

20
minutes

 Meta

« Avec la réalité virtuelle,
je peux m'entraîner à souder
et développer ma mémoire
musculaire, chez moi. »

- Shanna Ford
Soudeuse professionnelle

Le métavers a déjà un impact.



 Meta

Le métavers
a déjà un impact.

S'entraîner avec la plateforme ForgeFX a contribué à améliorer la vie de Shanna Ford en lui permettant d'exercer un métier qu'elle aime et de mener une vie de famille stable.

EN SAVOIR PLUS
[META.COM/METAVVERSEIMPACT/FR](https://meta.com/metaverseimpact/fr)

20 minutes

PARIS-IDF



Tête de vainqueur

Mise en lumière par des athlètes stars, comme la gymnaste Simone Biles, la santé mentale est devenue un enjeu majeur dans le monde du sport. À méditer avant les JO. P.16

J. Jacobschm / AP / Sipa

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

AFFAIRE DU PETIT ÉMILE

Des éléments nouveaux, mais la cause de la mort encore inexpliquée **P.8**



G. Simon / AFP

ÉCOLE

La bande dessinée sort enfin de sa bulle et devient un vrai support pédagogique **P.12**



48H BD 2024 / Games of com

20 minutes AVEC VOUS **FAKE OFF**

Signalez une info qui vous paraît fausse au « Fake off » de « 20 Minutes » à : fakeoff@20minutes.fr

Paris, bouge ton esprit



asics
sound mind, sound body

PUBLICITÉ



ÉCONOMISEZ 500€ PAR APPAREIL AUDITIF!



Réservez votre bilan auditif gratuit sur vivason.fr ou par téléphone

60	Beauvais	03 52 79 19 19	91	Brunoy	01 85 60 10 60
60	Compiègne	03 44 40 50 46	91	Corbeil-Essonnes	01 85 60 72 72
60	Creil	03 44 73 31 11	91	Étampes	01 83 63 55 55
75	Paris Châtelet	01 40 09 58 58	91	Palaiseau	01 87 59 59 59
75	Paris Maubeuge	01 42 80 10 10	91	Savigny-sur-Orge	01 87 59 59 50
75	Paris République	01 55 28 58 58	91	St ^e -Geneviève-des-Bois	01 80 14 74 74
75	Paris Italie	01 53 80 86 47	92	Antony	01 49 84 90 69
75	Paris Vaugirard	01 56 56 10 42	92	Clichy	01 47 30 40 40
75	Paris Ternes	01 80 14 20 20	92	Neuilly-sur-Seine	01 85 60 00 55
77	Coulommiers	01 85 60 28 28	92	Rueil-Malmaison	01 47 10 08 08
77	Fontainebleau	01 60 96 52 68	92	Vanves	01 41 08 25 93
77	Meaux	01 64 33 64 33	93	Livry-Gargan	01 41 53 15 43
77	Melun	01 60 66 03 00	94	Créteil	01 85 60 06 60
78	Houdan	01 83 75 90 10	94	Vincennes	01 43 68 43 68
78	Mantes-la-Jolie	01 30 63 57 22	95	Argenteuil	01 34 34 06 60
78	St-Germain-en-Laye	01 85 60 99 00	95	Cergy-Pontoise (Osny)	01 80 92 71 30
78	Versailles	01 39 02 03 03	95	Engien-les-Bains	01 39 64 09 09

ÉCONOMISEZ 500€

PAS DE FAUSSES PROMOS,
FAITES DE VRAIES ÉCONOMIES !



PAR APPAREIL AUDITIF !

ÉCART DE PRIX CONSTATÉ ENTRE VIVASON
ET SES CONCURRENTS... POUR LE MÊME APPAREIL !

SUR LES DERNIÈRES TECHNOLOGIES
DES PLUS GRANDES MARQUES MONDIALES



30 AVRIL
ET JUSQU'AU 31 MARS

VOTRE CHARGEUR LITHIUM À ~~249€~~ OFFERT*

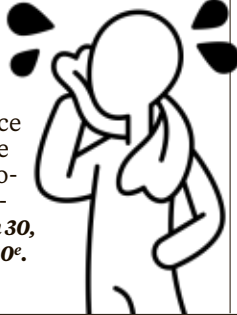


Les Jeux sont faits à La Bellevilloise

— Près de 3 000 jeunes ont candidaté avec 900 créations, mais à la fin, il ne restera plus que 20 affiches. Ce mercredi, l'Observatoire des inégalités remettra son prix Jeunesse pour l'égalité.

Sur le thème « 3, 2, 1... égalité! », ce concours invitait les jeunes de 11 à 25 ans à phos-phorer autour des JO 2024 et de la compétition. Pas moins de 762 affiches et 112 vidéos ont été créées. « Cet exercice requiert un réel travail d'équipe et de cohésion, porté par un projet scolaire », indique l'Observatoire des inégalités. **De 9h30 à 17h30, à La Bellevilloise, 19 rue Boyer, Paris 20^e.**

Pictos : Amethyst Studio / The Noun Project



Un cadavre avec des traces de balles trouvé à Rambouillet

Il n'avait plus de nouvelles de son fils depuis deux jours. Un père s'est rendu lundi au domicile de son fils à Rambouillet (Yvelines), et a fait une découverte macabre. Ce dernier, âgé de 52 ans, était « en rigidité cadavérique dans son pavillon » et présentait des impacts de balles. Selon une source policière, l'individu décédé avait des antécédents judiciaires.



Le stationnement des motos et scooters devient payant à Saint-Maurice

Après Charenton, Vincennes, Saint-Mandé et Le Kremlin-Bicêtre, voici Saint-Maurice. La petite ville du Val-de-Marne a décidé de rendre payant le stationnement des deux-roues motorisés. Les tarifs s'appliquent depuis mardi. La semaine est à 2,20 €, le mois, à 7,50 €, le semestre, à 43,20 € et 75 €? l'année pour les résidents. Le tarif horaire est de 1,10 € pour les visiteurs. Une manière pour le maire d'éviter que les Parisiens, ou les habitants d'autres communes voisines où le stationnement n'est pas gratuit, viennent squatter la voirie. Photo : C. Archambault / AFP

La Seine-Saint-Denis attaque l'État

— Des communes de Seine-Saint-Denis ont pris, ou vont le faire d'ici peu, des arrêtés enjoignant à l'État de créer des postes d'enseignants et enseignantes, estimant que la situation « porte atteinte à la dignité humaine » et constitue un « trouble à l'ordre public ». Bagnollet, Bobigny, L'Île-Saint-Denis, La Courneuve, Le Pré-Saint-Gervais, Les Lilas, Montreuil, Noisy-le-Sec, Pantin, Romainville, Sevran, Stains et Villetaneuse expliquent que le département « reste le parent pauvre de l'égalité ».

Un corps « en état de décomposition avancé » a été retrouvé dans une voiture à Nanterre

Dimanche, le cadavre d'une femme a été retrouvé à Nanterre. Selon la préfecture des Hauts-de-Seine, il s'agit d'une femme portée disparue depuis 2017. Le corps, « en état de décomposition avancé », selon le parquet joint par 20 Minutes, a été découvert en fin d'après-midi dimanche dans un square servant de fourrière, selon une source policière, précisément dans le coffre d'une voiture. À l'époque de la disparition, le mari de cette femme, qui avait donné l'alerte, avait indiqué que sa compagne avait des tendances suicidaires, a précisé la préfecture des Hauts-de-Seine à l'AFP. Le cadavre a été transporté à l'Institut médico-légal de Garches (Hauts-de-Seine) pour autopsie. Une enquête en recherche des causes de la mort a été ouverte, précise le parquet de Nanterre.

SKECHERS HANDS FREE Slip-ins

PLUS BESOIN DE SE BAISSER.
PLUS BESOIN DE TOUCHER À SES CHAUSSURES.

IL SUFFIT SIMPLEMENT DE LES ENFLER

Skechers vous présente les Skechers Hands Free Slip-ins™. Enfiler vos chaussures n'a jamais été aussi facile. Plus besoin de se baisser. Plus besoin de les tirer. Plus de tracas.

LE COUSSIN HEEL PILLLOW™ MAINTIENT VOTRE PIED EN PLACE !

