

C'EST DÉCIDÉ, JE ME FAIS SERVIR !

Surbookée dès la rentrée ? Cette année, dé-lé-guez ! Une multitude de services à domicile peuvent vous faciliter la vie. Exemples.

MAISON

✓ ON REMPLIT VOTRE CONGÉLATEUR

Tourtes, poissons, glaces, salades... Picard vous livre de bons petits plats surgelés. C'est vous qui choisissez : des aliments ultrafrais que vous agrémenterez vous-même ou des plats déjà cuisinés. C'est simplissime : vous commandez par Internet ou par téléphone puis réservez votre créneau de livraison.

Le plus : des plats individuels équilibrés qu'on peut emporter au bureau.

Combien ça coûte ? 5 € la livraison à partir de 20 € d'achat. Picard. Tél. : 0820 16 00 39 (0,12 €/min). www.picard.fr

✓ ON VOUS APPORTE DES PRODUITS FERMIS

Petits pots bio, chèvre fermier, brochettes de canard... Plus besoin de faire le marché, Panier fermier vous apporte chez vous, des produits bio ou provenant de producteurs locaux. Vous remplissez votre panier sur Internet avant le jeudi matin et vous êtes livrée le vendredi ou le samedi.

Le plus : les « paniers-recette » (comme la blanquette de veau au citron, 26,50 €), qui contiennent tous les ingrédients nécessaires à la préparation d'un plat.

Combien ça coûte ? Livraison gratuite pour un panier minimum de 49 €.

Panier fermier. Lauriais, Bourgbarré 35.
Tél. : 09 75 46 32 13/06 70 26 86 00.
www.panierfermier.com

✓ ON VOUS LIVRE L'APÉRO

Copains qui passent à l'improviste + placards vides = no problemo ! En un petit coup de fil, Apéro Loco vous livre vodka, champagne ou jus de fruits, selon votre humeur. On choisit son apéro sur Internet, on passe commande par téléphone, de 21h à 4h du lundi au mercredi (jusqu'à 6h du matin du jeudi au samedi !) et, quinze minutes plus tard, les bouteilles sont là.

Le plus : petits fours, pistaches, chips, olives... sont également proposés à la livraison.

Combien ça coûte ? Livraison gratuite à partir de 18 € d'achat. Apéro Loco. Tél. : 02 99 12 50 50. www.aperoloco.com

✓ ON VOUS CONCOCTE UN DÎNER GASTRONOMIQUE

Confiez-lui les clés de votre cuisine et Loïc Pasco, le chef du restaurant L'Appart de Loïc, vient cuisiner chez vous, seul ou en votre présence, pour recevoir vos amis dignement. Il prépare tout sur place, des amuse-bouches au dessert. Son cabillaud à l'huile d'origan, aux artichauts et poivrons confits vous laissera baba.

Le plus : Loïc Pasco peut vous emmener faire le marché et vous montrer, en cuisine, quelques trucs et astuces de chef.

Combien ça coûte ? Entre 50 et 60 € par convive (jusqu'à 30 personnes).

Un chef dans la ville. 4 rue d'Isly, Rennes 35.
Tél. : 02 99 35 00 60.
www.unchefdanslaville.fr

SUITE PAGE XII

ELLE RENNES

DOSSIER C'est décidé, je me fais servir !

✓ ON S'OCCUPE DE VOTRE JARDIN

Le jardin, c'est chouette pour l'apéro, mais quand il faut s'en occuper... Les jardiniers expérimentés de Domicile Clean le font pour vous. Non seulement ils tondent la pelouse, taillent les haies et nettoient vos massifs, mais ils plantent aussi ce figuier ou ces hortensias dont vous rêvez, sans jamais avoir eu le temps de creuser les trous.

Le plus : ils jettent pour vous les déchets verts.

Combien ça coûte ? De 24 à 28 € l'heure.

Domicile Clean. 27A, boulevard Solférino, Rennes 35.
Tél. : 02 99 36 91 50. www.domicile-clean.fr

✓ ON DÉPANNE VOTRE ORDI

Windows a planté et vous êtes nulle en informatique ? Inutile de stresser : Mad-Informatique vous dépanne chez vous, dans la demi-heure. Configuration de réseau, installation de Linux, conseils d'utilisation de programmes ou chasse aux virus attrapés sur Internet, récupération des données perdues : Régis sait tout faire !

Le plus : le service est ouvert 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24.

Combien ça coûte ? 15 € l'heure ou 50 € le forfait pour une intervention de plus de quatre heures.

Mad-Informatique. 8, allée des Asturies, Rennes 35.
Tél. : 02 99 86 01 26. www.mad-informatique.com

LE CESU,
C'EST QUOI ?

Le Cesu, chèque emploi service universel, vous permet, en tant qu'employeur d'un salarié effectuant des services à domicile, d'être dispensée de la plupart des formalités liées à l'embauche et à la rémunération de celui-ci. Vous faites la demande d'un chéquier auprès de votre banque. Vous envoyez un volet social au centre national du Cesu, qui effectue le calcul des cotisations sociales pour vous. Le centre vous envoie aussi l'attestation fiscale permettant de bénéficier de la réduction d'impôt (50 % des sommes à charge à hauteur de 6000 €). www.cesu.urssaf.fr

✓ ON VOUS ENVOIE DES DVD

Louer un DVD sans se déplacer, c'est possible. Sur le site Internet de Cinéhome, vous choisissez vos films préférés. Une fois votre commande enregistrée, la société vous envoie un DVD par la poste. Dès que vous le retournez, vous pouvez en louer un autre.

