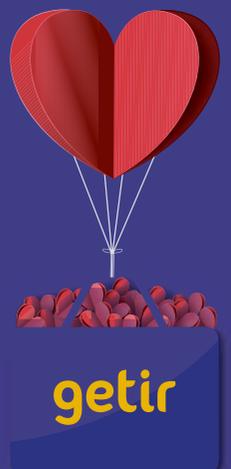
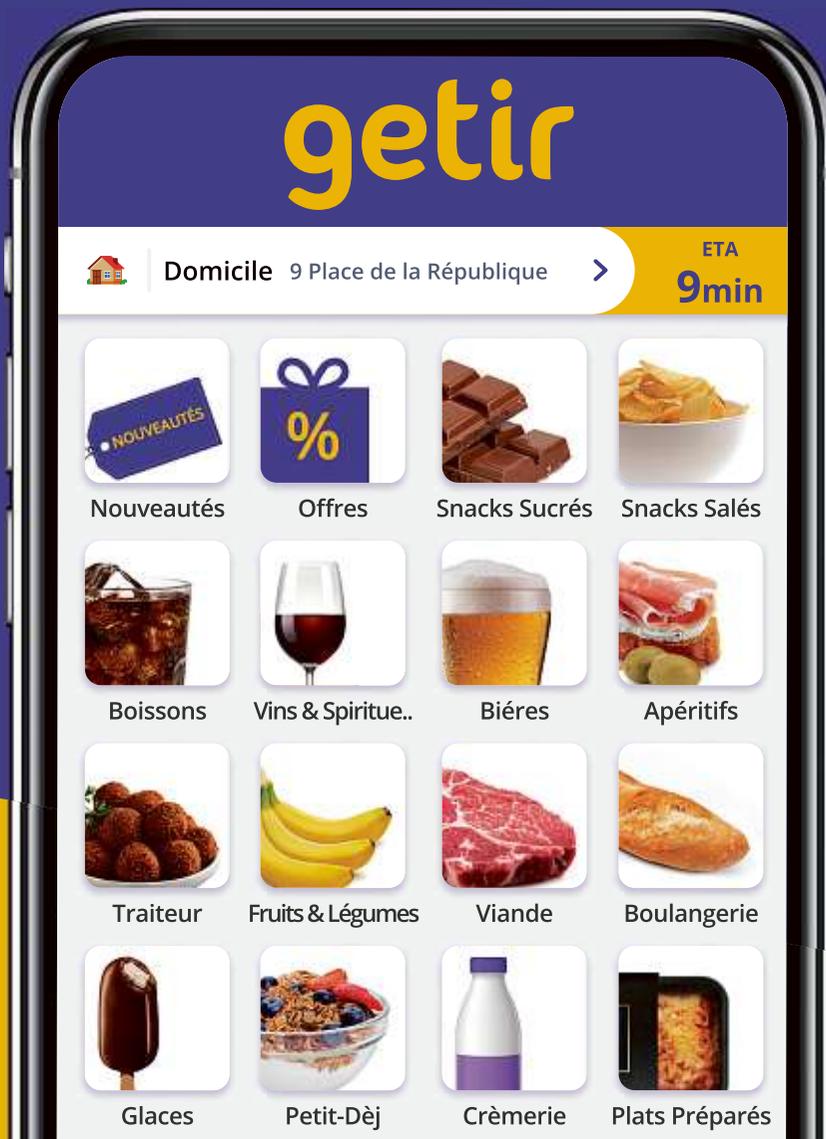
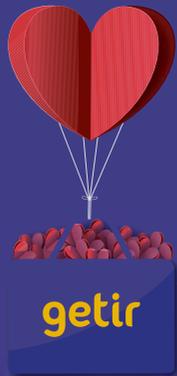


20  
minutes

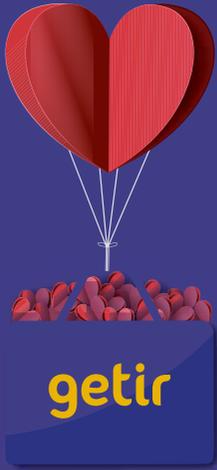
getir



votre soirée de St Valentin  
en quelques minutes



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



un peu d'amour

~~VOS COURSES~~

en quelques minutes



getir

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



+ DE 20 MINUTES **CONSO**

**Électroménager**  
 « 20 Minutes » vous souffle huit précieux conseils pour bien choisir votre aspirateur-balai **P.7**

Lundi 14 février 2022

20minutes.fr

N° 3708



Quentin Fillon Maillet est devenu, dimanche, le Français le plus titré sur une édition des JO d'hiver. Mais tout n'a pas toujours été tout schuss pour le biathlète jurassien. P.24

# Un champion Or catégorie

Tabias Schwarz / AFP

**« PÉKIN EXPRESS »**

L'ex-première dame Valérie Trierweiler sera de l'aventure **P.25**



L. Benoist / AFP

**UKRAINE-RUSSIE**

Un week-end passé à frôler la déclaration de guerre **P.4**



S. Supinsky / AFP



Bisstran/Getty Images plus

**« QUITTER PARIS »**

Pour les candidats au grand départ, suivre notre guide est capital **P.9 À P.18**



**FANS DE LIVRES**

Rejoignez notre communauté de lecteurs. Inscrivez-vous dès à présent sur : [contributeur@20minutes.fr](mailto:contributeur@20minutes.fr)

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



Et les 18-30 ans, ils en pensent quoi ?  
[www.moijeune.com](http://www.moijeune.com)



PUBLICITÉ



## Après Paris, Bruxelles pour le « convoi de la liberté »

Les forces de l'ordre ont procédé samedi à Paris à 97 interpellations et 513 verbalisations d'opposants aux mesures sanitaires participant à l'opération « convoi de la liberté », selon un bilan communiqué dimanche par la préfecture de police de Paris. Plus d'une centaine de véhicules ayant réussi à rejoindre les Champs-Élysées ont été évacués à coups de gaz lacrymogènes. Une partie des manifestants sont repartis le lendemain vers Bruxelles, mais les forces de l'ordre sont restées mobilisées pour éviter qu'ils bloquent la capitale. Tôt dimanche, il y avait une centaine de camping-cars dans le bois de Boulogne, 220 véhicules en Seine-et-Marne et 120 dans le Val-d'Oise. *Photo : G. Martin / Sipa*

### Une expertise toxicologique prévue près de l'incinérateur d'Ivry

Après la publication d'une étude révélant des concentrations de dioxines importantes près de l'incinérateur d'Ivry, notamment à Alfortville (Val-de-Marne) et à Paris (13<sup>e</sup>), l'agence régionale de santé a annoncé samedi qu'elle allait « solliciter l'avis d'experts toxicologiques ».

## Un nouveau risque de renvoi du procès du 13-Novembre

Un des accusés du procès des attentats du 13-Novembre a été testé positif au Covid-19, ce qui pourrait compromettre la reprise de l'audience mardi, a-t-on appris dimanche, confirmant une information de France Inter. Un autre accusé, Mohamed Amri, a fait un test antigénique dimanche qui s'est avéré positif, a indiqué le président de la cour d'assises spéciale de Paris. D'autres détenus doivent en outre être dépistés. Le procès des attaques qui ont fait 130 morts à Paris et Saint-Denis a déjà été suspendu début janvier, le principal accusé, Salah Abdeslam, ayant contracté le Covid-19 en prison fin décembre. L'audience avait repris le 11 janvier puis avait à nouveau été renvoyée le 18 janvier, après le test positif d'un autre accusé. Après les interrogatoires des accusés sur le fond, la semaine devait être consacrée à de nouvelles auditions d'enquêteurs belges.

### Le retraité trainé par un automobiliste à Noisy-le-sec est décédé

Ali, l'habitant de Noisy-le-Sec (Seine-Saint-Denis) qui avait subi le 9 janvier une violente agression, est décédé d'un problème cardiaque. Prêtant une demande de cigarette, un automobiliste l'avait saisi par le col et trainé sur plusieurs mètres avec son véhicule. Après son agression, Ali souffrait d'une fracture de l'épaule et du pied droit. Quarante-cinq jours d'ITT lui avaient été prescrits. Au total, trois personnes ont été arrêtées et mises en examen dans le cadre de l'enquête. L'homme soupçonné d'être le chauffeur a été placé en détention provisoire en attente de son procès.



### Un « Dracula » sang pour sang parodique

Vous pensiez tout savoir sur Dracula, le vampire créé par Bram Stoker ? Dans *La Véritable Histoire de Dracula*, pièce donnée mardi au Grand Point Virgule\*, à Paris, l'arrière-petit-fils de Van Helsing rétablit la vérité sur son ancêtre. Mais, avec 4 comédiens pour 15 personnages, cette comédie jouée au Festival d'Avignon en 2021 propose surtout de l'humour absurde et parodique et promet de passer un moment... mordant. *Photo : G. Svava*  
\* Mardi à 19 h. 8 bis, rue de l'Arrivée, à Paris (15<sup>e</sup>).



Canapé-lit  
1 1590€

Modèle ci-contre présenté en tissu Miami (100% polyester)



3 modèles au choix.

Nouveau Matelas Dunlopillo

15 cm, haute résilience 35kg/m<sup>3</sup>.

Couchage 140 (existe en 160).

Système d'ouverture rapide.

L 177 ou 195 x P 100 x H 89.

Nombreux coloris. Prix livré-installé, coussins déco en option.

COLLECTION  
EXTRA  
MEILLEUSE

Assis ou couché,  
le confort est entier !

EspaceTopper®

Maison familiale depuis 1926

63 rue de la Convention Paris 15<sup>e</sup>

54 cours de Vincennes Paris 12<sup>e</sup>

7j/7 • 01 45 77 80 40 • M° Boucicaut

7j/7 • 01 40 21 87 53 • M° Nation

Canapés, literie, mobilier sur 3000 m<sup>2</sup> : toutes nos adresses sur [www.topper.fr](http://www.topper.fr)

6

MARS  
2022

LA JOURNÉE DES SORCIÈRES  
RAYONNEZ !

Les corps des femmes à l'honneur  
avec Aurélie Godefroy, Shana Lyès & Lisbeth Nemandi



CONFÉRENCES • ATELIERS • VILLAGE DE SORCIÈRES

De 10h à 19h à la Bellevilloise à Paris  
Réservations et informations sur [www.terre-etoiles.fr](http://www.terre-etoiles.fr)



happinez



féva



JouVence



AROMA-ZONE

# Des patients « toqués » de leurs déjeuners

Les repas hebdomadaires concoctés par un chef pour l'hôpital Saint-Louis, à l'initiative de l'association Princesse Margot, rencontrent un grand succès

**Oihana Gabriel**

« Les « repas toqués », c'est plus élaboré, ça a plus de goût, c'est dans une vraie assiette au lieu du plateau-repas et ça rappelle la maison », résume Léa, 21 ans, hospitalisée pour la deuxième fois à l'hôpital Saint-Louis (Assistance publique-Hôpitaux de Paris, 10<sup>e</sup>). À côté de son lit, sur le petit plateau, son assiette trône, vide. Il faut dire que ce mercredi midi, c'était fête. Une fois par semaine, l'hôpital offre à tous les patients un « repas toqué », concocté par le chef Grégory Cohen, célèbre depuis l'émission « Chéri, c'est moi le chef ! » sur France 2. Pourquoi toqué ? Pour la toque du chef évidemment, mais pas uniquement. « Il fallait être un peu fou pour changer la nourriture à l'hôpital ! » s'amuse Grégory Cohen. Un constat partagé par

tous, soignants, patients, parents... Et même Farida Adlani, vice-présidente de la région Île-de-France, chargée de la Santé, qui s'est rendue dans ce service ce mercredi.

**Merlu au lait de coco et légumes du soleil**  
« On sait que dans l'imaginaire commun, la nourriture n'est pas bonne à l'hôpital », reconnaît cette infirmière.



Le chef Grégory Cohen (à g.) fait goûter l'un de ses menus de « repas toqués ». O. Gabriel / 20 Minutes

C'est une autre histoire quand elle plante sa fourchette dans l'assiette concoctée par le chef Grégory Cohen pour les patients. Au menu : merlu au lait de coco et légumes du soleil.

« Je suis méditerranéenne, donc difficile sur les légumes, souligne Farida Adlani. Là, ils sont bien pimentés ! C'est ça pour tous les patients ? ». « Oui, on n'a pas triché ! », s'amuse Romain Duvernois, directeur des achats logistique de l'AP-HP Nord. Le succès auprès de ces derniers est palpable. « La proportion s'est inversée : avant, 80 % du plat n'était pas touché, maintenant, c'est 80 % de consommé », se félicite Grégory Cohen. Et redonner un peu de plaisir aux patients, qui plus est aux enfants, c'est un

sujet qui compte aux yeux de Muriel Hattab. Celle-ci est présidente de l'association à l'origine du projet, Princesse Margot, qui accompagne les jeunes malades du cancer : « Pour eux, c'est la double peine : ils restent souvent longtemps à l'hôpital, ils ont des nausées à cause des traitements et en plus, les parents ne peuvent pas leur rapporter à manger pour des raisons d'hygiène. » Surtout, le cahier des charges exigeait que le budget n'explose pas. « Le coût moyen du plat habituel tourne autour de 1,30 €, observe Romain Duvernois. Pour un plat de ce repas spécial, c'est 1,50 €. » L'objectif de l'association est d'élargir les « repas toqués » à d'autres hôpitaux, de les rendre plus réguliers et plus bio.

## Pour les immunodéprimés

Pour arriver à accoucher de six menus délicieux, mais réalisables avec les contraintes d'un hôpital, il a fallu adapter. Et travailler main dans la main entre chef, diététiciennes de l'hôpital, cuisiniers, aides-soignants... Les menus ont été testés dès septembre 2018 dans le service de Nicolas Boissel, IAJA (unité d'hématologie adolescents et jeunes adultes). Celui avec le plus d'exigences sur l'hygiène. « Le challenge a été monté dans un contexte très difficile, avoue le professeur. Non seulement les patients sont immunodéprimés, mais, en plus, l'adolescence est une période où l'on peut avoir des troubles alimentaires. »

**20 minutes** AVEC VOUS

TOUS LES JOURS, SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE VOTRE RÉGION ET PARTICIPEZ ! [PARIS@20MINUTES.FR](mailto:PARIS@20MINUTES.FR)  
f [WWW.FACEBOOK.COM/20MINUTESPARIS](https://www.facebook.com/20MINUTESPARIS)  
t [twitter.com/20minutesparis](https://twitter.com/20minutesparis)  
i [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](mailto:slopes@20minutes.fr),  
Vincent Plumot. Tél. : 0686514377. email : [vplumot@20minutes.fr](mailto:vplumot@20minutes.fr)

**20 minutes**

## Besoin de faire une pause ?

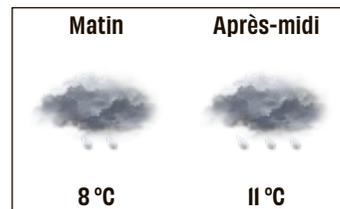
Plus de 20 jeux sont disponibles sur [20minutes.fr](http://20minutes.fr) !



