

Ça peut servir

un e-book de
brief.me

1000

conseils

pour vivre mieux

Savez-vous comment sécher vos mains avec **une seule serviette en papier ?**

Pourquoi **la procrastination peut être productive ?**

Ou comment lancer **une conversation avec des inconnus ?**

Depuis son lancement en janvier 2015, Brief.me publie dans sa rubrique « Ça peut servir » des conseils pratiques directement utilisables dans votre vie personnelle ou professionnelle.

Après cinq ans et près de 1 500 articles publiés, nous en avons sélectionné 100 qui nous paraissent particulièrement utiles, parfois inattendus et capables de faire une petite différence dans votre vie.

Que vous ayez du mal à vous lancer dans une nouvelle tâche, à vous réveiller le matin ou à chasser une chanson de votre tête, vous trouverez des réponses à quelques petits soucis du quotidien. Vous découvrirez aussi un usage inattendu du pamplemousse ou un moyen simple d'engager une conversation avec un inconnu. Covid-19 oblige, nous avons aussi retenu plusieurs conseils sur le télétravail et les visioconférences.

Et si vous ne faites pas votre lit le matin ou si vous confiez des corvées à des enfants, vous saurez pourquoi il n'y a aucune raison de changer ces habitudes.

Nous vous souhaitons une bonne lecture de ces conseils et surtout une bonne mise en pratique de ceux qui retiendront votre attention.

Laurent Mauriac



Au travail	01
Recherche d'emploi	09
Tech	17
S'organiser	25
Forme et santé	34
Hygiène	40
Alimentation	48
Petits gestes écolos	55
Systeme D	63
Développement personnel	71
Relations humaines	79
Enfants	87
Astuces inclassables	93

Au travail





01

Du télétravail efficace

Télétravailler demande parfois un peu d'auto-discipline. Habitué du travail à domicile, Guillaume Champeau, qui travaille pour le moteur de recherche Qwant, a publié plusieurs recommandations sur le réseau social professionnel LinkedIn. Aménagez-vous un espace dédié à votre activité professionnelle pour pouvoir « quitter » votre lieu de travail le soir. Dans la même logique, imposez-vous des horaires. Habillez-vous. « Vous auriez du mal à dormir habillé, vous aurez du mal à travailler en caleçon », affirme-t-il. Mettez-vous d'accord sur la méthode de suivi des travaux avec vos supérieurs et vos collègues et n'oubliez pas de sortir prendre l'air dans la journée.



02

Une meilleure posture en télétravail

Le télétravail peut conduire à adopter de mauvaises postures, risquant d'entraîner des douleurs. Pour éviter une torsion du cou et des épaules, le haut de l'écran de votre ordinateur doit être placé dans le prolongement des yeux, selon un guide de bonnes pratiques de l'université américaine de Cornell. Vous pouvez le surélever grâce à une pile de magazines. Les poignets doivent également être posés à plat et droits par rapport au clavier. Si vous avez un ordinateur portable, il est recommandé de vous équiper d'un clavier additionnel pour pouvoir surélever l'écran. L'Organisation mondiale de la santé, une agence de l'ONU, recommande par ailleurs de se lever régulièrement pour s'étirer ou faire quelques pas.



03

Combattre la solitude du télétravail

Il est parfois difficile de combattre la solitude en télétravail. Le site américain de conseils pratiques Lifehacker dispense quelques recommandations pour éviter de laisser ce sentiment s'installer. Communiquer avec des collègues, des connaissances professionnelles ou amicales sur une messagerie instantanée peut y contribuer. Vous pourrez ainsi y partager aussi bien une veille sur votre secteur que des gifs d'animaux mignons. Mettez aussi sur la pause déjeuner : profitez-en pour sortir et retrouver des amis, des gens de votre réseau professionnel ou d'autres personnes qui travaillent à domicile. À défaut, faites par exemple du sport durant cette pause.



04

Présenter son meilleur profil en visioconférence

Lorsque vous faites vos réunions de travail en visioconférence, il est possible que vous vous teniez toujours trop près de l'écran. Quand on ne voit que votre tête, c'est comme si vous étiez, avec votre supérieur hiérarchique ou avec des clients, à la distance que vous adoptez vis-à-vis des membres de votre cercle intime, estime Rémi Larrousse, mentaliste et illusionniste. Dans une conférence en ligne, il a expliqué qu'il était préférable de vous éloigner de l'écran pour que vos mains soient apparentes et qu'elles vous aident à faire passer vos messages. Le New York Times conseille également de surélever votre ordinateur afin que votre tête n'apparaisse pas en contre-plongée. Quelques astuces permettent aussi d'obtenir un meilleur teint, comme placer une lampe légèrement derrière l'ordinateur (l'ampoule doit être alignée avec le bord supérieur de l'écran), du côté de votre meilleur profil.



05

La technique du 60-60-30

Vous êtes à la recherche d'une nouvelle technique de productivité ? Expliquée par de nombreuses personnes en vantant les mérites dans des billets de blogs, comme le conseiller indien en stratégie de marques Kumar Gauraw, la méthode du « 60-60-30 » consiste à découper son temps de travail en y incluant des pauses, pour une concentration et une efficacité optimales. L'idée est de prévoir une tranche de 60 minutes durant laquelle vous vous concentrez sur une tâche précise pendant 50 minutes, sans vous laisser distraire, assortie d'une courte pause de 10 minutes. Renouvelez ensuite l'opération. Puis prenez une vraie pause méritée de 30 minutes, avant de vous remettre éventuellement au travail. Si vous préférez segmenter davantage votre temps de travail, une autre méthode, dite « pomodoro », consiste à délimiter des périodes d'activité de 25 minutes entrecoupées de 5 minutes de pause.



06

Ne pas dire « Ce n'est pas ma faute »

Il existe certaines phrases qu'il vaut mieux éviter de prononcer au travail, affirme sur LinkedIn Travis Bradberry, président d'une société de conseil en management. Parmi elles : « Ce n'est pas ma faute. » Évidemment, il ne s'agit pas d'accepter qu'on vous accuse à tort. Selon lui, il faut surtout montrer que vous ne cherchez pas à vous défaire de vos responsabilités. Si vous avez commis des erreurs, reconnaissez-les. Si un projet auquel vous avez pris part a échoué, qu'on vous interroge et que vous n'avez effectivement rien à vous reprocher, contentez-vous de décrire le déroulement des faits de la façon la plus neutre possible. Laissez à votre hiérarchie ou à vos clients le soin d'en conclure que ce n'était pas votre faute, conseille Travis Bradberry. Enfin, évitez de rejeter la faute sur autrui. Vos interlocuteurs y verraient plutôt le signe que vous n'êtes pas prêt à répondre de vos actes.


07

Se réconcilier avec son stylo

Vous avez cédé à l'hégémonie des tablettes et ordinateurs pour prendre vos notes en réunion ? Il serait temps de renouer avec le bon vieux duo carnet-crayon, recommande la professeure d'anglais Hetty Roessingh dans *The Conversation*. Pour beaucoup, taper sur un clavier se traduit par un gain de temps et d'efficacité, relève-t-elle. Mais, selon une étude publiée en 2014 dans la revue *Psychological Science*, cette habitude s'accompagne d'une tendance à transcrire mot pour mot la conversation, ce qui est peu propice à un traitement approfondi de l'information par le cerveau. À l'inverse, la prise de notes à la main oblige à sélectionner les données, les organiser et les reformuler. Le recours au stylo implique ainsi un engagement cognitif, qui favorise la conceptualisation et la mémorisation.



08

Se rendre indisponible

Sans relâche, votre téléphone vibre, émet de petits bruits et, parfois, sonne, au rythme des e-mails, des messages privés et des appels que vous recevez. Il n'est pas étonnant que vous ayez du mal à vous concentrer. Le conseiller en productivité britannique Carl Pullein recommande dans le site Lifehack d'utiliser le mode « Ne pas déranger » de votre téléphone lorsque vous avez besoin de vous consacrer entièrement à une tâche. Le geste consistant à activer la fonction n'est pas en soi compliqué, précise-t-il, mais il est surtout important que vous osiez le faire et que vous vous rendiez volontairement indisponible pour vos collègues, vos responsables hiérarchiques ou vos clients pendant un certain temps. C'est en restant toujours disponible que vous habituez les gens à vous solliciter, ce qui ne les aide pas à trouver eux-mêmes des solutions, plaide Carl Pullein.

Recherche d'emploi



09

Redonner de la valeur à la lettre de motivation

Submergés par les candidatures, les recruteurs ont souvent peu de temps à leur accorder. Pour rendre sa lettre de motivation attrayante, Cécile Pichon, coach professionnelle et ancienne responsable de ressources humaines, recommande sur la plateforme Welcome to the Jungle de la rédiger comme vous feriez une brève présentation à l'oral, en expliquant ce que votre parcours dit de vous, pourquoi ce travail vous attire et ce que vous pouvez apporter. Ne racontez pas ce que dit déjà votre CV, mais expliquez ce qui vous anime, évitez l'emploi du passé pour lui préférer le futur et détaillez vos ambitions. Mieux vaut écrire 10 lettres personnalisées que 100 copiées-collées, estime-t-elle. Vous pourrez ainsi adapter votre lettre à la culture de l'entreprise, jusque dans le ton, le design et le format.



10

Annoncer des qualités originales

Les recruteurs croulent sous les CV de personnes « motivées », « rigoureuses » et « dynamiques », explique le site d'offres d'emploi Keljob. Lorsque vous déposez votre candidature, mieux vaut faire preuve d'un peu plus d'originalité. Le site suggère d'employer des mots comme « minutie, diplomatie, capacités d'analyse, souplesse, curiosité, sens de la négociation » et de penser à des exemples pour appuyer vos propos. Si la rigueur est vraiment l'une de vos qualités, dites-le par exemple en écrivant : « Soucieux des détails, je veille toujours au respect des délais et à la vérification des informations. » Veillez à utiliser quelques exemples dans votre lettre de motivation et à en garder d'autres pour l'entretien.



