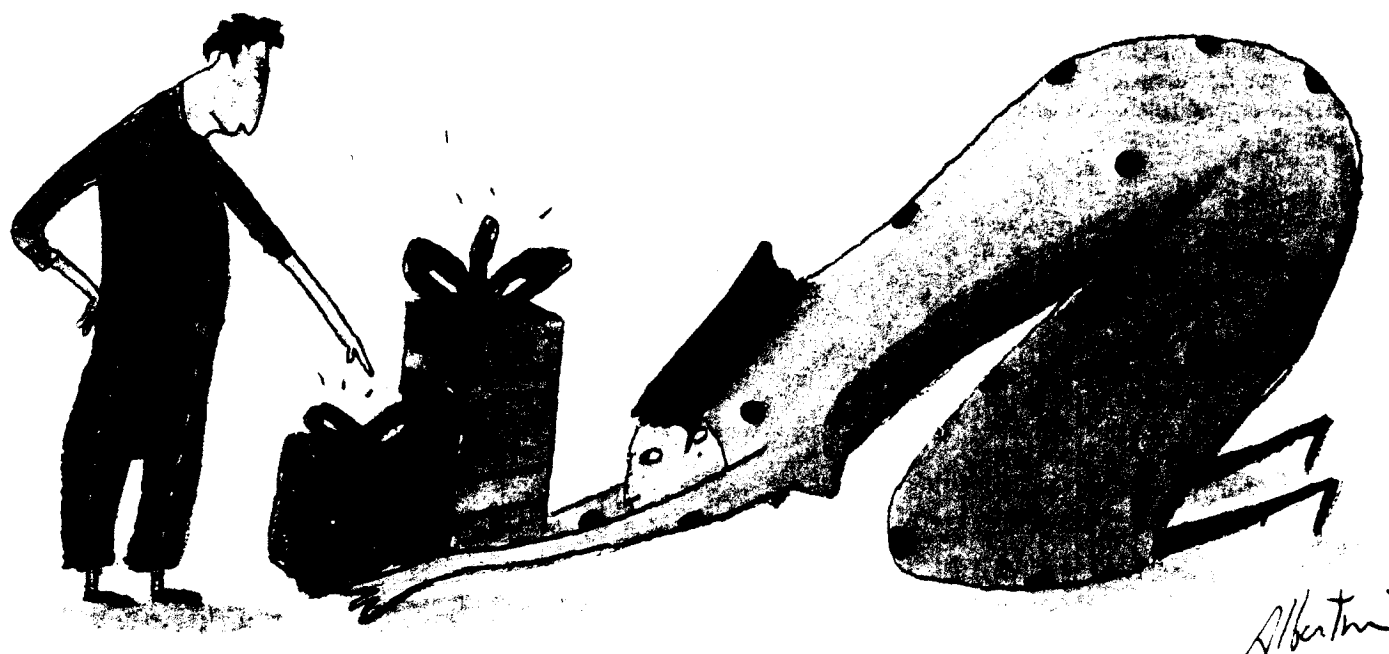


# Un enfant, ÇA S'ÉDUQUE

Désagréable à admettre, mais les faits le confirment: le laxisme des adultes favorise chez les jeunes un comportement égoïste et immature qui peut aller jusqu'à la violence. L'autorité? A redécouvrir.



Les cris d'alarme ne manquent pas. Du côté des psychiatres, on constate que les ados bien encadrés présentent moins de troubles du comportement que les jeunes à qui les parents accordent une grande liberté. «Pour la santé psychique de l'enfant, déclarait récemment sur les ondes un thérapeute de famille, il vaut mieux une éducation trop sévère que trop permissive.»

Dans les préaux des écoles, les actes d'incivilité, la violence et les rackets prennent de l'ampleur. Parents et enseignants ont tendance à s'accuser mutuellement de carences éducatives alors que souvent les uns et les autres, dans leur désir d'être appréciés et de se montrer tolérants, craignent d'imposer tout ce qui ressemblerait de près ou de loin à une mesure disciplinaire. C'est qu'à notre époque l'autorité a mauvaise presse. La confondant un peu rapidement avec des mots comme répression, despotisme, abus de pouvoir ou arbitraire, nous

avons oublié que l'autorité implique également des notions importantes comme le respect, la considération et la confiance.

Lors d'une interview télévisée portant sur l'arrestation d'une bande de jeunes délinquants, le chef de la police de sûreté neuchâteloise, Olivier Guénat, attribuait l'augmentation des délits commis par des mineurs à leur incapacité de résister aux tentations de la société de consommation. Refus de l'autorité et satisfaction immédiate des désirs sont les piliers de la délinquance.

## L'importance de l'interdit

Eduquer un enfant, affirmait Françoise Dolto, c'est «lui donner les règles, les repères, les interdits majeurs qui lui assureront cette sécurité existentielle qui seule peut soutenir son dynamisme et les forces vives de son désir». La célèbre pédiatre et psychanalyste considérait que l'un des rôles prioritaires de la mère était d'apprendre à

son enfant à renoncer à l'objet immédiat de satisfaction. C'est grâce à ces «castrations», ces frustrations imposées, que l'enfant devient capable de se séparer progressivement de sa mère et de conquérir son autonomie. Elles lui permettent de se construire et de se projeter dans l'avenir. Lieux d'écoute et de parole, les fameuses Maisons Vertes mises en place par la pédiatre pour aider les mères à nouer une relation équilibrée avec leur enfant fonctionnent sur ce modèle. Dès leur arrivée, et dès leur plus jeune âge, les tout-petits y apprennent les interdits et les règles à observer. Car aimer un enfant, c'est aussi assumer son rôle d'adulte en imposant le respect de la «loi», en lui indiquant les limites à ne pas franchir. Celles-ci forment un cadre sécurisant auquel il pourra se heurter sans l'ébranler.

