

Ça marche ou pas ?

JE VEUX SAVOIR

Je le stocke où, mon bazar ?

Je n'ai pas de cave/je collectionne/les enfants grandissent... ça déborde. Vite de la place !

C'est quoi, le self stockage ?

C'est un entrepôt en « libre-service » : on choisit la taille du box dont on a besoin (à partir de 1 m²), on s'abonne et c'est tout. Nos précieux biens sont stockés sous haute surveillance.

Le réseau le plus large : Homebox

Avec 50 emplacements dans 45 villes, on est sûre d'en trouver un dans sa région.

Surfaces disponibles. De 1 à 50 m².

Le devis pour 6 m². Très variable selon les villes. À Nantes : 78,94 €/mois. À Bordeaux : 107,31 €.

Accès. Du lundi au samedi, variable selon les agences. Partout en France. www.homebox.fr.

L'accès le plus facile : Shurgard

Moyennant un forfait de 10 €/mois (en plus du loyer), l'accès est possible 24 heures/24 sur simple demande.

Surfaces disponibles. De 1 à 50 m².

Le devis pour 6 m². Porte de Châtillon : 244 €/mois. Marseille : 142 €/mois. On guette les promos « mois à 1 € » ou on démarre l'abonnement en période creuse (octobre-novembre, ou janvier-février) pour obtenir un meilleur prix. Frais de dossier : 19 €.

Accès. Tous les jours, de 6 h à 20 h et possibilité de 24 heures/24.

La solution low cost : Mobilobox

Original ! On ne se déplace pas : le box est livré à domicile. C'est simple, on le remplit et il repart.

Surfaces disponibles. Ici, la taille du box est fixe : 8 m³, soit 3,60 m².

Le devis pour un box. 89 €/mois en région parisienne et entre 65 et 80 € en province. Auxquels on ajoute 65 € pour le transport (aller-retour hangar/maison). Aucuns frais de dossier. Et l'assurance proposée est très attractive : 5 € par mois pour une valeur de 10 000 € stockée par box.

Accès. On doit prendre rendez-vous 24 heures avant de se rendre sur le site de stockage (dans une zone industrielle, souvent un peu loin). A. R.



Les extraits de plantes fraîches, c'est quoi au juste ?

Les gélules, les tisanes à base de plantes, OK, on connaît. Mais les extraits de plantes, késako ?

À quoi ça sert ? À traiter différents petits maux : l'extrait d'échinacée stimule les défenses immunitaires, celui d'artichaut aide à bien digérer, le millepertuis à lutter contre le stress... Il existe plus d'une trentaine d'extraits de plantes fraîches dans le commerce.

Y a quoi dedans ? C'est un jus préparé avec l'intégralité de la plante fraîche : racines, tiges, feuilles... À peine cueillis, ces derniers sont broyés. Puis un jus en est extrait qui conserve les principes actifs de la plante. Ça n'a rien à voir avec l'huile essentielle qui, elle, est un extrait aroma-

matique utilisé en cosmétique (shampooing, crème...) et en santé (huile de massage, inhalation...).

Comment je les prends ? En cure d'un à deux mois, à raison d'une cuillère à café diluée dans un verre d'eau, à distance des repas. En 48 heures, on commence à en sentir les bienfaits.

Comment bien les choisir ? En pharmacie, on demande des extraits de plantes standardisées. On en trouve aussi dans les magasins bio (Vogel, Weleda...). À conserver au frigo. I. H.

MERCI À NATHALIE FOIRET, NATUROPATHE.

Le Google de la Loi

Sur ce site, un avocat virtuel répond à toutes nos questions de droit. On lui soumet notre souci (110 caractères max) et à partir de mots-clés (« licenciement », « problème de voisin »...), le moteur de recherche répond instantanément. Avant de proposer, si besoin, les coordonnées d'avocats spécialistes. <http://avocats.fr>. A. R.