



Santé
 Tout en formes et en couleurs, les capteurs d'activité se mettent à l'heure du télétravail **P.6**

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



c. Chevalin / TF1

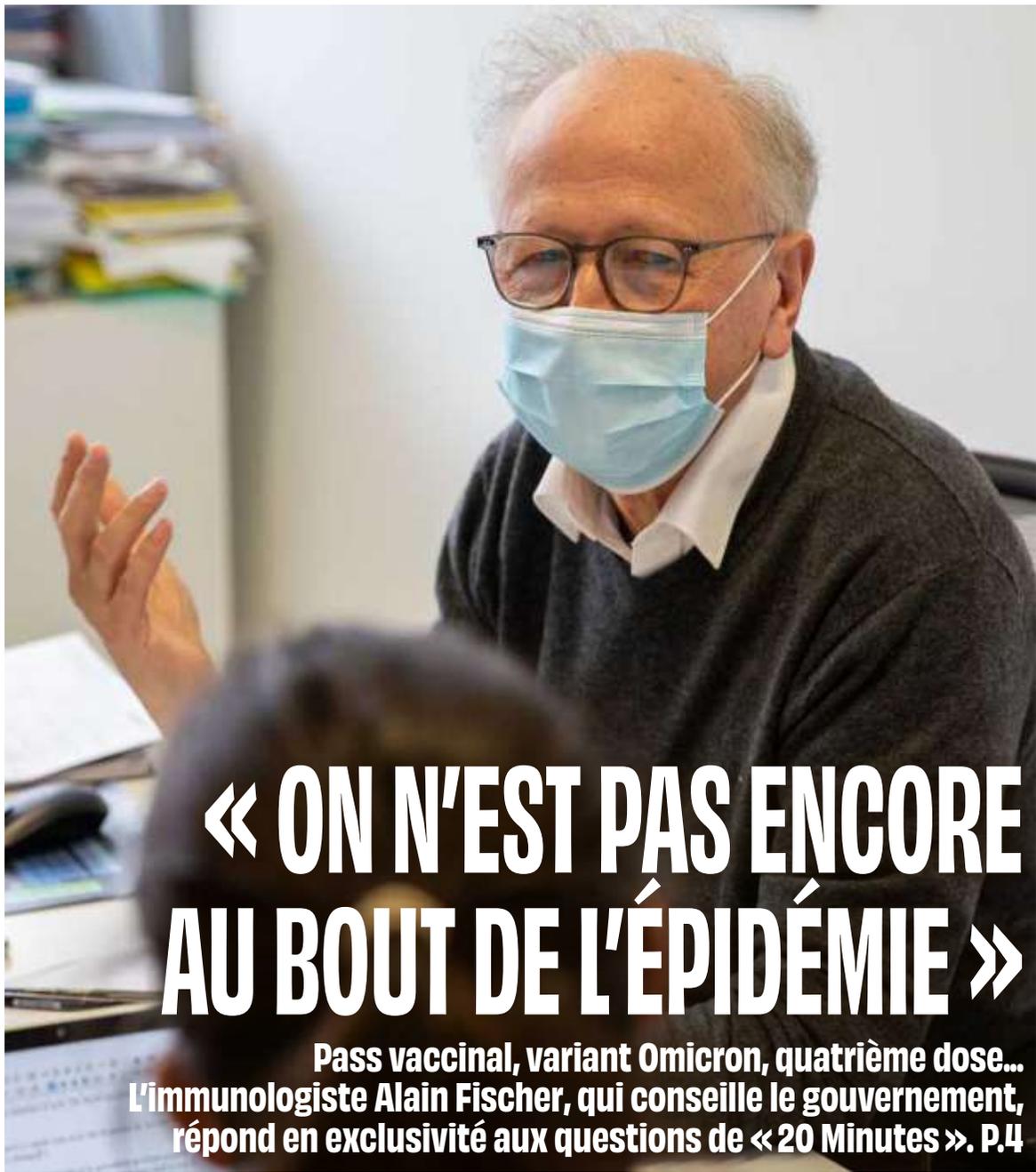
MONTPELLIER
 Des « Enfoirés » sans public mais non sans stars à l'Arena **P.3**

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.10**



« 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



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.



