



+ DE 20 MINUTES **CONSO**

Santé

Tout en formes et en couleurs, les capteurs d'activité se mettent à l'heure du télétravail **P.8**

Lundi 24 janvier 2022

20minutes.fr

N° 3700



J. Thys / AFP

INSOLITE

Elle fait le tour du monde en 155 jours avec son avion ultraléger **P.22**

LYCÉENS

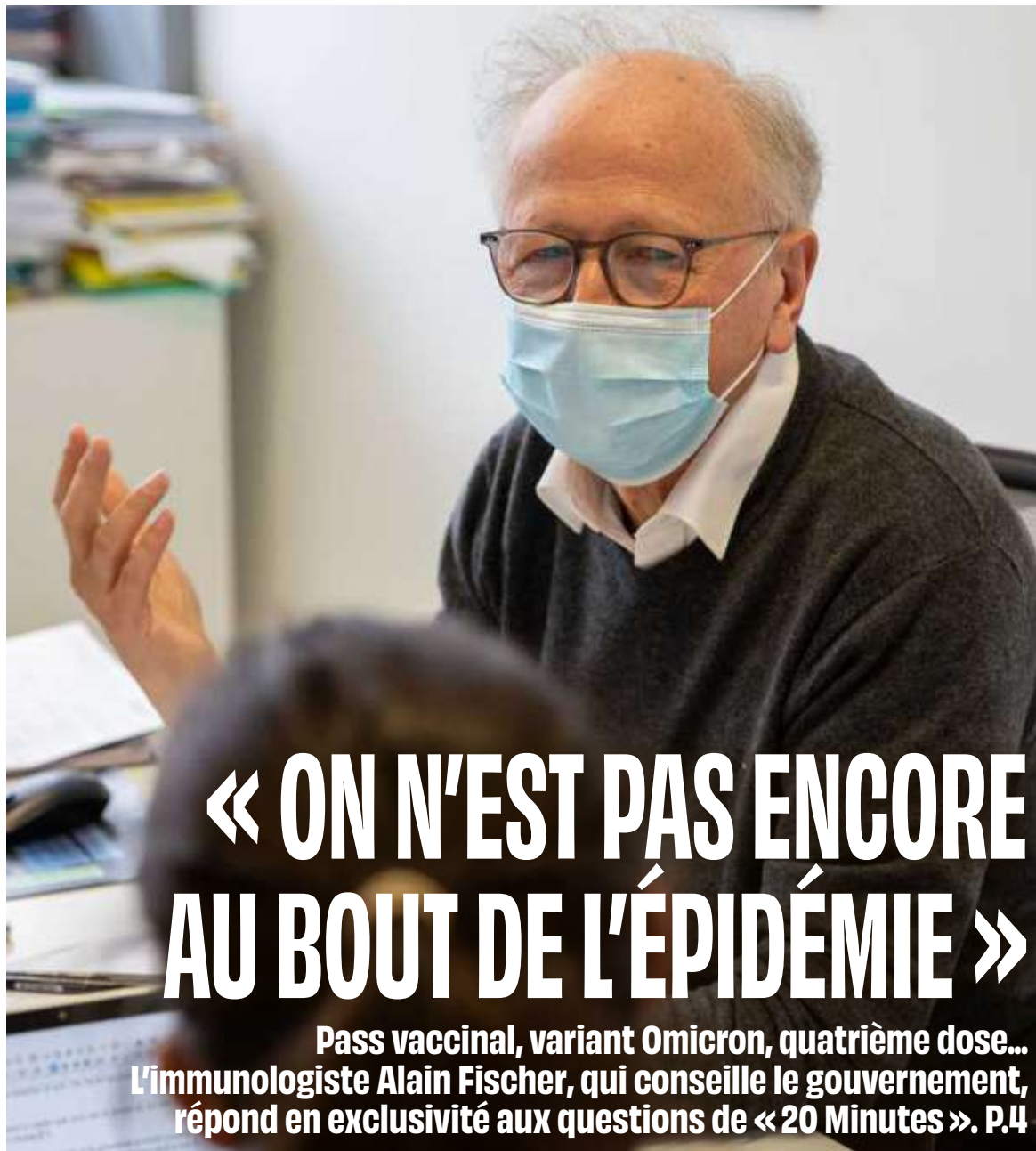
Les conseils de nos experts pour convaincre sur Parcoursup **P.II à P.I4**



HBO

SÉRIES

« The Gilded Age » marche dans les pas de « Downton Abbey » **P.18**



« ON N'EST PAS ENCORE AU BOUT DE L'ÉPIDÉMIE »

Pass vaccinal, variant Omicron, quatrième dose... L'immunologiste Alain Fischer, qui conseille le gouvernement, répond en exclusivité aux questions de « 20 Minutes ». **P.4**

Olivier Juszczyk / 20 Minutes

OFFRES SPÉCIALES

DANS VOS RESTAURANTS PRÉFÉRÉS



ON S'FAIT UN DELIVEROO

*Voir le site Web ou l'application Deliveroo pour le détail des offres disponibles et leurs conditions d'utilisation. Offres valables pour une durée limitée, selon les conditions, dans une sélection de restaurants participants en France. Restrictions géographiques et montant minimum de commande applicable.

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

PUBLICITÉ



Les obsèques de Gaspard Ulliel auront lieu jeudi à Saint-Eustache

— Les funérailles de Gaspard Ulliel sont prévues jeudi à Paris, a indiqué son agent, Laurent Grégoire. La cérémonie doit avoir lieu à l'église Saint-Eustache (1^{er}), a-t-il expliqué, sans donner d'autres précisions. La mort accidentelle à ski du comédien français de 37 ans, mercredi, a suscité une multitude d'hommages. Une enquête a été confiée par le parquet d'Albertville (Savoie) à la CRS Alpes pour éclaircir les circonstances de la collision entre Gaspard Ulliel et un autre skieur, survenue mardi à La Rosière (Savoie). Photo: L. Venance / AFP

De lourdes peines de prison dans l'affaire des braquages chez Chanel et Chopard

En deux braquages à Paris, chez Chopard en 2015 et Chanel en 2016, ils avaient emporté pour plus de 3 millions d'euros de montres et de bijoux. La cour d'assises de Paris a condamné vendredi dans cette affaire sept hommes à des peines allant de deux à seize ans de prison. À l'issue de plus de treize heures de délibéré, seul l'un des sept accusés, Philippe Enriquez, a été condamné pour les deux vols à main armée. Trois autres mis en examen, qui ont contracté le Covid-19 au début du procès, seront jugés ultérieurement.



Un océan de secrets à l'Aquarium de Paris

Connu de toutes et tous, Maestro, le personnage de la série *Il était une fois...* débarque à l'Aquarium de Paris. L'exposition* pédagogique met en relief l'importance de la préservation des écosystèmes marins pour l'équilibre de la planète. Pour faire passer le message, un Maestro à taille humaine déambulera dans les couloirs de l'aquarium. Au programme aussi : des jeux de piste, des ateliers créatifs et un spectacle. Photo: I. Harsin / Sipa
* « Il était une fois... l'océan », jusqu'au 8 mai. Tarifs : 19,50 € (adulte), 13,50 € (de 3 à 12 ans), 5 €, avenue Albert-de-Mun, Paris (16^e).

350 000 €

C'est le prix qu'a coûté la consultation sur l'avenir d'une voie du périphérique parisien, menée par la région Île-de-France, a indiqué sa présidente, Valérie Pécresse (LR), dans une réponse à son opposition socialiste. La Mairie envisage de réserver une voie au covoiturage après les JO 2024.

Près de 500 classes fermées à cause du Covid-19 à Paris

— En une semaine, le nombre de classes fermées en raison de cas de Covid-19 dans l'académie de Paris a plus que doublé : 490 contre 210 la semaine précédente (du 10 au 16 janvier). Cette forte augmentation ne s'accompagne pas d'une hausse des cas de contaminations, qui s'élèvent à 12 500 cas confirmés, contre 16 500 une semaine plus tôt. Plus de 2 % des salariés de l'enseignement sont malades. Par ailleurs, la région a annoncé mettre à disposition un million de masques FFP2 aux agents régionaux de ses 461 lycées publics (chargés de l'accueil, de l'entretien, du jardinage et de la restauration). Certains agents de l'Éducation qui justifient d'une exposition forte au virus pourront aussi en profiter. Les gestionnaires qui en feront la demande pourront récupérer entre 500 et 2 000 masques, selon la taille de l'établissement, dès ce lundi.

Courtoisie Agence de communication de Carrefour. Photo: L. Harsin / Sipa. © 2022 Carrefour. Tous droits réservés.

Du mardi 25 janvier au lundi 7 février 2022

Chaque semaine,
faites le plein
de promos.

49,99€
29,99€

dont 0,50€ d'éco-participation

Crêpe Party FAGOR

Pour 8 mini crêpes. Réf. : FG8CR. Garantie 2 ans.

Oui aux promos, non au gaspillage papier !
Le catalogue papier, c'est seulement si vous le demandez.
Choisissez comment vous souhaitez le recevoir en scannant ce QR code.

Carrefour

Ici la voix, qui montre la voie à la RATP

C'est dans un studio situé au cœur du 17^e arrondissement que sont **enregistrés les sons** les plus connus des usagers franciliens



Guillaume Novello

Tendez l'oreille. « Chers voyageurs, veuillez noter que le week-end du 29 et 30 janvier, le trafic est interrompu pour travaux entre Aulnay-sous-Bois et Charles-de-Gaulle. » « C'est nickel, mais je pense que tu devrais ajouter RER B, ça aiderait les voyageurs » Sophie répète alors l'annonce au micro de la petite cabine sous l'œil approbateur d'Adrien, assis de l'autre côté de la vitre. Même si l'ambiance est détendue, l'enregistrement des voix du réseau RATP est très pro.

À la façon des télécrochets

Song Phanekam est à l'origine de cette initiative. « Au milieu des années 2000, on a commencé à sonoriser les lignes de bus avec des voix de synthèse, se souvient le responsable

de l'identité sonore et visuelle du groupe. Puis, il a fallu le généraliser sur toutes lignes, mais ça manquait de clarté et de chaleur. » Song Phanekam regarde alors ce qui se fait dans les autres réseaux comme à Berlin, Londres, New York, et constate que ceux-ci font appel à des voix humaines. À la SNCF, par exemple, c'est la comédienne Simone Hérault qui

incarne la voix du train depuis des années. « À l'époque, c'était la grande mode des télécrochets, « La Nouvelle Star », « Popstar », « Star Academy », on s'est dit que la solution était là, pour suivre Song Phanekam. On a sûrement parmi nos 50 000 agents des talents cachés et on va faire appel à eux en organisant des castings avec sélection à l'aveugle. » Le premier en 2005 attire 500 candidats pour 12 retenus. Sophie, elle, s'est inscrite, poussée par un ami, à celui de 2014. « Ça faisait un peu « The Voice », j'ai été retenue au premier tour, puis au deuxième tour, et je suis maintenant une des vingt voix de la RATP. »

À cet instant, Sophie égrène les

noms des arrêts d'une ligne. Une difficulté réside dans la prononciation de certaines stations. « Sur les noms de personnalités méconnues ou à consonance étrangère, on ne sait pas toujours comment les prononcer, explique Song Phanekam. Dans ce cas, on enregistre plusieurs versions, puis on contacte l'Académie française qui nous précise la prononciation exacte du nom. »

Jean-Baptiste vient de remplacer Sophie dans la cabine. C'est l'une des voix historiques de la RATP puisque cet agent d'exploitation officie depuis 2005. Le démarrage est un peu laborieux en raison d'un « chat dans la gorge ». « Vocalise et bois un verre d'eau », lui conseille Adrien. Ceci fait, Jean-Baptiste retrouve son rythme de croisière. « On est bons, on passe aux travaux de Port-Royal. »



Jean-Baptiste, agent d'exploitation et voix historique de la RATP depuis 2005. G. Novello / 20 Minutes

Une identité par ligne de métro

La signalisation sonore participe grandement à l'information voyageur. Ainsi, à chaque ligne de métro est associée une voix différente, ce qui rend son identification plus facile, notamment pour les personnes malvoyantes. De même, dans le métro, « on entend le nom des stations sur deux intonations, relève Song Phanekam. Cela nous évite d'utiliser des jingles car, sur un trajet long avec de nombreux arrêts, ça peut être agaçant. »

20 minutes

AVEC VOUS

TOUS LES JOURS, SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE VOTRE RÉGION

ET PARTICIPEZ ! PARIS@20MINUTES.FR

f [WWW.FACEBOOK.COM/20MINUTESPARIS](https://www.facebook.com/20MINUTESPARIS)

t [TWITTER.COM/20MINUTESPARIS](https://twitter.com/20minutesparis)

@ [WWW.INSTAGRAM.COM/20MINUTESPARIS](https://www.instagram.com/20minutesparis)

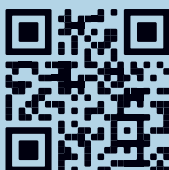
20 MINUTES PARIS 24-26, rue du Cotentin, 75732 Paris Cedex 15, Tél. : 01 53 26 65 65
Contact commercial : Sonia Lopes. Tél. : 0615433928. email : slopes@20minutes.fr,
Vincent Plumot. Tél. : 0686514377. email : vplumot@20minutes.fr

20 minutes

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 PARIS

AUJOURD'HUI

Matin	Après-midi
0 °C	6 °C

DEMAIN

Matin	Après-midi
-1 °C	4 °C

EN FRANCE



Des cieux brouillés au menu du petit déjeuner

Le soleil brille dans le Sud, même si quelques nuages bas abordent le littoral méditerranéen dans l'après-midi. Au nord de la Loire, jusqu'en Auvergne, la grisaille est assez tenace. Attention aux brouillards givrants le matin.

