

Sommes-nous tous de futurs électro-hypersensibles en puissance ?

Pour certains praticiens, ce sera le prochain grand scandale sanitaire

Par Anne Harald

Rédactrice pour J'Agis !

Lorsque Maître A. a emmené, en 2013, sa cliente au tribunal des prud'hommes, celle-ci était allongée sur la banquette arrière de sa voiture, de multiples foulards enroulés autour de la tête. Maître A. avait pour consigne de s'arrêter à bonne distance des feux tricolores.

Vous vous demandez certainement pourquoi ?

Parce que cette cliente est électro-hypersensible (EHS), une maladie qu'elle attribue au système Wi-Fi de son entreprise. Pourtant, en 2013, elle et son avocat échouent à faire reconnaître ses souffrances – violents maux de tête, malaises, fatigue... – en tant que maladie

L'EHS peut certes être aggravée par des facteurs héréditaires, mais elle est surtout causée par une surexposition aux ondes. L'objectif est donc de nous en protéger au maximum

professionnelle, et à obtenir ainsi des indemnités. Sa demande de reconnaissance a également été déboutée par la Sécurité sociale.

Depuis, les choses ont un tout petit peu évolué : un homme souffrant d'EHS a obtenu une aide financière de la part de la Maison départementale des personnes handicapées de l'Essonne, puis une femme EHS a décroché une allocation adulte handicapé (AAH) à la suite d'un jugement rendu par le tribunal de l'incapacité de Toulouse.

« Il est très difficile de faire reconnaître l'électro-hypersensibilité comme une pathologie, confirme Maître A. Les symptômes sont souvent assez diffus et la communauté scientifique débat encore de la réalité des intolérances aux ondes électromagnétiques. »

En effet, si certains praticiens prédisent que l'électro-hypersensibilité sera le prochain grand scandale sanitaire, d'autres estiment que les malades souffrent avant tout de troubles psychosomatiques.



Ma santé

L'ÉDITO DU RÉDACTEUR EN CHEF



Et j'anticipe !

Ce mois-ci, je suis allé voir le film consacré à feu Steve Jobs, le célèbre patron d'Apple. Travailleur acharné, entrepreneur de génie, il avait surtout cette capacité à voir avant les autres, à innover en permanence – c'est ce qui distingue les leaders des suiveurs. Une expérience exaltante.

Agir aujourd'hui pour mieux vivre demain, voilà une promesse que nous devons tenir.

Mais avoir un coup d'avance, c'est aussi accepter de cultiver son indépendance. Ne pas en avoir peur. À l'instar de Warren Buffett, dont les investissements boursiers se sont souvent distingués par leur singularité. Lui qui considère que le meilleur moment d'acheter, c'est quand personne ne le veut. Ce qui est trop populaire est déjà obsolète.

Faire ce pas en avant pour se démarquer des autres, voilà une intention que nous devons concrétiser.

En évoquant ces exemples de réussite, je me souviens cette phrase de Nicolas Machiavel, dans *Le Prince* : « *L'habituel défaut de l'homme est de ne pas prévoir*

À L'INTÉRIEUR

- 1 Sommes-nous tous de futurs électro-hypersensibles en puissance ?
- 4 Trois questions à Jason Hanson
- 6 Mes conseils pour résister sur les marchés financiers
- 7 Comment rendre votre bien immobilier irrésistible ?

l'orage par beau temps ». Elle exprime une tendance de notre époque, où trop de gens se complaisent dans leur quiétude temporaire, telle la cigale qui n'envisage pas la future bise.

Mais pas au sein de J'Agis !

Vous le savez, nous tenons pour valeur essentielle la capacité **d'anticipation**. C'est l'assurance de ne pas être pris de court, de voir venir et de rester libre. Et il faut savoir pour prévoir.

Alors dans ce numéro, Anne Harald nous incite à se prémunir contre le prochain grand scandale sanitaire ; Jason Hanson nous invite à se préparer dès maintenant aux éventuelles situations de crise ; Éric Lewin nous fait part de ses recommandations pour résister aux marchés financiers ; et Julie Mallet-Cocoual nous montre comment accélérer la vente d'un bien immobilier.