11

Soigner son profil LinkedIn

Être présent sur le réseau social LinkedIn est primordial si vous cherchez un emploi, estime la consultante en développement professionnel Aurora Pulido, interrogée par la plateforme de recrutement Welcome to the Jungle. Reste à savoir comment s'y mettre en valeur. Aurora Pulido conseille de bien travailler sur le titre qui apparaît sous votre nom : « Si votre titre l'accroche, le recruteur clique dessus. » Pour apparaître dans les recherches des recruteurs, faites en sorte que votre titre contienne les mots-clés qu'ils sont susceptibles de taper. Pour les connaître, analysez le vocabulaire utilisé dans les offres d'emploi qui vous intéressent. Attention de ne pas trop en faire, prévient la consultante. « Sur certains profils, on devine clairement l'utilisation de mots-clés servant uniquement à remonter dans les résultats de recherche. »



12

Réussir un entretien sur Zoom

Alors que les candidatures papier ont disparu au profit de l'e-mail, les entretiens d'embauche se réalisent de plus en plus souvent via des outils de visioconférence comme Zoom et Skype. Vous auriez tort de penser que cela nécessite moins de préparation. Le site spécialisé dans l'emploi RegionsJob résume les choses à ne pas oublier. Veillez à avoir un nom d'utilisateur et une éventuelle photo de profil qui ne soient pas trop personnels. Faites un appel test pour vérifier que tout fonctionne bien. Échangez les numéros de téléphone avec votre interlocuteur en cas de problème. Enfin, ne faites pas l'impasse sur une tenue professionnelle adaptée et préférez vous placer devant un mur blanc plutôt que d'avoir du linge qui sèche en arrière-plan.



13

Maîtriser son entretien d'embauche

Le directeur des ressources humaines de Google, Laszlo Bock, estime que la plupart des recruteurs ne savent pas correctement mener un entretien d'embauche. Cela laisse aux candidats l'opportunité de maîtriser la rencontre s'ils sont bien préparés. Il recommande cette méthode : anticiper une vingtaine de questions classiques (« Pourquoi voulez-vous ce travail ? », « Quels sont vos points faibles ? », « Quel problème complexe avez-vous déjà résolu ? », etc.) et écrire pour chacune d'elles trois argumentations différentes. Pourquoi trois ? Parce que vous passerez plusieurs entretiens pour un même poste et qu'il vaut mieux prévoir plusieurs réponses si la première n'a pas convaincu. Laszlo Bock conseille de préparer vos arguments par écrit pour mieux les mémoriser.



14

Les questions à poser en entretien d'embauche

Avant un entretien d'embauche, vous avez plutôt l'habitude de vous préparer à répondre à des questions plutôt qu'à en poser. Pourtant, des questions ciselées adressées à vos recruteurs vous permettront également d'évaluer votre intérêt pour l'entreprise, note Madame Figaro, qui a interrogé un chasseur de têtes. Pour mieux savoir où vous mettrez les pieds, il est indispensable de demander s'il s'agit d'une création de poste ou d'un remplacement. Vous pourrez ainsi présenter ce que vous apporteriez de nouveau à l'entreprise ou comment vous assureriez la transition. Demandez également sur quels projets vous devrez immédiatement plancher, pour manifester votre entrain et montrer ce que votre expérience apporterait. Renseignez-vous également sur l'équipe avec laquelle vous allez travailler. Enfin, n'hésitez pas à relancer votre interlocuteur s'il vous présente une information qui n'est pas claire pour vous.


15

Être honnête sur ses défauts

Lorsqu'on vous a demandé vos défauts lors d'un entretien d'embauche, vous avez déjà tenté de dire que vous étiez trop perfectionniste ou que vous n'aviez fini que deuxième à un concours ? Pour Adam Grant, professeur à l'école de commerce Wharton School de l'université de Philadelphie et spécialiste de psychologie organisationnelle, mieux vaut privilégier l'honnêteté et nommer ses vrais défauts, comme une propension à procrastiner ou à réagir de manière excessive. Il explique dans une note publiée sur son compte LinkedIn qu'un futur employeur appréciera davantage votre capacité à reconnaître vos points faibles. Vous démontrerez ainsi votre motivation pour le poste, quels que soient les efforts à fournir pour vous améliorer. Il ne s'agit pas de s'attarder, mais de jouer la transparence. Vous pourrez ensuite mettre efficacement le reste de vos compétences en valeur et les rendre crédibles auprès de votre recruteur.



16

Pour trouver un job, privilégiez le téléphone

Si la lettre de motivation reste incontournable pour qui cherche un travail, ne négligez pas un coup de téléphone au recruteur. Selon une étude de l'Université de Chicago, la voix est un meilleur vecteur que l'écrit pour démontrer son appétit pour un poste. Les chercheurs ont demandé à des étudiants d'expliquer, par écrit, audio et vidéo, pourquoi l'employeur de leurs rêves devrait les embaucher. La version écrite a été jugée à chaque fois la moins efficace par un jury de professionnels et par des personnes choisies au hasard. Grâce au ton et aux variations, la voix a démontré un pouvoir de persuasion supérieur. Bien sûr, il est moins évident d'accéder au numéro de téléphone portable d'un recruteur qu'à son e-mail. Le résultat de l'étude conforte ainsi l'importance d'un bon réseau de contacts lors de sa recherche d'un emploi.

Tech



Rallonger ses mots de passe

Il est communément admis qu'un bon mot de passe doit intégrer des caractères spéciaux, des majuscules, des chiffres et qu'il doit être renouvelé régulièrement. Ces règles, édictées en 2003 aux États-Unis par l'Institut national des normes et de la technologie (NIST), ont servi de référence aux administrations et aux entreprises. Leur auteur, aujourd'hui à la retraite, a finalement déclaré en 2017 au Wall Street Journal qu'il « regrettait » en grande partie ses préconisations. Il estime désormais que les caractères spéciaux offrent une faible protection si le mot de passe reste court et que les variations mineures introduites par les utilisateurs lorsqu'ils en changent sont inefficaces. Désormais, le NIST conseille des mots de passe longs associant plusieurs mots et ne recommande plus de les changer régulièrement, sauf s'il apparaît qu'ils ont été volés.



18

La charge idéale pour faire durer sa batterie

Pour préserver la durée d'utilisation et de vie de la batterie de son téléphone portable, mieux vaut adopter quelques bonnes habitudes. Le plus efficace, pour les batteries au lithium-ion, qui équipent les dernières générations de smartphones, est de ne jamais passer en dessous de la barre des 20 % de charge. Isidor Buchmann, fondateur du fabricant de batteries Cadex Electronics, explique également au site de conseils d'achat Gear Patrol qu'il est préférable de ne pas dépasser les 80 %.

« Une batterie au lithium-ion n'aime pas être chargée en entier », affirme-t-il. Vous avez donc intérêt à effectuer régulièrement des petites recharges de votre batterie pour l'utiliser le plus longtemps possible.



19

Bien ranger ses documents

Qu'il s'agisse des dossiers sur lesquels vous travaillez dans le cadre de votre activité professionnelle ou de vos factures et relevés de comptes personnels, vous avez peut-être parfois du mal à retrouver les documents qui se trouvent sur votre ordinateur. Le coach en productivité Gabriel Manceau recommande sur le site de conseils professionnels Temps Action de bien hiérarchiser ses dossiers en les organisant par projet, puis par tâche. Pour retrouver facilement ses fichiers, il conseille de bien les nommer. Par exemple « 2019 03 EntrepriseX Facture » pour une facture de mars 2019 émise par l'entreprise X. Commencer par l'année puis par le numéro du mois permet de faire correspondre le classement alphabétique avec l'ordre chronologique. Il recommande enfin des logiciels comme Listary pour Windows et Alfred pour Mac afin de chercher plus efficacement des fichiers sur votre disque dur.

Se faire lire un texte

Vous avez repéré de nombreux articles que vous voudriez lire, mais vous ne trouvez pas le temps de le faire ? Et si vous les écoutiez en conduisant, en cuisinant ou en repassant ? De nombreuses applications proposent de lire des textes. Le résultat est assez souvent décevant, mais un de nos lecteurs nous a recommandé l'application T2S, disponible sur les téléphones Android, qui fonctionne bien. On peut même y copier-coller le contenu d'une édition de Brief.me pour se la faire lire. Sur les appareils produits par Apple, l'application Text To Speech permet de lire gratuitement un texte copié-collé dans l'application. Il est possible de choisir entre plusieurs voix en fonction de la langue de lecture voulue.

21

Ne confier qu'une partie de son téléphone

Parfois, lorsque vous confiez votre téléphone portable à quelqu'un pour qu'il passe un appel ou qu'il se confronte à votre score sur *Call of Duty*, vous le retrouvez en train de consulter vos photos ou de remonter le fil de vos SMS. Si vous voulez éviter une telle indécatesse (ou empêcher qu'une inopportune notification WhatsApp ou Tinder s'affiche alors que vous n'avez plus le téléphone en main), il est possible de restreindre l'usage du téléphone à une seule application avant de le prêter à quelqu'un, explique le site américain de conseils pratiques Lifehacker. Avec un téléphone Android, rendez-vous dans les paramètres, puis cherchez la fonction « épingler les fenêtres » ou « épinglage d'application » (la terminologie peut varier selon les appareils) grâce à la barre de recherche et laissez-vous guider par le mode d'emploi. Sur iOS, ouvrez les paramètres, puis « Accessibilité » et « Accès guidé ».

Passer moins de temps sur ses e-mails

Vous avez des centaines d'e-mails qui s'entassent dans votre boîte de réception et vous empêchent de travailler sereinement ? Pour gagner du temps, Fabien Raynaud, un chef de projet en recherche et développement français, recommande sur la plateforme de blogs Medium de ne lire chacun de ses e-mails qu'une seule fois en suivant la méthode des 3 D. Tout d'abord, « Do it » : si l'action prend moins de deux minutes, occupez-vous-en immédiatement. Si cette tâche risque de vous prendre du temps, mais ne nécessite pas que vous vous en chargiez personnellement, délégez-la (« Delegate it »). S'il s'agit d'une tâche importante que vous devez effectuer vous-même, planifiez le moment où vous vous en occuperez (« Defer it »). Fabien Reynaud conseille de s'occuper de ses e-mails par tranches régulières de 30 minutes pour ne pas se laisser interrompre en permanence.

