



minutes

ÉDITION NUMÉRIQUE



Fizkes / iStock / Getty Images plus

### Inceste

Comment les parents peuvent-ils aborder ce sujet difficile avec leur enfant ? P.4

20 minutes

avec vous

Posez vos questions à Gabriel Attal

Invité ce vendredi sur 20minutes.fr



J. Saget / AFP

Jeudi 11 février 2021

20minutes.fr

Edition spéciale



M. Dagnino

### Environnement

Un appel au secours pour sauver la grande nacre de Monaco P.2

### Chirurgie

Filmer les opérations pour se prémunir des erreurs P.3



A. Lorréaux / 20 Minutes

### Musique

Thérèse fait tomber les clichés avec son clip « Chinoise » P.7

### Football

Entre Domenech et Nantes, ça n'a pas matché du tout P.9



Emeric Gouébaull

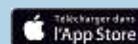
# A fond contre le cancer

Vincent Guerrier et Léa Dall'aglio, couple dans la vie, vantent dans un livre les bienfaits de l'activité physique dans le traitement de la maladie. P.10

20 minutes **TURBO**

Une application plus rapide et sans pub ?  
Testez le mode Turbo !

Scannez ce code pour découvrir notre abonnement exclusivement sur l'application 20 Minutes



PUBLICITÉ

Imprimé sur papier recyclé, ne jetez pas ce journal sur la voie publique : donnez-le ou recyclez-le. Merci !

# A la recherche de la nacre perdue

## Biodiversité

Monaco lance des campagnes d'observation pour sauver le coquillage, décimé par un parasite

Il y a quelques années, l'Office des timbres de la principauté de Monaco avait choisi « *Pinna nobilis*, une espèce vulnérable et protégée, largement présente » dans la réserve sous-marine du Larvotto, pour l'une de ses créations. Le timbre est toujours disponible, mais la grande nacre de Méditerranée est désormais aux abonnés absents. « On a pu en compter jusqu'à 600 en même temps dans l'espace naturel du Larvotto, mais, aujourd'hui, il n'y en a plus aucune », soupire Olivier Brunel, le chef du service aquariums à l'Institut océanographique de Monaco. Aussi, avec le gouvernement princier et l'Association monégasque pour la protection de la nature, il a lancé mercredi un « plan de mobilisation pour un retour des grandes nacres ».

### « Difficiles à repérer »

« On appelle tous ceux qui vont sous l'eau à participer, présente Olivier Brunel. La police, les pompiers, les carabiniers, les clubs de plongée vont être mis à contribution. » Jusqu'à début avril, « plusieurs campagnes d'observation cibleront les jeunes nacres, qui sont d'ordinaire difficiles à repérer », expliquent les acteurs de



Des plongeurs vont partir à la recherche de grandes nacres juvéniles dans les eaux monégasques.

ce projet. Car des spécimens juvéniles, qui résisteraient mieux au parasite tueur de la *Pinna nobilis*, pourraient être encore retrouvés.

« C'est en tout cas ce que l'on espère, explique le responsable de l'Institut océanographique de Monaco. Depuis l'été dernier, on a vu de jeunes nacres repousser dans quelques zones en Espagne, mais aussi en France et notamment en Corse. » Ces explorations s'annoncent toutefois délicates. A l'automne 2019, Monaco avait déjà lancé un projet expérimental visant à capturer des nacres juvéniles à l'aide de pièges

placés dans le courant. L'opération, renouvelée en 2020, n'avait donné aucun résultat.

D'éventuelles observations permettraient pourtant d'avancer. « Si on en localise, on notera tous les détails sur l'habitat, la profondeur, et on fera un suivi pour essayer d'en savoir davantage sur le parasite, précise Olivier Brunel. Comment agit-il et où est-il le plus virulent ? On sait déjà que la grande nacre n'est pas touchée quand elle est présente dans des lagunes. » Mais de nombreuses inconnues demeurent.

A Nice, Fabien Binacchi

### Reproduction en bassin ?

Avec ces campagnes, aussi lancées dans le Var et l'Aude, le Centre monégasque de soins des espèces marines participe « à l'animation d'un réseau d'experts méditerranéens sur les grandes nacres ». Son but sera notamment de « lever les obstacles restants à la reproduction en bassin des grandes nacres et d'envisager les conditions d'une réintroduction en milieu naturel ».

## La météo en France



### L'Hexagone garde la tête froide

Un grand froid sec s'installe sur le quart nord-est de la France, souvent sans dégel diurne. Le ciel est bleu, avec une bise mordante. Sur l'arc atlantique, le ciel se couvre. Quelques pluies peuvent survenir en fin de journée, notamment dans le Sud-Ouest.

## L'Allemagne va restreindre les pesticides pour sauver les insectes

### Environnement

« La mort des insectes doit être stoppée, dans l'intérêt de tous. » Le gouvernement allemand a présenté mercredi un projet de loi limitant drastiquement l'usage des pesticides autour des cours d'eau et dans les zones naturelles protégées. « Avec ce texte, l'Allemagne se positionne comme un pays avant-gardiste dans la protection des insectes », s'est félicité Martin Dermine, expert pour l'association européenne antipesticides Pan Europe. De « nombreux produits phytosanitaires » seront bannis dans les zones naturelles protégées, a assuré le gouvernement, sans toutefois préciser les substances concernées. Dans les tiroirs depuis 2019, le projet a été maintes fois repoussé en raison

de l'opposition de la ministre de l'Agriculture, Julia Klöckner, issue du parti conservateur CDU. Il a été au cœur d'âpres négociations avec son homologue de l'Environnement, la social-démocrate Svenja Schulze. Surtout, la loi suscite la colère des organisations agricoles, qui ont organisé plusieurs manifestations. A Berlin, plusieurs centaines de tracteurs ont défilé mardi pour exprimer leur colère. La DBV, principal syndicat agricole allemand, a écrit à Angela Merkel, affirmant qu'« au moins 7% » des terres cultivées dans le pays sont menacées par ce texte. Selon une vaste synthèse d'études dévoilée en 2019, près de la moitié des espèces d'insectes, essentiels aux écosystèmes, sont en déclin dans le monde.

la chaîne météo  
La meilleure info météo

Prévisions ultra détaillées sur TV-WEB-APPLIS

Télécharger sur l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

LACHAINEMETEO.COM

# « On devrait filmer les opérations »

**Santé** Le chirurgien **Eric Vibert** publie un essai sur le « droit à l'erreur et le devoir de transparence » dans le domaine médical

C'est une probabilité qu'on préfère ignorer avant de passer sur le billard. Et si le chirurgien ou la chirurgienne faisait une erreur ? Eric Vibert (*photo*), professeur d'université et chirurgien digestif à l'hôpital Paul-Brousse à Villejuif (Val-de-Marne), pose la question du droit à l'erreur dans un essai original, paru mercredi, *Droit à l'erreur, devoir de transparence* (éd. de l'Observatoire).



