

20 minutes

NICE-CÔTE D'AZUR

Une pièce manquante de la campagne

Sur le thème du pouvoir d'achat, qui préoccupe les Français dans un contexte de hausse des prix, les candidats à la présidentielle restent avares. P.4

Fizkes / iStock / Getty Images plus

+ DE 20 MINUTES **CONSO**

High-tech
Sur le marché des casques à réduction de bruit, Sony pourrait ne plus dormir sur ses deux oreilles... **P.6**



M. Libert / 20 Minutes

CHU DE NICE
Des opérations différées du fait de blocs saturés **P.3**

« **BLUE MONDAY** »

Le plein de séries britanniques pour rire encore et en chœur **P.10**



Avalon Television

15 € OFFERTS*
SUR VOTRE PREMIÈRE COMMANDE
AVEC LE CODE **15BONAPP**



ON
S'FAIT UN
DELIVEROO

*Nouveaux clients uniquement. Code valable jusqu'au 06/02 inclus. Pour toute commande de 20 € min. Dans la limite des codes disponibles. Vérifiez l'éligibilité de votre ville et les conditions sur foodscene.deliveroo.fr. Frais de livraison et de services applicables.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

PUBLICITÉ

Des vols directs pour l'Islande cet été

Après six ans d'absence, l'Islande redevient une destination directe depuis Nice, a annoncé la compagnie aérienne Icelandair vendredi. À partir du 6 juillet, et jusqu'au 27 août, deux vols par semaine seront proposés pour rejoindre la capitale Reykjavik les mercredis et les samedis. La semaine dernière, c'est Volotea qui annonçait une nouvelle liaison

à partir du printemps en direction de la Sardaigne. Une destination qui s'ajoute aux neuf déjà proposées par la compagnie espagnole depuis l'aéroport de Nice. Photo: Sipa



Un Niçois champion du monde de parasnowboard

Vendredi, le snowboarder Maxime Montagnoni, qui s'entraîne avec le club d'Isola2000, a remporté sa 4^e médaille d'or lors des Mondiaux de parasports d'hiver à Lillehammer, en Norvège. À 32 ans, c'est la 3^e qu'il décroche en banked slalom. La compétition, qui a débuté le 12 janvier, se termine la semaine prochaine.

Les salles de spectacle confrontées au défi sanitaire

Depuis le 3 janvier, les rassemblements de plus de 2 000 personnes, en intérieur, et de 5 000 personnes, en extérieur, sont interdits, tout comme les concerts debout. Face à ces annonces, le Palais Nikaïa a annoncé l'annulation du concert d'Eddy de Pretto, prévu le 28 janvier. « Nous ne pouvons assurer le maintien de cette représentation dans de bonnes conditions », a justifié la salle. Celle du Frigo 16, qui a une capacité de 400 personnes, restera fermée, elle aussi, jusqu'au 4 février. Son responsable, Cyril Foucault, évoque « des esthétiques musicales, comme la techno, difficilement imaginables avec un public assis ». Au Palais des festivals, à Cannes, toutes les salles sont en places assises, et la solution est plus simple : le grand auditorium de 2 300 places est limité à 2 000 personnes.

Christian Estrosi annonce une nouvelle vocation pour l'emblématique Tête Carrée

La Tête Carrée aura un nouveau visage d'ici à 2024, a indiqué dimanche la ville à 20 Minutes, confirmant les informations de Nice-Matin. Inaugurée il y a vingt ans, cette structure abrite actuellement les bureaux administratifs de la bibliothèque Louis-Nucéra. L'œuvre habitable de 30 m de haut, dessinée par Sacha Sosno, deviendra « ouverte au public » tout en gardant « sa vocation culturelle », a assuré Christian Estrosi samedi. Plusieurs idées ont été évoquées dont « un bar panoramique vintage ou contemporain », un lieu éducatif et « un espace d'exposition temporaire ».



Pour son documentaire, un réalisateur recherche des vidéos d'octobre 2020

Sur les pas d'Alex suit l'ultra-traileur Christophe Tieran dans son projet de relier les trois vallées sinistrées en course à pied, à vélo et en parapente pour recueillir les témoignages des locaux, un an après la tempête. Pour finir le film, le réalisateur Marc Brulard a besoin d'images pour illustrer la reconstruction de ces vallées. Si vous souhaitez participer au projet, rendez-vous sur son Facebook. Photo M. Fourmy / Sipa

QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ?

SAISON 2 INÉDITE

TOUS LES MERCREDIS À 21.05

6

20 minutes

© Pierre-Olivier NG



Le nouveau rendez-vous politique présenté par **Cyril Viguière**

Chaque jeudi à 9h30 en direct sur TV5MONDE

En association avec



À revoir sur [tv5monde.com/face-aux-territoires](https://www.tv5monde.com/face-aux-territoires)

© Cyril Moreau / Bestimage / TV5MONDE

Regarder le monde avec attention

TV5 MONDE

Les blocs sont forcés de tourner au ralenti

Au CHU de Nice, plus de 40 % des opérations sont différées par manque d'infirmiers anesthésistes, réquisitionnés à cause du Covid-19



Fabien Binacchi

Plusieurs semaines d'attente pour les opérations les moins urgentes. Et tout de même quelques jours de délai pour la pose de stents dans une jambe. En ce moment, « tout en évitant les pertes de chances », les chirurgiens du CHU de Nice doivent faire avec un planning très restreint. Ils ont « au moins 40 % de créneaux en moins que d'habitude et ça peut aller jusqu'à 50 % », confirmait dimanche à 20 Minutes le Pr Stéphane Litrico, vice-président de la commission médicale d'établissement (CME). En fait, les blocs opératoires font face à une pénurie d'infirmiers anesthésistes. Ces derniers sont réquisitionnés pour s'occuper des malades du Covid-19 dans les unités de réanimation. « Ce n'était pas arrivé, à ce niveau-là, depuis la première vague de la pandémie », explique

le neurochirurgien. Si l'impressionnante déferlante du variant Omicron (3148 cas pour 100 000 habitants dans la métropole niçoise) provoque moins de formes graves, « elle en provoque quand même », rappelle le spécialiste. Et « la file active des patients admis en soins critiques » continue d'augmenter au même rythme que les semaines précédentes », note l'agence régionale de santé Paca.

Samedi, 96 malades du Covid-19 étaient pris en charge dans les services de réanimation des Alpes-Maritimes, selon les données de Santé publique France. Soit un taux d'occupation de 108 % par rapport à la capacité initiale. Le problème est

avant tout « structurel », rappelle le vice-président de la CME. « Depuis des années, nous sommes au plancher des effectifs théoriques. C'est parfois très significatif dans les blocs, détaille-t-il. On a du mal à embaucher. Les moyens sont à nouveau là, mais il faudra du

« Les moyens sont à nouveau là, mais il faudra du temps pour former et recruter. »

Pr Stéphane Litrico



Les infirmiers anesthésistes font défaut dans les salles d'opération (Illustration). M. Libert / 20 Minutes

temps pour former et recruter. » En attendant, il faut ajouter à cela un certain absentéisme, avec les soignants également touchés par le Covid-19, et un « nombre de pathologies traumatiques revenu à un niveau normal ». « Sur certaines vagues précédentes, nous avions davantage de restrictions. Mais, aujourd'hui, les écoles sont ouvertes, les structures de loisir aussi, les voitures circulent et il y a aussi les sports d'hiver », pointe le Pr Stéphane Litrico. Avec les accidents qui vont avec et qu'il faut traiter.

