

5 P M
TOP
ventes

Femme Actuelle

Quel régal!

**NOS RECETTES
DE POISSON**

À PRIX MALINS

**Mode
morpho**

**STYLÉE SELON
SA SILHOUETTE**

**Grand jeu
de Noël**

**À GAGNER
+ DE 10 000 €
DE CADEAUX**

**ET TOUJOURS
VOS 6 PAGES
DÉTENTE**

N°2041 - DU 6 AU 12 NOVEMBRE 2023

CPPAP

PM PRISMA MEDIA

L 12291 - 2041 - F - 2,50 €



BE: 2,80 € - CH: 4,50 CHF - CA: 5,60 CAD - DE: 3,70 € - ES: 3 € - GR: 3 € - IT: 3 € - LU: 2,80 € - PT: 3 € - DOM BRESIL: 2,40 € - MA: 2,90 MAD - TN: 6,50 TND - ZONE CFA AVON: 4,50 XAF - ZONE CFP PATEAU: 4,50 XPF - ZONE CFP AVON: 9,00 XPF

En pleine forme cet hiver!

**Les nouveaux alliés
de mon immunité**

SPÉCIAL POLARS
DES LIVRES POUR
FRISSONNER

BEAUTÉ
**5 NOUVEAUX
MASCARAS
AU BANC D'ESSAI**

TOURISME
INSOLITE
**TRÉSORS CACHÉS
EN BRETAGNE**

LES LECTRICES
ONT TESTÉ
**DES MACHINES
À COUDRE**

LA ROCHE-POSAY

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

N°1 MARQUE
SOIN DERMO-COSMÉTIQUE
PRÉSCRITE EN FRANCE¹

PEAUX SÈCHES À TENDANCE
À L'ECZÉMA ATOPIQUE



"JE RECOMMANDE
LIPIKAR BAUME AP^{+M}
48H D'HYDRATATION².
2X MOINS DE GRATTEGE³.
1 APPLICATION PAR JOUR."

1. GERSDATA - GERSORIGIN code 0 + 1 - SOG EARLY - Marché Dermo-cosmétique recatégorisé - 19 segments confondus - Unités délivrées sous prescription en Pharmacie de ville - Tous prescripteurs - En France - sur le CMA à Avril 2023.
2. Test instrumental, 26 sujets. 3. Etude clinique, 24 adultes, en association de Lipikar-Sin et AP+.



22

Encore plus belle
et stylée selon
sa morpho



50

5 recettes pour
prendre le large



58

En Bretagne, au
cœur des légendes



38

Les nouveaux
alliés de mon
immunité



On est
prêtes!

Pulls, gants, bonnets que vous venez de remettre dans votre placard ne suffiront pas à défendre vraiment votre organisme. Pour traverser l'hiver sans angine ou autre réjouissance saisonnière, il faut, avant tout, renforcer votre système immunitaire. Donnez à votre organisme les moyens de se défendre contre les microbes, virus et bactéries: vous resterez en pleine forme. Dans notre dossier (p. 38), on vous donne les clés pour prendre soin de votre métabolisme: aliments, nutriments, compléments... Ce placard-ci est tout aussi vital!

MARIE-LAURE ZONZAIN
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE SANTÉ

Grand jeu
de Noël
+ de 10 000 €

DE CADEAUX À
GAGNER p. 70

ACTUALITÉS

- 4 Cuisine
- 6 Maison
- 8 Mode & Beauté
- 10 Bien-être
- 12 Actu

ÇA ME FAIT DU BIEN

- 14 **Beauté** Nouveau lexique de la beauté: le maîtriser pour me sublimer
- 18 **Beauté** 5 nouveaux masccaras
- 20 **Nutrition** Les bienfaits du bon pain

ÇA M'INSPIRE

- 22 **Mode** Encore plus belle et stylée selon sa morpho
- 28 **Déco** Coussins en paille

ÇA M'INTÉRESSE

- 34 **Santé** Les solutions pour lutter contre l'excès de cholestérol

- 36 **Santé** Interview: « La France est le seul pays qui ne rembourse pas les anti-migraineux »
- 48 **Société** Le premier tour du monde en voiture électrique

38 DOSSIER

*Les nouveaux alliés
de mon immunité*

Santé, nutrition, forme

ÇA ME FAIT ENVIE

- 50 **Cuisine** 5 recettes pour prendre le large
- 55 **Fiches cuisine** Autour des dattes

ÇA ME DÉPAYSE

- 58 **Tourisme** En Bretagne, au cœur des légendes

ÇA ME DIVERTIT

- 60 **Jeux** Cahier spécial
- 66 **Fait maison** Spécial couture: du beau linge
- 67 **Loisirs** Ciné, festival, plateformes, théâtre
- 68 **Livres** Spécial polars par Cécile Pivot
- 72 **Astro** Mon horoscope

LE COIN DES LECTRICES

- 74 **Banc d'essai** Vous avez testé... 3 machines à coudre
- 78 **Solution des jeux**, extrait de règlement, carnet d'adresses

Abonnez-vous vite à
Femme Actuelle
p. 79

Rejoignez la communauté
Femme Actuelle



Femme Actuelle
sur Facebook



@femme_actuelle
sur Instagram



Et notre site
femmeactuelle.fr

Vous voulez nous contacter: Femme Actuelle, 13, rue Henri-Barbusse 92624 Gennevilliers Cedex.
Tél.: 01 73 05 45 45. Service abonnement: 62066 Arras Cedex 9. Service lectrices: lectrices@femmeactuelle.fr

0 808 809 063

Service gratuit
prix appel

COUVERTURE: Photographe Virginie Dubois. Réalisation Daphné Brunet. Maquillage Laura Hein. Coiffure Clément Poiret. Manteau Caroll, robe Nohsy, boucles d'oreilles Isabelle Tolédano. (photo retouchée). Remerciements à Anantara Vilamoura Algarve Resort, Portugal. ENCARTS: au sein du magazine figurent un encart Médiaside/jaca broché sur une sélection d'abonnés, un encart Loberon jeté sur une sélection d'abonnés. OFFRE: *Femme Actuelle* n° 2041 est en vente chez certains marchands de journaux avec *Prima Pocket* n° 495 au prix de 4,50 €. Vous pouvez acheter les deux magazines séparément, respectivement à 2,50 € et 2,70 €. Offre valable en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles.



Innovation mondiale

LE CUISEUR 5 EN 1

Voici Joe, une prouesse technologique qui réunit pour la première fois cinq technologies : cuit-vapeur, micro-ondes, gril-toaster, chaleur tournante et même air fryer dans un four unique. A nous pizzas, brochettes, frites sans huile, poisson vapeur ou yaourts avec un seul appareil ! Parfait pour se rééquiper ou en cadeau de mariage, ce cuiseur est éco-conçu, fabriqué en France et économe en énergie, comme tous les autres produits Daan Tech.

