On a donc lancé un appel aux familles à travers des associations, la Croix-Rouge... Beaucoup de gens nous ont contactés, car ils craignaient qu'un membre de leur famille se soit trouvé sur le bateau qui a coulé.

Que leur demandez-vous ?

On leur pose toutes les questions utiles pour constituer un dossier. Peut-être qu'elles possèdent des documents d'identité qui nous permettront d'obtenir des empreintes digitales. On peut aussi prélever l'ADN d'une mère, d'un frère ou d'une sœur, qui nous permettra de faire un lien avec le défunt. Nous essayons aussi d'obtenir des caractéristiques particulières de la personne : taille, âge, cicatrices...

Qui, au bout du compte, identifie formellement la victime ?

Ce n'est pas nous. Nous constituons simplement des dossiers post mortem et ante mortem. C'est une commission de réconciliation, réunie autour d'un magistrat, avec nos experts, des enquêteurs, qui va juger s'il y a suffisamment d'éléments pertinents pour faire un lien entre ces dossiers. Dans cette affaire, elle n'a toujours pas eu lieu.

Édition digitale
7 décembre 2021

Les Assises Économiques des **Outre-mer**

Un événement 100% digital
pour une meilleure visibilité des atouts
économiques de l'Outre-Mer.

Les Outre-mer :
des territoires
d'innovation,
des terres d'adaptation

in | | | www.economieoutremer.fr



Un événement organisé par

En partenariat avec

Avec le soutien de



Avec Orange Bank, une bonne surprise peut en cacher une autre



Jusqu'à
130 €
offerts*

pour l'achat d'un mobile avec forfait
(engagement 24 mois) et un
1^{er} compte bancaire Orange Bank
avec carte Premium.

En boutique
et sur orange.fr

*Soit : 50€ remboursés par Orange pour l'achat d'un mobile d'une valeur supérieure à 50€ avec un forfait mobile (engagement 24 mois à partir de 36,99€/mois) et l'ouverture d'un 1^{er} compte bancaire avec carte Premium au plus tard le 02/02/2022. Demande de remboursement à compléter et justificatifs à déposer jusqu'au 22/02/2022 sur le site orangebank.odr.fr

Et jusqu'à 80€ offerts par Orange Bank, soit 50€ si 10 paiements ou retraits avec la carte Premium avant la fin du mois suivant l'ouverture du compte + 30€ pour le 1^{er} prélèvement d'une facture Orange sur votre compte dans les 3 mois suivant son ouverture.

Offres réservées aux particuliers, soumises à conditions et valables en France métropolitaine du 18/11/2021 au 02/02/2022, sous réserve d'éligibilité et limitées à une par personne. Compte avec carte Premium, sous réserve d'accord d'Orange Bank. Voir toutes les conditions et modalités de versement sur orangebank.fr

Orange (Orias n°13 001 387), mandataire exclusif en opérations de banque et en services de paiement d'Orange Bank (RCS Bobigny 572 043 800).

orange[™]

Le protocole scolaire passe au crash test

Pour tenter d'endiguer l'épidémie de **Covid-19**, un nouveau dispositif est mis en place dans les écoles maternelles et primaires partout à partir de ce lundi

 Oihana Gabriel

Risque-t-on de retrouver les files d'attente interminables devant les laboratoires ? Possible, étant donné que les enfants de moins de 12 ans, pour l'heure non éligibles à la vaccination contre le Covid-19, risquent de devoir faire un certain nombre de tests ces prochaines semaines. Premièrement, parce que l'actuelle cinquième vague semble toucher particulièrement les plus jeunes. Par ailleurs, un nouveau protocole est appliqué en maternelle et en primaire partout à partir de ce lundi.

S'IL Y A UN CAS DE COVID-19 DANS LA CLASSE DE MON ENFANT, QUE SE PASSE-T-IL ? Désormais, les classes ne ferment plus dès le premier cas de Covid-19

confirmé. Mais, pour retourner à l'école, il faut présenter au directeur ou à la directrice un test négatif. Les tests PCR (sur prélèvement nasopharyngé ou salivaire) et antigéniques (sur prélèvement nasopharyngé) sont éligibles. Attention, les autotests (antigéniques), même supervisés par un professionnel de santé, ne sont pas acceptés. Bonne nouvelle : tous ces tests restent gratuits pour les mineurs. Et si je ne souhaite pas faire tester mon enfant ? Dans ce cas, il ne sera pas accueilli pendant sept jours à l'école. Normalement, il pourra suivre les cours à distance.

OÙ TROUVER UN TEST SALIVAIRE ? Les tests salivaires sont à privilégier pour les enfants de moins de 6 ans, car ils ne sont ni douloureux ni impressionnants. Comme il n'existe que des tests salivaires PCR, ils ne peuvent pas s'acheter et se réaliser en pharmacie. Il faudra donc se déplacer dans les laboratoires qui les proposent. Selon la Haute Autorité de santé, la sensibilité de ces tests salivaires PCR est estimée à 85 %, ce qui est légèrement inférieur



Les tests salivaires ne sont pas douloureux, contrairement aux tests nasopharyngés. N. Messiasz / Sipa

(entre 3 et 11 points) au prélèvement nasopharyngé. Pour connaître la liste des laboratoires qui proposent ces tests salivaires, on peut faire une recherche sur Sante.fr. Par ailleurs, certains laboratoires proposent de faire le prélèvement salivaire à domicile.

QUE FAIRE UNE FOIS LE RÉSULTAT DU TEST OBTENU ? Selon les chiffres de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques, le résultat des tests PCR arrive, dans 97 % des cas, dans les vingt-quatre heures.

Pour un test antigénique réalisé en pharmacie, la réponse est disponible en quinze à trente minutes. Premier cas de figure : le résultat est négatif. Les parents doivent alors prévenir et faire parvenir le document au responsable de l'établissement. Et l'enfant pourra reprendre le chemin de l'école et continuer à fréquenter les activités périscolaires. En revanche, si le résultat du test est positif au Covid-19, même sans symptômes, l'enfant devra rester à la maison pour un isolement de dix jours.

Éric Zemmour frappe fort à Villepinte

Thibaut Le Gal

Il avait promis sa « mue ». Candidat à la présidentielle depuis mardi, le polémiste Éric Zemmour voulait enfler des habits plus présidentiables. En baisse dans les sondages, le candidat identitaire a réuni dimanche ses soutiens, plusieurs milliers de personnes, lors de son premier meeting de campagne au Parc des expositions de Villepinte (Seine-Saint-Denis). Drapeaux en main, les militants chantent avant l'arrivée de leur champion. L'ambiance s'électrise un peu lorsqu'une équipe de « Quotidien » est huée par la foule, et « exfiltrée » par les services de sécurité pour apaiser les tensions.

Violences dans la salle

« C'est le moment de lancer la campagne, avance Denis Cieslik, porte-parole des Amis d'Éric Zemmour, confiant sur la mue du candidat. On a cinq mois pour convaincre les Français de nous rejoindre, quoi de mieux qu'une telle démonstration de force ? » Au micro, le candidat rassure ses soutiens, en montrant très vite qu'il n'a pas mis une seule goutte d'eau dans son vin. « Près de 15 000 Français qui ont bravé le politiquement correct, les menaces de l'extrême gauche et

la haine des médias », lance-t-il, alors que des personnalités politiques et des associations avaient appelé à manifester contre la tenue du meeting. L'ambiance redevient électrique. Une autre personne est exfiltrée par les services de sécurité sous les huées des militants. Au fond de la salle, ça s'agite. Selon l'AFP, des militants de l'association SOS Racisme, affichant sur leurs tee-shirts « Non au racisme », sont violemment pris à partie. Les gens se sont levés pour nous « frapper », assure Aline Kremer, de SOS Racisme. Selon Dominique Sopo, le président

de l'association, « cela fera l'objet de plaintes de la part de militants agressés ». Sur scène, Éric Zemmour appelle ses soutiens à rejoindre son nouveau parti, Reconquête, et promet « l'immigration zéro ».

Pour finir, le candidat à l'Élysée cible ses adversaires, notamment Valérie Pécresse, désignée par Les Républicains samedi : « Croyons-la sur parole quand elle se réclame de Chirac, elle vous promettra tout et elle ne tiendra rien. » Avant d'entamer *La Marseillaise*, le candidat imagine déjà battre le président sortant : « En 2022, ce n'est pas la personne d'Emmanuel Macron que nous allons vaincre mais, mieux, son idéologie. »



Le premier meeting du candidat identitaire, dimanche, a été émaillé d'incidents. R. Yaghoobzadeh / AP / Sipa



Premiers signaux « encourageants » sur la gravité des cas d'Omicron.

Les premiers signes d'Afrique du Sud concernant la gravité des cas liés au variant Omicron sont « un peu encourageants », a déclaré dimanche Anthony Fauci, conseiller de la Maison-Blanche. Mais il a averti qu'il s'agissait de données préliminaires.

Heurts à Bruxelles lors d'une manifestation contre les mesures sanitaires.

Pendant un rassemblement d'opposants aux mesures contre le Covid-19, quatre manifestants et deux policiers ont été blessés et transportés à l'hôpital, a-t-on appris de source policière. Vingt personnes ont été interpellées. Photo : K. Tribouillard / AFP



Pendant que **Sandrine s'occupe du petit Hugo**, nous simplifions les démarches de ses parents.



Le 1^{er} janvier 2022, la nouvelle convention collective de l'emploi à domicile entre en vigueur.

À la fois plus lisible et plus facile à appliquer, elle vous simplifie la vie : fiches pratiques, démarches automatisées pour le suivi médical et la formation de votre salarié, et bien d'autres avantages.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur particulier-employeur.fr

**Particulier-Employeur**
L'EXPERTISE FEPEM

UNE NOUVELLE CONVENTION, PLUS COLLECTIVE.