Où en est-on du vaccin ?

Selon les dernières données de l'agence régionale de santé, arrêtées au 9 janvier, la couverture vaccinale contre le Covid-19 (pour les personnes ayant reçu au moins une dose) atteint 74 % au niveau de Paca et ce chiffre monte à 76,6 % dans les Alpes-Maritimes, d'après Santé publique France. Dans la région, 65 % des 12-17 ans ont reçu au moins une dose de vaccin. Les 65-74 ans affichent le plus fort taux de couverture vaccinale avec 91 % des habitants ayant reçu un schéma complet.



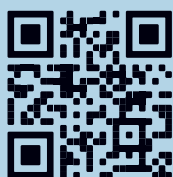
TOUS LES JOURS, SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE VOTRE RÉGION ET PARTICIPEZ ! AGENCENICEPRESSE@GMAIL.FR
www.facebook.com/20MINUTESNICE
twitter.com/20MinutesNice
www.instagram.com/20minutesfrance

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



Besoin de faire une pause ?

Plus de 20 jeux sont disponibles sur 20minutes.fr !



Scannez ce code pour accéder à notre espace jeux www.20minutes.fr/services/jeux

LA MÉTÉO À NICE

AUJOURD'HUI

Matin	Après-midi
7 °C	13 °C

DEMAIN

Matin	Après-midi
8 °C	12 °C

EN FRANCE



Comme d'habitude, c'est toujours le Nord qui trinque

Les grisailles sont nombreuses sur une large moitié nord du pays, avec quelques bruines possibles le matin sur le Centre-Est. Des Pyrénées aux régions méditerranéennes, le soleil s'impose, mais il faudra faire avec le mistral et la tramontane.

la chaîne météo

Prévisions ultra détaillées sur TV-WEB-APPLIS

Téléchargez dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

La meilleure info météo

LACHAINEMETEO.COM

Le pouvoir d'achat au rayon des absents

La thématique trône en tête des sujets « dont on ne parle pas dans assez » en ce début de campagne présidentielle



Nicolas Camus

Tout le monde a constaté l'envolée des prix. L'Insee le confirme : le tarif de l'énergie a augmenté de 18,6% entre décembre 2020 et décembre 2021. « Cela s'explique principalement par la hausse du prix du pétrole, détaille Hervé Péléraux, économiste à l'OFCE [Observatoire français des conjonctures économiques]. Il affecte le prix de l'essence, du fioul, du gaz et de l'électricité. » L'énergie est ainsi responsable pour moitié de la hausse générale des prix de 2,8% encore observée en décembre. La thématique du pouvoir d'achat reste toutefois absente des débats en ce début de campagne présidentielle.

Dans toutes les enquêtes d'opinion, ce sujet est toujours le premier cité parmi

ceux « dont on ne parle pas assez ». Entre le Covid-19, l'entrée en campagne d'Éric Zemmour et la primaire de LR, les débats tournent en rond depuis des semaines. « J'ai l'impression qu'on ne parle que d'immigration et de sécurité », se désespère Nadia, mère de deux enfants.

Les candidats ont certes esquissé des pistes pour améliorer les conditions de vie de l'ordinaire de la population. Marine Le Pen (RN) se pose en « candidate en pouvoir d'achat » grâce à quelques mesures phares comme l'abaissement de la TVA à 5,5% sur les carburants et l'énergie. Jean-Luc Mélenchon (LFI) promet une loi d'urgence sociale qui « contiendrait notamment le blocage des prix de l'énergie, du carburant et des produits alimentaires ». Yannick Jadot (EELV) et Anne Hidalgo (PS) proposent une hausse du salaire minimum, quand Valérie Pécresse (LR) entend « augmenter dans les cinq ans les salaires net inférieurs à 2,2 smic [soit 2800 €] de 10%, hors inflation ».

« On n'attend rien des candidats »

Le sujet reste toutefois assez inaudible, y compris parce que les prétendants à l'Élysée le savent périlleux. Les deux experts en communication Robert Zardet et Samuel Jequier le qualifient même, dans une tribune publiée par *Le Monde* en décembre, de « serial killer électoral ». Et de souligner que « la hausse des salaires est la question taboue qui fait trébucher les candidats à l'élection présidentielle depuis le début des années 2000 ». « Il y a une partie de l'inflation sur laquelle un gouvernement peut avoir prise, avec des chèques énergie, un blocage des prix du gaz et de l'électricité ou une baisse des taxes,



Les prix ont augmenté en moyenne de 2,8% sur l'année 2021, selon l'Insee. B. Chibane / Sipa (illustration)

observe Hervé Péléraux. Mais ces mesures permettraient d'atténuer les effets de l'inflation, pas de répondre à la mécanique inflationniste elle-même, qui est créée par le marché. »

Le Premier ministre, Jean Castex, avait promis en septembre l'instauration d'un « bouclier tarifaire » afin de bloquer les prix du gaz et de limiter la hausse de celui de l'électricité à 4% en février. Une mesure confirmée vendredi par le ministre de l'Économie, Bruno Le Maire, assurant que la hausse aurait, sinon, été de 35%. Un bon point pour le futur candidat Emmanuel Macron ?

Les candidats à la présidentielle ont du boulot pour convaincre. « On n'attend rien d'eux », murmure Saliha, l'air las. En arrêt maladie depuis deux ans, cette femme de 58 ans ne compte que sur les quelque 950 € de retraite de son mari pour faire vivre le foyer. « Si demain il y en a un qui déclare qu'il va travailler pour le pouvoir d'achat, pour les retraites, avec des mesures claires et réalistes, je voterai pour cette personne », glisse Nadia, au moment de monter dans sa voiture sur le parking d'un supermarché de Villejuif (Val-de-Marne). Elle se retourne une dernière fois : « Pour l'instant, je ne la vois pas. »

Achats groupés

Certains tentent de s'organiser pour faire baisser la facture. L'un des moyens les plus utilisés consiste à regrouper des consommateurs afin de mieux protéger les prix. Désormais, cela se passe au niveau des villes, avec le concours d'entreprises spécialisées comme Wikipower. « On vient à la rencontre des habitants, on répond à leurs questions, puis on en rassemble le plus grand nombre possible et on adresse un cahier des charges à tous les fournisseurs pour qu'ils nous fassent la meilleure offre possible », expose Étienne Jallet, président de la branche France, ouverte en 2016.



Le candidat LFI au Parc des expositions de Nantes, dimanche. S. Salom-Gomis / AFP

Mélenchon en lumières et en odeurs



À Nantes, Frédéric Brenon

« Il nous en a mis plein la vue », s'enthousiasme un jeune militant. Cinq ans après avoir innové avec des hologrammes, Jean-Luc Mélenchon (LFI) est monté d'un cran dans l'utilisation des nouvelles technologies à l'occasion de son premier meeting 2022 dimanche à Nantes (Loire-Atlantique). Dans un Parc des expositions sans jauge restrictive, près de 5000 militants équipés d'un masque FFP2 obligatoire ont assisté à un « meeting immersif et olfactif ».

Arrivé tel une rock star sur un rythme électro, le candidat à la présidentielle

de La France insoumise s'est exprimé au cœur d'une foule entourée de quatre murs d'écrans géants. L'expérience à 360° a commencé par la projection d'images dynamiques du système solaire. Annoncée comme une première mondiale dans un cadre politique, la diffusion d'odeurs a moins convaincu. Certes, quelques notes de parfums semblaient accompagner les tableaux visuels. Mais, avec un masque FFP2, elles étaient difficiles à identifier.