Tenez-vous prêt !



Yann Boutaric

De quoi souffre un électro-hypersensible ?

Être électro-hypersensible signifie être intolérant aux ondes nous environnant.

On pense en premier lieu aux ondes de la 2G, 3G, 4G, au Wi-Fi, mais sachez que la plupart des objets qui nous entourent émettent des ondes, comme l'explique Maître A. :

« Une ampoule qui s'allume, un moteur qui démarre, un feu tricolore sont autant d'objets du quotidien qui peuvent affecter les EHS ».

Comment devient-on électro-hypersensible ? Le plus souvent, cela résulte d'une surexposition aux ondes magnétiques. Dans le cas de la cliente de Maître A., elle estime qu'il s'agit du Wi-Fi de son entreprise.

Et pour ce qui est des symptômes, ils sont variables : maux de tête, troubles digestifs, troubles visuels et auditifs, irritations cutanées ou encore problèmes de mémoire à court terme...

Des symptômes dont la cause est difficilement identifiable, ce qui freine la reconnaissance de l'EHS comme maladie, d'autant qu'aucune étude concluante n'a pour l'instant apporté de preuves formelles de son existence.

Aux yeux du professeur Dominique Belpomme, cancérologue et

président de l'Association pour la recherche thérapeutique anti-cancéreuse (Artac), il y a bien une certitude que les ondes magnétiques ont des conséquences sur la santé. Il estime notamment qu'utiliser son téléphone portable plus de 20 minutes par jour favoriserait, à long terme, l'apparition d'Alzheimer.

Êtes-vous électro-hypersensible ?

Les électro-hypersensibles représenteraient de 1% à 10% de la population, et leur nombre est en croissance constante.

Alors comment savoir si vous en faites partie ?

Le professeur Belpomme, interviewé par *Paris Match* en février dernier, pratique des tests médicaux. C'est d'ailleurs lui qui avait suivi la cliente de Maître A.

Il a observé que les ondes électromagnétiques créent chez certains malades un problème d'oxygénation du cerveau. Il pratique donc un écho doppler cérébral pulsé et procède à des analyses de sang, car chez les EHS, elles révèlent le plus souvent des anomalies.

Si vous l'êtes, que faire ?

La méthode la plus radicale consiste bien entendu à s'éloigner des sources



© 2016 Publications Agora/LIFESTYLE – J'Agis! N° 22 – février 2016 – Reproduction même partielle uniquement avec l'accord de la société éditrice. N° CPPAP: 0616 | 92354. ISSN: 2274 – 4452. Dépôt légal à parution – Publication mensuelle – Abonnement 1 an: 97 € TTC – Directrice de la publication: Catherine Dourlens - Directrice de la rédaction: Lorraine Amiel - Rédacteur en chef: Yann Boutaric – Assistante éditoriale: Laurence Lemasson – Maquette: Jean-Pierre Lecocq – Nos bureaux sont situés: 8, rue de la Michodière – CS50299 – 75081 Paris CEDEX 02 - RCS Paris 399671 809 – APE 5813Z - Crédit Photo: D.R. - Wikimedia Commons

Service Clients: service-clients@paf-lifestyle.fr / La Rédaction: redaction@paf-lifestyle.fr

Impression: Imprimerie Delaroche, route de Villefranche, 12390 Rignac – Routage: Acti-médias, 30 Bd Thibaud, 31100 Toulouse – Hébergeur: Rackspace US, Inc - Siège social: 5000 Walzem Road, San Antonio, Texas 78218, États-Unis – Tél.: +1 1-800-961-2888 - www.rackspace.com