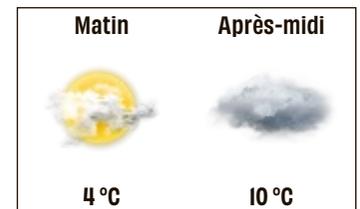
Scannez ce code pour accéder à notre espace jeux  
[www.20minutes.fr/services/jeux](http://www.20minutes.fr/services/jeux)

## LA MÉTÉO À PARIS

### AUJOURD'HUI



### DEMAIN



### EN FRANCE



*Temps très agité dans l'Hexagone, et dans les cœurs*

*De fortes pluies s'abattent sur les régions du Sud-Est. D'abondantes chutes de neige se produisent en montagne. Dans les régions de l'Ouest et du Nord, le temps est instable et venté avec des averses, des giboulées et quelques éclaircies. Il fait frais.*

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

la chaîne **météo** La meilleure info météo

Téléchargez aussi sur l'App Store et Google Play

[LACHAINEMETEO.COM](http://LACHAINEMETEO.COM)

# La crainte d'une invasion imminente en Ukraine

Les États-Unis ont alerté vendredi sur une possible **attaque russe**, déclenchant une série d'appels entre dirigeants tout le week-end

**Xavier Regnier**

Les mots sont trop faibles pour décrire l'ambiance qui règne en Ukraine, alors que plus de 100 000 soldats russes sont massés à la frontière avec Kiev depuis novembre. Après des semaines de conflit larvé avec la Russie, la diplomatie semblait avoir pris le pas sur les bravades militaires. Mais l'escalade des mots a rapidement repris, tandis que les armées russe et biélorusse ont commencé depuis jeudi de grandes manœuvres aux portes de l'Ukraine. Récit d'un week-end passé à surveiller une déclaration de guerre.

L'ambiance s'est alourdie à mesure que la liste des pays recommandant à leurs ressortissants de quitter l'Ukraine s'est allongée. Les États-Unis ont lancé le mouvement vendredi, suivis par la Grande-Bretagne, puis la Belgique,

l'Allemagne et les Pays-Bas samedi. Dans le même temps, plusieurs pays ont lancé l'évacuation de leur personnel diplomatique non essentiel. Après une réunion des pays occidentaux vendredi après-midi, la Maison-Blanche a tiré la sonnette d'alarme en début de soirée, expliquant craindre que les Russes n'attendent pas la fin des Jeux olympiques pour attaquer. Voire que la guerre pourrait être déclarée durant le week-end.

## Biden jugé alarmiste par Moscou et Kiev

La journée de samedi fut une longue série de coups de fil entre dirigeants. L'incident militaire, redouté aux abords de la frontière russo-ukrainienne, a failli intervenir... dans le Pacifique, la marine russe annonçant avoir mis en fuite un sous-marin américain en maraude dans ses eaux territoriales. L'armée américaine a démenti dimanche matin. Mais, pour la première fois depuis le début du conflit, Kiev et Moscou ont eu l'occasion de parler d'une même voix, dénonçant l'attitude « hystérique » des Américains, multipliant des annonces alarmistes



Samedi en Biélorussie, lors d'exercices des armées russe et biélorusse. L. Shcheglov / Belta / AFP

qui « provoquent la panique ». Mais l'Allemagne a remis une pièce dans la machine dimanche, en multipliant les prises de parole. D'abord pour rappeler que des sanctions, financières et sur les exportations vers la Russie, seraient mises en place en cas de guerre. Ensuite pour rejeter toute « responsabilité » sur Moscou si un conflit éclatait. De leur côté, les États-Unis ont répété dimanche qu'une invasion de l'Ukraine pourrait être imminente. L'attaque « pourrait avoir lieu dès cette semaine », a déclaré le conseiller à la Sécurité de la Maison-Blanche, Jake Sullivan.

## La voie diplomatique pas fermée

Lors d'une conversation téléphonique dimanche, Joe Biden et Volodymyr Zelensky, le président ukrainien, ont convenu de poursuivre la « diplomatie » et la « dissuasion » face à la Russie, a rapporté la Maison-Blanche. Lors de cet échange, le président américain a de nouveau promis une réponse « rapide et résolue » des États-Unis, en coordination avec ses alliés, en cas d'attaque russe, et a réaffirmé son soutien à « la souveraineté et à l'intégrité territoriale de l'Ukraine ».

# Des serveurs au défi des cadences infernales sous Omicron

**Jean-Loup Delmas**

Avec la virulence exceptionnelle du variant Omicron et des pics en janvier à plus de 350 000 cas quotidiens en moyenne en France, le secteur de la restauration a été mis à rude épreuve. « On savait qu'on serait en tension, mais pas à ce point-là, commente Jérémie\*, serveur dans un café-bar parisien. Ça a été l'hécatombe et tant de sacrifices pour ceux qui n'étaient pas malades. » La profession des serveurs et serveuses est particulièrement exposée. « Le métier était déjà en tension avant la pandémie [de Covid-19], rappelle Vincent Sitz, président de la Commission emploi et formation au Groupement national des indépendants hôtellerie et restauration. De fait, dès qu'un employé manque à l'appel, son absence se fait sentir. S'il y a plusieurs absents, il faut réaménager les services. Et avec Omicron, des absences, il y en a. »

## « Parfois, je rogne sur ma pause »

Pour combler ces manques, certains restaurants adoptent de nouveaux jours de fermeture ou diminuent leur nombre de tablées, note Vincent Sitz.

Mais, parfois, de telles solutions sont impossibles. Julie\* travaille dans le service restauration d'une résidence sénior, non loin de Montpellier (Hérault). Si elle n'a pas eu à faire trop de journées en plus, elle déplore que « quand quelqu'un manque, il n'est pas remplacé. Mais le travail reste le même ! » La jeune femme s'est donc retrouvée souvent seule à devoir gérer les « 60 petits vieux qu'[elle] aime, mais qui peuvent être assez exigeants ! Avec, en plus, la plonge à gérer, cela me fait finir le service plus tard et donc prendre du

retard sur tout le reste. Parfois, je rogne sur ma demi-heure de pause ou je viens plus tôt le lendemain. »

Tous et toutes s'accrochent, et l'épidémie montre de sérieux signes de décroissance, ce qui laisse espérer que le pire est derrière. Prudence est de mise chez Amy, serveur dans un restaurant-bar de Chambéry (Savoie) : « Ça fait un mois que je dis que ça va se calmer, mais c'est de pire en pire. » Vincent Sitz se montre plus optimiste : « On a appris à s'adapter et à se serrer les coudes. Les temps sont durs, mais cela ne peut aller qu'en s'arrangeant. Il y avait plus d'inquiétudes lors des premières vagues, lorsqu'on ne connaissait pas les risques. »

\* Les prénoms ont été changés.



De nombreux professionnels non malades doivent travailler en sous-effectif. S. Al-Doumy / AFP (illustration)



## La SNCF s'apprête à mettre en place le paiement en trois fois.

Pour permettre d'étaler le budget voyage des Français, la SNCF serait en train d'organiser le règlement en trois fois des billets de train, selon des informations du *Parisien*.

**En moins de vingt-quatre heures, l'Océan Viking, le navire de secours en mer de SOS Méditerranée, a recueilli 228 personnes, dont 51 mineurs, qui tentaient de rejoindre l'Europe, a indiqué l'ONG dimanche.**

## Le chef de l'État allemand, Frank-Walter Steinmeier, réélu pour cinq ans.

Il doit incarner une autorité morale dépassant les clivages partisans.

Le chef de l'État allemand, le social-démocrate Frank-Walter Steinmeier, a été réélu dimanche pour cinq ans à ce poste honorifique.

Photo : M. Probst / Sipa



# « Mère célibataire, ça ne signifie pas être seule »

La journaliste **Johanna Luysen** déconstruit, dans un livre, les stéréotypes sur les mamans solos



Propos recueillis par  
Delphine Bancaud

« **D**e fille-mère, je suis devenue la mère d'une fille. » Dans *Si je veux, Mère célibataire par choix* (éd. Grasset), qui vient de paraître en librairie, la journaliste Johanna Luysen explique son cheminement en solo vers la maternité. Un ouvrage utile qui donne à voir les a priori pesant sur les mères célibataires.

**Vous écrivez : « Être seul, c'est donc n'être rien. » Comment expliquez-vous cela, alors que 21% des Français de plus de 25 ans sont célibataires ?**

La société véhicule toujours l'idée qu'il faut « s'encoupler » à la trentaine, quitte à faire de mauvais choix motivés par l'urgence. Comme si le célibat n'était qu'un état transitoire avant l'accomplissement que procurerait la vie

à deux. Or on est parfois très seul en couple. Et l'on peut avoir une vie très pleine en étant célibataire, y compris sexuellement.

**Votre livre montre la difficulté à concilier une carrière avec un projet de maternité, ce qui aboutit**

**souvent à différer le moment de devenir mère. Quelles sont les solutions pour éviter cela ?**

Je trouve ça injuste que l'on soit venu me dire à 35 ans que j'étais en retard pour avoir un enfant, que j'avais fait le choix égoïste de privilégier ma carrière lors de mes premières années de vie professionnelle. Pour changer la donne, il est nécessaire que les entreprises ne placardisent plus les femmes à leur retour de congé maternité, qu'elles luttent contre les temps partiels subis, qu'elles allongent le congé paternité au-delà de ce que prévoit la loi...

**Quelles sont les critiques faites aux mères célibataires ?**

Il n'est pas rare d'entendre qu'il est indispensable pour un enfant d'avoir une figure paternelle. Or, selon moi, le plus important est de lui apporter une sécurité affective. Et un enfant peut se construire avec plein d'autres figures masculines que celle de son père. Dans ma vie, mes amis occupent une place plus importante que si j'étais en couple. Être mère célibataire, ça ne signifie pas être seule.

**Selon vous, que faut-il dire à son enfant sur l'histoire de sa conception ?**

Il y a quelques années, je voulais avoir recours à un don de sperme pour avoir un enfant, ce qui n'a pas été le cas. Si j'avais procédé ainsi, j'aurais choisi un donneur non anonyme afin d'assurer une forme de transparence à mon enfant. Dans le cas de ma fille, je lui parlerai de son père biologique.

**La loi ouvrant la PMA pour toutes va-t-elle faire évoluer les mentalités concernant la définition de la famille ?**

Oui, car cette loi légitime le fait qu'il existe des manières variées de faire famille. Des couples de lesbiennes ou des femmes célibataires qui n'avaient pas les moyens d'aller à l'étranger pour une PMA vont pouvoir y accéder. Le fait que la Sécu rembourse leurs frais de santé, cela veut dire symboliquement que le pays reconnaît leur famille.



Johanna Luysen, l'auteur de *Si je veux, Mère célibataire par choix*. J.-F. Paga

## Bas les masques en classe « au printemps », espère Blanquer

« **Q**ue ce soit quelque chose de possible au bout de plusieurs semaines, oui je le crois. » Les enfants devraient pouvoir enlever le masque en intérieur à l'école « avant la fin de l'année scolaire », a indiqué dimanche le ministre de l'Éducation, Jean-Michel Blanquer, lors de l'émission « Questions politiques » sur France Info et France Inter, en partenariat avec *Le Monde*. « On est à la fois désireux d'alléger le plus possible pour les enfants et en même temps désireux de les protéger au maximum, a-t-il ajouté. C'est ce double repère que nous avons. Mais, encore une fois, il est éminemment souhaitable que le masque puisse être ôté aux enfants le plus tôt possible. C'est, j'espère, ce qui arrivera. » Jean-Michel Blanquer a précisé que cela devrait se faire « au printemps ».

### Assouplissement des tests

Le gouvernement a annoncé vendredi un allègement du protocole sanitaire lié au Covid-19 dans les écoles au retour des vacances scolaires de chaque zone. Il repassera du niveau 3 au niveau 2 en primaire en raison de l'amélioration de la situation sanitaire. Cela signifie notamment la fin du port du



Le ministre de l'Éducation dans une école primaire de l'Aisne, en mars 2021. F. Lo Presti / AFP

masque en extérieur dans la cour de récréation des écoles élémentaires. En revanche, les élèves garderont le masque en classe à ce stade.

Les règles seront aussi assouplies pour les tests. À partir du 28 février, les élèves cas contact ne devront plus en faire trois, mais un seul, deux jours après avoir eu l'information d'avoir été en contact. Par ailleurs, les déclarations sur l'honneur des tests que remettent les familles à l'école seront supprimées dès le 21 février.

Matelas Dunlopillo  
Souverain

**1290€**  
en 140 x 190

**UN MATELAS 100% LATEX**  
QUI RESPIRE TOUTE LA NUIT



Fabrication française, 27 cm, latex perforé et latex gel, soutien équilibré et accueil enveloppant, 7 zones de confort, garnissage lin, soie et cachemire, face hiver / face été thermorégulées.



**EspaceTopper®**  
Maison familiale depuis 1926

66 rue de la Convention **Paris 15°** | 56-60 cours de Vincennes **Paris 12°**  
7j/7 • 01 40 59 02 10 • M° Boucicaut | 7j/7 • 01 43 41 80 93 • M° Nation

Canapés, literie, mobilier sur 3000 m<sup>2</sup> : toutes nos adresses sur [www.topper.fr](http://www.topper.fr)

# L'excès de portable nuit aux relations amoureuses

Alors qu'on célèbre ce lundi la **Saint-Valentin**, de nombreux lecteurs de « 20 Minutes » estiment que le smartphone est source de conflit dans le couple

 Oihana Gabriel

« **J**e rêve du temps de nos parents et de nos grands-parents où le téléphone portable n'existait pas, soupire Élise, 28 ans. Mon compagnon ne peut même pas se laver les mains sans décrocher son regard de son téléphone. » Le smartphone, meilleur ennemi du couple? Alors qu'on célèbre ce lundi la Saint-Valentin, beaucoup de nos lecteurs reconnaissent que le portable est source de conflit dans leur couple. Voire un tue-l'amour. En janvier 2021, un sondage de Bouygues soulignait cette tendance : 62 % des Français trouvent que leur moitié passe trop de temps sur son portable. Cet objet prend une grande place dans nos quotidiens... et monopolise souvent l'attention de l'être aimé. « Si, en rentrant à la maison, on est chacun sur son téléphone, autant faire une colocation! », tacle Élise. « Le portable est l'extension de la main de ma femme, voire sa prothèse!, s'alarme de son côté



Selon une étude, 62 % des Français trouvent que leur moitié utilise trop son portable. *Canva (illustration)*

Mehdi, 31 ans. Les notifications à table lui génèrent des strabismes passagers et, au lit, elle s'endort en le posant à côté de ma tête. Ça me rend fou. » « Le smartphone peut devenir l'ennemi du couple quand l'usage est excessif, confirme Magali Briane, psychiatre et addictologue. Il y a une personne, ou deux d'ailleurs, qui sont moins disponibles. » Mais comment définir une utilisation « excessive »? « Ce n'est pas une question de durée, mais de comportement, reprend celle qui est également

membre du Collège scientifique de la Fondation Ramsay Santé. Dans l'addiction, il y a le fait d'augmenter la consommation du produit, mais, surtout de ne pas pouvoir s'en passer, même quand ça pose problème. »

## « Notre vie sexuelle en a pris un coup »

Anaïs, 25 ans, vit depuis six ans avec son conjoint et l'a toujours connu accro au portable. « Son addiction est tellement forte qu'il achète un téléphone environ tous les 18 mois, voire

## « Essayer de mettre des règles »

Malgré l'omniprésence du smartphone, beaucoup aspirent à retrouver une vie de couple plus passionnée. « Il faut en parler, entendre ce que cela fait vivre à l'autre, conseille Magali Briane, addictologue. Essayer de mettre des règles qui conviennent aux deux. Par exemple, ne pas utiliser le portable pendant qu'on est à table, couper les notifications à certains moments. L'idée n'est pas de jeter le smartphone, mais de réguler son usage pour que chacun y trouve son compte. »

moins. Un soir, il a eu un accident de la route qui lui a valu plus de six mois d'arrêt, il a commencé à se rendre compte qu'il me négligeait à cause du temps passé sur son téléphone. Cela n'a duré qu'un temps... Notre vie sexuelle en a d'ailleurs pris un sacré coup. » Un impact sur la vie intime que plusieurs lecteurs évoquent. « C'est devenu infernal, ma conjointe a tout le temps quelque chose à faire sur le portable, regrette Sylvain, 36 ans. Ça tue la libido. » D'ailleurs, l'enquête de Bouygues dévoilait qu'un couple sur deux consulte au lit son smartphone, chacun de son côté. Un phénomène encore accentué chez les jeunes : c'est 75 % chez les 18-34 ans.