En conclusion du meeting, Jean-Luc Mélenchon a confirmé l'organisation d'une « grande marche pour la VI^e République » le 20 mars à Paris. Et le retour des hologrammes dans ses meetings à partir d'avril.



Le Parlement adopte le projet de loi instaurant le pass vaccinal.

Par un dernier vote de l'Assemblée, le Parlement a adopté dimanche le projet de loi instaurant le pass vaccinal. Deux recours sont prévus à gauche, ce qui va repousser de quelques jours la promulgation.

Des investisseurs étrangers vont injecter plus de 4 milliards d'euros en France dans 21 nouveaux projets majoritairement industriels, a annoncé dimanche l'Élysée.

Du 15/01/22 au 31/01/22



VICTUS



Plus que du jeu

Découvrez le **PC portable**
VICTUS by HP 16-e0125nf



Propulsé par un processeur
AMD Ryzen™ 5 5600H

~~899€~~

749€

À découvrir chez

 **boulangier**



Casques à réduction de bruit

Qui est plus fort que Sony?



Les casques filaires à arceau, comme le Fidelio 3, conservent la préférence des puristes. *Philips*



Le Quietcomfort 45 de Bose isole parfaitement et reste l'un des modèles les plus légers. *Bose*



L'Aonic 40 se distingue notamment par son appli et ses prestations musicales. *Shure*



Le YH-L700A impressionne par les basses qu'il diffuse et son autonomie. *Yamaha*

Alors que le WH-1000XM4 de Sony est devenu la référence en matière de casque à réduction de bruit, des **petits nouveaux** tentent de le concurrencer



Christophe Séfrin

Halte au bruit ! Avec des ventes en hausse de 14 % en 2021, les casques et écouteurs à réduction de bruit ont les faveurs des Français. Sony domine largement ce secteur avec pas moins de 30 % de parts de marché revendiquées, notamment grâce au WH-1000XM4, lancé au milieu de l'année 2020 (affiché au prix de 300 € environ). Ce casque attise la convoitise des concurrents qui lui opposent leurs modèles. *20 Minutes* en a testé quatre.

Le plus accessible : le Fidelio L3 de Philips

Le nouveau casque haut de gamme Philips Fidelio L3, aux courbes arrondies, défie le WH-1000XM4 de Sony avec son appli Philips Headphones, très complète. Outre un égaliseur avec des préséglages, la gestion de la réduction de bruit peut y être personnalisée. Le Fidelio L3 peut être appairé avec deux sources : un smartphone et un ordinateur. Pratique en télétravail. Sa belle autonomie (jusqu'à 32 heures avec réduction de bruit) possède une contrepartie : il est lourd (360 g). Un handicap pour les longs voyages. **Prix : 199 €.**

Le plus simple : le Quietcomfort 45 de Bose

L'Américain Bose privilégie la compacité et la légèreté (238 g) avec son Quietcomfort 45. Il est équipé de boutons physiques pour activer et

désactiver d'une pression la réduction de bruit ou encore pour monter et descendre le volume. Si la qualité de la réduction de bruit et son confort restent de vraies marques de fabrique, l'absence de réglages pour customiser son écoute est frustrante. Son autonomie est de 24 heures avec réduction de bruit. **Prix : 349 €.**

Le meilleur rapport performances/prix : l'Aonic 40 de Shure

Volumineux avec ses larges oreillettes et de bonne fabrication avec son arceau réglable très finement, l'Aonic 40, aux commandes physiques, peut compter sur son appli, ShurePlusPlay. Celle-ci permet de contrôler la réduction de bruit sur trois niveaux, ainsi que le mode dit « Environnement » (pour rester conscient des bruits extérieurs) sur dix paliers.

La réduction de bruit de l'Aonic 40 – un peu lourd (313 g) – n'égale pas celle des modèles de Sony et de Bose, mais ses prestations musicales sont majeures. Un coup de cœur. **Prix : 249 €.**

Le plus endurant : le YH-L700A de Yamaha

Original avec ses coques rectangulaires recouvertes de tissu et de similicuir, le YH-L700A (330 g) est un très bel objet. Son appli Headphones Controler ne propose pas d'égaliseur. Il peut prendre en compte les mouvements de la tête afin de caler la scène sonore toujours au même endroit. Impressionnant par les basses qu'il diffuse, mais également par son autonomie (jusqu'à 34 heures avec la réduction de bruit activée), le casque YH-L700A de Yamaha reste onéreux. **Prix : 499 €.**

deliveroo PRÉSENTE

15 € OFFERTS*

SUR VOTRE PREMIÈRE COMMANDE
AVEC LE CODE 15BONAPP



ON
S'FAIT UN
DELIVEROO

*Nouveaux clients uniquement. Code valable jusqu'au 06/02 inclus. Pour toute commande de 20 € min. Dans la limite des codes disponibles. Vérifiez l'éligibilité de votre ville et les conditions sur foodscene.deliveroo.fr. Frais de livraison et de services applicables.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. [WWW.MANGERBOUGER.FR](https://www.mangerbouger.fr)

Dépendance

« Les aidants ne sont pas des surhommes »



Propos recueillis par
Jean Bouclier

Gérer son quotidien, c'est un travail à part entière. Et il n'est pas toujours facile de s'y retrouver dans la jungle des démarches administratives. Pas de panique ! 20 Minutes et son partenaire, l'UFC-Que choisir, sont là pour vous aider grâce au « Brief Conso ».

Cette semaine, on parle des aidants, ces millions de Français qui épaulent un proche affaibli par l'âge, la maladie ou le handicap, avec Pascale Barlet (photo), rédactrice en chef de *Que choisir argent*. Voici les réponses qu'elle apporte aux lecteurs qui nous ont interpellés.

Je suis mère au foyer et m'occupe de ma mère. Ai-je droit à quelque chose ?

Cette personne peut demander l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA), une indemnité que va percevoir sa mère. Elle peut aussi, pour elle-même, demander un Cesu, le chèque emploi service universel, comme un emploi à domicile. Elle sera rémunérée

par sa mère, qui va devenir employeur particulier.

Pour obtenir une aide, suis-je obligé(e) de diminuer mon temps de travail ?

Ce n'est pas une obligation, et les entreprises s'adaptent, car il y a de plus en plus d'aidants. On peut négocier un temps de travail, soit en temps partiel, soit, peut-être, en télétravail. Il y a aussi le congé de solidarité : il permet de s'occuper de la personne trois mois et est renouvelable une fois. On n'est pas rémunéré, mais indemnisé par l'Assurance-maladie.

Comment faire pour obtenir un soutien moral ?

En 2016, le gouvernement a créé le droit au répit. L'aidant peut, pendant quelques heures ou jours, confier son proche à une aide médicale, un service d'accueil de jour... Il permet de souffler, de partir dans la famille ou ailleurs.

S'il n'y avait qu'un seul conseil à donner ?

Ne pas se sentir un surhomme ou une surfemme, ne pas se dire « je vais y arriver, ce n'est pas grave ». Il y a des structures qui donnent des conseils et, surtout, de l'aide. Il faut vraiment ne pas hésiter à les solliciter et se ménager, savoir s'occuper de soi de temps en temps.



Vidéo
D'autres conseils
sur notre site

VOTRE VIE VOTRE AVIS

Covid-19 Ils sont positifs bien que triplement vaccinés, et alors ?