Sauver un téléphone qui a pris l'eau

Si vous avez fait tomber votre téléphone portable dans l'eau, la méthode la plus efficace pour le sauver est de l'ouvrir, d'en retirer batterie et carte SIM et de le laisser sécher à l'air libre. Journaliste pour le site américain dédié aux nouvelles technologies The Verge, Michael Zelenko s'est attardé sur une autre technique consistant à le plonger dans une boîte remplie de riz. Il estime que si cette méthode rencontre aussi un certain succès, c'est simplement parce qu'elle permet d'attendre qu'il soit bien sec avant de le rallumer. Le site américain d'achat-vente de téléphones d'occasion Gazelle.com a quant à lui comparé plusieurs substances absorbantes et conclut que le gel de silice (qui compose certaines litières pour chat) et le couscous sont plus efficaces que le riz.

Les réseaux sociaux après la mort

En cas de décès, que deviendront vos comptes Facebook ou Instagram ? Il peut être bon d'anticiper pour avoir l'esprit tranquille, recommande la journaliste Melanie Pinola, qui écrit des conseils pratiques pour le New York Times. Sur Facebook, vous pouvez définir qui aura accès à votre compte en cas de décès dans les « paramètres de transformation en compte de commémoration ». Si vous avez un compte Google, vous pouvez déterminer, dans le « Gestionnaire de compte inactif », à partir de combien de temps le site doit estimer que votre compte est inactif et que faire dans ce cas : effacer toutes vos données ou transmettre l'accès à quelqu'un. Pour tous vos autres comptes, le mieux est encore de réunir vos mots de passe dans un gestionnaire et d'en donner le code d'accès dans votre testament. Vous pouvez aussi définir directement une personne légataire dans les paramètres, une option souvent payante.

S'organiser





25

Une liste de courses selon le plan du magasin

Faire les courses est sans doute pour vous une corvée, mais vous pourriez y passer moins de temps. Contributeur du site de l'agence de conseil en organisation personnelle Asian Efficiency, Stephen Roe recommande de dresser votre liste de courses en fonction de l'endroit où se trouvent les produits dans le supermarché que vous fréquentez. Mettez les yaourts en haut de la liste s'ils sont près de l'entrée et les boissons tout en bas si elles se trouvent tout au fond. Il prétend pouvoir faire ses achats pour la semaine en moins de 10 minutes. Pourrez-vous faire mieux ?

Organiser sa liste de tâches selon la règle 1-3-5

Dresser une liste des tâches que vous avez à effectuer peut être très utile, à condition de ne pas la surcharger et de la hiérarchiser, recommande le site américain de conseils pratiques Dumb Little Man. Il suggère de se limiter à neuf tâches en suivant la règle 1-3-5. Partez du principe que vous ne pourrez accomplir qu'une tâche de grande ampleur par jour, comme écrire le premier chapitre de votre futur livre ou refaire votre CV, et mettez-la devant toutes les autres. Ajoutez-y trois tâches d'importance moyenne, moins essentielles, mais pouvant donner des résultats importants, comme chercher des clients à démarcher ou des partenariats à nouer. Enfin, ajoutez à la liste cinq petites tâches qu'il serait utile d'accomplir, mais qu'il ne serait pas dramatique de repousser.



27

Mesurer son temps pour ne plus être en retard

Vous arrivez systématiquement en retard au travail ou à vos rendez-vous ? Diana DeLonzor, retardataire repentie et auteur du livre *Never Be Late Again*, conseille de réapprendre le temps que vous prend chacune des tâches de votre vie quotidienne. Elle suggère de dresser une liste de ces tâches et, à côté, d'inscrire le nombre de minutes (sûrement sous-estimé) que vous pensez y consacrer chaque jour. Chronométrez ensuite le temps que vous mettez à vous habiller, à faire la vaisselle, à vous rendre à votre travail ou à un rendez-vous. Puis écrivez la durée réelle de chaque tâche à côté de votre estimation. Il ne vous reste plus qu'à adapter l'heure à laquelle vous franchissez le seuil de votre porte à ces durées revues et corrigées.

La procrastination productive

Les coachs en productivité, comme l'Américain Brian Tracy, recommandent généralement de commencer votre journée de travail par la tâche qui vous rebute le plus, afin que tout vous semble facile ensuite. Mais que faire si une énorme paresse vous accable et que vous mourez d'envie de céder à la procrastination ? Les auteurs du site consacré à la vie pratique The Art of Manliness, Brett et Kate McKay, recommandent d'opter pour ce qu'ils appellent la « procrastination productive » : ce n'est pas parce que vous ne vous sentez pas le courage d'attaquer la plus importante de vos tâches que vous n'avez pas assez d'énergie pour remplir d'autres obligations, comme répondre à un e-mail important, caler un rendez-vous ou payer une facture. Cela pourrait même vous donner de l'élan pour vous attaquer ensuite à ce dossier qui vous paralysait.



29

Éviter de multiplier les rappels du réveil

Peut-être vous levez-vous immédiatement lorsque votre réveil sonne. Mais on parie que non. Pour éviter d'appuyer sans fin sur la fonction « snooze » ou « rappel » de votre alarme jusqu'à être en retard, le site américain de conseils pratiques Lifehacker recommande une astuce envoyée par l'un de ses lecteurs. Il s'agit de placer près de son lit un réveil qui vous sortira de votre sommeil d'une manière pas trop désagréable (par exemple en jouant de la musique) à l'heure de votre choix et un autre avec une alarme extrêmement déplaisante à l'autre bout de la pièce, prévue pour se déclencher quelques instants plus tard. L'idée n'est justement pas de subir cette deuxième alarme, mais d'engranger la motivation suffisante pour sortir tout de suite du lit et la couper avant qu'elle retentisse.



30

On perd moins les objets qui ont une place

Il vous arrive peut-être de voir disparaître vos clés, vos lunettes, votre portefeuille... Ces objets ont une fâcheuse tendance à se camoufler. Laura Wittman, créatrice du blog américain I'm an Organizing Junkie, propose une méthode pour y remédier : prendre le temps de définir pour chacun d'eux un emplacement permanent qui leur sera dédié. Pour l'identifier, posez-vous cette question : « Si cet objet était perdu, quel serait le premier endroit où je le chercherais ? » Ce sera peut-être le plus approprié, par exemple votre sac à dos pour un carnet de notes ou un crochet près de votre porte d'entrée pour vos clés.


31

Choisir la file la plus rapide au supermarché

Pour gagner du temps à la caisse du supermarché, il est souvent intéressant de vous placer derrière une personne avec un chariot bien rempli. Ce conseil peut sembler farfelu, mais le mathématicien américain Dan Meyer le tire d'une étude qu'il a réalisée sur le temps passé à payer des achats. Pour chaque client, il existe une durée incompressible : dire bonjour, que non on n'a pas la carte de fidélité du magasin, payer et débarrasser la place pour le suivant. 41 secondes, selon ses calculs. Il faut y ajouter 3 secondes par produit acheté. Il devient ainsi moins chronophage de vous glisser derrière deux personnes passant en caisse avec 40 articles qu'à la suite de cinq personnes en payant 10.



32

Trois mois de réflexion

Vêtements, vaisselle ou gadgets : les objets sont partout dans votre maison. Ils prennent même sans doute trop d'espace, à en croire les Américains Joshua Fields Millburn et Ryan Nicodemus, du blog The Minimalists. Pour se défaire de l'accessoire, considérez une de vos possessions matérielles, n'importe laquelle, et demandez-vous si vous l'avez utilisée dans les trois derniers mois. Si la réponse est non, cet objet va-t-il vous être utile dans les trois prochains mois ? Encore non ? Vous pouvez vous en séparer. Selon eux, trier vos objets permettra de mieux vous concentrer sur vos priorités : famille, loisirs ou projets professionnels.



33

Se fixer un objectif de lecture quotidien

Lire davantage est un objectif qui revient fréquemment dans les bonnes résolutions. Selon l'entrepreneur spécialiste en développement personnel Shane Parrish, il existe une façon simple de tenir son programme de lecture, surtout quand les livres choisis sont de gros pavés décourageants : fixez-vous un objectif de lecture quotidien adapté à votre style de vie et tenez-le : 25 pages, un chapitre, 30 minutes, ce que vous préférez. 25 pages par jour = 10 000 pages annuelles environ.

Forme et santé



Bien choisir son gel hydroalcoolique

Les gels et autres solutions hydroalcooliques sont devenus au même titre que les masques indispensables dans la lutte contre l'épidémie de Covid-19. Mais sont-ils efficaces ? Dans un point publié en novembre 2020 sur les contrôles qu'elle a menés, la DGCCRF, un service du ministère de l'Économie chargé de la répression des fraudes, a rapporté que 13 % des 180 gels et solutions analysés ne contenaient pas assez d'alcool pour tuer les virus et bactéries. Ces produits inefficaces et dangereux ont fait l'objet de rappels. Avant d'acheter un gel ou une solution, la DGCCRF recommande de bien lire l'étiquette : elle doit comporter la norme EN 144766 ou indiquer une concentration en alcool d'au moins 60 % ainsi que le nom de l'alcool utilisé.



35

Soulager naturellement les symptômes du rhume

En cas de rhume, il peut être tentant de s'en remettre aux médicaments. L'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), un établissement dépendant du ministère de la Santé, rappelle sur son site que « le rhume guérit spontanément en 7 à 10 jours sans traitement ». Pour améliorer votre confort, elle conseille de boire suffisamment d'eau, de maintenir une température fraîche (18-20 °C) dans son intérieur, de l'aérer régulièrement et de se laver le nez avec du sérum physiologique ou un spray d'eau de mer. Mieux vaut aussi dormir la tête surélevée, car cette position permet de mieux respirer quand on est encombré. Si les symptômes ne s'améliorent pas, l'ANSM recommande de consulter un pharmacien avant de prendre un médicament, rappelant que ceux appelés « vasoconstricteurs » (de type Actifed Rhume ou Humex Rhume) peuvent entraîner des effets indésirables.

36

La règle des « 20-20-20 » pour reposer vos yeux

Passer votre temps sur un écran fatigue vos yeux. Pour les reposer régulièrement, vous pouvez mettre en pratique le conseil que donne l'Association canadienne des optométristes, des spécialistes de la réfraction de l'œil : quitter votre écran des yeux toutes les 20 minutes pour regarder pendant 20 secondes à une distance de 20 pieds, c'est-à-dire environ 6 mètres. Appliquer cette règle des « 20-20-20 » reposera vos yeux. Il existe même des logiciels vous rappelant de faire ces pauses, comme Time Out pour macOS et WorkRave pour Windows et Linux.