Prévisions **ultra détaillées** sur TV-WEB-APPLIS

la chaîne météo

La meilleure info météo

LACHAINEMETEO.COM

Téléchargez dans l'App Store DISPONIBLE SUR Google Play



Alain Fischer, qui conseille le gouvernement, a répondu à nos questions dans son bureau de l'Institut Imagine, à Paris. O. Juszczak / 20 Minutes

« Le pass vaccinal est une incitation forte au rappel »

Le président du conseil d'orientation de la stratégie vaccinale, Alain Fischer, explique l'intérêt du nouveau dispositif, qui entre en vigueur ce lundi



Propos recueillis par
Oihana Gabriel

Après la validation vendredi du Conseil constitutionnel, le pass sanitaire devient pass vaccinal ce lundi. Il faudra, pour monter dans un TGV ou prendre un verre, présenter soit une attestation avec schéma vaccinal complet, soit un test PCR ou antigénique positif au Covid-19 datant d'au moins onze jours et de moins de six mois, pour tous les plus de 16 ans. 20 Minutes a interrogé l'immunologiste Alain Fischer, qui conseille le gouvernement sur la stratégie vaccinale.

Quel est l'intérêt du pass vaccinal, qui remplace le pass sanitaire ?

C'est une adaptation logique d'un pass qui a démontré son efficacité. D'après une étude sérieuse, le pass sanitaire a convaincu 13 % des adultes français de se vacciner. D'ailleurs, on l'a vu dans les chiffres de vaccination : en juin, la courbe s'aplatit ; le 12 juillet, annonce du pass sanitaire, ça repart. Cette évolution est justifiée, le maintien d'un pass aussi. De facto, c'est une incitation forte à la vaccination et au rappel.

Ce qui est logique dans le contexte du variant Omicron, beaucoup plus transmissible avec une circulation virale extrêmement élevée.

Ce pass vaccinal n'est-il pas une obligation déguisée ?

Il existe déjà une obligation vaccinale pour les professionnels de santé. L'obligation vaccinale, ce n'est pas un gros mot. Rappelons que 11 vaccins sont obligatoires pour les nourrissons. C'est une arme possible, est-elle utile ? J'ai de forts doutes. Ce serait éthiquement envisageable, mais, pratiquement, cela aurait peu de chances d'apporter grand-chose et risquerait de déclencher des hostilités.

Vous parlez d'hostilité, mais ce pass vaccinal ne risque-t-il pas d'exclure, de crisper, d'isoler les personnes non vaccinées ?

Depuis que le pass sanitaire a été mis en place, il y a eu quelques manifestations contre, mais c'est resté assez limité. Aujourd'hui, 92 % des plus de 12 ans ont reçu au moins une dose, et une grande majorité des Français étaient convaincus d'embrasse.

On sait que les vaccins protègent efficacement des formes graves du Covid-19, mais pas de la transmission. En quoi le pass vaccinal permettrait-il d'éviter une nouvelle vague ?

Plus la vague de contaminations est étalée, moins la pression est forte sur l'hôpital. Voilà pourquoi nous devons

faire appel à toutes les mesures qui permettent de limiter le poids sanitaire de la vague actuelle : vaccination, rappel et gestes barrières.

Certains peuvent avoir l'impression d'un tour de force à contretemps : Omicron provoque moins de cas graves, un calendrier de la levée des restrictions vient d'être dévoilé...

On n'est pas encore au bout de l'épidémie, qui est par ailleurs grave. Omicron est moins sévère, mais il y a tel-

« On est peut-être au tout début de la décrue. Mais il faut passer ce cap. »

lement de cas ! Sur la dynamique, d'après les modélisations et, étant donné les légères baisses dans les premières régions touchées, l'Île-de-France et la Corse, on est peut-être au tout début de la décrue. Mais il faut passer ce cap. Nous avons encore 21 millions d'adultes qui n'ont pas fait leur rappel. Or l'intérêt est qu'il protège à 90 % contre Omicron et que cette protection est active sept jours après l'injection.

Certains commencent à parler d'une quatrième dose en France...

Uniquement pour les personnes immunodéprimées, et c'est justifié. Seul Israël a décidé de mettre en place une quatrième dose pour les soignants et les plus de 60 ans. Il n'y a pas les éléments pour le faire en France.

Le traitement de Pfizer disponible en France avant la fin du mois

La Haute Autorité de santé (HAS) a rendu vendredi un avis positif pour l'utilisation du Paxlovid. Ce traitement oral est destiné aux « adultes infectés par le SARS-CoV-2 qui (...) présentent un risque élevé d'évolution de leur infection vers une forme sévère de la maladie », précise la HAS. Environ 500 000 comprimés ont été précommandés par la France pour 2022, et « les premières livraisons, de quelques milliers de doses, devraient intervenir avant la fin du mois de janvier », nous dévoile le ministère de la Santé.

Ce traitement est accueilli avec enthousiasme, car, pour les patients immunodéprimés, la vague Omicron est une impasse. La vaccination fonctionne mal pour eux et les seuls traitements prescrits jusqu'ici, les anticorps monoclonaux, sont mis en échec par ce même Omicron. Par ailleurs, le Paxlovid semble efficace. Selon un essai clinique dévoilé par Pfizer le 5 novembre, il fait baisser le risque d'hospitalisation et de décès en cas de Covid-19 de 88 %.

Utile s'il est rapidement administré

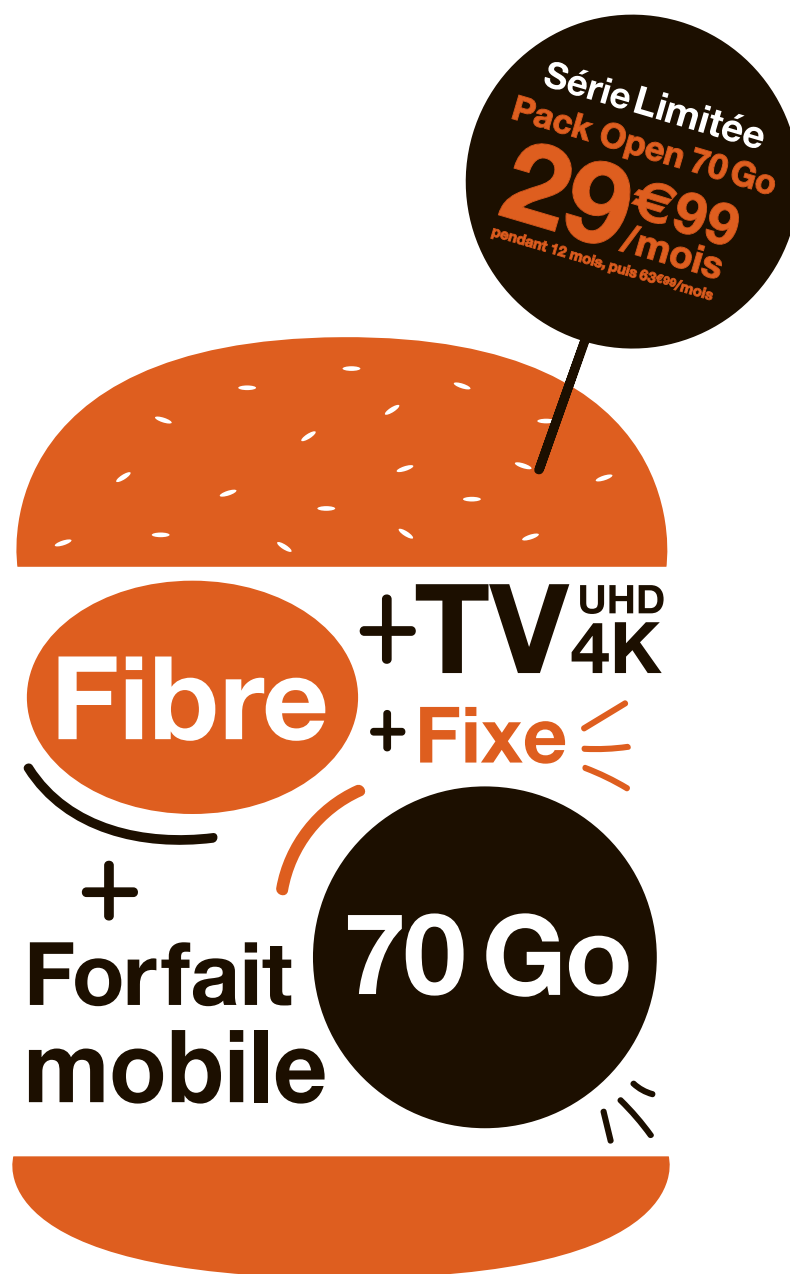
Il reste cependant des freins à ce traitement : le Paxlovid se révèle utile uniquement s'il est pris dans les cinq premiers jours de l'infection. Il faudra donc que, au moindre symptôme, un patient puisse se tester et l'obtenir dans les temps. Ensuite se pose la question de sa disponibilité : 500 000 cachets pour un an seront-ils suffisants ? « C'est très compliqué d'avoir le nombre d'immunodéprimés en France, prévient Bruno Lina, membre du conseil scientifique. Cela pourrait tourner autour de 300 000 à 400 000 personnes. » « Ce traitement antiviral pourrait être un "game changer" en complément de la vaccination, à condition qu'ils arrivent à le produire rapidement en grande quantité », avertit Sandrine Sarrazin, immunologiste et chercheuse à l'Inserm.

O.G.



Environ 500 000 comprimés de Paxlovid ont été précommandés pour cette année. Pfizer / AFP

Profiter de la bonne formule



Soit pour les nouveaux clients Orange : remises immédiates de 14 €/mois⁽¹⁾ et remboursements différés de 5 €/mois pour l'internet avec changement d'opérateur⁽²⁾ et de 15 €/mois pour le mobile.

**Fibre + TV UHD + Fixe + Forfait mobile 70 Go,
et ajoutez jusqu'à 4 forfaits mobile à prix avantageux⁽³⁾.**

 Kit mains-libres recommandé.

Offre soumise à conditions du 19/08/2021 au 02/02/2022, réservée aux particuliers en France métropolitaine, valable sous réserve d'éligibilité, sur réseaux et terminaux compatibles. Engagement 12 mois. Frais de résiliation : 50 €. Frais d'activation du décodeur : 40 €. TV UHD : avec TV et contenus compatibles.