Nous portons le plus grand soin à la rédaction de nos articles et nos recommandations sont soigneusement vérifiées, mais nous ne sommes pas responsables des erreurs ou oublis ou inexactitudes que vous trouveriez dans cette publication, ni de l'utilisation incorrecte des informations qui pourrait en résulter. Les informations publiées dans cette lettre sont, par nature, génériques, et portées à votre connaissance à titre purement informatif: elles ne peuvent en aucun cas être considérées comme des conseils financiers ou médicaux personnalisés. Nous ne saurions être tenus responsables des préjudices, matériels, physiques ou moraux, quels qu'ils soient, découlant de l'utilisation ou de la non-utilisation des informations présentées dans cette lettre. Vous acceptez que l'utilisation de ces informations s'effectue sous votre seule et entière responsabilité, contrôle et direction. En ce qui concerne particulièrement la rubrique « Préserver ma santé », nous ne sommes en aucun cas fournisseur professionnel accrédité de soins médicaux et nous interdisons strictement d'entrer dans une relation de praticien de santé avec vous. En aucun cas, les informations proposées dans cette lettre ne sont susceptibles de se substituer à une consultation, à une visite ou un diagnostic formulé par votre médecin. De même, en vous basant uniquement sur le contenu de cette lettre, vous ne devez pas formuler un diagnostic, mettre en œuvre un traitement, prendre et/ou cesser la prise de médicament sans consulter préalablement votre médecin. En ce qui concerne particulièrement la rubrique « Gérer mes finances personnelles », nous vous conseillons de consulter, avant d'investir, un courtier ou conseiller financier indépendant agréé. Les performances passées ne présumant en rien des performances futures. La valeur de chaque investissement et des revenus qui en découlent peuvent descendre comme monter, et vous ne devriez jamais investir plus que vous ne pouvez vous permettre de perdre.

d'ondes magnétiques. Mais c'est plus facile à dire qu'à faire...

Le professeur Belpomme administre un traitement à base d'antihistaminiques, d'antioxydants, d'anti-inflammatoires naturels et d'une vitaminothérapie intensive.

Il existe également des vêtements spéciaux – à base de coton et de fibres métalliques – pour se protéger des ondes et également des matériaux pour isoler son logement. L'ultime protection est une cage de Faraday – une enceinte utilisée pour protéger des nuisances électromagnétiques.

Agissez pour éviter de le devenir!

L'EHS peut certes être aggravée par des facteurs héréditaires, mais elle est surtout causée par une surexposition aux ondes. L'objectif est donc de nous en protéger au maximum, ce qui n'est guère évident.

Faites un diagnostic de pollution électromagnétique

Que ce soit chez vous ou sur votre lieu de travail, diagnostiquez la quantité d'ondes qui vous entoure et leur source. Pour éviter de payer cher (jusqu'à 500 €), demandez l'aide d'une association (Robin des toits, Crirem, Priartem...). Vous pouvez également acheter un détecteur ou un mesureur d'ondes. Pour vous aider dans votre choix, consultez les résultats des tests menés sur le site www.ectrosmog.info.

Changez vos habitudes

Exit le Wi-Fi qui couvre tout votre domicile, passez en réseau filaire ou à la fibre. Actuellement, certains opérateurs proposent d'ailleurs de vous équiper gratuitement avec la fibre optique, profitez-en. Par extension, évitez également tous les

objets « connectés » qui envahissent le marché.

Protégez votre logement

Sans tomber dans l'extrême, repérez les pièces ou façades de votre logement les plus exposées. Il est alors possible d'appliquer une sorte de blindage sur la zone concernée, à partir de toile, de tissu ou de peinture anti-ondes.



Castorama vend ainsi un isolant qui bloque les ondes, à 7,20 € le m². Duralex propose sa peinture Dxelectro HF, qui se targue de réduire 95% des ondes électromagnétiques à partir de 400 MHz. Le site puremaison.fr commercialise toute une gamme de peintures anti ondes. Comptez environ 29 € le litre pour un produit d'entrée de gamme.

À plus petite échelle, il existe des lits baldaquins anti-ondes. Comptez tout de même 800 € environ au minimum pour un lit complet. Pour les frileux, commencez par le plaid (90 € environ). On les trouve facilement sur des sites comme expercem.com, choix-de-vie.com, puremaison.fr...