En promotion pour toute précommande jusqu'au 31 décembre 2023, livré à domicile + cadeau surprise sur www.daan.tech



LE CONFIT D'OIGNONS TOUT PRÊT

Rien que du bon là-dedans (70% d'oignons), pour donner en 1 min au moindre plat un peu de douceur. Pratique, il se garde 45 jours au réfrigérateur. Ce condiment sert aussi bien à revigorer un pavé de saumon ou un steak qu'à sublimer des pommes sautées.

Confit d'oignons, Charal, 100 g, en GMS.

Le bon pour tous

Beauté, bien-être, alimentation... les principales tendances de l'écologie, du durable et du naturel se partagent le plus grand salon ouvert au public en France. Cinq jours, 450 exposants, de quoi découvrir toutes les nouveautés qui vont nous faire du bien cet hiver. Rendez-vous au Parc floral à Paris.

Marjolaine, le Salon du bio, du 8 au 12 novembre.



ILS RELÈVENT LE DÉFI

>>>Créer un vin "immortel"<<<

Découvrez le vin à n'ouvrir qu'en... 2243 ! Pour battre le record de (bonne) conservation détenu par un vin d'Arbois de 1774, Thibault Bardet, vigneron à Saint-Émilion, et l'équipe de L'Elixir d'Or, ont présenté mi-octobre au musée du Vin à Paris la première bouteille de ce nectar « immortel », élaboré pour être gardé au moins 220 ans.

L'Elixir d'Or, en magnum, en précommande sur le site des Vignobles Bardet.

Le burger au top

Une tendance qui se renforce : 80% des 200 000 restaurants de France proposent aujourd'hui ce sandwich à l'américaine (soit près de deux milliards de burgers dévorés en 2022)*. Il est partout, aussi bien chez des chefs étoilés comme Yannick Alléno ou Hélène Darroze que chez Picard, en version feuilletée ! Un succès consacré par la 3^e Paris Burger Week (23 nov.-10 déc.).

*Source: Gira Conseil 2023.



PAR SOPHIE PASTERNAK

TOUT CE QUI COMPTE POUR VOUS
EXISTE À PRIX E.LECLERC

VOS
**SUPER
POUVOIRS
D'ACHAT**

**POUR 4
PERSONNES**

99€,99⁽¹⁾

-50€

**49€
,99**

DONT 0,30€ D'ÉCO PARTICIPATION

**BLENDER CHAUFFANT
DAILY SOUP**

Moulinex®

Capacité totale 3 L. Capacité utile 1,2 L.
3 programmes automatiques. Nettoyage automatique.
Écran numérique. 4 lames en inox.
Garantie constructeur 2 ans⁽²⁾.

1,2L

Capacité
réservoir d'eau

1000W

Puissance



**RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE NOS SUPER OFFRES EN MAGASIN**

et sur l'appli
Mon E.Leclerc



FLASHÉZ-NOI

BALEC - 26 Quai Marcel Boyer - 94200 Ivry-sur-Seine, 642 007 991 RCS Creteil.

DU 7 AU 18 NOVEMBRE 2023

(1) Prix conseillé par la coopérative au(x) point(s) de vente participant à l'opération commerciale. (2) En complément de la garantie constructeur, les produits présentés sont couverts par les garanties légales de conformité (articles L217-3 et suivants du Code de la consommation) et des vices cachés (articles 1641 et suivants du Code civil). Voir conditions de garanties en magasin. Pour connaître la liste des magasins et Drive participants, les dates et les modalités, appelez : **ALLO E.Leclerc®**  **N° Cristal 09 69 32 42 52** du lundi au samedi de 9h à 19h.

APPEL. NON SURTAXÉ



Plantons des arbres

C'est de saison!

En effet, comme le dit le dicton: «A la Sainte-Catherine (25 novembre), tout bois prend racine.» Que ce soit un fruitier ou un arbuste, par exemple un rosier, il s'ancre solidement dans le sol et sera assez robuste au printemps et à l'été pour mieux résister à la chaleur. Notre truc: pour une bonne reprise, achetez-le à racines nues. Il sera aussi moins cher qu'en motte.



TENDANCE

C'est le bouquet

Enfin un vase dans lequel disposer toutes sortes de compositions florales, hautes, fournies ou encore minimalistes... tout fonctionne! Comment ça marche? Avec une base et un support à placer (ou pas) dans un sens ou dans l'autre, on a trois possibilités pour un seul vase. Malin, non? (Vase «Inu» chez Zone Denmark)



ÇA
Me plaît!

Boucle d'ocre

Ce fauteuil (Sklum) d'une belle couleur écurie nous a tapé dans l'œil. On aime ses formes arrondies, ludiques et généreuses. A la fois dans l'air du temps et original, il passe partout, apportant modernité et caractère à une déco un peu trop classique.

Le meuble préférés des Français

C'est le canapé,
sur lequel ils
passent le plus de
temps éveillés (49%).
Loin derrière, on trouve
la chaise de bureau
(18%), le lit (13%), la
chaise de la table
à manger (6%) et le
fauteuil de repos
(6%). Et vous, quel
est votre meuble de
prédilection?

Enquête IFOP/FLASHS



FLEURS D'AUTOMNE

On apprécie la déclinaison harmonieuse des couleurs de cette chambre, du vert cèdre sur le mur au bleu nuit du linge de lit (« Cachemire », Becquet) rehaussé de petites touches ocre et de bleu azur. A noter le grand retour du motif cachemire, une tendance qui s'amorce, et qui devrait s'affirmer en 2024!

L'intérêt général, tout simplement.

Chaque jour, partout sur le territoire, la Caisse des Dépôts œuvre dans l'intérêt de tous et renforce sa capacité d'action pour être utile à chacun d'entre vous. En 2022, elle a soutenu plus de 88 000 entreprises, transporté 3,8 millions de passagers, logé 1 Français sur 6, et rénové plus de 40 000 logements.



**Caisse
des Dépôts**
GROUPE

Ensemble, faisons grandir la France

 | [caissedesdepots.fr](https://www.caissedesdepots.fr)



Toujours connectée!

Ne cherchez plus votre portable, gardez-le tout contre vous... mais en restant chic! Comme avec cette pochette pour smartphone signée Bocage, en cuir façon croco. La lanière ajustable permet de le porter comme vous le souhaitez.