H. Assouline

**Ecrire un livre pour parler de ses erreurs comme chirurgien, c'est osé...** Ce qui m'a donné envie d'écrire ce livre, c'est que j'ai fait une erreur lors d'une opération et je l'ai compris en regardant la vidéo... qui était, à l'origine, un outil pédagogique. Quand je fais une erreur, ça me paralyse. Ma réaction a été l'écriture de ce bouquin.

**Pour la chirurgie, « la meilleure piste de progrès à l'heure actuelle, c'est la transformation du rapport à l'erreur », écrivez-vous. Pourquoi ?** Il faut être capable de sortir des dogmes dans lesquels on évolue pour améliorer sa pratique. Le bloc opératoire est un lieu qui se transforme avec de plus en plus d'assistance, d'aide à la décision. Les chirurgiens vont l'accepter, ou pas. Je pense, par exemple, qu'on devrait filmer toutes les opérations. Mais mettre des caméras au bloc, c'est complètement fou, pour beaucoup. Certains voient l'initiative comme un outil pour blâmer, alors que c'est pour éviter qu'on récidive. **Vous estimez que ce droit à l'erreur permettrait d'améliorer la formation. C'est-à-dire ?** Pour faire de grosses opérations, qui apportent le petit frisson, il faut être



A. Jocard / AFP (illustration)

« Le succès d'une opération dépend d'une équipe », estime le médecin.

considéré comme un grand chirurgien. Je reste persuadé que le succès d'une opération n'est pas lié à un homme providentiel mais dépend d'une équipe et d'un environnement. **Comment passer d'un équipage reposant sur un seul chef à une équipe où les responsabilités seraient partagées ?** Par un rapport de confiance et par le fait d'accepter de se tromper. Le problème de ce métier, c'est que certains répondent systématiquement par oui ou par non. Plus je suis instruit, plus je réponds : « Je ne sais pas. » Si vous ne savez pas, vous écoutez les autres. Si je commence à me planter, je veux que

le médecin en face de moi me dise : « Tu pars du mauvais côté. » C'est ça qui permet de mettre des barrières. **Vous abordez la question de la relation avec le patient, qui doit être, selon vous, plus transparente...** Il y a une nécessité de modifier le rapport paternaliste du soignant au patient. En tant que médecin, on a une obligation d'informer le malade. Le problème, c'est qu'apporter cette connaissance va prolonger la consultation. Une fois, un patient m'a posé de bonnes questions, et j'ai changé de stratégie. Mais tous les médecins n'acceptent pas de prendre ce temps. **Propos recueillis par Oihana Gabriel**

## La vague de froid va-t-elle accélérer l'épidémie ?

**Covid-19** Jusqu'à -6 °C dans les Hauts-de-France et le Grand-Est, -5 °C en Ile-de-France... Une vague de froid s'installe sur la moitié nord de la France pour quelques jours, a alerté Météo-France, mercredi. Or, pour certains spécialistes, la reprise de l'épidémie de Covid-19 serait liée à la baisse des températures. Face à cette vague de froid, doit-on craindre une hausse des contaminations ? Selon l'Institut Pasteur, le R0, le taux de reproduction du virus, augmente de 0,16 pour chaque degré perdu sous une température moyenne de 10 °C. Cela dit, si le virus aime le froid, il n'aime pas le grand froid. Selon une étude publiée fin 2020 par Predict Services, le virus se propagerait moins lorsque les températures sont très basses. «Lorsqu'il fait moins de 3 °C, les gouttelettes ont tendance à tomber au sol», et donc à être moins disséminées, expliquait le ministre de la Santé, Olivier Véran, mi-décembre sur France 5. Néanmoins, en hiver, nos organismes sont moins résistants et plus susceptibles d'attraper des infections. **Manon Aublanc**

## Certains antidépresseurs pourraient protéger contre le Covid-19

**Recherche** Un espoir venu de psychiatrie. Plusieurs indices montrent que des antidépresseurs, notamment le Prozac, protégeraient les patients de formes graves de Covid-19. A l'origine de cette découverte, un médecin français, Nicolas Hoertel. L'auteur de l'article paru dans la revue *Molecular Psychiatry*, le 4 février, s'est étonné de voir, dès la première vague, ses



Le Prozac, notamment, préserverait des formes graves de la maladie.

patients en psychiatrie peu touchés par l'épidémie. Une équipe de chercheurs, pilotée par Nicolas Hoertel, a alors lancé une étude observationnelle. Grâce aux données de 36 hôpitaux de l'AP-HP, ils accumulent des informations sur 7230 patients adultes hospitalisés pour Covid-19. Parmi eux, 345 patients (4,8%) étaient sous antidépresseurs. «Notre surprise a été d'observer que ces patients présentaient un risque diminué de plus de 40% d'intubation ou de décès par rapport aux autres patients», synthétise Nicolas Hoertel.

**« Résultats spectaculaires »** Depuis, un essai clinique réalisé par l'université Washington, à Saint Louis (Etats-Unis), a consolidé cette hypothèse. «Sur des données préliminaires publiées en novembre, on découvre des résultats spectaculaires : sur 80 patients [recevant du Floxyfral, un antidépresseur proche du Prozac], aucun n'a vu son état s'aggraver, contre 6 patients sous placebo.» Les résultats définitifs de cet essai randomisé sur plusieurs centaines de patients sont attendus d'ici à fin février. **O.G.**

## 20 secondes

**Le vaccin AstraZeneca valable aussi pour les plus de 65 ans.**

Mercredi, un comité d'experts de l'OMS a indiqué que le vaccin AstraZeneca contre le Covid-19 pouvait être administré aux plus de 65 ans. L'OMS recommande aussi son utilisation dans les pays où les variants sont présents.

**Twitter ne laissera pas revenir Donald Trump sur sa plateforme.**

Le réseau social Twitter, qui a décidé de bannir Donald Trump pour incitations répétées à la violence, ne le laissera pas revenir sur sa plateforme, a indiqué mercredi Ned Segal, le directeur financier de l'entreprise sur la chaîne CNBC.

**Les rebelles yéménites attaquent un aéroport international saoudien.**

Mercredi, les rebelles houthis du Yémen ont attaqué l'aéroport d'Abha en Arabie saoudite en affirmant avoir visé des objectifs militaires. «Un avion au sol a subi un incendie», a indiqué la télévision d'Etat saoudienne. De son côté, la coalition menée par Riyad évoque un «crime de guerre».