En juillet, démarre la zone à faibles émissions

— La zone à faibles émissions (ZFE) va entraîner des restrictions de circulation progressives, jusqu'à l'interdiction totale du diesel, en 2028. Son déploiement se fera en deux phases. Le 1^{er} juillet, elle concernera le cœur de la métropole (Montpellier, Grabels, Juvignac, Saint-Jean-de-Védas, Lattes, Villeneuve, Pérols, Castelnaud, le Crès, Jacou et Clapiers), et sera élargie à toutes les communes le 1^{er} juillet 2026. Particuliers et professionnels devront s'y conformer, selon la vignette Crit'Air de leur véhicule. Il peut toutefois y avoir des dérogations pour les « petits rouleurs ». Plus d'informations sur montpellier3m.fr/zfe. Photo: N. Bonzom / Agence Maxele Presse

Le MHSC s'offre Monaco dans une orgie de jeu

Le club a mis fin au début d'hémorragie. Rentré dans le rang après sa double défaite à Strasbourg puis contre Troyes, le MHSC a rebondi à l'issue d'un match somptueux et à rebondissements contre Monaco (3-2). Après avoir mené 2-0, la bande à Sakho a été rattrapée au tableau d'affichage. Mais le dernier mot est revenu à l'homme du match, Stephy Mavididi, auteur du doublé qui porte à huit son nombre de buts cette saison en LI, sur un dénouement plein de rage de Nicolas Cozza. « On a souvent eu du mal contre les grosses équipes, savourez Jordan Ferri. Ça va nous remettre en confiance après une semaine compliquée. » Photo: P. Guyot / AFP



Un million de pages numérisées

La métropole a lancé une nouvelle version de sa plate-forme Memonum. Cette bibliothèque numérique propose de consulter plus d'un million de pages numérisées, issues des archives locales et de la Bibliothèque nationale de France. Sur le site, des journaux du XIX^e siècle, des affiches, ou encore des manuscrits de Cambacérès, le père du Code civil.



Il est le 2^e plus beau de France

— Il représentait le Languedoc. Vincent Berna a été élu premier dauphin de Mister France, dont l'élection avait lieu samedi au cirque Bormann, à Paris. Âgé de 25 ans, cet habitant de Villeyrac, petite commune au nord-ouest de Montpellier, avait gagné le concours de Mister Languedoc, cet été, à Palavas. Mister France 2022 est Lenny Tabourel, Mister Méditerranée, un militaire de 23 ans qui travaille à Marseille. Photo: L. Muratti

Le COM sera financé à 100% par les ASF

Le Conseil d'État a donné son feu vert : le Contournement ouest de Montpellier (COM) ne coûtera pas un sou aux collectivités locales. Cette route, qui reliera l'A750 à l'A9 et chassera le trafic de transit du cœur de ville, sera réalisée dans le cadre d'un adossement à la concession des Autoroutes du sud de la France, gestionnaire des deux axes autoroutiers. La société devra mettre la main à la poche (280 millions d'euros), en échange, sans doute, d'une rallonge sur la durée de sa concession. Mais il n'y aura pas de péage sur le COM, son usage sera gratuit.

18^e ÉDITION



QUAIS DU POLAR

1|2|3 avril 2022

FESTIVAL INTERNATIONAL | LYON



LA NOUVELLE ÉDITION
DU FESTIVAL APPROCHE
À GRANDS PAS ET NOUS
AVONS BESOIN DE VOUS !

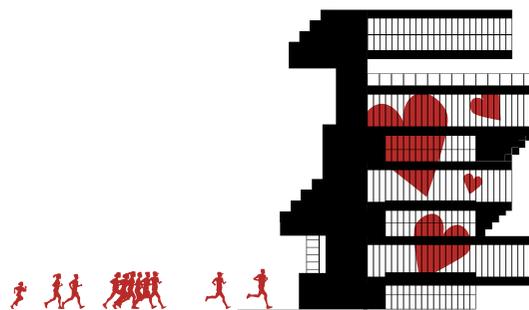
SUR NOTRE SITE INTERNET

www.quisdupolar.com

PAR MAIL

benevolat@quisdupolar.com

DEVENEZ BÉNÉVOLE



Les Enfoirés font malgré tout le show

Même sans public, les artistes sont bien présents à l'Arena pour le spectacle qui sera diffusé en mars sur TF1