NUANCES PROFONDES

Cet automne, les bleus et les verts aquatiques s'invitent dans votre dressing. Plongez les yeux fermés! Nous avons repéré ce look issu de la collection Martinengo imaginé par La Fée Maraboutée. L'ample pull à rayures zigzag se combine à merveille avec une robe longue imprimée tie and dye. A rehausser d'une grande écharpe au dégradé en ton sur ton.



La saga du rouge à lèvres

Saviez-vous que son apparition remonte à 3000 ans avant J.-C.? Et depuis, synonyme de pouvoir, de sorcellerie, de séduction ou encore vecteur de poison, il n'a cessé d'accompagner les femmes. Une épopée passionnante racontée dans *La Folle Histoire du rouge à lèvres*, de Rachel Kahn et Christophe Fort aux éditions Herscher. Avec des interviews d'experts et de magnifiques illustrations.

Jolis ongles

Désormais, on soigne ses ongles comme son visage, avec un rituel en deux temps qui leur redonne force et hydratation. **Le jour:** adoptez une formule qui stimule la régénération cellulaire comme La Base Vitaminée de L'Onglerie (1). Son complexe contient des minéraux et des vitamines E, C et F pour une action revitalisante intense. **Le soir:** appliquez un soin hydratant et protecteur qui agit pendant votre sommeil. Dans le nouveau Masque de Nuit Innoxa (2), la protéine de camomille sublime la surface des ongles et l'aloé vera les nourrit durablement.



C'est le pompon!

Ces adorables chaussons créés par GIVE A PONT ont tout bon: ils sont fabriqués à la main dans un atelier grec, produits à petite échelle pour éviter la surproduction, doublés en pure laine de mouton, déclinés en plusieurs couleurs et dotés de semelles en cuir. En prime, ils s'adaptent à toutes les saisons, chauds en hiver et frais en été.



Tamaris



Achetez là!

Wortmann Int. Schuhproduktionen, Detmold    tamaris.com



BON
À
SAVOIR

L'ASTUCE CONTRE LA MAUVAISE HALEINE

Manger un yaourt nature juste après avoir consommé de l'ail pourrait nous prémunir contre l'halitose (la mauvaise haleine), selon une récente étude*. Les chercheurs américains révèlent que les matières grasses et les protéines contenues dans les yaourts au lait entier réduiraient de 99 % les « composés sulfurés volatils » responsables de cette forte odeur.

* Parue dans la revue « *Molecules* », juillet 2023.

80%

des personnes qui souffrent d'hypertension dans le monde ne sont pas correctement traitées. 76 millions de décès pourraient être évités avec une prise en charge de cette pathologie qui touche un adulte sur trois.

Source: Organisation mondiale de la santé.



Du thé en gélules

Formulées à base de thé vert Sencha, de rooibos ou de thé blanc, et enrichies en extraits secs de plantes bienfaisantes (guarana, aubépine, gingembre, menthe poivrée...), ces gélules renferment un concentré d'antioxydants, alliés de notre organisme.

Digestion, Immunité, Cholestérol, Sommeil ou Minceur, Thés de la Pagode, à prendre en cure de 3 mois.

L'interview minute

« La présence d'un chien limite le déclin cognitif »

Hélène Gateau
Vétérinaire*



Quand les enfants partent, est-ce une bonne idée d'adopter un chien ?

Cela peut être vécu comme un petit deuil. Certaines

femmes se rapprochent de leur animal ou prennent un chien afin de combler un instinct maternel. Pour le couple, c'est une façon de revivre une forme de triangulation.

Qu'apporte l'animal ?

Sa compagnie fait diminuer la pression artérielle et la fréquence cardiaque. Elle limite la sécrétion de cortisol, l'hormone du stress. Les propriétaires d'animaux sécrètent de l'ocytocine, hormone de l'attachement, de la dopamine et des endorphines, qui procurent du bien-être. Enfin, des études montrent que la présence d'un animal, notamment d'un chien, limite le déclin cognitif.

Ne risquez-t-on pas d'en faire un enfant de substitution ?

Vous pouvez lui donner de l'amour en illimité, mais n'oubliez pas que c'est un animal: veillez à ne pas tomber dans l'anthropomorphisme. Un chien trop couvé pourrait développer des problèmes de comportement. N'hésitez pas à prendre conseil auprès d'un professionnel.

* Auteure de « Pourquoi j'ai choisi d'avoir un chien (et pas un enfant) », éd. Albin Michel.



C'EST
NOUVEAU

Hygiène intime

>>> Végétal Une composition naturelle qui respecte la sensibilité et le pH de la zone intime, c'est le pari d'Hydrain qui lance ce gel composé à 99 % d'ingrédients issus des plantes. On aime son flacon recyclable. **Hydrain Naturellement Doux, flacon-pompe 400 ml, en pharmacie.**

>>> Douceur Panthéol, allantoin, prébiotiques: ce gel lavant contient un trio d'actifs apaisants pour calmer les démangeaisons et renforcer la flore intime. **Soin lavant intime Neutraderm, 500 ml, en pharmacie.**





••• Le vrai prix •••
des bonnes choses

En vente le
Jeudi 9 novembre



Coffret Univers
Polly Pocket

Autres modèles disponibles
dans nos supermarchés



11,99€
Le set
au choix



COFFRET PINATA PARTY



COFFRET FORÊT
DE LICORNES



COFFRET
ANNIVERSAIRE CHIEN

Age recommandé



Suggestions de présentation - Année 2023 - Photos non contractuelles - LIDL RCS Créteil 343 267 622.



RETROUVEZ
LE CATALOGUE
JOUETS 2023
SUR LIDL.FR

Endométriose

Vers la levée d'un tabou au travail

Le chemin a été long, mais la prise en considération des femmes atteintes de cette maladie avance. Désormais, certaines associations et entreprises se mobilisent pour améliorer leurs conditions de travail. **PAR CÉLINE LAVILLE**

Quels sont les symptômes de la maladie ?

L'endométriose se caractérise par la présence d'une muqueuse utérine en dehors de l'utérus.

Lors du cycle menstruel, celle-ci provoque des douleurs extrêmement intenses et, dans certains cas, invalidantes. Les malades souffrent d'insomnies, de troubles digestifs et urinaires, d'état dépressif... La vie professionnelle en est chamboulée, avec une irritabilité, un stress important et des difficultés à se concentrer et rester assise.

Au travail, des adaptations possibles ?

Etre atteinte d'endométriose ne permet pas de bénéficier automatiquement d'aménagements du poste de travail.

Pour y avoir droit, il faut être reconnue comme travailleur handicapé (RQTH) auprès de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH). Mais certaines entreprises prennent les devants: en avril dernier, Carrefour a annoncé accorder 12 jours de congé annuels aux salariées concernées. Et la mairie de Saint-Ouen (93) offrir, depuis mars dernier, aux agents ayant un certificat médical, deux jours d'absence par mois.