Dans un magasin parisien spécialisé dans la vente de fleurs de CBD et de produits dérivés, comme des infusions et des produits alimentaires. L. Joly / JDD / Sipa

Selon le Syndicat professionnel du chanvre, le marché autour de cette plante pourrait représenter plus d'un milliard d'euros dans deux ans. L. Joly / JDD / Sipa



Du chocolat contenant la molécule, réputée pour ses vertus anxiolytiques. G. Van der Hasselt / AFP

Alimentation

Truc de bouffe, le chanvre

Les produits à base de cannabidiol, ou CBD, se multiplient en France

Charles-Édouard Ama Koffi

Pour des millions de gens, le cannabidiol (CBD) est apparu au grand jour au printemps 2019. Lors d'une fête sur le thème de cette molécule extraite du chanvre, Kim Kardashian poste sur Instagram des photos où les convives ont notamment pu apprécier du thé au CBD. Plus de 3,6 millions de likes plus tard (et peut-être grâce à Kim), le CBD cartonne : on compte « 1500 points de vente » en France, selon Patrick Bédoué, à l'origine du premier salon

professionnel sur le sujet, mi-octobre à Paris. Selon le Syndicat professionnel du chanvre, le marché pourrait représenter plus d'un milliard d'euros dans deux ans.

Et d'après l'organisme Inter Chanvre, les ventes en magasin bio de produits alimentaires issus du chanvre se sont élevées en 2017 à 3,76 millions d'euros en France, en hausse de 8 % par rapport à 2016. Et ce avant le boom actuel. Logiquement, le CBD s'est désormais fait une place dans nos assiettes. Dans les boutiques en ligne fleurissent des chocolats (pour un « divin mariage »), du vin (« euphorique ») ou du fromage à raclette (pour « manger en se faisant du bien ») au CBD. La molécule est réputée pour ses vertus anxiolytiques,

à la différence du THC, autre composante de la feuille de cannabis, qui est psychotrope. La présence de cette molécule aux vertus relaxantes dans de nombreux aliments ou boissons est, selon Patrick Bédoué, « un simple effet marketing, pour avoir un goût de chanvre, voire herbal ou floral », tranche-t-il.

Est-ce pour un « simple effet marketing » que la marque Saka Spirit a décidé, en octobre, de commercialiser un

« Ce n'est pas tellement le goût qui va changer, mais plutôt l'effet relaxant qu'apporte le CBD. »

Cléa Fougères, de Saka Spirit, qui lance un rhum à base de CBD

qui va changer, mais plutôt l'effet relaxant qu'apporte le CBD ».

L'effet relaxant du CBD est toutefois sujet à caution. Auditionné en 2020 par une commission parlementaire sur le « chanvre bien-être », Alexandre Maciuk, chercheur à la faculté de

pharmacie de l'université Paris-Saclay, estime que « le CBD n'est certes pas (...) stimulant, euphorisant, désinhibiteur comme le THC, mais il est clairement psychotrope [lire ci-dessous] ». Un nouveau texte de loi encadrant l'usage du cannabidiol devrait d'ailleurs prochainement voir le jour, selon la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives, jointe en novembre par *Libération*.

Bientôt banni en France ?

Le CBD est notamment utilisé pour servir de substitut à des consommateurs de THC. « Nous connaissons l'usage du CBD fait par des personnes qui en prennent pour arrêter de consommer du cannabis, explique à 20 Minutes Claire Desbats, directrice des centres du Rhône membres de l'association Addiction France. Les produits alimentaires avec du CBD sont à la mode, mais il est fort probable qu'ils soient bientôt interdits en France. »



Notre Véritable Petit Beurre est fait en France, avec du blé plus durable.

Comme Petit Écolier,
LULU la Barquette, Paille d'Or,
Pepito, Thé...



DU BON BLÉ POUR DE BONS BISCUITS LU

Le blé est l'ingrédient principal de nos biscuits LU, cela nous donne des responsabilités.
C'est pourquoi, en 2008, nous avons créé la Charte Harmony
pour cultiver un blé plus durable.

Blé soigneusement sélectionné

tracé et contrôlé pour
garantir la qualité de
nos biscuits.

Proche de nos biscuiteries

Les champs des agriculteurs
sont situés le plus proche
possible de l'endroit où nous
produisons nos biscuits.

Plus respectueux de l'environnement

3% de la surface des champs
est réservée à des fleurs pour
attirer et protéger les insectes
pollinisateurs.

En partenariat avec les agriculteurs

Plus de 1000 agriculteurs français
appliquent la Charte et reçoivent
une prime à la tonne de blé.

Découvrez en plus sur : harmony.info

Mondelez Europe Services GmbH - succursale française - 6 avenue de la République - 92140 CLAMART - RCS Nanterre 508 852 258
Siège social : Mondelez Europe Services GmbH - au capital de 20 000 Francs Suisse - Lindbergh-Allee 1, 8152 Glattbrunn - SUISSE - N° d'enregistrement CHE-114.352.032

POUR VOTRE SANTÉ PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE WWW.MANGERBOUGER.FR



Ma fabrique à histoires La plus imaginative

« Qui sera le héros de ton histoire ? Où ton histoire va-t-elle se passer ? Qui ton héros va-t-il rencontrer ? Et enfin, choisis un objet... » Une fois ces questions posées à l'enfant (qui y répond à l'aide d'un gros bouton), ce lecteur lui fabrique une histoire bien à lui. Quarante-huit combinaisons sont possibles. Fonctionnant sur batterie (6 à 8 h d'autonomie), l'appareil est made in France. Pour faire évoluer la petite boîte magique, le Luniistore permet de télécharger de nouveaux récits (environ 10 €) parmi des dizaines proposés. Un transfert s'effectuera avec un câble USB depuis un Mac ou un PC.
Prix : 59,90 €. Dès 3 ans.

Conteuses numériques En avant les histoires !

À quelques semaines de Noël, « 20 Minutes » a testé quatre appareils et vous oriente vers la plus adaptée pour vos enfants



Christophe Séfrin



Yoto Player La plus éducative

Contes et comptines, aventures Disney et Pixar, histoires en anglais... Yoto Player est complète. Elle fait office de veilleuse, d'horloge, de réveil, de radio et de lecteur audio. Des cartes NFC (vendues entre 5,99 € et 24,99 €) sont à introduire dans le lecteur pour accéder à de nombreux contenus spécifiques. Un coup de cœur.
Prix : 99 € ; 24,99 € la housse. De 2 à 12 ans.



Faba La plus ludique

Originale dans sa conception, la Faba (10x10x8 cm) sert de support à diverses figurines, vendues 12,90 € l'unité. Une fois posés sur la boîte, ces personnages sonores vont déclencher la lecture de bon nombre d'histoires et de chansons. Petit bémol, la qualité sonore de l'appareil mériterait d'être améliorée.
À partir de 59,90 € (avec un personnage). Dès 18 mois.



Ocarina La plus résistante

Prenant la forme d'un gros hochet, le petit lecteur MP3 Ocarina n'émet aucune onde. Son volume sonore est bridé et l'appareil est durable. Ocarina intègre neuf playlists et quarante-cinq pistes audio. S'y côtoient des enregistrements de Bach ou Debussy, des fables, des portraits de génie, des histoires autour de la colère, de la joie et de la peur, mais aussi des bruits naturels. Il est également possible d'enregistrer ses propres histoires et sons. Ocarina se recharge sur secteur et dispose d'une autonomie de 15 h d'écoute. Le timer intégré est un vrai plus. Il permet de programmer de 5 à 60 minutes pour limiter la durée d'écoute.
Prix : 90 €. De 0 à 8 ans.

VOTRE VIE VOTRE AVIS

Journées sans chasse Partisans et opposants à couteaux tirés

« 20 Minutes » a demandé à ses lecteurs ce qu'ils pensent d'une mesure visant l'interdiction de chasser le mercredi et le dimanche

À Toulouse, **Béatrice Colin**

Ces derniers mois, des accidents de chasse ont suscité une vive émotion au sein de la population, les victimes n'étant pas parmi les membres de la partie de chasse. Après le lancement d'une pétition citoyenne, le Sénat s'est saisi du dossier via la mise en place d'une mission sur la sécurité à la chasse. Parmi les propositions, celle d'une interdiction de chasse le mercredi et le dimanche. Une mesure qui suscite de vives et très nombreuses

réactions, notamment chez nos lecteurs qui ont répondu à notre appel à témoignages. Michèle irait plus loin, prônant une interdiction totale, pour éviter tout accident mortel : « Il y a trente-sept ans, mon papa s'est fait tuer à la chasse, il avait 53 ans. À l'époque, pas de jugement, pas de peine de prison... Depuis, à l'ouverture de la chasse, j'ai une forte appréhension car, malheureusement chaque fois, il y a des personnes qui perdent la vie et, en plus, juste à cause d'une personne qui va tuer des animaux. » L'association Un jour un chasseur estime que nombre d'accidents ne sont pas déclarés. Celui qu'a vécu Henri l'a fait clairement basculer dans le camp des « pour » l'interdiction. Il y a quelque temps, il s'était arrêté pour que sa femme puisse faire têter leur



Un chasseur, dans l'Aisne. P. Siccoli / Sipa (illustration)

nourrisson. Peu après, « la portière de la voiture du côté de mon épouse était criblée de balles. Par chance, ce n'est que la voiture qui a été touchée. Le chasseur était en larmes, mais le mal était fait », se rappelle-t-il.