# Quels mots mettre sur les maux ?

**Inceste** Faire de la prévention auprès de ses enfants sur ce tabou n'a rien d'évident

Il y a eu l'affaire Olivier Duhamel, l'affaire Richard Berry, un gouvernement qui planche sur une loi sur l'inceste (*lire ci-contre*)... De nombreux parents doivent répondre à des questions venant de leurs enfants sur le tabou de l'inceste. Or il n'est pas évident de savoir quels mots employer pour faire de la prévention à son échelle. D'abord, « il faut que les parents soient sensibilisés à l'inceste, insiste Camille Gaillard, psychologue à l'association L'Enfant bleu. Il m'est arrivé de recueillir la parole d'un adolescent violé, et sa mère restait dans le déni. »



SDI Productions / Getty Images (illustration)

## « Trouver un équilibre »

Ensuite, le discours doit s'adapter à l'âge des enfants. Si évoquer avec son enfant de 4 ans la possibilité qu'un adulte l'agresse sexuellement n'est pas chose aisée, expliquer que cet agresseur peut être un proche complexifie les choses. « Il faut trouver un équilibre : respecter sa sécurité intérieure et prévenir l'enfant que son corps lui appartient, prévient Dominique Fremy, pédopsychiatre. On peut en revanche faire un travail de prévention concernant les interdits, le respect du corps. » Sans forcément expliquer ce qu'est l'inceste à un enfant de moins de 7 ans, on peut lui donner des outils. « On peut lui apprendre à dire non, assure

Le discours de prévention doit s'adapter à l'âge et à la maturité de chaque enfant.

Camille Gaillard. Lui dire : "Maman n'a pas le droit de toucher tes fesses, tu n'as pas le droit de toucher les fesses de Maman." Si l'enfant est abusé, il sait ainsi que d'autres adultes respectent son corps. »

L'adulte peut aussi accompagner son enfant dans une démarche d'autonomie. Pour qu'il apprenne à se laver, s'habiller seul. « Une meilleure conscience de soi va apporter une meilleure conscience de l'autre, assure Andréa Bescond, scénariste des *Chatouilles*, qui raconte les violences sexuelles qu'elle a subies enfant. Et donc des gestes déplacés. »

Oihana Gabriel

## L'exécutif favorable à une prescription « échelonnée » pour les victimes

Depuis des années, le débat revient au gré de l'actualité. Faut-il laisser la possibilité aux personnes ayant été victimes de crimes sexuels lorsqu'elles étaient enfants de saisir la justice jusqu'à la fin de leur vie ? Depuis 2018, en France, une telle victime dispose de trente ans, à compter de sa majorité, pour engager des poursuites judiciaires. Mardi, le gouvernement a mis sur la table un nouveau dispositif en proposant, outre l'instauration d'un « nouveau crime » pour pénaliser toute pénétration sexuelle sur mineur, la création d'une « prescription réactive » ou « échelonnée ».

dernières pourront toujours déposer plainte et poursuivre l'auteur. « Je souhaite que ces victimes-là aient un statut de victime », a justifié le ministre de la Justice, Eric Dupond-Moretti. Contactée par *20 Minutes*, la Chancellerie précise : « On vise les agresseurs en série et les situations, où, en cour d'assises, certaines victimes d'un même auteur ont le statut de témoin parce que le délai de prescription est passé, tandis que d'autres sont parties civiles parce que le délai de prescription n'est pas passé. »

Une situation souvent vécue comme un traumatisme, souligne Isabelle Debré, présidente de l'association L'Enfant bleu : « Cette inégalité est absurde. C'est très éprouvant pour la victime qui a parlé "trop tard". Avec la prescription glissante, on pourra leur assurer une égalité de protection. » *Hélène Sergent*

## Les agresseurs en série visés

Par exemple, si un auteur commet des violences sexuelles sur cinq victimes, mais que les faits sont prescrits pour quatre d'entre elles, ces

### Les signes qui peuvent alerter chez l'enfant

Pour mieux épauler son enfant, les parents doivent se montrer attentifs aux signes qui peuvent alerter. « C'est un changement radical de comportement : un enfant qui devient agressif, s'isole, redevient sale, dort mal », liste Dominique Fremy. Si le parent veut partager son inquiétude, « il faut que ça soit sur un mode rassurant et sans reproche, conseille Camille Gaillard. Et ensuite amener des questions simples et claires. »

## L'instruction à domicile en débat

« **Séparatismes** » Un petit texte, mais qui fait polémique. L'article 21 du projet de loi sur les « séparatismes », qui encadre l'instruction à domicile, va être examiné ce jeudi à l'Assemblée. Et on sait déjà qu'il va susciter de vifs débats dans l'Hémicycle, car il touche à une restriction de liberté. Jusqu'à présent, les familles qui voulaient avoir recours à l'école à la maison devaient faire une simple déclaration à la mairie et

à l'Education nationale. Le projet de loi pose le principe de la scolarisation obligatoire de tous les enfants âgés de 3 à 16 ans dans un établissement scolaire.

Par exceptions, les parents voulant instruire leurs enfants à la maison devront demander une autorisation en présentant un dossier au rectorat. Ce système plus restrictif a pour but de réduire le nombre d'enfants instruits à la maison. *Delphine Bancaud*

## 20 secondes

### L'aide pour les entreprises en difficulté prolongée de deux mois.

Le fonds de solidarité qui permettait aux petites entreprises en difficulté d'obtenir une aide mensuelle jusqu'à 1500 € sera prolongé pour les mois de janvier et février, a annoncé mercredi le ministre de l'Economie, Bruno Le Maire, devant la commission des affaires économiques de l'Assemblée.

### Plus de 1500 migrants secourus au large de la Libye en une semaine.

Alors qu'ils tentaient de rejoindre l'Europe par la mer, plus de 1500 migrants ont été interceptés en une semaine au large de la Libye, a indiqué l'ONG International Rescue Committee. Pour la seule journée de mercredi, 240 migrants africains ont été secourus, a précisé un officier de la marine.

# 1 Votre toutou joue juste pour vous

Les chiens de compagnie seraient-ils plus enclins à jouer l'un avec l'autre quand le maître est présent et attentif ? C'est ce qu'affirme Lindsay Mehrkam, une spécialiste du comportement animal, et autrice principale de la récente étude parue dans la revue *Animal Cognition*.

Les chercheurs ont enregistré par vidéo des paires de toutous dans trois situations : quand le maître était absent, quand il était présent mais les ignorait, et quand il était présent et leur

montrait beaucoup d'attention, en les complimentant verbalement et en les caressant. Il s'avère que l'attention humaine augmente chez ces animaux à la fois la fréquence et l'intensité de comportements comme les courbettes, les déhanchés, le pugilat, la course-poursuite, les mordillements affectueux, etc. Parmi les hypothèses retenues, la présence d'un humain pourrait déclencher un afflux d'ocytocine, hormone dite de l'amour, qui amène un état émotionnel plus positif et donc plus propice au jeu.



Les chiens seraient plus prompts au jeu quand leur maître est attentif.

