

€ VOTRE ARGENT

Ce qu'est un coffre-fort électronique

Chaque mois, le « 7 » décrypte un terme économique, en partenariat avec le site Internet lafinancepourtous.com.

Un coffre-fort numérique ou électronique est un espace de stockage sécurisé, accessible sur Internet, permettant de conserver des documents électroniques sous différents formats. Il est principalement destiné à la conservation de documents administratifs, tels que des factures, contrats ou bulletins de salaire. Selon les fournisseurs d'accès et l'espace de stockage souhaité, il est généralement payant. Le prix peut varier d'un ou deux euros à une dizaine d'euros par mois. Mais il peut être gratuit pour les petits espaces de stockage (1 Giga octet). Le coffre-fort est proposé par des

banques, des assureurs et des entreprises indépendantes. Le contrat d'ouverture est généralement résiliable à tout moment. La plupart des coffres numériques fonctionnent par téléchargement de documents préalablement scannés. Mais certains fournisseurs proposent de collecter automatiquement certains documents (factures, voire bulletins de salaire) auprès des émetteurs (EDF...) et de les classer. Il est parfois également possible de mettre en place une adresse mail dédiée à la réception de ces types de documents et liée au coffre, permettant le classement automatique de ceux-ci.

La confidentialité de vos documents est assurée par le fournisseur de service. Cependant, il devra la lever si la divulgation est requise par un tribunal ou une autorité administrative et/

ou judiciaire compétente ou dûment mandatée.

La CNIL veille

Dans une recommandation publiée au Journal officiel publiée le 9 octobre 2013, la Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) a émis plusieurs recommandations, relatives aux mesures de sécurité à mettre en œuvre. Cela porte notamment sur les mesures techniques nécessaires pour rendre le contenu incompréhensible aux tiers non autorisés, ainsi que sur la mise en place d'un système simple de récupération des données pour pouvoir, par exemple, changer facilement de fournisseur.



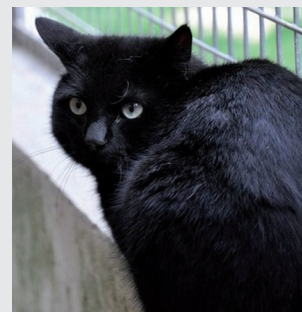
lafinancepourtous
INSTITUT POUR L'ÉDUCATION FINANCIÈRE DU PUBLIC

ADOPTÉZ LES !

CALYPSO est une très jolie croisée setter d'environ 2 ans et demi. Trouvée non identifiée sur la commune de La Grimaudière, mi-avril, elle attend d'être accueillie dans une nouvelle famille aimante. Calypso est vive et dynamique, mais c'est aussi une chienne très affectueuse, qui raffole des câlins. De plus, elle est très sociable et peut donc vivre avec d'autres compagnons. Calypso est vaccinée et identifiée.



HÉKA est un beau chat noir de 2 ans, entré au refuge en novembre 2012. Avant son arrivée, il n'avait jamais connu l'homme et n'a donc jamais appris à lui faire confiance. Petit à petit, les bénévoles lui ont fait comprendre que nous pouvions être gentils. Il est propre et s'entend bien avec les autres chats. Heka aura besoin de patience et d'amour, pour s'apaiser dans le confort d'un foyer. Une vie d'appartement serait souhaitable car il faudrait éviter la sortie avant qu'il soit totalement rassuré.



- Refuge SPA de La Grange des Prés -
05 49 88 94 57 - contact@spa-poitiers.fr

COACH SPORTIF

A deux, on se motive

Sport, nutrition, gestion du stress... Votre coach sportif, Vincent Desnouhes, diplômé d'État des métiers de la forme, vous aide à booster votre capital forme...

Se remettre au sport après une longue période d'inactivité, ce n'est pas facile. Avec son entourage (conjoint, ami(e)s, famille ou collègues de travail), ça l'est beaucoup plus. L'entraide va susciter la motivation et vous donner plus de chances d'atteindre les résultats escomptés : perte de

poids, amincissement, entretien, maintien, optimisation de la forme, tonification, renforcement de la masse musculaire, préparation sportive...

Voici deux exercices que vous pouvez réaliser à la maison sans matériel. Enchaînez-les alternativement, de 3 à 5 minutes.

**Personne n°1 :
maintien de la planche**

Mains en appui sur les genoux de votre partenaire, en appui sur l'avant des pieds, alignez votre tête, votre bassin et vos talons. Vos épaules doivent

l'être au-dessus de vos mains et des genoux de votre partenaire. Exercez une respiration thoracique : inspirez par le nez en ouvrant les côtes sans lâcher votre ventre, comme si quelqu'un vous mettait un coup de poing dedans et expirez par la bouche, toujours sans lâcher le ventre. Maintenez la planche pendant 30 secondes.

**Personne n°2 :
relevé de buste à dos plat**
Allongé à plat dos, jambes pliées, pieds légèrement en



avant des genoux, bras croisés avec les mains sur les coudes, décollez les omoplates, les épaules et la tête du sol, en expirant par la bouche. Imaginez-vous, là encore, que

quelqu'un vous met un coup de poing dans le ventre. Gardez une bonne distance entre le bassin et les côtes. Songez alors que vous dessinez une grande courbe. Ne décollez pas les reins du sol. Au contraire, ancrez-les. Faites l'exercice pendant 30 secondes.

Contacts : 06 73 33 23 12
www.vincentdesnouhes.com/blog

7 À LIRE ► Cathy Brunet - redaction@7apoitiers.fr

« Central Park »

LE SUJET : Alice et Gabriel ne se connaissent pas et, pourtant, ils se réveillent un matin, enchaînés l'un à l'autre sur un banc à Central Park. Aucun souvenir ne peut expliquer cette situation étrange, et pourtant, bien réelle. Mais que s'est-il passé durant la nuit pour qu'ils se retrouvent perdus dans une ville éloignée de plusieurs milliers de kilomètres de chez eux ? Alice espère bien trouver rapidement une explication, même si tout autour d'elle lui paraît chimérique et impossible.



NOTRE AVIS : Une histoire romanesque, addictive et bien menée. Guillaume Musso joue avec nos nerfs et ceux de ses personnages. Qui dit la vérité, qui en veut à Alice et qui se cache derrière toute cette organisation manichéenne ? Si vous voulez le savoir, il vous faudra entrer dans ce roman surprenant, machiavélique et cerner la psychologie de personnages aussi complexes que l'histoire elle-même. Bonne lecture !

« Central Park » de Guillaume Musso - Editions XO.

L'Eden Canin
- Salon de toilettage -
OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
• Lundi de 14h à 18h
• Du mardi au vendredi du 9h à 18h
• Samedi de 9h à 13h
www.eden-canin.com
Galerie marchande 91, avenue du 8 mai 1945
86000 Poitiers - 05 49 11 13 52
N°siret : 503 251 332 00022