# Nos glaciers libèrent des produits toxiques

**POLLUTION.** Depuis 1999, les glaciers des Alpes suisses ont rétréci de 12%. Liée au **réchauffement** climatique, cette fonte provoque un phénomène

inattendu, étudié par l'EPFZ: des polluants emprisonnés dans la glace depuis les années 60 réapparaissent dans les lacs de montagne

Geneviève Comby  
genevieve.comby@edipresse.ch

**O**n sait aujourd'hui que le réchauffement climatique accélère la fonte des glaciers. Ce que l'on sait moins, c'est que la fonte des glaciers, à son tour, libère des substances chimiques, néfastes pour la santé. Le phénomène a été étudié par un groupe de chercheurs de l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich\* en collaboration avec le Laboratoire fédéral d'essai des matériaux et de recherche (EMPA). Christian Bogdal et ses collègues du groupe de travail «sécurité et technologie environnementale» de l'EPFZ ont établi que pas moins de neuf types de polluants qui contaminent des lacs de montagne seraient directement liés à la fonte des glaciers. Parmi lesquels des substances loin d'être anodines: du DDT (un pesticide), de la dioxine (à l'origine de la célèbre pollution de Seveso) et des PCB (des substances chimiques synthétiques utilisées comme isolant), pour les plus connues.

## Perturbateurs endocriniens

Selon certaines études le DDT, aujourd'hui interdit, serait lié au développement de la maladie de Parkinson. Si ce lien reste encore controversé, dioxine, PCB et DDT sont, par contre, considérés comme des perturbateurs endocriniens pouvant interférer avec le système hormonal d'un être vivant, donc ses fonctions reproductives. Aujourd'hui, ils contaminent nos lacs de montagnes comme jamais auparavant. Ce que la glace recrache aujourd'hui, elle l'a en réalité absorbé il y a plus de 40 ans! Disséminées dans l'atmosphère en quantités importantes dans les années 60-70, ces substances chimiques se sont déposées à la faveur de précipitations sur les glaciers où elles se sont fait

emprisonner. Peu dégradables, elles y sont restées pendant des décennies. Jusqu'à ce que la fonte des glaces s'accélére. On sait que, depuis 1999, les 1500 glaciers des Alpes suisses ont rétréci de 12%. Parallèlement, les observations des scientifiques de Zurich montrent que la présence de polluants organiques persistants a drastiquement augmenté dans le courant des années 90.

Leurs constatations se basent sur l'analyse des sédiments du lac Oberaar, nourri par les eaux du glacier du même nom dans les Alpes bernoises. «Contrairement à des échantillons d'eau, les sédiments ont l'avantage de donner une vision sur la durée, couche après couche, comme un tronc d'arbre», précise Christian Bogdal.

*Pesticides, dioxine ou PCB, la présence de polluants organiques a drastiquement augmenté dans les lacs de montagne depuis les années 60.*

Des résultats similaires obtenus dans trois autres lacs de la région laissent penser que d'autres glaciers suisses sont sans doute, eux aussi, en train de libérer des produits toxiques.

«Ce qui nous inquiète, c'est que ces substances ne sont pas diluées de manière régulière durant l'année, car la fonte des glaces se produit sur une assez courte période, environ deux mois. Du coup, on se trouve à la fin du printemps et au début de l'été face à de fortes concentrations de polluants. En plus, à cette époque, la faune se trouve à un stade sensible de son développement», note le chimiste.

L'homme, quant à lui, peut être exposé à ces fortes concentrations via l'eau potable utilisée dans les cabanes de montagnes, mais surtout via la pêche.



STR/W. Unesco Aletsch

# Manif anti-OMC: les Black Blocks cassent Genève et l'ambiance

(3)



**DÉPRÉDATIONS.** Des voitures en flammes, des vitrines mises à sac, des gaz lacrymogènes et une trentaine d'arrestations. Les 3000 personnes qui défilaient hier à Genève contre la réunion

ministérielle de l'OMC qui débute demain ont été contraintes de mettre fin à leur manifestation à cause de 200 trouble-fête. Les pacifistes pointent du doigt les casseurs et l'inefficacité de la police

Stéphanie Germainier avec les agences  
stephanie.germainier@edipresse.ch

Jean-Guy Python/Europresse

«**L**es Black Blocks sont des petits cons. Y en a marre de ces gens qui nous empêchent depuis dix ans de faire entendre notre message pacifiste et altermondialiste de solidarité.» Le conseiller national écologiste Antonio Hodgson comme tous ses collègues Verts, les représentants des syndicats et les organisateurs de la manifestation ont quitté le défilé anti-OMC d'hier dès les premières casses. Tous se sont désolidarisés de l'action violente de quelque 200 casseurs, vraisemblablement des Black Blocks alémaniques, qui avaient fait le voyage au bout du lac.