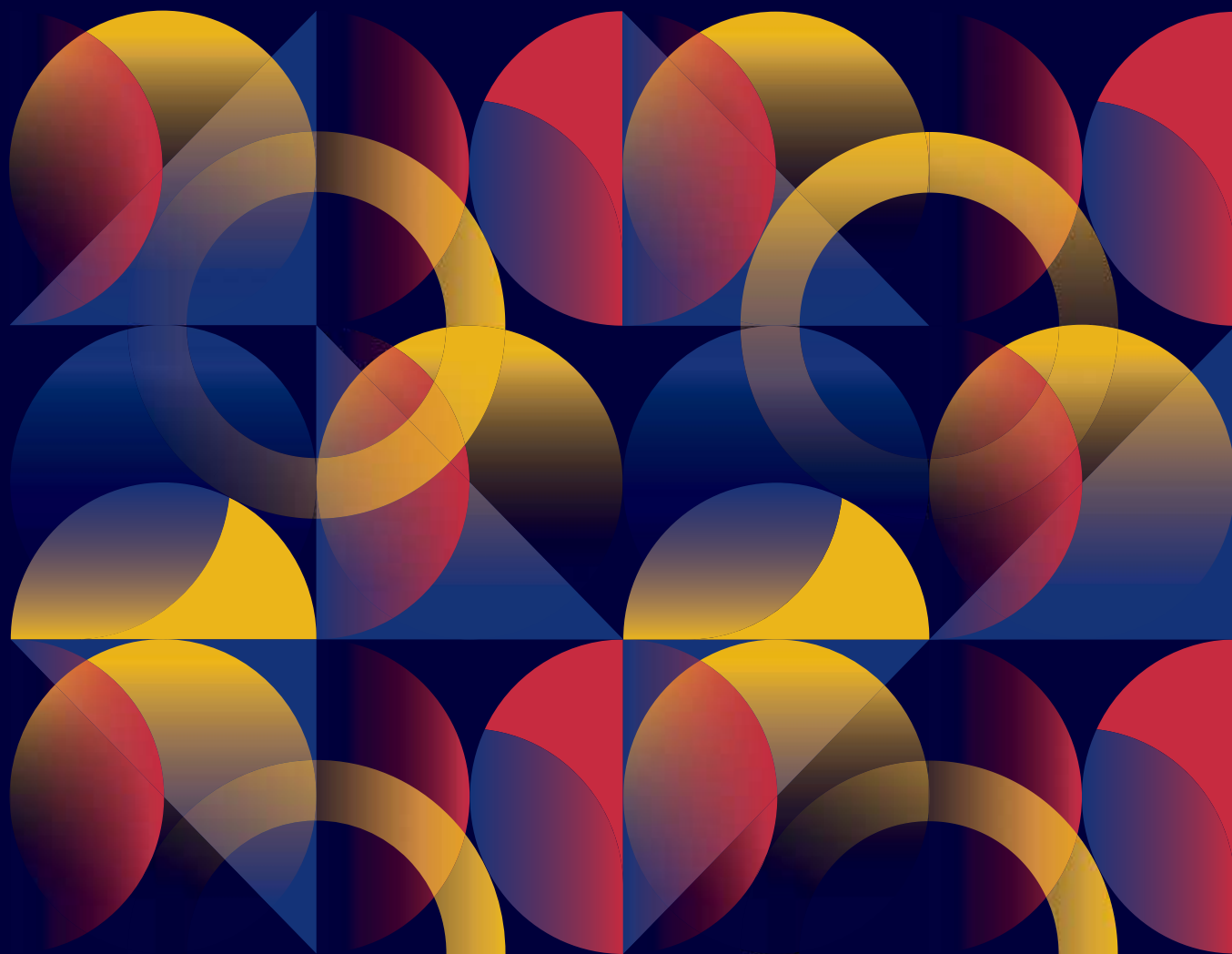
« C'est liberticide »

Pour ceux qui sillonnent les bois en gilet fluo le week-end, ce « loisir » est nettement moins dangereux que d'autres activités. « Il y a plus d'accidents, de morts, dans des disciplines que nul ne remet en cause comme le

Diminution des accidents

« En vingt ans, on a divisé par quatre tous les accidents, qu'ils soient mortels ou corporels », a indiqué début novembre le président de la Fédération nationale des chasseurs, Willy Schraen. Une tendance confirmée par l'Office français de la biodiversité dans son bilan annuel : il y a eu 80 accidents de chasse durant la saison 2020-2021, dont 7 mortels, contre 39 mortels la saison précédente. L'office précise que « le non-respect des règles de sécurité reste la première cause d'accidents de chasse ».

ski, les noyades dans les piscines privées, voire les accidents de voiture, les accidents domestiques..., énumère Thibaut. Va-t-on interdire la voiture car elle tue ? À ses yeux, décréter des jours sans chasse s'apparenterait à « une mesure liberticide en contradiction avec notre Constitution et ses textes fondamentaux ». Pierre, un agriculteur de 36 ans, va à la chasse le dimanche, la semaine, il travaille, « comme beaucoup de Français » : « Les néoruraux doivent s'habituer aux traditions de la campagne, et respecter les propriétés privées. Tous les bois et tous les chemins ne sont pas publics ! »



Conception graphique : CultureMange

FÊTE DES LUMIÈRES

**Lyon
2021**

8, 9 DÉC 19h-23h **10, 11 DÉC** 20h-00h

TÉLÉCHARGEZ L'APPLI

◆ #FDL2021 ◆

fetedeslumieres.lyon.fr



ORGANISATION
VILLE DE LYON

FONDATEURS
EDF



PARTENAIRES LUMIÈRE
CAISSE D'ÉPARGNE
Rhône-Alpes

SOBELVI D'EXCÈS

PARTENAIRES OFFICIELS
6 SENS
MOBILITÉ

AG2R LA MONDIALE

CAR

ENEDIS
ÉNERGIE DÉTERMINÉE

MICROPOLIS

PARTENAIRES



CITEOS

Colliers



ginkgo



KEOUS



NACARAT



EXPANDE
BOUTIQUE



SNCF

AVEC LE SOUTIEN DE



MY POC
SUD
ILE

ONLY LYON



culturebox

3
auvergne
rhône-alpes

20
LYON

le Bonbon



citronfido

Society



Clear Channel

Les 1000 premiers jours, une période clé

Les 1000 premiers jours de vie sont une période extraordinaire pour le développement de l'enfant et pour la construction de sa santé future.

Marie Hazet

Les « 1 000 premiers jours » de vie s'étendent de la grossesse aux deux ans de l'enfant. Pendant cette période, le corps et le cerveau d'un bébé sont en pleine construction. L'environnement dans lequel le bébé évolue et ses premières expériences de vie vont beaucoup influencer son développement. Ainsi, un enfant entouré d'adultes attentifs et affectueux, bien nourri, protégé des polluants et des dangers, réconforté et stimulé, aura toutes les chances de devenir un adulte en pleine santé. Au contraire, certaines expositions ou expériences de vie difficiles pendant l'enfance – comme des violences subies ou une alimentation non adaptée – augmentent les risques pour la santé

physique et mentale à l'âge adulte.

Les parents, piliers des 1000 jours

Face à tous ces enjeux, la responsabilité parentale peut sembler lourde à endosser. Près d'un parent sur deux dit avoir ressenti une augmentation du stress pendant la période de grossesse et considère qu'il est difficile d'être parent. Et la pression ressentie est d'autant plus forte que l'entrée dans la parentalité est un moment de bouleversement qui peut réveiller des fragilités personnelles. Or on sait que les difficultés des parents ont aussi des conséquences sur le développement de leur enfant. Les professionnels du social et de la santé et les structures comme les PMI sont donc essentielles pour accompagner la grossesse et permettre une parentalité plus sereine. C'est aussi cela qui contribue à la santé et au bien-être de l'enfant.

Un enjeu sociétal majeur

Ce que vivent les enfants aujourd'hui détermine la santé des adultes de



Les 1000 premiers jours de vie sont une période déterminante. Gettyimages

demain. C'est pourquoi les 1000 premiers jours doivent être l'affaire de tous : les parents bien sûr, mais aussi l'entourage, les professionnels de la santé et de la petite enfance, les politiques, les entreprises... Il est désormais prouvé que construire une société plus favorable aux parents et aux jeunes enfants est efficace pour réduire les inégalités. Selon le prix Nobel d'économie James Heckman, investir pour la petite enfance, notamment

dans les milieux plus défavorisés, permet de faire grandir une génération d'adultes en meilleure santé physique et psychique, en capacité d'intégrer le marché du travail et moins dépendante des aides publiques. A l'échelle individuelle, chacun peut aussi agir à sa façon pour prendre soin des parents et des enfants autour de lui. Œuvrer pour un environnement plus favorable à la santé des enfants et de leurs parents est donc un vrai enjeu sociétal.

Boris Cyrulnik : « les 1000 jours sont un bouillonnement neuronal »

Marie Hazet

Les 1000 premiers jours constituent un moment clé pour le développement du cerveau de l'enfant. Boris Cyrulnik parle d'un « véritable bouillonnement neuronal » qui atteint son maximum pendant la fin de la grossesse et les deux premières années de vie. Même si le cerveau pèse alors le quart du poids d'un cerveau adulte, la croissance cérébrale est plus intense qu'à aucun autre moment de la vie. Plusieurs milliers de neurones entrent en connexion les uns avec les autres chaque seconde.

Le développement du cerveau

Pour que le cerveau fonctionne, les neurones doivent se connecter entre eux. Et c'est en réponse aux stimulations de l'environnement que ces connexions se forment. Les câlins, les regards, les sourires, les odeurs et les saveurs nouvelles, les bruits : toutes ces activités quotidiennes permettent au cerveau d'un enfant de se construire. L'alimentation est aussi très importante car elle joue le rôle de « carburant » du cerveau. A l'inverse,



Dès la fin de la grossesse, le cerveau d'un bébé se développe de façon spectaculaire. Gettyimages

avant comme après la naissance, les « toxiques » comme l'alcool ou la fumée du tabac, la violence et le stress risquent de perturber le développement du cerveau du bébé. Le temps de sommeil de l'enfant est aussi essentiel : il permet aux circuits de neurones du cerveau de se développer.