## Valérie Pécresse à l'épreuve du grand meeting

« Nous sommes là, ensemble, pour affirmer, haut et fort, que la nouvelle France arrive. » Valérie Pécresse a tenu son premier grand meeting dimanche au Zénith de Paris devant quelque 6 000 militants. Seule sur scène, la candidate LR à l'Élysée a abordé tous les aspects de son programme : « nation éducative », défense du nucléaire, hausse de 10 % des salaires... « Je veux la France en ordre car je veux la France de la concorde », a-t-elle martelé. Pour Valérie Pécresse, l'enjeu était aussi de continuer à imposer le duel face à Emmanuel Macron. Elle a ainsi pourfendu le wokisme qui est « le contraire de la République » et tacle l'actuel président, qui a « cédé à la repentance » et « racialisé la question des banlieues ». *Photo : O. Juszcak / 20 Minutes*

## Les Suisses acceptent de limiter la publicité sur le tabac

Les électeurs suisses ont accepté dimanche, à 57 %, d'interdire la publicité sur le tabac accessible aux enfants et adolescents. La Suisse avait jusqu'à présent une législation très permissive dans ce domaine, notamment en raison du très fort lobbying des plus grands cigarettiers du monde, qui y ont leur siège.



## Un axe stratégique débloqué par la police au Canada

La police canadienne a délogé dimanche les derniers manifestants anti-mesures sanitaires qui bloquaient le pont Ambassador, axe frontalier entre le Canada et les États-Unis. La fermeture de cet ouvrage a entraîné des perturbations des deux côtés de la frontière, plus de 25 % des marchandises exportées entre les deux pays transitant par ce pont. Des protestataires demeurent mobilisés à travers le pays, notamment à Ottawa, où le mouvement est entré dans sa troisième semaine. *Photo : J. Kowalsky / AFP*

## Le procès de l'assassinat du père Jacques Hamel s'ouvre ce lundi devant les assises

Près de six ans après l'assassinat du père Jacques Hamel dans son église à Saint-Étienne-du-Rouvray (Seine-Maritime), quatre personnes sont jugées à partir de ce lundi à Paris. Les deux djihadistes de 19 ans, Adel Kermiche et Abdel-Malik Petitjean, qui se réclamaient de Daesh, avaient été tués par les forces de l'ordre à leur sortie de l'église, le 26 juillet 2016. Dans le box de la cour d'assises spéciale comparaitront trois personnes, renvoyées pour association de malfaiteurs terroriste. Le quatrième accusé, Rachid Kassim, le seul à avoir été renvoyé pour complicité, a vraisemblablement été tué en Syrie en février 2017. Il sera jugé par défaut. *Photo : M. Zeppetella / AFP*



## Protestations en Tunisie, où le président étend son pouvoir sur le système judiciaire

Dimanche, des milliers de Tunisiens ont manifesté pour protester contre une nouvelle décision controversée du président, Kais Saïed. Dans un décret, il a annoncé avoir remplacé le Conseil supérieur de la magistrature, qu'il a dissous il y a une semaine, par un organe « temporaire » et s'est donné le pouvoir de limoger des juges. « Le peuple veut ce que tu ne veux pas », ont scandé des protestataires à Tunis, en référence au slogan phare de la révolution de 2011 qui a renversé la dictature de Ben Ali.

# Aspirateurs-balais

## Soyez inspirés avant d'acheter

Alors que les ventes de ces appareils sans fil s'envolent, « 20 Minutes » vous donne ses **huit conseils** pour bien vous équiper



Christophe Séfrin

**D**opées par le télétravail, les ventes d'aspirateurs-balais s'envolent. Hier complémentaire d'un aspirateur-traîneau, le modèle « balai » est devenu l'équipement principal pour l'entretien des sols pour deux tiers des acheteurs. Reste qu'au moment de s'équiper, il y a de quoi se perdre dans la jungle des offres. Pas moins de 76 références

sont présentes, par exemple, sur le site de Boulanger. S'y affichent des modèles vendus de 79 € (H.Koenig UP600) à 799 € (Dyson Outsize Absolute).



lute)... Sur une échelle de prix allant de un à dix, comment s'y retrouver ? 20 Minutes vous donne les clés pour que vous soyez inspirés au moment d'aspirer.

### 1. Définir ses besoins

Avant d'acheter un aspirateur-balai sans fil, il faut savoir pourquoi on va l'acheter. « C'est primordial, et ce, avant même de vérifier les critères techniques, insiste Philippe Michel, rédacteur en chef de HomAp, un site

de référence sur l'électroménager. Ai-je une petite ou une grande surface, des sols durs ou avec des tapis ? Ai-je des enfants qui font du sport ou des chats à la maison ? » Carlos Dorado Cardenas, ingénieur système chez Dyson : « Si l'on a beaucoup de tapis, il va falloir de la puissance et des brosses ».

« Si l'on a des tapis, il va falloir de la puissance et des brosses. »

Carlos Dorado Cardenas, ingénieur chez Dyson

Conséquence : tous les aspis ne sont pas forcément adaptés à votre intérieur ni à vos vrais besoins. De quoi faire le ménage parmi les dizaines de références en stock...

### 2. Vérifier la puissance

Celle-ci s'exprime en Airwatts. Elle donne une indication clé sur la puissance du moteur et l'efficacité de l'aspirateur. « C'est un critère visible et tangible, qui doit être vérifié », précise Florent Dumontier, directeur produits chez Rowenta. De 20 à 230 airwatts, un aspirateur n'offrirait donc pas les mêmes services. Le modèle H.Koenig UP600 vendu 79 € affiche 34 airwatts, contre 220 airwatts pour le Dyson Outsize Absolute vendu 799 €. CQFD. « Au-delà de 200 airwatts, la puissance se rapproche de celle d'un aspirateur traditionnel », indique Carlos Dorado Cardenas.

### 3. Bien charger la batterie

Avec des séances de nettoyage de vingt-cinq minutes en moyenne en France, mieux vaut ne pas manquer d'énergie entre le salon et la chambre à coucher. Désormais, la plupart des aspirateurs promettent entre trente et soixante minutes d'autonomie. Cependant, Stéphane Bettoni, directeur marketing du groupe Seb, met en garde : « Dans l'industrie, nous annonçons tous l'autonomie sur la vitesse minimale. Et là, on peut vite être déçu. Aussi, on essaie de garantir que même à vitesse maximale, nos aspirateurs ne descendent pas en dessous de vingt à vingt-cinq minutes

d'autonomie réelle. » Un écueil qui peut être compensé par l'achat éventuel d'une seconde batterie.

### 4. Optimiser l'autonomie

Attention : tous les aspirateurs-balais ne proposent pas forcément de batterie amovible. Et pour Philippe Michel de HomAp, les modèles à batterie fixe peuvent occasionner d'autres déboires : « C'est ce qui va lâcher en premier, parfois même au bout de deux ans si l'on fait un usage fréquent de son aspirateur. Et bon courage pour remplacer la batterie d'un aspirateur d'entrée de gamme ! »... Certaines marques comme Dyson et bientôt Rowenta proposent des aspirateurs-balais dont la puissance s'adapte automatiquement selon la nature des sols : modérée sur du carrelage, plus forte sur des tapis ou moquettes. De quoi optimiser les performances, mais aussi l'autonomie.

### 5. Examiner la contenance

Là où les aspirateurs-traîneaux utilisent des sacs d'une capacité pouvant atteindre 4 litres pour collecter la poussière, les aspirateurs-balais intègrent des collecteurs à la capacité moindre : de 0,4 à 0,9 litre. D'où la nécessité de vider ce « bol » plus régulièrement. Samsung a trouvé la parade avec Bespoke Jet One, son nouvel aspirateur-balai dont le collecteur se vide automatiquement sur une station de recharge (disponible en 2022).

### 6. Vérifier la praticité

Pensez ergonomie et accessoires ! Pour l'ergonomie, le poids de l'aspirateur est à surveiller, surtout si vous avez de grandes surfaces à nettoyer. « Il y a désormais des générations de moteurs qui délivrent la même puissance avec des poids inférieurs. On peut gagner jusqu'à 500g au poignet durant vingt-cinq minutes ! », constate Florent Dumontier, directeur produit chez Rowenta. Ce qui n'est pas rien. Autre critère : la « station debout » ou « parking » qui permet à des aspirateurs de se maintenir seuls debout, sans être posés contre un mur.

### 7. Choisir les bons accessoires

Certaines brosses spécifiques, comme celles dédiées aux animaux, peuvent s'avérer très pratiques. D'autres brosses disposent d'un éclairage LED pour nous aider à repérer la poussière sous les meubles et sommiers. Certains modèles sont parfois équipés de tuyaux flexibles qui peuvent se couder à 90 °C. C'est idéal pour récupérer la poussière sous les meubles.

### 8. Définir son budget

« Dans l'électroménager, les prix sont assez justes. Un aspirateur à 300 € en donne pour son argent », constate le rédacteur en chef de HomAp, Philippe Michel. Reste que les aspirateurs-balais peuvent se répartir en trois familles. Jusqu'à 150 €, ce seront des aspirateurs d'appoint à batterie fixe. Entre 150 et 300 €, on trouvera des modèles avec plus de puissance, des accessoires et une batterie amovible. Au-delà de 300 €, place à des appareils très performants qui remplaceront un aspirateur-traîneau. Le plus cher (1 299 €) du marché reste le Kobold VB100 de Vorwerk, la firme du Thermomix. Non content d'aspirer sans fil, ce modèle d'exception passe aussi la serpillière à chaque passage. La présence humaine reste tout de même bien nécessaire.



# Tourisme

## Le Covid-19 ralentit, le marché de la box frémit



Les week-ends en France, notamment sur la façade Atlantique, sont privilégiés. D. Bancaud / 20 Minutes

**Malgré des chiffres de vente en baisse pendant la crise sanitaire, le coffret cadeau week-end/séjour conserve son attractivité**

Noémie Penot

Qui dit Saint-Valentin, dit petit moment en amoureux. Et nombreux sont ceux et celles qui ont opté pour la box week-end/séjour. Mais depuis le début de la crise sanitaire, ce type de présent est moins souvent offert. « Si l'on compare à 2019, les ventes de coffrets cadeaux ont chuté de 32% en 2020, et de 11% en 2021 », détaille Fabrice Lépine, directeur général de Wonderbox. Selon Guy Raffour, expert tourisme, les consommateurs ont été frileux à l'idée d'investir dans un coffret « au moyen et long terme », à cause d'une mauvaise visibilité. Avec les restrictions qui devraient sauter petit à petit, la donne pourrait changer. « On a constaté une grande attractivité des séjours avec une thématique insolite, explique Stéphanie Bodak, chief brand officer (sic) chez Smartbox. Dans le top 10 des ventes, il y a les nuits dans des yourtes, tipis, roulotte, cabanes. » « On va dans des lieux où on n'est pas contraints, puisqu'on veut sortir, se changer les idées et être autonome ; les priorités ont changé »,

explique Guy Raffour. Parallèlement, l'appel de la nature se fait également ressentir. « Les gens cherchent la campagne, la montagne, à s'éloigner des centres-villes », complète l'expert

**« Toute la façade ouest, Normandie, Bretagne, jusqu'en Aquitaine, est très prisée. »**  
Fabrice Lépine, Wonderbox

tourisme. Du côté des destinations, le groupe Wonderbox avance que 95% des ventes de coffrets cadeaux concernent des voyages en France. « Toute la façade ouest, Normandie, Bretagne, jusqu'en Aquitaine, est très prisée, commente Fabrice Lépine. Nous avons d'ailleurs sorti en 2020 une gamme très régionale, que nous avons renforcée en 2021, constatant l'engouement pour le tourisme local. » Les Français sont aussi en recherche d'occasions pour se retrouver et se faire plaisir. Pour répondre à cette demande, un coffret « séjour tout compris » a été lancé en octobre 2021 par Wonderbox, proposant « la nuit, le petit-déjeuner, la restauration et l'activité ». Smartbox a développé sa gamme « séjours gourmands », avec dégustation de vins. Pour ceux qui n'ont pas pu profiter de leur coffret, les deux groupes font preuve de souplesse quant aux durées de validité.

## VOTRE VIE VOTRE AVIS

# Dating « Mon argent est aux oubliettes »

**Nos lecteurs et lectrices témoignent de leurs mauvaises expériences sur les applications de rencontres**

Ludivine Trichot

« Un petit swipe peut changer votre vie. » Cecilie, Norvégienne habitant à Londres, voit la sienne basculer en 2017 quand elle « matche » avec Simon Leviev sur l'application Tinder. Environ 220 000 € en moins et un documentaire Netflix plus tard, la jeune femme ravive le débat des arnaques sur les sites de rencontres à l'approche de la Saint-Valentin (célébrée ce lundi). D'autant que les utilisateurs de ces plateformes sont nombreux : près d'un quart des Français ayant trouvé l'amour depuis mai 2021 l'ont rencontré grâce à une appli de dating, selon une enquête Ifop.