Sensibiliser les entreprises

Depuis trois ans, les associations spécialisées EndoFrance et EndoMind interviennent dans les entreprises (Danone, Promod, Decathlon, Sodexo, Air France...). Leur mission: expliquer l'impact de cette pathologie sur le travail et le bien-être. « Nous donnons aussi des pistes aux ressources humaines pour que la révélation de la maladie n'ait pas des conséquences négatives sur la carrière des femmes, explique Yasmine Candau, présidente d'EndoFrance. Beaucoup pensent encore que ces femmes sont paresseuses et qu'elles jouent la comédie. »

Prendre le risque d'en parler

Les femmes atteintes d'endométriose sont partagées*.

Expliquer sa maladie permet de justifier les absences répétées, le manque d'entrain, la fatigue chronique, et évite l'isolement. Mais aborder le sujet n'est pas facile: cela touche à l'intimité, aux règles. De plus, « certains employeurs mettent les salariées concernées au placard et ne leur attribuent pas de promotions, par crainte d'un manque d'investissement ou de nombreux arrêts », regrette Yasmine Candau.

UNE AFFECTION LONGUE DURÉE

Le sujet agite l'Assemblée nationale. Pourquoi? Parce qu'en France, il existe deux sortes de reconnaissance d'affection longue durée. La ALD30, qui regroupe 29 maladies chroniques graves; et la ALD31, qui ouvre plus difficilement des droits. L'endométriose fait partie de la ALD31, mais 0,5% des malades en sont bénéficiaires, alors que 30% souffrent d'une forme grave. Les associations demandent qu'elle intègre la ALD30, permettant une meilleure prise en charge des soins et des arrêts maladie, et plus de possibilités d'aménagements au travail.

ET SI UNE PIÈCE DE COLLECTION POUVAIT RENDRE LES SOINS ACCESSIBLES À TOUS ?



En léguant vos biens à Médecins du Monde, vous donnez accès à la santé aux populations vulnérables en France et partout dans le monde. Aidez-nous à soigner le monde. Plus de renseignements sur legs.medecinsdumonde.org



SOIGNE AUSSI L'INJUSTICE



DEMANDEZ VOTRE BROCHURE D'INFORMATION GRATUITE ET SANS ENGAGEMENT

Oui, je souhaite recevoir gratuitement et en toute confidentialité votre documentation sur les legs, donations et assurances-vie.

Nom : Adresse :

Prénom :

Téléphone : Code postal :

Courriel : Ville :

À retourner sous enveloppe
non affranchie à :

Médecins du Monde
Service Legs
Libre réponse n°86545
93219 La Plaine St Denis Cedex

Ou connectez-vous sur
legs.medecinsdumonde.org

© Nicolas Moulard



Zohra Clet, Responsable des relations avec les testateurs, est à votre disposition pour écouter et échanger sur votre projet, par téléphone au 07 60 17 08 27 ou par mail : legs@medecinsdumonde.net

Les informations recueillies sur ce formulaire vont faire l'objet d'un traitement informatique par Médecins du Monde et ses éventuels sous-traitants, destinées à des fins de gestion interne, conformément aux réglementations française et européenne en vigueur. Vous pouvez vous opposer à ce traitement et disposez d'un droit d'accès et de portabilité, de suppression, de rectification et de limitation des données en contactant le service legs, donations et assurances-vie par téléphone au 0 800 014 014. Vous avez toujours aussi la possibilité d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.

Nouveau lexique de la beauté

Le maîtriser pour me sublimer

Il n'est pas toujours facile de comprendre ce qui se cache derrière les nouveaux mots de l'univers de la cosmétique. Nous les avons décryptés, à vous de voir si vous souhaitez adopter ces nouvelles tendances. **PAR VIRGINIE MARCHAND**



LE "REVERSE SHAMPOO" UN NETTOYAGE VOLUMATEUR

C'est quoi ? Ce rituel consiste simplement à inverser l'ordre d'utilisation de vos produits capillaires. La raison ? Le cheveu absorberait mieux les actifs du soin (masque ou conditionner) avant d'être lavé. Il est particulièrement recommandé aux cheveux fins et aux chevelures dont les racines sont grasses et les pointes sèches.

En pratique : humidifiez l'ensemble de la chevelure, puis appliquez votre après-shampooing ou votre masque habituel mèche à mèche. Laissez poser au moins 5 minutes puis procédez au shampooing. Ce dernier débarrasse la fibre capillaire de l'excès de soin (on en met toujours trop !) au moment du rinçage. Les pointes sont tout aussi bien nourries et vous ne risquez pas de graisser le cuir chevelu, ni d'alourdir les longueurs.

C'EST FACILE AVEC...

Léger. Après-shampooing volumateur, Volume, Phyto, 16€ (1). **Régénérant.** Shampooing réparateur, Franck Provost, 18,90€ (2).



Virginie de Tarlé
Rédactrice en chef
adjointe Mode Beauté

“ Pour un effet dewy sans fond de teint, vous pouvez opter pour une crème hydratante légèrement rosée. ”

L'EFFET "DEWY" UN TEINT LUMINEUX

C'est quoi ? Cette tendance s'inspire de l'aspect frais et rosé de la peau au retour d'une balade matinale dans la nature. Pour l'adopter, l'épiderme doit être gorgé d'hydratation et les touches de couleur très ciblées.

En pratique : appliquez sur peau propre un sérum ou une crème hydratante repulpante pour lui permettre de mieux réfléchir la lumière. Puis utilisez un fond de teint illuminateur à la texture ultra-fluide pour un résultat zéro matière. Appliquez-le au pinceau ou à l'éponge en l'étirant du centre du visage vers les contours. Terminez avec des touches de blush légèrement irisé sur les pommettes, les tempes, l'arête du nez et les arcades sourcilières.

C'EST FACILE AVEC...

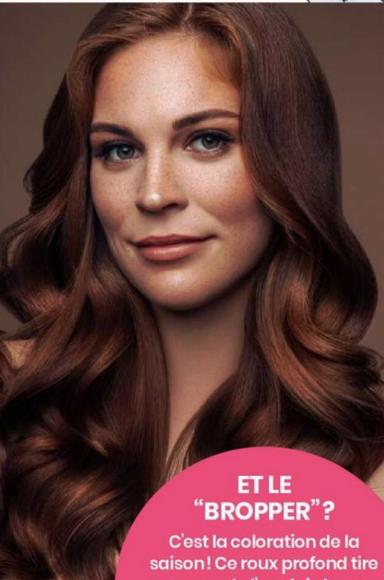
Fouetté. Soin Hydratant, Plump Plump Hyaluronic, Glow Recipe, 39,90€, chez Sephora (1). **Effet bonne mine.** Fond de teint Sérums Eclatant, Healthy Mix, Bourjois, 16,35€ (2). **Irisé.** Fard à joues Pretty Blush, Peony, Nocibé, 12,95€ (3).