Une période fragile

Pendant les 1000 premiers jours, le cerveau de l'enfant est en train de

s'organiser. Les expériences de vie difficiles affectent donc son développement davantage que pour un enfant plus grand ou un adulte. De même, lorsqu'un petit enfant n'est pas ou peu stimulé, cela interfère avec le développement de son cerveau car certains circuits de neurones ne sont pas utilisés. Aujourd'hui, les recherches récentes ont montré que le stress fait partie des principaux perturbateurs du développement cérébral du jeune

enfant. Sous l'effet du stress, l'organisme produit une hormone : le cortisol. Plus le stress est fréquent, prolongé ou intense, plus la quantité de cortisol augmente et risque d'avoir des effets toxiques sur le cerveau en développement. Par exemple, cela peut perturber le développement des zones responsables de l'apprentissage, de la mémoire et des émotions. Et cela commence dès la grossesse puisque le cortisol produit par la mère en situation de stress imprègne aussi le fœtus. Cela arrive quand la mère vit des situations de violences, d'angoisse liée à l'isolement ou d'autres situations difficiles.

Pour Boris Cyrulnik, « Cela signifie que si la mère est très stressée pendant la grossesse, le développement du cerveau du bébé peut être perturbé. Mais cela n'est pas définitif : en prenant soin de la mère, le bébé peut alors reprendre un bon développement cérébral ». Heureusement, le cerveau de l'enfant se transforme facilement : c'est la « plasticité cérébrale ». Il est donc possible de compenser ou de réparer les effets causés par le stress avec des soins adaptés et de l'affection.



Il est important de laisser un bébé bouger, cela lui permet d'être en forme et de se développer. Gettyimages

Bébé : testez vos connaissances

Entre fausses vérités et vraies idées reçues, pas facile de tirer **le vrai du faux** quand on parle des bébés et de leurs réactions.

Marie Hazet



Un bébé peut dormir jusqu'à 17h par 24h

VRAI. Un nouveau-né peut dormir entre 11 et 17 heures par 24h. Mais ces longs moments de sommeil ne sont pas du temps perdu, loin de là ! C'est au contraire un temps essentiel pour le développement de l'enfant. Pendant son sommeil, il met en mémoire les apprentissages réalisés pendant ses temps d'éveil, assimile les émotions vécues et de nombreuses connexions neuronales se forment dans son cerveau... Entre autres !



Inutile de lire ou raconter une histoire à un bébé

FAUX. Contrairement à ce que l'on peut penser, il n'est jamais trop tôt pour lire ou raconter une histoire à un bébé, même avant ses premiers balbutiements. Quand un bébé entend une histoire, il découvre de nouveaux mots, les comprend peu à peu, et se familiarise avec sa langue avant même de savoir la parler. En plus, ces moments partagés sont souvent propices aux câlins et à la complicité. Tout cela fait grandir en lui un sentiment de sécurité et de confiance très favorable à l'apprentissage.



Prendre trop son enfant dans les bras peut le rendre dépendant

FAUX. C'est même le contraire ! Les câlins et les gestes tendres d'un adulte de confiance permettent de créer une relation d'attachement forte et réciproque. L'enfant sait alors qu'il peut compter sur quelqu'un et cette confiance lui donne l'assurance dont il a besoin pour s'éloigner et explorer le monde. En réalité, prendre son enfant dans les bras développe donc son autonomie et son envie de découverte.

1000

premiers jours, c'est de la grossesse aux deux ans de l'enfant



Les bébés font des caprices pour manipuler leurs parents

FAUX. Avant 6 ans, le cerveau d'un enfant est trop immature pour réguler ses émotions : il ressent des émotions très intenses et ses réactions peuvent nous sembler disproportionnées. Mais en réalité, un bébé est incapable de manipulation, son cerveau n'est pas assez développé pour cela. Un bébé pleure pour attirer l'attention d'un adulte, c'est une de ses façons d'exprimer ses besoins.



Il faut laisser pleurer un bébé, ça lui fait les poumons

FAUX. Contrairement à certaines idées reçues, laisser pleurer un bébé n'est jamais bénéfique pour lui. Les bébés ne peuvent pas parler pour nous exprimer leurs besoins : les pleurs sont donc un de ses moyens pour faire passer un message ! Cela peut être aussi bien la faim, qu'une douleur, une gêne ou tout simplement un besoin d'être rassuré. En répondant à ses pleurs, l'enfant sent qu'il est entendu, et il se sent en sécurité. Cela lui donne durablement confiance en lui et en les autres, ce qui lui permettra d'avoir des relations de qualité plus tard.



Un petit bébé ne peut pas faire d'activité physique

FAUX. Un bébé, même tout petit, a besoin de bouger, pour être en forme et se développer. L'activité physique encourage sa motricité, favorise sa coordination, l'aide à développer ses muscles et l'habitue tout simplement à bouger régulièrement. C'est pourquoi il est important de le laisser passer du temps à jouer par terre, rouler sur le sol ou encore ramper dans la maison. Des petits riens qui sont déjà de l'activité physique !



Le cerveau humain passe de 400g à la naissance à 1400g chez l'adulte

VRAI. Mais la croissance la plus spectaculaire du cerveau se déroule pendant la fin de la grossesse et les deux premières années de vie. Chaque seconde, des milliers de connexions neuronales se forment alors dans le cerveau d'un bébé. Un rythme de développement qui ne sera jamais plus égalé au cours de la vie.



« 1000 premiers jours » : le site et l'appli pour les parents et les futurs parents.

Premier site de référence sur le sujet, le site 1000-premiers-jours.fr a été conçu par Santé publique France, en collaboration avec des professionnels de la santé et de la petite enfance, et des parents. En ligne depuis le 15 septembre 2021, le site délivre des informations complètes et fiables sur les fameux 1000 premiers jours de bébé (de la grossesse aux 2 ans de l'enfant). Des bouleversements de la grossesse à l'alimentation de bébé, en passant par le sommeil, l'allaitement, les environnements physiques et chimiques, le bien-être parental, l'accompagnement... Tous les sujets qui préoccupent les nouveaux parents y sont abordés. Et pour un accompagnement personnalisé, découvrez aussi l'application mobile 1000 premiers jours avec des informations fiables selon le stade de grossesse ou l'âge de l'enfant, un questionnaire pour faire le point sur le risque de dépression du post-partum, un calendrier personnalisé pour connaître les rendez-vous importants mais aussi une carte pour localiser les services et les professionnels utiles aux parents. Un véritable facilitateur du quotidien avec bébé !

Retrouvez toutes les informations sur l'appli





FROMAGE DE CHÈVRE RÔTI EN FEUILLES DE FIGUIER

> Pour 6 personnes (15 minutes) : 6 petits fromages de chèvre de type pélardon, 24 feuilles de figuier, 1 cuillerée à café de fleur de thym, 20 cl de vinaigre balsamique, poivre du moulin.

• Préchauffer le four à 180 °C. Sur un plan de travail, mettre par paquet de 3 les feuilles de figuier en faisant se toucher les pétioles et les tiges. L'ensemble doit avoir la forme d'un Y. Au centre d'une quatrième feuille, mettre un fromage après l'avoir assaisonné de poivre et de thym, et rabattre dessus les extrémités. Poser le fromage au centre des autres feuilles et en rabattre les extrémités vers le centre.

• Disposer les fromages sur un plat allant au four et enfourner pour 10 minutes. Éteindre le four et laisser

reposer 5 minutes. Pendant ce temps, faire réduire aux deux tiers le vinaigre balsamique dans une casserole à feu moyen (compter 10 minutes de cuisson).

• Sortir le fromage du four et les poser à l'envers sur les assiettes, c'est-à-dire la jointure des pétioles et des tiges sur le dessus afin que l'on puisse ouvrir les feuilles sans avoir à les couper. Arroser de 1 cuillerée à soupe de réduction de vinaigre balsamique et déguster.

Retrouvez cette recette et 69 autres dans le livre *En croûte*, de Thomas



Feller, aux éditions Marabout. De la croûte de sel à l'argile, vous saurez tout sur la cuisson à l'étouffée. On craque ! Photo : Valéry Guédes.

Chaque jour, jouez avec la rédaction à **Pigeon Pigeon**, notre jeu d'ambiance préféré du moment. Une seule de ces propositions est vraie, les deux autres sortent de notre cerveau. Vous pouvez inventer vos propres réponses et nous les envoyer à jeux@20minutes.fr.

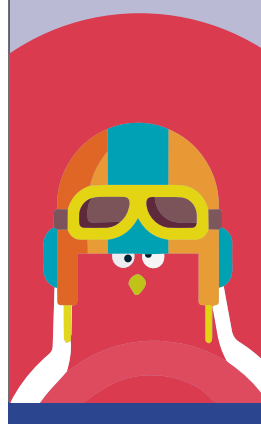
Question :

Le mot muscle vient du latin *musculus*, qui veut dire...

1. petite souris
2. abonnement à une salle de sports
3. ami perdu de longue date.

Réponse :

Musculus veut dire petite souris, comme celle que vous voyez courir sous votre pied quand vous contractez votre biceps (sed no)



Le lundi, soyons curieux !

Saviez-vous que nous sollicitons 200 muscles à chaque pas que nous faisons ? Que nos pieds comportent chacun 26 os ? Que notre voûte plantaire contient une concentration de terminaisons nerveuses parmi les plus denses de notre corps ? Que dans nos pieds se trouvent 25 % de nos os ?