Jérôme Diesnis

« On n'a vécu comme un crève-cœur, avoue Patrice Douret, le président des Restos du cœur. Une sensation doublée par un sentiment d'ironie et de très grande frustration. » Le 27 décembre, lorsque Jean Castex a annoncé le retour des jauges pour les concerts, il a bien compris que l'histoire allait se répéter. Un an après avoir dû annuler les shows et n'avoir pu compter que sur la diffusion de la soirée sur TF1 et la vente de DVD, bis repetita. Les six concerts prévus à la Sud de France Arena ont été supprimés. Et, avec eux, les 4 millions d'euros de bénéfice pour l'association. Soit 4 millions de repas. « Une ressource importante dont nous sommes privés », regrette Patrice Douret, qui confie avoir tenté d'infléchir la position du gouvernement, en vain. « On ne pouvait pas se

limiter à une jauge à 2 000 personnes, poursuit-il. Sur quels critères aurait-on sélectionné des spectateurs plutôt que d'autres ? Car la quasi-totalité des places était achetée. »

Et l'annonce de la disparition des jauges, début février, a renforcé ce crève-cœur. « Mais on ne pouvait pas déplacer l'événement, explique-t-il. Les artistes bloquent les dates, nous

devons réserver la salle longtemps à l'avance, on ne peut pas décaler ce rendez-vous si facilement. » Les Restos ont laissé le choix aux détenteurs de billet d'y renoncer, comme s'il s'agissait d'un don pour les 1,2 million de bénéficiaires. Et l'association s'est tournée vers l'État pour obtenir les compensations annoncées par Jean Castex. « Pour l'instant, sans réponse », précise Patrice Douret.

Mbappé et Thomas Pesquet en guest

Et pourtant, ils sont bien là, ces artistes. Depuis vendredi pour la plupart, et jusqu'à mardi matin. Pas tous, car la pandémie est passée par là. Jennifer, Jane Birkin, Christophe Maé,

Jeff Panaclac, Carla Bruni, Michèle Laroque ou Claire Keim ont déclaré forfait, alors que les contraintes sanitaires sont extrêmement strictes (voir encadré). Mais beaucoup d'autres ont répondu à l'appel. Des habitués comme Patrick Bruel ou Amir, de petits nouveaux comme Anne Sila, des retours, à l'image de Catherine Lara qui était là à la toute première édition. Et des guest stars.

Les Enfoirés se plaisent à mélanger les styles musicaux, les âges et à employer à contretemps les artistes et les invités. Kylian Mbappé et Thomas Pesquet reviennent pour la deuxième fois sur le tournage d'« Un air d'Enfoirés ». S'il n'y avait pas de public, c'est un spectacle haut en couleur qui est réalisé à Montpellier. Il sera diffusé en mars sur TF1. Et sera disponible, dès le lendemain, en vente en DVD.



Patrick Fiori, Soprano, Nolwenn Leroy, Garou ou Lorie ont participé au tournage, dimanche. C. Chevallin / TFI

Dans une bulle sanitaire

Le pass vaccinal et un test PCR. Pour participer au spectacle des Enfoirés, les artistes doivent montrer patte blanche. Quinze mille masques, 1 000 l de gels hydroalcooliques, 750 tests PCR... Les Enfoirés se sont blottis dans une bulle sanitaire pour empêcher toute intrusion du Covid-19. À l'hôtel, comme à l'Arena. « Des entreprises ont fait des dons pour que tout l'argent que l'on récolte aille aux missions sociales », souligne Laurence Ountzian, responsable des bénévoles.