37

Faire une sieste avec ses clés

Faire une sieste est bon pour améliorer sa vigilance, stimuler sa mémoire ou lutter contre l'hypertension. Il n'est toutefois pas facile lorsqu'on travaille de s'accorder un repos de 20 à 30 minutes, la durée optimale de la sieste standard. Caroline Rome, sophrologue spécialiste du sommeil interrogée par le Monde, invite à faire des « siestes flash ». Il suffit de s'asseoir les pieds à plat, le dos droit, de fermer les yeux et de respirer profondément tout en tenant à la main un trousseau de clés. Celui-ci tombera au sol lorsque vous basculerez dans le sommeil et vous réveillera. Vous n'aurez dormi qu'une fraction de seconde, mais assez pour récupérer un peu.

38

Arrêter de manger sur la table basse

Il est tentant, le soir, en rentrant du travail, de s'avachir dans un canapé avec un plat de pâtes devant une table basse. Pourtant, manger dans cette position n'est pas bon pour notre santé. C'est ce qu'affirme Thibault Dubois, vice-président du syndicat français des ostéopathes, dans une interview au magazine Marie Claire. Il explique que lorsque nous mangeons sur une table basse, « nous nous trouvons en flexion antérieure », et que cela provoque un « appui sur l'estomac » mauvais pour notre digestion. « Il faut essayer d'avoir une position qui soit la plus droite possible : les fesses bien assises sur une chaise et les deux pieds au sol », préconise-t-il.



39

S'endormir plus facilement

Vous avez du mal à vous endormir le soir, à cause de toutes les tâches que vous n'avez pas eu le temps d'accomplir ou qui vous attendent le lendemain ? Les poser à l'écrit peut vous aider à trouver le sommeil plus rapidement. Selon une étude publiée en 2018 par l'Association américaine de psychologie, prendre cinq minutes avant de se coucher pour écrire la liste des tâches à accomplir favorise un endormissement plus rapide. La rédaction d'une telle liste permet d'arrêter de se répéter mentalement ces tâches et ainsi de réduire les inquiétudes au moment du coucher.

Hygiène





40

Ne pas faire son lit le matin

Si vous n'avez pas le temps de faire votre lit, ne vous formalisez pas. Cette négligence s'avère bonne pour la santé, explique Stephen Pretlove, chercheur à l'université britannique de Kingston. Il a prouvé qu'un lit défait pouvait repousser les acariens, ces insectes microscopiques présents par milliers sous les couvertures et pouvant causer des allergies. Ces bêtes s'épanouissent dans l'humidité ambiante, dont les draps sont chargés après une nuit de sommeil. Ils peuvent ainsi proliférer si le lit est refait immédiatement, conservant un maximum de chaleur. Si le lit est ouvert et si un courant d'air circule dans la chambre, ces parasites survivront plus difficilement. Pour ne pas avoir l'impression de vivre dans un capharnaüm, vous pouvez faire le lit à la fin de la journée.



41

Nettoyer son téléphone régulièrement

Vous le savez, pour éviter de disséminer des germes, il faut se laver les mains régulièrement et particulièrement en sortant des toilettes, après avoir caressé un animal ou après avoir pris les transports en commun. Mais si vous touchez votre téléphone immédiatement après, vous risquez de reprendre une dose de bactéries, surtout si vous l'avez consulté dans le métro ou aux toilettes (ne niez pas, on sait). Philip Tierno, professeur à l'école de médecine de l'université de New York, explique au magazine américain Time qu'il nettoie son smartphone deux fois par jour, le matin et le soir. Le magazine précise que les bactéries s'accumulent encore davantage sur les téléphones qui possèdent une coque de protection en plastique. Pour le nettoyage, Time recommande d'éteindre son appareil et de ne pas pulvériser de produit désinfectant (un mélange d'eau et d'un peu de vinaigre, par exemple) directement dessus, mais d'abord sur un chiffon que vous passerez sur votre téléphone.

42

Du papier journal dans les poubelles

Il arrive que vos sacs-poubelle une fois remplis aient tendance à gouter ? Un utilisateur de la plateforme contributive Reddit conseille de mettre du papier journal au fond du sac lorsque vous en changez, pour absorber les liquides contenus dans la nourriture que vous jetez.

Journaliste pour le site de conseils pratiques Lifehacker, Claire Lower recommande une méthode similaire, en disposant du papier journal au fond du réceptacle, mais note cependant que la capacité d'absorption du papier journal ne vous dispensera pas de vider vos fonds de verre ou vos restes de soupe dans l'évier.

43

La meilleure technique pour désinfecter une éponge

L'éponge qui vous sert à faire disparaître la graisse de vos plats et à faire briller le robinet de l'évier est très utile, mais elle emmagasine les bactéries. Pour éviter de contaminer votre vaisselle en pensant la nettoyer, mieux vaut désinfecter cette éponge régulièrement. Des chercheurs de l'Agricultural Research Service, le laboratoire du département américain de l'Agriculture, ont testé plusieurs méthodes comme le bain dans de l'eau de Javel, dans du jus de citron ou dans de l'eau déminéralisée. Les seules solutions véritablement efficaces sont le passage au lave-vaisselle et le séjour d'une minute au micro-ondes. Si vous choisissez cette dernière solution, n'oubliez pas de vérifier que votre éponge ne contient pas de métal, gorgez-la d'eau avant et prenez des gants pour la sortir du four.

44

Du marc de café contre les mauvaises odeurs du frigo

Si vous stockez du fromage dans votre réfrigérateur ou que vous y avez laissé un peu trop vieillir des aliments, il s'en dégage peut-être une odeur pas franchement réjouissante. Pour y remédier, le site Deco.fr recommande plusieurs ingrédients naturels, au premier rang desquels le marc de café. Déposez-le dans une coupelle que vous placerez dans le bas de votre réfrigérateur : il absorbera les odeurs et diffusera une légère odeur de café. Jetez-le lorsqu'il sera complètement sec. Si vous ne buvez jamais de café, vous pouvez opter pour le bicarbonate de soude ou le vinaigre blanc. L'odeur de ce dernier est toutefois un peu plus agressive.



45

Faire briller sa baignoire avec un pamplemousse

Nettoyer une baignoire n'est jamais une partie de plaisir, surtout si l'on pense en plus à l'impact sur l'environnement des produits ménagers qu'on utilise. Il existe néanmoins une solution écologique et économique : le pamplemousse. Coupez le fruit en deux et saupoudrez généreusement l'une des faces avec du gros sel. Utilisez ensuite le pamplemousse comme une brosse en le pressant de temps en temps pour faire sortir le jus. L'acidité permet d'agir contre le tartre et le calcaire, explique LaBelleAdresse.com, un site spécialisé dans les astuces de la vie quotidienne. Dernier avantage : votre salle de bain s'emplira d'une bonne odeur d'agrumes.



46

Un post-it pour nettoyer son clavier

Si vous mangez des croissants ou des sandwiches devant votre écran d'ordinateur, il est probable que des miettes se soient incrustées entre les touches de votre clavier. Même sans cela, celui-ci reçoit inévitablement des grains de poussière. Si vous souhaitez nettoyer votre clavier sans le taper frénétiquement sur votre bureau, Maison & Travaux recommande d'utiliser un post-it que vous tiendrez à l'envers, la bande collante vers le bas. Faites-le glisser entre les rangées de touches et la bande collante fera office d'aimant à poussière et autres résidus.



47

Épargnez les araignées

Lorsque vous ferez votre prochain ménage, évitez d'écraser les éventuelles araignées que vous délogerez. Brittany Campbell, entomologiste pour l'association des professionnels de la lutte contre les parasites, explique au site Apartment Therapy que l'écrasante majorité des araignées qu'on trouve dans les maisons et autour sont inoffensives pour les humains. Elles vont en revanche manger les autres insectes présents dans votre maison, dont des parasites, et sont en cela très utiles. N'allez tout de même pas jusqu'à en introduire exprès dans votre logement pour faire la chasse aux nuisibles, précise l'entomologiste.

Alimentation

48

Éviter les erreurs classiques de la cuisson des pâtes

Nous commettons de nombreuses erreurs lorsque nous faisons cuire des pâtes, explique le magazine Madame Figaro, qui a interrogé l'autrice de recettes culinaires Tiphaine Campet et le spécialiste de la gastronomie moléculaire Hervé This. Pour éviter que les pâtes collent, il est important d'utiliser une grande casserole avec beaucoup d'eau, plus d'un litre et demi pour 100 grammes de pâtes environ. Il est recommandé d'ajouter du sel « à peine la casserole sur le feu » pour qu'il se dissolve de façon homogène. Il faut attendre l'ébullition pour plonger dans l'eau vos linguine ou vos farfalle. N'ajoutez pas d'huile d'olive, elle ne se mêle pas à l'eau, et remuez de temps en temps. Enfin, respectez le temps de cuisson. Toutefois, pour des pâtes « al dente », mieux vaut enlever une minute à la recommandation écrite sur le paquet, conseille Francesca Bezzone, sur le site Life in Italy.



49

Reconnaître un œuf de batterie en un coup d'œil

Pour vérifier d'où proviennent les œufs de poules, vous pouvez consulter le numéro d'identification inscrit sur la coquille. Les œufs sont soumis à une réglementation qui permet d'assurer leur traçabilité : le premier chiffre correspond au mode d'élevage. 0 pour « bio », 1 pour « plein air », 2 pour « au sol » et 3 pour « en cage ». Ce dernier signifie notamment que les animaux ont très peu de place dans l'exploitation et n'ont pas accès au plein air, ni à la lumière naturelle. Sachez toutefois, comme le souligne Le HuffPost, que la plupart des œufs utilisés dans les produits transformés (mayonnaise, surimi, lasagnes, etc.) viennent de poules en cage.