NEVER HAVE TO TOUCH YOUR SHOES AGAIN™
NE VOUS FAUTRE PLUS AVANT D'ENFLER VOS CHAUSSURES.
LAVABLES EN MACHINE

WWW.SKECHERS.FR

Face aux Territoires

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

Chaque jeudi à 9h30 en direct sur TV5MONDE

En association avec **20 minutes**

À revoir sur tv5monde.com/face-aux-territoires

Regarder le monde avec attention

TV5 MONDE

© Cyril Moreau / Bestimage / TV5MONDE

Aux JO, les maux auront de grands remèdes

Les athlètes des Jeux de Paris seront dotés d'une **clinique** au village olympique et ne devraient pas ajouter à la surcharge des hôpitaux



Lise Abou Mansour

Quatre mois de l'ouverture des Jeux, les hôpitaux parisiens s'organisent. Près de 15 millions de visiteurs sont attendus dans la capitale, selon les estimations. Parmi eux, 14 500 athlètes pendant les Jeux olympiques et 9 000 pendant les paralympiques. Cela devrait entraîner 150 passages aux urgences supplémentaires par jour, selon la direction de l'Assistance publique-Hôpitaux de Paris (AP-HP). Pas de panique pour autant. Le risque d'embouteillage est faible, selon l'Inspection générale des affaires sociales (Igas), qui a estimé que l'activité hospitalière supplémentaire ne devrait pas dépasser 4%. D'autant plus que les hôpitaux s'organisent depuis de longs mois pour gérer le parcours de soins des athlètes.

Pour soigner les sportifs en compétition, une polyclinique éphémère a été installée au sein du village olympique, à cheval entre les communes de Saint-Denis, de Saint-Ouen-sur-Seine et de



L'hôpital Bichat prendra en charge les blessures les plus graves. F. Guillot / AFP

L'île-Saint-Denis. Elle sera ouverte 24h/24 et 7j/7 pendant toute la période des Jeux. Cette structure, pilotée par l'AP-HP et financée par le comité d'organisation des JO, est dimensionnée pour 700 consultations quotidiennes.

Des renforts aux urgences et au Samu

Il ne s'agit pas d'un service d'urgence, mais d'une « offre de premiers secours et de soins non programmés ou sur rendez-vous », explique l'AP-HP. Son usage sera réservé aux athlètes

et à leurs accompagnants dans le village, ainsi qu'aux membres des délégations internationales. Au sein de cette polyclinique, des soignants volontaires, français et internationaux, réaliseront des consultations spécialisées, notamment en médecine du sport, en chirurgie orthopédique, en gynécologie, cardiologie et ophtalmologie. Une pharmacie, un cabinet dentaire, un service de kinésithérapie et un de physiologie seront également présents sur site.

Les athlètes nécessitant des soins hospitaliers seront pris en charge à l'hôpital Bichat (18^e), l'hôpital Pitié-Salpêtrière (13^e) accueillera la « famille olympique » et l'hôpital Avicenne à Bobigny, les journalistes. Des renforts sont également prévus aux urgences, au Samu et dans 80 des 800 services de l'AP-HP, notamment en réanimation et en chirurgie orthopédique et digestive. Des lits supplémentaires y seront ouverts. Par ailleurs, 300 urgentistes seront aussi mobilisés sur les sites olympiques au niveau national.

Des primes pour les soignants

Pour inciter le personnel à travailler cet été, l'AP-HP propose une prime destinée aux soignants volontaires allant de 800 à 2 500 € brut par semaine, selon la catégorie d'emploi. En échange, ils devront travailler 35 heures sur la période et repousser l'une de leurs trois semaines consécutives de vacances estivales habituelles.

Des montants « insuffisants » et « discriminatoires » pour les syndicats CGT, FO, CFTC et Unsa qui réclament dans une pétition « 2 000 € pour tous » les personnels, « épuisés » par une succession d'épidémies et d'étés ultratendus.



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

20 MINUTES PARIS 159, rue Anatole-France, 92300 Levallois-Perret. Tél.: 01 53 26 65 65
Contact commercial: Sonia Lopes. E-mail: slopes@20minutes.fr
 Vincent Plumot. E-mail: vplumot@20minutes.fr



Besoin de faire une pause ?

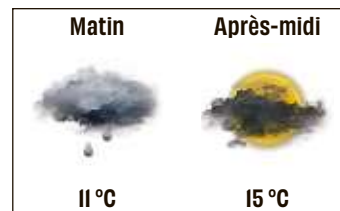
Plus de 20 jeux sont disponibles sur 20minutes.fr !



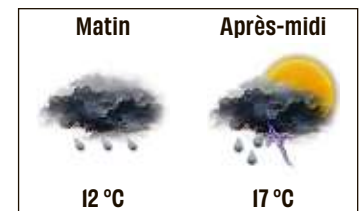
Scannez ce code pour accéder à notre espace jeux
www.20minutes.fr/services/jeux

LA MÉTÉO À PARIS

AUJOURD'HUI



DEMAIN



EN FRANCE



De l'orage dans l'air

De l'Aquitaine au Sud-Est, le temps s'améliore et il fait assez beau et doux. En remontant sur la moitié nord, le temps reste instable avec des averses dans une ambiance ventée. Il fait doux.

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

la chaîne **météo** La meilleure info météo

Téléchargez sur l'App Store | Disponible sur Google Play

LACHAINEMETEO.COM

Faire du neuf avec de vieux médocs

Réutiliser des médicaments pour d'autres **maladies** que celles pour lesquelles ils ont été développés est une piste d'innovation prometteuse

 Anissa Boumediene

Pénuries chroniques de médicaments, maladies orphelines ou pandémie qui se propage en quelques semaines : nos besoins en médicaments et nouveaux traitements sont constants et en augmentation, mais ils sont de plus en plus difficiles à satisfaire. En cause : la pénurie de certains principes actifs, la délocalisation de l'industrie du médicament ou les coûts faramineux de la recherche pour développer de nouveaux traitements. Alors, parmi les pistes d'innovations porteuses d'espoir, émerge le *repurposing* de médicaments, ou repositionnement de molécules, qui consiste à réemployer d'anciens médicaments, dont le brevet est généralement tombé dans le domaine public, pour de nouvelles indications thérapeutiques. En clair, on fait du neuf avec du vieux, plus vite et pour moins cher.

« En partant de médicaments déjà existants et largement utilisés, leur

Un procédé qui marche déjà

De nombreux médicaments ont fait leurs preuves pour d'autres pathologies que celles pour lesquelles ils ont vu le jour. Parmi eux, l'aspirine, anti-inflammatoire aux propriétés antalgiques bien connues, qui est depuis longtemps aussi utilisée pour éviter les récidives d'infarctus du myocarde et d'AVC, grâce à sa capacité à fluidifier le sang.

innocuité sur l'homme a déjà été démontrée, ce qui permet de sauter les premières étapes des essais thérapeutiques. Cela permet de faire de l'innovation thérapeutique à moindre coût », relève Nathalie Coutinet, économiste de la santé et coautrice de *Économie du médicament* (éd. La Découverte).

« C'est une stratégie qui peut être extrêmement bénéfique sur un plan médico-économique, c'est une forme de recyclage d'intérêt général du médicament », détaille Frédéric Bizard, économiste de la santé et auteur de *L'autonomie solidaire en santé* (éd. Michalon). L'OMS voit même dans le repositionnement de médicaments « le champion sous-estimé de l'innovation durable ».

Une campagne d'appel à projets

Et l'une des forces du *repurposing* de médicaments, c'est qu'il permet parfois de soigner des maladies jusqu'alors incurables. Dans une étude publiée en janvier 2020 dans la revue scientifique *Jama Dermatology*, une équipe de médecins de l'hôpital Necker et de chercheurs de l'Inserm ont décrit la rémission de trois jeunes patients atteints du syndrome d'Olmsted, maladie rare pour laquelle il n'existe aucun traitement, qui cause un épaississement de la peau des paumes et des plantes extrêmement douloureux. Les médecins ont alors eu recours à l'erlotinib, un traitement contre le cancer. Résultat : « En moins de quatre-vingt-dix jours, on a observé une rémission quasi complète de cette pathologie », indique le Céline Gréco, médecin de la douleur à Necker.