TOUS LES JOURS, SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE VOTRE RÉGION ET PARTICIPEZ ! MONTPELLIER@20MINUTES.FR
 f [WWW.FACEBOOK.COM/20MINUTESMTP](https://www.facebook.com/20MINUTESMTP)
 t [TWITTER.COM/20MINUTESMONT](https://twitter.com/20Minutesmont)
 @ [WWW.INSTAGRAM.COM/20MINUTESMONTPELLIER](https://www.instagram.com/20minutesmontpellier)

20 MINUTES MONTPELLIER Jérôme Diesnis, Nicolas Bonzom (Agence Maxele Presse).
 Contact commercial : Chloé Turpault. Tél. : 06 73 76 42 79. cturpault@20minutes.fr
 Alexia Charlon : Tél. : 06 21 21 54 73



Besoin de faire une pause ?

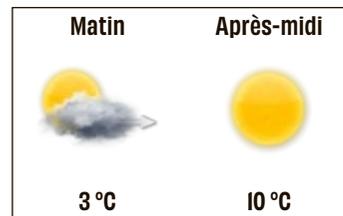
Plus de 20 jeux sont disponibles sur 20minutes.fr !



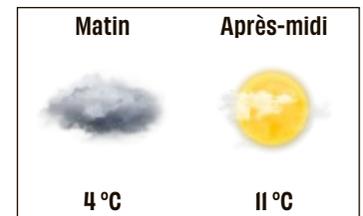
Scannez ce code pour accéder à notre espace jeux www.20minutes.fr/services/jeux

LA MÉTÉO À MONTPELLIER

AUJOURD'HUI



DEMAIN



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 crispier, 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'emblée.

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 tellement de cas !

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

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 %.