(1) Remises immédiates de 9 €/mois le Bon Plan et de 5 €/mois la remise La Fibre au prix de l'ADSL. (2) Remboursement différé sur facture de 5 €/mois pour les nouveaux clients internet avec changement d'opérateur après le 18/09/2021. Détails et formulaire sur odr.orange.fr. (3) Perte de l'avantage en cas de : changement d'offre, résiliation du Pack Open, demande de suppression du remboursement par le client Pack Open.



À la recherche des objets de culte dérobés

Les enquêteurs de l'Office central de lutte contre le **trafic des biens culturels** traquent les voleurs qui ciblent les églises



Thibaut Chevillard

Le vol s'est produit en plein week-end, de nuit. Début janvier, des malfaiteurs ont escaladé le mur situé à l'arrière de l'église Saint-Germain-l'Auxerrois, à Romainville (Seine-Saint-Denis). Ils ont ensuite arraché le grillage protégeant la fenêtre des toilettes, cassé une vitre avant d'entrer dans l'édifice religieux. À l'intérieur, ils ont fait main basse sur l'argent déposé par les fidèles, mais aussi sur deux calices, trois ciboires, une coupelle, un crucifix posé sur un socle en métal noble et vermeil doré, ainsi que du matériel sono. Dans le même temps, des faits similaires ont eu lieu dans une autre église, à Bondy (Seine-Saint-Denis). Deux enquêtes ont été ouvertes, a annoncé le ministre de l'Intérieur, Gérald Darmanin. L'Office central de lutte contre le trafic des biens culturels (OCBC), dépendant de la police judiciaire mais commandé depuis 2003 par un officier de gendarmerie, compte une petite trentaine d'enquêteurs, policiers et gendarmes,



Lors d'une restitution de biens volés dans des églises, en mars 2021. Gendarmerie de Seine-et-Marne

chargés d'aider les services locaux à remonter la trace de ces voleurs et à retrouver leur butin. « Il s'agit de lieux qui sont ouverts au public, avec des horaires d'ouverture assez larges. Il n'y a pas toujours de caméra ou de surveillance humaine dans la journée », détaille le colonel Didier Berger, chef de l'OCBC. En outre, la disparition d'objet est parfois constatée plusieurs jours, voire plusieurs semaines après le vol : « Cela réduit les chances de trouver des témoignages ou des éléments de

preuves qui permettent l'identification d'un auteur. Un inventaire régulier permet de détecter un vol et ensuite de déposer plainte. »

Travail d'inventaire

Les enquêteurs peuvent s'appuyer sur le travail d'inventaire réalisé dans chaque département, depuis 1908, par les conservateurs des antiquités et objets d'art. Il permet aux communes d'avoir « la liste complète des objets qui sont leur propriété afin

« Phénomènes sporadiques »

En quinze ans, les vols commis dans ces lieux de culte ont diminué. Les autorités en ont recensé 220 en 2019 (88 de plus qu'en 2020, année marquée par le confinement), contre 348 en 2007. « Mais on peut avoir ici ou là des phénomènes sporadiques, avec des individus isolés commentant des faits sériels sur une zone plus ou moins importante, et qui sont à l'origine des augmentations qu'on peut observer », explique Didier Berger.

qu'elles puissent les assurer et pallier tout risque de vandalisme ou de vol, comme pour n'importe quel autre objet », explique la conservatrice des antiquités et objets d'art pour la Seine-Maritime.

Les photos des objets dérobés alimentent ensuite les bases de données de l'OCBC, qui contiennent les informations les plus récentes sur les œuvres d'art volées dans le monde. Elle permet notamment de vérifier si un objet retrouvé se trouve parmi ceux déjà enregistrés. En mars 2021, les gendarmes de Meaux (Seine-et-Marne) ont mis la main sur 80 objets volés dans 26 églises françaises en Île-de-France, en Normandie ou encore en Aquitaine.



Mort d'un soldat français au Mali

— Dans un contexte d'extrême tension entre Paris et Bamako, un soldat français de 24 ans a été tué lors d'une attaque au mortier samedi contre le camp militaire de l'opération Barkhane à Gao, dans le nord du Mali. Emmanuel Macron a fait part de sa « très vive émotion » en annonçant dimanche le décès du brigadier Alexandre Martin, du 54^e régiment d'artillerie de Hyères (Var). Il s'agit du 53^e militaire français tué au combat au Sahel depuis 2013. La force antiterroriste française Barkhane s'étend sur cinq pays du Sahel. De l'ordre de 5 000 hommes à l'été 2021, elle devrait être ramenée à entre 3 500 et 4 000 soldats l'été prochain. Photo : STR/Sirpat/AFP

Talibans et membres de la société civile afghane en discussions à Oslo

À la veille d'entretiens avec des diplomates occidentaux, les talibans ont rencontré dimanche à Oslo, en Norvège, des membres de la société civile afghane lors de discussions axées notamment sur les droits humains. Une des militantes féministes, Jamila Afghani, a évoqué « une réunion positive pour rompre la glace ».



Christel Heydemann pressentie à la direction d'Orange

— Elle apparaissait dimanche pratiquement assurée d'être nommée pour remplacer Stéphane Richard à la direction générale d'Orange, lors d'un conseil d'administration, qui a été reporté jusqu'à vendredi. Christel Heydemann, directrice Europe de Schneider Electric, deviendrait à 47 ans la première femme à la tête de l'ancien opérateur public français, et seulement la deuxième à diriger une entreprise du CAC 40. Photo : J. Witt/Sipa

Une manifestation contre les restrictions sanitaires marquée par des heurts à Bruxelles

Dimanche, lors d'une manifestation à Bruxelles, des violences ont opposé la police et des opposants aux restrictions sanitaires contre le Covid-19. Selon les autorités, environ 50 000 personnes ont défilé dans la capitale belge, certaines venues d'autres pays européens. La police a fait usage de canons à eau et de gaz lacrymogènes pour repousser des manifestants qui lançaient des pavés et des pétards. Selon la police, environ 70 personnes ont été arrêtées. Trois officiers et douze manifestants ont été hospitalisés, mais leur vie ne serait pas en danger. Photo : G. Vanden Wijngaert / AP / Sipa



Le député LREM agressé par des manifestants contre le pass sanitaire porte plainte

Romain Grau, le député LREM agressé samedi à Perpignan par des manifestants contre le pass sanitaire, a annoncé dimanche avoir déposé plainte. Il a évoqué sur Twitter des « violences intolérables ». Le garde des Sceaux, Éric Dupond-Moretti, a condamné l'agression : « Ces violences sont aussi le fruit des discours de haine que tiennent certains irresponsables politiques », a-t-il tweeté. « Tout sera engagé pour identifier leurs auteurs », a assuré le préfet des Pyrénées-Orientales, Étienne Stoskopf.



**Sarah H. sociétaire a dit:
"Il faut qu'on leur donne les moyens
de se lancer. Un petit coup de pouce."**

Bien vu Sarah.

**La Macif vous accompagne
pour préparer
l'avenir de vos enfants.**

Constituez facilement une épargne à vos enfants dès leur plus jeune âge avec nos solutions d'épargne assurance-vie pour leurs futurs projets et protégez-les des aléas de la vie grâce à nos solutions de prévoyance.

Découvrez tous nos conseils et solutions famille en agence ou sur **macif.fr**



**La Macif,
c'est vous.**

Scannez ici
pour prendre rendez-vous



Les contrats d'épargne assurance-vie **comportent des supports en unités de compte sur lesquels il existe un risque de perte en capital.**

Ces solutions proposées par la Macif sont assurées par **Mutavie SE**, Société européenne à Directoire et Conseil de surveillance, Entreprise régie par le Code des assurances. Capital : 46 200 000 €. RCS Niort B 315 652 263. Siège social: 9 rue des Iris CS 50 000 Bessines 79088 Niort Cedex 9.



Les solutions de prévoyance proposées par la Macif sont assurées par **Apivia Macif Mutuelle**, mutuelle régie par le Livre II et adhérente à la Mutualité Française. SIREN 779 558 501. Siège social: 17-21 place Etienne Pernet - 75 015 Paris cedex 15.

MACIF - MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE. Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social: 1 rue Jacques Vandier 79000 Niort.

Capteurs d'activité

Un allié santé, à la bonne heure !

« 20 Minutes » a testé le Band Style d'**Oppe** et le Mi Smart Band 6 de **Xiaomi**, deux capteurs d'activité tout juste sortis et à petits prix



Christophe Séfrin

Avec le télétravail et les cours en distanciel dus à la pandémie de Covid-19, notre activité physique quotidienne subit un net ralentissement. Et, pour beaucoup, les 10 000 pas quotidiens recommandés par l'Organisation mondiale de la santé pour nous maintenir en forme sont rarement atteints.

Mais les plus sédentaires peuvent stimuler leur activité en la suivant avec un bracelet connecté. Aujourd'hui, les nouveaux modèles Band Style d'Oppe et Mi Smart Band 6 de Xiaomi peuvent constituer des alliés santé pratiques et économiques.

Le plus simple : le Band Style

Poursuivant son ascension dans l'univers du smartphone (on attend avec impatience son Find X4), Oppe investit l'univers des bracelets connectés avec son Band Style. Fourni avec deux bracelets, l'un pour le sport (en silicone noir), le second pour le quotidien (en noir ou en beige, avec un arceau métallique), le Band Style offre une panoplie de fonctions.

Au menu : suivi d'activité et du sommeil, suivi sportif (12 activités, dont la natation), mesures de la fréquence cardiaque et du taux d'oxygène dans le sang (SpO2), notifications, contrôle de la musique... Sans oublier la météo, le contrôle de la caméra de son smartphone... N'en jetez plus !

Se distinguant par l'absence de bouton physique, son écran tactile

Amoled de 1,1 pouce (126 x 294 pixels) permet une navigation fluide et rapide par de simples mouvements de bas en haut et de gauche à droite. Nommée « HeyTap », l'application Android et iOS proposée permet, outre une customisation parfaite du bracelet, de se fixer des objectifs (nombre de pas et calories brûlées au quotidien), mais aussi de compiler ses données sous forme de graphiques. Prix : 49 €.



Notre avis : La simplicité d'usage de ce capteur d'activité fait sa force. La mesure du SpO2 est un atout et permet de détecter les déficiences respiratoires. Ce Band Style ne se démarque pas de ses concurrents, mais reste dans une moyenne correcte. Des regrets cependant : le Band Style n'intègre pas de GPS. Il faut donc conserver son smartphone sur soi si l'on veut mémoriser son itinéraire durant une marche ou toute autre sortie sportive. Impossible aussi de répondre depuis son écran à un message reçu. Enfin, il ne dispose pas de mode d'affichage permanent « Always On ». Il est ainsi possible de choisir qu'il s'allume lorsque l'on bouge le poignet ou par une pichenette de l'index sur son écran.

Le modèle d'Oppe ne se démarque pas, mais reste dans une moyenne correcte.

Le plus complet : le Mi Smart Band 6

Le constructeur chinois n'en est pas à son coup d'essai : ce capteur d'activité Mi Band est le sixième qu'il lance. Le troisième plus gros vendeur de smartphones en France avance donc son Band 6, un tracker avec un écran Amoled 49% plus grand que celui de son prédécesseur (1,56" contre 1,1"). Ce dernier peut se personnaliser grâce à des fonds d'écran avec des personnages issus d'anime.

Sans bouton physique (sans doute pour faciliter son étanchéité), le Mi Smart Band 6 offre l'essentiel des mesures que l'on peut espérer d'un tel équipement. Du suivi de l'activité quotidienne à celui du sommeil, en passant par la mesure de la fréquence cardiaque et celle du SpO2, le principal y est. Trente activités sportives, dont la natation, peuvent également être quantifiées. Les notifications depuis le smartphone, auquel le bracelet est appairé, ne sont pas oubliées. De son côté, l'application Mi Fit (Android et iOS) permet de se fixer un objectif de pas, mais aussi de découvrir quotidiennement son PAI (Personal Activity Intelligence). Son échelle de valeur va de 0 à 125. Supérieur à 100, ce PAI indique un risque moindre d'hypertension... Prix : 39 €.