Ainsi, « ce sont souvent les médecins qui, dans le cadre de leur pratique, découvrent qu'un médicament peut



Réutiliser des médicaments permet aussi de faire des économies significatives. R. Bloch / Sipa

présenter des effets bénéfiques pour d'autres indications, et c'est là que nous souhaitons intervenir, expliquent Loïc Brotons, médecin anesthésiste réanimateur et directeur général de Galeon, start-up spécialisée dans l'intelligence artificielle en santé, et Matthieu Gueniffey, vice-président. Parce que les laboratoires et les *venture capitalists*, qui financent les start-up, recherchent des projets à plus haut rendement, et souvent, ils ne sont pas intéressés par ces anciens médicaments qu'ils jugent moins rentables ». Pour stimuler la recherche dans le domaine, la start-up lance ce mercredi

sa toute première campagne d'appel à projets. Elle a pour vocation d'« inciter tous les soignants qui ont des intuitions documentées sur un médicament qui pourrait être repositionné à soumettre leurs observations grâce à un formulaire accessible en ligne ». Un médicament sera ensuite sélectionné par un « conseil autonome » et « nous financerons des études à hauteur de 500 000 € », indiquent les membres de Galeon. Leur but, « non lucratif et sans aucune contrepartie : miser sur l'intelligence humaine et soutenir la recherche médicale et ouvrir la voie à des traitements innovants pour tous ».

Quand les jeunes grincement des dents

 Lise Abou Mansour

BRUXISME Chaque matin, Morgane, 23 ans, se réveillait avec des maux de tête et des douleurs à la mâchoire. À tel point qu'elle n'arrivait plus à ouvrir entièrement la bouche ni à s'alimenter correctement. Elle souffre de bruxisme, un symptôme qui conduit à serrer ou grincer des dents. « Sur le plan dentaire, le bruxisme peut entraîner une usure, voire des fractures des dents, explique la chirurgienne-dentiste Précilia Ziri. Au niveau articulaire et musculaire, on constate des douleurs, voire des claquements ou des craquements. » Ces dernières années, les dentistes

constatent une explosion des consultations pour ce motif, notamment chez les jeunes. « La société est particulièrement stressante, et on sait que l'anxiété est la principale cause », souligne Christophe Lequart, chirurgien-dentiste et porte-parole de l'Union française pour la santé bucco-dentaire.

« Le symptôme de quelque chose »

Parmi les patients de Sandy Cohen, médecin en chirurgie dentaire, qui consultent pour du bruxisme, certains traversent des événements douloureux, comme une séparation, ou des périodes éprouvantes, comme des examens universitaires. « J'ai aussi un patient qui ne dormait plus la nuit à cause

de l'inflation », détaille la dentiste. Il n'existe pas de remède pour soigner le bruxisme, mais des solutions permettent d'éviter qu'il ne cause trop de dégâts. Si les dentistes peuvent prescrire une gouttière et un décontractant musculaire, « un travail sur soi peut parfois s'avérer nécessaire », estime Précilia Ziri, qui voit « le bruxisme comme le symptôme de quelque chose ». Morgane, elle, a fini par comprendre l'origine de son bruxisme : « Je souffrais d'un trouble anxio-dépressif depuis déjà cinq ans, mais cette anxiété était très internalisée. » Depuis trois ans, elle dort avec sa gouttière et, surtout, elle a réussi à soigner son trouble anxio-dépressif. « Je ressens beaucoup plus rarement les douleurs d'avant et mon sommeil et ma qualité de vie se sont, de fait, beaucoup améliorés. »



Sept humanitaires tués à Gaza

Le président d'Israël, Isaac Herzog, a présenté ses « excuses » après la mort de sept collaborateurs de l'ONG World Central Kitchen dans la bande de Gaza après une frappe israélienne « non intentionnelle ».

Julien Bayou démissionne

L'ex-dirigeant d'EELV Julien Bayou, mis en cause par son ex-compagne pour violences psychologiques, a démissionné de son parti et de son groupe à l'Assemblée nationale.



Top



Xiaomi 13T Pro
DAS tête : 0,996 W/kg
DAS tronc : 0,995 W/kg
DAS membres : 2,589 W/kg

chrono

C'est la Semaine Xiaomi!
Optimisez vos entraînements avec
une large gamme de produits à prix réduits.
Sans forfait, sans engagement.

24€_{,99}

au lieu de 39,99€

Écouteurs Xiaomi
Redmi Buds 4 Lite

499€*

au lieu de 999€

Téléphone
Xiaomi 13T Pro

29€

au lieu de 49€

Bracelet connecté
Xiaomi Smart
Band 8

Offres soumises à conditions, valables en France métropolitaine du 4 au 10 avril 2024.

Conditions en boutiques et sur orange.fr

* Le Xiaomi 13T Pro à 499€ avec 350€ de remise immédiate et 150€ de bonus reprise : pour l'achat de ce téléphone, Orange rachète en boutique votre ancien mobile 150€ de plus que sa valeur estimée. Réservées aux particuliers. Sélection disponible sur orange.fr

orange™

est là

L'herbe est plus verte de l'autre côté du Rhin

L'Allemagne autorise depuis lundi la consommation de **cannabis**

À Kehl, Thibaut Gagnepain

Le hasard fait mal les choses. Sur la vingtaine de personnes interrogées mardi matin dans les rues de Kehl, la ville allemande à la frontière de Strasbourg, aucune n'a dit consommer de cannabis.

« Ca va éviter à des amis de se cacher. »
Noël, étudiant

Un peu étonnant dans un pays où, en 2021, plus de quatre millions de personnes âgées de 18 à 64 ans avaient indiqué en avoir fumé durant les douze derniers mois. Mais, évidemment, beaucoup connaissent des habitués. Alors, contents de la légalisation du cannabis dans le pays depuis lundi ? « Pour moi, ça ne change rien, répond Noël, étudiant. Mais c'est sûr que ça va éviter à des amis de se cacher. Pour eux, c'est cool. »

« Vu tous les papiers que les flics avaient à remplir en cas de contrôle, c'est mieux que ce soit autorisé », abonde un peu plus loin Tom, un Franco-Allemand dans la même tranche d'âge, qui a « arrêté d'en fumer ». « C'était assez chiant si on se faisait avoir, ça pouvait créer pas mal de problèmes. Il n'y avait pas tant de contrôles que ça, sauf dans des endroits précis comme près de la gare. » Lui l'avoue, il ne s'interdit pas de reprendre un petit joint de temps en temps. Ce ne sera plus très compliqué : tous les résidents allemands de plus de 18 ans ont désormais le droit d'en posséder 25 g dans l'espace public et aussi d'en cultiver trois plants à domicile.

La vente reste interdite

« Oui, le marché du cannabis sera plus facile à contrôler, mais j'ai peur que ça pousse à la consommation d'y avoir accès. Les plus jeunes pourraient aussi commencer plus tôt », craint Anna-Lina. Le Bundestag allemand, qui a voté la loi, a néanmoins



Kehl, ville frontière franco-allemande, mardi. T. Gagnepain / 20 Minutes

fixé des limites. La consommation est interdite dans certaines zones et à certains moments de la journée. Entre 7 heures et 20 heures dans les zones piétonnes et pas à moins de 100 m des écoles, des aires de jeux ou encore des gymnases.

Le partage de cannabis ou la vente, est également interdit. En théorie, cela n'ouvre donc pas un nouveau marché aux Français voisins. Dans

les rues de la ville frontière, où la maire écologiste souhaiterait aussi une expérimentation sur la légalisation de la consommation du cannabis, les Français interrogés sont divisés sur la situation. « C'est n'importe quoi leur légalisation, s'agace Natacha, une quadragénaire. Mon fils pourrait voir des gens en prendre, il pourrait tomber dedans. C'est dangereux pour la santé. »

Après la mort d'Émile, un squelette incomplet

Alexandre Vella

Trois jours après la découverte par une randonneuse du crâne du petit Émile, porté disparu depuis le 8 juillet dans le village du Haut-Vernet (Alpes-de-Haute-Provence), le procureur Jean-Luc Blachon a expliqué que « toutes les hypothèses restent ouvertes » : homicide involontaire, meurtre ou accident.

Les premières analyses effectuées par l'Institut de recherche criminelle de la Gendarmerie nationale (IRCGN) sur le crâne ont permis toutefois d'établir que celui-ci n'avait pas été enterré et était resté exposé aux intempéries. Celui-ci présente « des petites fractures et fissures post-mortem mais aucune fracture ante-mortem », si bien qu'il n'est pas possible pour l'heure de déterminer les causes de la mort d'Émile Soleil. Le crâne présente également des traces de morsures et il lui manque une mâchoire maxillaire.