## 2 Après un Covid inaperçu, elle fête ses 117 ans



N. Tucet / AFP

Sœur André, une des doyennes des Européens, fête ce jeudi ses 117 ans. Lucile Randon, pour l'état civil, est née le 11 février 1904. Son Ehpad de Toulon a été touché en janvier par le Covid-19. Elle s'en souvient à peine : « On me dit que je l'ai eu, je ne me suis pas rendu compte », explique-t-elle à l'AFP TV. Porto, foie gras, filet de chapon aux cèpes et omelette norvégienne, le dessert préféré de sœur André, sont au menu de la fête. Le porto est un secret piqué à Jeanne Calment, décédée à 122 ans et qui détient toujours le record de longévité en France.

## 3 Un avocat-chaton, chat peut surprendre

Au Texas, un avocat qui participait à une audience en visioconférence via Zoom, pandémie de Covid-19 oblige, a rencontré un problème technique inattendu : un filtre remplaçant son visage par celui d'un adorable chaton. Avec un dialogue mémorable à la clé. « Je crois que vous avez un filtre activé dans les réglages vidéo », a observé le juge. « Oui, mais je ne sais pas comment l'enlever. Je ne suis pas un chat », a répondu le chaton en hochant la tête.

## 4 Royal Baby pour la princesse Eugénie

« It's a boy ! » La famille royale compte un membre de plus, et c'est un petit garçon. La princesse Eugénie a donné naissance à son premier enfant, né de son mariage avec l'homme d'affaires Jack Brooksbank. La petite-fille de la reine d'Angleterre a elle-même posté une photo sur son compte Instagram, écrivant simplement trois cœurs bleus en légende d'une photo en noir et blanc.

## 5 Britney Spears nous dit attention aux paillettes

Britney Spears a vu le documentaire du *New York Times* : « Framing Britney Spears », dans lequel sa tutelle est passée au crible, ainsi que le mouvement #FreeBritney. La chanteuse confirme que ce qu'il se passe en coulisses est loin des paillettes de la scène. « Peu importe ce que vous pensez connaître de la vie de quelqu'un, ce n'est rien comparé à ce que vit la personne derrière l'objectif ! », a-t-elle écrit sur Instagram.

## 7 La Chine prépare sa marche sur Mars

La Chine a placé mercredi sa sonde Tianwen-1 en orbite autour de Mars, une première pour le pays, réalisée près de sept mois après son lancement en juillet. L'opération constitue une étape importante vers le principal objectif de cette mission : faire atterrir un robot téléguidé à roues sur la planète rouge d'ici trois ou quatre mois.

## 8 Le Bon Coin ne reste pas dans son coin

Le Bon Coin ne connaît pas la crise. La plateforme de petites annonces en ligne a enregistré 20,4 millions de visites en une seule journée, dimanche. « Un record historique, à l'approche de nos 15 ans, qui confirme que l'économie circulaire est désormais ancrée dans le quotidien des Français », s'est félicité dans un tweet Antoine Jouteau, le directeur général du groupe.

## 6 Cette ville polaire vise une place au soleil

Une candidature à prendre au second degré : pour alerter le public face au réchauffement climatique, la ville finlandaise de Salla a lancé une fausse campagne de candidature pour les JO de 2032. Dans cet « endroit le plus froid de Finlande », les températures sont négatives la moitié de l'année.

# 10 Des contaminations quelques jours après la vaccination ?

Des personnes âgées vaccinées, mais contaminées par le Covid-19 ? Un apparent paradoxe, dont s'emparent des utilisateurs et utilisatrices des réseaux sociaux, prétendant alerter sur la vaccination. L'histoire d'un Ehpad en Espagne a ainsi été largement partagée en ligne : ayant reçu une première injection du vaccin de Pfizer-BioNTech, des résidents ont développé des symptômes six jours plus tard. Le responsable de l'établissement a écarté auprès de l'agence de presse EFE un lien entre la vaccination et la survenue des symptômes.

La protection offerte par les vaccins contre le Covid-19 n'est pas immédiate : les Centres de contrôle et de prévention

des maladies, l'organisme fédéral américain chargé de la santé publique, rappellent ainsi que le corps prend « quelques semaines » après l'injection pour bâtir les anticorps nécessaires contre le virus. Pour l'Agence européenne des médicaments, un délai de « sept jours » après l'injection de la seconde dose du vaccin de Pfizer-BioNTech peut être nécessaire « avant que les personnes vaccinées soient protégées de façon optimale ». Quant au vaccin d'AstraZeneca, utilisé en France, il ne pourrait commencer à offrir une protection que trois semaines après l'injection de la première dose.

**Mathilde Cousin**  
20 Minutes lutte contre les fake news.  
Un doute ? Ecrivez à [fakeoff@20minutes.fr](mailto:fakeoff@20minutes.fr)

## 9 Nos internautes ont du talent

20 minutes

avec vous



A Thoirigné-Fouillar (Ille-et-Vilaine), en Bretagne.

Cette photo nous a été envoyée par Nadège Mick.

**Vous êtes doué pour la photographie ? Envoyez vos images à [contribution@20minutes.fr](mailto:contribution@20minutes.fr) ou postez-les sur Instagram avec le hashtag #nosinternautesontdutalent**

*Vos photos ne seront destinées qu'à cette rubrique. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données : <https://www.20minutes.fr/politique-protection-donnees-personnelles>*

N. Mick

# Allô les gens ? Ici le monde

**Appli** Pas totalement un réseau social, pas vraiment une réunion Zoom, on a testé Clubhouse, l'application ultra sélect où seule la voix compte

Installer Clubhouse sur son téléphone, c'est revivre la peur de se faire refouler en boîte de nuit à 17 ans. Pour accéder à l'application, on se retrouve vite face à des portes closes. On se tourne alors vers Facebook ou Twitter, où de généreuses personnes nous font don de leur laissez-passer. Pourquoi se donner autant de mal ? Parce que Clubhouse, c'est le dernier succès qui fait frémir la Silicon Valley. Avec 2 millions de nouveaux utilisateurs par semaine, cette application connecte le monde entier grâce à la voix. Pas de like, pas de story, juste des conversations audio auxquelles n'importe qui peut se joindre. Le réseau attire aussi les célébrités, à l'instar d'Ashton Kutcher, Oprah Winfrey ou Elon Musk. Titillé par le buzz autour de cet ovni du Net, on s'empresse de lancer l'application. S'affichent devant

nos yeux plusieurs salles, dont une qui arbore un drapeau français. On y suit la conversation d'une dizaine de personnes, qui discutent de leur routine matinale.

## Business, économie...

L'occasion d'apprendre que l'un des intervenants ne peut pas se coucher sans que sa cuisine soit nettoyée avec du savon noir. Bon, on se dit qu'on aurait pu survivre sans cette information. On quitte cette salle pour se balader sur le réseau. Le développement personnel, le business, l'économie, l'entrepreneuriat, voilà quelques-uns des thèmes les plus abordés.