La manifestation pacifique qui réunissait quelque 3000 personnes (5000 selon les organisateurs) avait débuté à 14 h 30. Elle a tourné court et dégénéré un quart d'heure seulement après le signal de départ. Des vitrines de bijouteries et de banques ont volé en éclats sur 800 mètres, quatre véhicules ont été incendiés, quinze autres endommagés, dont trois cars, et la police a dû faire usage de balles en caoutchouc, de gaz lacrymogène et du canon à eau pour enrayer les trouble-fête entre la gare, les Pâquis et le quai des Bergues. Trente-trois personnes ont été interpellées, dont quatorze Black Blocks, et quatre voleurs emmenés au poste. A l'heure où nous mettons sous presse, aucun blessé n'était à déplorer.

## Autoriser ou non les défilés

Des affrontements et des chassés-croisés entre les casseurs et la police se poursuivaient hier soir dans le parc des Crochettes et en ville, mais la cheffe de la police genevoise, Monica Bonfanti, affirmait dès 18 h que ses hommes avaient la situation sous contrôle.

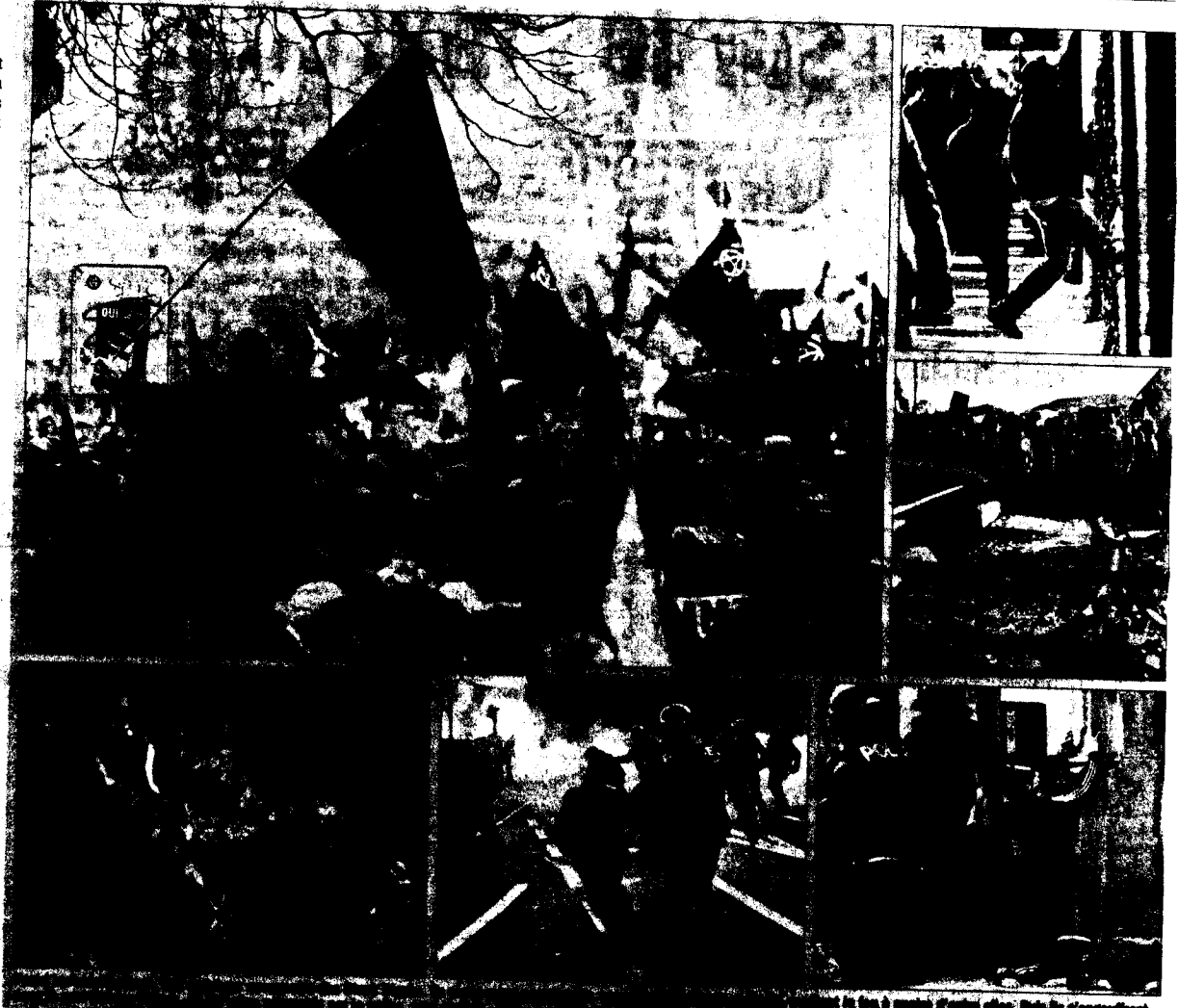
L'agitation à peine retombée, le débat sur l'autorisation ou non de ce genre d'événement altermondialiste secouait déjà le petit monde politique genevois au début de soirée. Le Conseil d'Etat avait autorisé la manifestation et, même si les manifestants ont sifflé les assureurs et n'ont pas hésité à les dénoncer à la police, personne ne veut revenir sur ce droit de manifester, «un droit démocratique».