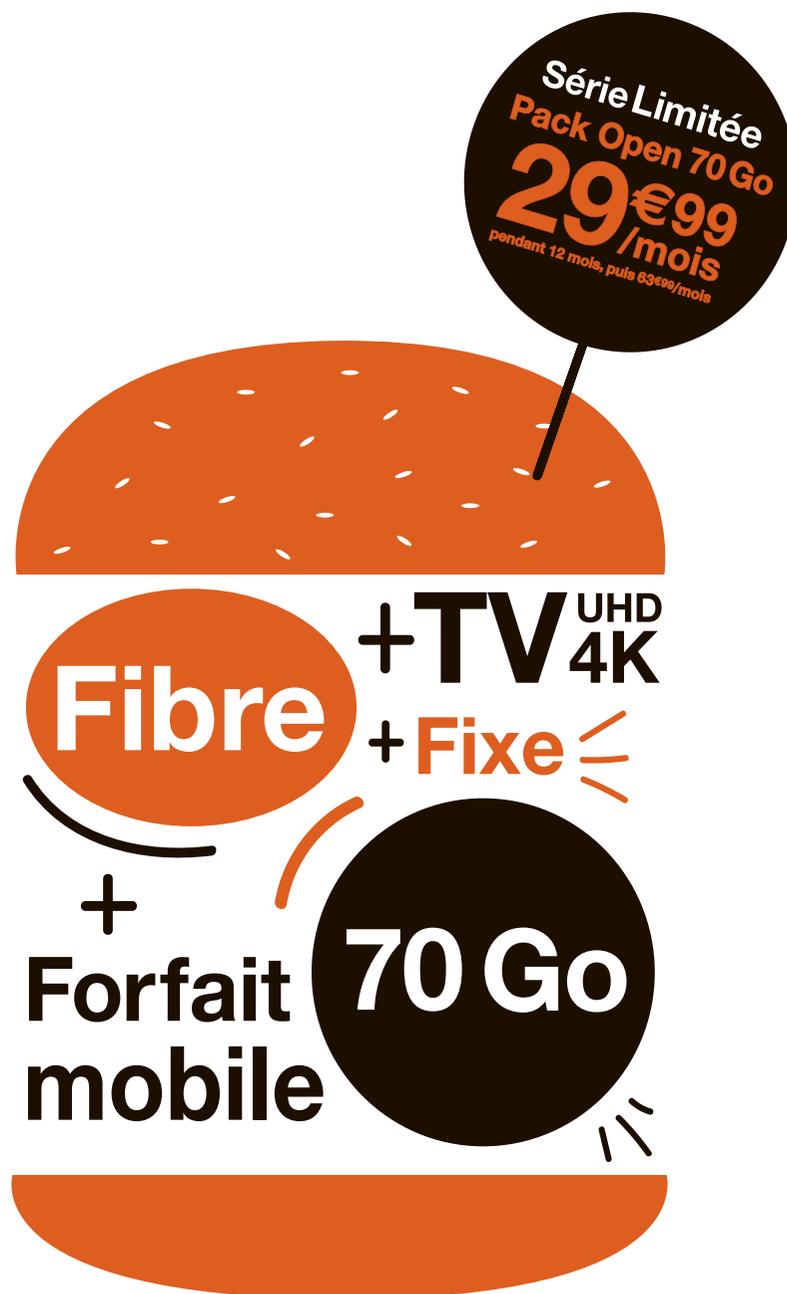
Utile s'il est rapidement administré

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.



Capteurs d'activité

Un allié santé, à la bonne heure !

« 20 Minutes » a testé le Band Style d'Oppo 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'Oppo 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), Oppo 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'Oppo ne se démarque pas, mais reste dans une moyenne correcte.

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, 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.

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. Supérieure 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'Oppo 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'Oppo, 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'Oppo 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.





**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](https://www.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.**

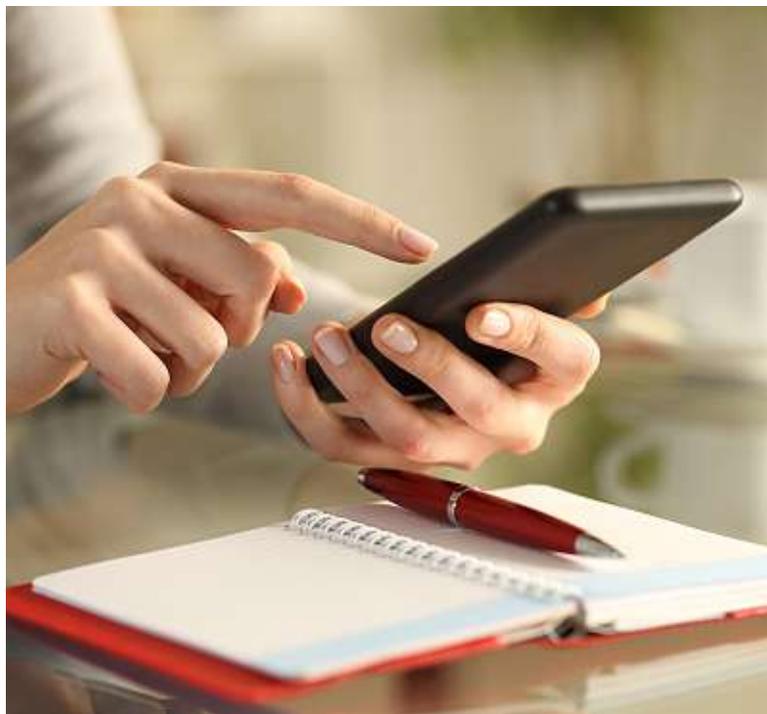
Ces solutions proposées par la Macif sont assurées par **Mutavie SE**, Société européenne à Directoire et Conseil de surveillance. Entreprise régie par le Code des assurances. Capital : 46 200 000 €. RCS Niort B 315 652 263. Siège social: 9 rue des Iris CS 50 000 Bessines 79088 Niort Cedex 9.

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.

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. Allili / 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 ce-

pendant 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.

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

« 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.