On finit par tomber sur une petite « room » franco-japonaise. On lève la main pour participer aux bavardages. Eri, habitante de Fukuoka, dans le sud du Japon, nous invite à nous



Des participants à une conversation sur Clubhouse, une appli 100 % audio.

présenter. Puis les sujets de discussion s'enchaînent, comme si l'on venait de rencontrer des inconnus dans un bar. « J'ai halluciné dès la première "room", sur le fait que tu puisses discuter avec des gens du monde entier en live, nous raconte Thibaut. En matière d'apprentissage, moi qui suis très curieux, c'est vraiment énorme. » Eri a décidé de créer sa propre salle de chat après deux jours d'utilisation passive de l'appli : « Je trouve que c'est une expérience qui facilite la communication. Et puis, j'ai l'impression que je divulgue moins d'informations personnelles. En fait, c'est comme un coup de fil à plusieurs. » **Clément Rodriguez**

## Un semblant de vie sociale

**Les rencontres surprenantes ne sont pas encore légion sur Clubhouse. Et les utilisateurs et utilisatrices pourraient vite se sentir dépassés par l'effet « masturbation intellectuelle » de l'application, où la majorité des conversations tournent autour des mêmes sujets pendant des heures. Mais avant la réouverture des bars et des restaurants, c'est encore ce que l'on a trouvé de mieux pour retrouver un semblant de vie sociale.**

## Pas de coups de théâtre aux César

**Cinéma** Ils sont tous là. Mercredi matin, la liste des films nommés aux César 2021 a été dévoilée. *Les Choses qu'on dit, les choses qu'on fait*, d'Emmanuel Mouret, est en tête avec 13 nominations, suivi d'*Adieu les cons*, d'Albert Dupontel, et d'*Été 85*, de François Ozon, 12 fois nommés chacun. C'est ce qu'on a pu découvrir par un simple communiqué publié sur le site de l'Académie des César.

Au total, 45 films se retrouvent invités à la fête et on attend du beau monde pour la cérémonie du 12 mars : Camélia Jordana et Niels Schneider pour *Les Choses qu'on dit*, Laure Calamy pour *Antoinette dans les Cévennes*, Virginie Efira pour *Adieu les cons*, Lambert Wilson pour *De Gaulle*, Jonathan Cohen pour *Enorme*, Sami Bouajila pour *Un fils*, Fanny Ardant pour *ADN*, Jean-Pascal Zadi pour *Tout simplement noir...* Mais la jolie déferlante de vedettes françaises attendue ne devrait pas faire oublier que, en 2020, les salles obscures ne sont restées ouvertes qu'à peine six mois, avec le report de la sortie de 110 à 120 films à cause de la pandémie de Covid-19.

**Stéphane Leblanc**

## Des confinements pendant vingt ans (à lire si vous avez un moral d'acier)

**Rapport** Et si le « stop-and-go » devenait notre quotidien d'ici à 2040 ? En épluchant le Rapport Vigie 2020 de Futuribles, qui explore 16 scénarios de rupture à l'horizon 2040-2050, une question se pose : peut-on envisager un retour au monde



Un rapport affirme que les mesures sanitaires vont se poursuivre.

d'avant ? Pour Marie Ségur, chargée d'études à Futuribles, c'est non, car « l'augmentation de la circulation et des contacts entre humains à l'échelle mondiale favorise la multiplication et la circulation des virus ». Dans ce contexte, « il est possible de voir s'instituer durablement les mesures sanitaires mises en œuvre par les gouvernements au premier semestre 2020 », peut-on lire dans le rapport.

**« On n'est pas faits pour vivre dans cette situation. »**

**Marie Ségur, de Futuribles**

« Le monde connaîtra d'autres virus, de nature différente, plus contagieux, plus mortels », prévoit aussi Cécile Desauvay, directrice d'études à Futuribles. « Mais je ne suis pas sûre que le confinement puisse s'instituer de manière aussi régulière, analyse Marie Ségur. On n'est pas faits pour vivre dans cette situation. » Il est ainsi plus probable de voir la maladie se banaliser plutôt que le confinement.

**Laure Beaudonnet**

## 20 secondes

### Ladj Ly en garde à vue.

Le réalisateur Ladj Ly a été placé en garde à vue mardi à Bobigny (Seine-Saint-Denis) pour blanchiment, abus de confiance, abus de biens sociaux, faux et usage de faux, a appris *20 Minutes* de source judiciaire. La garde à vue a été levée mercredi après-midi. L'enquête a été confiée au service départemental de police judiciaire du 93.

**LVMH et Rihanna mettent leur prêt-à-porter en pause.** La crise sanitaire aura eu raison de Fenty, la marque de prêt-à-porter lancée en 2019 par le géant du luxe LVMH avec la diva de la pop Rihanna. Ils vont se concentrer sur la lingerie et les cosmétiques, déjà des succès.

**Epic, nouvelle revue de photographie au long cours.** Une revue de photographie vient de se (re)lancer, *Epic*, qui fait le pari des reportages au long cours et en grand format. Trimestrielle, elle a bénéficié d'une campagne de financement participatif, qui lui a déjà permis de récolter 900 abonnements et précommandes.

# «Je me suis pris des “Jackie Chan”»

**Musique** Dans son dernier clip *Chinoise*, Thérèse dénonce les stéréotypes dont sont affublées les femmes asiatiques

Rendez-vous est donné dans un restaurant de la rue des Couronnes, à Paris. Ce jour-là, au Pavillon des pivoines, point de clients ni de clientes, mais une monteuse, une cheffe décoratrice, une réalisatrice et une assistante-réalisatrice qui s'affairent autour d'une jeune femme. Vêtue d'une grande cape verte synthétique et flashy, du rouge à lèvres



20 Minutes est entré dans les coulisses du tournage du clip de l'artiste.

**Un clip sous surveillance**

Xavier Norindr a dû remplacer au pied levé un des figurants lors du tournage, qui était cas contact au coronavirus. Le coproducteur du clip a dû vérifier que les gestes barrières soient bien respectés.

**«Je n'ai rien inventé et je n'ai même pas eu la place de tout écrire.»**

Thérèse, chanteuse

violet pétant, la chanteuse Thérèse tourne le clip de *Chinoise*, son dernier single sur les stéréotypes qu'elle a subis en tant que femme asiatique.