Notre avis : Xiaomi offre à son nouveau capteur des progrès notables, comme un écran plus grand, ainsi qu'un capteur de SpO2 qui peut s'avérer utile pour anticiper certaines déficiences respiratoires, comme l'apnée du sommeil. On regrette l'absence de puce GPS qui permettrait des sorties avec suivi d'itinéraire sans smartphone à la patte.

De son côté, l'application Mi Fit n'évolue que peu et peine à se délester d'un aspect fouillis. Petit plus : la mesure du niveau de stress sur une échelle de 0 à 100, un indicateur qui peut valoir la peine d'être surveillé alors que les actuelles conditions sanitaires impactent notre quotidien comme rarement.

Verdict : statu quo

Un peu moins cher que l'Oppe Band Style, le Mi Smart Band 6 offre peu ou prou les mêmes fonctionnalités et possède les mêmes travers, comme l'absence de puce GPS. Sur le papier, le tracker de Xiaomi est surtout mieux-

L'absence de puce GPS sur les deux modèles est regrettable.



disant, avec un écran plus grand (mais cela se voit à peine), une autonomie très légèrement supérieure avec sa batterie de 125 mAh contre 100 mAh pour l'Oppe, ainsi que la mesure de 30 sports, contre une douzaine chez son rival. Et il propose dans son évaluation de la qualité de notre sommeil, celle du sommeil paradoxal, le tracker d'Oppe n'évaluant que les sommeils légers et profonds. Les différences restent à la marge.

Pour l'acheteur, prix et affinité envers une marque plutôt qu'une autre conditionneront sans doute l'achat de son capteur.



Du 12/01/22 au 08/02/22



HP Pavilion

15-eh1004nf



~~999€~~

829€ TTC

Dont 0,50€ d'éco-participation



Propulsé par un processeur
AMD Ryzen™ 7 5700U
avec coeurs graphiques Radeon™

**MISE À NIVEAU
GRATUITE***



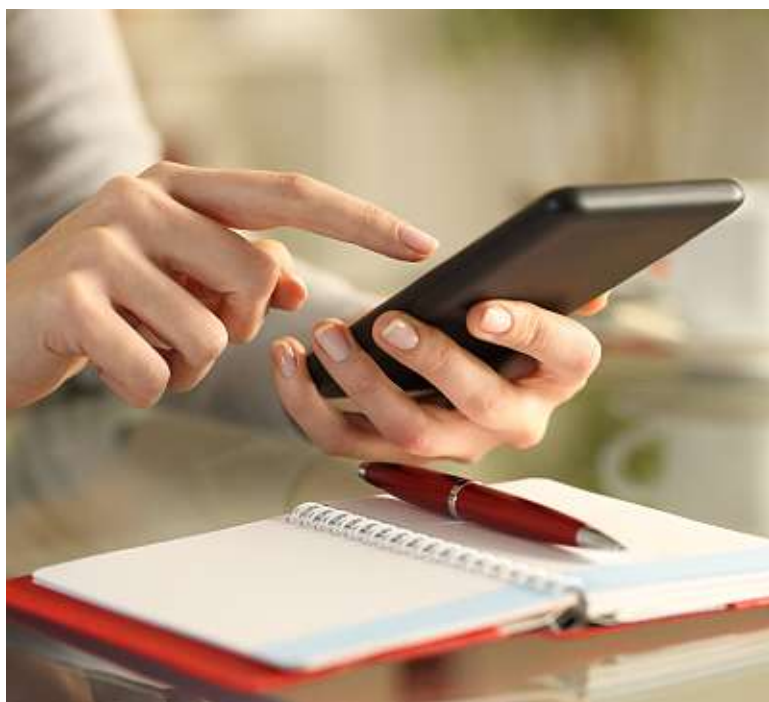
Windows 11

À découvrir chez

 **boulangier**

Tendance

L'agenda reste au rendez-vous face au smartphone



Pheelings Media / iStock / Getty Images plus

Malgré un marché global en baisse, l'organisateur papier ne quitte pas notre quotidien

Noémie Penot

Au boulot comme dans la vie perso, il faut s'organiser. Planifier. Anticiper. Et pour cela, notre meilleur allié, c'est l'agenda. S'il y a bien sûr la version numérique, celle en papier a gardé ses habitués et tente même d'en séduire de nouveaux.

Le marché du modèle papier « est globalement à la baisse en volume », note Florence Breton Remia. Selon la directrice commerciale chez Exacompta, dont le groupe, Exacompta Clairefontaine, détient environ 70 % du marché de l'agenda papier en France, la crise du Covid-19 a poussé les entreprises à faire des économies, notamment sur la fabrication de ces pense-bêtes. « Cette année, les employés qui ne se sont pas vus distribuer un agenda sont venus l'acheter dans le "prêt-à-porter" [les modèles qui se vendent à la Fnac, chez Cultura, dans les papeteries...] », poursuit Florence Breton Remia.

Côté profil des acheteurs, l'âge et le genre ont un rôle central. Les hommes jeunes l'ont quasiment « abandonné », alors que « les plus de 40 ans, et majoritairement les

femmes, restent très attachés au papier, d'après Florence Breton Remia. Souvent, elles ont un smartphone pour le travail et un agenda papier pour leur vie personnelle ». L'attachement peut être tel que « de nombreux clients rachètent le même une année sur l'autre », abonde Fabien Durand, chef de secteur papeterie au magasin Cultura de La Défense, à Paris.

L'importance du look

Comment, alors, renouveler le genre papier ? « On ne note pas un rendez-vous chez le dentiste dans un agenda papier, car le smartphone nous le dit, indique Florence Breton Remia. En revanche, vous allez faire votre to do list pour le week-end. » Concrètement, dans les pages vierges, les cases s'agrandissent, les horaires disparaissent, et parfois même le temps s'allonge. « Les clients se dirigent de plus en plus vers des agendas 16-18 mois », note, pour sa part, Fabien Durand.

Et puis, il y a surtout la question du look. « On passe du temps avec lui, il faut qu'il nous ressemble, constate Florence Breton Remia. Les couvertures à paillettes, façon python rose ou fleuries, ça marchent super bien. » L'« organisateur familial », « pour le suivi de bébé chez la nounou », l'agenda « astroguidance » ou encore « Feng Shui » se distinguent. Histoire d'anticiper l'année en toute sérénité.

VOTRE VIE VOTRE AVIS

Covid-19 Mal informés, lassés... pass désactivé



M. Allier / Sipa

Faute de rappel vaccinal, des milliers de Français ont vu leur pass sanitaire désactivé depuis le 15 janvier. Par choix, mais pas seulement

Fiona Bonassin

Selon le ministère de la Santé, près de 560 000 personnes auraient perdu leur pass sanitaire [devenu pass vaccinal, lire par ailleurs] le 15 janvier, faute d'une troisième dose. Pour certains de nos lecteurs, les raisons de la perte de leur sésame, qui les privent de loisirs, sont nombreuses.

En sortant de chez lui, Olivier ne s'attendait pas à perdre son QR code : « Je me rendais à la piscine, puis au restaurant, quand mon pass s'est désactivé. Les professionnels n'ayant pas compris ce qu'il se passait, j'ai pu suivre mes activités. » Les réponses à ses questions sont venues plus tard. « J'ai eu les explications, le soir, en regardant la télé. J'ai fait ma troisième dose, dimanche [16 janvier]. Il faut alors attendre sept jours pour que le pass soit réactivé », se rappelle Olivier. Céline, elle, était prête à se faire vacciner, mais... « J'ai pris rendez-vous, début décembre, pour faire ma troisième dose, confie-t-elle. Un rappel que je dois faire le 17 février. Cela aurait été dans les temps si le ministre de la Santé n'avait pas réduit le temps de validité de la vaccination de cinq à trois mois entre les doses. » Nos deux lecteurs semblent, malgré eux, victimes du manque de communication du gouvernement.

« Je deviens une mauvaise citoyenne »

De plus, des bugs informatiques peuvent s'ajouter à la confusion. Laurent expose le cas de sa compagne : « Elle a fait sa dose de rappel le 12 janvier et, à cause des sept jours avant que le vaccin soit actif, son pass sanitaire a été invalidé le 15 janvier. Une aberration ! » D'autres Français ont consciemment dit adieu

au pass... En refusant le rappel vaccinal. « J'ai eu des problèmes après la vaccination, donc je ne souhaite pas faire ce rappel... Je deviens donc une mauvaise citoyenne et vais être coupée de toute

vie sociale », raconte Sylvie. Privés de discothèque, de bars dansants, certains jeunes ont cependant du mal à refuser cette dose. « Je n'avais pas envie de faire le vaccin de base, mais sans réellement avoir le choix, car à notre âge on est presque obligés de le faire si on veut avoir une vie sociale, témoigne Alison, 22 ans. Quand j'ai su qu'il fallait une dose de rappel, je m'étais dit "hors de question"... Mais c'est la même histoire que pour la première dose, on n'a plus réellement le choix. Mon pass est désactivé, alors que mon anniversaire approche. »

Selon les derniers chiffres du ministère de la Santé, plus de 32 millions de Français avaient effectué leur dose de rappel. Et attention à ceux qui n'ont pas encore fait cette troisième dose. À partir du 15 février, le délai maximal pour recevoir sa dose de rappel ne sera plus de sept mois, mais de quatre, après avoir reçu sa dernière injection ou d'avoir été infecté par le Covid-19.



Des idées de génie pour voir ses vœux exaucés

Les élèves de **Terminale** maximisent leurs chances d'être pris dans **la formation** de leur choix en adoptant ces stratégies sur **Parcoursup**

Bradley de Souza Dridi

Pour affronter Parcoursup, chacun avance sa propre stratégie. Assurer ses arrières comme Elodie, lycéenne de 17 ans à Rambouillet (Yvelines). « Je ne vais pas faire beaucoup de vœux. Je vais demander en priorité une formation en BTS commerce dans mon lycée ». De son côté, Camille veut convaincre le génie Parcoursup d'exaucer ses souhaits coûte que coûte. « Je vais demander deux prépas scientifiques MPSI et PCSI à Paris, maths et physique. Je travaille sur ces projets depuis septembre dernier et j'ai un bon dossier. » Enfin, d'autres hésitent entre plusieurs formations. « Je pense demander une prépa BL (lettres et sciences sociales), une double licence science et philosophie, des licences en physique-chimie. Je n'ai pas encore fini ma liste », s'agace Ophélie.

Pour maximiser ses chances d'être reçu dans la formation souhaitée, plusieurs stratégies s'offrent aux lycéens. « Tout d'abord il n'y a pas de classement des vœux sur Parcoursup, tous les vœux sont finalement n°1 », avertit Thibaut Cojean, chef de rubrique lycée et Parcoursup à *L'Étudiant*. « Le conseil que je donne, c'est de formuler au moins un vœu dans une formation non sélective au cas où on serait refusé pour notre projet. Mais surtout de vraiment s'assurer que cette formation non sélective n'est pas une filière en tension. Il faut vraiment prendre le temps de s'informer. »

Prime à la diversification

Les lycéens peuvent également opter pour le choix du vœu multiple. « Il faut les maîtriser. Exemple, je veux faire un BTS Tourisme, j'en choisis plusieurs,

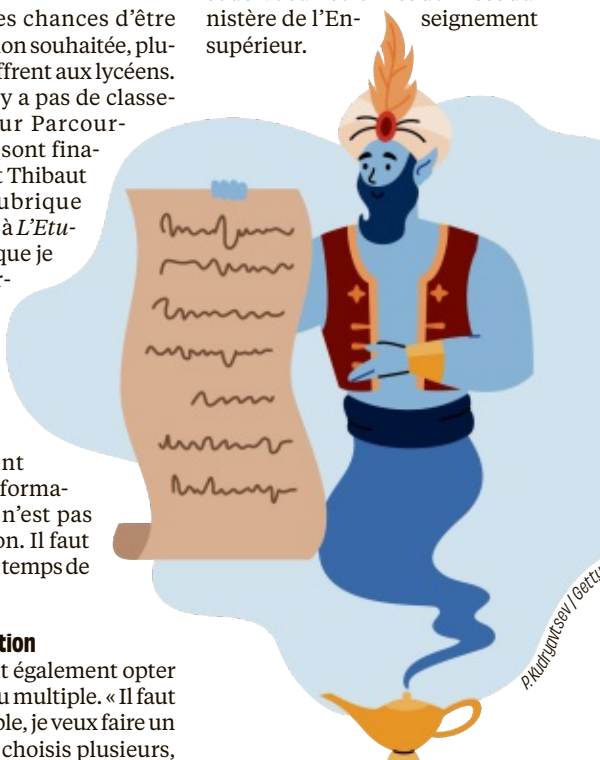
ça ne compte que pour un vœu. Ensuite, si je veux un établissement précis pour ce BTS, je pourrai le demander avec les sous-vœux », analyse Thibaut Cojean. En 2021, les candidats ont formulé en moyenne 12,8 vœux et sous-vœux selon les données du ministère de l'Enseignement supérieur.