50

Des herbes ou des sauces en glaçons

La recette de cuisine vous invitait à agrémenter le plat de quelques herbes aromatiques et le primeur vous en a vendu un bouquet énorme. Ne jetez pas ce qui vous reste sur les bras. Hachez-les et répartissez-les dans un bac à glaçons, recommande le magazine féminin Cosmopolitan. Finissez de remplir chacune des cases du bac avec de l'huile d'olive avant de congeler le tout. Vous pourrez ensuite utiliser l'un de ces glaçons pour cuisiner en le laissant fondre doucement au fond d'une poêle. Cette méthode vaut également pour les restes de sauce au fond du plat : le chef américain David Burke recommande de la verser dans un bac à glaçons et de la conserver au congélateur jusqu'au moment où vous aurez besoin d'une sauce. Il vous suffira de prélever le nombre de cubes de votre choix et de réchauffer le tout au fond d'une poêle ou d'une casserole.



51

Rincer le riz avant de le cuire

Avant de cuire le riz, il est recommandé de le laver. L'Académie du goût, un site créé par le chef Alain Ducasse et l'éditeur de médias en ligne Webedia, explique que cette habitude permet d'« enlever en partie l'amidon et les autres impuretés ». Elle invite à le rincer plusieurs fois, à chaque fois dans une eau différente en le frottant entre vos mains et jusqu'à ce que l'eau ne soit plus trouble. Dale Berning Sawa, journaliste pour la rubrique gastronomique du Guardian, note toutefois qu'il vaut mieux éviter de rincer le riz si vous préparez un plat nécessitant qu'il soit crémeux, comme un risotto ou une paella.

52

Une pièce de monnaie pour contrôler votre congélateur

Si vous partez plusieurs jours en laissant des victuailles dans votre congélateur, mieux vaut vous assurer qu'une coupure de courant ne les a pas décongelées à votre insu pour les recongeler ensuite, favorisant ainsi la prolifération de bactéries. Comment le savoir ? Une résidente de Caroline du Nord a donné sur Facebook une astuce. Mettez une tasse remplie d'eau dans votre congélateur. Lorsque l'eau s'est transformée en glace, posez dessus une pièce de monnaie. À votre retour, si la pièce est passée sous la glace, vous pouvez douter du contenu de votre réfrigérateur.

Bien conserver ses fruits et légumes

Vous faites l'effort d'en manger cinq par jour, mais regrettez que vos fruits et légumes commencent à moisir deux jours après les avoir achetés ? Le magazine Femme actuelle dispense quelques conseils pour éviter cet écueil, comme celui de rincer les fruits rouges avec de l'eau vinaigrée. Le vinaigre va limiter l'apparition de moisissures. Un bouchon de liège coupé en deux et disposé dans une corbeille de fruits va quant à lui absorber l'humidité. Plus audacieux : un vieux collant rempli d'oignons et suspendu dans un placard à l'abri de la lumière les maintiendra en l'état jusqu'à huit mois. Sur son site, le ministère de l'Agriculture précise que les pommes et les poires, qui dégagent de l'éthylène, une substance accélérant le mûrissement des autres fruits, doivent être conservées à part.

Manger moins salé

L'Organisation mondiale de la santé, une agence de l'ONU, recommande aux adultes de consommer au maximum cinq grammes de sel par jour pour réduire les risques de maladie cardio-vasculaire. Pour éviter de saler ses plats à outrance, la nutritionniste Corinne Chicheportiche-Ayache recommande dans le magazine Madame Figaro de « rééduquer son palais » en trouvant d'autres moyens de rehausser le goût de ses plats. Optez pour des herbes aromatiques telles que le persil et l'aneth, des condiments comme l'oignon et l'ail ou des épices comme le curry, le safran et le curcuma. Vous pouvez également agrémenter vos plats de graines de courge ou de pignons de pin ou encore d'algues, souvent utilisées dans la cuisine asiatique.

Petits gestes écologiques





55

Faire des lessives moins polluantes pour les océans

À chaque lessive, les vêtements synthétiques perdent des microfibres de plastique qui peuvent se retrouver dans les océans. Pour réduire cette pollution, des chercheurs de l'université Northumbria de Newcastle, au Royaume-Uni, ont démontré dans une étude que des programmes plus froids et plus courts (par exemple 15 degrés pendant 30 minutes au lieu de 40 degrés pendant 85 minutes) permettent de réduire de près d'un tiers cette production de microfibres. Mieux vaut éviter aussi le programme délicat : celui-ci peut relâcher jusqu'à 800 000 microfibres de plus par lavage que les cycles réguliers, en raison de la quantité d'eau plus importante utilisée, ont estimé d'autres chercheurs dans une étude publiée dans la revue *Environmental Science & Technology*.

Réutiliser ses eaux de cuisson

Avant de jeter l'eau de cuisson de vos pâtes ou de vos légumes dans votre évier, vous êtes-vous déjà demandé si elle pourrait resservir ? La réponse est oui. La plupart des eaux de cuisson peuvent avoir une deuxième fonction. L'eau des pâtes ou d'autres féculents peut faire office de désherbant naturel. « C'est le choc thermique de l'eau bouillante, plus le sel et l'amidon qui vont faire effet et tuer les plantes indésirables », explique le site de conseils pratiques 18h39. L'eau de cuisson des légumes est bonne pour arroser vos plantes : les vitamines des légumes passées dans l'eau en font un engrais naturel. Veillez cette fois à ce que l'eau de cuisson ne soit pas salée et à la laisser refroidir. Vous pouvez aussi la garder pour préparer vos futurs bouillons de légumes ou aromatiser vos plats.

Des plantes pour sauver les abeilles

Le nombre d'abeilles décline depuis 60 ans, selon l'Institut national de la recherche agronomique, avec une forte accélération depuis la fin des années 1990. Or leur survie est indispensable au maintien de la biodiversité et à la pollinisation des cultures. À titre individuel, il est possible de contribuer à leur sauvegarde en plantant des arbres et des fleurs qu'elles adorent butiner, celles qui produisent beaucoup de nectar ou de pollen. FranceAgriMer, un établissement public dépendant du ministère de l'Agriculture, a mis au point une liste rassemblant les noms des plantes qui les attirent le plus. Dans un jardin, les arbres fruitiers comme les cerisiers ou les pommiers allient l'utile pour les abeilles à l'agréable pour votre corbeille de fruits. Et si vous ne disposez que d'un balcon ou d'un rebord de fenêtre, vous pouvez leur faire plaisir en y plantant du basilic, de la menthe, des pissenlits ou des artichauts.



58

Un produit unique pour le ménage

Rien ne sert d'accumuler les produits ménagers pour rendre votre chez-vous parfaitement propre. Le magazine de la fondation environnementale GoodPlanet, créée par le photographe Yann Arthus-Bertrand, recommande d'utiliser un seul produit qui fera office aussi bien de désinfectant, de dégraissant, d'anticalcaire et d'assouplissant pour le linge. Il a le mérite d'être écologique puisqu'il suffit de mélanger, dans une bouteille d'un litre, 50 cL de vinaigre blanc et 50 cL d'eau. Si vous n'aimez pas l'odeur du vinaigre, rassurez-vous : elle s'évapore très vite. Vous pouvez aussi laisser macérer des écorces d'agrumes ou des herbes aromatiques pendant deux à quatre semaines dans le vinaigre pur avant d'ajouter l'eau si vous souhaitez parfumer votre préparation.



59

Une seule feuille pour se sécher les mains

Face à un distributeur d'essuie-mains en papier, on a souvent tendance à tirer deux, trois, voire quatre feuilles. Joe Smith, ancien avocat et fervent défenseur d'un séchage des mains plus écologique, a popularisé une technique pour n'utiliser qu'une seule feuille de papier : le « shake & fold » (« secouer et plier »). Lavez-vous les mains, puis secouez-les 12 fois au-dessus du lavabo. Tirez une feuille – une seule – du distributeur. Pliez-la en deux (une serviette pliée en deux absorbe plus efficacement). Essuyez la paume puis le dos de vos mains. En quelques secondes à peine, vos mains seront sèches. Vous gagnez du temps et, surtout, vous économisez du papier.



60

limiter son impact énergétique sur le Web

Les serveurs et les climatiseurs dans les centres de données où les sites internet sont hébergés consomment de grandes quantités d'électricité. L'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), un établissement public, s'est particulièrement intéressée à l'utilisation des moteurs de recherche. Dans un rapport publié en 2014, elle estime qu'aller directement sur un site (en tapant son adresse ou depuis ses favoris) plutôt que via un moteur de recherche « divise par quatre les émissions de gaz à effet de serre ». L'Ademe conseille de limiter ses recherches en étant le plus précis possible dès le début, par exemple en utilisant la fonction « recherche avancée ». Pensez également à fermer les onglets qui ne vous servent plus et dont les pages peuvent se recharger en arrière-plan.



61

Des e-mails sans pièce jointe

Le stockage en ligne de documents, comme des e-mails, représente « un gouffre énergétique », explique à la chaîne d'information LCI Inès Leonarduzzi, fondatrice de l'ONG Digital For The Planet, qui promeut des comportements numériques plus écologiques. Pour limiter votre contribution à cette consommation d'énergie, elle recommande de ne plus envoyer de documents en pièce jointe, car ceux-ci restent ensuite en ligne indéfiniment. Utilisez plutôt un service de transfert de fichiers comme WeTransfer qui supprime les documents au bout de sept jours.



62

Ne laissez plus Arial pomper votre encre

Arial est probablement la police par défaut de votre navigateur et vous n'avez jamais songé à la remplacer par une autre. Pourtant, vous devriez la bannir des documents que vous imprimez. Motif : excès de consommation d'encre. Le site américain d'information des consommateurs Consumer Reports a calculé qu'on pouvait imprimer 27 % de documents en plus en utilisant Times New Roman à la place d'Arial. Oui, mais Times New Roman est une police « serif », c'est-à-dire qu'elle a des empattements, vous savez, ces petits pieds qu'on retrouve par exemple sous la lettre « A ». Tout le monde n'aime pas ça. Vous pouvez donc préférer une police « sans serif » comme Calibri ou Century Gothic, qui elles aussi sont bien moins gourmandes en encre qu'Arial.

Systeme D



63

Un mug pour aiguïser ses couteaux

Vous aviez prévu d'épater vos convives avec un dîner presque parfait, mais voilà : votre couteau n'a plus vraiment de tranchant et vous n'avez pas de pierre à aiguïser. Pas de panique, prenez un mug en céramique, explique Michael Cantrell, du magazine américain de conseils pratiques Backwoods Home. Retournez-le et vérifiez qu'il a sur le dessous une partie brute, non vernie, qui peut servir d'antidérapant. Aiguïsez dessus votre couteau en le tenant à un angle d'environ 20 degrés et en passant plusieurs fois chaque côté de la lame. Vous pouvez désormais couper vos ingrédients avec la dextérité d'un top ou d'un master chef.