«Chinoise, Chun Li / Massage, Polie / Soumise au lit / You call me Katsuni», dit-elle au micro. Entre deux séances de maquillage, l'artiste hip hop, pop, electro confie n'avoir «rien inventé» des paroles, qui lui ont été lancées au visage : «Je me suis pris des “Katsuni” [du nom d'une ex-actrice porno], des “Jackie Chan”, des “ton père tient un bar-tabac”. Je n'ai même pas eu la place de tout écrire.» Thérèse et sa grande cape verte électrique détonnent autant que les pivoines

rouges et roses peintes sur la tenture de fond du restaurant. «Quand il a fallu tourner le clip de *Chinoise*, je me suis dit que c'était le décor parfait : proche de la tradition et aussi kitsch que magnifique», explique la chanteuse. D'autres parties du film ont été tournées sur deux jours dans les alentours, entre les stations de métro de Belleville, Pyrénées et Jourdain, un quartier multiethnique où vivent beaucoup de Chinois parlant le teochew, une langue du sud de la Chine. «C'est un quartier

hyper mixte, que j'aime beaucoup, plein de couches d'immigration, détaille l'artiste. Je me sens y appartenir. Une philosophie qui se reflète aussi dans sa musique, qu'elle veut solidaire de toutes les communautés : «Quand je dis “Banania, couscous, même combat”, je parle de mes adelphe. Toutes les minorités “visibles” ont subi la même chose. C'est un appel à la convergence de ces luttes-là.»

Pour former sa bande de figurants et figurantes, elle a contacté ses potes «de toutes les couleurs», à l'image du quartier. Certaines et certains sont des militants antiracistes connus, ou des figures qui ont l'habitude de s'exprimer sur le sujet, comme l'écrivaine et podcasteuse Grace Ly, Julie Hamaïde, fondatrice du magazine *Koi*, ou encore l'acteur Steve Tran. **Aude Lorriaux**

## VOTRE SOIRÉE TÉLÉ

**20 minutes aime** l'audace de MCM, qui rediffuse l'intégrale de «Code Quantum», série culte de voyage temporel

 <b>21 h 05</b> Série	 <b>21 h 05</b> Magazine	 <b>21 h 05</b> Film	 <b>21 h 06</b> Série	 <b>20 h 50</b> Doc.	 <b>21 h 05</b> Film
 <b>SECTION DE RECHERCHES</b> (2 épisodes). Alors que le corps d'une étudiante est retrouvé en sous-vêtements sur une plage, les enquêteurs découvrent que la victime menait une vie secrète.	 <b>VOUS AVEZ LA PAROLE</b> Invités : Gérald Darmanin et Marine Le Pen. Immigration, laïcité, sécurité : Gérald Darmanin évoque ces questions qui ont agité le microcosme politique.	 <b>C'EST BEAU LA VIE QUAND ON Y PENSE</b> De Gérard Jugnot (2017). Avec Gérard Jugnot. Un Breton fait la connaissance du jeune homme dont le cœur est celui de son fils décédé. Les deux hommes vont tenter de s'apprivoiser.	 <b>YOUR HONOR</b> Saison 1. (2 épisodes). Avec Bryan Cranston. Michael Desiato cherche à reprendre le travail comme avant l'accident mais est perturbé par des messages anonymes qui lui sont adressées au bureau.	 <b>VOYAGE SUR LES FLOTS CÉLESTES</b> « Les cartographes de l'univers ». De François-Xavier Vives. Au côté d'Hélène Courtois, astrophysicienne, voyage à travers les plus grands télescopes.	 <b>INSAISSABLES</b> De Louis Leterrier (2013). Avec Jesse Eisenberg. Des agents du FBI enquêtent sur un gang d'illusionnistes, surnommés les Quatre Cavaliers, qui braquent des banques tout en réalisant des « performances ».
 <b>20 h 55 EN THÉRAPIE</b> « Ariane, lundi 23 novembre 2015, 9 h ». Saison 1. (6/35). Ariane a finalement accepté la demande en mariage de son compagnon, Cédric.	 <b>21 h 18 BALANCE TON POST !</b> Magazine. Présenté par Cyril Hanouna. Retour sur les sujets au cœur de l'actualité politique et sociale.	 <b>21 h 05 SCORPION</b> « Y a-t-il un génie pour sauver le monde ? ». Saison 4. (1/22). Scorpion part en mission en Norvège pour stopper des fuites de méthane.	 <b>21 h 15 TAXI 5</b> Film d'action de Franck Gastambide (2018). Avec Malik Bentalha. Un policier et pilote émérite parisien débarque à Marseille.	 <b>21 h 05 TATTOO COVER : LONDRES</b> Documentaire. Yohann est devenu un « aimant à poisse » depuis le jour où il s'est fait tatouer. Il veut conjurer le mauvais sort.	 <b>21 h 05 HÉRITAGES Magazine (2020).</b> Surnommé le Kid de Minneapolis, Prince est devenu une légende de la musique noire américaine. Un artiste hors du commun.

Horoscope

**Bélier du 21 mars au 20 avril**  
Vous avez un certain niveau d'exigence avec vos proches. Mettez les bouchées doubles, sans regarder les détails.

**Taureau du 21 avril au 21 mai**  
Des préoccupations vous empêchent de vous intéresser à votre vie affective. Affronter la réalité vous effraie.

**Gémeaux du 22 mai au 21 juin**  
Célibataire, une personne vous séduit. Pour les autres, les amours pétillent. Vous pouvez lancer un de vos projets.

**Cancer du 22 juin au 22 juillet**  
Votre cœur semble battre plus vite, vous avez les symptômes de l'amour. Vos activités vont vous satisfaire.

**Lion du 23 juillet au 23 août**  
Accordez à autrui le droit à la différence. Vous vous fixez des objectifs précis et vous gagnez en efficacité.

**Vierge du 24 août au 23 septembre**  
Votre vie amoureuse est harmonieuse. Les contacts sont un peu difficiles et les démarches, laborieuses.

**Balance du 24 sept. au 23 octobre**  
Certaines tensions vont disparaître. Il vous faut prendre une décision concernant votre avenir professionnel.

**Scorpion du 24 oct. au 22 nov.**  
Un déplacement ou une sortie amicale serait salutaire à votre mental. Vous déjouez les conflits alentour.

**Sagittaire du 23 nov. au 21 déc.**  
Vos relations sont très sereines. Ne cédez donc pas au découragement, car les choses devraient vite changer.

**Capricorne du 22 déc. au 20 janv.**  
Montrez-vous comme vous êtes. Soyez souple pour tirer le meilleur parti de vos possibilités.

**Verseau du 21 janv. au 18 février**  
Vos liens se teintent d'une complicité plus intellectuelle que sensuelle. Des contrats vont être fructueux.

**Poissons du 19 février au 20 mars**  
Evitez toute dispute conjugale. Vos affaires sont ralenties par des aléas. Il faut prendre votre mal en patience.