La conseillère administrative Sandrine Salerno fera ce soir une allocution pour accueillir les altermondialistes et compte bien tenir son agenda malgré

les débordements d'hier. «Je modèrerais un peu mon discours. Je dirai que, moi, je ne fais pas l'amalgame entre ceux qui contestent le système capitaliste et les casseurs. Je me battrais pour que cette voix puisse être entendue. Les producteurs de lait suisses, qui contestent l'OMC par exemple, doivent avoir le droit de manifester. Mais, avec les casseurs, il faut appliquer la tolérance zéro: la destruction, la violence est inacceptable et nous en sommes tous victimes»,

a-t-elle déclaré au «Matin Dimanche». Même posture du côté des Verts. Antonio Hodgson refuse que les pacifistes soient pris en otage par les casseurs et plaide pour plus de sévérité lors des manifestations plutôt que pour leur interdiction pure et simple. «Les organisateurs doivent être plus stricts et ne pas donner le signal de départ tant que des Black Blocks sont dans les parages ou dans les rangs du cortège.

De son côté la police doit être plus réactive», dénonce l'élu, qui a jugé l'action des policiers attentiste. Le politicien a même fait barrage de son corps lorsqu'un homme encagoulé s'en est pris à un journaliste qui filmait le cortège. Sandrine Salerno refusait pour sa part de porter hier soir un jugement sur l'action des forces de l'ordre, mais estimait tout de même que «la police doit être en mesure de juguler ce type de violence».



# Profs au-delà de la crise de nerfs

Insultés, moqués, poussés à bout, ils sont de plus en plus nombreux à craquer. En cause, la violence, mais aussi le manque de soutien de leur hiérarchie.

**SOUFFRANCE** Elle peut être « ordinaire » – de nombreux ouvrages donnent des clefs pour l'apprivoiser – ou « extraordinaire »...

**I**l ne veut surtout pas être cité. La peur d'être stigmatisé, encore une fois. D'être puni par sa hiérarchie, aussi. Philippe (1) enseigne depuis plus de trente ans en lycée professionnel, dans l'académie de Besançon. Un jour, pour la énième fois de sa carrière, il demande à un élève d'ôter son baladeur en cours. « Fils de pute ! » lui répond le lycéen. Qui se voit infliger une exclusion définitive... avec sursis. Une semaine plus tard, la même scène se répète, avec un autre professeur. « Me casse pas les couilles ! » s'emporte cette fois l'élève. Philippe, excédé, décide, contre l'avis de son proviseur, de ne plus accepter le gamin dans sa classe. Légalement, il est en tort : un prof ne peut pas anticiper sur l'éventuelle indiscipline des élèves pendant

son cours... Il est donc sanctionné, suspendu, puis muté. « Et sans sursis, cette fois ! » s'emporte-t-il, dégoûté.

« Les lycées sont devenus des pétaudières, on se prend des œufs sur la tête, on ne peut plus se retourner sous peine de recevoir des projectiles et on n'est pas toujours soutenu par sa hiérarchie, qui veut surtout ne pas faire de vagues... » Il raconte les pneus crevés, les menaces proférées par des « grands frères » après une mauvaise

note, les crachats, les pleurs en salle des profs, l'école transformée en « garderie sociale » pour des jeunes qui ne croient plus du tout aux vertus de la connaissance, mais affirment, bravaches, que plus tard ils veulent faire « cassos » – pour cas social... – et toucher les allocations.

Philippe est amer et « va bosser à reculons ». Pour d'autres, le ressentiment se termine, de manière beaucoup plus tragique, par un suicide. Impossible d'avoir des statistiques fiables à ce sujet ou sur les dépressions. Mais les profs semblent aller de plus en plus mal. Ils sont stressés, fatigués, dorment mal et travaillent beaucoup ; on les prend pour des privilégiés, eux se sentent méprisés. Personne ne peut les comprendre, estiment-ils, à moins « d'en être ».

« Structuellement, le métier d'enseignant est difficile, explique Françoise Lantheaume, chercheur et auteur de *La Souffrance des enseignants* (PUF). Ils ont affaire à une "pâte vivante" qu'il est très dur d'intéresser. Ils sont jugés en permanence, par leur classe, les collègues, les parents, la hiérarchie, sur des critères fluctuants. Ils doivent toujours tout négocier avec les élèves, les notes, les devoirs... Ils ont aussi un sentiment d'inutilité et d'impuissance : quels que soient les efforts que ces professeurs sont amenés à déployer, certains enfants ne progresseront jamais. »

**"ILS VEULENT FAIRE « CASSOS » [CAS SOCIAL]... ET TOUCHER LES ALLOCS"**

## HETEROCLITE

Choisie à l'origine par les étudiants, la colocation concerne désormais des salariés, ou même des seniors.