Surveillez vos ampoules

Les ampoules basse consommation, (fluocompactes, LED, halogènes) dégageraient plus d'ondes que les ampoules traditionnelles. Des effets qui ont été réfutés par

certaines agences comme l'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie). Toutefois, des associations comme le Criirem alertent sur le danger de ces ampoules, en particulier quand elles sont utilisées à proximité de la tête. Il faudrait rester à une distance d'au moins un mètre de ces ampoules. **Dans le doute, privilégiez les ampoules traditionnelles.**

Limitez le téléphone portable

Les portables seraient une véritable bombe à retardement pour notre cerveau. Il faudrait limiter leur utilisation à 20 minutes par jour, découpées en tranches de 6 minutes. Toute conversation doit passer

par un kit main libre filaire (le Bluetooth est à exclure).

Une solution peut être également de coller directement un patch anti-ondes sur votre appareil. Le patch Fazup affirme ainsi réduire jusqu'à 99% du « débit d'absorption spécifique » (DAS) des téléphones. Le tout pour un prix abordable : 34,90 € pour le modèle Silver. D'autres marques sont également disponibles, mais nous vous conseillons de faire au préalable quelques recherches sur Internet pour vérifier leur efficacité.

De manière générale, il faut éviter de téléphoner lorsque la réception est mauvaise où lorsque notre corps se déplace (dans le métro, le RER, train, voiture...), car le téléphone cherche alors de nouveaux relais.

Méfiez-vous de Linky

Mardi 1^{er} décembre 2015, ERDF a débuté l'installation de son nouveau

compteur intelligent et connecté, Linky. L'objectif : permettre un suivi précis de la consommation d'énergie et réaliser des économies. Toutes les données électriques (passant par votre réseau) de votre maison seront ainsi relevées en temps réel, 24h/24h.

Un joli programme, qui comporte pourtant certains points noirs. Ce nouveau dispositif, qui remplacera nos traditionnels compteurs électriques, **va nous bombarder d'ondes.**

Voici ce qu'explique l'association Robin des toits : « *Le problème avec le CPL (courant porteur en ligne, N.D.L.R.), c'est qu'il ne doit*

être utilisé que sur un réseau de distribution conçu à cet effet avec du câble blindé. Ce n'est absolument pas le cas des installations de distribution électrique standard dans les habitations ». Cela entraînerait une exposition « *permanente, jour et nuit, sans que l'organisme ne trouve plus aucun lieu de repos pour une récupération* ».

Linky fonctionne avec le même type d'ondes que ceux des téléphones portables. Les mêmes radiofréquences qui viennent d'être classées dans la **catégorie cancérigène** potentielle par l'OMS.

Un rapport canadien établit un lien entre l'installation des compteurs

à radiofréquences et l'apparition de nombreux symptômes d'électrosensibilité. Et l'Allemagne a refusé l'installation de ces compteurs.

Il existe donc une gradation dans les actions que vous pouvez mener contre les ondes électromagnétiques. Et surtout, on ne le dira jamais assez, **protégez les femmes enceintes et les jeunes des ondes.** Leur cerveau, plus malléable jusqu'à 15 ans, est bien plus sensible que celui des adultes. ❀

Anne Harald est rédactrice, passionnée par tout ce qui touche à la santé. Elle collabore avec divers médias dans la presse écrite et radiophonique.

Trois questions à Jason Hanson

Cet ancien agent secret peut vous initier au survivalisme

Par Jason Hanson,
Expert en sécurité



*Don't tread on me : « Ne me marche pas dessus ». C'est la devise que l'on peut lire sur le **Gadsden Flag**, le*

drapeau repris par les libéraux et les libertariens aux États-Unis, et dont l'origine remonte à **Benjamin Franklin** et la Guerre d'Indépendance.

Le drapeau représente un serpent à sonnette, reptile réputé inoffensif car il n'initie jamais le combat, mais qui riposte quand on lui marche sur la queue.