**Cerf-panthère pas avant midi**  
Vous avez une carotte au coin du nez et c'est ridicule.

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

Mots fléchés

Force 3

FAIT TOUT POUR RIEN NOCEUR	SUBIR UN DOMMAGE FOUR-MILIER	DIEU COUVERT DE PAILLETTES A POUFFÉ	ELLE FORME UN TISSU AVEC LA CHAÎNE VALLEE ETROITE ACTRICE FRANÇAISE	HUMILIÉ BIÈRE BLONDE	HÉROS TROYEN FEMMES DE REYK-JAVIK
REND PUBLIC S'EST EXPRIMÉ AVEC MAL		PETITE COUCHE CELLULAIRE			
DIVERSITÉ IL FAIT LE MUR À TOUTE VITESSE				INTELLIGENCE ARTIFICIELLE	PRÉNOM FÉMININ
ÉLU NORMAND À LA BASE D'UNE PYRAMIDE					C'EST PUÉRIL DE DIRE CELA DANS LES GÈNES
ON PEUT COURIR POUR L'ATTRAPER CANAL D'ÉVACUATION					DURÉE DE DOUZE MOIS DAME DE CHOC
		CREUX DE RELIEF MAINTIEN DE CHEF	BELLE ÉNERGIE BAISER D'ENFANT	FIS DES PASSES PIÈCE DE VERS	BIENHEUREUX RACOURCI LITHIUM
DISSOCIÉ	COUPÉ SPORT EN BONNE SANTÉ				
CARACTÈRE GREC CANTON		DISPERSE LE GRAIN ART À TOKYO			
		C'EST LA FÊTE!			
ENCADRÉS					

**L'info vous suit partout**  
Découvrez la nouvelle application 20 Minutes sur iPhone.  
Téléchargez dans l'App Store

	S	E	R	O	I	N	E				
	V	B	N	O	N	I	R	N			
	E	W	E	S	N	V	I				
E	S	I	R	A	V	I	T	O	S	E	D
I	S	T	O	I	R	B	V	O	R		
I	S	I	V	A							
E	I	H									
N	V										
N	O	Y									
V	N										
V	I	E	I	E	I	R	V	A			
E	T	T	E	W	V	T	I	I	W	E	G
E	S	I	T	V	N	O	I	L	V	N	
N	I	A	V	A	R	D	I	A	R	E	
E	N	I	R	I	P	B					

Sudoku

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

Moyen  
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

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



avec vous

**La vidéo du jour**

Rupture d'un glacier dans l'Himalaya.

# Domenech, l'échec nantais

**Football** Arrivé à Nantes fin décembre, l'ancien sélectionneur a été limogé, mercredi

Raymond Domenech n'est déjà plus l'entraîneur du FC Nantes, quarante-six jours après sa nomination. La direction du club réfléchissait déjà à se séparer de lui depuis une quinzaine de jours. C'est chose faite, depuis mercredi, alors que le coach est à l'isolement en raison d'un test positif, puis négatif au Covid-19. Le successeur de Christian Gourcuff n'aura donc gagné aucun match en sept rencontres avec les Canaris. Il sera remplacé par Antoine Kombouaré, a appris en exclusivité *20 Minutes*. Mais pourquoi un tel fiasco ?

## Pas « pompier de service »

En deux mois et demi, Domenech a essayé, sans trouver la clé sur le plan tactique. Sa formation n'a pas progressé de manière constante. Sporadiquement, les Canaris ont semblé être sur la bonne voie, comme à Saint-Etienne (1-1), mais sont vite retombés dans leurs travers, très fébriles défensivement et dénués d'ambition offensive. L'ex-sélectionneur ne peut pas endosser toute la responsabilité, tant il n'a pas été aidé par des joueurs dépassés (Pallois, Louza, Giroto, Coco...).



L. Venance / AFP

L'ancien sélectionneur des Bleus n'aura jamais fait l'unanimité en interne.

Le jour de sa présentation, Domenech avait insisté sur le fait qu'il ne se voyait pas en « pompier de service ». On a cru que son côté paternaliste pouvait donner de la confiance aux joueurs... Il lui a été reproché un grand laxisme dans sa gestion. Son credo : responsabiliser au maximum les joueurs. Compliqué avec un groupe manquant de leaders.

« RD » était arrivé avec son fidèle adjoint, Robert Duverne. La relation du duo n'a pas été simple avec l'ancien staff, surtout Patrick Collot (adjoint) et Cyril Moine (préparateur physique). Enfin, Domenech, c'est le choix de Waldemar Kita. Son fils, Franck, directeur général délégué, et Philippe Mao, coordinateur sportif, n'étaient pas emballés. Et comme souvent au FCN, la fin du mercato a fait émerger des tensions entre le boss et le coach notamment sur le dossier Nelson Oliveira, priorité de Domenech. Kita n'en a pas voulu. Du coup, le technicien a retoqué des dossiers menés par la direction (Ounas, Mendoza). Des refus qui ont accentué le fossé entre la direction et Domenech.

A Nantes, David Phelippeau

**Nantes et Bordeaux coulent, l'OM et Lille à la coule**  
Mercredi, les 32<sup>es</sup> de finale de Coupe de France n'ont réservé que peu de surprises. Une L2, Toulouse, s'est offert le luxe de battre une L1, Bordeaux (0-2). Nantes, elle, n'a pas pesé lourd, à domicile, contre Lens (2-4). L'OM s'est refait la cerise à Auxerre (2-0) pendant que Lille a confirmé sa bonne forme, à Dijon (0-1). Suite du programme ce jeudi, avec Sochaux-ASSE et Angers-Rennes. Les 16<sup>es</sup> de finale sont prévus le week-end du 6-7 mars.

## « La baisse des salaires, on ne la fait pas pour l'image des footballeurs »

**Ligue 1** Dans une lettre ouverte, les joueurs du Stade de Reims ont annoncé avoir accepté une baisse de salaire jusqu'à la fin de la saison. Capitaine de l'équipe, **Yunis Abdelhamid** revient sur cette décision.

### Quelle est la teneur de cet accord ?

Une baisse de 20 % du salaire, sauf en dessous d'un certain montant, où ce n'est pas le même pourcentage. Les négociations se sont faites de manière individuelle, pour des raisons techniques. A la fin juin, tout l'effectif aura eu la même baisse de salaire.

### En tant que capitaine, avez-vous eu un rôle dans ces négociations ?

Pour moi, c'était inconcevable et irresponsable de discuter pour tous les joueurs. Les négociations ont été individuelles et très bien gérées par le club. **Un geste important pour l'image des footballeurs ?** On n'a pas forcément une bonne image, mais on n'y peut rien. On sait qu'on reste des privilégiés. Mais je ne pense pas à l'image, on ne le fait pas pour ça. Pour nous, c'était normal de faire ce geste, de se sentir concernés.

Propos recueillis par Bertrand Volpilhac



F. Nascimbene / AFP

Le Rémois Yunis Abdelhamid.

## Une fin galère dans le tour du monde à la voile

**Vendée Globe** Certaines et certains n'ont pas encore dit leur dernier mot sur l'épreuve mythique du Vendée Globe. Quatre bateaux sont attendus, ce jeudi, sur la ligne d'arrivée aux Sables-d'Olonne. Pip Hare, elle, a probablement vécu, dans la nuit de mardi à mercredi, sa dernière grosse galère de course.