Deux stratégies émergent chez les candidats : assure tes arrières et quitte ou double.

« Nous recommandons deux stratégies, "assure tes arrières" et "quitte ou double" », explique Juliette Roubaud, co-fon-

datrice du site Génération Zébrée, dédié à l'orientation post-bac. « L'idée de la première est de diversifier ses vœux en demandant une spécialisation dans une filière à la fois sélective et non sélective. »

Quant à la stratégie quitte ou double, « elle s'adresse à un élève qui a un projet d'orientation bien précis. Pas besoin pour un lycéen en bac pro par exemple de s'inscrire à la fac s'il veut continuer dans sa filière. En préparant bien son projet en amont ça peut marcher », avance Juliette Roubaud. Avec un filet de sécurité le cas échéant. « Il y a toujours la phase complémentaire (propositions de nouveaux vœux) et si ça ne marche toujours pas, la Commission d'accès à l'enseignement supérieur (Caes) existe. Elle lui proposera une formation en lien avec son projet », conclut-elle. Mais avant d'en arriver là, tous espèrent que Parcoursup exaucera leurs vœux.



BACHELOR
VISÉ BAC+3

GRADE DE
MASTER
VISÉ BAC+5

INSCRIPTION SUR
JPO.EN-NORMANDIE.COM

1871
EN
NORMANDIE
BUSINESS SCHOOL

JOURNÉES
**PORTES
OUVERTES**
CAMPUS DE PARIS-CLICHY

SAM. 29 JANVIER | 10H-17H

Avoir l'embarras du choix peut être embarrassant

Même très bon, un lycéen qui ne vise qu'une formation prend de gros risques d'être déçu. Les experts conseillent de multiplier les plans B

Lise Garnier

La ruée vers l'orientation. Parcoursup a ouvert le 20 janvier. Les lycéens et étudiants peuvent désormais s'y inscrire et créer leur dossier. Surtout, ils ont la possibilité d'y formuler leurs vœux (possible jusqu'au 29 mars). Et l'adage qui dit qu'il ne faut pas mettre tous ses œufs dans le même panier est valable pour les vœux. Même si l'on tente le tout pour le tout et adopte la méthode du quitte ou double (lire plus loin), mieux vaut prévoir un plan de secours. Ou même plusieurs. Juste au cas où.

Pour structurer sa pensée et faire émerger des idées, la carte mentale, qui consiste à noter tout ce qui vous intéresse sur une feuille, peut s'avérer efficace. Et si l'on n'a pas d'idée ? Dans ce cas, l'important est de se faire accompagner : « Il ne faut pas hésiter à poser

des questions autour de soi. La grande majorité des jeunes sont incapables de dire ce que font les adultes qui les entourent », constate Caroll Le Fur, fondatrice et dirigeante du service de coaching d'orientation BestFutur. « Les professeurs doivent aussi savoir gérer et orienter les élèves en amont de l'ouverture de la plateforme pour leur expliquer son fonctionnement », ajoute Pauline Bonte, étudiante à la faculté de droit d'Aix-Marseille.

Viser plus large mais viser juste

Et pour obtenir des informations par soi-même, l'étudiante en troisième année recommande « les groupes d'entraide sur Facebook ». Pour Alexandre de Lamaziere, président du centre d'information et d'orientation ODIEP, le site du Centre d'information et de documentation jeunesse (CIDJ) est aussi une bonne ressource « avec des vidéos et un classement par secteur d'activité ». Selon ce fin connaisseur de Parcoursup, bien regarder le contenu des formations avant de formuler ses vœux est « essentiel pour arriver à se projeter ».

Ensuite, formuler une dizaine de vœux est recommandé par les deux experts, « surtout si l'on souhaite intégrer de grandes écoles », affirme de son côté Pauline Bonte, qui recommande de postuler à des formations similaires à celles qu'on vise au départ ».

Deux stratégies émergent chez les candidats : assure tes arrières et quitte ou double.

bien d'avoir un seul domaine d'activité en tête, car cela veut dire qu'on est convaincu de son choix et qu'on y a réfléchi. Ensuite, c'est important d'inscrire plusieurs filières en lien avec ce secteur. » Tout consiste finalement à ne pas s'éparpiller. L'année dernière, ils étaient 931 000 candidats à confirmer au moins un vœu sur Parcoursup.

Avis partagé par Caroll Le Fur de BestFutur, également autrice de *Qu'est-ce que tu veux faire plus tard ?* : « C'est

Plus de choix au catalogue

Parcoursup : saison 5. Avec quelques ajustements à la clé. A commencer par les formations, plus nombreuses en 2022 : 19 500 contre 16 000 l'an dernier. L'accent est aussi particulièrement mis sur les dispositifs en apprentissage (plus de 6 000 formations répertoriées). Le gouvernement a par ailleurs demandé que les informations sur les écoles et universités soient plus complètes et plus clairement énoncées, notamment les conditions d'admission.



Visual Generation / Getty

MARATHON DE PARIS

PARIS, CAPITALE ET PHÉNOMÉNALE

3 AVRIL 2022

REMBOURSEMENT INTÉGRAL DE L'INSCRIPTION EN CAS D'ANNULATION DUE AU COVID-19

5€ DE RÉDUCTION AVEC LE CODE **20MINS** JUSQU'AU 15 MARS INCLUS

sound mind, sound body

INFOS, INSCRIPTIONS ET PRÉPARATION **time to .com**

Life Is On



une vie étudiante riche D'ENSEIGNEMENTS



**TROPHÉES
l'Étudiant
2021 - 2022**

**Saint-Étienne
Ville où il fait
bon étudier**

FACULTÉ
UNIVERSITÉ SAINT-ÉTIENNE

À SAINT-ÉTIENNE, VOUS SEREZ À BONNE ÉCOLE !

Saint-Étienne propose une offre de formations supérieures variée et de grande qualité. Avec ses 5 campus pluridisciplinaires et ses **14 grandes écoles d'excellence nationale**, la Métropole accueille plus de **28 500 étudiants** et vous donne toutes les chances pour réussir vos études supérieures.

SÉM

École supérieure d'art et design Saint-Étienne



UNIVERSITÉ SAINT-ÉTIENNE



FONDATION

ENSASE

ENISE



telecom

en3s

istpx

le cnam

IRUP

Sciences Po

INSTITUT D'ORGANISATION ET DE GESTION

INSTITUT D'ORGANISATION ET DE GESTION

LA COMÉDIE

ifc

SAINT-ÉTIENNE
la métropole

Les bonnes notes, c'est un bon début

Les établissements épluchent les bulletins des candidats mais aussi les **appréciations** de l'équipe enseignante, ainsi que la **lettre de motivation**

Emilie Cochaud-Kaminski

Faire des vœux, c'est bien. S'ils sont exaucés, c'est mieux. D'ici au 7 avril, les élèves doivent avoir bouclé leurs dossiers sur Parcoursup. Autant le dire tout de suite : il y a presque autant de critères que de formations. Pour être au clair avec les éléments demandés, il faut donc éplucher les « fiches formations » de Parcoursup, qui détaillent les attendus pour chaque formation, et se renseigner directement auprès des établissements convoités (site Internet, journées portes ouvertes, visioconférences...).

Faire ses classes... de lobbying

Si les résultats scolaires sont souvent le premier critère de sélection, d'autres éléments peuvent faire pencher la balance. « Et cela va d'abord se jouer sur la fiche avenir », avance Franck

Attelan, auteur de deux « Guides Parcoursup » aux éditions Studyrama. Remplie par les professeurs et le chef d'établissement, cette fiche évalue la compatibilité de l'élève avec son vœu. C'est donc le moment de faire un peu de lobbying : aller voir les profs, présenter son projet, demander des conseils... Bref, il s'agit de se rendre visible. « Communiquer avec le professeur principal et le proviseur, ce sont des points facilement gagnés, explique Swan Passaquay, cheffe du département Gestion des entreprises et des administrations à l'IUT de Sceaux. Si l'enseignant s'en souvient lors du conseil de classe, cela transparaîtra dans l'apprécia-

tion. Et cela fera écho quand on lira la fiche : on s'aperçoit que l'élève a parlé avec ses profs, et qu'ils confirment que le choix est réfléchi. »

« Mettre le pied dans la porte »

Un choix qu'il faudra aussi défendre dans sa lettre de motivation : le projet de formation motivé. L'objectif est de montrer que le vœu s'inscrit dans un projet. Pour faire mouche, Franck Attelan, conseille d'annoncer d'emblée le projet professionnel, puis de parler de soi et du moment qui a créé le déclic : rencontre, lecture, stage de 3^e... « On peut éventuellement citer quelques entreprises

Si la lettre de motivation doit être soignée, le champ des centres d'intérêt et activités aussi

liées au secteur », ajoute-t-il. Sans oublier de mentionner des spécificités de la formation (matières, échanges, partenariats), pour montrer qu'on s'est sérieusement renseigné.

Enfin, si elle est facultative, « la rubrique « Mes activités et centres d'intérêt » ne doit pas être négligée, insiste Sylvie Amici, psychologue de l'Éducation nationale. Elle est importante pour certaines filières, voire plus importante que la lettre de motivation.

Cela permet de voir ce que fait le jeune et ses implications. » Là aussi, il est encore temps de changer la donne : démarrer une démarche bénévole, une langue, un logiciel en lien avec la formation. « L'important est de montrer qu'on a mis le pied dans la porte », résume Franck Attelan. Pour qu'elle ait toutes les chances de s'ouvrir à la rentrée.



N. Rudzhan / Getty Images

MAÎTRISER L'ANGLAIS POUR DE NOUVELLES PERSPECTIVES

Anglais général, Anglais des affaires, Certifications Cambridge Assessment English, Formation continue

CHOISIR UNE UNIVERSITÉ DE RENOMMÉE INTERNATIONALE : LA SORBONNE NOUVELLE

PUBLICITÉ

Améliorer son anglais et attester de son niveau par une certification reconnue, est un choix judicieux et original pour un nouvel élan personnel et professionnel.

L'UNIVERSITÉ : EXPERTISE ET EXPÉRIENCE

La Sorbonne Nouvelle est spécialisée dans l'enseignement des langues, des civilisations et des cultures étrangères depuis 50 ans. Elle forme chaque année plus de 6000 étudiants et ses enseignants-chercheurs sont des experts reconnus dans leur domaine.

Afin de vous faire bénéficier de cette expertise, le service de la Formation Continue de la Sorbonne Nouvelle (SFC) propose des formations en langue que vous pouvez suivre à titre personnel ou professionnel.

PETITS EFFECTIFS, NIVEAUX ET HORAIRES ADAPTÉS

Avant de commencer la formation, vous passez un test de niveau en ligne pour intégrer un groupe qui vous correspond vraiment. Pour un enseignement de qua-

lité favorisant l'interactivité, les cours sont dispensés à de petits groupes de stagiaires.