# Colocation pour tous

**Un nombre croissant de Français partagent un appartement ou une maison. Pour faire des économies, souvent. Par goût pour ce mode de vie, aussi.**

**F**rançoise, 48 ans, n'est pas une inconditionnelle de la série américaine *Friends*, ni une adepte du film *L'Auberge espagnole*. Loin d'elle l'envie irrépressible de faire canapé et réfrigérateur communs avec un(e) colocataire. Pourtant, depuis deux ans et demi, cette Parisienne, mère divorcée, partage son trois-pièces du IX<sup>e</sup> arrondissement avec Claire, 40 ans, chargée de communication et célibataire. « Soyons clairs, c'est une histoire financière, lâche Françoise. Avec mon salaire de vendeuse, je ne pouvais pas payer seule 1 320 euros par mois ! Et pas question de

déménager : je devais rester proche de l'école de mes deux enfants et du domicile de leur père, avec lequel je suis en garde partagée. » Pourtant, au fil des mois, la cohabitation s'est doucement muée en amitié entre les deux femmes. « Ce n'était pas gagné d'avance, confie Françoise. Mon fils et ma fille sont à la maison une semaine sur deux et le logement ne fait que 60 mètres carrés ! »

En ces temps de frimas économique, nécessité fait loi. Divisé entre deux, trois ou quatre colocataires, le poids des charges et du loyer devient plus léger à porter. Résultat : les Français partagent de plus en plus volontiers

appartements et maisons. « Chaque mois, 30 000 colocations se forment sur nos trois sites », affirme Frédéric de Bourguet, à la tête de Colocation.fr, Kel-coloc.com et Easycoloc.fr. Selon lui, « De 6 à 10 % » des logements seraient concernés. « Plutôt 2 % », corrige un spécialiste de l'immobilier. Difficile d'avancer un chiffre précis, car une bonne part des colocations se nouent de manière informelle : « Beaucoup sont des sous-locations non déclarées », explique M<sup>re</sup> Christine Kaplansky, spécialiste du droit immobilier.

Christine, 48 ans, gouvernante dans une maison de retraite lyonnaise, sous-loue une

chambre de son 85-m<sup>2</sup> à Manuel, Espagnol de 30 ans. « Je n'arrivais plus à boucler les fins de mois », confie cette ancienne cadre, licenciée en 2006, dont les revenus ont été divisés par trois. Depuis mars, elle héberge un second colocataire. Sa fille de 15 ans, pensionnaire, lui a suggéré de louer sa chambre jusqu'à la fin de l'été - « Pour qu'on s'offre des vacances. » Mère et fille partent en Croatie, sac au dos.

Depuis la création, voilà une petite décennie, des premiers sites Internet spécialisés, les colocataires ont bien changé. Etudiants fauchés et jeunes travailleurs précaires côtoient désormais employés et cadre

# Chiens et chats

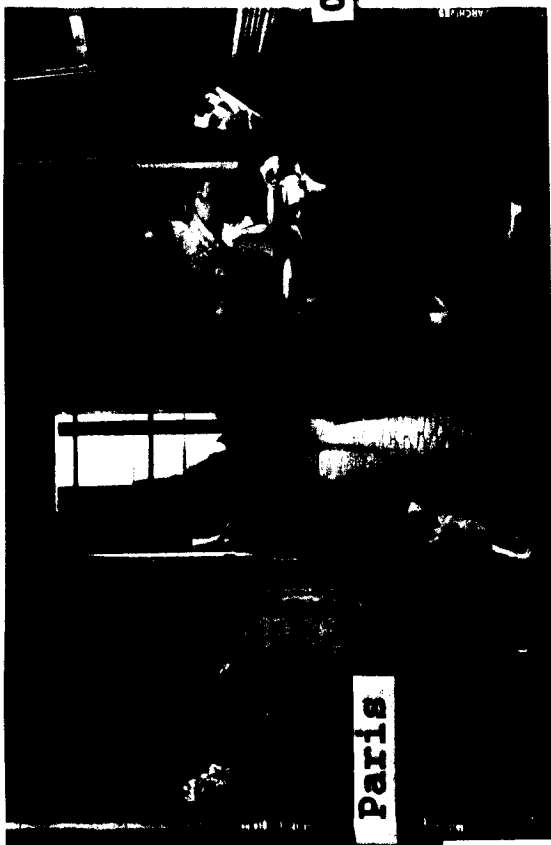
## s'installent dans nos foyers

En France, plus de 60 millions d'animaux nous tiennent compagnie... et génèrent un chiffre d'affaires de 3,35 milliards d'euros. Texte Julien Chavannes



1845 -

Paris



On l'adopte

et on le protège

Au début du 20<sup>e</sup> siècle, l'animal devient « familier », investissant les intérieurs bourgeois (à quel point la peinture de Martin Drolling, réalisée en 1816). Les intellectuels parisiens commencent à s'inquiéter de son bien-être et, en 1845, créent la Société protectrice des animaux (SPA).

cent le cheval. La révolution industrielle pousse les travailleurs dans les villes et accélère l'installation de l'animal dans les maisons. Il va intégrer les foyers bourgeois puis ceux des plus modestes au sortir de la Seconde Guerre mondiale. Pour l'adapter aux espaces réduits, on effectue des croisements entre petites races. Chiens et chats rapetissent et sont considérés comme membres de la famille.

