

Auto, moto, vélo

Réparer sa voiture à domicile

DANS LA LIGNÉE de réseaux comme Best'Oil, Relaxauto ou encore MonEgaragiste, le centre auto en ligne Avatacar lance à son tour un service de réparation automobile à domicile. L'option « garage mobile », accessible à partir du site www.avatacar.com, permet de faire faire une vidange, une révision complète, et un changement de pneus ou de plaquettes de frein. Un service 100 % en ligne qui adapte les prestations en fonction du véhicule, de son kilométrage et de son ancienneté. Le déplacement, à domicile ou sur le lieu de travail par exemple, est gratuit, et « les tarifs toujours moindres que ceux pratiqués dans les garages classiques », promet le réseau.

Vers la fin de l'essence en Norvège

LA NORVÈGE pourrait bientôt être le premier pays au monde à interdire les véhicules carburant à l'essence et au diesel. Les principaux partis norvégiens réfléchissent à déposer une loi dans ce sens, signant l'interdiction des moteurs polluants à partir de... 2025. La Norvège est le 12^e pays exportateur de pétrole, une source de richesse qui permettra de financer cette mesure radicale, et l'un des plus performants au monde en production d'électricité renouvelable, puisque 99 % de sa production provient de barrages hydrauliques.



(LP/Philippe Lavieille)

Art de vivre

Bien-être, détente

LE CONSEIL

Après la pause-café, la pause méditation

REPRENDRE de l'énergie en méditant au travail pour affronter des journées toujours plus chargées. C'est ce que conseille Edith Gauthier dans un petit livre, « Cinq Minutes pour méditer zen au travail ». L'auteur, praticienne en thérapie énergétique japonaise, propose plusieurs exercices dont des mudras : ce sont des gestes symboliques que l'on fait avec les mains en plaçant ses doigts dans une position particulière.

Pour se redynamiser, elle recommande de faire la mudra « apana ». Comment ? En joignant le pouce,



(BSP/Cocone)

l'annulaire et le majeur tout en gardant les bras « légèrement fléchis de chaque côté de la poitrine ».

Puis il faut inspirer trois fois d'affilée avant d'expirer à trois reprises. Recommandez l'exercice trois fois

durant cinq minutes. La « respiration carrée » est une autre pratique évoquée. Respirez par le nez en gonflant votre ventre. Dans un deuxième temps, retenez votre souffle avant d'expirer par la bouche en rentrant votre abdomen. Faites-le trois fois. Cela vous aidera à évacuer votre stress.

A. DE M.



« Cinq Minutes pour méditer zen au travail », Edith Gauthier, Editions Bussière, 6 €.

En vacances... 100 % vélo



(Alexandre Lamoureux)

Des milliers de kilomètres de pistes sont proposés aux amoureux de la petite reine en France, notamment le long de la côte atlantique (ici en Vendée). Pas besoin de s'encombrer, des voyageurs se chargent des bagages.

ÉTÉ. Facile de faire du vélo, mais il faut aussi songer aux bagages, à l'hébergement, etc. Pas de souci, certains opérateurs ont pensé à tout.

IL N'A JAMAIS été aussi facile de partir en vacances à vélo. Les amateurs d'évasion à deux roues ont désormais un vaste choix d'itinéraires sillonnant la France, du nord au sud et d'est en ouest. Inutile de se transformer en professionnel de la petite reine, avec lourdes sacoches ou carriole à bagages, le vélo « voyageur » peut se pratiquer de façon légère en profitant des services de portage proposés par certains tour-opérateurs spécialisés.

■ **Vélodyssée, Vélo Francette, ViaRhôna...** La longueur totale des voies cyclables de France est impressionnante : 7 250 km ! Difficile de ne pas trouver son bonheur le long de la Vélodyssée — 1 200 km de la Bretagne au Pays basque en longeant la côte atlantique avec 80 % de voie verte, le long de la Vélo Francette —, 600 km ouverts l'an dernier des plages du Débarquement en Normandie à La Rochelle, ou encore le long de la Via-

Rhône — 700 km du lac Léman jusqu'à la Méditerranée en suivant le Rhône.