Bruno\*, qui s'est inscrit sur Zoosk après une rupture amoureuse difficile, s'est fait arnaquer par une femme

rencontrée sur l'appli. « Elle insiste beaucoup pour que je lui achète une robe, raconte-t-elle. Je lui fais un virement de 100 €, avec tout de même quelques doutes. Il s'agissait bien sûr d'un "brouteur" [un arnaqueur opérant sur Internet]. J'ai pourtant eu quelqu'un au téléphone et en webcam. Cette arnaque a eu des conséquences psychologiques, je suis devenu plus radin et plus méfiant avec les inconnus. »

**« Tomber de son nuage »**

Après plusieurs mauvaises expériences, Mathieu\* est lui aussi sur la défensive : « J'ai rencontré une fille sur Lovoo. Très vite, elle a voulu qu'on discute par mail plutôt que sur la plateforme. Ses

messages ressemblaient à des romans préparés à l'avance. » Un jour, sa prétendante lui raconte qu'elle part en Ukraine rendre visite à sa fille à l'hôpital. Elle lui demande alors 1 400 € pour

épouger ses dettes. Même s'il s'y attendait, Mathieu « tombe de [s]on nuage. Ce n'est pas la première fois que ça m'arrive, je ne me fie plus aux sites si je ne peux pas vérifier le profil. » Il y a quelques années, Laurence\* pense rencontrer sur Adopteunmec un homme qui a « réussi » : « Il se faisait passer pour un chef d'entreprise qui roulait en Porsche. Il a commencé à me dire qu'il avait des problèmes de trésorerie, raconte la jeune femme. J'ai assumé ses dépenses pour qu'il se remette à flot. » Elle comprend qu'il lui ment : il vit du RSA et a arnaqué d'autres victimes. Elle met alors un terme à cette relation nauséabonde, mais il revient à la charge, s'excuse et lui promet « monts et merveilles ». Trois ans plus tard, Laurence est encore en procédure judiciaire contre son prétendant : « Ma plainte et mon argent sont aux oubliettes. Je n'ai pas réitéré l'expérience des sites de rencontres. »

\*Les prénoms ont été changés.



Attention aux arnaques sur les applis de dating. D. Haria / Sipa (illustration)

# 20 minutes

QUITTER PARIS



Getty Images

## AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Grâce à son cadre de vie et son économie, la région parle, entre autres, aux cadres P. 10

## SÉLECTION

La Rochelle, Antibes ou Lorient ? Les villes avec vue mer ont la cote P. 18



Getty Images



# A L'OUEST, PLEIN DE NOUVEAUX

Après Bordeaux, Nantes et Toulouse, c'est au tour d'Angers (photo), Brest et Le Mans, notamment, d'attirer les candidats franciliens au départ.

Sophie Granger / Ville d'Angers

Plus accessibles mais aussi très agréables, **les villes moyennes de l'Ouest** séduisent de plus en plus les **Franciliens**

Sokha Keo

La ruée vers l'Ouest ne concerne plus seulement Bordeaux, le Pays basque et autres stations balnéaires de la façade atlantique. L'attrait des Français pour la côte se confirme toujours, mais certains préfèrent désormais cibler des communes de taille moyenne comme Le Mans, Angers et Brest.

Selon le palmarès des villes et villages où il fait bon vivre, réalisé en janvier dernier par l'association du même nom, Angers caracole en tête du classement, détrônant Annecy. Une surprise ? Pas vraiment si l'on en croit Natalia Bellego, une ancienne Parisienne. « Avec mon mari, nous souhaitions partir vers la mer et

finalement nous nous sommes arrêtés ici. Les activités sont nombreuses et variées, l'océan est à 1h30 », raconte-t-elle. « Nous voulions nous balader au bord de la Loire, bénéficier d'espace dans une maison, prendre le temps de vivre, sentir la nature, tout près. »

### Brest a le vent dans le dos

Au début, le couple, qui travaille dans la finance, revient régulièrement à Paris. Puis de moins en moins, voire plus du tout. « Les amis passent nous voir lorsqu'ils vont en Bretagne, nous adorons notre vie encore plus qu'avant. » Avec moins de 160 000 habitants, Angers n'est pas seulement une destination touristique, placée sur la route des vacances, avec un imposant château et une gare TGV. Les projets immobiliers se multiplient grâce à l'intérêt croissant d'investisseurs. « Lorsque les promoteurs s'intéressent à une ville,

« Le marché est bien orienté à Angers, plus qu'à Nantes. » Guillaume Galand, ImmoFit

c'est qu'ils savent qu'il va se passer quelque chose. À Angers, le marché est bien orienté en ce moment, plus qu'à Nantes », re-

marque Guillaume Galand, fondateur de la plateforme ImmoFit. En Bretagne, la conquête de l'Ouest conduit désormais à Brest. La pointe du Finistère charme de nouveaux habitants malgré une pluviométrie élevée, une architecture peu attrayante et un accès ferroviaire limité. « Outre la qualité de vie, les Brestoïses sont très sympas et très investis dans le milieu associatif et les commerçants super accueillants », témoigne Maud Gicquel, qui a quitté la capitale pour s'établir dans la rade. « La vie n'est pas chère même si les prix de l'immobilier augmentent. » La rançon du succès.



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



Télécharger dans l'App Store



DISPONIBLE SUR Google Play





Lyon, Grenoble (photo), mais aussi Clermont-Ferrand et Aurillac font les yeux doux aux Franciliens. © Tarasyuk / Getty Images

## Région préférée des Franciliens, l'Auvergne gagne la bataille d'Allez-y

**Avec près de 200 000 emplois non pourvus par an, la région Auvergne-Rhône-Alpes attire des cadres mais aussi des profils moins qualifiés**

Wassila Belhacine

Quelle aura elle a cette Aura (Auvergne Rhône-Alpes) ! Selon une récente étude d'HelloWork, la région est celle qui attire le plus les Franciliens. Parmi les raisons de cet engouement, son cadre de vie attractif, des prix au m<sup>2</sup> raisonnables ainsi que la diversité de son tissu économique. « J'ai très clairement gagné en qualité de vie », explique Perrine, 27 ans et community manager indépendante. L'année dernière, la jeune femme a pris la décision de quitter Paris pour la capitale des Gaules. Pour elle, Lyon est « le

parfait compromis entre une grande ville avec plein de choses à faire et [son] envie de nature ».

### Opportunités pour des profils différents

D'après le baromètre 2021 de l'attractivité des métropoles françaises, établi par le cabinet de conseil Arthur Loyd, l'aire urbaine de Lyon gagne 20 000 habitants par an depuis dix ans. « Lyon et Grenoble ont su réunir des ingrédients qui parlent à des jeunes talents avec des attentes fortes sur leur cadre de vie », analyse Cevan Torossian, chargé d'étude chez Arthur Loyd. L'établissement de start-up et d'incubateurs stimule l'activité locale et attire des profils de cadre. Un constat partagé par Aurore Thibaud, cofondatrice de Laou, qui accompagne les particuliers dans leur projet de mobilité : « Les ingénieurs en recherche et développement, mais aussi en informatique sont

très recherchés dans la région ». Mais ils ne sont pas les seuls concernés.

Le territoire le plus industrialisé de France propose plus de 42 300 offres dans le secteur, selon Pôle emploi. Avec des disparités en fonction des départements. Ainsi, si la Drôme, la Loire et le Rhône recrutent dans l'industrie agroalimentaire, l'Isère et le Puy-de-Dôme vont plutôt être à l'affût d'ouvriers dans les industries de l'énergie et de la gestion des déchets. Nicolas Bonnet, responsable du Sud-Est de la France pour HelloWork, identifie également les métiers de la « production et de la maintenance industriels » comme « particulièrement porteurs dans la région ». Ce bouillonnement constitue une chance d'après lui : « Ici, aucune entreprise ne détient le monopole de l'emploi. Si votre entreprise ferme, vous retrouverez un emploi dans une autre. » Rassurant.

## Aurillac, un festival pour les jeunes actifs

W. B.

Entre montagnes et forêts, la ville d'Aurillac bénéficie d'un cadre naturel d'exception. La ville connaît également un dynamisme économique qui attire de jeunes actifs prêts à sauter le pas pour une vie en pleine nature : « En 2021, nous avons plus de 1500 offres d'emploi sur la zone. Actuellement, deux sur trois sont des CDI », explique Sébastien Faure-Rouquié, directeur territorial du Pôle emploi Cantal et Issoire.

### La perspective d'une vie plus douce

La force d'Aurillac réside dans la diversité de l'économie locale, qui facilite l'insertion de différents profils, « avec une forte présence des secteurs de l'agriculture et de l'agroalimentaire ». Mais les besoins se font sentir ailleurs. La capitale du Cantal « est devenue une destination prisée suite aux restrictions liées au Covid. Nous recrutons aussi dans l'hôtellerie et la restauration », continue Sébastien Faure-Rouquié. Pour Fabien Leybros, gestionnaire de l'incubateur Catapulte, la perspective d'une vie plus douce motive également des jeunes entrepreneurs à y tenter leur chance : « C'est encore un peu tôt pour l'affirmer clairement mais l'on constate une dynamique. Nous accompagnons de plus en plus de porteurs de projets qui ont vu en Aurillac une ville à taille humaine, plus propice à l'épanouissement personnel et professionnel. » Une vraie marque de confiance.



© Genoz / Ville d'Aurillac

## Clermont sait ferrer les cadres

W. B.

Dôme sweet home. L'édition 2021 du baromètre de l'attractivité des métropoles françaises, établie par le cabinet Arthur Loyd, classe Clermont-Ferrand troisième des métropoles intermédiaires les plus attractives. Sa vitalité économique, alliée à la qualité de vie sur place, plaît aux cadres. « Dans sa catégorie, Clermont-Ferrand a la part de cadres dans sa population la plus

importante » explique Cevan Torossian, chargé d'étude chez Arthur Loyd.

### Les grandes entreprises au rendez-vous

Il faut dire qu'elle dispose d'un avantage de taille : la présence de grandes entreprises sur son territoire. Ainsi, Clermont-Ferrand peut compter sur l'historique Michelin ou encore sur Limagrain, le quatrième semencier mondial. Pour Claude Barbin, le président de la chambre de commerce et d'industrie du Puy-de-Dôme, ces grandes entreprises

sont des « aimants à cadres », très intéressées par de nouveaux profils. La ville compte également des « infrastructures routières, ferroviaires et aéroportuaires développées. Sa connectivité est un atout » développe Pascal Marlier, associé au cabinet de conseil BIPE.

Néanmoins, les entrepreneurs qui souhaitent s'établir sur place ont du mal à trouver des locaux. « Le marché de l'immobilier d'entreprise est moins dynamique que dans d'autres métropoles de sa catégorie, comme Tours ou Orléans », note Cevan Torossian. Sans doute le point à améliorer en priorité si Clermont-Ferrand veut conserver son attractivité.



**La course à l'innovation.** Le groupe expert du textile Chamatex a ouvert à Ardoix (Ardèche) une nouvelle usine ultramoderne destinée à la conception de chaussures de sport haute performance.

**Et le prix du m<sup>2</sup> ? Selon SeLoger, comptez 2 887 €/m<sup>2</sup> à Grenoble, 2 423 €/m<sup>2</sup> à Clermont-Ferrand et 5 499 €/m<sup>2</sup> à Lyon.**

LE DÉPARTEMENT DES BOUCHES-DU-RHÔNE

# RECRUTE !

VOUS SOUHAITEZ ŒUVRER POUR L'INTÉRÊT GÉNÉRAL  
ET METTRE VOTRE TALENT AU SERVICE DES CITOYENS ?

■ MÉDECINS H/F  
Martigues, Istres, Vitrolles et Marseille

■ CHEFS CUISINIERS DES COLLÈGES H/F  
Tout le Département

■ ASSISTANTS DE SERVICES SOCIAUX H/F  
Tout le Département

■ TECHNICIENS BÂTIMENTS H/F  
Marseille



Situé au cœur de la Provence, le Département des Bouches-du-Rhône agit au quotidien pour répondre aux besoins de plus de 2 millions d'habitants.

Les Bouches-du-Rhône sont un territoire attractif accueillant plus de 8 millions de touristes chaque année et disposant d'infrastructures majeures et d'un tissu économique dynamique de plus de 175 000 entreprises. Bordé par la Méditerranée, notre territoire offre plus de 289 km de côtes et des sites naturels emblématiques lui conférant un cadre de vie recherché.

**LE DÉPARTEMENT A BESOIN DE VOUS, REJOIGNEZ-NOUS !**  
**DEPARTEMENT13.FR**

# S'affranchir de la loi de l'offre et de la distance

Il y a ceux qui peuvent **travailler** de n'importe où, ceux qui n'ont qu'à mettre à jour leur profil LinkedIn pour être chassés, et **les autres**

Antoine Coste Dombre

Quitter la capitale, c'est une chose ; trouver un boulot sur place, en est une autre. Au jeu du déménagement, tout le monde n'est pas à égalité. Les familles de métiers en tension, comme le numérique, la tech, le business et le marketing, proposent de plus en plus des boulots à distance, et recrutent partout en France. Pour les autres, dont le métier n'est pas en tension ou 100% télétravaillable, il sera plus difficile de trouver dans une région que l'on ne connaît pas forcément.

Noëlla Gavier est DRH chez Welcome to the jungle, une plateforme spécialisée dans l'emploi, qui accompagne recruteurs, entreprises et candidats. « Cette envie de partir, on la remarque chez les candidats, mais aussi en interne au sein de Welcome », note la responsable. « Lorsque l'on cherche un

emploi à distance, la priorité est de prendre contact rapidement, poser des questions sur le job. » Quitte à surjouer un peu. « Comme lorsque l'on cherche un appartement dans une ville que l'on ne connaît pas, se déplacer est important, se renseigner sur les "à-côtés" également. Les candidats vont de plus en plus sur place, s'informent auprès d'amis, de réseaux. »

## Élargir son périmètre

Ne pas hésiter non plus à se faire accompagner ou aider par des structures spécialisées. Aurore Thibaud est présidente et cofondatrice de Laou, une plateforme qui offre des aides aux personnes voulant quitter Paris et s'installer en région. Laou accompagne sur les recherches d'appartement, les déménagements, les recherches d'emploi... « De plus en plus de gens s'inscrivent pour découvrir de nouveaux territoires. Certains négocient du télétravail, mais d'autres cherchent du travail sur place et ont besoin de conseils », souligne la spécialiste. « Il y a du travail en France, mais il ne faut pas se fermer à une ville pour ne pas



A. Zahoullie / Getty Images

réduire ses possibilités. Plus on s'ouvre sur des territoires, plus on aura d'opportunités ! »

**« N'hésitez pas à vous rendre sur place pour prouver votre motivation. »**  
Aurora Thibaud,  
Laou

phonique, puis un entretien en visio, et enfin ne pas hésiter à se déplacer pour

Mais comment faire la différence avec les candidats qui connaissent la région ? « Quand on postule, il faut être capable de réduire la distance. Proposer un appel télé-

phonique, puis un entretien en visio, et enfin ne pas hésiter à se déplacer pour

voir de ses propres yeux et prouver sa motivation », complète Aurora Thibaud.

Côté salaire, il faut s'attendre à une

baisse et ne pas être trop gourmand. « Aucune ville en France ne peut s'aligner sur des salaires parisiens, il faut bien avoir cela en tête avant de se lancer. En revanche, tout est moins cher, à commencer par l'immobilier. Tout est aussi plus simple, les trajets sont plus courts, il y a plus de places en crèche... Quitter Paris c'est aussi choisir d'améliorer son cadre de vie. » Et cela a souvent un prix.