Interrogé par 20 Minutes à propos de la randonneuse, le chef de la section de recherche Paca de la gendarmerie a affirmé que sa « parole avait été fiabilisée ». « C'est une personne qui a voulu bien faire », a-t-il complété. La promeneuse avait en effet indiqué avoir trouvé le crâne sur un petit

chemin aux pentes escarpées et situé à vingt-cinq minutes de marche du bas du village. Cette femme a confié aux enquêteurs l'avoir ensuite emporté chez elle avant d'appeler la gendarmerie. Selon le chef de la section de recherche Paca, la manipulation du crâne ne présenterait pas de difficultés pour la bonne conduite des analyses toujours en cours.

Des vêtements retrouvés

À noter que les enquêteurs ont découvert, lundi, à une centaine de mètres du lieu où le crâne a été retrouvé, des

vêtements du petit Émile. La zone, à la végétation dense, avait pourtant été arpentée dès le lendemain de la disparition du jeune garçon par des équipes de gendarmes et de bénévoles venus en nombre.

Au sujet des recherches menées avec des caméras thermiques et des chiens spécialisés, le procureur a évoqué la possibilité que les données et le flair des animaux aient pu être altérés par les fortes chaleurs de ce début d'été. Le procureur a assuré que les investigations allaient se poursuivre (*lire ci-contre*).



Des gendarmes au Haut-Vernet, mardi. G. Mahoudeau / AFP

Au Haut-Vernet, qui enquête sur quoi ?

RECHERCHES Neuf mois après la disparition du petit Émile, au Haut-Vernet, village des Alpes-de-Haute-Provence, les enquêteurs ont enfin de quoi travailler. Pour tenter d'élucider ce décès pour l'heure bien mystérieux, la fine fleur des techniciens scientifiques et d'investigations est descendue de Pontoise, en région parisienne, où se trouve le siège de l'Institut de recherche criminelle de la Gendarmerie nationale (IRCGN).

Dans une météo difficile, les drognistes ont pu malgré tout procéder « à la modélisation de la scène de crime, ce qui permet sa reconstitution en virtuel et d'établir un état des lieux du terrain », explique à 20 Minutes la gendarmerie. Une équipe d'anthropologues aura à charge de faire parler les os. Ils ont aussi pour mission de fouiller méthodiquement les lieux de la découverte des ossements du petit Émile. Enfin, des chiens spécialisés dans la recherche de restes humains sont arrivés de Gramat, dans le Lot. En tout, une quinzaine de techniciens criminels travaillent sur la zone. **A. V.**

CHEZ **CHARAL** LOVE IS IN THE HERBE.

Depuis 2001, Charal s'engage avec « Élevé au pâturage » : 800 fermes partenaires garantissent des animaux élevés au pâturage la majeure partie de l'année. Les vaches, nourries à l'herbe, contribuent ainsi à entretenir les prairies qui compensent une partie des émissions de gaz à effet de serre en stockant le carbone.
Retrouvez nos engagements sur charal.fr



Zoom sur le mini 99 de Fujifilm

On a testé le petit dernier de la marque japonaise, un **appareil instantané** qui invite à la créativité



Christophe Séfrin

Qui a dit que les Instax n'étaient réservés qu'aux plus jeunes ? Avec son mini 99, qui sera lancé jeudi, Fujifilm redonne son lustre à la photo instantanée (qui avait disparu dans les années 2000). Et il risque de plaire au plus grand nombre. Ce modèle proposera de vrais réglages pour personnaliser ses prises de vues.

Avec ses 103,5 mm x 117,5 mm x 60 mm pour 340 g, le mini 99 est un bel objet assez massif, avec son look vintage abouti. Fourni avec une dragonne et un support pour l'installer sur un trépied, l'appareil fait partie de la

famille « mini » du constructeur, avec des photos au format carte de crédit. Il existe aussi des Instax Square (format carré) et des Wide (format paysage). Lesté de deux déclencheurs (un sur le dessus et un en façade pour les autoportraits, avec un retardateur de sept secondes), l'appareil est équipé du petit miroir à selfie présent sur d'autres modèles et pourtant si pratique.

L, D, FG, LL... L'alphabet des réglages

Les vrais changements s'opèrent sur le dessus du mini 99, avec deux molettes. La première, pour peaufiner la luminosité : L+ (plus clair) ; L (clair) ; «.» (normal) ; D (sombre) et D- (plus sombre). La seconde, pour ajouter des effets à ses photos : FG (vert délavé) ; WT (tons chaud) ; LB (bleu clair) ; SM (magenta léger) ; SP (sépia) et LL (fuite de lumière). À force d'essais, on finit par mémoriser ce lexique. Ajoutez à cela le mode vignettage – pour créer un halo sombre sur les bords des photos et leur donner une touche rétro –, à activer sur l'optique à l'aide d'un commutateur. Sans oublier le choix d'un mode de prise de vue à l'arrière de l'appareil. Parmi eux, le mode double exposition, qui superpose

deux déclenchements de photo sur une seule vue, permet de faire vibrer sa fibre créative sur les portraits. Plusieurs jeux de pellicules plus tard, ce mini 99 révèle son vrai potentiel. Avec lui, il est vraiment possible de s'amuser, à condition de ne pas être trop regardant à la dépense, chaque vue revenant à 0,80 €. On aurait aimé retrouver à l'arrière de l'appareil un écran permettant de prévisualiser les effets des réglages appliqués sur la photo que l'on s'appête à prendre. Le charme de l'instantané, certes, mais on a quand même dû jeter, après nos essais, environ 30 % de nos clichés, sans grand intérêt. Mais l'évolution de ce mini est appréciable. Elle devrait permettre à Fuji de séduire. En attendant une version Square du mini 99, que nous appelons de nos vœux.

Photo : Fujifilm

Un prix raisonnable

Vendu 199 €, le mini 99 reste un appareil photo instantané premium, plutôt accessible. Beaucoup plus, par exemple, que le Polaroid I-2, affiché à 599 € ! Après le mini 40, vintage, mais trop limité (vendu 109 €), le mini 99 vaut l'investissement.



SOIRÉE TÉLÉ

TF1
21 h 10 Série



DOC
« Place au doute ». Saison 3 (5/16). Avec Luca Argentero. L'insuffisance respiratoire de Rita est causée par une tumeur cancéreuse qu'elle refuse de soigner par chimiothérapie, préférant les soins du docteur Lambert.

FRANCE 2
21 h 10 Téléfilm



TU NE TUERAS POINT
Drame, de Leslie Gwinner (2022). Avec Samuel Le Bihan. Un ancien pénaliste de renom vit seul et ne traite plus que des affaires sans envergure. Pourtant il est sollicité par une femme pour défendre sa fille.

FRANCE 3
21 h 10 Sport



FOOTBALL : COUPE DE FRANCE
Demi-finale : PSG-Rennes. En direct. Les joueurs Parisiens ne sont plus qu'à deux marches d'une quinzième Coupe de France. Leur dernière victoire remonte à 2020.

FRANCE 5
21 h 05 Magazine



LA GRANDE LIBRAIRIE
« Émission spéciale à l'occasion de la commémoration des 30 ans du génocide des Tutsi du Rwanda ». Augustin Trapanard accueille, entre autres, Dorcy Rugamba, Beata Umubyeyi Mairesse et Dominique Cellis.

M6
21 h 10 Émission



TOP CHEF
Présenté par Stéphane Rotenberg. C'est une spéciale « Qui peut battre ? » qui attend les candidats cette semaine. Pour cette quatrième épreuve de la quinzième saison, ils vont devoir battre les chef(fe)s de la brigade opposée.

TV5 MONDE
9 h 30 Émission



FACE AUX TERRITOIRES
Ce jeudi, Cyril Viguier et les médias partenaires de « Face aux territoires », dont 20 Minutes, reçoivent Yaël-Braun Pivet, présidente de l'Assemblée nationale.

ARTE
20 h 55 Film
LA CONFESSION

Drame, de N. Boukhrief (2016). Avec Romain Duris. Un prêtre et une communiste athée se défient avant d'être attirés l'un par l'autre.