Demandez-vous jusqu'où vous pouvez aller dans l'observation tout en restant naturel. Entraînez-vous, pratiquez, prenez l'habitude

Outre-Atlantique, il est parfois aussi associé au survivalisme, cette **nouvelle thématique** à laquelle Jason Hanson va nous initier en 2016. Il est vrai que cette devise correspond parfaitement au comportement qu'il prône.

Pour nous en rendre compte, j'ai décidé de lui poser trois questions

très subjectives, qui vont nous permettre de mieux cerner le personnage, et nous donner un avant-goût des enseignements à venir !

Bonjour Jason. Avant de vous poser mes trois questions, dites-nous quelle est votre histoire, et ce qui vous a poussé à créer un programme de formation puis à écrire pour J'Agis !

JASON : Bonjour à tous. Alors... J'ai intégré la CIA en 2003 et j'y ai travaillé pendant six ans. C'était un boulot génial. Mais à la fin de la journée, j'avais toujours cette petite voix qui me poussait à créer une entreprise. C'était comme un manque.

Alors quand j'ai quitté la CIA, il m'a paru évident qu'il fallait que je m'appuie sur mon expérience dans la sécurité, la défense et la survie. C'est



ce que j'ai toujours fait et c'est ce qui me passionne.

J'ai commencé à enseigner et à former des chefs d'entreprise et autres hommes d'affaires.

Un jour, un chef d'entreprise qui venait de suivre ma formation m'a dit : « *Ma femme et ma fille en auraient besoin aussi.* » Alors, peu à peu, mes formations se sont également adressées à un public plus large. Aujourd'hui, je forme vraiment tout type de personnes.

Prenons un exemple.
Nos abonnés sont peut-être en train de prévoir leurs vacances d'été.
Quelles précautions leur conseillez-vous de prendre pour bien préparer leur départ vers l'inconnu ?

JASON : Premièrement, il est effectivement important d'effectuer ses recherches bien à l'avance s'il s'agit d'un pays inconnu.

Deuxièmement, il faut se préparer en conséquence : être sûr de pouvoir **s'intégrer**, se mélanger, s'assimiler le plus possible à la population locale.

Troisièmement, une fois sur place, il faut garder la tête haute pour **rester attentif à ce qui se passe autour de vous**. C'est ce que j'appelle la **conscience situationnelle**. En d'autres termes, ne restez pas les yeux rivés sur votre téléphone ou sur votre carte touristique.

J'ai également un conseil très concret : si vous voyagez seul, lorsque vous arrivez à l'hôtel et qu'on vous demande combien de jeux de clés vous voulez, répondez toujours que vous en voulez deux. Il est plus

prudent de ne pas montrer que vous êtes seul. Les hôtels sont des lieux de prédilection pour ceux qui sont à la recherche de victimes faciles.



Jason, dans vos formations, vous parlez beaucoup de conscience situationnelle. Habituellement, c'est une attitude que seuls les gens à qui il est déjà arrivé une **mésaventure ont finalement adoptée** contre leur gré.

Comment inculquer cette attitude à ceux qui n'ont pas vécu un tel traumatisme ? Comment commencer dès aujourd'hui ?

JASON : Éteignez votre portable, gardez la tête haute et prenez ça comme un jeu : **soyez conscient** de ce qui se passe autour de vous. **Mettez vos cinq sens en éveil**, à « l'affût ».

Commencez à étudier/observer les gens autour de vous et voyez quelles informations vous pouvez en tirer. En vous basant sur leurs vêtements, quel pourrait être leur métier, leur activité ? Que font-ils dans la vie ? Sont-ils droitiers ou gauchers ? Que semblent-ils avoir dans leurs poches?..

Allez-y. Commencez dès maintenant. Faites-le simplement, sans paraître pervers ou insistant. Demandez-vous jusqu'où vous pouvez aller dans **l'observation** tout en restant naturel. Entraînez-vous, pratiquez, **prenez l'habitude**. Vous verrez que vous n'aurez plus le temps de rester les yeux rivés sur votre portable ou votre Ipad.