La Britannique a passé une nuit d'horreur sur *Medallia*, dans des conditions extrêmes, alors qu'elle n'est plus qu'à 325 milles (600 km) de l'arrivée. « Entendre des bruits dans la nuit, ce n'est jamais bon signe et ce soir [mardi soir], il y a eu un gros boum. C'était la fin de mon blocage de drisse, qui s'est relâchée, alors que j'étais à 18 nœuds. Le résultat a été un carnage », raconte la navigatrice, qui vient de fêter il y a trois jours, en mer, ses 47 ans. Avant elle, dans le chenal des Sables, vont passer, dans l'ordre, le 15<sup>e</sup>, Arnaud Boissières (*La Mie Câline*), a priori très tôt ce jeudi matin, puis Kojiro Shiraishi (*DMG Mori Global One*), puis Alan Roura (*La Fabrique*) et Stéphane Le Diraison (*Time For Oceans*) en toute fin de journée.

## 20 secondes

**Changement d'heure sur Canal+.** Mercredi, la Ligue (LFP) a annoncé que le tout nouveau repreneur de l'intégralité des droits TV de la Ligue 1, Canal+, allait avancer son match du samedi soir. En effet, et jusqu'à la fin de la saison, l'affiche de 21h est avancée à 13h.

**Les deux impairs d'Humbert.** Le Français Ugo Humbert (34<sup>e</sup> à l'ATP) s'est offert deux balles de match face à Nick Kyrgios (47<sup>e</sup>), mercredi, au 2<sup>e</sup> tour de l'Open d'Australie. Mais, finalement, c'est l'Australien qui s'est imposé (5-7, 6-4, 3-6, 7-6, 6-4). Ça passe en revanche pour Adrian Mannarino, qui aura fort à faire au prochain tour face à l'Allemand Alexander Zverev.

**Trois semaines pour Paia'aua.** Le centre australien de Toulon, Duncan Paia'aua, a été suspendu trois semaines par la commission de discipline de la Ligue nationale de rugby, mercredi. Le joueur de Toulon avait reçu un carton rouge pour « jeu dangereux » lors de la rencontre de Top 14 face à Brive, le 30 janvier.



E. Gouëbault

Vincent Guerrier et Léa Dall'aglio en pleine phase d'exercices dans les couloirs du service hématologie du CHU de Caen.

## «A la fin d'une chimio, plus je faisais du sport, plus j'allais mieux»

**Santé** Diagnostiqué d'un cancer, Vincent Guerrier a découvert les bienfaits de l'activité physique dans la lutte contre la maladie

Quand ils se rencontrent à l'Ecole supérieure de journalisme de Montpellier en 2016, Vincent Guerrier et Léa Dall'aglio n'avaient pas prévu de consacrer le début de leur vie personnelle ou professionnelle à la question du «sport santé». C'est le destin et la maladie de Vincent, diagnostiqué d'un cancer du système lymphatique en 2016, à l'âge de 23 ans, qui vont bouleverser la vie du couple. Avant même de savoir de quoi il souffrait, cet amateur de course à pied s'est vu contraint d'arrêter toute activité physique. «J'étais très fatigué par les effets secondaires de la maladie, que j'ignorais alors», raconte-t-il. Mais quand le diagnostic tombe, celui-ci n'imaginait pas un seul instant rester cloué au lit chez lui durant de longs mois.

Freiné par sa famille, inquiète de le voir vouloir reprendre une activité physique régulière, celui-ci en vient à poser la question à son médecin. «Sur le coup, il est assez sceptique, confie le jeune

homme. Il ne m'incite pas spécialement à bouger.» Léa intervient : «Il ne lui dit pas de ne pas en faire, il lui dit qu'il va se rendre compte par lui-même que chaque chimio va être plus difficile à digérer que la précédente et qu'il va être de plus en plus fatigué.» Pourtant, c'est tout l'inverse qui se produit. «On se rend compte très rapidement que Vincent va de mieux en mieux au fil des chimios», témoigne Léa.

«Après chaque séance de chimio, j'étais dans le gaz pendant presque une semaine, se rappelle Vincent. Comme

**Vincent a même poussé le challenge jusqu'à boucler le marathon de Lille.**

une gueule de bois. Et plus je faisais de sport, plus cette sensation désagréable se réduisait. Parfois, ça allait mieux dès le lendemain, parce que j'étais allé faire un petit footing. A la fin de la chimio, je m'alignais sur des courses à pied et je faisais parfois des temps que je n'avais jamais faits avant. Je me sentais moins fatigué, j'avais moins d'effets secondaires.» Le jeune homme a même poussé le challenge jusqu'à boucler le marathon de Lille, en mai 2017.

Intrigué par ces résultats, le couple décide alors de creuser la question des

bienfaits d'une activité physique adaptée (APA) dans la lutte contre le cancer. «On a été bluffés par le fait que les études sur le sujet existaient depuis les années 1980, explique Léa, journaliste de profession. Et quand on a vu tous les bienfaits que procurait l'activité physique pendant le traitement d'un cancer, on s'est dit qu'on ne pouvait pas garder ça pour nous (*lire l'encadré*).»

### Des risques de cancer réduits

D'un point de vue scientifique, la question ne se pose plus aujourd'hui. «La dernière étude de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) conclut que l'activité physique est un véritable médicament de prévention et de soin des maladies chroniques, sa conclusion est sans appel», indique Valérie Fourneryon, médecin et ex-ministre des Sports et de la Jeunesse. Elle est aussi à l'origine de l'amendement de la loi Santé de 2016 permettant aux médecins de prescrire de l'activité

physique à leurs patients souffrant d'affections de longue durée. «Il y a deux chiffres à toujours avoir à l'esprit, embraie Alexandre Feltz, médecin généraliste et adjoint à la mairie de Strasbourg en charge de la santé publique et environnementale. L'activité physique diminue de 30% au moins le risque de contracter un cancer. Et l'APA diminue de 30 à 40% le risque de récurrence, c'est énorme.» Le problème, poursuit Vincent Guerrier, «c'est que toutes les avancées ne partent que d'initiatives lancées à l'échelle locale par des professionnels de santé très engagés».

Le couple est d'autant mieux placé pour en témoigner que, après son passage au CHU de Caen, l'hématologue du garçon a mis sur pied un programme. «Je me demandais si Vincent allait être capable de supporter la charge d'activité physique, se souvient le Dr Fruchart. J'ai été témoin de ses progrès et ça a permis de mettre en place de l'activité pour les autres patients.» **Aymeric Le Gall**

### Un documentaire télé pour approfondir le sujet

Le couple a réalisé un documentaire intitulé «Malade de sport», diffusé sur France 3 Normandie, qui suit le parcours de trois malades du cancer qui se sont lancés le défi de prendre le départ de la course «Les Courants de la liberté» à Caen, en 2019. Ils ont aussi créé un site Internet du même nom qui recense les informations qu'ils ont trouvées sur le sujet. Avant de sortir un livre : *Malade de sport, un remède contre le cancer* (éditions du Faubourg).