Des lecteurs de « 20 Minutes » estiment que les injections leur ont permis d'échapper aux formes graves



Fiona Bonassin

Quel est le point commun entre le rappeur Booba et les lecteurs de 20 Minutes ? Non, ils ne maîtrisent pas l'art de l'auto-tune aussi bien que le Duc de Boulogne... Mais si on se fie au dernier tweet du rappeur, il serait positif au Covid-19, malgré ses doses de vaccin. Ce qui est le cas de nos lecteurs qui ont massivement répondu à notre appel à témoignages.

Les derniers chiffres

publiés par le gouvernement font état de 30 millions de doses de rappel reçues par les Français. Mais, avec la propagation du variant Omicron, ils sont nombreux à l'avoir contracté, bien que leur schéma vaccinal soit complet. Car, si la vaccination contre le Covid-19 protège essentiellement contre les formes graves de la maladie, elle n'empêche pas les contaminations.

« Seulement un petit rhume »

C'est le cas de Thomas : « Je suis jeune, et j'ai reçu mes trois doses. Il y a une semaine, j'ai contracté le Covid-19. Les symptômes sont ceux d'une grosse grippe, mais heureusement que j'ai été vacciné, car je pense que ça aurait été pire. » Un avis partagé par Thérèse et son conjoint : « Troisième injection

faite mi-décembre. Nos symptômes sont équivalents à ceux d'un rhume. On ne regrette pas d'avoir fait cette troisième dose, qui nous protège des formes graves. » Morgane, selon elle, aurait pu finir à l'hôpital sans la vaccination : « J'ai reçu ma troisième dose le 23 décembre. J'ai été testé positive le 1^{er} janvier. Je suis en surpoids et je pense que le vaccin m'a protégée, en ayant seulement un petit rhume comme effet. » D'autres lecteurs ont des symptômes un peu plus dérangeants... Mais ils ne regrettent pas pour autant leur troisième dose. Ingrid l'a reçue début décembre : « Depuis le 5 janvier, je suis positive au Covid-19. Pour le moment, je suis toujours positive et avec des symptômes : maux de tête intenses, grosse fatigue, nausées, essoufflement. Ma fille, qui est aussi positive est, asymptomatique. Je me dis que si je n'avais peut-être pas été vaccinée, cela aurait été sans doute pire. »



Justine, professeure d'anglais, a reçu sa troisième dose le 9 décembre, provoquant pour la seconde fois une perturbation dans son cycle menstruel. Elle nous explique qu'après avoir contracté le Covid,

son état s'est dégradé : « Je me réveille avec des sueurs nocturnes, puis un rhume, le nez qui coule, la gorge qui gratte, des courbatures douloureuses. Je me suis empressée de faire un test PCR. Résultat : le variant Omicron a été détecté... J'ai du mal à respirer, je dors environ dix-sept heures par jour et je suis épuisée au moindre effort. J'ai 25 ans et je suis en bonne forme physique. Peut-être que j'aurais atterri en réanimation si je n'avais pas été vaccinée... Nous ne saurons jamais. » Toutefois, « pour mon métier, je me devais de protéger mes élèves, ainsi que ma famille, et donc de me vacciner. »

Photo : D. Harla / LNP / Shutterstock / Sipa

TF1
21 h 10 Série

SAM
Saison 6 (2 épisodes).
Sam a disparu, suscitant l'inquiétude de tout son entourage. Lorsque l'on retrouve sa chemise flottant dans la rivière, l'angoisse est à son comble ; il ne reste plus d'autres choix que de faire appel aux gendarmes.
22 h 55 Docu
LA BATAILLE DE L'ÉLYSÉE
Documentaire français.

FRANCE 2
21 h 10 Série

MANIPULATIONS
Saison 1 (2 épisodes). Après le départ de Joseph, l'état autour de Maud se resserre. Alors que Mathias doit partir en mission pour son travail, on découvre que son plan machiavélique ne s'arrête pas à Maud. Il a des projets plus ambitieux.
22 h 55 Magazine
DANS LES YEUX D'OLIVIER
« Survivre à un parent... »

FRANCE 3
21 h 10 Magazine

SECRETS D'HISTOIRE
« L'incroyable épopée de Richard Cœur de Lion ». Présenté par Stéphane Bern.
Direction le XII^e siècle, à la rencontre de Richard I^{er} d'Angleterre, aussi connu sous le nom de Richard Cœur de Lion.
23 h 05 Docu
SECTE DU TEMPLE SOLAIRE : VERCORS, L'ONDE DE CHOC

FRANCE 5
21 h 00 Film

DANS LA CHALEUR DE LA NUIT
Film policier de Norman Jewison (1967). Avec Sidney Poitier.
Deux policiers intègres, un Noir et un Blanc, enquêtent sur un meurtre dans une petite ville du sud des États-Unis, rongée par les préjugés et le racisme.
22 h 50 Magazine
C CE SOIR
Présenté par K. Rissouli, T. Snégaroff, L. Adler, C. Diaou.

M6
21 h 10 Div

PATRON INCOGNITO
« Laurent de la Clergerie, président de LDLC ». En 1996, alors que le commerce en ligne est balbutiant, LDLC naît dans un appartement lyonnais. Depuis, l'entreprise est devenue numéro un du high-tech et du matériel informatique en France.
22 h 55 Téléréalité
PATRON INCOGNITO
« Hakim Benotmane, fondateur de l'enseigne... »

NETFLIX
Film

COMME UN POISSON DANS SON RÉCIF
Ce documentaire filme la Grande Barrière de corail comme vous ne l'avez jamais vue. Dans sa narration d'abord : nous suivons Puff, petit poisson-globe, au gré de son exploration de son habitat naturel. Dans sa réalisation ensuite : à travers ses yeux, nous découvrons le foisonnement de vie dans le corail.

ARTE
20 h 55 Film
MULHOLLAND DRIVE
Thriller de David Lynch (2001). Avec Naomi Watts.

Victime d'un violent accident, une jeune femme erre dans la nuit, amnésique.

CANAL +
21 h 06 Série
GOMORRA

« Vendetta ». Saison 5 (5/10). Avec Salvatore Esposito. Gennaro se retrouve dans une position inconfortable et doit batailler pour maintenir son autorité.

C8
21 h 19 Film
PENSION COMPLÈTE

Comédie de Florent-Emilio Siri (2015). Avec Franck Dubosc. Présumé mort, un homme vient bouleverser la vie de son ancienne compagne.

W9
21 h 05 Film
BLOOD FATHER

Thriller de Jean-François Richet (2016). Avec Mel Gibson. Tout juste sorti de prison, un ancien motard alcoolique devenu tatoueur doit protéger sa fille.

TMC
21 h 15 Film
FAST AND FURIOUS 6

Film d'action de Justin Lin (2013). Avec Vin Diesel. Luke Hobbs enquête sur une organisation de pilotes mercenaires surdoués, issus de douze pays différents.

TFX
21 h 05 Magazine
APPELS D'URGENCE

« Missions à haut risque pour les motards de la loi ». Présenté par Hélène Mannarino. Les apprentis motards sont sélectionnés au cours de tests exigeants.

AVIS DE RECHERCHE BÉNÉVOLES



QUAIS
DU POLAR
FESTIVAL
INTERNATIONAL
LYON

Roman, BD, dédicaces, table-rondes, cinéma, série-TV, enquête urbaine...
Le festival Quais du Polar prépare une nouvelle édition exceptionnelle et nous avons besoin de vous !