Dernière question, avant que l'on vous retrouve régulièrement dans J'Agis ! : Y a-t-il un objet que vous gardez toujours sur vous ? Quelque chose dont vous ne vous séparez jamais ?

JASON : Cela peut paraître étonnant, mais j'ai toujours un **stylo tactique** sur moi. C'est mon outil de self-défense favori et c'est le seul qui me suit partout.

C'est un stylo classique – on peut écrire avec – mais il est fabriqué dans un bloc d'aluminium et possède une pointe très solide que je peux utiliser pour me défendre lorsque j'en ai besoin.

Des hommes d'affaires aux collégiens que j'ai formés, tous ont définitivement adopté ce stylo tactique, et certains d'entre eux ont échappé à des situations très périlleuses grâce à lui. Promis, je vous en dirai plus très prochainement.

Merci Jason, on se retrouve très vite !

JASON : Avec plaisir ! Je prépare, pour les abonnés de **J'Agis !** uniquement, une **belle surprise** d'ici 15 jours, trois semaines. Il s'agit de deux dossiers exclusifs à très forte valeur ajoutée, et au contenu introuvable en France. À bientôt ! ☘

Mes conseils pour résister sur les marchés financiers

Voici 5 recommandations à suivre d'urgence



Par **Éric Lewin**

Rédacteur de **La lettre PEA**



Les marchés financiers vacillent depuis le début de l'année. Il faut dire que l'état de santé de l'économie mondiale ne cesse d'inquiéter avec des statistiques

économiques américaines assez mitigées, des pays émergents en pleine tourmente avec un fort ralentissement en Chine et bien sûr de violentes récessions au Brésil et en Russie.

Face à cette bourrasque sur les actions, il faut essayer de garder la tête froide. Il est beaucoup trop tard pour vendre, tout simplement parce que pour prendre l'exemple du marché parisien, on vient de passer en l'espace de trois mois de 5 011 points (plus haut) à 4 084 points (plus bas).

Très franchement, le marché pourrait encore perdre jusqu'à 5%, mais l'essentiel de la baisse a déjà eu lieu – à moins d'un choc exogène de type géopolitique.

Voici donc mes cinq conseils pour résister à la période actuelle

Évitez les valeurs présentes sur les pays émergents. On note un net changement de paradigme de la part des investisseurs avec la volonté de fuir de près ou de loin tout ce qui concerne les BRICS. Je ne suis pas

sûr que des valeurs très présentes dans les émergents comme Schneider puissent fortement rebondir dans les prochaines semaines.

Privilégiez l'Europe. C'est sans doute la zone qui est la plus sûre actuellement. La croissance pourrait atteindre 1,7% cette année. Il peut donc être pertinent de se positionner sur des valeurs comme Vinci ou Carrefour.

*Privilégiez l'Europe.
C'est sans doute la zone
qui est la plus sûre
actuellement*

Évitez les parapétrolières même si leurs valorisations ont fortement baissé. Il est évident que les grands groupes pétroliers vont réduire leurs investissements, provoquant une chute du carnet de commandes pour les CGG ou autres Vallourec.

Évitez les *business models* à risque. Je pense notamment aux biotechnologiques et aux medtechs qui sont pour la plupart encore déficitaires avec souvent des valorisations très élevées. Il est évident que les investisseurs dans la période actuelle préfèrent regarder les sociétés rentables plutôt que de s'aventurer sur des sociétés dites à risque.

Gardez une poche pour

les small et mid caps. Certes, depuis le début de l'année, elles ne surperforment pas mais ces sociétés sont en général présentes sur des niches porteuses avec un positionnement très européen. De plus, il y aura sans doute encore des opérations sur des secteurs comme l'informatique ou l'édition de logiciels.

Faisons un point sur notre valeur: Ingenico

Il y a **trois mois dans J'Agis!**, je vous avais conseillé cette valeur. Faut-il conserver, faut-il vendre ? Il est temps de faire un point.