LA "SKINIFICATION", C'EST QUOI ?

C'est la transposition des formules ou actifs utilisés pour le soin de la peau à d'autres catégories de cosmétique. On parle par exemple de « skinification » des rituels capillaires lorsqu'ils sont composés d'un gommage pour le cuir chevelu ou que leurs formules intègrent des actifs comme l'acide hyaluronique.





ET LE
"BROPPER" ?

C'est la coloration de la saison ! Ce roux profond tire son nom de l'anglais *brown*, « brun » et *copper*, « cuivré ». Il peut facilement être réalisé sur une base blonde ou châtain car il est plus foncé que les roux traditionnels.

LE "MULTIMASKING"
UN SOIN OPTIMISÉ

C'est quoi ? Une façon d'appliquer différentes formules de masques en fonction des zones de votre visage. En effet, il existe toujours des endroits plus déshydratés que d'autres, comme les joues ou encore le dessous des yeux.

En pratique : identifiez les zones sèches, grasses, sensibles aux rougeurs et en perte d'élasticité de votre visage. Ensuite, appliquez de façon ciblée une formule spécifique à chaque besoin. Vous avez la peau mixte ? Tournez-vous vers une formule rééquilibrante pour la zone T et une hydratante pour les joues. Votre peau est mature ? Optez pour un masque raffermissant sur les contours du visage et un produit nourrissant sur les joues et le front.

C'EST FACILE AVEC...

Réconfortant. Masque Confort Anti-Age, Embryolisse, 24,50 € (1). **Doux.** Masque Hydratant Apaisant Extrême, Sensifine, SVR, 13,50 € (2). **Purifiant.** Masque à l'Argile Verte, Cattier, 4,65 € (3).



LE "SKIN CYCLING"

LA MÉTHODE
PEAU PARFAITE

C'est quoi ? Il s'agit d'une routine de soins qui optimise la régénération cutanée. Elle consiste à alterner trois formules de produits différents quatre soirs d'affilée, un cycle à répéter pendant au moins un mois. Elle s'adresse plutôt aux peaux ternes, mixtes à grasses ou qui présentent des signes de l'âge.

En pratique : le premier soir, après le nettoyage, utilisez un exfoliant. Si votre peau est fragile, préférez les formules dites chimiques aux PHA, si elle est mixte, optez pour celles qui contiennent des BHA; mature, misez plutôt sur les AHA. Le deuxième soir, place au rétinol: commencez par un produit dosé à 0,3%. Les troisième et quatrième soirs, mettez la peau au repos en appliquant une crème hydratante. Puis reprenez le cycle au début.

C'EST FACILE AVEC...

Lissante. Solution Peeling Quotidienne, Liquid Peelfoliant, Dermalogica, 74 € (1). **Haute tolérance.** Rétinol 0,3 %, Etat Pur, 29,90 € (2). **Cocon.** Baume de Nuit Défatigant, Evoluderm, 8 € (3).



Dr Anne Gresset-Chaussade
Dermatologue*

ATTENTION AUX FAUSSES
BONNES IDÉES !

« Parmi les rituels qui ont fait le buzz, il y a le "slugging". Cela vient de Corée et consiste à s'enduire le visage de vaseline durant la nuit. Et pour moi, c'est une routine d'un autre âge. Appliquer ce type de produit occlusif bloque les échanges entre la peau et l'extérieur et obstrue les pores. Et si, en plus, il reste des résidus de maquillage avant de l'appliquer, comédons, microkystes et autres lésions acnéiformes risquent de faire leur apparition. Quant au "derma-planing", je considère que c'est un acte barbare ! En passant une lame de rasoir (ou un scalpel chez le dermatologue) à la surface de votre visage pour réaliser une exfoliation des peaux mortes et un "shaving" (rasage) de votre duvet, vous pouvez non seulement favoriser une repousse paradoxale mais aussi sensibiliser les peaux fragiles. »

* Fondatrice du Kesako du dermato.



LE "PLOPPING"
SÉCHAGE
SPÉCIAL BOUCLES

C'est quoi ? Une méthode pour sécher les cheveux ondulés, bouclés et frisés qui limite les frottements des fibres capillaires sur la serviette. A la clef, moins de frisottis, des boucles mieux dessinées et des cheveux plus brillants.

En pratique : après le shampooing, essorez vos cheveux, démêlez-les et appliquez un soin sans rinçage définisseur de boucles sur les longueurs. Etalez une serviette en microfibrés sur une surface plane puis déposez vos cheveux au milieu. Nouez les extrémités du bas au niveau de la nuque, rabattez celles du haut et enroulez-les aussi derrière votre cou. Laissez poser jusqu'à ce que vos cheveux soient secs.

C'EST FACILE AVEC...

Douce. Serviette microfibrés anti-frisottis, Kiss Towel, Les Secrets de Loly, 24,90 € (1). **Disciplinant.** Lait Soins Nourrissant, Cacao Curl Milk, Energie Fruit, 8,50 € (2).

PARTAGEZ UN NOËL MAGIQUE AVEC NOCIBÉ,

Retrouvez toutes nos idées cadeaux sur Nocibé.fr et en magasin.



Dès le 2 novembre 2023, Nocibé vous offre
ce gel douche 100 ml sans obligation d'achat.*
Présentez-vous vite chez Nocibé avec ce coupon.



*Offre soumise à conditions : offre valable une seule fois, sans obligation d'achat, du 2 Novembre 2023 au 14 décembre 2023 dans les magasins participants (Hors DROM COM). Non valable sur **nocibe.fr**. Offre limitée à un seul produit par personne, dans la limite des stocks disponibles et sur **présentation** obligatoire (i) de sa carte de fidélité Nocibé en cours de validité ou pour toute nouvelle **souscription** et de (ii) l'original du coupon du magazine papier (aucune photocopie, photo, impression numérique ou tout autre support ne sera accepté). Remise d'un gel douche Nocibé offert (Nocibé Winter Express Gel douche, 100ml, parfum Orange et Vanille, référence n°316 359). Le produit offert ne sera ni échangé ni remboursé. Visuel non contractuel. Groupe Nocibé • 2 rue de Ticléni, 59493 Villeneuve-d'Ascq • RCS Lille Métropole 451 489 017.