64

Ramasser des objets avec un aspirateur

Vous avez égaré une boucle d'oreille, un bouton ou une punaise chez vous et vous ne parvenez pas à remettre la main dessus ? Vous soupçonnez l'objet de s'être glissé sous une commode, un lit ou un canapé ? Vous pouvez le récupérer à l'aide d'un aspirateur. Joe Truini, qui prodigue des conseils pratiques pour la maison dans l'émission de télévision américaine « Today's Homeowner », recommande de boucher l'entrée du tuyau avec un bas ou un collant. Vous pourrez ainsi ramener à vous les petits objets cachés sous vos meubles tout en les empêchant de filer directement dans le sac de l'aspirateur. Si vous n'avez pas de collant à disposition, vous pouvez utiliser un T-shirt. Chez Brief.me, on a essayé, ça fonctionne aussi.

65

Une éponge pour remplacer le pain de glace

Pour garder au frais votre petite bouteille de rosé ou votre gaspacho lors de vos pique-niques en plein soleil, mieux vaut prévoir de glisser un ou deux pains de glace dans votre glacière ou votre sac isotherme. Mais si vous n'en avez pas, Sarah Rae Smith, rédactrice pour le blog américain de conseils culinaires The Kitchn, recommande une solution de remplacement économique : l'éponge. Plongez-la dans l'eau, puis mettez-la dans un sachet avec une fermeture à zip que vous laisserez au congélateur le temps que l'éponge durcisse. Vous voici avec un pain de glace de substitution qui absorbera son eau en se décongelant. Au cas où elle se retrouverait écrasée dans la glacière, on vous conseille tout de même de la laisser dans son sachet.

Débloquer une fermeture Éclair

Qui n'a pas vécu ce moment gênant où tout le monde a déjà enlevé son manteau et où vous êtes encore en train de vous battre avec votre fermeture Éclair pour pouvoir quitter votre blouson ? Pour débloquer une tirette – comme on dit en Belgique – qui coince, le site américain de conseils pratiques Liferhacker recommande d'y frotter la mine d'un crayon de papier. Celle-ci agira comme un lubrifiant et redonnera à votre fermeture Éclair la vitesse que son nom est censé indiquer. Liferhacker a également une astuce pour le cas inverse : la braguette de jean qui s'ouvre d'elle-même (encore plus gênant, n'est-ce pas ?). Il suffit de la fixer au bouton du pantalon avec un anneau de porte-clés. Évidemment, vous pouvez préférer acheter des vêtements de bonne qualité.



67

Tenir ses boutons en place

Vos boutons ont tendance à ne tenir qu'à un fil sur vos chemises et vos vestes ? Une astuce simple permet d'empêcher qu'ils se décrochent et de les garder à leur place. Appliquez sur le dessus de chaque bouton du vernis à ongles transparent. Celui-ci aura pour effet en séchant de fixer le fil au bouton, comme le précise le site [Trucs et bricolages](#), l'un de ceux qui relaient cette technique habile. L'opération peut s'effectuer à l'achat de chaque nouveau vêtement, à titre préventif, ou quand un bouton commence à montrer des signes de fatigue.

68

Des boîtes d'œufs pour déplacer ses meubles

Lorsque vous devez déplacer des meubles lourds et que vous ne pouvez pas les porter, il est courant de les faire glisser sur le sol. Si ce dernier est fragile, comme le parquet par exemple, vous risquez d'y laisser de vilaines traces. La chaîne YouTube HouseholdHacker recommande une méthode toute simple trouvée dans un guide d'astuces pratiques de 1957 et toujours valable : utiliser des boîtes d'emballage d'œufs. Il suffit de les glisser sous les pieds de votre meuble avant de pousser ou tirer ce dernier vers son nouvel emplacement.

69

Rafraîchir une bouteille plus rapidement

Vous recevez des invités et craignez de leur servir une boisson tiède ? Il existe une astuce simple pour rafraîchir une bouteille rapidement : il vous suffit de l'entourer de papier essuie-tout ou d'un torchon, de la passer sous l'eau, puis de la placer au réfrigérateur. Elle se rafraîchira alors beaucoup plus rapidement, grâce à l'action de l'eau, elle-même refroidie, entourant la bouteille, procédé testé et approuvé par la rédaction de Brief.me. Une autre méthode, plus classique, consiste à placer la bouteille dans un seau rempli pour moitié d'eau et de glaçons. Et déposer une bouteille de champagne au congélateur est-il recommandé ? « Pour les Champenois, la réponse est nettement négative, en application du principe que, selon eux, le vin ne doit pas être refroidi trop brusquement », précise le site de l'Union des maisons de champagne.



70

Organiser ses tiroirs avec du carton

Vous souhaitez profiter d'un jour de repos pour ranger vos tiroirs ? Vous savez, ceux où vous avez entassé une multitude d'objets que vous ne parvenez plus à retrouver. Dans une courte vidéo, le site américain Apartment Therapy, spécialisé dans l'aménagement intérieur, montre comment passer du pire capharnaüm à une organisation digne d'une boutique de déco japonaise : principalement avec du carton. Prenez des boîtes à chaussures, retirez-en le couvercle et servez-vous-en pour compartimenter vos tiroirs. Vous n'avez pas de boîte sous la main ? Utilisez des intercalaires ou n'importe quel morceau de carton rectangulaire et incisez-les pour pouvoir les encastrer l'un dans l'autre et quadriller ainsi l'espace.

Développement personnel





71

Une méthode pour (enfin) atteindre ses objectifs

Les bonnes résolutions sont souvent rapidement délaissées. C'est normal, explique à la BBC Gabriele Oettingen, professeure de psychologie à l'Université de New York. Car rêver d'une vie meilleure, que cela passe par l'arrêt du tabac, la reprise du sport ou un changement de travail, ne suffit pas à l'obtenir. « Plus les gens fantasment positivement sur leur avenir, moins ils investissent d'efforts pour le réaliser », affirme-t-elle. La solution tient dans la méthode dite du « contraste mental » sur laquelle se sont penchées de nombreuses études qui en valident la pertinence. Pour atteindre un objectif, il faut donc suivre ces étapes : définir son souhait, imaginer le résultat, identifier les obstacles à sa mise en œuvre, établir un plan pour surmonter ces défis. Allez, c'est parti !



72

Faire passer le week-end moins vite

C'est le week-end et il est encore une fois passé trop vite : si c'est la réflexion que vous vous faites régulièrement le dimanche soir, c'est peut-être que vous ne faites pas assez de choses nouvelles durant ces deux jours. Le professeur de neurosciences à l'université américaine de Stanford David Eagleman explique que lorsque vous pratiquez des activités inhabituelles, votre cerveau se concentre sur la collecte de ces nouvelles données (lieux, sensations, etc.) et crée une mémoire plus complète de ce que vous vivez que lorsque vous vous en tenez à une routine. Lorsque vous faites le bilan de votre week-end, ces souvenirs plus nombreux donnent l'impression d'avoir eu davantage de temps. Si vous bousculez vos habitudes, testez de nouveaux lieux ou rencontrez de nouvelles personnes, vous aurez le sentiment d'avoir retardé un peu le lundi matin.



73

Prendre des décisions plus satisfaisantes

Êtes-vous un « maximiser » ou un « satisficer » ? Derrière ce jargon, deux façons de prendre des décisions : chercher sans cesse la meilleure option, quitte à s'épuiser, ou se contenter d'une option simplement satisfaisante. Tim Herrera, responsable d'une rubrique de conseils pratiques pour le New York Times, raconte qu'il passe parfois une demi-heure à se demander ce qu'il aimerait pour dîner, pour finir avec une assiette vide. À force de tout comparer, les perfectionnistes remettent en cause les choix qu'ils ont faits et finissent par ressentir des « émotions négatives », explique la professeure de psychologie américaine Ellen Peters dans un article de la plateforme Medium. Pour résoudre son dilemme et être plus satisfait, Tim Herrera explique qu'il a trouvé un équilibre en déterminant le résultat minimal qu'il est prêt à accepter, même s'il n'est pas parfait. Dans son cas : manger vite, pour pas cher et quelque chose qu'il aime.



74

Se défaire des mauvaises habitudes

Parfois, le meilleur moyen de se défaire de ses mauvaises habitudes est de « voir chaque choix que vous faites comme un engagement pour tous vos futurs choix », selon la psychologue américaine Kelly McGonigal. Pour ne plus repousser vos efforts au lendemain, elle conseille une astuce : quelle que soit l'action que vous faites aujourd'hui, dites-vous que vous devrez la faire tous les jours, pendant une semaine, un mois ou un an. Appliquée aux cigarettes ou à l'alcool, par exemple, cette méthode permet de ne plus se donner bonne conscience en pensant que vous réduirez votre consommation plus tard et ainsi de mieux ressentir le vertige du nombre de cigarettes ou de verres qu'implique votre rythme actuel.



75

Mieux retenir des informations

C'est énervant, ce moment où vous cherchez vainement à vous rappeler le nom d'une actrice, les détails de cette excellente anecdote que vous avez lue dans un article ou bien l'endroit où vous avez garé votre voiture. Pour améliorer votre mémoire, pensez à lire à voix haute ce que vous souhaitez retenir. C'est la conclusion d'une étude menée par deux chercheurs de l'université canadienne de Waterloo. Ils ont constaté que les personnes qui lisaient tout haut une information la retenaient bien mieux que celles qui la lisaient en silence. Selon les chercheurs, cela est dû à la combinaison de trois facteurs : la mémoire visuelle des mots qu'on lit, l'effort consistant à les formuler à voix haute et l'effet d'appropriation lié au fait de les entendre dits par sa propre voix. Évitez tout de même de crier trop fort votre code de carte bancaire.