Et si  
**vous deveniez**  
**Conducteur (F/H)**  
**de bus à Nantes ?**

Vous êtes déjà titulaire du permis D, de la FIMO Voyageurs et vous souhaitez changer de cadre de vie, parfait, nous recrutons des **Conducteurs / Conductrices**.

Vous n'êtes pas issu de ce métier mais vous avez envie de vous y investir, nous vous accompagnons dans le cadre d'une **formation rémunérée et qualifiante** qui vous permettra de changer d'univers professionnel.

**FAIRE AVANCER LA MOBILITÉ,  
C'EST TOUT UN MÉTIER**



PRENEZ PART AU VOYAGE !

**semitan**

DESTINATION

# LIMOGES

OSEZ L'EXPÉRIENCE

D'une ville grandeur NATURE

photo : © Loïc Lagarde

#LimogesTourisme



[www.limoges-tourisme.com](http://www.limoges-tourisme.com)



# Déménager mais rester, le choix de la double vi(II)e

**Emménager à Marseille, Tours ou Bordeaux et continuer de travailler à Paris, par salve de quelques jours. Un choix tenable sur la durée ?**

Elodie Hervé

**M**ercredi soir, c'est train pour Julie, 42 ans. À 19h27, elle embarque pour rentrer à Tours depuis Paris où elle travaille du lundi au mercredi. Le reste du temps, elle est en télétravail dans son jardin si le temps le permet. « Faire le pendule est fatiguant mais pour l'instant ça me convient. » À moitié dans la capitale, à moitié en télétravail, Julie doit trouver un nouveau rythme entre les déplacements et les jours en présentiel.

**Se partager entre deux villes « rassure »**

« Toute la question est de savoir si ce mode de vie entre deux villes est une pratique temporaire, le temps de trouver un emploi sur place, ou si cela a vocation à s'inscrire dans la durée », raconte Kelly Simon, cofondatrice de Paris je te quitte. Cette plateforme de conseils et de

soutien créée en février 2015 a lancé un sondage auprès de ses membres à l'été 2021. Résultat, plus de 56 % des répondants déclarent que le télétravail a vocation à s'inscrire dans le temps long, soit sur une période de cinq ans minimum. « Au final, on s'est rendu compte que ça rassure d'être entre deux villes, continue Kelly Simon. D'un côté, il existe un cadre plus agréable et de l'autre l'assurance de revoir ses amis et ses collègues de travail. » Hassan, 35 ans, lui, a lancé sa boîte de BTP et a choisi d'alterner sa vie entre deux villes pour des raisons financières. « Je passe en moyenne quatre jours par semaine sur les chantiers à Paris, et le reste du temps je rentre dans

ma maison de campagne à trois heures de voiture. »

En semaine, il s'installe dans un petit studio en Île-de-France. « Cette maison avec jardin et potager, c'est un cadre exceptionnel que je ne pourrais pas m'offrir à Paris. Là, ça me permet de me détendre et de profiter de l'espace pour inviter les copains à des barbecues. » Selon l'étude de Paris je te quitte, une des raisons majeures qui poussent les Franciliens à faire leurs bagages c'est

**« Quand je suis chez moi, je coupe et je prends du temps pour ma famille et moi. »**

Hassan, 35 ans

de pouvoir se rapprocher de la nature (47% des cas).

Eva, elle, a signé avec Act Up-Paris en décembre. Depuis, elle alterne

des semaines à Marseille et d'autres à la capitale. « Quand je monte, c'est parce que j'en ai assez de l'isolement ou que j'ai des rendez-vous. A Paris, je vais donc faire plus d'heures pour rentabiliser mon temps sur place et la semaine suivante, je vais en faire moins pour équilibrer. » Lors de ses passages parisiens, elle dort chez des amies et se dit très contente de cette vie. « J'ai l'habitude de bouger pour mon boulot et ça me correspond bien. C'est agréable aussi de ne pas vivre là où on travaille. En revanche, il est nécessaire de prendre du temps pour la planification. Les imprévus sont peu possibles. » Pour Julie, Hassan et Éva, aucun doute, ce quotidien entre deux lieux de vie leur

a permis de trouver un équilibre. « Quand je suis chez moi, je ne réponds plus sur mon téléphone pro, raconte Hassan. Je coupe et je prends du temps pour ma famille et moi. » À lui les barbecues et le potager. Le stress du travail attendra, lui, lundi.



## BIENVENUE A MONTPELLIER

### 3 BONNES RAISONS DE REJOINDRE LE CHU



#### Un pôle d'Excellence et d'Innovation

- 3<sup>ème</sup> employeur d'Occitanie et 7<sup>ème</sup> hôpital de France
- Classé parmi les meilleurs établissements de santé nationaux
- Toutes les spécialités, y compris les plus pointues
- Acteur incontournable de la recherche et de l'innovation

Le CHU de Montpellier a lancé un plan de modernisation de grande envergure pour les 15 prochaines années

#### Des recrutements tout au long de l'année

- |                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| Aide-soignant.e.s | Agents de logistique       |
| Infirmier.e.s     | Secrétaires médical.e.s    |
| IADE et IBODE     | Cadres Administratif.ve.s  |
| Cadres de Santé   | Ingénieur.e.s de recherche |

Venez participer aux nombreux projets d'avenir du CHU de Montpellier et contribuer à l'accompagnement des équipes et des patients.

#### Un cadre de travail et de vie agréable

- Equipes motivées et engagées
- Soins de qualité
- Rémunérations revalorisées (Ségur de la santé)
- Progression régulière des revenus au fil de la carrière
- Ville à taille humaine et ensoleillée toute l'année

Intégrer le CHU de Montpellier c'est vivre des expériences très diversifiées, tout en ayant des opportunités de formation et d'évolution

Suivez-nous    

Contactez-nous : [recrutementannonce@chu-montpellier.fr](mailto:recrutementannonce@chu-montpellier.fr)

## Viser à côté du centre, c'est parfois viser juste

Les villes qui combinent des prix attractifs à une certaine **qualité de vie**, en restant à moins de **deux heures de Paris**, tirent leur épingle du jeu

Lise Garnier

Vernon-Giverny, Seine-Eure, Evreux... Ces noms ne vous disent peut-être rien et pourtant ces territoires disposent de nombreux atouts. Déjà, ils sont à deux heures de trajet maximum, en voiture ou en train, de la capitale. Et puis, ces communes ou communautés d'agglomération répondent à ce besoin de verdure, si souvent évoqué : « Le premier critère pour quitter Paris est le fait de gagner en qualité de vie [logement plus grand, ouverture sur l'extérieur...], de se rapprocher de la nature et de passer moins de temps dans les transports », rappelle Kelly Simon, cofondatrice de Paris je te quitte.

**Si loin, si proche**

L'agglomération de Laval (qui regroupe 34 communes en Mayenne)

l'a bien compris. « L'accès à la forêt, la proximité des commerces et la ligne à grande vitesse qui nous relie à Paris en soixante-dix minutes sont des avantages certains pour les ex-franciliens qui nous rejoignent », explique Sabrina Pierre, chargée de missions pour Laval Économie, l'agence de développement économique de l'agglomération.

Opter pour une ville proche remplit donc « tous les critères » et permet de palier « la crainte de ne pas retrouver

**« Pouvoir revenir à Paris de temps en temps est rassurant. »**  
Kelly Simon,  
Paris je te quitte

d'amis ». « Pouvoir revenir de temps en temps est donc rassurant », constate Kelly Simon. Dans une étude réalisée par son entreprise en septembre dernier, la proximité avec la capitale arrive d'ailleurs en quatrième position parmi les critères de choix, même si la proximité de la mer et des proches l'emportent. Autre point essentiel qui ressort de la consultation, l'emploi. « Le télétravail représente une période de transition pour 15% des personnes qui ont quitté la capitale », note

la cofondatrice de la plateforme. Mais, « c'est assez rare que dans un couple les deux puissent télétravailler », ajoute-t-elle. Ainsi, vouloir se rapprocher de la mer c'est bien (le critère numéro 1 pour 49% des sondés), mais y trouver un sinon deux jobs n'est pas chose aisée.

**Ça recrute**

Consciente que l'offre d'emploi fait la différence, la ville de Laval, comme d'autres, met en avant les secteurs qui recrutent : « L'industrie, la santé, le numérique, le bâtiment... », énumère Sabrina Pierre. Et ça marche : « On a des personnes que l'on a accompagnées dans leur projet de mobilité et qui nous rappellent pour avoir des renseignements pour leurs amis ou des membres de leur famille », lance Axelle Douinot, responsable du marketing territorial. La communicante remarque que, parfois, ce sont même les anciens voisins qui débarquent. Une manière de recréer son cocon, mais ailleurs.



## Et si votre avenir passait par l'Ille-et-Vilaine ?

**Médecin conseil territorial - réf. 5855**

**Médecin PMI - réf. 4713**

**Médecin PA/PH, chef de service  
accompagnement médico-social - réf. 3218**

**Médecin évaluateur MDPH - réf. 6476**

**Ille & Vilaine**  
LE DEPARTEMENT

**La santé des enfants ou des personnes en situation de handicap vous tient à cœur ?  
Vous souhaitez conjuguer qualité de vie au travail et intérêt professionnel ?**

Situé à 1 heure 25 de Paris en TGV, l'Ille-et-Vilaine compte plus d'1 million d'habitants. Avec Rennes, sa métropole universitaire, son littoral autour de Dinard et Saint-Malo, la diversité de ses paysages et sa vie culturelle foisonnante, un ADN solidaire et son dynamisme économique, l'Ille-et-Vilaine cultive un mode de vie à taille humaine et curieux du monde.

En venant travailler avec nous, au cœur des territoires, vous intégrez une collectivité de 4 200 agents, entreprenante, innovante, solidaire, attachée aux valeurs d'égalité des chances et d'équilibre territorial.

**REJOIGNEZ-NOUS !**

Ille-et-Vilaine, **la vie à taille humaine**

**On vous prescrit l'Ille-et-Vilaine !**

Postulez sur notre site : [www.ille-et-vilaine.fr](http://www.ille-et-vilaine.fr) (services/offres d'emploi)

# Où déménager ? Les arguments sont région

Vous souhaitez quitter Paris, mais **vous hésitez** encore sur la localisation. Oubliez Bordeaux et Nantes, les grandes classiques du changement de vie, et suivez-nous à la découverte de destinations moins courues mais **tout aussi enthousiasmantes...**

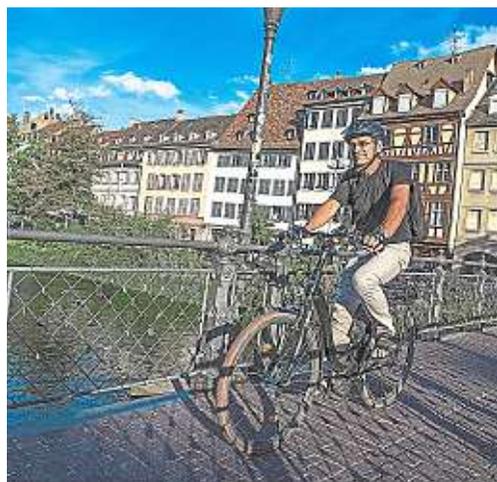
## Dijon, l'accessible

— La capitale de la Bourgogne se distingue par sa qualité de vie. Régulièrement classée dans le top des métropoles où il fait bon vivre, Dijon est connue pour ses maisons à colombage, ses espaces naturels et son marché immobilier accessible. « C'est une ville très dynamique économiquement et pas très loin de Paris, explique Kelly Simon, cofondatrice de Paris je te quitte. Côté marché du travail, elle offre aussi de belles opportunités dans les secteurs de la santé, des nouvelles technologies et de l'agroalimentaire. » *Photo: Sipa*



## Aix-en-Provence, la rayonnante

— A trois heures de Paris, la Provence. Si vous cherchez du soleil, le calme d'une petite ville et le dynamisme économique, Aix-en-Provence saura vous satisfaire. « Aix-en-Provence est une ville qui matche avec beaucoup d'attentes, raconte Renaud Sore-Larregain, aménageur public de la SPLA du pays d'Aix territoires. C'est une ville à taille humaine, avec une forte concentration patrimoniale dans son centre-ville. » A cela s'ajoute une offre importante de facultés, de grandes écoles comme Sciences po et d'entreprises dans le secteur des nouvelles technologies. Cette petite ville où l'on se déplace à pied connaît également un rayonnement international grâce aux tableaux de Cézanne sur le massif de Sainte-Victoire par exemple. *Photo: Georges Flayols/Gettyimages*



## Verte Strasbourg

A deux heures de Paris, Strasbourg est une ville au rayonnement international mais « à taille humaine, respectueuse de son environnement et soucieuse de la qualité de vie de ses habitants », affirme la maire. Leïla apprécie, elle, la nature dans la ville. « Je ne supportais plus de vivre à Paris à cause des métros surchargés, explique cette ingénieure sécurité. Ça change la vie d'être dans une ville moins dense où l'on respire plus. » Strasbourg est aussi connue pour son offre culturelle riche et son milieu associatif dense. *Photo: P. Vila/Sipa*

### PUBLICITÉ

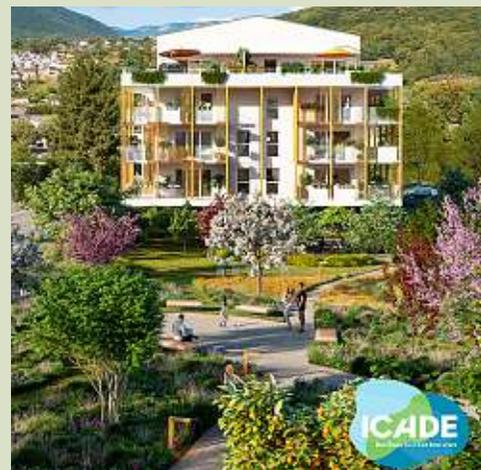


#### DU NEUF À MONTPELLIER

Découvrez une adresse d'exception à Montpellier. Le Faubourg Boutonnet offre le charme de la vie de village sans quitter la ville. Domaine Saint-Jean propose des appartements neufs premium ainsi que 3 maisons de ville réhabilitées, au sein d'un écrin boisé classé. Un compromis rare à Montpellier, profitez du confort d'un habitat moderne et d'un cadre de vie sans égal. Achat plaisir ou investissement patrimonial, vous trouverez ici la meilleure façon de vivre et d'habiter Montpellier, au cœur. Livraison 2023. Bouygues Immobilier 04 99 54 92 75. *Crédit: GOLEM Images*

### Habiter ou investir en Rhône-Alpes

Economiquement dynamique, appréciée de tous pour ses paysages de montagne et sa gastronomie, reconnue pour son offre universitaire variée... La région Auvergne-Rhône-Alpes offre un cadre de vie idéal. ICADE, promoteur reconnu, vous propose un large choix de programmes NEUFS pour changer de vie dans le Rhône (Métropole Lyonnaise), en Savoie et Haute-Savoie ainsi qu'en Côte d'Or (Dijon). Ses résidences de standing ne manqueront pas de vous séduire. [www.icafe-immobilier.com](http://www.icafe-immobilier.com)



### PUBLICITÉ

EN NORMANDIE

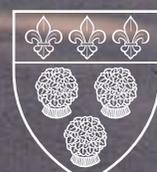
# VERNON

# A LA COTE

ET C'EST LE NY TIMES® QUI LE DIT!