Les cours sont compatibles avec la vie professionnelle : ils ont lieu le soir ou le samedi matin. Si vous êtes salarié, n'hésitez pas à vous renseigner, car une prise en charge du coût de la formation est possible.

QUELLE FORMATION POUR QUEL PROJET ?

Anglais général, Anglais des affaires

En « Anglais général », des groupes de plusieurs niveaux sont ouverts, y compris un niveau « débutants ».

■ Prochaine session : mars 2022.

■ Inscriptions jusqu'au 18 février 2022 à l'adresse suivante :

anglais.sfc@sorbonne-nouvelle.fr

Les certifications Cambridge assessment English : valables sur le long terme

La Sorbonne Nouvelle est la seule université d'Ile de France à délivrer les certifications Cambridge Assessment English, qui attestent de votre niveau d'anglais à l'écrit et à l'oral (anglais général ou anglais des affaires). Valables sur le long terme, elles valorisent vos candidatures et votre évolution auprès des entreprises et des organisations publiques et privées en France et à l'étranger. Ces formations sont éligibles au CPF.

■ Cours de préparation : février à mai 2022.

■ Examen : juin 2022.

■ Inscriptions jusqu'au 18 février 2022 à l'adresse suivante :

cambridge.sfc@sorbonne-nouvelle.fr



Service de la Formation Continue (SFC)

www.sorbonne-nouvelle.fr/sfc

☎ 01 45 87 41 92

☎ 01 45 87 41 86

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Sorbonne Nouvelle
université des cultures

Ne laissez pas passer une nouvelle rentrée sans entreprendre un projet de formation : c'est le moment idéal pour vous inscrire !

Horoscope



Bélier DU 21 MARS AU 20 AVRIL
De petites contrariétés nécessitent une explication. Faites ce qui est possible pour réaliser les projets qui vous tiennent à cœur.



Taureau DU 21 AVRIL AU 21 MAI
Vous pourriez vous laisser entraîner dans un vif tourbillon de passion. Des problèmes financiers doivent être résolus.



Gémeaux DU 22 MAI AU 21 JUIN
L'heure est surtout aux plaisirs en ce moment. Mais votre carrière est également bien animée, et vos collègues vous soutiennent.



Cancer DU 22 JUIN AU 22 JUILLET
Vous tenez enfin compte des intérêts de votre partenaire ou d'un membre familial. Toute révision du travail est superflue.



Lion DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT
Des soucis de communication apparaissent. Arrêtez de dépenser inutilement ou vous allez finir dans le rouge !



Vierge DU 24 AOÛT AU 23 SEPT.
Les enfants vous donnent du fil à retordre. Au bureau, abstenez-vous de toute décision hâtive et demandez conseil si besoin.



Balance DU 24 SEPT. AU 23 OCT.
Vous entendez bien régner en maître sur le cœur de l'autre. Vous savez réagir face aux difficultés professionnelles.



Scorpion DU 24 OCT. AU 22 NOV.
Tous les rapports avec vos proches vont se révéler passablement difficiles. Mais vous concrétisez un projet ambitieux.



Sagittaire DU 23 NOV. AU 21 DÉC.
Vous vivez de très bons moments en compagnie de l'être aimé. Dans les autres domaines, vous devriez être plus diplomate.



Capricorne DU 22 DÉC. AU 20 JANV.
Votre possessivité peut être la cause du malaise que vous éprouvez. Dans votre métier, concentrez-vous sur l'essentiel.



Verseau DU 21 JANV. AU 18 FÉVRIER
Votre vie conjugale ne risque pas de sombrer dans la morne routine. Votre avenir professionnel est bloqué.



Poissons DU 19 FÉV. AU 20 MARS
Les liens amoureux sont plus complices que sensuels. Des contrats favorables vous apportent des perspectives exotiques.



Cerf-panthère PAS AVANT MIDI
Dans la vie, tu as deux choix le matin : soit tu te recouches, soit tu te lèves.

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

Mots fléchés

FORCE 3

ASSISTÉE	AGITE LE COUFFIN	ARDEUR AU TRAVAIL	IL NOUS FOURNIT BEAUCOUP DE CARTES	EAU DE PARIS	LICHENS FILAMEN-TEUX
BIEN POUR UN MAL	ENTRE-MET-TEUSES	EST OBLIGÉ	GOLFE DU VAR	PRÉNOM RUSSE	BAGAGES À MAIN
DE CHAR-LEMAGNE AU ROI FAINEANT			COLLERA		
CHAMAN				PETIT POIDS OU GRAND FÉLIN	
TINTIN AU PAYS DES SOVIETS			APPROU-VEE		
NAGEUR EN BOCAL					
BIEN ROULÉ				ABRÉVIA-TION PAPALE	
CHEMINS DE HALAGE				CITÉ DE CÔTE-D'OR	ELLE SORT DE LA SOUCHE
ON LE TOURNE EN PARTANT	IL DEVINE TOUT, C'EST LE DEVIN			L'AC-TINIUM	COMPAG-NIE
		BONNE FORTUNE	PAVER	CHERCHER	DEVANT UN PRÊTRE
		AMBRÉ	BERGÈRE AU SALON	TRÈS TRÈS BLANC	DONC MEMORISÉ
ELLE EST ASSEZ MALHON-NÊTE	DÉSEN-CHANTÉE				
	AVANTAGE FINANCIER				
COUVRIER UN SOL					
POISSON					
		S'EST EXPRIMÉ AVEC MAL			
INDIQUE LA MANIÈRE COMME LA MATIÈRE		ASSAINIR L'ATMO-SPHÈRE			

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

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

20 minutes

Sudoku

FACILE

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

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

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

20 minutes

« Tout Sexplique »
Gérer les déchirures de l'accouchement, avec Camille Tallet, sage-femme



> Pour 1 personne :
Préparation : 10-12 min,
Cuisson : 40-45 min
+ 5 min.

Ingrédients

380 g de carottes (environ 4 carottes),
130 g de vermicelles
de riz, quelques feuilles
de salade romaine
(pour servir),
½ échalote en fines
rondelles (pour servir),
2 c. à soupe de cacahuètes
grillées (pour servir),
2 brins de menthe
(pour servir),
un généreux filet
d'huile d'olive,
sel, poivre.

Le lundi, soyons curieux !

Saviez-vous que lorsqu'on est éveillé, le cerveau humain produit environ 25 watts, soit suffisamment d'électricité pour alimenter une petite ampoule ? Que de nouvelles connexions neuronales apparaissent chaque fois que l'on résout un problème ou que l'on stocke un nouveau souvenir ? Que la musique est capable de modifier la vitesse du rythme cérébral, ce qui influe notamment sur notre humeur ? Que, même en perdant des neurones chaque jour, le cerveau continue à apprendre tout au long de notre vie grâce à la neuroplasticité ? La méditation fait partie des pratiques qui peuvent faire jouer cette neuroplasticité et modifier petit à petit notre cerveau sur de nombreux aspects. Pour commencer, maintenant, juste quelques secondes, essayez de porter 100 % de votre attention sur votre respiration, pendant 10 inspirations et expirations, en les comptant. Ces quelques secondes ont déjà un impact sur votre cerveau !

— 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



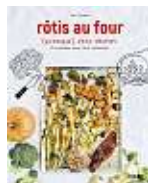
ZÉRO DÉCHET : BÂTONNET CAROTTE ET VERMICELLE DE RIZ

• Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bol et réserver. Faire cuire les vermicelles de riz selon les instructions du paquet, rincer ensuite les nouilles dans de l'eau froide, égoutter et réserver. Verser l'huile de friture dans une casserole à fond épais ou une poêle. Chauffer à 170 °C environ et faire frire les fanes de carottes bien sèches.

• Préchauffer le four à 200 °C. Rincer les carottes et les tailler en fins bâtonnets. Déposer les bâtonnets sur une plaque. Saler et poivrer, arroser d'huile

d'olive et faire rôtir 40-45 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants et dorés.

• Servir les vermicelles avec la salade ciselée, les bâtonnets de carottes, des cacahuètes hachées, les fanes frites, de la menthe et des rondelles d'échalote. Arroser de la vinaigrette.



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.

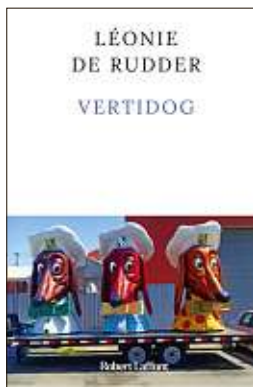
QU'EST-CE QUE VOUS FICHEZ ?

— 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 :

Vertidog, Léonie de Rudder (Robert Laffont)

L'intrigue : La journée d'un Frenchy promeneur de chiens à San Francisco qui se fait larguer par sa copine et qui doit impérativement trouver un endroit pour dormir et par la même occasion trouver une nouvelle copine et réussir son rêve américain.

Pourquoi le lire ? Parce que *Vertidog* est le contraire d'un roman feel-good : on commence par une scène où tout se passe à merveille pour ce Français promeneur de chiens à San Francisco, pour s'acheminer au fur et à mesure de la journée vers un dénouement bancal. Une journée d'enfer qui commence par une rupture via Google, et pendant laquelle on va comprendre comment ce Frenchy en est arrivé là. Parce que, plus qu'un livre drôle, Léonie de Rudder nous immerge dans les travers du monde hyperconnecté, où tout est régi par des applications reliées à notre smartphone.



MULTIPLE, LE FEUILLETON DE DOORS

Résumé : Alors qu'elle enquête sur la disparition de Nathan, l'une de ses personnalités multiples (Alters), Blanche découvre qu'un homme ayant le même visage et le même nom que lui a disparu dans la réalité. Après quelques recherches, elle décide de se rendre chez le disparu... et se fait arrêter par la police.

Proposition

« Z'êtes content de vous ? » râle Guillaume. Il vient d'arriver dans la petite pièce et Blanche lui en veut : elle se sentait déjà à l'étroit, avec Emma et Julie. Maintenant, elle a carrément l'impression d'étouffer.

« On s'en fout, tout ce dont on a besoin, c'est d'une bonne raison qui explique pourquoi on était dans l'appartement, répète Emma pour la troisième fois.

— Je le sais, ça, chuchote Blanche, agacée. Si tu as une idée, je prends, parce que là, j'ai rien de crédible qui me vient. » Tout le monde arrête de parler en même temps. Blanche accueille ce calme avec gratitude. Qu'est-ce qu'elle va bien pouvoir dire à l'inspecteur ? Son comportement est plus que suspect, elle en a conscience. Et pour cause : elle a pas mal de choses à



cachier. « Bon. Déjà, je te vois mal expliquer que tu as un Alter qui s'appelle également Nathan Lert, déclare Emma.

— Ouah. Voilà qui nous avance ! Incroyable ! » ironise Julie. La porte s'ouvre doucement et l'inspecteur se glisse dans le bureau, silencieux. Il s'installe dans son fauteuil et l'observe avec calme, les mains croisées sur le ventre.

« Tu vas pouvoir lui dire c'que tu voudras », remarque Guillaume. Il a raison. Blanche connaît ce regard. C'est celui de la pitié. De ceux qui pensent qu'ils ont tout compris. Un regard qui lui donne envie de prouver qu'il se trompe sur son compte. Quitte à déformer un peu la vérité. « Je sais que je n'avais pas le droit d'être là. Mais je connais Nathan et je veux essayer de le retrouver. »

L'inspecteur hausse un sourcil, peu convaincu. Tant pis, elle insiste. De toute façon, maintenant, ça passe ou ça casse. « J'ai trouvé des indices qui devraient vous intéresser », déclare-t-elle. (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 !

TF1
21 h 10 Série

SAM
Saison 6 (2 épisodes).
Il n'aura pas fallu longtemps à Félicia pour découvrir ce qui se trame entre Laurent et Sam. Et cela lui déplaît fortement. Le trio explose et se déchire, tandis que, de son côté, Xavier est totalement perdu.
23 h 05 Série
NEW YORK UNITÉ SPÉCIALE
« Triste réalité ».