76

(Ré)apprendre à s'ennuyer

Lorsque vous avez du temps à tuer, vous sortez peut-être instinctivement votre smartphone pour jouer ou aller sur les réseaux sociaux. Et si vous vous laissiez plutôt aller à l'ennui ? Celui-ci stimule la créativité, la productivité et la résolution de problèmes, selon les auteurs d'une étude publiée par la revue américaine *Academy of Management Discoveries*. L'ennui advient lorsque la « recherche d'une stimulation neuronale n'est pas satisfaite », a expliqué à *Time* la chercheuse britannique en psychologie Sandi Mann. L'esprit vagabonde alors pour créer cette stimulation. Pour retrouver cette sensation, Sandi Mann suggère de choisir une activité ne nécessitant aucune concentration : marcher sur un chemin familier, faire des longueurs dans une piscine ou s'asseoir les yeux fermés sans distraction.



77

Se gonfler d'optimisme en se brossant les dents

Les trois minutes qu'on vous a toujours dit de passer à vous brosser les dents vous semblent d'un ennui interminable ? Et vos amis vous reprochent d'être trop pessimiste ? Le psychologue américain Shawn Achor suggère un moyen de s'attaquer à ces deux problèmes : il recommande de consacrer le temps de brossage des dents à travailler votre optimisme en pensant à trois nouvelles choses pour lesquelles vous vous sentez redevable, qui vous apportent de la satisfaction ou de la joie. Il faut que ce soit trois éléments nouveaux, pour ne pas tomber à chaque fois dans le triptyque « ma famille, mes amis, ma santé ». N'en oubliez pas de bien brosser, ce serait dommage de revoir la vie en rose, mais d'avoir les dents jaunes.



78

Gagner en patience

Vous râlez dès que vous devez faire la queue au supermarché ou à chaque fois que votre ordinateur rame ? Vous manquez vraisemblablement de patience. La journaliste Anna Goldfarb, qui reconnaît dans le New York Times avoir elle-même ce défaut, recommande d'identifier les petites contrariétés qui vous font perdre votre sang-froid pour mieux apprendre à vous dominer. Une fois que vous les aurez identifiées, tâchez de les relativiser : la queue au supermarché ne durera pas des heures, l'ordinateur fonctionne moins vite que vous le souhaiteriez mais il calcule toujours plus rapidement que vous. Trouvez ensuite des parades : prévoyez un petit jeu ou un article à lire sur votre téléphone pour égayer votre attente, fermez quelques programmes ou onglets pour que votre ordinateur retrouve de la vélocité. Et réduisez la liste de choses que vous prévoyez de faire dans une journée, vous supporterez mieux les contretemps.

Relations humaines





79

N'attendez plus les retardataires chroniques

Vous avez peut-être des amis qui ne sont jamais à l'heure à vos rendez-vous. Comme vous tenez à eux, vous prenez votre mal en patience jusqu'à ce qu'ils arrivent. Or, cela ne fait que les encourager dans leur mauvaise habitude, affirme le professeur de psychologie israélo-américain Dan Ariely. Dans une chronique pour le Wall Street Journal, il recommande de dire à vos proches coutumiers des retards que vous ne les attendrez désormais plus que 10 minutes. Si cette méthode « pourrait causer des frictions au départ », elle devrait à terme améliorer la ponctualité de vos amis ainsi que vos relations avec eux et celles qu'ils ont avec les autres, estime-t-il.



80

Dire non en demandant à réfléchir

Si le mot « non » a du mal à entrer dans votre vocabulaire, vous êtes peut-être dépassé par les invitations et les demandes que vous n'avez pas osé refuser. Pour éviter de toujours chercher à faire plaisir à vos interlocuteurs, le site Tiny Buddha recommande de commencer par demander un délai de réflexion. Si votre voisin vous propose de garder son chat, dites « Laisse-moi y réfléchir, je te tiens au courant », plutôt que de répondre tout de suite par l'affirmative. La pression vous poussant à faire plaisir à votre interlocuteur sera moindre et vous pourrez évaluer tranquillement les conséquences de votre engagement. Et oser dire non.



81

Le secret d'une vie de couple réussie (selon Fabcaro)

Dans son album « Moins qu'hier (plus que demain) », l'auteur de bande dessinée Fabcaro raconte en quelques cases des scènes absurdes de la vie conjugale. Invité en 2018 sur France Inter à donner un conseil pour assurer une vie harmonieuse au couple princier Harry et Meghan Markle, il a fait une remarque qui ne nous a pas semblé si déjantée : il leur a recommandé de diviser une feuille en deux colonnes, chacune à leur nom, et d'y inscrire au fur et à mesure les tâches ménagères qu'ils effectuent. « L'idée, c'est que les colonnes doivent descendre à peu près à la même vitesse. » Ce conseil pour un partage équitable des tâches vaut même si vous ne vivez pas avec un membre d'une famille royale et cela peut aussi être le secret d'une colocation réussie.

La méthode ARE pour lancer une conversation

Il n'est pas toujours facile d'entamer la conversation avec des inconnus. Pourtant, une astuce peut vous simplifier la vie, assure l'experte américaine en communication Carol Fleming : la méthode ARE, pour « Anchor, Reveal, Encourage » (« ancrer, révéler, encourager »). La première étape consiste à utiliser comme ancrage la situation qui vous réunit (un commentaire sur le mariage auquel vous assistez, par exemple). Révélez ensuite un détail sur vous, une brève anecdote personnelle en lien avec la situation (comme votre goût pour la musique des années 1980 qu'affectionnent les DJ de mariage). Puis, encouragez la personne à qui vous vous adressez à réagir : posez-lui une question. Au pire, si cette technique ne marche pas, enchaînez avec « C'est dommage, j'avais lu cette méthode dans Brief.me. Vous connaissez Brief.me ? »

Envoyer des messages positifs

Le psychologue américain Shawn Achor a passé plusieurs années à étudier le bonheur au sein de l'université américaine de Harvard. Il en a conclu que le succès ne créait pas le bien-être, car de nouveaux objectifs apparaissent aussitôt le premier objectif atteint. À l'inverse, il estime qu'être heureux donne de meilleures chances de réussir sa carrière. Comment favoriser cet état, selon lui ? Se savoir soutenu par son entourage. Mieux encore : apporter soi-même du soutien à ses proches. Le chercheur recommande ainsi d'envoyer quotidiennement un court message gentil ou un remerciement à une personne différente chaque jour. Écrire ce petit mot vous forcera en outre à vous focaliser sur un événement positif.



84

Écouter pour mieux parler

Si vous voulez avoir plus d'à-propos dans vos conversations, Tim Herrera, responsable d'une rubrique de conseils pratiques pour le New York Times, a regroupé quelques conseils d'experts. Il ne s'agit pas seulement de savoir bien parler ou de placer une bonne anecdote, mais de savoir écouter pour le faire au bon moment. Soyez attentif à l'autre et regardez-le bien dans les yeux, adoptez des expressions du visage ou des interjections montrant votre intérêt, puis reformulez ce que votre interlocuteur vient de dire pour qu'il ait l'impression d'avoir été bien compris avant de lui poser une nouvelle question. Si au cours de la conversation, une anecdote vous vient en tête, tentez de ne pas le couper, de la garder pour plus tard et de continuer à écouter attentivement.



85

Non, les histoires d'amour ne finissent pas mal en général

La prochaine fois qu'un ami(e) célibataire se plaindra que ses relations plantent toujours, expliquez-lui (gentiment) que nous sommes les premiers responsables de nos échecs amoureux, selon Sherry Amatenstein, thérapeute de couple américaine. D'abord, en choisissant inconsciemment la mauvaise personne. Pour y réfléchir, elle conseille de faire son CV amoureux, avec les bons et les mauvais côtés de nos anciennes relations et de repérer s'il n'y a pas là un modèle récurrent en résonance avec notre enfance. Sont-ils toujours hostiles à l'engagement alors qu'un de nos parents a été peu présent ? Ensuite, la thérapeute conseille de ne pas être trop exigeant, d'arrêter de rechercher la perfection et de développer plutôt de la gratitude envers notre partenaire. Elle suggère de passer quelques minutes chaque jour à faire une liste de toutes les raisons pour lesquelles nous avons de la chance de l'avoir dans notre vie.

Les risques du point dans les SMS

Un point à la fin d'une phrase ne joue pas le même rôle dans un SMS. Une étude de l'université de Binghamton aux États-Unis montre qu'il peut même induire un manque de sincérité. Plus de 100 étudiants interrogés jugent la réponse « oui » à une question plus sincère que « oui. ». Selon la chercheuse Celia Klin et ses collègues, le point devient dans un texto un marqueur permettant de restituer les aspects non verbaux d'une conversation (les gestes, la tonalité), au même titre que les émoticônes ou les répétitions de lettres (« ouiiii »). Si cette étude est limitée aux États-Unis et à une population jeune, elle peut vous permettre de comprendre pourquoi votre petit cousin trouve vos messages secs ou agressifs. Idem pour votre amoureux(se). En 2014, le site de rencontre Meetic expliquait qu'un « point à la fin d'une phrase dans un texto signifie “fin de la conversation” ».

Enfants



Parler de façon niaise à son bébé

Parler à son bébé avec un ton un peu niais est bénéfique pour son apprentissage de la langue, selon une étude publiée dans la revue scientifique américaine PNAS. Des chercheurs du département de linguistique de l'Université de Washington ont démontré que les nourrissons dont les parents leur parlaient avec « une tonalité plus élevée, un tempo plus lent et une intonation exagérée » progressaient plus rapidement dans la vocalisation des mots. Les auteurs de l'étude expliquent qu'une parole simple et des expressions de visage exagérées « attirent et retiennent l'attention des nourrissons », de sorte à augmenter la qualité de leur langage. Les parents n'ont donc plus à se cacher pour parler à leur progéniture avec une voix suraiguë.



88

Les bienfaits des corvées pour les enfants

Des dizaines d'années de recherches montrent les répercussions favorables de la participation aux tâches ménagères pour les enfants. Un article du Wall Street Journal en dresse la liste : sens des responsabilités, autonomie, générosité. Autant de qualités qui se gagnent en mettant le couvert, en faisant la vaisselle ou la lessive, plutôt qu'en apprenant le piano, en jouant au foot, ou en faisant ses devoirs. Une chercheuse de l'université du Minnesota a même constaté que les jeunes adultes qui ont commencé à aider à la maison dès l'âge de 3-4 ans ont plus de chance d'avoir de bonnes relations avec leurs proches, de réussir leurs études et leur carrière, que ceux qui ont attendu d'être adolescents. Comme dans un jeu vidéo, commencez petit et laissez vos enfants gagner étape par étape des niveaux de responsabilité, comme le fait d'utiliser la machine à laver après avoir réussi à trier les vêtements.