Je reste toujours très positif sur la valeur, en recul de 13% depuis le début de l'année. Pourtant les contrats se multiplient avec par exemple l'introduction du paiement sans contact dans une tablette de Panasonic. C'est une étape importante dans le cadre du partenariat entre Intel et le groupe français, initié en mars 2015 et visant à intégrer la technologie Intel et les solutions de paiement sécurisé d'Ingenico dans les objets connectés. Ingenico vient



également de lancer sa nouvelle offre marque commerciale Ingenico ePayments, une division dédiée au commerce mobile et en ligne. De quoi consolider la place du groupe sur le marché du e-commerce.

L'action, suite à sa baisse, est revenue sur des niveaux de valorisation intéressants avec par

exemple un PER de 18... Cela peut vous paraître beaucoup sauf que pour Ingenico, on reste dans de basses eaux en termes de ratios boursiers.

Nous vous conseillons de **conserver précieusement l'action** et, pour ceux qui n'en ont pas, d'acheter sur les niveaux de 100 €. ☒

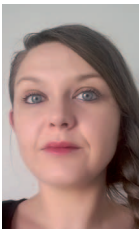
Éric Lewin est rédacteur en chef de **La lettre PEA**, journaliste pour BFM Business, conseiller pour un fonds Small Caps chez CFD Asset Management, responsable de la salle de marché chez EuroLand Finance, consultant pour dirigeants d'entreprise.

Comment rendre votre bien immobilier irrésistible ?

Le home staging vous permettra de vendre ou de louer plus vite et au meilleur prix

Par Julie Mallet-Cocoual

Spécialiste en décoration intérieure



Votre logement est en vente depuis plus de six mois et vous n'avez reçu aucune offre malgré les visites ? Vous ne voulez pas que cela vous arrive ?

Le *home staging* est indispensable.

Cette méthode dont je vais vous parler va vous permettre de vendre plus vite, au prix du marché. Son principe est simple : **permettre au visiteur de se projeter dans votre maison** et lui donner envie de se l'approprier, jusqu'à créer un véritable coup de cœur.

Voici ce que je vous conseille de faire.

Vos priorités : délimitez votre champ d'action, optimisez l'espace

Avant de commencer, définissez votre budget. Ma règle est simple : **on ne dépasse pas 2% du prix de vente**. L'idée est de valoriser

votre bien et non de le transformer. Inutile de vous engager dans de gros travaux, ni dans une transformation complète de votre logement.

Ensuite, déterminez et chiffrez les travaux de réparation indispensables pour vendre. Les fuites, les traces de dégâts des eaux ou encore les fenêtres cassées font fuir les acheteurs.

Vous avez manqué de temps pour réparer ces petits désagréments ? Aujourd'hui, pour vendre, **il vous faut absolument effectuer ces petits travaux**, souvent plus simples et plus rapides que ce que l'on imagine. Une ampoule qui pend dans l'entrée sera signe de négligence et de manque d'entretien pour le visiteur, alors qu'installer une suspension ne vous prendra pas plus de dix minutes.

Désencombrez !

Il est primordial d'enlever les meubles et objets en trop. Si votre logement est encombré ou en désordre, les visiteurs seront déçus par la taille des pièces. Sans compter que présenter une habitation pleine à craquer

envoie au visiteur un signal d'alerte sur le manque de rangements dans la maison.

Alors épurez, rangez, aérez et

gagnez ainsi de l'espace : **l'acheteur potentiel prendra la pleine mesure des volumes**.

Faites des travaux malins aux endroits stratégiques !

Si votre sol est revêtu de moquette ancienne, de carrelage marron, de linoléum ou de PVC ancien : changez-le. Sur du carrelage, je vous conseille d'opter pour des dalles adhésives de vinyle, effet béton ou parquet, selon la pièce. Ce type de



Immobilier

revêtement est facile à poser et coûte environ 15 € du mètre carré. Il peut vraiment faire la différence dans la cuisine et la salle de bains.