Lorsque vous vous mettez en mouvement, essayez de prêter attention à tous les micromouvements qui constituent un simple pas. D'observer la façon incroyablement intuitive et précise avec laquelle notre cerveau fait en sorte de rétablir l'équilibre, tout en provoquant les déséquilibres nécessaires à la mise en mouvement. En quittant votre train, votre bus, votre métro, vous pouvez, pendant quelques pas un peu ralentis, observer cela... et vous en réjouir, pourquoi pas !

— Concocté avec tendresse par Petit BamBou, que vous pouvez retrouver dans son app de méditation sur votre mobile pour cultiver calme et sérénité. Huit millions de personnes méditent guidées par ses experts !



QU'EST-CE QUE VOUS FICHEZ ?

— Sur 20minutes.fr, nos lecteurs partagent avec nous leurs coups de cœur littéraires à travers une petite fiche. Aujourd'hui, c'est Anne So « Echo de mots » qui se livre :

Miettes (Humour décalé), Stéphane Servant (Nathan)

L'intrigue : Sur scène, seul face aux élèves, professeurs et parents, un adolescent prend la parole, comme un numéro de stand-up. Avec beaucoup d'humour et d'intelligence, il raconte en une heure son histoire, celle d'un garçon rejeté, moqué, harcelé et agressé...

Pourquoi le lire ? Parce que *Miettes (humour décalé)* est une petite claque littéraire d'à peine 50 pages, qui ne manque pas de piquant. Le format est intéressant et terriblement captivant, puisqu'il s'agit ici d'un stand-up ; un spectacle de fin d'année au cours



duquel le héros monte sur scène pour un monologue comique qui s'avérera finalement bien plus que cela. À vrai dire, cette dimension comique se retrouvera surtout dans les apartés, au cours desquelles le héros s'excuse auprès d'un public troublé ou d'un corps enseignant au bord de l'explosion après ses propos parfois choquants (mais si importants).

MONEY JUNGLE, NOTRE FEUILLETON

— David d'Équainville (éditeur et auteur) et Pascal Henry (journaliste d'investigation et réalisateur) inventent pour le compte de NBE éditions une série librement inspirée de faits réels, l'histoire d'une jeune avocate fascinée par les complaisances achetées par l'argent, qui a choisi de suivre les appétits de son employeur milliardaire.

Résumé : le plan a parfaitement fonctionné. Haller, le marchand de tableaux, est désormais sous les verrous grâce au traquenard policier tendu par Oleg Chestov. Le marchand n'est pas dupe : l'opération est menée à la demande de l'oligarque et la police est aux ordres. Il lui reste une carte en main pour se sortir de ce mauvais pas. Il détient le sésame, la liste complète de toutes les sociétés offshore qui abritent en sous-main les chefs-d'œuvre du Russe.

Cartes sur table

Rendez-vous a été pris à l'hôtel Beau-Rivage, un lieu neutre, idéal pour les affaires discrètes, comme les aime Genève. À l'entrée de la suite, Anna Amakhtova n'a pas eu besoin de s'essuyer les pieds sur un paillason « Be Quiet, Walk, Don't Run », comme celui installé devant la porte de son petit appartement. Cet accessoire naïf, d'une autre époque de sa vie, avant que le luxe ne devienne une habitude, lui semble

lointain. Anna a enfin choisi de s'expliquer avec sa grande rivale, la femme de son patron, Lydia Chestova. Elle pense que deux âmes fortes peuvent s'entendre au lieu de se faire la guerre. Le moment est venu de s'expliquer. La fortune de Chestov est assez grande pour y trouver refuge à deux. À Lydia les indemnités du divorce et la liberté. À Anna le statut social et le pouvoir de l'ombre de milliards sans cesse en mouvement, de paradis fiscaux en républiques bananières. Ce sera un pacte noué par la vérité de leur situation.

— Oleg est un tueur que j'ai protégé en Russie au moment où il était accusé, confie Lydia. J'ai pris tous les risques pour qu'il puisse partir avec l'argent. Je n'accepterai jamais, mais alors jamais, de le quitter sans mon dû. Je veux la moitié de sa fortune.

— Je ne peux rien faire tant que vous êtes sa femme, dit Anna. Il faut que vous lanciez une procédure de divorce.

— Donnez-moi les noms des sociétés qui hébergent les tableaux de la collection. J'ai besoin d'un moyen de pression pour négocier.

— Je vous les donnerai. Mais ne cherchez pas à obtenir les tableaux, nous partirions dans une négociation sans fin, une perte de temps pour toutes les deux.

(à suivre)



Nouveauté **LG gram**
Sous la légèreté,
une liberté sans fin



Horoscope

- Bélier** DU 21 MARS AU 20 AVRIL
Vous allez élargir votre cercle amical. Faites preuve de plus de ténacité et de persévérance, car rien ne vous sera donné.
- Taureau** DU 21 AVRIL AU 21 MAI
Montrez plus de tolérance envers les membres de votre famille. Débarrassez-vous des contraintes professionnelles.
- Gémeaux** DU 22 MAI AU 21 JUIN
Célibataire, cessez de poursuivre des illusions. Au travail, vous avez la tentation de provoquer les événements pour finir plus vite.
- Cancer** DU 22 JUIN AU 22 JUILLET
N'étouffez pas trop l'être aimé. Votre esprit regorge d'idées créatives et vous débordez d'enthousiasme dans votre activité.
- Lion** DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT
Votre entourage vous offre des satisfactions. C'est une période plutôt tranquille dans le domaine professionnel.
- Vierge** DU 24 AOÛT AU 23 SEPT.
Ralentissez votre rythme de vie pour profiter pleinement du présent. Améliorez la collaboration entre pairs.
- Balance** DU 24 SEPT. AU 23 OCT.
Vous démarrez au quart de tour. Envisagez les choses rationnellement avant de lancer un nouveau projet.
- Scorpion** DU 24 OCT. AU 22 NOV.
Votre naturel vous sert à séduire. Célibataire, déclarez votre flamme. Vous avez la volonté de progresser dans votre métier.
- Sagittaire** DU 23 NOV. AU 21 DÉC.
Vous plaisez, et cela regonfle votre estime. Des collègues vont essayer de récolter tous les honneurs à votre place.
- Capricorne** DU 22 DÉC. AU 20 JANV.
Des personnes dans votre monde professionnel pourraient devenir des amis ou plus. Vos ambitions risquent d'être freinées.

- Verseau** DU 21 JANV. AU 18 FÉVRIER
Vous ressentez le besoin de construire un lien amoureux stable et durable. Vos affaires marchent plutôt bien.
- Poissons** DU 19 FÉV. AU 20 MARS
Il est probable qu'une fin heureuse s'applique à votre vie sentimentale. Au travail, vous obtenez des propositions alléchantes.
- Cerf-panthère** PAS AVANT MIDI
Vous n'allez pas tarder à n'en plus pouvoir de *All I want for Christmas* (ça marche aussi avec *Last Christmas*).

Retrouvez l'horoscope complet sur le site et nos applis.

Mots fléchés

FORCE 1

CABO-CHARD	ALLONGEA	APPORTÉ AVEC SOI	ELLES FONT SOUVENT LA UNE	LAC DE GENEVE	SE TROUVER À CÔTÉ
MESURE DE RUBAN	ARRIVÉE TRÈS ATTENDUE	TERMINAISON VERBALE		ÉCRIT EN VERS	EXPOSÉ AUX RAYONS
GARDER POUR SOI			ÉPROUVER DE TENDRES SENTIMENTS		
MATIÈRE DE BELLE RELIURE		DE CAEN OU DE FÉCAMP			
	DOCILE		QUI SE MONTRE RAISONNABLE		
DIPLOME D'ETUDES SUPERIEURES	RÉGULATEUR DE CHAUFFAGE				
EXCLAMATION				IL SE PRÉSENTE EN LINGOT	
DEVISE DU JAPON				CENTI-LITRE	NOMBRE DE COUPS DE THÉÂTRE
				ENTRE DEUX MOTS	
RACING-CLUB				TITRE ANGLAIS	
CONSCIENCE MORALE					
		ANGLE DE MURS	COUVERT D'UNE TOISON	FARCIE	SAINT EN MANCHE
ACTIONS DE GARNEMENT	DÉTERMINÉ À L'AVANCE	ARBRE À POMMES	CANALISATION	ASPECT DE LA COULEUR DU VISAGE	VEUT DIRE DEUX FOIS
	CALUMET				
BRUIT ASSOMMANT					
DIRECTION À SUIVRE					
		PLUMÉ COMME UN PIGEON	NÉGATION TOUJOURS DOUBLÉE		
OU SEMBLABLE, C'EST PAREIL		TOUCHE AVEC LES DOIGTS			

20 minutes

« TEXTO BINGO »

500€ À GAGNER PAR SEMAINE

Envoie par SMS **VRAI** ou **FAUX** au 71717 *

« Le Téléthon est-il un mot valise formé à partir de télévision et marathon ? »

* Engagement du jeu disponible sur <http://20minutesbingo.com>. Participation limitée à une fois par jour par personne. 20000 € à 5.75€ + plus d'un euro.

Sudoku

MOYEN

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

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

20 minutes

« Tout Sexplique »
Baisse du désir sexuel : comment le stimuler ?