Ne pas forcer les enfants à finir leur assiette

Forcer un enfant à finir son assiette « n'est pas recommandé d'un point de vue comportemental ni nutritionnel », explique dans un article de Slate.fr Sophie Nicklaus, directrice de recherche au Centre des sciences du goût et de l'alimentation, une unité de recherche universitaire située à Dijon. Cette attitude peut même s'avérer contre-productive : non seulement elle peut dégoûter les enfants des aliments qu'on les pousse à ingérer contre leur gré, mais elle apprend aussi à l'enfant « à ne plus faire confiance aux signaux de rassasiement qui interviennent naturellement au cours d'un repas ». L'estomac des plus jeunes n'a pas la même taille que celui des adultes, rappelle la chercheuse, et le plus souvent, lorsqu'ils ne terminent pas leur repas, ce n'est pas pour vous faire enrager, mais simplement parce que leur ventre est rempli.



90

N'aidez pas vos enfants à faire leurs devoirs

Bonne nouvelle si vous êtes terrifié à l'idée de vous confronter à nouveau au théorème de Thalès ou à l'analyse de *La Princesse de Clèves* : il ne faut pas aider vos enfants à faire leurs devoirs. Ou, du moins, pas trop. S'appuyant sur plusieurs études, la psychologue clinicienne australienne Judith Locke note dans *The Conversation* que les parents qui s'impliquent trop dans le travail de leurs rejetons les font se sentir incompetents, les stressent et les empêchent d'apprendre correctement. La chercheuse recommande de ne pas aider vos enfants avant qu'ils vous le demandent et de vous contenter de leur donner des conseils, pas de faire les choses à leur place. Ne jouez pas les correcteurs, posez-leur plutôt des questions pour voir s'ils ont bien assimilé, ajoute-t-elle. Si ça se trouve, ils ont mieux compris que vous.



91

L'argent de poche doit arriver tôt dans la vie

De nombreux parents retardent le plus longtemps possible le moment de donner de l'argent de poche à leurs enfants. Ils se trompent, estime Ron Lieber, le chroniqueur de la rubrique « Finances personnelles » du New York Times, et négligent sans le savoir un outil d'apprentissage.

Comment décider du bon moment ? Quand ils commencent à parler d'argent ou quand tombe la première dent de lait. L'argent de poche prendra alors le relais de la pièce placée sous l'oreiller. On pourra dans un premier temps les guider, par exemple en leur suggérant d'en épargner une partie, puis les responsabiliser de plus en plus. Et en cas de « faillite », mieux vaut ne pas envisager de plan d'aide (ou de rallonge financière). C'est ainsi qu'ils progresseront dans la gestion de leur pécule.



92

La musique pour améliorer les relations familiales

La musique adoucit les mœurs, selon un célèbre proverbe. Elle peut aussi améliorer les liens familiaux, affirment deux chercheurs en communication de l'Université de l'Arizona, Jake Harwood et Sandi Wallace. En s'appuyant sur une étude menée auprès de personnes âgées de 21 ans, ils ont conclu que les enfants, et particulièrement les adolescents, qui écoutent de la musique avec leurs parents développent de meilleures relations avec eux en devenant adultes. Les chercheurs recommandent de profiter des voyages familiaux en voiture pour s'accorder sur une musique qui convienne au plus grand nombre plutôt que de voir les ados écouter leur propre playlist au casque. Reste aux parents à accepter de temps en temps que leurs enfants prennent le contrôle de la musique.

Astuces inclassables

Chasser une chanson de sa tête

Qui ne s'est jamais retrouvé avec une chanson obsédante dans la tête ? Après avoir mené des tests, une équipe de chercheurs de l'université de Reading, au Royaume-Uni, pense avoir trouvé une solution pour s'en défaire : mâcher du chewing-gum. Cette activité permet selon eux d'occuper le cortex auditif tout en procurant une sensation agréable. Si cette méthode ne fonctionne pas, vous pourrez en tester d'autres proposées par le passé par des scientifiques ou des médecins : la résolution d'un anagramme, d'un Sudoku (ou d'un autre exercice permettant de mobiliser le cerveau) ou encore le recours à une chanson de remplacement, capable de chasser la première. Pour les cas désespérés, la méthode de la saturation consiste à écouter la chanson dans son intégralité et à la fredonner, dans le but de rassasier votre cerveau et de le faire passer à autre chose.



94

Comment bien lire un livre en diagonale

Vous ne trouvez pas assez de temps pour lire des essais ? Le consultant américain en management Peter Bregman recommande dans la Harvard Business Review une méthode pour les lire en diagonale, estimant qu'elle permet de saisir la pensée de l'auteur. Il conseille de chercher d'abord à savoir qui il est, de lire une ou plusieurs interviews de lui, puis de se pencher sur la table des matières, l'introduction et la conclusion du livre. Vous saurez alors où il veut en venir. Lisez ensuite le premier paragraphe de chaque chapitre, puis seulement la première ligne de chaque paragraphe et la dernière. Si vous perdez la pensée de l'auteur, lisez le paragraphe en entier, sinon continuez ainsi jusqu'au bout de l'ouvrage. Cette méthode n'est pas forcément conseillée pour les romans.

95

Pourquoi garder ses vins couchés

La journaliste scientifique Nathalie Mayer explique dans Futura Sciences l'avantage de maintenir ses bouteilles de vin couchées pour mieux les conserver. Le contact du liquide avec le bouchon permet à ce dernier de garder sa souplesse et empêche qu'il s'assèche, se rétracte et s'effrite. Il garantit l'étanchéité de la bouteille et évite de laisser entrer trop d'air. Une entrée d'air trop importante provoque une oxydation du liquide, un phénomène chimique qui a pour conséquence d'altérer le goût du vin. N'ayez pas peur, le contact du bouchon avec le liquide ne risque pas de le transformer en vin bouchonné. Le goût de bouchon provient d'une molécule qui agit, que le bouchon soit ou non en contact avec le liquide.



96

Se débarrasser du moustique qui vous empêche de dormir

Non contents de vous piquer, les moustiques vous empêchent aussi de dormir en venant voler près de vos oreilles avec un vrombissement désagréable. Rallumez la lumière et l'insecte qui vous tourmente aura évidemment disparu. Pour le faire réapparaître et vous en débarrasser, Patrick Allan, journaliste pour le site américain de conseils pratiques Lifehacker, recommande d'utiliser une tablette ou un téléphone que vous poserez sur votre poitrine, l'écran en luminosité maximale tourné vers l'extérieur. Rabattez vos genoux contre vous, sous les draps, et expirez en direction de l'appareil. Le dioxyde de carbone et la lumière devraient attirer l'animal entre votre tablette et vos genoux et vous pourrez alors le faire taire.

L'art de servir le thé à l'anglaise

En Angleterre, le « tea time » est un rituel sacré. L'expert en étiquette britannique William Hanson rappelle, sur la BBC, les règles à respecter. Le thé doit être filtré et servi dans la tasse après que les feuilles ont infusé dans une théière. Pour remuer le sucre, il faut effectuer « un mouvement délicat de bas en haut » avec la cuillère et non la tourner. Cela évite les éclaboussures et « c'est plus élégant ». Ces conseils interviennent après une polémique déclenchée par une Américaine au Royaume-Uni, expliquant sur Internet comment faire un thé à l'anglaise au micro-ondes. L'ambassadrice du Royaume-Uni aux États-Unis, Karen Pierce, a alors rappelé sur Twitter l'importance d'utiliser une bouilloire. L'ambassadeur britannique à Paris, Ed Llewellyn, a précisé que la « British cup of tea » comportait obligatoirement un nuage de lait.



98

Nettoyer ses bijoux au ketchup

En plus d'être prisé avec les frites ou les hamburgers, le ketchup possède des vertus méconnues pour nettoyer les bijoux en argent, rapporte Le Huffington Post. Il suffit de placer l'objet dans un bol de ketchup pendant cinq à dix minutes, puis de le frotter avec une brosse à dents pour éliminer les résidus et enfin de le rincer à l'eau chaude. Attention à ne pas laisser le bijou trop longtemps dans le ketchup : l'acide des tomates et du vinaigre pourrait endommager la pièce. Cette solution fonctionne aussi avec l'argenterie et les bijoux fantaisie, qui peuvent devenir vert-de-gris avec l'oxydation liée au temps.



99

Réanimer des plantes après un coup de chaud

Si au retour de vos vacances vous vous rendez compte que vos plantes ont mal vécu leur exposition au soleil, il est encore possible de les sauver. Le site de conseils de jardinage Silence ça pousse recommande de plonger entièrement le pot dans un récipient plus grand et rempli d'eau pendant quelques minutes, jusqu'à ce que les bulles qui vont se former à la surface de l'eau disparaissent. Mettez ensuite ces plantes à l'ombre ou exposez-les au nord. Arrosez-les tous les jours pendant au moins trois semaines et n'utilisez pas d'engrais afin de ne pas brûler leurs racines. Attendez que des bourgeons et de nouvelles feuilles apparaissent pour savoir quelles tiges ont survécu et quelles tiges vous pouvez couper.



100

Décourager les cadeaux inutiles

Il vous est peut-être déjà arrivé de demander à vos proches de venir les mains vides à une fête que vous organisiez pour votre anniversaire. Il n'est en revanche probablement jamais arrivé qu'ils vous écoutent. C'est normal, c'est un des effets du « besoin de réciprocité » qui fait partie de la nature humaine, explique sur son blog le professeur de psychologie israélo-américain Dan Ariely. Autant les orienter vers quelque chose d'utile. Il raconte que pour son 50^e anniversaire, il a prié chacun de ses amis de lui apporter un exemplaire d'un livre qui les avait particulièrement marqués, avec sur la page de garde un message expliquant leur choix. Il a ainsi eu des livres à lire pour l'année et ses amis ont pu satisfaire leur besoin de réciprocité. Si vous ne souhaitez pas vous faire ensevelir sous les livres, vous pouvez demander à vos amis un petit tirage d'une photo rappelant un moment que vous avez partagé ou tout autre cadeau personnel facile à faire.

brief.me