CANAL+
21 h 15 Sport
FOOTBALL : PREMIER LEAGUE

3^e journée : Manchester City – Aston Villa. En direct. Les Villans de Unai Emery peuvent-ils faire un joli coup à l'extérieur ?

W9
21 h 10 Magazine
ENQUÊTES CRIMINELLES

« Meurtre des époux Muller : le suspect habitait juste en face (1 et 2/2) ». Présenté par Nathalie Renoux.

TMC
21 h 25 Film
BRONX

Polar, d'Olivier Marchal (2020). Avec L. Gautry. Le commissaire Vronski doit affronter des clans dangereux.

TFX
21 h 05 Émission
CLEANERS, LES EXPERTS DU MÉNAGE

« Emmanuelle et Catherine ». Les experts du ménage vont avoir du travail pour rendre propres les domiciles d'Emmanuelle et Catherine.

20 MIN TV
21 h 00 Série
LES MYSTÈRES DE L'AMOUR

Saison 30 (2 épisodes). Avec Patrick Puydebat. Héléne et Bénédicte s'affairent dans la maison pour les préparatifs de Noël.

Cet encart d'information est mis à disposition gratuitement au titre de l'article L. 541-10-18 du code de l'environnement. Cet encart est élaboré par CITEO.

**Petit à petit,
tout le monde
fait son tri.**



**ON NE
LÂCHE
RIEN!**

TRIONS SYSTÉMATIQUEMENT

TOUS LES EMBALLAGES ET PAPIERS SE TRIENT

L'école passe enfin par la case BD

Cette forme de lecture, parfois jugée moins noble, fait désormais partie des outils pédagogiques

Benjamin Chapon

Alors que se tiennent les 48H BD, une opération ayant pour objectif de promouvoir la lecture de bandes dessinées, de nombreux instituteurs et institutrices vont en profiter pour étoffer leurs bibliothèques. C'est

le cas d'Élodie, qui a une classe de CM1 dans une école des Yvelines : « il y a dix ans, j'ai créé une petite librairie BD à l'école. Elle me sert, à moi et mes collègues, pour nourrir les leçons. On ne peut plus s'en passer. » Comme Élodie, de plus en plus d'enseignants utilisent les BD dans leurs cours. « L'opération "Lire demain" met

à disposition des enseignants 24 fiches pédagogiques et dix BD en lecture numérique gratuite. Des milliers d'écoles s'en servent, se réjouit Patrick Hourcade, coordinateur de l'événement. Quand j'étais enseignant, il y avait une vieille génération assez réfractaire, la BD était jugée pas assez "culturelle". Elle s'est démocratisée dans tous les milieux intellectuels, et aujourd'hui on a des enseignants plus ouverts. »

Une alternative aux classiques

Si les écoles primaires sont souvent en pointe dans l'usage de BD dans les apprentissages, il existe aussi de nombreux exemples en collèges et lycées. « Sans caricaturer, on peut dire que mes élèves ne sont pas branchés lecture, explique Florent Thorel, professeur au lycée professionnel Joliot-Curie à Oignies (Pas-de-Calais). C'est difficile de leur faire lire des œuvres littéraires classiques. Donc, avec un collègue aussi fan de mangas et comics, on a créé un club de lecture BD et on a testé ça en cours. »



Syspeo / Sipa

Par ailleurs, la BD sert souvent de point de départ à des projets éducatifs. Antoinette Delos, professeure de français, collabore ainsi avec ses collègues profs de SVT et de sport grâce aux BD. En élémentaire, des auteurs et autrices viennent rencontrer des élèves. « C'est génial de leur montrer un métier insolite qui, souvent, est très éloigné de ce que les enfants imaginent comme vie professionnelle », raconte Élodie.

Si ces projets ne sont pas particulièrement encouragés par l'Éducation nationale, ils ne sont pas non plus proscrits. Et les quatre enseignants interrogés par *20 Minutes* se réjouissent d'avoir toujours reçu le soutien de leur hiérarchie. « Le plus difficile, c'est avec les parents, souffle Antoinette Delos. Certains ont encore une vision archaïque de la BD. Mais, avec les enfants, c'est 100 % adoptés. »

Pour les drag, la dure loi de l'invisibilisation sur Instagram

Lina Fourneau

Pas un mot. Sur son Instagram, la désormais très populaire Big Bertha – drag-queen et candidate remarquée de la première saison de « Drag Race France » a vu son audience chuter sans explication. « Je pense être à bout de cette dictature de notre visibilité », alertait-elle dans une publication du 17 mars. Un cri du cœur en réponse à plusieurs décisions de la plateforme, dont des suppressions de contenus, et une invisibilisation du profil dans la barre de recherche.

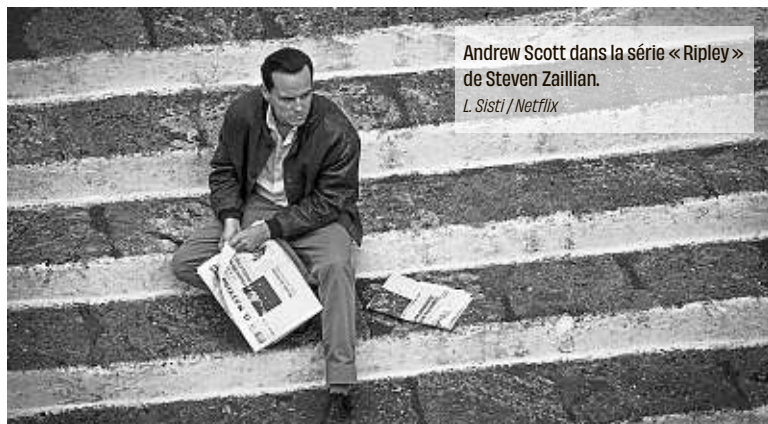
Ce phénomène semble être survenu, selon elle, après son passage sur le plateau de la « Star Academy », en décembre. Qui dit visibilité plus large dit réactions hostiles, qui ont pu se traduire par des signalements massifs auprès de Meta. « Ce qui est catastrophique, c'est que ces plateformes, ce sont nos moyens de communication, regrette Big Bertha. C'est notre art. » En effet, outre le mauvais référencement, le phénomène a une incidence sur les revenus des drag. Des marques de maquillage ou de costumes utilisent désormais leurs images, devenant une source de revenu non

négligeable, mais avec des contreparties. « Sur Instagram, je dois faire du reporting auprès de mon agence sur mes taux d'engagement », avance la Big Bertha qui remarque ces dernières semaines « d'énormes pertes sur les comptes touchés ».

« Il y a une énorme faille »

Face à ce constat, l'artiste a décidé de ne plus envoyer de reporting aux marques. Au téléphone, une certaine émotion s'entend à la voix de La Big Bertha. Elle sait qu'elle joue gros sur cette invisibilisation qu'elle juge « volontaire » de la part d'Instagram. « J'ai l'impression qu'on est soumis à une dictature où Meta nous fait assumer cette position de victime. » Son agent, Maxime Bergerie, est plus mesuré. Selon lui, les plateformes sont victimes de leur propre fonctionnement. Ce n'est pas tant Meta qui décide, mais son intelligence artificielle qui analyse les photos. « Il y a évidemment une énorme faille dans la façon d'analyser les photos et ce qui peut être jugé comme contenu offensant pornographique. »

Interrogé sur la question des signalements et de l'invisibilisation, le groupe Meta n'a pas répondu à nos sollicitations à ce jour.



Andrew Scott dans la série « Ripley » de Steven Zaillian. L. Sisti / Netflix

Les mille vies de M. Ripley

Caroline Vié

SÉRIE C'est le plus grand des escrocs et ce n'est pas un gentleman même s'il peut en prendre l'allure. Ripley, héros inventé par l'autrice Patricia Highsmith, donne son nom à une minisérie disponible sur Netflix ce jeudi. Arnaque, meurtre et usurpation d'identité font partie de ses passe-temps favoris. Avant de prendre les traits d'Andrew Scott dans cette nouvelle adaptation signée Steven Zaillian, ce personnage au charme trouble a fasciné de nombreux créateurs.

Alain Delon a été le premier à prêter ses traits réguliers à Tom Ripley dans *Plein Soleil* de René Clément en 1960. Son charme fait des étincelles entre Maurice Ronet et Marie Laforêt, victimes de ses trafics. Dennis Hopper (dans *L'Ami américain*), John Malkovich (*Ripley's Game*) ou encore Matt Damon (*Le Talentueux Monsieur Ripley*) s'y colleront aussi, chacun leur tour.