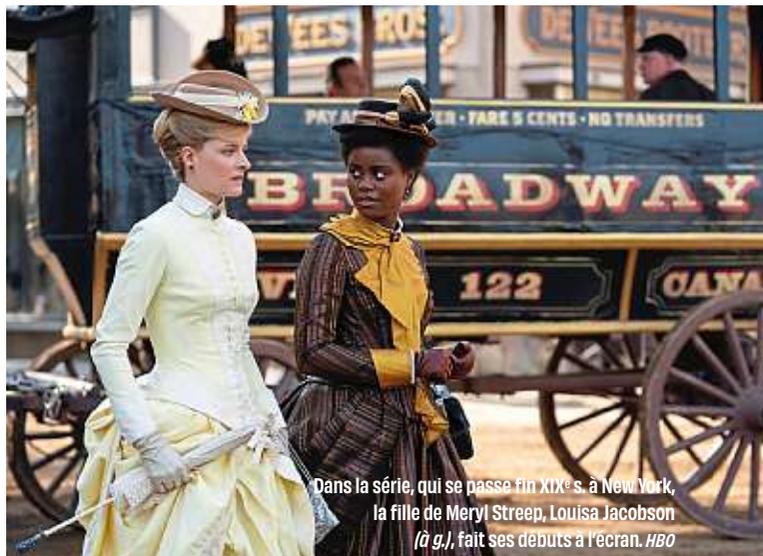
Si *The Gilded Age* n'est pas, comme certains l'ont supposé, un préquel de *Downton Abbey*, il est impossible de ne pas voir les liens de parenté entre les deux œuvres. L'intrigue commence en 1882,

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.

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



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

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 répartie 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 horrifique 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 locaux aux comportements étranges. Secte, sorcières, démon, exorcisme, mondes parallèles... *Archive 81* jongle avec beaucoup d'autres figures du genre du film d'horreur.

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

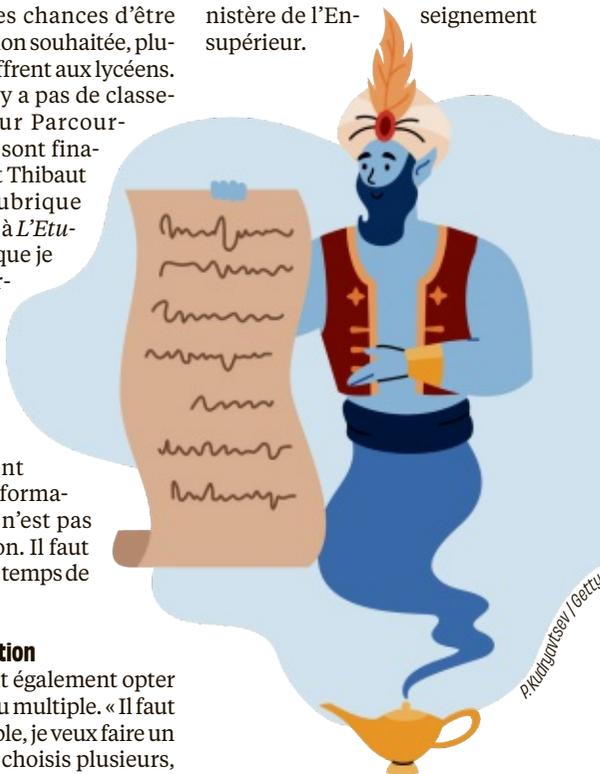
Les lycéens peuvent également opter pour le choix du vœu multiple. « Il faut les maîtriser. Exemple, je veux faire un BTS Tourisme, j'en choisis plusieurs,

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-fondatrice 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.





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 **20MIN5**
JUSQU'AU 15 MARS INCLUS



sound mind, sound body

INFOS, INSCRIPTIONS ET PRÉPARATION



Life Is On











franceinfo



Avoir l'embaras 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

ARCTIC MONKEYS
NICK CAVE AND THE BAD SEEDS
STROMAE
TAME IMPALA
FKJ · IDLES
JAMES BLAKE
JAMIE XX
KRAFTWERK
LA FEMME
PARCELS
THE BLAZE
YUNGBLUD

AURORA · BEABADOOBEE
 CHANNEL TRES · DIV
 FONTAINES D.C.
 FRED AGAIN... · INHALER
 JEHNNY BETH · LOS BITCHOS
 MALIK DJOUDI · SQUID
 THE LIMIÑANAS ...