Découvrez  
l'article ici



Ville de Vernon  
EN NORMANDIE

## Chambre avec vue À prendre au sens littoral

Pour trouver de l'eau et du sable sans se taper **deux heures** de transport, il n'y a que deux solutions. La première : Paris Plage. La seconde : **se rapprocher des côtes**. Pour vous, plusieurs villes du bord de mer passent au banc d'essai

### Bizarre Bidart

— Si vous souhaitez entrer facilement dans l'eau, direction Bidart, une petite ville du sud-ouest, non loin de Biarritz. Avec ses 7 000 habitants, l'océan à deux pas et la montagne un peu plus loin, Bidart est une petite ville où il fait bon vivre. Elle offre aussi une nature préservée qui promet de belles randonnées. Seul bémol, Bidart connaît une crise du logement depuis plusieurs années. La mairie parle d'un contexte difficile pour se loger avant d'ajouter que toute la côte basque est concernée. À prendre en compte.



J.-G. Argaztiak / Getty Images



Gelb / Getty Images

### La Rochelle la bien placée

— Dans le top dix des villes les plus attractives selon le baromètre d'Arthur Loyd, La Rochelle séduit de plus en plus les Parisiens en mal de nature. Héloïse et sa femme, Amanda, la trentaine, partent le mois prochain s'installer là-bas. « On voulait pouvoir faire du sport de plein air tout en gardant la possibilité de rentrer sur Paris régulièrement. C'est le compromis parfait, proche de l'île de Ré mais à 2 h 30 seulement de TGV de Paris », raconte Amanda. À souligner aussi, son dynamisme social et culturel. « Les habitants sont plutôt jeunes. De nombreux espaces de coworking et d'entreprises s'y installent, ajoute Kelly Simon, cofondatrice de Paris je te quitte. C'est la ville moyenne parfaite entre la mer, le travail et la proximité avec la capitale. »



M. Pattier / Sipa

### Filet à Lorient

La cité portuaire se classe 5<sup>e</sup> des villes du littoral où l'on vit le mieux en 2021, selon l'étude de l'association Villes et villages où il fait bon vivre. La commune se distingue par un fort dynamisme économique, une offre culturelle riche, et un marché immobilier accessible, même si les prix grimpent depuis trois ans. La ville bretonne propose aussi une offre variée d'études supérieures avec plus d'une cinquantaine d'établissements. Enfin, Lorient est une ville où la nature est protégée, où alternent côtes sauvages et plages au sable fin.



### CAP OU PAS CAP, D'ALLER À ANTIBES ?

Cette ville de 75 000 habitants, située entre Cannes et Nice, se démarque par son ensoleillement, son dynamisme culturel, ses 25 kilomètres de littoral ponctués de nombreuses plages. Calme pendant l'arrière-saison, elle vit du tourisme l'été. Bruno, 56 ans, a fait le choix de s'y installer avec sa femme il y a dix ans. « Antibes a gardé son côté petit village, tout en n'étant pas loin des bassins d'emplois de Nice. » Pour les férus de randonnées, l'arrière-pays et la proximité avec l'Italie vous ouvriront les bras. Try Media / Getty Images

### Cobà par Cogédim à La Grande Motte

PUBLICITÉ

Destination de rêve pour vivre, investir, passer ses vacances, ou sa retraite, La Grande Motte conjugue la beauté de ses espaces naturels et la singularité de son architecture classée. Idéalement située à 450m des plages, la résidence Cobà offre une qualité de vie rare avec à proximité commerces, restaurants, établissements scolaires... Cobà se fonde parfaitement au milieu d'un paysage surréaliste entre étangs et littoral méditerranéen. Cette résidence est une opportunité exceptionnelle avec des appartements aux prestations haut de gamme : personnalisation de votre logement, climatisation, jacuzzi\*, terrasse jusqu'à 124m<sup>2</sup>. Préparez-vous à vivre une expérience unique... \*pour certains logements



**TF1**  
21 h 10 Série

**JE TE PROMETS**  
Saison 2 (5 et 6/12).  
Avec Guillaume Labbé,  
Camille Lou, Hugo Becker.  
Paul souhaite passer la soirée  
avec ses ados, mais ils ont  
tous mieux à faire. Les parents  
décident donc de profiter  
de leur soirée seuls  
et rêvent de futurs projets.  
**23 h 15** Série  
**NEW YORK UNITÉ  
SPÉCIALE**  
« Voleurs de vies ».

**FRANCE 2**  
21 h 10 Série

**LEONARDO**  
Saison 1 (3 et 4/8).  
Avec Aidan Turner, Matilda  
de Angelis, Carlos Cuevas.  
Leonardo vient trouver  
refuge à Milan, à la cour  
du duc Ludovico Sforza. Pour  
plaire au duc, dont il convoite  
le mécénat, il accepte  
de monter un spectacle.  
**23 h 45** Magazine  
**DANS LES YEUX  
D'OLIVIER**  
« Jeunes et précaires ».

**FRANCE 3**  
21 h 10 Docu

**IL ÉTAIT UNE FOIS  
L'AMOUR  
À LA FRANÇAISE**  
« Les premiers pas : 1789-1914 ».  
De M. Magidson, C. Defert.  
La Révolution française  
commence par légaliser  
le mariage civil, un choix qui  
peut se défaire par le divorce  
par consentement mutuel.  
**22 h 55** Docu  
**IL ÉTAIT UNE FOIS  
L'AMOUR  
À LA FRANÇAISE**

**FRANCE 5**  
21 h 00 Série

**NORMAL PEOPLE**  
Saison 1 (1 à 4/12). Avec Daisy  
Edgar-Jones, Paul Mescal,  
Desmond Eastwood.  
Dans l'Irlande moderne et  
rurale, Connell et Marianne,  
deux jeunes que tout oppose  
sur la scène sociale du lycée,  
entament une histoire  
passionnée, mais secrète.  
**23 h 05** Magazine  
**C CE SOIR**  
Présenté par K. Rissouli,  
T. Snégaroff, L. Adler, C. Dia.

**M6**  
21 h 10 Téléréalité

**L'AMOUR  
EST DANS LE PRÉ**  
« Les portraits ».  
Épisode 1, partie I. Présenté  
par Karine Le Marchand.  
Treize nouveaux cœurs à  
prendre se lancent à leur  
tour à la recherche de la  
rencontre qui changera  
peut-être leur vie à jamais.  
**23 h 15** Téléréalité  
**L'AMOUR EST DANS LE  
PRÉ : QUE SONT-ILS  
DEVENUS ?**

**NETFLIX**  
Série

**ARCHIVE 81**  
Quand un archiviste new-  
yorkais est engagé par une  
mystérieuse corporation  
pour restaurer des cassettes  
vidéo endommagées dans un  
incendie, il plonge lentement  
dans un monde fait de  
flashbacks et de séquences  
terrifiantes. En huit épisodes,  
« Archive 81 » distille un  
suspense permanent mêlant  
vieille aristocratie américaine  
et distorsions artistiques.

**ARTE**  
**20 h 55** Film  
**J'EMBRASSE PAS**  
Drame d'André Téchiné  
(1991). Avec Philippe Noiret,  
Emmanuelle Béart.  
L'itinéraire difficile d'un jeune  
provincial venu à Paris avec  
l'ambition de devenir comédien.

**CANAL +**  
**21 h 10** Série  
**RIDLEY ROAD**  
Saison 1 (3/4). Avec Hannah  
Onslow, Agnes O'Casey.  
Vivien est chargée d'espionner  
un meeting du MNS, qui est  
soupçonné de préparer  
une opération d'envergure.

**C8**  
**21 h 19** Film  
**DARKEST MINDS :  
RÉBELLION**  
Film de science-fiction de J.V.  
Nelson (2018). Avec M. Moore.  
Des jeunes qui ont survécu  
à une épidémie développent  
de dangereuses facultés.

**W9**  
**21 h 05** Film  
**DIVERGENTE**  
Film de science-fiction  
de Neil Burger (2014). Avec  
Shailene Woodley, Theo  
James. Dans un Chicago  
apocalyptique, la société est  
divisée en cinq groupes.

**TMC**  
**21 h 15** Film  
**CAPTAIN AMERICA,  
LE SOLDAT DE L'HIVER**  
Film d'action d'Anthony et  
Joe Russo (2014). Avec Chris  
Evans. Captain America est  
bientôt confronté à un ennemi  
redoutable : le Soldat de l'hiver.

**TFX**  
**21 h 05** Magazine  
**APPELS D'URGENCE**  
« Urgences à La Rochelle :  
le Samu en surchauffe ».  
En été, les médecins du Samu  
et des urgences de l'hôpital de  
La Rochelle reçoivent plus de  
mille appels par jour.

OSCAR

**MOMIX**  
MOSES PENDLETON DIRECTEUR ARTISTIQUE

*Alice*

NOUVELLE CRÉATION

DU 24 MARS AU 10 AVRIL 2022  
**FOLIES BERGÈRE**

Location : 0 892 681 650 (0103000) - www.foliesbergere.com  
Magasins FNAC et points de vente habituels  
www.fnacspectacles.com  
plus d'infos sur www.oscarprod.com

TPA ER 20 minutes france.tv

JEAN-MARC DUMONTET  
PRÉSENTE

CAROLINE  
**VIGNEAUX**

**L'OLYMPIA**  
DU 13 AU 16 AVRIL 2022  
LES DERNIÈRES

W9 OSCAR 20 minutes RTL

# Des séries à faire chavirer tous les cœurs

Pour passer une bonne **Saint-Valentin**, voici quelques idées de fictions à regarder en amoureux... ou pas

Anne Demoulin

**P**as de sortie en vue pour la Saint-Valentin ? 20 Minutes vous a préparé une sélection de séries romantiques pour passer une bonne fête des amoureux. Seul ou accompagné, tout le monde pourra trouver chaussure à son pied, se réchauffer le cœur et filer le parfait amour avec son écran.

**STARSTRUCK, LES MALADRESSES D'UNE RELATION DÉBUTANTE.** Cette comédie romantique rafraîchissante a illuminé l'année 2021. *Starstruck* fait son retour ce lundi à 21 h heure anglaise sur Canal+ Séries, avec une saison 2 très attendue. Une nouvelle salve d'épisodes dans laquelle on continue de suivre la pétulante Jessie, jeune expatriée néo-zélandaise à Londres, qui a couché avec le charmant Tom sans savoir qu'il est une star de cinéma en pleine ascension. Comme

lors de la saison 1, *Starstruck* explore les maladrances et l'incertitude liées à une relation débutante avec sensibilité, et notre capacité à s'autosaboter, surtout quand un ex - toxique - réapparaît.

**NORMAL PEOPLE, UNE PASSION AMOUREUSE TUMULTUEUSE.** L'initiation sensuelle, intellectuelle et sociale de deux jeunes adultes. France Télévisions propose sur France 5 à 21 h, et en streaming gratuitement sur France TV Slash, l'adaptation de *Normal People*, le second roman de l'Irlandaise Sally Rooney, qui raconte l'histoire d'amour clandestine entre Connell (Paul Mescal), star du lycée d'une petite ville d'Irlande, et Marianne (Daisy Edgar-Jones), une brillante adolescente qui est la risée de ses camarades. Le récit bouleversant et brillant d'une passion amoureuse tumultueuse.

**WORK IN PROGRESS, UNE FABULEUSE HISTOIRE D'AMOUR QUEER.** Dans *Work in Progress*, disponible sur MyCanal, l'humoriste Abby McEnany se met en scène dans le rôle semi-autobiographique d'Abby, une quadragénaire lesbienne et



Daisy Edgar-Jones (Marianne) et Paul Mescal (Connell) dans *Normal People*. Element Pictures Production

dépressive, à l'humour autodépréciatif, qui se qualifie de « grosse gouine » (« fat queer dyke »). Alors qu'elle annonce à son psy qu'elle a décidé de se suicider si sa vie ne change pas radicalement d'ici à 180 jours, elle fait la rencontre de Chris, un homme trans de trente ans son cadet et d'une beauté à couper le souffle, avec qui elle pourrait bien vivre une merveilleuse histoire d'amour, malgré des débuts maladroits.

**LOVE, VICTOR, UNE ROMANCE ADO QUEER ET CHEESY.** *Love, Victor*, spin-off du film

*Love, Simon*, de Greg Berlanti, lui-même adapté du roman *Moi, Simon, 16 ans, Homo sapiens*, de Becky Albertalli, disponible sur Disney+, suit le quotidien de Victor Salazar, un ado qui vient d'emménager avec sa famille dans la banlieue d'Atlanta. Alors qu'il intègre Creekwood High School, il se retrouve tiraillé entre sa famille latino, plutôt conservatrice, et le crush qu'il éprouve pour un autre lycéen. Le début d'un questionnement sur son orientation sexuelle. Un « feel-good teenage show » rafraîchissant, coloré et plein de bonnes intentions.

## Ça danse et ça flirte en mesure

Fabien Randanne

**A**u lendemain de la Saint-Valentin, France 2 fera battre la chamade et la mesure à bien des cœurs. La chaîne lance mardi « Un flirt & une danse », un divertissement très librement adapté du format britannique « Flirty Dancing ». « Nous avons changé 99% du concept pour en faire un grand spectacle autour de l'amour », explique Arthur, qui produit l'émission via sa société Satisfaction.

Ce nouveau programme invite des personnes célibataires de 23 à 80 ans à apprendre, avec un professeur, une chorégraphie qu'elles danseront ensuite sur le plateau, avec une ou un inconnu également en quête de l'âme sœur. Ces deux cœurs à prendre, que la production a réunis par affinités potentielles, ne se rencontrent l'un l'autre que sur la piste de danse, sans avoir discuté au préalable.

« Aujourd'hui, la mode, ce sont les rencontres sur Internet, glisse Sheila. Alors, que deux personnes qui ne se connaissent pas commencent par se découvrir au toucher avant de se découvrir visuellement et surtout de se prendre dans les bras, ça veut dire quelque chose. » Avec Agustin Galiana et Élodie Frégé, la chanteuse de *Spacer* est

l'une des trois « témoins » de l'émission qui, sur le bord de la piste, sont aux premières loges pour assister aux prémices de ces (éventuelles) amours naissantes et raconter ensuite ce qu'ils ont ressenti.

**Comme « une comédie romantique »**

« On oublie les caméras, confie Faustine Bollaert. On avait le sourire aux lèvres, les larmes aux yeux. On avait l'impression d'être dans notre cocon avec notre crème glacée devant une comédie romantique. » L'animatrice apporte à « Un flirt & une danse » son

humour et son empathie, loin de tout cynisme.