Andrew Scott est parfaitement chez lui dans la peau de Ripley dans la série Netflix. De superbes images en noir et blanc signées Robert Elswit, notamment connu pour son travail avec Paul Thomas Anderson, ajoutent à l'atmosphère envoûtante d'un récit toujours aussi sulfureux. Il est si doux de détester Ripley qu'on ne s'en lasse jamais.



CEVICHE

- La veille de votre service, placez le poisson et le jus de citron vert dans un saladier non réactif, puis réservez au réfrigérateur pendant une nuit.
- Le jour même, égouttez le poisson et coupez-le en tout petits morceaux. Remettez-le dans le saladier, puis ajoutez la tomate, l'oignon, la coriandre, le piment et l'huile d'olive.
- Répartissez le ceviche dans quatre verres ou quatre bols et déposez les tranches d'avocat par-dessus.

- Garnissez de brins de coriandre et servez avec des crackers et des quartiers de citron vert. Idéal en terrasse avec des amis ou en famille. Retrouvez cette recette dans *Comida Mexicana*, de Rosa Cienfuegos, chez Webedia Books.

> Pour 4 personnes

Préparation : 10 min
Temps de repos : 1 nuit

Ingrédients :

1 kg de filets de barramundi sans peau (ou autre filet de poisson blanc ferme) coupés en morceaux de cinq centimètres, 50 cl de jus de citron vert bio fraîchement pressé, 500 g de tomates coupées en dés, 150 g d'oignon blanc coupé en dés, 150 g de coriandre hachée, 50 g de piments frais jalapeno, verts, de cayenne ou serrano, épinés et finement hachés, 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra, 1 avocat coupé en tranches.

Pour accompagner :

Des brins de coriandre,
Des biscuits de type crackers,
Quartiers de citron vert.

ON SE POSE AVEC ROSCHDY ZEM



Qu'ils soient artistes, écrivains, chefs d'entreprise ou athlètes, les invités de Pause ont tous quelque chose à nous apprendre, professionnellement parlant. Au micro de l'entrepreneur Alexandre Mars, l'acteur et réalisateur Roschdy Zem livre les secrets de son parcours, et les leçons qu'il en tire. « La réussite, je l'ai connue avec ma famille, confie le comédien. On était une famille modeste, c'est vrai, mais je me suis toujours senti très riche. On a jamais manqué de rien. Nos parents s'arrachaient pour qu'on puisse manger, aller à l'école et s'habiller. Et cet amour, et cette ambiance surtout, qu'on avait à la fois dans nos familles et, à la fin, dans notre quartier, c'est ma plus grande richesse. » Un rappel de ce qui compte vraiment. « Aujourd'hui, c'est différent, convient Roschdy Zem. Il y a une réussite sociale, matérielle et économique. Mais je reste très nostalgique de cette époque. »

« Fallait juste passer le périph »

L'acteur, qui a passé une partie de son enfance dans une cité HLM de Drancy (Seine-Saint-Denis), insiste sur la nécessité de croire en soi. « Je voyais bien que dans le regard des autres, on me donnait peu de chances de m'en sortir, se souvient-il. Moi-même je me renvoyais cette image de cas social. Mais je savais que mon avenir était ailleurs et pas très loin. Fallait juste passer le périph. » Au faite de sa gloire après trente-cinq ans de carrière, Roschdy Zem prévient : « Croire au destin, c'est aussi une forme de facilité. C'est-à-dire que, quand vous êtes confronté à l'échec, on va mettre ça sur le compte du destin, et donc, ça vous empêche finalement de combattre et d'essayer de surmonter ça. »

Photo : T. Le Fouille / Sipa



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, Sixtine Doré, bookstagrammeuse et contributrice du groupe de lecture 20 Minutes Books, qui se livre :

Perséphone,

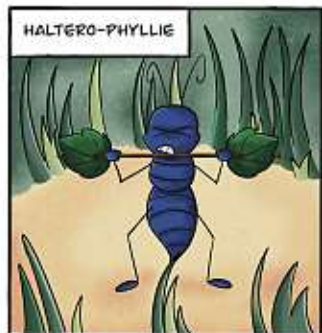
de Benjamin Carteret (éd. Charleston)

L'intrigue : Koré, devenue Feu de Terre et Déesse du printemps, disparaît, capturée par son oncle Hadès, terrible seigneur du monde souterrain. Sa mère Déméter est alors prête à tout pour retrouver sa fille. Pendant que l'amour éclot dans le royaume des ombres, dans le cœur de Terre naît Perséphone...

Pourquoi le lire ? Parce qu'à travers une plume riche en références mythologiques, Benjami Carteret nous livre une interprétation captivante du mythe de Perséphone, revisité, modernisé et pourtant bien fidèle à l'original. Parce que ce roman de mythologie grecque éblouissant se révèle profondément féministe. Il fait écho, de surcroît, aux transformations écologiques actuelles.



La BD en fête



Flora Rambaud-Maretti

Si les fourmis étaient aux Jeux olympiques

— Vendredi et samedi, la bande dessinée est en fête. Chez 20 Minutes, en partenariat avec 48H BD, nous la célébrons en mettant en lumière le travail de Flora Rambaud-Maretti, désignée sur nos réseaux sociaux comme la grande gagnante du jeu concours sur le thème des JO.

Le parasport aide les pros de la prothèse

La collaboration entre des **parathlètes de haut niveau** et des orthoprothésistes pourrait aboutir à des avancées pour le grand public

Gilles Durand

« Sans Romain, ma vie serait totalement différente ». En enfilant sa prothèse de jambe, Pierre-Antoine Baele ne tarit pas d'éloges sur son orthoprothésiste. Romain Ségard fait partie de la garde rapprochée du paratriathlète français vice-champion du monde, qui vise une qualification pour les Jeux paralympiques cet été. Voilà cinq ans que les deux hommes travaillent ensemble. « On cherche forcément la prothèse la plus efficace possible, car un ou deux degrés de décalage de la lame changent l'axe de la course, pose le prothésiste. Et il faut parfois plusieurs jours d'essais pour trouver le bon réglage. » Du sur-mesure qui a un coût. Mais Florian Ferrando, directeur régional d'Orthoway, partenaire de la carrière sportive de Pierre-Antoine Baele, se refuse

à le chiffrer : « Si on se posait la question du prix des prothèses et du temps passé, on ne le ferait pas. » Néanmoins, cette aide est primordiale, dans la mesure où la fédération ne propose aucune aide pour l'achat de prothèses. « Pratiquer le sport de haut niveau nécessite un gros investissement

personnel, explique Arnaud Assoumani, parathlète spécialiste du saut en longueur né sans avant-bras gauche. Quand j'ai été champion du monde en 2006 la pratique du sport me coûtait de l'argent. » S'il faut compter entre 5000 et 20 000 € pour une lame de course, le prix peut atteindre les 30 000 € pour une prothèse de la main et du poignet. Le partenariat avec un orthoprothésiste est donc essentiel. Depuis un an et demi, c'est avec Johanna Harel que travaille Arnaud Assoumani. « Cela amène des réflexions sur notre pratique au quotidien, avance-t-elle. Par exemple, la mise au point d'un siège sur mesure de kayak

pour un sportif a profité aux personnes handicapées qui veulent se mettre à ce sport. » Aux côtés d'Éric Pantera, médecin spécialiste en

« Les retours d'expérience d'un athlète de haut niveau sont très intéressants, notamment pour savoir comment le corps s'habitue et s'adapte. »
Johanna Harel, prothésiste

réadaptation, Arnaud Assoumani participe à des travaux de recherche avec des biomécaniciens pour optimiser le poids de la prothèse. « Les retours d'expérience d'un athlète de haut niveau sont très

intéressants, notamment comment le corps s'habitue et s'adapte aux changements de poids, reconnaît Johanna Harel. Une prothèse sous vide pour améliorer la course à pied, testée l'an dernier, a finalement montré plus d'inconvénients que d'avantages. » Romain Ségard compte aussi beaucoup sur les sensations de son champion. « On imagine des améliorations, mais les résultats sont imprévisibles. Seul le ressenti de Pierre-Antoine peut nous guider », insiste-t-il. Un jour, une innovation venue du parasport pourrait renforcer le marché des prothèses grand public. « Comme dans tous les sports, une fois qu'on a trouvé un dispositif qui permet d'améliorer une performance, on peut le vulgariser pour le transformer de façon industrielle », souligne Florian Ferrando d'Orthoway.