Car s'il est un bon compagnon, l'animal est aussi très bon pour la santé. Une étude australienne récente montre que des enfants de 5 à 6 ans vivant avec un chien ont deux fois moins de risque d'être obèses. En 2001, une étude menée en Allemagne et en Chine bousculait la communauté scientifique, prouvant que les propriétaires de chiens ou chats se rendent moins souvent chez leur médecin : 20 % de visites en moins ! « L'animal de

compagnie stimule la fabrication d'ocytocine (l'hormone de l'attachement), favorise la circulation artérielle et est un excellent anti-violentique », explique Claude Béata, vétérinaire et comportementaliste. Il sert de guide aux aveugles et aux handicapés depuis des années et permet d'établir le contact avec, notamment, des personnes autistes. Les scientifiques envisagent de recourir à l'animal pour soigner des troubles mentaux. Un colloque international s'est tenu sur ce sujet à Kansas City, aux États-Unis, fin octobre. En France, on l'utilise déjà à l'hôpital. « L'animal casse la logique institutionnelle de l'hôpital. Il dédramatise et crée un contact plus direct et instinctif », souligne le neurologue Didier Vernay, président de l'Association française d'information et de recherche sur l'animal de compagnie (Afrac). Lui-même handicapé,

le Dr Vernay mène ses consultations accompagné de son chien. C'est un avantage : « Le médecin voit un patient. Le chien lui, voit individu et peut révéler certains troubles mentaux. » Du coup, le neurologue a crû cette année un diplôme sur la Relation d'aide par la médiation animale à la faculté de médecine de Clermont-Ferrand. « C'est une discipline médicale qui suscite de l'engouement mais doit être cadrée. Cette formation va mettre aux thérapies d'apprentissage à utiliser leurs chiens. Attention, de simples particuliers ne deviendront pas des thérapeutes. »

Les animaux de compagnie rendent bien d'autres services : grâce à eux, la recherche médicale avance et de nombreux médicaments sont testés. « Ils sont dociles, et les réactions, faciles à étudier », explique Georges Chapoutier. Le chat, par exemple, a souvent servi à étudier

la mémoire, son cerveau ayant une taille adéquate. Le chien, chez qui les syndromes sont proches des maladies humaines, a permis, lui, de faire avancer les recherches sur les myopathies ou la narcolepsie. Mais le défenseur de la cause animale combat l'expérimentation. Les extrémistes comme les antispécistes refusent la notion d'espèce et tentent de se faire entendre par des actions violentes, comme la destruction de labos de recherche. La SPA et la Fondation 30 Millions d'Amis, eux, ont réussi grâce à des campagnes de sensibilisation à imposer des méthodes de substitution, par exemple la peau artificielle pour tester les crèmes de soin.

### On les a « rapetissés » pour mieux les caser dans nos appartements

Avec la domestication, l'animal devient un outil. Descartes a même théorisé sur l'« animal machine » en 1638. Le philosophe mathématicien le compare à un automate incapable d'émotions. Il vit, travaille, produit, se bat au service de l'homme. A la cour, il symbolise la puissance : Saint Louis vit entouré de chiens gris ramenés des croisades et François I<sup>er</sup> est fou de ses lévriers. Au fil du temps, le progrès va affranchir l'animal de sa condition utilitaire. Dans les champs, les tracteurs rempla-

### 3 Pourrait-on un jour s'en passer ?

**E**n 2006, l'Agence internationale de l'énergie tablait sur une augmentation de la demande d'énergie de 53 % d'ici à 2030. Dans un contexte de réchauffement climatique et d'épuisement des ressources, le nucléaire peut apparaître comme une alternative. « Pas au niveau mondial, estime Corinne Lepage. Le nucléaire ne fournit que 15 % de l'électricité et 6 % de l'énergie. Même si on double le nombre de réacteurs, le problème ne sera pas résolu. » L'ancienne ministre souligne le potentiel des énergies renouvelables qui procurent plus de 18 % de l'électricité mondiale. Avec des projets d'ampleur comme en Inde, où l'on vise l'équivalent de 14 centrales nucléaires en énergies renouvelables pour 2012. Pas si simple, rétorquent les pro-nucléaires. A court terme, les énergies renouvelables ne peuvent remplacer le nucléaire. « Comparez la France et l'Allemagne, qui a renoncé au nucléaire, estime Sylvain David. Nous rejetons 40 % de CO<sub>2</sub> en moins par habitant. Par ailleurs, la production d'électricité émet plus de gaz à effet de serre que les transports. Et ces rejets proviennent surtout des Etats-Unis, de l'Europe, de la Chine ou de l'Inde, qui pourraient investir dans le nucléaire. » Partisans comme opposants au nucléaire se rejoignent néanmoins sur un point impératif : l'économie d'énergie !

### 4 Assure-t-il notre indépendance énergétique ?

**N**on », répond Mycle Schneider, consultant spécialisé dans l'énergie et auteur d'un rapport pour la Commission européenne. Le nucléaire ne produit que de l'électricité et seulement 16 % de l'énergie finale, celle effectivement utilisée. La France reste dépendante du pétrole pour les transports. Les Français consomment d'ailleurs plus de pétrole que les Italiens ou les Allemands. Avec différents modes de calcul (par exemple, en incluant ou non nos exportations d'électricité), Mycle Schneider et Global Chance arrivent ainsi à un taux d'indépendance énergétique de 8,5 à 14 %, bien en dessous du taux officiel de 50 %.