VOUS SOUHAITEZ REJOINDRE LE GANG DES 350 BÉNÉVOLES ?
CONTACTEZ NOUS :

myoccoz@quaisdupolar.com
09 83 22 33 47
www.quaisdupolar.com



QUAIS DU POLAR
SE DÉROULERA
À LYON DU
3 AU 5 AVRIL
2020



Du rire en série contre l'effet « Blue Monday »

Puisque les Britanniques ont inventé le concept de la journée la plus déprimante de l'année, à eux de nous remonter le moral avec des **comédies**

Anne Demoulin

Il fait froid, les fêtes sont passées, l'été est encore loin et la pandémie de Covid-19 bat son plein. Ce lundi, c'est le « Blue Monday », le jour le plus déprimant de l'année. Une invention du psychologue britannique Cliff Arnall. Et comme la perfide Albion a créé ce concept, à elle de nous remonter le moral ! Notre sélection de séries british absolument funny.

STARSTRUCK, UNE COMÉDIE ROMANTIQUE RAFRAÎCHISSANTE. Une sorte de douceur à la *Notting Hill* où les rôles sont inversés ! *Starstruck*, disponible sur MyCanal, met en scène la Néo-zélandaise Rose Matafeo dans la peau de la pétulante Jessie, jeune expatriée à Londres,

qui jongle entre deux jobs, celui de babysitter et celui de guichetière à la billetterie d'un cinéma de quartier. Sa vie se complique un peu plus lorsqu'elle découvre que Tom, le mec avec qui elle a passé la nuit du Nouvel An, est une immense star de cinéma... Une comédie romantique rafraîchissante.

THIS WAY UP, UNE COMÉDIE ANXIOLYTIQUE JUBILATOIRE. On sait depuis *Fleabag* que les Britanniques ont l'art de savoir ancrer le rire dans la douleur. Créée et incarnée par l'Irlandaise Aisling Bea, *This Way Up*, disponible sur MyCanal, suit Aine, une prof de langue à Londres, d'origine irlandaise, qui sort d'un établissement psychiatrique après une tentative de suicide. Elle va remettre sa vie sur les rails avec beaucoup de fantaisie et un humour vraiment décapant. Bref, une comédie anxiolytique jubilatoire !

INSIDE N° 9, UN CONCENTRÉ D'HUMOUR NOIR À L'ANGLAISE. La série d'anthologie *Inside N° 9*, dont les saisons 5 et 6 sont disponibles sur Arte.tv, est un chef-d'œuvre d'humour noir à l'anglaise. Chaque épisode a deux dénominateurs



La série *Starstruck*, avec Rose Matafeo, revisite la comédie romantique. Avalon Television

communs, cet étrange chiffre 9, ainsi que Reece Shearsmith et Steve Pemberton, les cocréateurs de la série, également présents au casting de la quasi-totalité des épisodes. Un épisode muet, de l'horreur gothique, des dialogues en vers, le duo ose tout... Autant de fables aussi courtes que féroces !

LOVESICK, TRANCHES DE VIE BADINES. À sa sortie sur Channel 4 en 2014, la minisérie britannique *Lovesick*, disponible

sur Netflix, s'appelait *Scrotal Recall*, jeu de mots scabreux en référence au film de Paul Verhoeven, *Total Recall*. Un titre qui avait du sens puisque *Lovesick* suit Dylan, adolescent tardif, qui doit recontacter toutes ses ex auxquelles il aurait pu transmettre sa MST. Un prétexte pour explorer le passé amoureux du jeune homme et autant de tranches de vie légères, badines et irrévérencieuses.

Il est où le bonheur, il est où ? On va le chercher pour vous

Clio Weickert

Comment ça va vous ? Comme un lundi ? Rien de plus normal, puisque nous célébrons ce lundi le « Blue Monday » aka « le jour le plus déprimant de l'année » (lire ci-dessus). Et si on apprenait à relativiser, à lâcher prise, à voir le verre à moitié plein ? C'est le défi que s'est lancé *20 Minutes* cette année, en testant chaque mois différents conseils et méthodes de développement personnel.

« Être enfin vous-même »

Trouver ma place ; Rêver, oser, se dépasser ; Comment se faire des amis ; Vous pouvez être ce que vous voulez être... Autant de promesses



alléchantes qui pullulent dans les rayons « vie pratique » de nos librairies. Il faut avouer que les perspectives soulevées par ces livres sont plutôt réjouissantes. « À l'aide de mes 22 protocoles et l'explication de cas très concrets, je vous indique comment éliminer ces fardeaux émotionnels, pour accéder à votre plein potentiel, et être enfin vous-même », nous dit Natacha Calestrémé, journaliste spécialisée santé, dont le livre *La clé de votre énergie*, chez Albin Michel, est à la 19^e place du top 200 des ventes hebdomadaires selon les estimations d'Edistat pour cette première semaine de janvier (juste derrière le livre de Jean-Luc Mélenchon).

« Grâce à des mantras, des affirmations, des questions et des exercices créatifs à appliquer au quotidien, la lectrice pourra faire un vrai travail d'introspection pour apprendre à s'accepter et se débarrasser des doutes », nous promet le communiqué de presse de *Self love : cahier d'exercices pour enfin s'accepter*, de Megan Loghan (en février chez Albin Michel). Difficile de résister à cela. Nous testerons chaque mois l'une de ses méthodes et constaterons les bénéfices (ou non). Rendez-vous en février pour le premier numéro de « Comme un lundi ». Photo : Canva



Le reboot « Totally Spies » les botte



Clément Rodriguez

À quoi reconnaît-on un monument de la culture populaire ? En observant l'engouement suscité lorsque l'on ose y toucher. Cette semaine, nous avons appris qu'une nouvelle saison du dessin animé *Totally Spies* était en préparation.

Contactée par *20 Minutes*, la société de production des cinq premières saisons, Zodiak Kids, n'a pas souhaité faire de commentaire. En coulisses, elle cherche des animateurs

et un directeur artistique pour donner vie au projet. Un premier visuel du reboot de la série a été largement commenté sur les réseaux sociaux, vendredi. On y voit Sam, Clover et Alex, les trois héroïnes de cette série animée, avec leur combinaison d'espionnes et quelques changements capillaires, sources de discorde auprès des fans. « Les cheveux de Clover sont horribles, lance Célia. Ce personnage est obsédé par sa beauté, donc pour ceux qui connaissent la série, c'est terrible ! »

À part le souci capillaire de Clover, les fans semblent heureux de ce retour. « Je suis contente qu'ils n'aient pas gommé le métissage d'Alex, parce que ce n'est pas une série qui marque pour sa diversité », estime Célia. Photo : *Totally Spies*

NUITS DE LA LECTURE

20-23
janvier
2022

Aimons toujours !
Aimons encore !
6^e édition

CNL / © Jérémie Fischer pour les Nuits de la lecture 2022 / Design : Iceberg



#nuitsdelalecture

www.nuitdelalecture.fr


**MINISTÈRE
DE LA CULTURE**
Liberté
Égalité
Fraternité

CNL CENTRE
NATIONAL
DU LIVRE

pass
culture

Le Parisien
Aujourd'hui

Le Point

LiRE
magazine

le Bonbon

TV5MONDE

rfi

FRANCE
24

MCD

France
médias
monde

radiofrance

france•tv

RATP

Up

la f

la f

la f

la f

la f

la f

la f

la f

la f

la f

la f

la f

la f

la f

la f



ZÉRO DÉCHET : POMMES FONDANTES AUX FRAMBOISES

• Préchauffer le four à 175 °C. Rincer les pommes. Couper un chapeau sur le dessus et vider la partie dure et les pépins de la pomme avec une cuillère parisienne, sans percer. Badigeonner de jus de citron pour éviter l'oxydation. Avec la pointe d'un couteau, réaliser de petits croisillons un peu partout sur la peau, pour éviter qu'elle n'éclate à la cuisson.