Le paratriathlète Pierre-Antoine Baele. G. Durand / 20 Minutes

Festival du Running

<p>05/04 Friday / Vendredi</p>	<p>Ignite / Illuminer ASICS Speed Race Place du Palais Royal, 18h30</p>
<p>06/04 Saturday / Samedi</p>	<p>Excite / Partager Paris Run for All Place du Palais Royal, 9h Place Vauban, 10h</p>
<p>07/04 Sunday / Dimanche</p>	<p>Inspire / Célébrer ASICS Marathon Cheer Zone Place du Trocadero, 9h</p>

sound mind, sound body

GOUVERNEMENT

30 JOURS!

CHAQUE JOUR

JOURNÉE POUR UNE FRANCE EN FORME

📍 Aérogare Invalides,
2 rue Robert Esnault Pelterie,
75007 PARIS

📅 MERCREDI
10 AVRIL 2024

🕒 À PARTIR
DE 14h

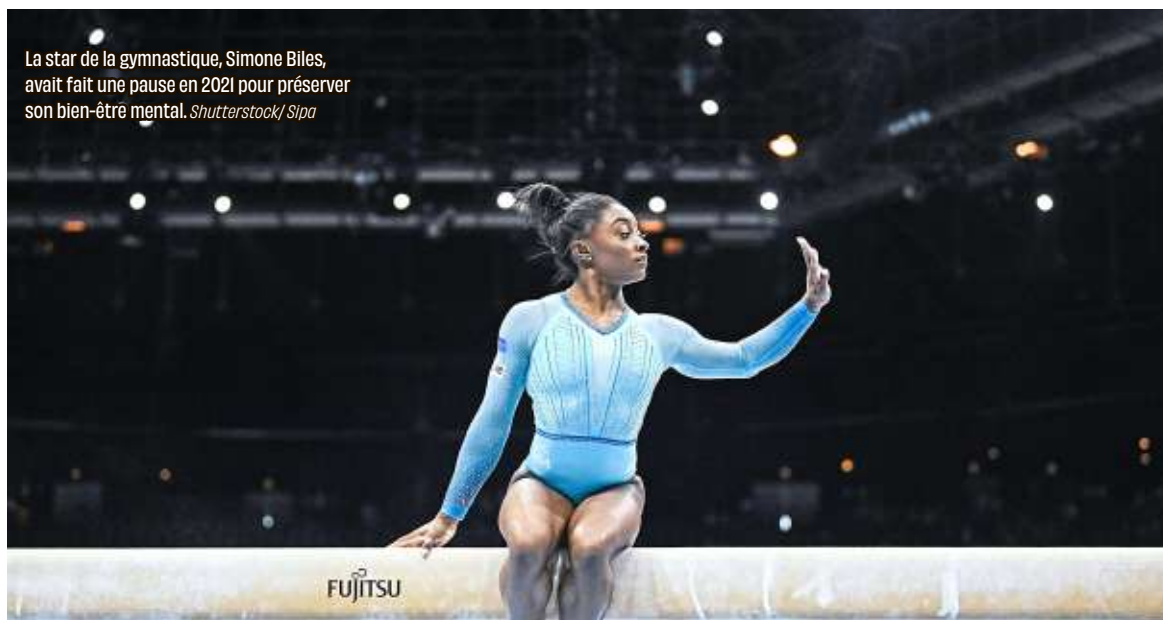
Dans le cadre de la
GRANDE CAUSE NATIONALE 2024,
découvrez les bienfaits de l'activité physique
et sportive quotidienne

➤ À 16h : Conférence pour lutter contre la sédentarité
et diffuser les bonnes pratiques en matière
de sport bien-être et sport santé, animée par Michel Cymes

OUVERT À TOUS

grandecause-sport.fr

La santé mentale au cœur du jeu



La star de la gymnastique, Simone Biles, avait fait une pause en 2021 pour préserver son bien-être mental. Shutterstock/Sipa

Souvent en proie à des souffrances psychiques, les sportifs de haut niveau sont de mieux en mieux préparés et accompagnés

Lise Abou Mansour

« J'ai pensé à me suicider, et ça fait peur. » Cette phrase du nageur américain Michael Phelps, sportif le plus médaillé de l'histoire des Jeux olympiques, montre que la parole autour de la souffrance psychique des athlètes se libère depuis plusieurs années dans le milieu du sport de haut niveau. Des stars comme Simone Biles ou Naomi Osaka ont ainsi raconté leur passage à vide, entre dépression et burn-out. « On idéalise le sport de haut niveau, mais c'est un monde de sacrifices, d'exigence et de dépassements perpétuels, estime Élise Anckaert, psychologue

logue de l'Insep national du tise et de C'est une prise de risque à la fois physique et psychologique. Il faut donc mettre des garde-fous pour réguler ce terrain à risque. » Selon elle, tous les athlètes sont concernés par cet équilibre précaire, de celui qui gagne l'or olympique à celui qui ne se qualifie pas.

Un sujet longtemps tabou

Parmi les troubles psychiques dont souffrent les sportifs, « il est très souvent question d'anxiété et de dépression », d'après Jean Fournier, psychologue du sport. Certaines pathologies sont aussi liées à une pratique spécifique. « Il y a beaucoup de problèmes de troubles du comportement alimentaire (TCA) dans les sports évalués, soit parce qu'il faut être maigre comme dans

ceux d'endurance, soit parce qu'il s'agit d'un sport à catégorie de poids, comme le judo », ajoute le maître de conférences.

Si les sportifs sont de plus en plus nombreux à aborder leur souffrance psychique, le sujet est longtemps resté tabou. Michael Phelps a ainsi attendu la fin de sa carrière pour parler de sa dépression. « Quand on avoue qu'on a des problèmes de santé mentale, on apparaît faible aux yeux des adversaires », considère Jean Fournier. De plus, selon lui, « aucune fédération n'a envie qu'on dise que ses athlètes ont des problèmes de santé mentale, d'autant plus que certaines souffrances psychiques proviennent des violences existant dans le milieu. » Michael Phelps a donc été un des précurseurs. « Des sportifs les voyant comme des modèles de travail se sont dit que c'était nécessaire de travailler sur soi », résume la

psychologue de l'Insep. « Cela normalise le fait que les sportifs ne sont pas des surhommes », ajoute Stéphanie Mériaux, psychologue du sport à l'université de Côte d'Azur.

De la prévention dès la formation

Selon elle, un autre facteur viendrait expliquer cette prise de conscience : « La santé mentale est abordée depuis plus d'une dizaine d'années dans les formations. » Au programme de sa licence Staps sont prévues vingt heures de cours sur l'approche psychologique de la performance et cinquante heures en troisième année sur les TCA, le dopage et les violences. Depuis 2006, les athlètes sont tenus d'effectuer une séance par an avec un psychologue, mais il n'existe aucune autre obligation légale. « Les institutions font des choix au sein de leur staff, selon Stéphanie Mériaux. Certaines priorisent les préparateurs physiques, et l'équipe médicale et d'autres décident d'investir sur le champ de la santé mentale. » Il existerait de grandes disparités, selon

« Aucune fédération n'a envie qu'on dise que ses athlètes ont des problèmes de santé mentale. »

Jean Fournier, psychologue du sport

le territoire, la fédération ou la culture du sport concerné. « Dans les sports de combat, par exemple, c'est beaucoup moins accepté », soutient Élise Anckaert.

Au sein de l'Insep, cinq psychologues accompagnent les athlètes. « On leur explique en quoi santé et préparation mentale vont de pair et on démocratise le fait que demander de l'aide est normal », explique la psychologue.

Car la santé mentale n'est pas qu'une question de troubles psychiques. « Elle est souvent vue par l'aspect problème, mais il y a aussi l'aspect solution, insiste Élise Anckaert. Mieux connaître sa personnalité et ses attentes, comprendre ses émotions et apprendre à les réguler permet d'optimiser ses performances. » Donc de toucher au but.

