La Gazette n° 1651 - Du 6 au 12 février 2020

OUVERT DIMANCHE

SUPERMARCHÉS

MONTPELLIER

Carrefour Express - Louis-Blanc : 9h-21h.
Carrefour Market - Avenue de la Justice, Croix-d'Argent : 8h30-12h30, Jacques-Cœur : 9h-12h30.
Carrefour City - Rue Saint-Guilhem, bd de Strasbourg, av. de la Justice : 9h-13h, place Laissac : 8h30-13h.
Carrefour Express - 95 av. du Pont-Juvénal : 9h-13h.
Leader Price - Av. du Lauragais (Paillade) : 8h30-12h45.
Monoprix - Comédie : 9h-12h45.
Casino Shop - Avenue Mermoz : 8h30-13h / 16h-20h.
Spar - Gambetta, Auguste-Comte, Acropole : 8h30-13h.
Super U - Rue Ferdinand-Barre : 8h30-12h30.
Vival - Av. Assas : 7h30-13h30, av. Prof.-Grasset : 8h-13h.
Géant Casino - Odysseum, 8h30-12h30.
Casino Supermarché - Porte de Ganges 24h/24, 7j/7

PAS LOIN

Leader Price - Castelnau-le-Lez : 8h30-12h45, Lunel : 8h-12h45.
Super U - Castelnau, La Grande-Motte : 8h30-12h30.
Carrefour - Lattes Grand Sud, 8h30-12h30.
Carrefour City - Lattes place d'Aragon, Palavas Quatre-Canaux : 9h-13h.
Carrefour Market - Palavas : 8h30-12h30.
Auchan - Pérols : 8h30-12h30.
Carrefour Express - La Grande-Motte,

Smartphone : des défis pour... décrocher !

On ne l'emmène pas aux W.C., on se réveille avec un réveil, on le range pendant les repas... Les Journées sans téléphone portable ont lieu jusqu'au 9 février.

DR

"*L'idée de ces journées sans portable n'est pas que les gens arrêtent de l'utiliser d'un coup. Mais plutôt qu'ils apprennent à perdre leurs mauvaises habitudes*", explique Phil Marso, fondateur de la Journée sans téléphone portable en 2001. *"J'ai lancé le concept pour créer un débat autour de la maîtrise du smartphone, qui s'est démocratisé jusqu'à concentrer tous les outils de la vie quotidienne."* Au démarrage, cette journée n'avait lieu que le 6 février, *"jour de la Saint-Gaston, car "Gaston y a l'téléfon qui son..." "* dit Phil Marso. Désormais, cette campagne a lieu sur une semaine pour réapprendre à se passer de smartphone. Comment ?

Réveil. Il suffit de se lancer quelques défis simples chaque jour pour se déconnecter peu à peu. Sur sa chaîne Youtube, Phil Marso poste des vidéos proposant des petits défis à répéter. Il y en a dix-huit au total. Pour ne pas se connecter dès le réveil, on remplace son smartphone par un vrai réveil. Au petit déj, on oublie le smartphone, puis au déjeuner avec les collègues ou ses proches, puis au dîner. À la place, on échange, ou on écoute la radio. On éteint son portable deux heures avant de se coucher. On n'emmène pas son smartphone aux W.C. On le met en mode silencieux quand on promène le chien (ou soi-même). On évite de téléphoner dans les files d'attente. Pour Phil Marso, les accros au portable sont les Adikphoniaks, du nom de son asso, Adikphonia. Les infos et les défis sont à retrouver sur mobilou.info.

Émilie Rabottin