À ÉCOUTER AUSSI



2,3 millions de lecteurs par jour (journal),
20 millions de lecteurs par mois
(tous supports, print et numérique).
Source : étude ACPM OneNext 2021 V4.
Adresse : Carré Champerret, 28-32, rue Jacques-
Ibert, 92300 Levallois-Perret.
E-mail : info@20minutes.fr Tél. : 01 53 26 65 65

Édité par 20 Minutes France, SAS au capital
de 5 776 544 €, RCS Paris 438 049 843
Actionnaires : Société d'investissements et de
participations (Sipa), Rossel France Investissement
Président, directeur de la publication :
Frédéric Daruty de Grandpré
Directrice de la rédaction : Armelle Le Goff

Conception graphique : Agence A noir www.anoir.fr
Impression : L'imprimerie, Midi Print, Rossel Printing
Company, Imprimeries IPS, RPI, CILA, CIMP. Imprimé
sur du papier produit en France, Allemagne,
Belgique et Espagne à partir d'au moins 95 % de
fibres recyclées, papiers porteurs des écolabels
FSC ou PEFC ou Écolabel européen, etc. 442 kg de

CO₂ émis par tonne de papier distribué.
© 20 Minutes France, 2021. Dépôt légal :
à parution. N° ISSN : 2109-134X, 1777-8301,
2269-1618, 2269-1677, 2269-1758, 2269-1790,
2269-1812, 2269-1820, 2269-3211, 2269-3238,
2269-3343, 2269-1820, 2269-3211, 2269-3238,
2269-3343





La bonne affaire de décembre.



DU 6 AU 9 DÉCEMBRE

-30%*

SUR TOUS LES CHOCOLATS
DE NOËL LANVIN

SUPPLÉMENTAIRES
AVEC L'ABONNEMENT
-10% Monopflix**

MONOPRIX

* Remise immédiate en caisse sur le prix affiché. Offre non cumuleable avec toute autre offre ou promotion en cours. ** Remise calculée après déduction des offres en cours, réservée aux clients porteurs de la carte M' ayant souscrit à l'abonnement et Monopflix. Voir conditions de l'abonnement Monopflix à l'accueil du magasin ou sur MONOPRIX.fr. Offre non cumuleable avec toute autre offre ou promotion en cours. Monoprix - SAS au capital de 79 248 128 € - 14-16, rue Marc Bloch - 92110 Clichy - 552 018 020 R.C.S. Nanterre - Pré-pressé : elpev

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ

Un conte aussi féministe que fantaisiste

Arte diffuse le jeudi « Nona et ses filles », une **minisérie** de et avec Valérie Donzelli, fable surréaliste et drôle sur la maternité et la sororité

Anne Demoulin

Ceux qui connaissent son œuvre savent que tout peut arriver dans son univers. Valérie Donzelli met en scène Miou-Miou dans *Nona et ses filles*, diffusée le jeudi jusqu'au 16 décembre à 20h55 sur Arte et disponible sur Arte.tv. Cette septuagénnaire féministe vit au cœur de la Goutte-d'Or, à Paris, entre le planning familial qu'elle gère et son amoureux, André (Michel Vuillermoz).

Alors qu'elle s'apprête à célébrer les 44 ans de ses triplées, Gabrielle (Clotilde Hesme), Emmanuelle (Virginie Ledoyen) et George (Valérie Donzelli), elle apprend, incrédule, qu'elle est enceinte à 70 ans. Le point de départ d'un conte féministe aussi surréaliste que drôle, tendre et touchant sur la maternité et, notamment, le combat des femmes pour le droit à disposer de leur corps.

« J'avais envie de raconter la relation entre une mère et ses filles, avec l'idée que les filles reviendraient vivre chez leur mère, explique Valérie Donzelli, cocréatrice et réalisatrice de la série, que *20 Minutes* a rencontrée au festival Séries Mania. L'idée de la grossesse

était farfelue, et, en même temps, cela pouvait être drôle. J'aime faire un pas de côté vers le burlesque, parce que cela met un voile de pudeur sur ce que l'on raconte. » Valérie maîtrise très bien ce mélange du réel et de la fiction », abonde Virginie Ledoyen.

L'inspiration *Thelma et Louise*

L'héroïne des *Valseuses* est impeccable et crédible dans le rôle de cette matriarche féministe qui tombe enceinte alors qu'elle n'a pas de désir d'enfant. « Et que son amoureux n'est pas le géniteur, alors qu'elle ne l'a jamais trompé »,



De g. à dr. : Clotilde Hesme (Gabrielle), Virginie Ledoyen (Emmanuelle) et Valérie Donzelli (George) jouent le rôle des trois filles de Nona (Miou-Miou). M. Moutier

Pas « un pamphlet antimecs »

Les hommes ne sont pas en reste dans *Nona et ses filles*. Le séminant Michel Vuillermoz forme à l'écran un couple attachant avec Miou-Miou. L'acteur allemand Barnaby Metschurat incarne un sage-femme très éclairé. La série n'est pas « un pamphlet antimecs », salue Virginie Ledoyen. On n'est pas dans un procès où la sororité ne serait que l'expression de la colère qu'on aurait envers les hommes. »

précise Miou-Miou. « Cette actrice, à travers sa filmographie, incarne cette liberté féministe et le militantisme de cette époque », souligne Valérie Donzelli. Les filles de Nona font preuve d'une grande sororité, un thème « important » pour la réalisatrice : « J'ai été marquée par *Thelma et Louise*, par *Hannah et ses sœurs*, par des films qui racontent la relation entre les femmes, une relation de solidarité, d'écoute, de gentillesse, de générosité. »

Sous ses faux airs de fable joyeusement bordélique, *Nona et ses filles* est un puissant hymne à la liberté des femmes. « Les combats des années 1970 perdurent, on se bat pour les mêmes choses », conclut Valérie Donzelli. Une fable qui a d'ores et déjà séduit jeudi 2 décembre 1,3 million de téléspectateurs, soit 5,6 % de part d'audience. Un très beau démarrage sur Arte.

APPEL À JURY

DESIGNEZ LE POLAR FRANCOPHONE DE L'ANNÉE

PARTICIPEZ AU CHOIX DU 18^e LAURÉAT DU PRIX DES LECTEURS QUAIS DU POLAR / 20 MINUTES

Quais du Polar, le festival international de littérature et de cinéma policiers, et le quotidien 20 Minutes lancent un appel à candidature pour former le nouveau jury officiel du Prix des Lecteurs Quais du Polar / 20 minutes. Ce jury sera chargé de désigner « Le » polar francophone de l'année 2021, parmi une présélection de 6 romans.

Les 10 jurés seront officiellement sélectionnés le 10 janvier 2022.

Ils se réuniront pour délibérer le 12 mars 2022 à Lyon. La remise du Prix des Lecteurs Quais du Polar / 20 Minutes au lauréat aura lieu pendant le festival, le vendredi 1er avril 2022.

COMMENT FAIRE PARTIE DU JURY ?

Adressez-nous un courrier expliquant les raisons de votre candidature et présentant vos goûts littéraires. N'oubliez pas de mentionner votre état civil, profession et lieu de résidence afin que nous puissions établir un panel dans notre jury, et ce avant le 19 décembre 2021 minuit (cachet de la poste ou date de l'e-mail faisant foi).

PAR COURRIER

Association Quais du Polar
Candidature Prix des Lecteurs
70 Quai Pierre Scize - 69005 Lyon

PAR E-MAIL

prixdeslecteurs@quaisdupolar.com



QUAIS DU POLAR
FESTIVAL INTERNATIONAL
2021

20
minutes

« Voilà », de Barbara Pravi, sacrée chanson française de l'année



Fabien Randanne

Voici un trophée pour *Voilà*. Au palmarès 2021 des Grands Prix Sacem (Société des auteurs, compositeurs et éditeurs de musique), rendu public ce lundi, le morceau de Barbara Pravi reçoit le prix Rolf-Marbot de la chanson de l'année. La lauréate, jointe par *20 Minutes*, se dit « hyper contente » de cette récompense, qui couronne le beau destin vécu ces derniers

mois par *Voilà*, qu'elle a écrite et composée. La chanson s'est glissée dans les Top 50 de plusieurs pays européens, après sa deuxième place à l'Eurovision en mai. Jeudi, la société américaine MRC Data comptabilisait 43,9 millions d'écoutes en streaming autour du monde pour ce titre. « La chanson dit : « Voilà qui je suis », donc tout le monde peut se l'approprier. » Barbara Pravi



Le 12 juin, à Roland-Garros. G. Saisi / Sipa

ses chances, avec succès, via ce texte en français dans « The Voice Portugal ». L'artiste, qui a enchaîné les concerts depuis la rentrée, raconte que son interprétation de ce titre est « un moment qui est attendu et qui est absolument suspendu » à chacune de ses représentations : « Quand cette chanson arrive, c'est presque sacré, il y a une énergie très particulière. Il y a un grand silence et puis, après, les gens se lèvent. »



Je ne pensais pas pouvoir faire bouger les lignes.

Mais j'avais tort. Je fais partie de l'équipe de développement durable et quand on a une idée pour améliorer les choses on a la satisfaction d'être écoutés et de voir certaines idées se réaliser. Par exemple, avec mon équipe nous avons fait adopter l'éco-pâturage sur plusieurs entrepôts en France.

Toufik, Responsable développement durable



aboutamazon.fr/centres-de-distribution

« Camping Paradis » diablement retardé

Démarré en mars 2020, le **tournage** de l'épisode diffusé ce lundi soir sur TF1 s'est terminé un an plus tard, en raison de la crise sanitaire



Clément Rodriguez

Is passent de la plage à la montagne. Ce lundi, les membres de l'équipe de *Camping Paradis* quittent le sud de la France pour poser leurs valises à Morzine, en Haute-Savoie, dans l'épisode « Les bleus font du ski ». Un épisode un peu particulier pour deux raisons. C'est d'abord la première fois que Tom Delorme et ses compères s'éloignent du camping, mais, surtout, le tournage a duré bien plus longtemps que prévu.