Le programme se savoure au premier degré et en appelle à notre côté fleur bleue. Il a le potentiel de rendre le public tendre comme un chamallow. « Ce concept, c'est un bonbon », affirme Faustine Bollaert. « Ça fait du bien de raconter de belles histoires, clame Alexandra Redde-Amiel, la directrice des jeux et divertissements de France Télévisions. En ce moment, on a besoin de se retrouver, de se retoucher, d'éprouver des sensations à nouveau, de parler d'émotions, d'amour, de choses qui font du bien. » « Des émissions aussi douces, c'est rare, embraie Arthur. Le seul gagnant, c'est l'amour. »



« Un flirt & une danse » rappelle qu'il n'y a pas d'âge pour trouver l'âme sœur. T. Da Silva-Rubens Hazono



**Blur attend les étoiles pour renaître.** Blur va-t-il se reformer ? Le guitariste du groupe, Graham Coxon, a affirmé lors d'un passage dans le podcast « The Rockconteurs » que ce pourrait être le cas « quand les étoiles seront alignées ».

**Cate Blanchett a défendu le cinéma, samedi, concurrencé par les plateformes de streaming et les séries. « Les monopoles sont dangereux », a-t-elle déclaré à Valence (Espagne), où elle a reçu le prix Goya international.**

**Liam Neeson dans le reboot des « Y a-t-il un flic... » ?** Et si Liam Neeson prenait la suite de Leslie Nielsen dans un reboot de la franchise « Y a-t-il un flic... ? » L'acteur a confirmé à *People* qu'on le lui avait proposé, réservant pour l'instant sa réponse. Photo : Open Road Films / Moviestore / Shutterstock / Sipa



**Horoscope**

- Bélier** DU 21 MARS AU 20 AVRIL  
Profitez donc d'un moment d'accalmie pour renouer des liens avec l'être aimé. Présentez le projet qui vous importe.
- Taureau** DU 21 AVRIL AU 21 MAI  
Vous vous démenez pour votre famille, mais n'espérez pas de remerciements. Un objectif professionnel est à revoir.
- Gémeaux** DU 22 MAI AU 21 JUIN  
Ce sont vos amis qui vous réservent le plus de satisfactions aujourd'hui. Par ailleurs, des négociations financières sont à prévoir.
- Cancer** DU 22 JUIN AU 22 JUILLET  
Vous n'êtes pas enclin au romantisme. Au sujet de votre plan de carrière, vous savez bien ce que vous voulez.
- Lion** DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT  
Vous avez énormément de succès auprès des personnes du sexe opposé. Des contacts utiles peuvent se nouer.
- Vierge** DU 24 AOÛT AU 23 SEPT.  
Votre entourage devrait se mobiliser pour vous aider à réaliser vos objectifs. Au travail, aucune difficulté n'est à l'horizon.
- Balance** DU 24 SEPT. AU 23 OCT.  
Vous démontrez une belle assurance qui rassure tout votre entourage. Vos projets vont bientôt se concrétiser.
- Scorpion** DU 24 OCT. AU 22 NOV.  
Vous égayez votre relation amoureuse. Vous pourriez enfin avoir la possibilité de vite faire progresser votre carrière.
- Sagittaire** DU 23 NOV. AU 21 DÉC.  
Vous n'avez plus envie de faire des efforts pour garder un climat conjugal serein. Au bureau, en revanche, la motivation est de mise.
- Capricorne** DU 22 DÉC. AU 20 JANV.  
Ayez confiance en votre partenaire. Prendre tout au sérieux est stressant. Détendez-vous pour vous faciliter la vie.
- Verseau** DU 21 JANV. AU 18 FÉVRIER  
À deux, un désir d'enfant vous titille. En solo, votre charme est en nette hausse. Sachez faire preuve de souplesse au travail.
- Poissons** DU 19 FÉV. AU 20 MARS  
Vous prenez un peu plus d'initiatives. Vous êtes le pilier de votre équipe. Osez forcer les derniers barrages!
- Cerf-panthère** PAS AVANT MIDI  
Voir sous les jupes des filles : tu pousses le Souchon un peu loin.

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

**Mots fléchés**

FORCE 1

AU REVOIR D'ITALIE	CHOISIR	BOUT	CHEMIN DE FER URBAIN	INFLAMMATION D'UN CONDUIT	AVERTIES DU DANGER
SOBREMENT	RATS DES CHAMPS	SAINT EN MANCHE	CŒUR DE BAGUETTE	PARAIS	MODERNISATION
QUI AIME À ÊTRE OBEI					
DIEU À SOUFFLE		ÊTRE DIGNÉ DE CE QUE L'ON A			
MEUBLE À MONTER SOI-MÊME	GRAND ARBRE		TENTENT LE COUP		
	MISE ENTRE DEUX PAGES				
DEVANT J.-C.				AXES OPPOSÉS	
IL DONNE LES INFOS				PRIÈRE À LA VIERGE	
	BADAUDS ET PASSANTS SY CROISANT			BELLE CARTE	
FIN DE VERBE				ANCIEN DO	PRÊTS À PASSER SOUS LA DOUCHE
COLLÉ, SERRÉ					
		CHERCHE À FAIRE UN FOIE GRAS	ALLIAGE DE CUIVRE ET DE ZING	DIVISIBLES PAR DEUX	BRANCHÉ
		OUTIL	BOIS ROUGE	BLINI OU GALETTE	PREMIER PARMIL LES PERSONNELS
C'EST ÇA			ELLE RÉSULTE D'UN CHOÛG		
ACTION DE BON SCOUT					
	AFRICAINS				
	APTITUDE PARTICULIÈRE				
GÉMIR (SE)					
C'EST LE PAPA					
			SOUS L'EMPRISE DE STIMULANTS		
CELA ANNONCE FORCÉMENT UNE SUITE		DANS LEURS PETITS SOULIERS			

**L'info vous suit partout**

Découvrez la nouvelle application 20 Minutes sur iPhone

Téléchargez dans l'App Store

S	E	N	E	9	I	E
E	D	O	D	E	X	E
N	E	I	N	E	W	V
S	N	E	I	O	A	I
N	O	R	V	V	V	E
N	I	D	T	9	N	D
I	N					
S	V					I
E	A	V				S
E	O					I
I	N	S	O	E	W	O
R	E	I	R	E	W	E
E	R	I	V	I	R	O
I	I	N	E	W	E	I
V	O	W	I	O	O	

**SOLUTION**

8 8 6 9 h 1 2 9 2  
h 9 2 6 7 9 8 1 8  
9 1 2 8 2 8 h 5 6  
6 8 9 h 9 2 2 8 1  
9 2 1 8 8 2 6 h 9  
2 h 8 9 1 6 9 8 2  
2 9 5 1 6 8 8 2 h  
8 6 8 2 9 h 1 2 9  
1 2 h 2 8 9 9 6 8

**Sudoku**

DIFFICILE

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

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 6 9 h 1 2 9 2  
h 9 2 6 7 9 8 1 8  
9 1 2 8 2 8 h 5 6  
6 8 9 h 9 2 2 8 1  
9 2 1 8 8 2 6 h 9  
2 h 8 9 1 6 9 8 2  
2 9 5 1 6 8 8 2 h  
8 6 8 2 9 h 1 2 9  
1 2 h 2 8 9 9 6 8

**20 minutes** « Sixième Science »  
Mieux vieillir en repoussant la ménopause



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 53 26 65 65

Édité par 20 Minutes France, SAS au capital de 5776544 €, 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 Ecolabel européen, etc. 442 kg de

CO<sub>2</sub> émis par tonne de papier distribué.  
© 20 Minutes France, 2022. Dépôt légal : à parution. N° ISSN : 2109-194X, 1777-8301, 2269-1618, 2269-1677, 2269-1758, 2269-1790, 2269-1812, 2269-1820, 2269-3211, 2269-3238, 2269-3343, 2269-1820, 2269-3211, 2269-3238, 2269-3343  
ACPM



> Pour 4 personnes :  
Préparation : 10 min.  
Cuisson : 12 min.

#### Ingrédients :

16 champignons portobello,  
2 échalotes,  
1 avocat,  
½ botte de ciboulette,  
2 cuillerées de soupe d'huile d'olive,  
120 g de comté en tranches.

## 100 DÎNERS SANS VIANDE : BURGER PORTOBELLO

- Préchauffer le four à 200 °C.
- Mettre les champignons dans un plat à four, les saler, poivrer et les enduire d'huile.
- Rôtir 10 minutes dans la partie haute du four.
- Poser 1 tranche de comté sur la moitié des champignons et glisser au four 1 à 2 minutes pour le faire fondre.
- Sur un champignon nature, déposer des tranches

d'avocat, de la ciboulette, de l'échalote émincée et refermer avec un champignon au fromage.

- Enfourner 30 minutes.



Retrouvez cette idée de plat et 99 autres dans le livre *100 dîners sans viande, spécial grands débutants*, édité par Marabout. La recette parfaite pour réduire sa consommation de viande ET le temps passé en cuisine. Ça vous laissera du temps pour faire pousser des légumes.

## En pilote automatique ? Le petit-déjeuner

Chaque lundi, débusquons nos gestes automatiques routiniers, pour prendre conscience de nous et confiance en nous, petit à petit.

Parlons ensemble du petit-déjeuner, si cela vous va (mais ça marche aussi avec le goûter ou l'apéro). Êtes-vous du genre à avoir tout optimisé pour ne pas « perdre de temps » ou faire le moins d'effort possible ? À lancer le café pendant que vous sortez le beurre ? Ou au contraire à vous laisser surprendre par la tasse ou le pain que vous prenez ? Repensez peut-être à ce matin : avez-vous discuté, écouté la radio ou déjeuné en silence ? Comment était la lumière ? Quelles étaient les odeurs ? Y avez-vous prêté attention ? Avez-vous avalé tout rond votre petit-déj' ou bien savouré chaque bouchée de la confiture de tata Fernande ? Rien de grave dans tous les cas... Vous avez encore de nombreux matins pour y prêter attention. Fonctionner en pilote automatique fait gagner plus de temps que de se laisser captiver par chacune de ces petites tâches. Mais pouvons-nous remarquer notre tendance à chercher la performance à chaque instant, même dans les petits recoins de nos quotidiens ? Un savant dosage serait peut-être plus sage...

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 :

### L'Évangile selon Marie-Madeleine, de Cristina Fallaràs (éd. Hervé Chopin)

**L'intrigue :** Au seuil de sa vie, quelque part dans le Bassin méditerranéen, Marie-Madeleine raconte son parcours.

**Pourquoi le lire ?** Parce que Marie-Madeleine n'est pas la prostituée des Évangiles, elle est la fille d'un riche marchand qui a financé, avec Joseph d'Arimathie, la période des prêches jusqu'à la crucifixion. Cristina Fallaràs rétablit dans ce livre l'image de cette femme rejetée par les apôtres parce qu'elle avait une approche différente du message chrétien. C'est le courage d'une femme libre. Marie-Madeleine est aussi une femme amoureuse, amoureuse de Jésus. Ils entretiennent une relation charnelle, ce qui lui vaut la jalousie des apôtres (d'où la réputation de prostituée). Parce que c'est une vision sans concession du message chrétien qui est basé non sur la mort, mais sur la vie.



## MULTIPLE, LE FEUILLETON DE DOORS

**Résumé :** Alors qu'elle enquête sur la disparition de Nathan, l'une de ses personnalités multiples, Blanche découvre qu'un homme ayant le même visage et le même nom que lui a disparu dans la réalité. Mais la police ne veut pas l'écouter. Blanche décide de faire ses recherches, et de les communiquer à l'inspecteur. Une série de Tiphaine Levillain et de Caterina Tosati.

### Nuit blanche

Blanche ne dort pas de la nuit. Seule, elle reste allongée dans son lit, les draps remontés jusqu'à la poitrine, le regard fixé sur le plafond. Ses Alters sont absents, peut-être en train de régler leurs comptes quelque part dans son esprit. Tant mieux, ça lui fait des vacances. Quand son réveil sonne, elle se traîne jusqu'à la salle de bains. « Nuit blanche ? » lance Albin alors qu'elle passe dans la cuisine. Comme toujours, son allure est impeccable. Blanche remarque pourtant qu'il ne porte pas ses couleurs vives habituelles, preuve qu'il est de méchante humeur lui aussi. « J'aurais préféré éviter », répond-elle, amère. « Nous n'allons jamais tenir la journée. » « On ira voler une sieste dans un coin discret. Aux toilettes. J'en sais rien ! » Elle claque son bol sur la table, puis se rend compte qu'elle n'a pas faim. Le ventre noué, elle rassemble ses affaires. « Attends, la retient Albin. Sans dormir ni manger, je ne suis pas d'accord. Nous ne maltraitons pas le corps ! » Blanche a envie de l'envoyer promener mais,



finalement, Albin est le seul à n'avoir enfreint aucune de leurs règles. « OK. Je mange. »

Sous le regard inquisiteur de son Alter, elle se force à engouffrer quelques tartines et en profite pour ruminer intérieurement. Julie est allée trop loin cette fois-ci, et elle a décidé tout ça toute seule, comme une grande.

Pourtant, Blanche s'en veut. C'est à cause d'elle que Julie en est arrivée là. Parce qu'elle a décidé de mener l'enquête... Et sans doute parce qu'elle a délaissé Julie, même si cette dernière ne l'admettra jamais.

« J'aurais dû faire plus attention à Julie, marmonne-t-elle. J'aurais dû, non ? » répète-t-elle en se tournant vers Albin, qui détourne le regard.

« Laissez-moi en dehors de vos affaires. » Évidemment. Blanche doit réussir à gérer ça toute seule. Elle a envie d'appeler Emma, mais ça ne ferait que blesser Julie un peu plus. Il faut qu'elle trouve le moyen de se faire pardonner. Julie voulait qu'elle abandonne toute cette histoire. Elle a toujours été contre. Peut-être que si Blanche laisse tomber...

« Ton téléphone », la prévient Albin. Perdue dans ses pensées, elle n'a pas vu son écran s'allumer. Elle reconnaît le numéro du commissariat et décroche, le cœur battant.

(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 !