P99731

NOCIBÉ

LA BEAUTÉ PARTAGÉE

5 nouveaux mascaras

Nos lectrices ont essayé ces formules qui promettent un effet volumateur, allongeant ou recourbant. Découvrez leur avis. **PAR ESTELLE PRIAM**



“Bel effet allongeant”

Ma première impression

Avec sa couleur vert métallisé et sa forme arrondie, je trouve le tube très joli. Je découvre une longue brosse.

La matière est, quant à elle, très soyeuse. A l'application, les cils sont bien séparés les uns des autres et paraissent plus longs.

Après quelques jours Le rendu reste impeccable du matin au soir et ne coule pas, ce qui est très appréciable. Et à la fin de la journée, le mascara se retire facilement lors de l'étape du démaquillage.

Je le garde ou pas ? Oui, je trouve qu'il remplit bien toutes ses missions et qu'il met en valeur mes yeux marron.

LAËTTIA, 43 ANS

High Impact High-Fi Mascara Volume Total, Clinique, 34 €.



Green & Care Mascara, Peggy Sage, 13,50 €.

“Enrichi en soin”

Ma première impression

Plutôt sobre avec son tube noir mat, ce mascara contient une brosse avec des picots plus ou moins petits qui permettent d'apporter à la fois du volume et de la longueur. Il est formulé avec de l'huile d'amande douce et de la vitamine E, ce qui est un plus pour mes cils fragiles.

Après quelques jours La brosse permet une application très précise, même au niveau du coin externe de mes yeux. Mes cils gagnent visiblement en longueur. En revanche, même après plusieurs passages, je trouve qu'ils ne paraissent pas plus épais.

Je le garde ou pas ? Non, sa teinte noire manque d'intensité.

VALENTINE, 27 ANS



“Formule volumatrice”

Ma première impression

Le tube est assez gros, ce qui permet une prise en main idéale. Son nom promet qu'en un seul passage, les cils gagnent en volume. J'ai hâte de vérifier cet effet « 1 Coat Wow! » et de voir s'il est vraiment efficace sur mes cils fins.

Après quelques jours Il tient ses promesses! En un geste, il dépose la juste quantité de matière sans surcharger mes cils. L'effet volumateur tient toute la journée et la couleur ne migre pas sous les yeux.

Je le garde ou pas ? Oui, car il intensifie très bien mon regard. Je l'ai adopté sans hésiter et je l'utilise désormais au quotidien.

CLAUDIE, 56 ANS



Mascara 1 Coat Wow!, Huda Beauty, 24 €.



Redonnez à votre peau
son autosuffisance

100%
DE CONFORT
RETROUVÉ
rien qu'avec le gel douche*

7 JOURS
D'HYDRATATION
CONTINUE
même après l'arrêt du lait corps*



Peaux sèches,
sensibles et fragiles
de toute la famille

À la gelée royale bio
récoltée chez Marion,
apicultrice des Hautes-Alpes

TROUVEZ LES PRODUITS
PROCHES DE CHEZ VOUS

Formules
naturelles

Haute
tolérance

Efficacité
cliniquement
prouvée

Emballages
recyclables



DISPONIBLES EN PHARMACIE, PARAPHARMACIE ET SUR WWW.ALVADIEM.FR

*Test d'usage et évaluation clinique sur 20 volontaires (19-70 ans) ayant tous types de peau et déclarant une peau sensible, sur une période de 14 jours.

“Couleurs
intenses”

Ma première impression

La brosse en fibre est incurvée de manière à attraper les cils un à un, même les plus petits, et les recourber. Le packaging, doré avec un motif graphique, est moderne.

Après quelques jours La courbure tient bien et quelques passages suffisent pour donner un peu d'épaisseur. Mais j'ai surtout apprécié sa teinte noire, très profonde, qui permet de colorer rapidement mes cils naturellement clairs.

Je le garde ou pas ? Oui, il souligne avec élégance mon regard et l'application est très simple grâce à la forme de sa brosse.

JULIETTE, 41 ANS



Le Mascara
Courbe Magis-
trale, La Proven-
çale, 12,90 €.

Wonder'Volume
Thrill Seeker Pitch
Black, Rimmel,
10,20 €.



“Sans effet
paquets”

Ma première impression

Le tube est assez fin, c'est pratique pour le glisser dans le sac à main ou la trousse de maquillage. En revanche, j'aurais préféré plus de couleurs sur le tube, qui est noir et rouge.

Après quelques jours Le rendu est très naturel. La brosse sépare les cils un à un et ne crée pas de paquets. Le mascara les allonge et souligne vraiment bien le regard avec sa couleur noir profond. Mais j'aurais aimé un peu plus de volume.

Je le garde ou pas ? Non. Même si j'apprécie l'efficacité de ce mascara pour allonger mes cils, je cherche plutôt à les étoffer.

JULIE, 34 ANS



CONSEIL D'APPLICATION

Pour éviter de déborder et de mettre du mascara sur vos paupières supérieures, placez votre miroir sous le menton au lieu de le mettre en face de vous. De cette façon, les paupières s'immobilisent d'avantage et le mascara est dès lors beaucoup plus simple à appliquer.

Les bienfaits du bon pain

Sa qualité a beaucoup baissé ces dernières décennies, tout comme notre consommation.

Mais cet incontournable pourrait retrouver ses lettres de noblesse grâce à de nouveaux boulangers en quête d'authenticité.

PAR ÉMILIE GODINEAU

Depuis une dizaine d'années, de nouvelles boulangeries, fleurissant un peu partout, proposent des pains plus authentiques. Et notamment des miches vendues au poids, préparées avec des farines variées et du levain naturel. Une offre à l'opposé de celles des chaînes de boulangeries et de la grande distribution, qui écoulent des pains blancs à la levure, où seule la mention « tradition » garantit au moins l'absence d'additifs (14 sont autorisés dans le pain ordinaire). Quatre critères de choix essentiels permettent de se faire du bien.

DES FARINES PLUS COMPLÈTES

« Plus une farine est raffinée, moins elle apporte de nutriments et moins elle a de goût », explique Christian Rémésy, ex-directeur de recherches à l'INRA et auteur de *Sauvons le pain**. C'est en effet dans l'enveloppe et le germe des grains de céréales (conservés dans la farine complète) que l'on trouve les fibres, les lipides, les vitamines et minéraux. Mais attention, le boulanger qui travaille des farines

semi-complètes ou complètes doit le faire avec du levain, pour une bonne digestibilité, et du bio, car les pesticides se logent essentiellement dans l'enveloppe des grains !