« On avait tourné qu'une seule semaine » Nous sommes le 10 mars 2020. Le coronavirus est arrivé en Europe. Ce jour-là, l'Italie se confine. À une cinquantaine de kilomètres au nord du pays, la production de *Camping Paradis* entame le tournage d'un nouvel épisode, malgré la vision d'un étai qui se resserre au fil des jours. « C'était assez évident que ça allait nous tomber dessus », se souvient



Laurent Ournac a réalisé l'épisode de *Camping Paradis* au ski. S. Cochard / JLA / TF1

Laurent Ournac, interrogé par 20 Minutes. Après seulement quatre jours de travail, la décision est prise d'éteindre les caméras.

« On avait tourné qu'une seule semaine sur les quatre prévues, donc on aurait pu se dire que ça pouvait partir à la poubelle et que ça allait être trop

compliqué à gérer financièrement », raconte Laurent Ournac, qui réalise cet épisode. Finalement, TF1 et la société de production décident de reporter la mise en boîte de l'épisode. Le rendez-vous est pris pour janvier 2021.

Environ un an plus tard, la bande de *Camping Paradis* retourne donc à Morzine pour mettre un terme à dix mois d'attente. Mais, entre-temps, le gouvernement a imposé la fermeture des remontées mécaniques, contraignant le secteur touristique de la montagne à passer une saison blanche. Pour les besoins de la fiction de TF1, la station de Morzine a mis en route un ou deux télésièges afin de donner l'illusion, à l'écran, que la routine perdurait. Laurent Ournac est également allé du côté de la frontière suisse, où les stations étaient ouvertes, pour filmer des vacanciers descendre le long des pistes. Devant leur télé, les téléspectateurs et téléspectatrices de TF1 ne devraient pas se rendre compte des péripéties que les équipes ont traversées pour livrer cet épisode.

Laurent Ournac réalisateur

Prochainement, Laurent Ournac reprendra la route direction, le sud de la France, non pas pour le tournage de *Camping Paradis*, mais pour se glisser derrière la caméra d'*Ici tout commence*. Le feuilleton quotidien accueillera le comédien en tant que réalisateur, pour une session d'une durée d'un mois en janvier 2022.



Halle Berry signe un contrat avec Netflix.

Deadline vient de révéler que Halle Berry a signé un contrat avec Netflix pour plusieurs films qu'elle produira et dans lesquels elle jouera.

Le gouvernement marocain a décidé vendredi d'interdire tous les festivals et les grandes manifestations culturelles et artistiques en raison de la propagation du nouveau variant Omicron.

Le monde de Banksy s'expose en Italie.

La gare centrale de Milan se transforme en galerie d'art, le temps d'une exposition sur « Le monde de Banksy », jusqu'au 27 février. Plus de 130 fresques murales et sérigraphies y sont présentées. Photo : L. Bruno / AP / Sipa



SOIRÉE TV

TF1 21 h 05 Série



CAMPING PARADIS

Saison 12 (2 épisodes). L'équipe du « Camping Paradis » délaisse la plage et le sable de Méditerranée pour les pistes enneigées de Morzine, en Haute-Savoie. En effet, le père de Xavier a convié son fils à passer quelques jours dans l'hôtel dont il est propriétaire.

FRANCE 2 21 h 05 Série



L'ART DU CRIME

« La malédiction d'Osiris ». Saison 3 (3/4). Avec Nicolas Gob. Dans le département d'égyptologie du Louvre, Florence Chassagne reçoit une jeune femme qui se met tout à coup à délirer, avant de s'effondrer.

FRANCE 3 21 h 05 Magazine



SECRETS D'HISTOIRE

« Gustave Flaubert, la fureur d'écrire ! » Présenté par Stéphane Bern. Portrait de l'écrivain Gustave Flaubert, en suivant ses traces à Rouen, sa ville natale, à Paris, où il parfait son art de l'écriture, ou en Orient.

FRANCE 5 20 h 55 Film



LA VIE ET RIEN D'AUTRE

Drame de Bertrand Tavernier (1989). Avec Philippe Noiret. En 1920, un officier cherche à recenser les corps des soldats morts au front, en vue de leur restitution aux familles. Deux femmes se joignent à sa tâche.

M6 21 h 05 Série



SCÈNES DE MÉNAGES

« La vie de château ». Avec Valérie Karsenti. Les couples de « Scènes de ménages » se retrouvent dans un château. Liliane et José s'y rejoignent pour une thérapie de couple, Huguette et Raymond vont devoir y passer la nuit.

NETFLIX Film



CLAIR-OBSCUR

Dans le New York des années 1920, tandis qu'une bourgeoisie noire se développe, l'existence d'Irène est bouleversée quand elle retrouve Clare, une amie du lycée. Celle-ci a franchi la ligne en se faisant passer pour une Blanche.

ARTE 20 h 55 Film

LES DÉSAXÉS
Drame de John Huston (1961). Avec Clark Gable. Dans une petite ville du Nevada, la rencontre de trois destinées douloureuses.

CANAL + 21 h 11 Série

LA MEILLEURE VERSION DE MOI-MÊME
Saison 1 (1/9). Avec Blanche Gardin. Blanche Gardin consulte un naturopathe.

C8 21 h 18 Film

DON CAMILLO MONSIEUR
Comédie de Carmine Gallone (1961). Avec Fernandel. Don Camillo et Peppone reviennent dans leur village.

W9 21 h 05 Film

TAKEN 3
Thriller d'Olivier Megaton (2014). Avec Liam Neeson. Accusé du meurtre de son ex-femme, un ex-agent spécial tente d'échapper à la police.

TMC 21 h 15 Film

READY PLAYER ONE
Film de science-fiction de Steven Spielberg (2018). Avec Tye Sheridan. En 2045, un adolescent accepte le défi lancé par un inventeur d'un univers virtuel.

TFX 21 h 05 Magazine

APPELS D'URGENCE
« Samu de Toulouse : urgentistes au féminin en 1^{re} ligne ». Présenté par Héliane Mannarino. Une équipe a suivi des femmes extraordinaires.

UN
NÖËL
EXTRA *à prix*
ORDINAIRE



**3€
59**

**HUILE D'OLIVE
SAVEUR TRUFFE
CARREFOUR EXTRA**

Truffe d'été 1%
25cl soit 14,36€ le litre

Carrefour
market



Carrefour



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

« L'être humain n'aime pas raconter ses difficultés, ses échecs »

Dans son livre, le sprinteur **Arnaud Démare** revient sur une saison difficile, marquée par son abandon sur le Tour



Propos recueillis par
Aymeric Le Gall

Pendant plusieurs mois, la saison dernière, Arnaud Démare a raconté sa vie de cycliste au fil de chroniques publiées dans *Ouest-France*. Le vainqueur du dernier Paris-Tours a décidé de pousser le projet un peu plus loin et a sorti un bouquin du même style (*Une année dans ma roue*, éd. Talent Sport), écrit en collaboration avec le journaliste Mathieu Coureau.

Vous racontez que c'est plus intéressant de raconter une saison compliquée plutôt qu'une saison au top. Pourquoi ?

L'être humain n'aime pas raconter ses difficultés, ses échecs. D'autant que j'avais de grosses ambitions pour cette saison. Et il m'est arrivé d'avoir des doutes au fur et à mesure que le bouquin avançait. Je disais à Mathieu [Coureau] : « Je ne gagne pas comme je le voudrais, ça ne va pas intéresser grand monde. » Il m'a fait comprendre que c'était ça qui était intéressant, voir comment le coureur se relève. Et puis, cette gagne sur Paris-Tours en fin de saison fait office de super conclusion, pour ma saison et pour le livre. Ça prouve que, quand on ne lâche pas, on peut réussir.

Après votre hors-délais sur le Tour, vous parlez de tout arrêter...

Quand on est sportif, on n'est pas seul, on a des supporters, tout un encadrement qui nous soutient et on se retrouve à décevoir tous ces gens-là. C'est ce qu'il y a de plus dur, de vivre cet échec sur la course la plus importante de l'année devant les yeux du monde entier. Quand j'écris que j'ai envie de me cacher et de partir loin, c'est vraiment ce sentiment



Après une saison éprouvante, Démare a eu besoin de couper, surtout mentalement. A. Gillene / AFP

qui m'animait. La déception est tellement grande que tu remets tout en question et tu en veux à la terre entière.

Qu'est-ce qui vous passe par la tête quand vous lancez un sprint ?

Le moment du sprint en lui-même, c'est là qu'on libère les derniers restes d'énergie, rien de plus. Ce n'est pas le moment où on a le plus d'adrénaline. La peur, c'est un peu avant. Aux trois bornes, dans le dernier kilomètre, quand on a peur de perdre sa place. On veut être dans les meilleures conditions pour l'emporter alors que, quand on lance le sprint à 200 m, on sait si on est bien ou pas, si on va pouvoir lever les bras.

Après cette saison galère, vous aviez besoin de couper...

J'ai vraiment coupé mentalement. Parce qu'au final c'est la tête qui en a le plus besoin. Le physique peut continuer, mais là-haut, c'est autre chose. Ça fait vraiment du bien de poser le vélo, de profiter de la famille, des amis.

Quels sont vos objectifs en 2022 ?

Il y a des courses qui me donnent plus envie que d'autres, mais mon premier objectif, c'est de regagner le plus vite possible. Paris-Nice va arriver très vite [début mars] et je sais que, quand je gagne là-bas, ça me fait du bien, ça lance vraiment ma saison.

La F1 justifie les moyens

Le scénario est à peine croyable. Le Britannique Lewis Hamilton (Mercedes), vainqueur d'un Grand Prix d'Arabie saoudite de F1 dingue dimanche, et le Néerlandais Max Verstappen (Red Bull) aborderont avec le même nombre de points la dernière course de la saison à Abou Dhabi dans une semaine. Le 22^e et dernier GP de la saison sera donc décisif. L'enjeu : un premier titre mondial pour le Néerlandais de 24 ans, un huitième pour le Britannique de 36 ans, ce qui serait un record.