FRANCE 2
21 h 10 Série

MANIPULATIONS
Saison 1 (2 épisodes).
Joseph, qui s'est rapproché de Caroline, tente d'amasser un maximum de preuves pour faire tomber Mathias. Après une enquête difficile, il retrouve la trace de Cathy. Mathias continue un jeu qui devient de plus en plus dangereux.
22 h 55 Magazine
DANS LES YEUX D'OLIVIER
« Quand la vérité éclate... »

FRANCE 3
21 h 10 Magazine

SECRETS D'HISTOIRE
« Marie de Roumanie, l'étonnante reine des Carpates ». Présenté par Stéphane Bern.
Petite-fille de la reine Victoria et du tsar Alexandre II de Russie, Marie de Roumanie est pourtant née en Angleterre.
23 h 00 Docu,
MATERNITÉ, LE DÉSERT OU LA VIE
De Richard Puech.

FRANCE 5
21 h 00 Film

IP5, L'ÎLE AUX PACHYDERMES
Comédie dramatique de Jean-Jacques Beineix (1992). Avec Yves Montand, Sekkou Sall et Olivier Martinez.
Deux amis férus de tags et de rap sillonnent la France pour trouver une infirmière.
23 h 00 Magazine
C CE SOIR
Présenté par K. Rissouli, T. Snégaroff, L. Adler, C. Diaio.

M6
21 h 10 Téléréalité

PATRON INCOGNITO
« Arnaud Bruillon, patron de l'enseigne Finsbury ». Arnaud Bruillon, PDG de l'enseigne Finsbury, a commencé comme vendeur il y a vingt-huit ans. Transformé en critique de mode, il se rend incognito dans un magasin d'outlet, à Troyes.
23 h 00 Téléréalité
PATRON INCOGNITO
« Laurent Gillard, président de Léon de Bruxelles ».

NETFLIX
Film

THE LOST DAUGHTER
De Maggie Gyllenhaal.
Avec Olivia Colman.
Leda, une femme divorcée, profite de l'absence de ses filles pour passer quelques jours seule en Grèce. Sa tranquillité est bientôt troublée par l'apparition d'une famille nombreuse, dont le joyeux raffut ne tarde pas à lui casser les pieds. Mais le trouble qui s'installe ne tarde pas à la déstabiliser.

ARTE
20 h 55 Film
LES SORCIÈRES D'EASTWICK
Film fantastique de George Miller (1987). Avec Jack Nicholson. Un étranger entreprend de séduire trois femmes célibataires.

CANAL +
21 h 09 Série
GOMORRA
Saison 5 (7/10). Avec Salvatore Esposito. Genny demande de l'argent à des hommes d'affaires pour financer un nouveau chargement de cocaïne.

C8
21 h 13 Film
LE GRAND PARTAGE
Comédie d'Alexandra Leclère (2015). Avec Karin Viard. Lors d'un hiver rigoureux, le gouvernement ordonne que les sans-abri soient hébergés par les particuliers.

W9
21 h 05 Film
LA CHUTE DE LONDRES
Film d'action de Babak Najafi (2016). Avec Gerard Butler. Mike Banning et le président des États-Unis assistent à Londres aux funérailles du Premier ministre anglais.

TMC
21 h 15 Film
FAST AND FURIOUS 5
Film d'action de Justin Lin (2011). Avec Vin Diesel, Paul Walker et Jordana Brewster. Brian et Mia se sont réfugiés à Rio, après l'évasion réussie de Dom.

TFX
21 h 05 Magazine
APPELS D'URGENCE
« Gendarmes d'Évry : opérations coup de poing anti-violences ». Les gendarmes de la compagnie d'Évry font la chasse aux délits.

LES PLUS GRANDES MARQUES DE LITERIE

RÉDUCTIONS

EXCEPTIONNELLES DU 06/01 AU 08/02

André Renault, Bultex, Dunlopillo, Emma, Epéda, Simmons, Stearns & Foster, Tempur, Trega... Literie fixe ou de relaxation, lit coffre, lit tiroirs.



EspaceTopper®
Maison familiale depuis 1926

Literie Paris 12°

56-60 cours de Vincennes - 01 43 41 80 93 - 7j/7 - M° Pte de Vincennes/Nation

Literie Paris 15°

66 rue de la Convention - 01 40 59 02 10 - 7j/7 - M° Boucicaut, parking gratuit
Canapés, literie, mobilier sur 3 000 m² : toutes nos adresses sur www.topper.fr

LES PLUS GRANDES MARQUES DE MOBILIER

RÉDUCTIONS

EXCEPTIONNELLES DU 06/01 AU 08/02

Tables fixes ou extensibles, plateaux bois, laque, verre ou céramique anti-rayures, découvrez le meilleur du design italien et européen : Calligaris, Bontempi, Bonaldo, Mobliberica....



EspaceTopper®
Maison familiale depuis 1926

Tables et chaises de repas Paris 15° - 7j/7 - M° Boucicaut

145 et 147 rue Saint-Charles, 01 45 75 02 81

63 et 60 bis rue de la Convention, 01 45 77 80 40

Canapés, literie, mobilier sur 3 000 m² : toutes nos adresses sur www.topper.fr

« The Gilded Age », le cousin d'Amérique

Le créateur de « *Downton Abbey* » revient mardi sur OCS, avec une série qui a comme un air de parenté avec son aînée

Anne Demoulin

Fans des *Crawley*, réjouissez-vous ! Alors que *Downton Abbey*, *A New Era*, deuxième long-métrage issu de la saga à succès, sera dévoilé dans les salles obscures au printemps, son créateur et scénariste, Julian Fellowes, retrouve le petit écran avec un autre drame en costume. Après le portrait de l'aristocratie britannique au début du XX^e siècle, l'auteur s'intéresse dans *The Gilded Age*, série HBO disponible en US + 24 mardi en France sur OCS, aux riches industriels de la « période dorée ». Cette ère de prospérité et de reconstruction a suivi la guerre de Sécession, de 1865 à 1901. Si *The Gilded Age* n'est pas, comme certains l'ont supposé, un préquel de *Downton Abbey*, il est impossible de ne pas voir les liens de parenté entre les deux œuvres. L'intrigue commence en 1882,

lorsque Marian Brook (Louisa Jacobson, une des filles de Meryl Streep, qui fait ici ses débuts à l'écran) est contrainte de quitter sa Pennsylvanie natale après la mort de son père, qui l'a laissée désargentée. Elle s'installe à New York, où vivent ses richissimes tantes.



Dans la série, qui se passe fin XIX^e s. à New York, la fille de Meryl Streep, Louisa Jacobson (à g.), fait ses débuts à l'écran. HBO

Comme le film *Downton Abbey*, qui mêlait la famille fictive *Crawley* à un vrai événement historique – une visite à Wentworth Woodhouse, dans le Yorkshire, du roi George et de la reine Mary en 1912 –, Julian Fellowes mélange personnages de fiction et véritables magnats de la « période dorée » (lire l'encadré).

Riches héritiers contre nouveaux riches

Marian se retrouve au beau milieu d'un conflit social qui oppose les « Old Money », les héritiers des riches familles qui dominent la haute société

Inspiré de la famille Vanderbilt

Dans *The Gilded Age*, la famille Russel incarne les nouveaux riches. Le mari, George, a amassé une immense fortune grâce à l'industrie ferroviaire. Son épouse, l'ambitieuse Bertha, est déterminée à intégrer la bonne société new-yorkaise. Ce personnage s'inspire d'Alva Vanderbilt, l'épouse de William Kissam Vanderbilt, petit-fils de Cornelius, le fondateur de la dynastie du même nom.

américaine, à celui des « New Money », les nouveaux riches, des entrepreneurs qui ont bâti leur fortune récemment sur l'industrie du charbon, du cuivre ou les chemins de fer. « Tu es ma nièce et tu appartiens au vieux New York », avertit d'emblée l'une de ses tantes, Agnes van Rhijn, qui partage le sens de la repartie acérée de Lady Violet *Crawley*, tandis que la deuxième, Ada Brook, est dotée de la bienveillance d'Isabelle Grey. *The Gilded Age* suit la découverte des codes de la haute société new-yorkaise de Marian, tout comme *Downton Abbey* suivait l'entrée dans le monde des trois filles, Mary, Edith et Sybil, dans le monde aristocratique britannique. La série bénéficie, comme son aînée, d'une production impeccable, faite de costumes somptueux et de décors impressionnants. Une partie du Manhattan du XIX^e siècle a ainsi été reconstituée. Avec ses dialogues érudits et tranchants, *The Gilded Age* risque bien d'être une nouvelle mine d'or pour son créateur !



« Archive 81 » n'a pas peur d'évoquer d'autres films d'horreur

Vincent Julé

Après *Brand New Cherry Flavor*, une nouvelle curiosité horripifante s'est glissée dans le catalogue Netflix, jusqu'à se faire une place à la tête du Top 10 France. Adaptée d'un podcast et produite par James Wan, *Archive 81* suit, sur huit épisodes, l'archiviste Dan Turner, embauché par le mystérieux Virgil Davenport pour restaurer une série de cassettes endommagées par un incendie dans les années 1990. Il découvre les images tournées par l'étudiante Melody Pendras, qui enquêtait sur un immeuble new-yorkais.

Du found footage façon *Blair Witch*

Archive 81 renvoie à la forme et au genre du found footage, dont les représentants les plus connus sont *Le Projet Blair Witch*, *Paranormal Activity* ou *REC*. Mais la série met même en scène la découverte des vidéos, comme pouvait le faire le pionnier *Cannibal Holocaust*, dans lequel une expédition de secours partait à la recherche de reporters dans la jungle et tombait sur les pellicules de ce qu'ils avaient filmé.



Dina Shihabi joue Melody Pendras. Netflix

Si la forme est importante dans *Archive 81*, les lieux le sont également. Le vieil immeuble, « The Visser », où s'installe Melody, est un personnage à part entière et rappelle celui de *Rosemary's Baby*, de Roman Polanski, avec ses locataires aux comportements étranges. Secte, sorcières, démon, exorcisme, mondes parallèles... *Archive 81* jongle avec beaucoup d'autres figures du genre du film d'horreur.



**Avec Navigo,
vous aviez les jambes.
Avec ses nouveaux
avantages culture,
vous avez aussi la tête.**

**Musées, théâtres, cinémas, découvrez
tous vos avantages sur iledefrance-mobilites.fr**

Offre réservée aux clients Navigo justifiant d'un abonnement en cours de validité
(hors Navigo Jour, Easy et Découverte) à la date de visite de l'établissement culturel ou de la manifestation.



« Je suis en haut du troisième palier »

Avec la Groupama-FDJ, **David Gaudu** est ambitieux avant le début de la saison, même face aux meilleurs

Propos recueillis par
William Pereira

Le phare dans la nuit. David Gaudu a été, en 2021, l'une des rares satisfactions de l'équipe Groupama-FDJ. Une victoire d'étape sur le Tour du Pays basque, une troisième place à Liège et trois top 10 sur les classiques italiennes à l'automne. L'année dernière a aussi été celle de la découverte du statut de leader sur le Tour de France. En 2022, Gaudu est encore prêt à se battre, dans la joie et la bonne humeur.

Qu'est-ce qui explique l'enthousiasme ambiant autour de l'équipe, malgré l'année précédente un peu décevante ?
Quand on sort comme ça d'une

mauvaise saison, on se remet toujours en question. Et l'année d'après, on revient souvent avec envie. On se dit qu'on est tombés sur un os, on est rancuniers. On a envie de bien faire.

Sentez-vous le regard du peloton changer, qu'on vous considère un peu plus ?

Je suis plus regardé, on ne va pas me laisser sortir ou prendre du temps sur certaines étapes dans des échappées, sauf si je suis loin au général.

Où vous situez-vous par rapport aux grands leaders ?

Pogacar et Roglic sont au-dessus.

Ensuite, il y a les champions comme les Yates, les Lopez, Bernal, etc. Moi, je dirais que je suis juste en dessous. En haut du troisième palier, on va dire. Mais ça m'arrive de monter sur le deuxième !