UN LEVAIN NATUREL

La levure est facile d'emploi et permet de faire monter rapidement la pâte, c'est la plus employée par commodité. « Le levain est un produit vivant qui s'entretient et qui renferme des bactéries et des levures. Il va acidifier la pâte, activer les enzymes et hydrolyser (c'est-à-dire découper) les fibres, le gluten, l'acide phytique... Il donne un pain plus aromatique et plus digeste », explique le spécialiste. Les fibres et le gluten posent ainsi moins de problèmes de digestion, les minéraux sont mieux assimilés. Autres atouts, le pain au levain a un index glycémique plus bas (il rassasie durablement) et se garde plus longtemps.

UNE FERMENTATION LONGUE

Outre les ingrédients, la méthode de fabrication joue aussi pour beaucoup dans la qualité. « Pour les pains blancs industriels, il y a trop de sel (qui freine la fermentation)

et, du coup, trop de levure. A cela s'ajoute un pétrissage trop long qui donne une mie très aérée qui sera dure à la fin de la journée », précise Christian Rémésy. Un bon pain ne doit pas être trop pétri. En revanche, le temps de fermentation doit être long : 6 à 12 heures, et même 24 à 48 heures chez certains boulangers passionnés, qui laissent le temps à la pâte vivante d'exprimer tous ses arômes et de « pré-digérer » les nutriments.

DU SEL EN MOINS

Sous la pression des pouvoirs publics, la quantité de sel dans le pain a diminué (autour de 16 à 17 g de sel par kilo de farine aujourd'hui), mais elle reste trop élevée pour notre spécialiste,

qui plaide pour une teneur de 12 g/kg : « Dans le pain réalisé avec de la farine blanche insipide, le sel sert à rehausser les saveurs. Il n'est pas nécessaire d'en mettre autant avec des farines plus complètes et au levain. » Problème : le pain échappe à l'obligation d'affichage des ingrédients et valeurs nutritionnelles des produits alimentaires. Pour s'y retrouver, Christian Rémésy souhaiterait la création d'une dénomination « pain nutrition » pour le pain produit avec une farine de type 80 (semi-complète) minimum, du levain, aucun additif et 12 g de sel au maximum. Une proposition de loi a été déposée en ce sens : un député en a fait la demande au ministre de l'Agriculture le mois dernier. ●

* Ed. Thierry Souccar.



Les signes d'un pain de qualité

- Une croûte épaisse et croustillante, avec un beau dégradé de couleurs.
- Une mie à la teinte crème, avec des alvéoles irrégulières.
- L'indication des types de farine utilisés, voire des variétés de blé.

Croiser son mari
sur un site
de rencontre,
c'est difficile à digérer...

pas nos yaourts
au lait de chèvre.*



*Les cultures vivantes du yaourt (ferments) améliorent la digestion du lactose de ces produits chez les individus ayant des difficultés à le digérer. Pensez à varier et équilibrer votre alimentation et à adopter un mode de vie sain.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.

www.mangerbouger.fr

ÇA M'INSPIRE

Mode

Le manteau masculin

Vous êtes plutôt fine : choisissez-le bien ample et associez-le à une chemise d'homme pour un look boyish assumé.

Vous êtes pulpeuse : adoptez un modèle plus ajusté et portez-le avec un body et un jean taille haute pour un look casual sexy.

Manteau en polyester, élasthanne et viscose, bonprix, 67,99 €.

A dr. : Chemise oversize en coton, JDY, 30,99 €. Jean Lee, 99,95 €. Boucles d'oreilles La Garçonne Diamant, sac à main bonprix, babies Cosmoparis.

A g. : Body en tulle, Only, 25,99 €. Jean mom, Pull & Bear, 19,99 €. Colliers Merci Maman, escarpins Parallèle.

ENCORE
PLUS BELLE
ET STYLÉE

selon sa morpho

Trouver le bon look pour se mettre en valeur, c'est ce que vous propose notre styliste bonprix. Ses conseils pour adapter les pièces classiques à votre silhouette, et en plus à budget serré.



RÉALISATION VIRGINIE
FAUCONNIER. PHOTOS
LAETTIA LE GOUVELLO.
COIFFURE XAVIER
CURT. MAQUILLAGE
LAURIANE ROUSSE.

Le legging en sequins Vous êtes plutôt fine : mixez-le avec un blouson court et des boots à talons hauts pour allonger encore plus vos jambes. **Vous êtes pulpeuse** : accompagnez-le d'une veste de smoking oversize et d'une blouse fluide qui affineront joliment vos hanches.

Legging en sequins, bonprix, 35,99€. A g.: **Bomber en polyamide, Esprit, 139€.** **Sweat-shirt en coton, Uniqlo, 29,90 €.** **Collier H&M.** **Bottines PrettyLittle Things.** A dr.: **Veste de costume en polyester, Zara, 59,95€.** **Blouse en coton recyclé et coton BCI, H&M Studio, 79,99 €.** **Escarpins H&M.**





La robe longue en maille **Vous êtes plutôt fine :** misez sur un modèle ajusté pour souligner votre ligne. Et pour élancer encore plus votre silhouette, accessorisez-la avec des bottes à talons.
Vous êtes pulpeuse : préférez un modèle fluide et large pour harmoniser vos courbes et glissez une jolie chemise en dessous. Son col lui apportera une petite touche *preppy* très chic.

Robe en acrylique, polyester et élasthane, bonprix, 32,99€. **A g. :** Bottes strassées *PrettyLittleThings*, bracelet *H&M*. **A dr. :** Chemise en coton, *Charlie Joe*, 119€. Boucles d'oreilles *FeeKa*, bagues *La Garçonne Diamant*, sac à main *La Redoute*, chaussures *Eram*.

A fashion advertisement featuring two women with long hair, one blonde and one brown, both wearing bright red oversized suits. They are standing close together against a solid red background. The woman on the left is wearing a white t-shirt with a red graphic, and the woman on the right is wearing a white blouse with a large ruffled collar. Both have their hands in their pockets.

Le tailleur pantalon

Vous êtes plutôt fine : adoptez un modèle légèrement oversize qui viendra flatter votre silhouette. Portez un tee-shirt pour casser le côté un peu strict de l'ensemble.

Vous êtes pulpeuse : craquez pour un modèle fluide que vous pouvez porter avec une blouse à lavallière pour féminiser votre allure.

Veste et pantalon en polyester, viscose et élasthane, 47,99 € et 29,99 €, bonprix. A g. : Tee-shirt en coton, Fossettes, 59 €. A dr. : Blouse à jabot en polyester, Zara, 29,95 €. Boucles d'oreilles Isabelle Toledano.



La veste pied-de-poule

Vous êtes plutôt fine : optez pour une version courte et combinez-la avec une jupe mini, pour apporter de la rondeur à vos hanches.