Lyon va en finale

FOOTBALL Valenciennes aura bien tenu une mi-temps face à Lyon, mardi soir, au Groupama Stadium, en demi-finale de la Coupe de France, mais s'est logiquement incliné (0-3). Les Nordistes, derniers de Ligue 2, ont même cru ouvrir le score à la 38^e minute, mais le but a été refusé.

Comme souvent, le capitaine lyonnais Alexandre Lacazette (photo) a porté les siens, inscrivant d'abord un penalty (51^e), avant un bel enchaînement dans la surface pour le doublé (57^e). Gift Orban a plié l'affaire à la 75^e. L'OL retrouvera en finale le vainqueur de Paris-Rennes (ce mercredi 21 heures sur France 3), le 25 mai à Lille. **L. E.**

Photo : Chassignole / AFP



Aulas fonce sur la LDLC Arena

Holnest, la société détenue par Jean-Michel Aulas, est entrée en discussions exclusives avec OL Groupe afin de lui racheter son Arena située à Décines, en banlieue de Lyon. Cette salle polyvalente ultramodulable d'une capacité de 16 000 places a ouvert ses portes fin 2023 et accueille notamment certains matchs de basket de l'Asvel, ainsi que des spectacles et des concerts. OL Groupe, désormais détenu par l'Américain John Textor, souhaite vendre cet équipement et se concentrer sur son équipe de football masculine. Le prix de vente de la salle serait de 160 millions d'euros, selon plusieurs médias, alors que la construction a coûté 141 millions d'euros.

01 Chat de star, chat vaut le coup !

La fortune du chat de Taylor Swift supérieure à celle de son chéri, Travis Kelce ? C'est ce qu'affirme Cats.com qui a estimé les revenus et les avoirs d'Olivia Benson, le plus en vue des félins de la pop star. Entre les clips, les pubs et les réseaux, le scottish fold de la star a amassé une fortune avoisinant les 93 millions d'euros. Bien plus que Travis, dont la fortune est estimée à 37 millions d'euros.



02 L'homme Piqué au vif par Shakira

— *Las Mujeres Ya No Lloran*, voici le titre du nouvel album de Shakira, qu'on peut traduire par « Les femmes ne pleurent plus ». Un disque dont l'écriture a fait l'effet d'une véritable libération pour la pop star restée longtemps sonnée par sa séparation d'avec Gerard Piqué. « Je me sentais de mieux en mieux à chaque fois que j'écrivais une chanson de l'album », a-t-elle confié au « Tonight Show ». « Il y a trop longtemps qu'on nous astreint au rôle de pleureuses juste parce que nous sommes des femmes, a poursuivi la chanteuse. Nous devons dissimuler notre douleur devant nos enfants, devant la société. » Avant de lancer : « c'est au tour des hommes de pleurer désormais. » Photo : G. Viera / AFP

03

Au Japon, l'empereur prend le pouvoir sur Insta
N'espérez pas découvrir des clichés insolites ou des selfies. Pour l'heure, il s'agit de photos très officielles. La famille impériale japonaise a fait, lundi, ses premiers pas sur Instagram. Le compte de l'empereur Naruhito et de son épouse, l'impératrice Masako, a attiré déjà plus 350 000 abonnés, en seulement une journée.

Photo : Imperial Household Agency / AFP

WhatsApp, appli treize autorisée

— À partir du 11 avril, « l'âge minimal requis pour utiliser WhatsApp en Europe passera de 16 à 13 ans ». L'application mobile de messagerie a annoncé ce changement dans l'évolution de ses conditions d'utilisation. Une modification qui « assurera la cohérence des exigences [de la plateforme] en la matière, où que vous vous trouviez dans le monde ». Cette mise à jour s'aligne ainsi sur les autres applis du groupe Meta – auquel WhatsApp appartient – comme Facebook et Instagram. L'âge avait été relevé à 16 ans en 2018, conformément au règlement européen sur la protection des données personnelles, qui était entré en vigueur en mai de cette année-là. En dehors des ressortissants de l'Union européenne, les utilisateurs pouvaient télécharger l'application dès 13 ans. Picto : Filipicon / The Noun Project



04

AVEC KRISTEN STEWART, C'EST BELLA... « CIAO »

Si pas mal de fans de « Twilight » sont toujours agacés du comportement de l'ado éprise du beau vampire (joué par Robert Pattinson), Kristen Stewart, alias Bella, n'y aurait pas été par quatre chemins – dans la vraie vie – avec lui. « Il essaie de la contrôler en la faisant douter de ses choix, a expliqué l'actrice à « Not Skinny But Not Fat ». J'aurais rompu avec lui immédiatement. » Photo : Twilight

05 Ah que coucou !

Werner Stechbarth traverse l'une de ses périodes les plus chargées de l'année. Avec le passage à l'heure d'été, ce collectionneur a dû régler les 366 pendules qui ornent les murs de son petit appartement munichois. « Je commence une ou deux semaines avant, et je continue après le changement d'heure », rassure le retraité de 76 ans. Il assure faire cela « sans stress » et sans se presser. Courage Werner.



07

Succès monstres !

Les deux créatures de *Gozilla x Kong, le Nouvel Empire*, ont pris la tête du box-office nord-américain. Le long métrage, qui voit le reptile et le gorille combattre côte à côte, a récolté 80 millions de dollars (75 millions d'euros) de recettes outre-Atlantique. Picto : V. Montagnana / The Noun Project

L'IMAGE DU JOUR



08

COLORE LA FOULE

Par le photographe Saurabh Sirohiya / Solent News / Sipa
Comme le chantait jadis Les Innocents, *Colore* était l'idée-force, ce week-end, du côté d'Ahmedabad, en Inde. Des hordes de fidèles hindous ont jeté de la poudre multicolore alors qu'ils dansaient dans les rues lors d'un festival.

09

JEREMY ALLEN WHITE, LE BOSS AU CINÉMA ?

Ah, qu'est ce qu'on a pu se prendre pour le Boss, déodorant à la main, devant son miroir sur *Born in the USA*... Mais d'après *Variety*, c'est Jeremy Allen White qui devrait avoir l'honneur d'incarner Bruce Springsteen au cinéma, dans *Deliver Me From Nowhere*. Ce biopic sera l'adaptation du livre éponyme de Warren Zane, paru en 2023. Il se concentre sur la conception de l'album *Nebraska*, sorti en 1982, marquant un tournant dans la carrière du rockeur.

10 FAKE OFF!!!

Par Mathilde Cousin

Des tunnels retrouvés sous la maison du rappeur P. Diddy ? C'est faux !

L'image a été « manipulée », nous confirme CNN. Des internautes s'en servent pourtant pour affirmer que des tunnels ont été retrouvés sous la maison de P. Diddy, à Los Angeles. Cette propriété du rappeur et producteur, ainsi qu'une seconde, située à Miami, a été perquisitionnée, lundi, par des agents fédéraux. Ces perquisitions seraient liées à des accusations d'agression sexuelle. « Il semblerait qu'une théorie du complot soit devenue réalité », commentent les internautes qui partagent sur X et sur Facebook cette fausse capture d'écran de CNN, sur laquelle on peut lire : « Dernière minute. Des tunnels souterrains trouvés sous la maison de Diddy à Los Angeles ». CNN n'a pas « diffusé » cette image, nous a confirmé une porte-parole de la chaîne. Les médias américains n'ont pas non plus fait état de tunnels sous la maison de l'artiste. Seul un tunnel « de natation sous-marine » existerait dans cette demeure.

20 Minutes lutte contre les fake news.

Un doute ? Écrivez à fakeoff@20minutes.fr



PAGE RÉALISÉE PAR JÉRÉMY VIAL



DES PERADOS
MIX OF FLAVORS*

FLAVORS*
AGRUMES &
ZESTES DE CITRON

**BOUTEILLES
& CAPSULES
TRIEZ-LES!**

BD.ART

BD__ART**

*TOUTE UNE VARIÉTÉ DE SAVEURS : DESPERADOS EST UNE GAMME DE BIÈRES AUX SAVEURS UNIQUES ET VARIÉES. DESPERADOS VIRGIN 0,0 EST UNE BIÈRE SANS ALCOOL (0,0%), AROMATISÉE AGRUMES & ZESTES DE CITRON.

**L'ARTISTE BD.ART A COLLABORÉ AVEC DESPERADOS POUR CRÉER SA NOUVELLE CAMPAGNE.

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