## La route vers le Grand Chelem « encore longue »

— Chut ! Après le succès inaugural devant l'Italie (37-10) puis le combat remporté contre l'Irlande (30-24), samedi, les Bleus refusent d'évoquer le Grand Chelem dans le Tournoi des VI Nations, après lequel ils courent depuis 2010. « La route est encore longue », a d'ailleurs expliqué le pilier Cyril Baille (*photo*). Le XV de France ira en Écosse puis au pays de Galles, avant de recevoir ses meilleurs ennemis, les Anglais, lors de la dernière journée. « On est sur une bonne dynamique, le groupe s'en enrichit, a confessé le deuxième ligne Thibaud Flament. On sent qu'il est en train de se passer quelque chose. Mais il ne faut pas s'enflammer. » *Photo : F. Fife / AFP*

### L'Angleterre se reprend

Après sa défaite inaugurale contre l'Écosse, le XV de la Rose s'est imposé en Italie (0-33), lors de la deuxième journée du Tournoi des VI Nations, dimanche. « C'est un bon pas en avant pour nous, s'est réjoui Eddie Jones, le sélectionneur de l'Angleterre. Pour une jeune équipe, c'était une belle prestation. Le niveau des VI Nations est incroyable. »



## LeBron, des stats brutes de truand

— LeBron James, la star des Lakers de Los Angeles, est devenu dans la nuit de samedi à dimanche le meilleur scoreur de l'histoire de la NBA en saison régulière et play-offs cumulés. En inscrivant 26 points lors de la défaite contre les Warriors de Golden State (117-115), James a établi un nouveau total de 44 157 points, soit huit unités de plus que Kareem Abdul-Jabbar, une autre icône des Angelinos dans les années 1970 et 1980. *Photo : N. Graham / AFP*

### Quintana se défait des griffes d'Alaphilippe

Irrésistible Nairo Quintana. Le Colombien de l'équipe française Arkea-Samsic a remporté dimanche la dernière étape et le classement général final du Tour de La Provence cycliste, sur la montagne de Lure (Alpes-de-Haute-Provence). Comme en 2020, il ramène dans ses Andes natales le maillot de leader, devant Julian Alaphilippe (Quick-Step) et le Danois Mattias Skjelmose Jensen (Trek-Segafredo). « En termes de gestion, j'ai fait mieux, a regretté le champion du monde français. Je ne suis pas content. Cette montée me correspondait bien, car elle était linéaire et rapide. La petite erreur, c'est d'avoir suivi Quintana. » *Photo : Sopa Images / Slpa*



### Laurent Blanc quitte Al Rayyan sur un échec

Arrivé au Qatar en décembre 2020, Laurent Blanc n'est plus l'entraîneur d'Al Rayyan, a annoncé dimanche le club, mal classé en dépit d'un recrutement ambitieux. Les résultats sportifs décevants avaient conduit les supporters de cette équipe populaire dans le riche émirat du Golfe à appeler à la démission du coach tricolore. Il s'agissait d'une première expérience à l'étranger pour le « Président », âgé de 56 ans, qui retrouvait un banc après une période d'inactivité de quatre ans et demi, à la suite de son licenciement du PSG.



# MARATHON DE PARIS

## PARIS, CAPITALE ET PHÉNOMÉNALE

# 3 AVRIL 2022

# 5€

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

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



sound mind, sound body

INFOS, INSCRIPTIONS  
ET PRÉPARATION



Life Is On



















Dans des conditions climatiques dantesques, Quentin Fillon Maillet a remporté sa quatrième médaille en quatre jours. K. Wigglesworth / AP / Sipa

## Biathlon L'or et la manière de Quentin Fillon Maillet

**Le Jurassien à la lente ascension a remporté un deuxième titre olympique en Chine, dimanche, en dominant la poursuite**



De notre envoyé spécial à Pékin, **Aymeric Le Gall**

**S**amedi, Quentin Fillon Maillet nous expliquait vouloir marquer l'histoire. Dimanche, le biathlète le faisait. En remportant la poursuite, avec un hallucinant 20/20 au tir dans des conditions météorologiques à la limite du supportable pour un ours polaire, QFM est devenu le premier athlète français à remporter quatre médailles lors d'une édition des JO d'hiver. Et ce n'est pas fini, car il reste au Jurassien (29 ans) deux courses pour tout exploser.

Pourtant, il y a quelques années, quand Martin Fourcade roulait sur la discipline et prenait toute la lumière médiatique, on n'aurait pas misé un kopeck sur QFM pour lui succéder. Et on n'est pas les seuls. À commencer par Fourcade en personne : « Je ne l'aurais jamais vu arriver à ce niveau. Quand je l'ai vu débarquer en 2013, j'ai tout de suite décelé chez lui des qualités mentales, de combativité, c'était un teigneux qui ne lâchait jamais rien. Ce n'est pas pour rien qu'on l'appelait « le morpion » ! Mais jamais je ne l'aurais imaginé avec un tel niveau de maîtrise

globale de ce sport. Rares sont ceux qui peuvent dire qu'ils l'avaient vu venir il y a dix ans. »

C'est aussi ce que rappelait Vincent Vittoz avant le début des Jeux : « Quentin n'était pas le plus doué au départ ». À la différence d'un Martin Fourcade qui était comme programmé pour être un champion, Fillon Maillet a eu besoin de plus de temps pour devenir le monstre qu'il est aujourd'hui. « Il s'est construit en optimisant son potentiel à son maximum, analyse le triple médaillé d'or à Pyeongchang. Il avait peut-être besoin de plus de temps pour éclore. » Interrogé au soir de sa médaille d'argent lors du sprint, Simon Fourcade tenait

**« Je ne crois pas trop aux histoires de destin. C'est moi qui suis acteur de tout ça. »**

Quentin Fillon Maillet

plus ou moins le même discours que son frangin : « Il a acquis une maturité et une manière de faire qu'il n'avait pas au départ. C'est quelqu'un qui a su apprendre de ses erreurs pour évoluer année après année sur le circuit mondial. Tous les ans, il a su cocher des cases : arrêter de péter sur la deuxième course de la semaine, check. Ne plus tenir deux semaines mais trois, check... Il a mis tout à bout pour devenir ce qu'il est aujourd'hui. »

Depuis quatre ans, le quadruple médaillé olympique s'est entouré d'une petite armée de spécialistes

(nutritionniste, préparateur mental) pour le guider vers les sommets. « Je ne crois pas trop aux histoires de destin, raconte QFM. C'est moi qui suis acteur de tout ça, il y a eu tellement d'investissements dans le passé. J'ai croisé tout au long de cette préparation des personnes qui m'ont permis d'avoir davantage confiance en moi. Et, aujourd'hui, je n'ai plus peur d'aller jouer, je n'ai plus peur d'avoir de grosses ambitions, je n'ai plus peur d'aller gagner. »

Au petit jeu de la comparaison avec son illustre aîné, il y a une chose en particulier qui diffère entre QFM et MF. Laquelle ? « Quentin est beaucoup plus cool et beaucoup plus serein que je pouvais l'être sur les JO, se marre le jeune retraité. C'est génial de le voir amasser les médailles comme s'il était sur le Grand Prix de Saint-Laurent-en-Grandvaux dans le Jura ! »

### Les Français en bronze

Sur un géant transformé en rodéo par la neige fraîche, Mathieu Faivre a décroché sa première médaille olympique, en bronze, derrière le grandissime favori suisse Marco Odermatt et la sensation slovène Zan Kranjec. Autre troisième place pour le clan tricolore avec le relais en ski de fond. Maurice Manificat, Hugo Lapalus, Clément Parisse et Richard Jouve perpétuent une tradition désormais bien française, avec trois médailles lors des trois derniers JO.

## Le patinage à la dure de l'école russe

— Comme si de rien n'était. La patineuse Kamila Valieva (15 ans) s'est entraînée normalement, dimanche, en vue du programme court, mardi à Pékin. Pourtant, au même moment, le Tribunal arbitral du sport commençait les auditions qui lui permettront de décider, ce lundi, si la Russe, contrôlée positive, peut continuer ses JO et refaire l'exceptionnel quadruple saut réalisé lors de l'épreuve par équipe.

### « C'est très militaire, très abusif »

« De voir ces gamines faire ces sauts les doigts dans le nez, c'est vrai qu'il y a des interrogations, commente Romain Hagenauer, coach de Gabriella Papadakis et Guillaume Cizeron. D'autant qu'elles viennent toutes du même endroit. » Cet endroit, c'est le Sambo 70, une école de patinage dans la banlieue de Moscou, dirigée d'une main de fer par l'ancienne patineuse russe Eteri Tutberidze, dont les méthodes d'entraînement sont controversées. « C'est très militaire, très abusif, même », reprend Hagenauer. Dans une interview accordée au site FS Gossips, Polina Shuboderova, ancienne patineuse de Tutberidze, raconte : « Jour après jour, du matin au soir, on fait la même chose. Que vous soyez fatiguée ou blessée, vous restez sur la glace et vous travaillez. » Or, les blessures sont le lot quotidien des élèves de Tutberidze. Car elle leur impose des charges de travail à la limite du supportable et les quadruples sauts, qui sont devenus sa marque de fabrique, sont très lourds à supporter pour le corps de ces jeunes filles, recrutées presque au biberon. Pas anodin quand on sait que le poids est un élément central dans la réalisation de ces « quads ». Ainsi, en 2018 à Pyeongchang, Alina Zagitova et Evgenia Medvedeva avaient pour consigne de ne pas boire pendant les entraînements mais simplement de se rincer la bouche avant de recracher.



La patineuse Kamila Valieva. D. J. Philipp / Sipa

## 01 Le metal ne se laisse pas enchaîner

Des centaines de fans de metal ont vibré samedi à Bangkok, au son des guitares et de la batterie des Thaïlandais de Defying Decay. Pour la première fois, le groupe a interprété dans le pays *The Law II: Secrecy and Renegades*, un titre qui fait référence au crime de lèse-majesté. Le nombre II2 renvoie en effet à la section du Code pénal qui punit jusqu'à quinze ans de prison toute critique envers le roi ou envers sa famille.

## 02

### Des dinosaures au casting



Une première bande-annonce du film *Jurassic World 3*, qui doit sortir le 8 juin en salle, a été dévoilée. Troisième et dernier de la série, cet épisode, sous-titré *Le Monde d'après*, doit boucler la boucle avec la trilogie originale « Jurassic Park ». Le film sera l'occasion de retrouver le casting original de *Jurassic Park* au complet, à savoir Sam Neill, Laura Dern et Jeff Goldblum, qui viennent prêter

main-forte à Chris Pratt et Bryce Dallas Howard. Photo : Universal Pictures



## 03

### Dans l'espace aussi, on prend des selfies

Le télescope spatial James-Webb a observé sa première étoile, a annoncé vendredi la Nasa. Plus surprenant, il a aussi pris un selfie. La réaction des équipes de l'agence spatiale américaine, face à ce cliché ? « Oh, la vache ! », a raconté Lee Feinberg, en charge de l'optique du télescope. Mais loin d'être pris pour le plaisir, ce selfie sert à vérifier l'alignement des instruments. Photo : AFP / Nasa TV

## Tout le monde pourra viser la Lune

Faire du tourisme spatial à la façon des milliardaires, mais pour une vingtaine d'euros seulement. C'est la promesse de la Cité de l'espace, à Toulouse, qui vient de dévoiler la nouvelle animation qu'elle mettra en service à l'été 2023 : un simulateur de vol spatial baptisé LuneXplorer et reproduisant les conditions d'un décollage puis d'un voyage vers l'astre de la nuit. La mission des équipages de quatre personnes « environ quatre minutes » durant lesquelles « le public subira une accélération de 2 à 2,5 fois son poids » avant de passer à un débrief scientifique. La construction de LuneXplorer coûtera 11,8 millions d'euros. Un investissement : la Cité de l'espace attribue à sa future installation une force d'attraction capable d'attirer « 30 000 à 40 000 visiteurs supplémentaires par an ».



## 04

### DE L'ÉLYSÉE À « PÉKIN EXPRESS »

Elle va faire du stop avec un euro par jour en poche. L'ex-première dame Valérie Trierweiler participera à la prochaine édition spéciale célébrités de l'émission « Pékin Express », sur M6, selon une information du *Parisien*, confirmée par *20 Minutes*. Six binômes de personnalités sont partis au Sri Lanka.

Photo : L. Benoist / AFP

## 05 Quels gestes barrières sous la couette ?

Avant la Saint-Valentin, les autorités thaïlandaises expliquent qu'il faut sortir couvert, y compris en portant un masque pendant les ébats. « On peut attraper le Covid en respirant de façon rapprochée ou en échangeant de la salive », a souligné le directeur du Bureau de la santé reproductive. Il demande aux amoureux d'éviter « les positions sexuelles en face-à-face et les baisers profonds ».

## 08

### L'IMAGE DU JOUR



### ÇA S'EMBALLÉ À LA FASHION WEEK

Par la photographe Angela Weiss / AFP  
Dans l'Empire State Building, à New York, le défilé du créateur américain Christian Siriano a été samedi l'occasion de découvrir des tenues « gonflées ».

## 09

### LES AMATEURS DE CHIPS MENACÉS D'UN RÉGIME FORCÉ

Au Royaume-Uni, KP Snacks a été touchée par une cyberattaque susceptible de s'en prendre à l'approvisionnement de ses chips. Selon BBC News, les cybercriminels ont publié sur le Darknet des documents des employés de l'entreprise. D'après le site « Better Retailing », KP Snacks va limiter ses livraisons aux revendeurs pour « gérer les stocks disponibles ». Plusieurs marques risquent de manquer en rayon.

## 10 FAKE OFF!!!

Par Mathilde Cousin

### Non, la BBC n'a pas établi de lien entre le VIH et le vaccin contre le Covid-19

Contrairement à ce qui est affirmé dans un tweet publié le 8 février et relayé plus de 1 800 fois, la BBC n'a pas reconnu que « le VIH est utilisé pour fabriquer le vaccin contre le Covid ». Ce tweet est accompagné d'une vidéo d'une trentaine de secondes, en anglais. L'extrait commence par l'interview d'un homme où il est question d'ajouter « un minuscule fragment du VIH ». En réalité, Keith Chappell, le scientifique australien visible dans cette vidéo, a expliqué à *20 Minutes* que « tous les vaccins Covid-19 approuvés et disponibles dans le monde entier utilisent des méthodes de fabrication différentes, dont aucune n'inclut des séquences ou des matériaux dérivés du VIH ». Sorti de son contexte, l'extrait faisait référence à une technique abandonnée, qui a entraîné de faux positifs au VIH chez des participants, mais il n'y a « aucune possibilité que le vaccin provoque une infection », souligne l'université australienne Griffith. **20 Minutes lutte contre les fake news.**

Un doute ? Écrivez à [fakeoff@20minutes.fr](mailto:fakeoff@20minutes.fr)



PAGE RÉALISÉE PAR CHARLES MONTMASSON



## 07

### Un chef d'État privé de couvre-chef

Pedro Castillo aurait-il mangé son chapeau ? Au plus bas dans les sondages, le président du Pérou est apparu cette semaine sans le large couvre-chef traditionnel dont il ne s'était jamais séparé en six mois de mandat. Picto : Astoe Design / NounProject.com

# SOLIDAYS

*Love is back*

24 > 26  
JUN 2022  
PARIS-LONGCHAMP

BLACK EYED PEAS  
DAMSO \* EDDY DE PRETTO  
FEU! CHATTERTON  
JUSTICE DJ SET \* -M-  
ORELSAN \* POLO & PAN

47TER \* BCUC \* BIGA \* RANX  
BLACK PUMAS \* BORIS BREJCHA \* CKAY  
EMMA PETERS \* FOLAMOUR A/V SHOW \* GAËL FAYE  
GARGÄNTUA \* GAZO \* JAHNERATION  
MARC REBILLET \* MEUTE \* MEZERG  
NISKA \* NOVEMBER ULTRA \* OBOY  
PLK \* PONGO \* RILÈS \* RONE SOLO  
RONISIA \* SKIP THE USE \* SOPICO  
SOSO MANESS \* STÉPHANE \* STRUCTURES  
SUZANE \* THE MURDER CAPITAL  
VICTOR SOLF \* YSEULT...

⊕ INFO & RÉSA [SOLIDAYS.COM](http://SOLIDAYS.COM)

Célestin / Agency: amw.com / Photo: Steve Wynn / Love is back = L'amour est de retour OFFERT PAR 20 MINUTES

20  
minutes

UN ÉVÈNEMENT  
Solidarité  
SIDA  
Donneurs contre le SIDA