Le plus rapide de la finale à venir sera sacré, sauf... s'ils terminaient encore à égalité de points. Dans ce cas, Verstappen serait titré au bénéfice de ses 9 victoires, contre 8 pour son rival.

Un GP à rebondissements

La manche saoudienne (la première dans l'histoire de la F1), courue de nuit sur le circuit urbain de Jeddah, aurait pu tourner tout autrement : Verstappen pouvait être sacré s'il portait de 8 à 26 longueurs au moins son avance

en tête du championnat. Au contraire, une victoire assortie du point du meilleur tour pouvait permettre au Britannique d'égaliser au classement si Verstappen finissait deuxième. Incroyable mais vrai, c'est ce scénario qui s'est produit, pour offrir un combat à suspense – et à couteaux tirés – jusqu'au bout. Le Finlandais Valtteri Bottas complète le podium d'un GP aux innombrables rebondissements (trois départs, deux drapeaux rouges et un nouvel accrochage entre Verstappen et Hamilton, que les commissaires doivent étudier après la course, avec le risque d'une sanction pour le premier).

Ligue 1 – 17^e journée

• **Dimanche** : Saint-Étienne-Rennes (0-5), Monaco-Metz (4-0), Reims-Angers (1-2), Montpellier-Clermont (1-0), Lorient-Nantes (0-1), Nice-Strasbourg (0-3), Bordeaux-Lyon (2-2)
• **Samedi** : Marseille-Brest (1-2), Lille-Troyes (2-1), Lens-Paris (1-1)

Classement	Pts	Diff.
1 PARIS	42	+20
2 RENNES	31	+18
3 MARSEILLE	29	+9
4 NICE	27	+10
5 LENS	27	+7
6 STRASBOURG	26	+12
7 MONACO	26	+7
8 ANGERS	25	+3
9 MONTPELLIER	25	+2
10 BREST	24	+2
11 LILLE	24	-1
12 LYON	23	0
13 NANTES	22	0
14 REIMS	19	-2
15 TROYES	16	-9
16 LORIENT	15	-13
17 BORDEAUX	14	-13
18 CLERMONT	14	-13
19 METZ	12	-19
20 SAINT-ÉTIENNE	12	-20



Claude Puel mis à pied par l'ASSE.

La déroute à domicile face à Rennes (0-5), dimanche, a été la défaite de trop pour Claude Puel. L'entraîneur de Saint-Étienne, dernier de Ligue 1, a été mis à pied par ses dirigeants juste après le match.

Les handballeuses françaises ont surclassé dimanche la Slovaquie (29-18). Elles sont assurées de disputer le tour principal du Mondial, et d'avoir au moins deux points au compteur.

Les biathlètes françaises mettent fin à une série noire. Sans victoire en relais depuis janvier 2019, Anaïs Bescond, Anaïs Chevalier-Bouchet, Julia Simon et Justine Braisaz-Bouchet ont remporté la course à Ostersund (Suède), dimanche.

Grâce à Daniil Medvedev et Andrey Rublev, la Russie a remporté, dimanche, la Coupe Davis pour la troisième fois de son histoire aux dépens de la Croatie, quinze ans après son dernier sacre.

01 Mon beau sapin

À La Feuillée (Finistère), le sapin de Noël fait 6 m de haut. Il n'est composé que de tissu : des carrés de 17 cm de côté, réalisés en crochet et qui viennent de toute la Bretagne. Parfois d'ailleurs : « une personne de Chicago nous en a envoyé une trentaine ! », ont raconté Patricia Paulus et Françoise Bourliès à *Ouest-France*, samedi. Elles font partie du collectif Feuill'Artines, qui a dû relier près de 1 400 de ces carrés entre eux.



02 Des étudiants pakistanais jettent un sort à leur université

Le premier film de la saga « Harry Potter » a 20 ans. Cette université de Lahore (Pakistan) a décidé de marquer le coup. Ce n'est pas anodin : la Government College University a une certaine ressemblance avec la célèbre école des sorciers. Vendredi, les étudiants sont venus grimés, coiffés de chapeaux pointus et ont accueilli les spectateurs dans leur version de la Grande Salle de Poudlard, habillée de balais et de chauves-souris. L'événement était bien sûr interdit aux moldus. Photo : A. Ali / AFP



Dessine-moi un avion !

Il a réalisé son rêve d'enfant. Mohammed Malhas, 76 ans, habitant d'Amman, en Jordanie, a construit pendant trois ans un simulateur de pilotage d'avion à partir de morceaux de ferraille et de pièces d'occasion. « Depuis la nuit des temps, l'homme regarde les oiseaux dans le ciel et rêve de voler. », a-t-il glissé. Photo : K. Mazaawi / AFP



04 ORELSAN MET UN STOP AU PRÉSIDENT

« Est-ce qu'il n'essaierait pas de gratter mon buzz ? » En direct dans « Quotidien », le rappeur Orelsan, dont le dernier disque rencontre un franc succès, a douté des éloges du président à son encontre. « C'est quand même quelqu'un qui dépeint la société comme un sociologue », aurait commenté Emmanuel Macron à propos du titre *L'odeur de l'essence*, qui critique justement le système politique.

05 On écoute quoi à Buckingham Palace ?

Le prince William se souvient, dans un podcast, que sa mère, la princesse Diana, chantonnait à tue-tête le titre *The Best*, de Tina Turner, sur le chemin de l'école. Il avoue également commencer ses semaines avec *Thunderstuck*, du groupe AC/DC. Les arrière-petits-enfants de la reine, eux, seraient fans du célèbre *Waka-Waka*, de Shakira. Il en faut bien pour tous les goûts.

Le trésor du glacier

Il y a huit ans, un jeune alpiniste découvrait dans le glacier des Bossons, dans le massif du Mont-Blanc, une boîte métallique contenant un trésor de pierres précieuses. Comme le veut la loi, le propriétaire ne s'étant pas manifesté, le pactole a été divisé en deux, la moitié à celui qui l'a découvert (et qui souhaite conserver son anonymat) et l'autre moitié à la ville de Chamonix, propriétaire de ce glacier. Chaque lot représente tout de même la bagatelle de 150 000 €. Pas question de vendre, le maire de la ville savoyarde a annoncé que ces pierres orneront le nouveau musée des Cristaux, qui sera inauguré le 18 décembre. Mais que font de tels bijoux au milieu d'un glacier ? Ils proviennent probablement du crash du *Kangchenjunga*, selon les autorités. Le 24 janvier 1966, ce Boeing 707, qui rejoignait Bombay s'était écrasé sur les flancs de la montagne, emportant 117 passagers et personnels de bord.



07

Zoom a décidé de vous pourrir la vie

L'entreprise a annoncé qu'il serait maintenant possible pour l'hôte d'une conversation zoom de savoir qui est présent ou non à la visioconférence : « Les participants qui ont été invités à une réunion, mais qui ne l'ont pas encore rejointe, seront affichés. » On est désolés de l'avoir dit à votre patron. Photo : E. Boatman / Thenounproject

08

L'IMAGE DU JOUR



ELLE JOUAIT DU PIANO DEBOUT

Par l'Agence France-Presse

La pianiste Eleonora Costantini n'a pas le vertige. Perchée à près de 5 m de haut, la jeune Italienne interprète *Flying Piano*, une pièce spécialement conçue pour l'exposition universelle de Dubaï (Émirats-arabes unis), qui se tient encore jusqu'au mois de mars.

09

HAUTE COUTURE ET GROS FLINGUES

Le styliste français Julien Fournié va rendre disponibles des pièces de costumes inspirées du ballet *Casse-Noisette* sur le jeu vidéo *PUBG mobile*. Avec cette annonce, le designer veut introduire un aspect esthétique au concept de métavers, très en vogue en ce moment. Il veut proposer « des imaginaires fous » aux joueurs en alliant sa créativité à l'expertise technique des ingénieurs du jeu vidéo. Histoire de pouvoir tirer à la mitrailleuse lourde tout en soignant son style.

10 FAKE OFF!!!

Par Maïwenn Furic

Oui, la liste des effets secondaires des vaccins est toujours accessible au public

« Donc le site d'EudraVigilance vient d'être fermé... Un autre site s'ouvre. Et seuls les utilisateurs enregistrés pourront accéder à la partie limitée du site. Vive la transparence n'est-ce pas. » Ce tweet a été partagé des centaines de fois. Le site d'EudraVigilance est bien fermé et renvoie désormais sur le site de l'Agence européenne du médicament, où la liste des effets secondaires ne s'affiche effectivement pas. Les bases de données sont tout de même accessibles au grand public. Dans votre moteur de recherche, entrez « EudraVigilance » et cliquez sur le premier résultat. En plein centre de la page se trouve un message : « Pour consulter les rapports sur les vaccins contre le Covid-19, suivez ce lien, puis cliquez sur la lettre C et faites défiler jusqu'à "Covid-19". » Vous pourrez alors choisir quel est le vaccin qui vous intéresse. Et tout cela est accessible sans être un « utilisateur enregistré ». Il ne s'agit donc d'un démantèlement de site Internet. **20 Minutes lutte contre les fake news. Un doute ? Écrivez à fakeoff@20minutes.fr**

PAGE RÉALISÉE PAR GUILLAUME CARLIN



NOUVEAUX CAFÉS PRÊTS-À-BOIRE

Du café
pur Arabica

Du lait
100% français

Une
alternative
avec
du lait d'amande

La gourmandise
et l'intensité
du cacao



Zéro
colorant
conservateur
arôme artificiel

**CARTE
NOIRE**

C'EST
BON, BIO
ET FAIT EN
FRANCE

À DÉGUSTER
CHAUD
OU **FROID**



EXISTE EN DEUX FORMATS
250ML À EMPORTER
ET **750ML À PARTAGER**