### 5 Les pays dotés de réacteurs peuvent-ils fabriquer des bombes ?

**L**es bombes atomiques sont fabriquées à partir de l'uranium et du plutonium utilisés dans les centrales. Mais les deux technologies n'ont rien à voir. « Le nucléaire civil a bénéficié des technologies militaires, constate Sylvain David. L'inverse n'est pas vrai. Le nucléaire civil peut même servir à lutter contre la prolifération. » 189 Etats ont signé le traité de non-prolifération. Seuls les 5 d'entre eux dotés de l'arme nucléaire avant l'entrée en vigueur du pacte sont autorisés à la posséder. Les autres ne devraient en principe bénéficier que des technologies du civil. Certes, l'Iran a signé le traité, mais le régime est soupçonné par l'AIEA de se doter d'un volet militaire. Des installations clandestines ont d'ailleurs été découvertes. Par ailleurs, des pays non signataires (Inde, Israël...) ont réussi à mettre au point l'arme nucléaire. Pour Corinne Lepage, « les pactes n'ont qu'une valeur de chiffons de papier dans nombre de pays qui ne respectent pas les règles de droit international ». Enfin, quand du plutonium circule sur les routes, un risque existe, souligne Global Chance. En effet, la fabrication de bombes exige la maîtrise de technologies avancées, mais des terroristes pourraient fabriquer des bombes rudimentaires en associant des explosifs avec du plutonium volé.

### 6 Que va-t-on faire des déchets ?

**C**haque année, en France, le nucléaire engendre environ 1 kg de déchets radioactifs par habitant. Tous les déchets ne se valent pas : par exemple, les déchets à haute activité ne représentent que 0,2 % de la quantité mais concentrent 95 % de la radioactivité. « Toute activité humaine engendre des déchets », relativise Jean-Marc Jancovici. Ainsi, chaque année, 18 millions de tonnes de déchets industriels spéciaux, incluant solvants, hydrocarbures et produits chimiques toxiques sont produits. La plupart des déchets nucléaires sont enterrés en surface. Pour le combustible irradié (1 150 t), la France est l'un des rares pays à avoir choisi le retraitement. En pratique, une faible partie est recyclée car il faut au préalable réenrichir l'uranium, opération menée en Russie. Le recyclage du plutonium reste également limité. Pour que le retraitement soit plus poussé, il faudrait passer à des réacteurs de quatrième génération. Un progrès non envisageable avant 30 à 40 ans. Quant aux déchets ultimes – non retraitables –, ils sont vitrifiés. A partir de 2025, il est prévu de les enfouir à 500 m de profondeur près de Bure (Meuse). Un choix qui ne fait pas l'unanimité chez les géologues, car les risques ne sont pas très bien connus.



# ③ Diversifiez au maximum votre alimentation

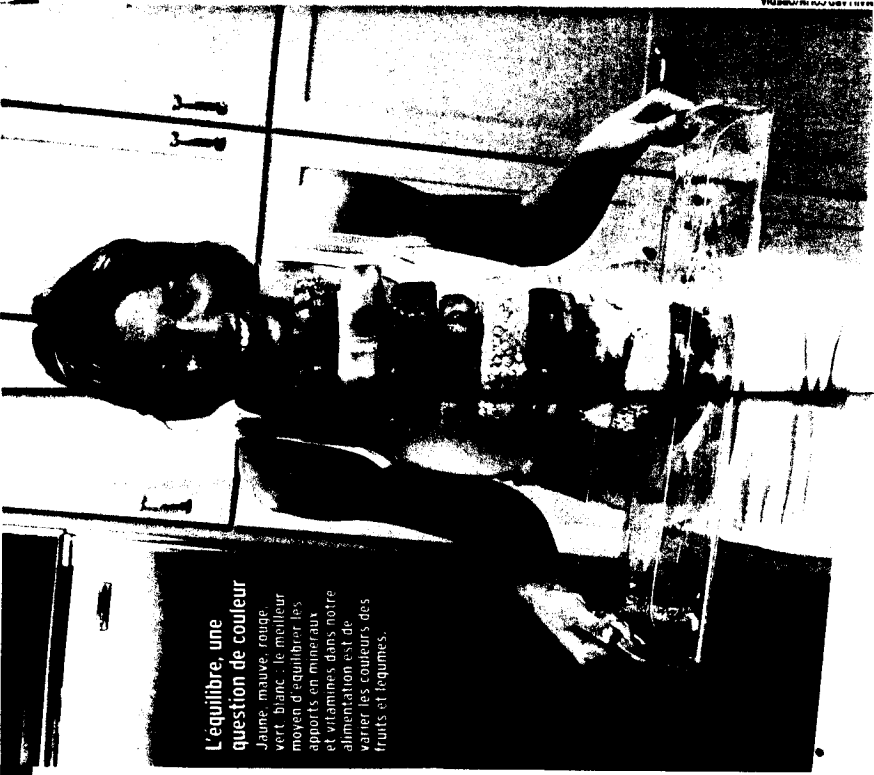
*Vous avez faim ? Mangez (un peu) de tout et prenez votre temps. Votre organisme piochera dans votre assiette en fonction de ses besoins.*

**A**vez-vous déjà tenté de suivre à la lettre toutes les recommandations médicales pour manger équilibré ? Pas évident ? Vous avez compris, c'est quasiment impossible. « Ces recommandations ne sont pas élaborées pour des cas individuels, confirme le nutritionniste Jean-Philippe Zermati. Elles ne tiennent pas compte de l'âge, de la physiologie et de la psychologie. En réalité, elles sont établies pour toute une population, selon des statistiques moyennes » Pour retrouver votre équilibre alimentaire, commencez par écouter votre corps.