BILLETTS DISPONIBLES

ROCK EN SEINE
 PRÉSENTE EN CONCERT ÉVÈNEMENT :
 DOMAINE NATIONAL DE SAINT-CLOUD **MARDI 30 AOÛT 22**

ROCK EN SEINE
25, 26, 27 ET 28 AOÛT 2022
 DOMAINE NATIONAL DE SAINT-CLOUD AUX PORTES DE PARIS
Locations : rockenseine.com et points de vente autorisés. www.rockenseine.com

RAGE AGAINST THE MACHINE
 + RUN THE JEWELS
 & MORE TO COME...

une vie étudiante riche D'ENSEIGNEMENTS



**TROPHÉES
l'Étudiant
2021 - 2022**

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

FACULTÉ
UNIVERSITÉ SAINT-ÉTIENNE

Conception et réalisation : Direction de la communication et du Marketing territorial de Saint-Étienne Métropole. Jérôme Abou. Photo retouchée. Adobe stock. Achève d'imprimer janvier 2022.

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



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 Pasquay, 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.



SOIRÉE TV

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.

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.

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.

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.

M6
21 h 10 Télé-réalité



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.

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.

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.

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.

Corf-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 FILAMENTEUX
BIEN POUR UN MAL	ENTREMETTEUSES	EST OBLIGÉ	GOLFE DU VAR	PRÉNOM RUSSE	BAGAGES À MAIN
			COLLERA		
DE CHARLEMAGNE AU ROI FAINEANT				PETIT POIDS OU GRAND FÉLIN	
CHAMAN			APPROUVEE		
TINTIN AU PAYS DES SOVIETS					
NAGEUR EN BOCAL					
BIEN ROULE					
CHEMINS DE HALAGE					ELLE SORT DE LA SOUCHE
ON LE TOURNE EN PARTANT	IL DEVINE TOUT, C'EST LE DEVIN				
		BONNE FORTUNE	PAVER	CHERCHER	DEVANT UN PRÊTRE
		AMBRÉ	BERGÈRE AU SALON	TRÈS TRÈS BLANC	DONC MÉMORISÉ
ELLE EST ASSEZ MALHONNÊTE	DÉSENCHANTÉE				
	AVANTAGE FINANCIER				
COUVRIR UN SOL					
POISSON					
		S'EST EXPRIMÉ AVEC MAL			
INDIQUE LA MANIÈRE COMME LA MATIÈRE		ASSAINIR L'ATMOSPHÈRE			

MONTPELLIER MANAGEMENT
UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER

12 FÉVRIER 2022
9H30 - 16H30

NE VOUS FERMEZ AUCUNE PORTE !

JOURNÉE PORTES OUVERTES 2022



Sudoku FACILE

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



20 minutes À ÉCOUTER AUSSI

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

2,3 millions de lecteurs par jour (journal), 20 millions de lecteurs par mois (tous supports, print et numérique).
Source : étude ACPM OneNext 2021 V4.
Adresse : Carré Champperret, 28-32, rue Jacques-Ibert, 92300 Levallois-Perret.
E-mail : info@20minutes.fr Tél. : 01 52 26 65 65

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

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

CO₂ émis par tonne de papier distribué. 
© 20 Minutes France, 2022. Dépôt légal : à parution. N° ISSN : 2109-134X, 1771-8301, 2269-1618, 2269-1677, 2269-1758, 2269-1790, 2269-1812, 2269-1820, 2269-3211, 2269-3238, 2269-3343, 2269-1820, 2269-3211, 2269-3238, 2269-3343



> 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.

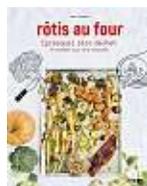
ZÉRO DÉCHET : BÂTONNET CAROTTE ET VERMICELLE DE RIZ

• 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.

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



QU'EST-CE QUE VOUS FICHEZ ?

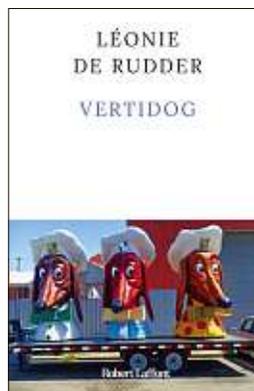
➔ Sur 20minutes.fr, nos lecteurs partagent avec nous leurs coups de cœur littéraires à travers une petite fiche. Aujourd'hui, c'est Christian Dorsan qui se livre :

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



cache. « 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 !

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)

« 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.

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



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



Ligue 1 – 2^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.



C'EST LE TAUX DU JAMAIS !



PRÊT PERSO ⁽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.