Le mieux pour se repérer parmi la dizaine d'itinéraires est de choisir sa route et ses étapes via la carte interactive proposée sur le site Internet de France Vélo Tourisme (www.francevelotourisme.com). L'adresse est l'une des meilleures sur le Web pour préparer son aventure. La Vélodyssée bénéficie par ailleurs de son propre Routard (Hachette, 16 €).

■ **Voyagez léger.** Au lieu de partir avec le minimum vital, mais en surchargeant votre monture, optez pour une formule « tout compris ». Le voyageur le Vélo voyageur propose des séjours clés en main incluant la location d'un vélo, les hébergements à chaque étape du soir, les repas, l'assistance en cas de panne, mais aussi l'acheminement de vos bagages entre deux étapes. A partir de 329 € par personne pour quatre jours de Blois à Am-

boise, le long de la Loire, à la découverte des châteaux (Blois, Chambord, Amboise, Chaumont, Clos Lucé...).

■ On y va en train ! Pour des vacances 100 % écoresponsables, on privilégie le train au porte-vélos sur la voiture. Plié ou démonté et rangé dans une housse, un vélo est accepté gratuitement à bord de tous les trains, car considéré comme un bagage à main.

En fonction des places disponibles, on peut embarquer avec un vélo non plié dans les autres trains, gratuitement dans les TER, contre 5 à 10 € dans les Intercités et pour 10 € dans les TGV. Un train montre l'exemple : l'Interloire — qui, comme son nom l'indique, longe la Loire entre Orléans et Le Croisic — permet d'embarquer gratuitement et sans réservation avec son vélo tout l'été et jusqu'au 11 septembre.

AYMERIC RENOU

La noix de coco dans tous ses états

DIÉTÉTIQUE. Alternative aux jus de fruits, l'eau de coco a fait son apparition dans les rayons. Faut-il y succomber ?

MADONNA, Demi Moore ou encore Matthew McConaughey en raffolent. L'eau de coco est la boisson à la mode et plusieurs marques viennent de sortir des briques pour s'en désaltérer à toute heure, que ce soit en version bio, naturelle ou associée avec du fruit de la passion par exemple.

■ Peu calorique

Contenue dans les noix de coco, cette eau est extraite lorsqu'elles sont encore vertes. Elle est réputée peu calorique et riche en minéraux. « L'eau de coco contient du potassium mais reste faible en magnésium, contrairement aux eaux minérales », explique Florence Foucaut, diététicienne nutritionniste. Côté calories, elle est moins sucrée qu'un jus de fruit. « Il y a un demi-carré de sucre pour 100 ml d'eau alors que dans 100 ml de jus de fruit il y a trois ou quatre carrés », précise le nutritionniste Pascal Nourtier. L'eau de coco est également recon-

nue comme une source de fibres.

■ Avec modération

Malgré ces qualités, il ne faut pas en abuser. « Elle peut être utilisée pour remplacer une boisson sucrée mais elle ne doit pas se substituer à de l'eau minérale », insiste Florence Foucaut. Si sa composition en lipide est faible, il faut rester vigilant car « il s'agit d'acides gras saturés qui sont très mauvais pour la santé : ils bouchent les artères et les veines. Il ne faut donc pas en boire deux litres par jour », prévient Pascal Nourtier.

Autre inconvénient, elle concentre un faible taux de vitamines. Et si certains comptaient faire un régime à base d'eau de coco en vue de l'été, c'est inutile. Comme le rappelle Pascal Nourtier, « elle ne permet pas de perdre du poids et n'a aucun pouvoir détoxifiant ».

ALBAN DE MONTIGNY



(DR)



Les cuisiniers raffolent de son huile

■ Si les stars raffolent de l'eau de coco, les cuisiniers, eux, adorent l'huile de coco. Elle est en effet idéale pour la friture car elle peut être chauffée à haute température sans perdre ses qualités. Mais seules les huiles pressées à froid sont bénéfiques pour l'organisme. « Si elles sont extraites à chaud,

les bons acides gras qu'elles contiennent sont détruits. Elles n'ont plus de bienfaits nutritifs », indique la diététicienne et nutritionniste Maëla Le Borgne. L'huile de coco peut également être utilisée dans la salle de bains en soins pour les cheveux ou en crème pour la peau.