• Remplir les pommes avec le beurre, le granola, la vanille et la cannelle. Ajouter en dernier les framboises et le sucre. Fermer avec le chapeau.

> Pour 4 personnes :
Préparation : 15 min.
Cuisson : 30-35 min.

Ingédients :
12 framboises,
4 grosses pommes (type Golden),
Le jus d'½ citron,
4 c. à soupe de sucre,
une pincée de cannelle en poudre,
une pincée de poudre de vanille,
4 c. à café de beurre doux (facultatif),
4 c. à soupe de granola (+ pour servir).

Les déposer sur une plaque à bords hauts et verser 50 ml d'eau dans le fond.

• Couvrir avec du papier cuisson et cuire pendant 30-35 minutes. Servir saupoudré de granola.



Retrouvez cette recette et 69 autres dans *Rôtis au four (presque) zéro déchet*, de Lene Knudsen, chez First Editions. Dans ce livre, aucune technique complexe. Tout ce qu'il vous faut, c'est un couteau et un four... Si vous êtes à côté de la plaque, c'est un bon départ.

Le lundi, soyons curieux !

Saviez-vous que le corps humain compte quelque 100 000 milliards de cellules ? Que la plupart de ces cellules ont moins de 10 ans ? Que les cellules des papilles de la langue se renouvellent tous les dix jours ? Que nos plus « vieilles » cellules sont celles des muscles des côtes, qui peuvent mettre quinze ans à se renouveler ? Que pendant que vous lisez cette phrase, 50 000 cellules se sont détruites et ont été remplacées par de nouvelles ?

Comme la respiration ou les battements du cœur, le renouvellement cellulaire se fait automatiquement, sans que nous ayons à nous en préoccuper. Nous pouvons prendre un tout petit moment, là maintenant, pour tenter de visualiser toutes les cellules qui nous constituent. C'est étonnamment difficile ! Vous pouvez tenter de prendre une profonde inspiration et songer aux milliers de trajets parcourus par l'oxygène jusqu'à chacune de nos cellules.

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 !



Petit BamBou



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 Christian Dorsan qui se livre :

Mille jours sauvages, Cathy Borie (Rémanence)

L'intrigue : Une femme attend les loups à la tombée de la nuit. Elle est seule dans un hameau déserté depuis le Grand Événement, depuis que le monde a basculé dans le chaos et qu'elle s'est retrouvée prisonnière du froid avec cet inconnu, Jack.

Pourquoi le lire ? Parce que ce livre a remporté le 21 décembre le Prix des auteurs inconnus dans la catégorie « Littérature blanche », ce qui est un gage de qualité.

Parce que ce monde apocalyptique pourrait être le nôtre en plus dur, en plus soudain. Il nous met face à une société qui n'a plus d'électricité, plus de structures après un dérèglement climatique brutal. Un aperçu de notre avenir proche ? Parce que ce livre nous montre comment une société bascule dans le non-droit ou peut réinventer une nouvelle manière de vivre en communauté.



MULTIPLE, LE FEUILLETON DE DOORS

Résumé : Blanche souffre d'un trouble de l'identité : plusieurs personnalités (Alters) habitent son corps. Alors qu'elle enquête sur la disparition de Nathan, l'un de ses Alters, elle découvre qu'un homme ayant le même visage et le même nom que lui a disparu aussi. Après quelques recherches, elle décide de se rendre chez lui.

Dans l'appartement

Blanche fait demi-tour. « Reste ici, bordel ! » lui ordonne Emma. La porte est entrouverte. « Parce qu'il y a la police à l'intérieur ! – Tu te fous de moi ? Y a pas un bruit ! » Blanche tend l'oreille. C'est le moment que choisit Julie pour apparaître. « OK, on rentre à la maison », déclare-t-elle sèchement. « Mais on est déjà là, de toute façon ! » insiste Emma. Julie essaie de poser ses mains sur les épaules de Blanche, mais Emma prend le contrôle du corps de force. Elle pénètre dans l'appartement vide. « Voilà, maintenant, on y est », déclare-t-elle en rendant le contrôle à Blanche. Blanche regarde autour d'elle, paralysée. « Fouille, putain ! la pousse Emma. – Mais tu t'attends à ce qu'elle trouve quoi ? s'empare Julie. Un mot placardé sur le mur, qui explique où est passé Nathan Lert ? » Blanche déglutit avec difficulté. Les autres l'avaient prévenue, pourtant. « Allez, on s'en va ! » ordonne Julie. Le regard de Blanche accroche alors un détail : un cadre posé sur un meuble. Une photo de famille, probablement. Elle tend une main tremblante pour la



saisir. « C'est Nathan, murmure-t-elle, la gorge nouée. Notre Nathan. » Un sentiment étrange lui serre le cœur. Un souvenir semble sur le point de remonter à la surface... puis tout s'évanouit. Son passé lui reste inaccessible, encore et toujours. « Y a peut-être quelque chose d'écrit derrière ? » suggère Emma. Blanche retourne le cadre pour le démonter. « Oh la vache... » Elle en retire une épaisse liasse de billets, ainsi qu'une note manuscrite couverte de noms.

« On sort, MAINTENANT ! hurle Julie. – Relax ! rétorque Emma. C'est pas le moment de paniquer.

– Ne laisse pas tes empreintes partout ! intervient Albin en apparaissant soudain. » Dans la panique, Blanche laisse échapper les billets, qui se répandent au sol. Elle tombe à genoux pour les ramasser. Le cadre tombe à son tour. Le verre se brise. « Quelqu'un arrive ! » crie Julie. Blanche aussi a entendu les pas. La lumière s'allume et le regard du policier glisse sur ses mains, qui tiennent encore une grosse poignée de billets de 500 €. Elle les cache dans son dos, par réflexe. Albin soupire bruyamment. « Inspecteur Édouard David, annonce l'homme en sortant sa plaque. Vous êtes en état d'arrestation. »

(à suivre)

Disponible sur iOS et Android, Doors est l'application préférée des lecteurs et des lectrices avides d'histoires passionnantes, à dévorer sous forme de séries littéraires. Découvrez un catalogue de plus de 200 séries inédites en tous genres !

Horoscope



Bélier DU 21 MARS AU 20 AVRIL
Votre vie amoureuse est harmonieuse. Vous voulez aller un peu trop vite au travail. Maîtrisez votre impulsivité.



Taureau DU 21 AVRIL AU 21 MAI
Votre manque de disponibilité heurte. Vous devriez songer à vous former dans un domaine qui vous est inconnu.



Gémeaux DU 22 MAI AU 21 JUIN
Vous vous enlisez dans le confort facile de votre train-train quotidien. Vous mettez à profit cette journée pour vous reposer.



Cancer DU 22 JUIN AU 22 JUILLET
Vous montrez de l'attention à l'être aimé. Mais pas de temps à accorder aux futilités relationnelles, le travail va prévaloir aujourd'hui !