Le plus : un catalogue large et varié, avec des films classés par thème, des documentaires, des vidéos de spectacles et de concerts.

Combien ça coûte ? 14,95 € par mois pour un échange illimité d'un DVD en rotation ; 24 € le forfait d'envoi de 6 DVD, valable une année.

Cinéhome. Tél. : 0820 00 00 42 (0,12 €/min). www.cinehome.com

✓ ON PROMÈNE VOTRE CHIEN

Pas le temps de sortir votre toutou ? Rennes animaux service s'en charge pour vous. Vous convenez d'un horaire, leur laissez vos clés et toutou sort gambader pendant une demi-heure. Pendant vos vacances ou week-ends de sorties, l'entreprise peut aussi passer matin et soir à domicile, pour nourrir, nettoyer, surveiller et câliner votre animal préféré, qui ne quitte pas son petit chez-lui.

Le plus : vous êtes en panne de croquettes ? Elles vous sont livrées gratuitement à domicile (à partir de 20 € d'achat).

Combien ça coûte ? 12,50 € par passage, majorés de 9 € les dimanches et jours fériés.

Rennes animaux service.
32, rue Poullain-Duparc, Rennes 35.
Tél. : 06 81 41 40 54. www.rennesanimauxservices.com.



SI VOUS PAYEZ SUR INTERNET...

D'abord, vérifiez que le site marchand indique l'identité du vendeur: nom, prénom, raison sociale, ainsi que ses coordonnées postales, téléphoniques et électroniques. Ensuite, assurez-vous qu'au moment du paiement, le mode sécurisé, symbolisé par un petit cadenas fermé, apparaît en bas à droite de votre écran. Si vous achetez souvent sur Internet, optez pour la e-carte bleue, un service proposé par de nombreuses banques. A chaque achat, vous disposez, en temps réel, d'un nouveau numéro de carte qui vous évite de donner le vôtre.

SUITE PAGE XIV

Toolies/Fotolia - DR

ELLE RENNES

DOSSIER C'est décidé, je me fais servir!



UN PSY AU BOUT DU FIL ?

Philippe Grosbois est chargé de mission à l'Association française des psychologues cliniciens. « Les consultations psy par téléphone ne peuvent constituer qu'une solution d'appoint : pour un travail de première aide en cas d'urgence, comme soutien ponctuel avec un patient déjà suivi en cabinet ou pour réfléchir avec le patient sur sa volonté d'aller consulter. Car la rencontre change beaucoup de choses, dans la mesure où la communication n'est pas seulement verbale. Le risque, par téléphone, c'est de chercher une solution toute faite. Alors qu'en cabinet, il nous faut du temps pour aider un patient à clarifier sa situation et lui permettre de faire émerger lui-même sa solution. »

ENFANTS

✓ ON FAIT RÉVISER VOTRE AÏNE

Un programme de révision à la carte, des conseils méthodologiques, une identification claire de ses difficultés : avec un prof à domicile, votre lycéen n'aura plus d'excuse pour rater son bac. Les professeurs d'Academia viennent généralement deux heures par semaine.

Le plus : Academia propose aussi des stages de remise à niveau collectifs, par matière, pendant les vacances.

Combien ça coûte ? A partir de 30,50 € l'heure. Academia. 18, quai Richemont, Rennes 35. Tél. : 02 99 67 90 00. www.academia.fr

✓ ON GARDE VOTRE PETIT MALADE

Il a 38,5°C de fièvre et vous, une réunion irratable ? En très peu de temps, Babydom envoie quelqu'un chez vous pour garder le bout d'chou. S'il a moins de 3 ans, il s'agira forcément d'une personne titulaire d'un CAP petite enfance. Pour les plus grands, tout le personnel a son Bafa. Babydom propose des gardes régulières ou ponctuelles, pour quelques heures ou à la journée.

Le plus : la société diffuse auprès de ses clients un numéro d'urgence pour le soir et le week-end.

Combien ça coûte ? 17 € l'heure. Babydom. Tél. : 02 99 51 43 17. AUDREY GUILLER

BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE

✓ ON VOUS RELOOKE

Manue B vient chouchouter votre image chez vous : une coupe transformation, une couleur, des mèches, des conseils maquillage sur les teintures qui vous embellissent ou sur la façon de mettre

en valeur votre regard. Styliste-visagiste, elle vous laisse même des fiches personnalisées pour ne rien oublier.

Le plus : elle vous accompagne faire les boutiques et vous conseille sur les vêtements qui vous vont.

Combien ça coûte ? 129 € le forfait relooking ; à partir de 23 € la coupe transformation.

Manue B. Tél. : 06 87 49 63 09. www.manue-b.com

✓ ON VOUS MASSE À L'INDIENNE

Harmonie et bien-être, c'est un trésor de relaxation sur un plateau. Chantal ou Nadia viennent chez vous. Leur technique est issue des soins ayurvédiques, une médecine indienne traditionnelle et naturelle. Au choix : le massage abhyanga, pour faire circuler l'énergie dans le corps ; ou l'udvartana, utilisant

un mélange de farine de pois chiches et d'herbes et épices.

Le plus : les huiles aux plantes et essences employées sont bio.

Combien ça coûte ? 65 € la première séance de massage d'une heure et demie ; 55 € les suivantes.

Harmonie et bien-être. 13, avenue d'Ouessant, Noyal-sur-Villaine 35. Tél. : 06 63 04 52 14. <http://harmonie.bien.etre.free.fr>



Maksymilian Skalik, Diego Cervo / Fotolia