Autre solution : le parquet stratifié clipsable. Très abordable, il est également esthétique et moderne.

Enfin, je vous recommande le jonc de mer, très bon marché et adapté à un dressing, un bureau et même une chambre.

Pour les murs, afin d'éviter toute faute de goût, **choisissez le blanc**.

Un pan de mur peut être peint d'une couleur différente, pour définir visuellement l'espace en créant du volume (dans un salon/salle à manger par exemple), mais toujours dans des tons neutres : gris, taupe ou sable.

Pour les murs en carrelage, utilisez une peinture spéciale dans un coloris actuel (gris souris, anthracite ou taupe) : elle transformera une cuisine ou une salle de bains démodée en un lieu apaisant et moderne.

Votre objectif, c'est de plaire à tout le monde

N'hésitez pas à créer un **effet coup de cœur dans une pièce en particulier**, notamment si vous habitez dans un ensemble de logements qui se ressemblent. Un exemple ? Différenciez-vous en créant une verrière intérieure entre le salon et la cuisine, qui envoûtera vos visiteurs tout en apportant de la luminosité.

Pour moi, le secret du *home staging*, c'est de dépersonnaliser au maximum. Retirez les photos, dessins, collections, bibelots et décorations murales. Pour le choix des coloris dominants, faites pareil que pour les murs : terminé le vert pomme, **harmonisez votre maison avec du blanc et des teintes claires**. En plus de plaire au plus grand nombre, cela agrandira l'espace et le rendra plus lumineux. Sélectionnez vos objets et accessoires qui s'accordent avec une ambiance contemporaine.

Mon conseil : achetez des tables gigognes au design nordique qui feront office de table basse, si la vôtre n'est pas réutilisable.

Pour ce qui est des luminaires, j'ai un principe : les ampoules suspendues aux fils électriques sont à bannir !



Les finitions sont gage de confiance pour l'acheteur. Je vous recommande donc d'acheter des suspensions blanches, toutes simples à 5 € pour les lieux de passage. Dans le salon, permettez-vous une touche plus design avec des suspensions en cuivre par exemple. Côté chambres, installez

des lampes de chevet sans fioritures que vous aurez récupérées.

Enfin, quelques accessoires à bas prix vous permettront d'insuffler une ambiance cosy et moderne à votre intérieur lors des visites. Personnellement, j'utilise des vases transparents, des bougeoirs filaires, des bougies blanches, grises ou taupe, et quelques cadres pour dynamiser les murs.

Il n'y a pas que la beauté intérieure !

Souvent négligé, l'extérieur doit être considéré comme une pièce de la maison. Aucun coût, juste un peu d'huile de coude ! Faites les menues réparations indispensables : réparez portillon, sonnette et terrasse. Mettez en scène votre mobilier de jardin de façon à montrer qu'un espace convivial existe à l'extérieur.

Pour les balcons, nettoyez-les à fond ! Vous pouvez installer caillebotis ou faux gazon pour apporter un côté cosy. Enfin, équipez-le d'une petite table, d'une chaise longue et surtout de jardinières agrémentées de plantes. Ajoutez quelques bougies et vous aurez transformé l'extérieur en une pièce de vie supplémentaire ! ☘

Julie Mallet-Cocoual est diplômée en sciences politiques et en économie. Journaliste indépendante, elle est spécialisée dans les secteurs du design, de la décoration et de la maison.

Comité d'experts

Consommation collaborative : Claire Diaz – **Entreprendre :** Mark Ford – Gilles Boulet – **Sécurité personnelle :** Nicolas Sargis – **Sécurité Internet :** Sylvain Biget – **Gestion de patrimoine :** Anne Michel – **Débancairisation :** Simone Wapler – **Optimisation fiscale :** Fabrice Coletto – **Métaux précieux physiques :** Yannick Colleu – **Gérer son PEA :** Éric Lewin – **Vin & oenologie :** Julien Lamont – **Santé :** Alexandre Imbert, Brad Lemley