Lion DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT
Votre vie privée est plutôt calme. Attention à ne pas vous éparpiller dans vos tâches, qui réclament de la précision.



Vierge DU 24 AOÛT AU 23 SEPT.
Célibataire, vous pourriez bientôt faire une rencontre prometteuse. Vous consolidez votre position actuelle dans votre métier.



Balance DU 24 SEPT. AU 23 OCT.
Ne faites pas traîner les conflits. En couple, des changements arrivent. Vous menez une transaction financière avantageuse.



Scorpion DU 24 OCT. AU 22 NOV.
Le succès amoureux va être facilité. Une rencontre chamboule votre vie. Votre travail est plus lent, mais plus soigné.



Sagittaire DU 23 NOV. AU 21 DÉC.
Les relations amicales sont favorisées. Vous devriez pouvoir gérer votre activité d'une main de maître aujourd'hui.



Capricorne DU 22 DÉC. AU 20 JANV.
Votre partenaire vous fait des reproches. Vous ressentez aussi la nécessité d'améliorer vos relations avec vos collègues.



Verseau DU 21 JANV. AU 18 FÉVRIER
Les problèmes soulevés par l'être aimé devraient être assez faciles à régler. Acceptez de vous simplifier la vie !



Poissons DU 19 FÉV. AU 20 MARS
Vous devriez préserver une relation naissante. Ne vous posez pas trop de questions. Ayez confiance en ce que vous faites.



Cerf-panthère PAS AVANT MIDI
Un bon dimanche pour le cerf-panthère : il est allé au cirque avec son cousin, le cerf-pinder.

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

Mots fléchés

FORCE 1

CRÉATEUR DE BUFFETS	VOILE DE BATEAU	FONCAI A TOUJOURS LE MOT DE LA FIN	DONNA UNE FRISURE SERRÉE	RECONNU EXACT	DEVENU PLUS ETROIT
BOYAUX	JOUER LIBREMENT		SPECTACLE DE MUSIC-HALL	DIFFUSE A L'ANTENNE	FAIRE LA SOUDURE
AVEC AFFECTION					
ATTACHE ECLAIR					
		SORT DE LA BOUCHE DU RIEUR		DISPARAÎTRE EN MER	
FORMATION MUSICALE			ON Y ACCROCHE UN VÊTEMENT		
PRÉNOM DE FERRE					
DES RAYONS POUR BRONZER					IL BLONDIT SOUS LE SOLEIL
APPEL					LIGNES SUR UNE PARTITION
INTRODUIT UNE INTERROGATION	IDÉE IRRÉALISABLE				
		CITOYEN À LA COUR AU REVOIR SANS RETOUR	UNE VOIE APRÈS LE LYCÉE	BEAUX PERSANS	À TOI AU-DESSUS DE LA
CHOQUÉE			JOUR DE SEMAINE	ÉNORME QUANTITÉ	
C'EST UN DRAME POUR LA GEISHA					
		TRÈS SEVERE			
		JOUR DE CONGÉ			
IMPLORER				APPARU	
ABRI RURAL				AXE DE BREST À STRASBOURG	
			PRONOM RELATIF		
EXAMINÉES LONGUEMENT					

Découvrez notre application mobile !

Restez à l'affût des dernières actualités grâce à notre application mise à jour en continu.







Sudoku

EXPERT

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

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



20 minutes

« Sixième Science »
On a découvert un continent englouti

« La nouvelle génération fait bouger les codes »

À 24 ans, le slalomeur **Clément Noël** est l'une des grosses chances de médaille pour la France aux JO



Propos recueillis par
Aymeric Le Gall

Pas de passe de trois à Wengen. Vainqueur du slalom suisse en 2019 et 2020, Clément Noël a terminé 8^e de la course, dimanche. Depuis le début de la saison, le Vosgien de 24 ans alterne l'excellent et le beaucoup moins bon. Le skieur a désormais rendez-vous en Autriche à Kitzbühel puis à Schladming, les 23 et 25 janvier, avant de basculer sur les Jeux olympiques.

Malgré la pandémie de Covid-19, vous avez décidé de ne pas faire l'impasse sur la coupe du monde. Vous êtes-vous tout de même posé la question ?

Pour moi, le classement général de la

coupe du monde est tout aussi important que le reste, au moins aussi important que les Jeux olympiques, voire plus. Si je loupe une course de coupe du monde, ce sera parce que j'ai un test positif ou une blessure.

Vous avez décidé de vous lancer aussi en géant. Comment jugez-vous votre apprentissage ?

Je suis un peu perplexe là-dessus. Ce qui est sûr, c'est que, à moyen terme, j'ai envie de m'engager sur une deuxième discipline, d'avoir plus de courses dans la saison et d'avoir d'autres objectifs en plus du slalom. Maintenant, cette année, j'ai dû faire trois ou quatre géants qui ne se sont pas bien passés, je n'ai pas eu les progrès que j'espérais. Mais ce qui est bien, c'est que ces entraînements en géant m'aident pour le slalom, j'en suis persuadé, et ça c'est encourageant. **Quels sont vos axes de progression ?**

La technique, déjà. Il y a plein de facteurs qui font

que je n'ai pas encore le bon timing, le fait d'allonger plus les appuis, choses qui sont plus naturelles en slalom, mais moins en géant. Mais je pense qu'avec des kilomètres d'entraînement, je peux réussir à trouver un peu plus ça.

Alexis Pinturault disait que vous aviez fait bouger les codes du slalom. Que voulait-il dire par là ?

Je pense qu'il parle de ma technique sur le slalom. C'est vrai que, ces dernières années, ça a pas mal évolué. Je ne pense pas être le seul, mais j'ai peut-être été le



Noël veut à moyen terme s'engager sur une deuxième discipline. F. Coffrini / AFP

premier à amener des appuis plus courts, des lignes plus tendues, et des angles plus hauts, un bassin plus haut. J'ai toujours skié comme ça, je n'ai pas l'impression d'avoir révolutionné grand-chose. Simplement, il y a une nouvelle génération qui arrive et qui fait bouger un peu les codes, mais de tous temps, ça a été comme ça et ça continuera de l'être à l'avenir.

Vous vous êtes récemment entraîné avec Marcel Hirscher, l'un des plus grands skieurs de l'histoire. Comment ça s'est passé ?

J'avais couru avec lui pendant deux saisons avant qu'il arrête, mais jamais à l'entraînement, là où on peut prendre le temps de bien discuter. Et je dois dire que c'était très sympa, c'est une personnalité que j'aime bien, c'est quelqu'un que j'ai beaucoup admiré quand j'étais jeune. Du coup, pouvoir m'entraîner et discuter avec lui, ça m'a permis de voir à quel point il est humble et respectueux. On dirait que c'est un petit jeune qui arrive, il demande s'il peut faire ci ou ça, il demande s'il ne dérange pas. C'était vraiment sympa à voir.