Avec Pinot, Storer et vous, est-ce qu'il y a l'idée de fonctionner comme les grosses équipes ?

C'est ce qu'il faut qu'on arrive à montrer,



qu'on n'est pas le Petit Poucet. Il faut essayer d'aller bouger ceux qui auraient envie de nous prendre de haut. On n'a pas envie de se laisser faire face à des armadas comme Ineos, Jumbo ou UAE. C'est

toujours dur d'occuper l'espace face à ces équipes, parce qu'elles sont composées de coureurs qui ont un double rôle, comme des Van Baarle ou Van Aert, capables de rouler sur le plat et aussi de monter des cols et d'être là en troisième semaine quand il reste 20 mecs dans le peloton.

À quel point ces types sont décourageants ?

Dans le peloton, quand on est en souffrance, on se demande qui nous fait mal. « Ah, c'est Van Baarle. Il reste qui ? Kwiatkowski, Geoghegan Hart... » On voit qu'il reste quatre équipiers derrière et on se dit : « Moi, je suis tout seul. » C'est compliqué. C'est pour ça qu'on aligne une équipe forte collectivement, parce qu'on se tire tous vers le haut.

Est-ce une sécurité d'aller au Tour avec plusieurs cartouches à cause de la première semaine ? Du vent, des pavés, la montagne...

Si on essaie de jouer deux cartes dès la première étape et qu'un gars se retrouve en deuxième bordure et un autre en troisième bordure, au final, on n'aura plus personne. Mieux vaut avoir quelqu'un dans la bonne bordure le premier jour et assurer. La première semaine sera dure et piègeuse, et je pense qu'aucun des leaders ne sera sûr de lui en première semaine.



Loeb défie le temps à 47 ans. Le pilote français, qui aura 48 ans fin février, est devenu le pilote le plus âgé à gagner en championnat du monde après sa victoire au rallye de Monte-Carlo, dimanche. Isabelle Galmiche, elle, est devenue la première femme copilote victorieuse depuis 1997.

Gaël Monfils, 20^e mondial, s'est qualifié dimanche pour les quarts de finale de l'Open d'Australie en éliminant le Serbe Miomir Kecmanovic. Il affrontera l'Italien Matteo Berrettini, mardi.

La Tunisie sort le favori nigérian.

Pourtant diminués par des cas de Covid-19, les Aigles de Carthage ont battu le très puissant Nigeria (1-0) en 8^e de la Coupe d'Afrique des nations.

La Tunisie affrontera le Burkina Faso, qui a éliminé le Gabon (1-1, 7-6 t.a.b.), en quart. Photo : Shutterstock / Sipa



L'image



Soir de premières pour le PSG

— Quatre ans et demi que Marco Verratti n'avait pas marqué en championnat. Dimanche, au Parc des Princes, l'Italien a retrouvé le chemin du but, non pas une, mais deux fois, contre Reims (4-0). Ajoutez le premier but de Sergio Ramos et une autre réalisation de Danilo Pereira, et vous avez une victoire nette du PSG, qui consolide son avance en tête de L1. Photo : F. Fife / AFP

Ligue 1 – 21^e journée

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



Classement	Pts	Diff.
1 PARIS	53	+28
2 NICE	42	+18
3 MARSEILLE	40	+14
4 STRASBOURG	35	+15
5 RENNES	34	+20
6 MONTPELLIER	34	+7
7 MONACO	33	+9
8 LENS	33	+5
9 NANTES	32	+3
10 LILLE	32	0
11 LYON	31	+2
12 ANGERS	29	0
13 BREST	28	-5
14 REIMS	24	-5
15 CLERMONT	21	-17
16 TROYES	20	-11
17 BORDEAUX	20	-19
18 METZ	19	-19
19 LORIENT	17	-20
20 SAINT-ÉTIENNE	12	-25

**MAINTENANT ET
TEMPORAIREMENT,
6 SEMAINES OFFERTES
+ UN SAC DE SPORT***



BASIC-FIT

*Offre seulement valable du 27 décembre 2021 au 31 janvier 2022 pour toute nouvelle souscription d'un an. Voir conditions sur basic-fit.fr. Sac dans la limite des stocks disponibles.

01 Millie, sauvée par une saucisse

Millie est une jeune jack russel de 3 ans qui s'est enfuie le 13 janvier lors d'une balade avec sa maîtresse, racontait *The Guardian*, jeudi. Perdue pendant trois jours dans des marécages du Hampshire, elle a été sauvée de la noyade par des bénévoles. Ceux-ci ont eu l'idée d'accrocher une saucisse sous un drone pour attirer la chienne vers un terrain en surplomb où elle a pu être sauvée et rendue à sa propriétaire.

02 Ngando Pickett, supporteur de ouf

— C'est leur mascotte. Les Lions indomptables, surnom de l'équipe de football du Cameroun, peuvent compter sur Ngando Pickett, fan invétéré, qui les suit partout depuis 1998. Notre partenaire, Brut, est parti à sa rencontre : bit.ly/33NT8k6
Brut média (capture d'écran)



03 Le tour du monde en 155 jours

Le tour du monde en cinq mois. À seulement 19 ans, Zara Rutherford a parcouru 52 000 km, en plusieurs étapes, à bord d'un avion ultraléger de 352 kg. La Belgo-britannique a atterri jeudi à l'aéroport de Courtrai-Wevelgem (Belgique), devenant la plus jeune femme à réaliser cet exploit. Elle espère « encourager les petites filles à suivre leurs rêves et à atteindre les étoiles ». *Photo : J. Thys / AFP*

04

MISTER FRANCE 2022, C'EST LUI !

Lenny Tabourel, un militaire de 23 ans en poste à Marseille, a remporté le titre de Mister France 2022, samedi soir, au Cirque Bormann, à Paris. Il succède au Normand Bilal Malek.
Photo : Mister France



05

Le téléphone rouge de Michel Drucker

Dans une interview accordée à *Télé-Loisirs*, l'animateur de « Vivement Dimanche » dévoile un secret de l'émission. « Je fais partie de l'école Léon Zitronne. L'oreillette est une prothèse qui m'a toujours déconcentré. » Et pas de prompteur non plus. « Si je veux parler à la régie, je dispose d'un téléphone rouge sur le canapé », raconte le présentateur de 79 ans. À l'ancienne.

Échange chips contre parrainage

— On ne lui fait pas ce coup-là. Le maire de Saint-Viaud (à l'ouest de Nantes, Loire-Atlantique) ne s'est pas laissé avoir par ce paquet de chips envoyé par un inconnu. Après enquête auprès de ses homologues, le président des maires ruraux de Loire-Atlantique a repéré l'émetteur du paquet : Nicolas Miguet. Ce Normand, qui se présente comme « le seul candidat des campagnes », tente à chaque élection depuis 2002 de recueillir 500 signatures de la part d'élus de la République. Selon son équipe, ce paquet de chips, produit en Normandie, est un « hommage au savoir-faire de nos agriculteurs, un petit geste symbolique, bien loin de vouloir acheter un maire ». « Hé bien non, on n'achète pas un parrainage (...), même avec un paquet de chips », a réagi l'édile sur Facebook, qui, visiblement, n'a pas goûté à l'audace du candidat.



07

Le goût et l'odeur

Le jus de choucroute trouve de plus en plus sa place dans les commerces spécialisés et bio. En effet, on lui reconnaît des vertus pour lutter contre les troubles intestinaux. Il serait aussi bourré d'oligo-éléments, de vitamines et de minéraux. À ne pas sortir à votre premier date.
Picto : thenounproject

08

L'IMAGE DU JOUR



DEUX POUR LE PRIX D'UN

Par la photographe Jane Wynyard pour Save the Elephants (via l'AFP)
C'est l'ONG Save the Elephants qui a partagé ce cliché. Au Kenya, dans la réserve de Samburu, des jumeaux éléphants sont nés. Cela n'arrive qu'une fois sur 100 pour cette espèce toujours considérée « en danger d'extinction ».

09

C'EST EUX LES ROIS !

Les apprentis pâtisseries du CFA de Bergerac (Dordogne) ont confectionné une galette à la frangipane de plus de 40 m de long. L'opération a duré quatre jours non-stop pour la cinquantaine d'étudiants qui ont utilisé 80 kg de farine, 50 kg de beurre et 15 kg de crème d'amande. La mesure de la galette a été faite par un huissier de justice et devrait permettre de faire entrer le gargantuesque gâteau au « Livre Guinness des records ».

10 FAKE OFF!!!

Par Émilie Jehanno

Non, le vaccin n'a pas été autorisé trop vite pour les femmes enceintes

Devant les députés luxembourgeois, le controversé professeur Christian Perronne a dénoncé un « scandale » : « D'habitude, il faut dix ans après l'autorisation définitive de commercialisation pour qu'un vaccin soit autorisé chez une femme enceinte. » Pour Olivier Picone, membre du Collège national des gynécologues et obstétriciens français, cela a, certes, été fait « plus rapidement que le processus habituel », mais « il faut se remettre dans le contexte de la première vague [du Covid-19]. (...) On avait des femmes enceintes en réanimation, on avait des morts in utero. » Des études récentes examinées par l'Agence européenne du médicament, portant sur 65 000 femmes, montrent que les deux vaccins anti-Covid à base d'ARN messager, Pfizer et Moderna, ne présentent aucun risque pour les mères ou les bébés. En France, l'Agence nationale de sécurité du médicament va aussi dans ce sens.

20 Minutes lutte contre les fake news.

Un doute ? Écrivez à fakeoff@20minutes.fr

PAGE RÉALISÉE PAR GUILLAUME CARLIN

deliveroo PRÉSENTE

OFFRES SPÉCIALES*

DANS VOS RESTAURANTS PRÉFÉRÉS



ON
S'FAIT UN
DELIVEROO

*Voir le site Web ou l'application Deliveroo pour le détail des offres disponibles et leurs conditions d'utilisation. Offres valables pour une durée limitée, selon les conditions, dans une sélection de restaurants participants en France. Restrictions géographiques et montant minimum de commande applicable.

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



C'EST LE TAUX OU JAMAIS !



PRÊT PERSONNEL (1) Sans frais de dossier

Montant	Durée	47 mensualités	Dernière mensualité	TAEG fixe	Montant total dû	Assurance facultative à ajouter à la mensualité	Taux annuel effectif de l'assurance*	Coût total de l'assurance**
8 000 €	48 mois	176,23 €	175,83 €	2,79 %	8 458,64 €	14,40 €/mois	4,16 %	691,20 €
12 000 €	48 mois	264,34 €	264,12 €	2,79 %	12 688,10 €	21,60 €/mois	4,16 %	1 036,80 €
15 000 €	48 mois	330,43 €	330 €	2,79 %	15 860,21 €	27 €/mois	4,16 %	1 296 €

Taux débiteur fixe de 2,76 %. Mensualité et montant total dû hors assurance facultative. * Le Taux Annuel Effectif de l'assurance s'entend pour les garanties décès, invalidité et incapacité.

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

cofidis.fr

Code offre : A17

0 800 160 160

Service & appel
gratuits

Offre valable du 24/01/2022 au 07/02/2022. (1) Prêt personnel consenti par Cofidis SA sans frais de dossier sous réserve d'acceptation de votre dossier. Le TAEG reste fixe pendant la durée de remboursement, il varie en fonction du montant et de la durée. Les exemples ci-dessus sont indiqués pour un financement réalisé le 05/01/2022 et une première échéance le 05/02/2022. Conditions en vigueur au 01/01/2022. ** Coût total dû au titre de l'assurance sur la durée totale du prêt et pour un emprunteur dont la tranche d'âge se situe entre 40 et 60 ans. Délai de rétractation de 14 jours. A l'exclusion de tout projet professionnel, immobilier ou de rachat de crédits. COFIDIS SA à Directoire et Conseil de surveillance au capital de 67 500 000 € - Siège social - Parc de la Haute Borne, 61 Avenue Halley - 59866 Villeneuve d'Ascq cedex RCS LILLE METROPOLE SIREN 325 307 106; Intermédiaire d'assurance enregistré auprès de l'Orias sous le n°07023493.