## ► « J'AI FAIM », MODE D'EMPLOI

Premier signal, la faim. Au lieu de s'en tenir à des compositions de repas figées, mieux vaut respecter ses sensations. « Si un matin, vous n'avez pas faim, inutile de vous forcer à manger un petit déjeuner consistant, explique Jean-Philippe Zermati. Et si vous avez un creux entre les repas, ne culpabilisez pas et sachez écouter vos besoins. Sans excès. Car ce qui risque de vous dérégler, c'est de manger sans faim : ça, c'est du grignotage. » Deuxième signal à prendre en compte, la satiété. Nous recevons trois sortes de messages. Le rassasiement volumique : notre estomac est rempli. Le rassasiement sensoriel spécifique : le contentement que procure la consommation

**L'équilibre, une question de couleur.**  
Jaune, mauve, rouge, vert, blanc : le meilleur moyen d'équilibrer les apports en minéraux et vitamines dans notre alimentation est de varier les couleurs des fruits et légumes.



varier le plus possible ses aliments au cours d'un repas, d'un repas à l'autre et d'un jour sur l'autre. Enfin, le type de cuisson aussi doit changer : grillé, au court-bouillon, à la vapeur, au four... Autre avantage : en mangeant de tout, sous toutes les formes, les index glycémiques des aliments (qui indiquent le taux d'élévation du sucre dans le sang après ingestion, lire ci-contre)

se compensent les uns les autres. Et en cas d'excès, pas de panique : notre comportement alimentaire prend en compte les différents équilibres (énergétique, nutritionnel, social et émotionnel) et cette mécanique complexe se régule toute seule. L'équilibre énergétique doit par conséquent se penser à plus long terme, sur une dizaine de jours.

Ces aliments





Un prix Nobel d'économie suggère de modifier le mode de calcul du Produit intérieur brut

# Comment on mesure la prospérité d'un pays

Supposé refléter la richesse, le PIB fait l'impasse sur les inégalités ou l'état de l'environnement.

Texte Caroline Péneau  
Illustrations Clod

Coincée dans les embouteillages, après une journée menée tambour battant, Solène domine la circulation au volant de son 4 x 4. Elle a demandé à sa nounou de faire des heures sup' et verra à peine ses enfants ce soir, mais elle a quand même pris le temps d'acheter des plats préparés au supermarché. Une journée d'enfer pour elle... mais de rêve pour la croissance du pays. Solène vient d'acheter une nouvelle voiture; elle consomme plus d'essence à cause des bouchons et avale des surgelés au lieu de couper elle-même ses légumes. Grâce à elle, le PIB (Produit intérieur brut) augmente! Sa voiture pollue? Peu importe; le PIB ne tient pas compte des dégâts causés à l'environnement. Avec un PIB de 1 950 milliards d'euros en 2008, la France se classe cinquième puissance économique dans un palmarès dominé par les États-Unis.

## Cet outil reflète l'époque des Trente Glorieuses

Créé après la Seconde Guerre mondiale, cet indicateur additionne la valeur marchande des biens et services (d'une coupe de cheveux à une voiture) vendus pendant un an dans un pays, au budget des services non marchands, par exemple l'enseignement, la santé, la police, etc. Sa variation d'une année sur l'autre

permet de calculer la croissance d'un pays. Tout ce qui se vend augmente donc le PIB, même si ces biens diminuent le bien-être. Ainsi, en cas de marée noire, le PIB progresse grâce aux dépenses de réparation des dégâts. À l'inverse, tout ce qui n'a pas de prix est exclu : le bénévolat (équivalent à un million d'emplois) et les activités domestiques ne sont pas comptabilisées... « Cet outil reflète une époque, les Trente Glorieuses, où le bien-être était assimilé au "beaucoup avoir" », constate Jean Gadrey, professeur d'économie à l'université de Lille. Depuis le PIB mondial a triplé bien que la moitié de l'humanité se partage 1 % de la richesse.

Pas question pourtant de jeter cet outil à la poubelle. Il permet de

juger de la santé d'une économie et de fixer le montant du Smic ou des minima sociaux. Mais il doit évoluer et s'enrichir d'autres indices. Dans ce but, une commission dirigée par le prix Nobel d'économie Joseph Stiglitz a d'ailleurs rendu à Nicolas Sarkozy un rapport en septembre 2009.

Les statisticiens cherchent à calculer la prospérité d'un pays à travers un prisme plus large que celui de la richesse économique. Mais comment synthétiser des données commerciales sociales ou environnementales en un chiffre? Depuis vingt ans, des dizaines d'autres indicateurs sont apparus mais ils ne se sont pas imposés dans le discours politique et médiatique. Plus complexes, ils sont aussi souvent moins flatteurs pour les pays industrialisés.

JE VAIS METTRE DEUX HEURES POUR RENTRER  
MAIS GRÂCE À MOI LE PIB AUGMENTE !