Pour Djokovic, c'est retour à l'envoyeur

— Venu à Melbourne pour marquer encore plus l'histoire du tennis, Novak Djokovic a dû quitter l'Australie dimanche sans avoir disputé un seul match. Trois juges de la Cour fédérale d'Australie ont scellé le sort du Serbe, en rejetant son recours contre l'annulation de son visa et son expulsion du pays. « Je suis extrêmement déçu, a réagi Djokovic dans un communiqué. Je vais maintenant prendre du temps pour me reposer et récupérer. »

« Ils se sont humiliés »

La carrière du joueur, au moins en Australie, pourrait pâtir lourdement de ce revers, puisqu'une annulation de visa est assortie d'une interdiction de trois ans de territoire australien. Dans ses conclusions déposées samedi devant cette même Cour, le ministre de l'Immigration, Alex Hawke, avait soutenu que la présence en Australie de Djokovic, qui n'a jamais fait mystère de son opposition à la vaccination anti-Covid-19, était « susceptible de représenter un risque sanitaire ». En Serbie, la décision australienne a soulevé l'indignation. « Ils se sont humiliés eux-mêmes, Djokovic peut revenir dans son pays la tête haute et regarder tout le monde droit dans les yeux », s'est emporté le président, Aleksandar Vucic.

L'image



L'OM et Under contrôlent un point

— C'est l'homme du moment à Marseille. Après avoir donné une victoire historique aux siens à Bordeaux (0-1) la semaine dernière, Under a permis à l'OM d'arracher le nul face à Lille, dimanche (1-1). Longtemps amorphes, malgré l'expulsion d'André en première période, les Phocéens ont réussi à égaliser grâce à une superbe frappe du Turque. S. Thomas / AFP

Ligue 1 – 20^e journée

• **Dimanche** : Troyes-Lyon (0-1), Rennes-Bordeaux (6-0), Strasbourg-Montpellier (3-1), Monaco-Clermont (4-0), Lorient-Angers (0-0), Reims-Metz (0-1), Marseille-Lille (1-1)
• **Samedi** : Paris-Brest (2-0), Saint-Étienne-Lens (1-2)
• **Vendredi** : Nice-Nantes (2-1)

Classement	Pts	Diff.
1 PARIS	50	+24
2 NICE	39	+16
3 MARSEILLE	37	+12
4 RENNES	34	+21
5 MONACO	33	+10
6 LENS	33	+6
7 STRASBOURG	32	+14
8 MONTPELLIER	31	+7
9 NANTES	29	+1
10 LILLE	29	0
11 LYON	28	+1
12 ANGERS	26	-1
13 BREST	25	-7
14 REIMS	24	-1
15 METZ	19	-17
16 CLERMONT	18	-16
17 TROYES	17	-11
18 LORIENT	17	-16
19 METZ	17	-20
20 SAINT-ÉTIENNE	12	-24

La Fabrique Défense : la jeunesse et l'Europe dans le viseur

Véritable temps fort de ce début d'année, l'événement de clôture de La Fabrique Défense, organisé par le ministère des Armées, se tiendra à la Grande Halle de La Villette du 28 au 30 janvier 2022 à Paris. Sur place, les 15-30 ans se familiariseront avec les enjeux européens, partiront à la rencontre des acteurs de l'écosystème défense, et découvriront des opportunités de carrière.



© Elise FOUCAUD ECPAD Défense

Pour construire l'Europe de la défense et répondre efficacement aux menaces, il est nécessaire de s'accorder sur la compréhension des enjeux internationaux. La Fabrique Défense s'inscrit dans cette démarche et choisit de cibler prioritairement les jeunes citoyens, dont l'engagement ces dernières années est en hausse. Sécurité, souveraineté, menaces, risques, climat..., sur tous ces sujets, les différentes activités de La Fabrique Défense présenteront aux 15-30 ans les défis auxquels nous sommes confrontés aujourd'hui et à l'horizon des prochaines décennies.

Des ateliers réalistes et immersifs

13 espaces thématiques et plus de 130 stands : la manifestation se veut immersive pour les participants qui auront tout le loisir de parcourir un espace de près de 15 000 m² où se réuniront tous les acteurs de l'écosystème défense (ministère des Armées, institutionnels, think tanks, associations, entreprises, etc.).

Particulièrement prisées lors de la précédente édition, les animations dites participatives occupent une place encore plus importante cette année. L'espace réservé aux serious games a donc été augmenté et le nombre de cas pratiques élargis. Les visiteurs pourront ainsi s'immerger dans un jeu de rôle dans lequel ils devront atteindre un objectif, en lien avec un événement historique.

Sur les ateliers de gestion de crise, ils pourront mettre au défi leurs compétences stratégiques avec des scénarios du passé, du présent et du futur. Une approche interactive et

immersive pour découvrir les subtilités liées aux enjeux de défense. Les amateurs de nouvelles technologies prendront place aux commandes des simulateurs de vol de l'armée de l'Air et de l'Espace ou testeront des casques de réalité virtuelle utilisés dans un univers militaire. Ils pourront également suivre des démonstrations de drones.

L'UE au cœur des débats

Cet événement parisien de La Fabrique Défense est le point d'orgue de la centaine d'événements qui se sont déroulés en régions et dans toute l'Europe ces derniers mois. Il comprendra un espace consacré à l'Europe de la défense qui s'inscrit pleinement dans le cadre de la Présidence française du Conseil de l'Union européenne (PFUE). En complément des ateliers, des intervenants débattront lors de tables rondes et de conférences, sur des thématiques liées à l'Union européenne.



© Elise FOUCAUD ECPAD Défense

Un écosystème qui recrute

On trouve mille et une façons de servir son pays au ministère des Armées. Sur terre, air et mer, tous les profils et toutes les compétences peuvent être utiles à notre défense. Premier recruteur de l'Etat, le ministère des Armées embauche chaque année 27 000 personnes (dont 5 000 civils) et principalement des jeunes âgés de moins de 30 ans.

Un vaste panel de métiers

Des postes d'analyste politique, de médecin, d'ingénieur, de cuisinier, de décorateur, ou encore de photographe : l'écosystème défense est aussi divers que la société elle-même. Un éventail de métiers porteurs de sens et de valeurs regroupés autour d'un dénominateur commun, celui de vouloir contribuer à un monde plus sûr. La Fabrique Défense, dont l'une des vocations est de valoriser ces filières professionnelles, tend à servir de porte d'entrée vers un engagement, quelle que soit sa forme. Sur place, chacun pourra découvrir des exemples de parcours, écouter des témoignages inspirants, s'informer sur les dernières tendances, déposer un CV, ou simplement échanger de façon informelle.

Mixité, égalité, accessibilité

Le ministère des Armées mène une politique volontariste en faveur de l'inclusion de tous, quels que soient le genre, la situation géographique ou le niveau de diplôme. Les femmes y représentent déjà aujourd'hui 41,3 % des civils recrutés. Les carrières ne sont donc pas soumises à un « profil type ». Que l'on soit lycéen, dans une formation technique ou en reconversion, que l'on ait le bac ou un doctorat en poche, le niveau de formation ne constitue pas un frein. Chacun peut y trouver sa place !

L'inscription est gratuite, mais obligatoire. La manifestation se déroulera dans le respect des règles sanitaires en vigueur, avec une jauge adaptée, le port du masque obligatoire et présentation d'un pass sanitaire. Toutes les informations pratiques sont disponibles sur lafabrique.defense.gouv.fr.

Pendant que **Béatrice**
s'occupe de Monique,
nous lui **garantissons un**
suivi médical adapté.



Assistants de vie

La nouvelle convention collective de l'emploi à domicile est entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2022.

En tant que salarié à domicile, vous **bénéficiez d'une protection sociale plus étendue**. Votre suivi médical et la prévention des risques professionnels sont mieux pris en charge. Et bien d'autres avantages.

Tout savoir sur la nouvelle convention collective : particulieremploi.fr



UNE NOUVELLE CONVENTION, **PLUS COLLECTIVE.**