Vous êtes pulpeuse : le duo veste longue et jupe maxi est idéal pour allonger votre silhouette.

Debout : Manteau oversize en polyester, bonprix, 69,99 €. Pull sans manches en laine, polyamide, mohair et élasthanne, H&M, 49,99 €. Jupe en similicuir, H&M, 49,99 €. Collier H&M.

Assise : Veste en polyester, viscose, coton et acrylique, bonprix, 47,99 €.

Pull sans manches en acrylique, alpaga et polyamide, La Petite Etoile, 69 €.

Jupe en similicuir, bonprix, 27,99 €.

Boucles d'oreilles & Other Stories, baskets H&M.



Carnet d'adresses, p. 78

La jupe effet cuir Vous êtes plutôt fine : pour apporter un peu plus de carrure à votre silhouette, associez-la à un manteau imprimé et légèrement oversize. Vous êtes pulpeuse : choisissez-la taille haute pour marquer celle-ci tout en l'affinant et laissez la part belle à vos jambes.

Jupe en similicuir, bonprix, 34,99 €. A g. : Manteau en laine mélangée, Bensimon, 270 €. Col roulé en maille fine, Mango, 22,99 €. Sac à main Feeka, bague Merci Maman, bottes Cosmoparis. A dr. : Manteau en laine et polyester, Hod Paris, 219 €. Chemise en coton, New Man, 49 €. Bottines Cosmoparis, casquette et foulard La Redoute.



Coussins en paille

Couleurs de feu, inspiration nature ou noir et blanc graphique, choisissez ceux qui vous vont bien. **PHOTOS ARNO. SHOPPING ET STYLISME SYLVIE BADET.**



Élégance fauve

- 1. Housse en velours**, 50 x 30 cm. « Brimo », La Redoute Intérieurs, 19,99 €. **2. En velours**, Ø 40 cm. Bouchara, 24,99 €. **3. En viscose dorée**, 30 x 50 cm. Bouchara, 26,99 €.
- 4. Housse en velours**, 45 x 45 cm. « Sydney », Haomy, 19,90 €. **5. En velours côtelé**, Ø 40 cm. « Olavi », La Redoute Intérieurs, 19,99 €. **6. Housse en jacquard**, 40 x 60 cm. « Panthère », Descamps, 65 €.
- 7. Housse en jacquard**, 40 x 40 cm. « Diapason terracotta », Descamps, 75 €. **8 et 17. En velours**, Ø 35 cm. « Paula », La Redoute Intérieurs, 14,99 €. **9. En coton brodé**, 40 x 40 cm. « Karty », Madura, 65 €.
- 10. Housse en coton brodé**, 45 x 45 cm. « Nassau », Haomy, 36 €. **11. Plaid en laine mélangée**, 130 x 170 cm. H&M Home, 29,99 €. **12. En velours**, 40 x 40 cm. H&M Home, 8,99 €. **13. En coton brodé**, 45 x 45 cm. « Tête à tête », CFOC, 120 €.
- 14. En velours**, 40 x 60 cm. « Andaty », Pôdevache, 74,90 €. **15. Couverture en coton et acrylique**, 150 x 200 cm. « Corfino », Pomax au BHV Marais, 129 €. **16. Plaid en jacquard de coton**, 150 x 200 cm. « Miuccia », The Socialite Family au BHV Marais, 95 €.
- 18. Housse en velours de coton**, 65 x 65 cm. **Meuble en MDF plaqué noyer**, L 112,5 x P 40 x H 77 cm. « Larsen », La Redoute Intérieurs, 949 €. **Bout de canapé en céramique**, Ø 34 x H 45 cm. « Matnat », La Redoute Intérieurs, 12 €. **Table basse en MDF plaqué noyer**, L 130 x P 45 x H 41 cm. « Watford », La Redoute Intérieurs, 289 €.



Conseil

Le secret pour bien mélanger les motifs ? Une unité dans les matières. Ici le velours, avec une belle harmonie de couleurs, des verts, des bleus et une touche d'ocre.



Expression végétale

1. Forme berlingot, en velours, 40 x 40 x 40 cm. « Divino », The Socialite Family au BHV Maris, 55 €. **2. En velours de coton**, 40 x 40 cm. « Oranger », Alinea, 19 €. **3. Housse chenillée**, 40 x 40 cm. « Thoe », Maisons du Monde, 19,99 €. **4. En velours brodé**, 45 x 45 cm. Actual by Auchan, 12,99 €. **5. Tufté**, 45 x 45 cm. « Miska », Atmosphaera, 14,99 €. **6. En velours**, biais noir, 30 x 50 cm. Cyrillus, 22,90 €. **7. En velours**, Ø 40 cm. « Rurel », Sklum, 26,95 €. **8. En velours**, 50 x 50 cm. « Bela Silva » pour Monoprix, 40 €. **9. Plaid en polyester recyclé**, 130 x 170 cm. « Gladia », Maisons du Monde, 65,99 €. **10. Forme fleur, en velours**, Ø 29 cm. « Darienne », Sklum, 23,95 €. **11. Housse en velours**, 45 x 45 cm. « Tralée », Hoomy, 19,99 €. **12. En velours**, 40 x 60 cm. « Ambera », Pôdevache, 74,90 €. **13. Plaid en fausse fourrure**, 130 x 170 cm. « Marius », Alinea, 35 €. **Fauteuil en velours**, L 68 x P 78 x H 81 cm. « Fauteuil (Y) », La Redoute Intérieurs, 359 €.



Lignes de fuite

1. En velours, 40 x 40 cm. « Météorite », Bouchara, 16,99 €. **2. En bouclette**, 30 x 50 cm. « Olme », Atmosphera, 11,99 €. **3. Housse en coton**, motifs brodés, 30 x 50 cm. « Nerida », Maisons du Monde, 14,99 €. **4. En coton**, 45 x 45 cm. « Corwin », Sklum, 17,95 €. **5. Housse en coton**, 50 x 50 cm. H&M Home, 4,99 €. **6. En coton brodé**, 50 x 70 cm. « Dori », CFOC, 150 €. **7. Housse en peluche**, 50 x 50 cm. « Matteo », Westwing, 34,99 €. **8. Plaid en coton recyclé**, 130 x 170 cm. « Anhour », Maisons du Monde, 39,99 €. **9. Forme nœud, en velours**, 33 x 145 cm. « Knot », Westwing, 49,99 €. **10. Plaid en laine**, 130 x 170 cm. « Tadov », La Redoute Intérieurs, 139 €. **11. Housse en satin de coton**, 50 x 50 cm. H&M Home, 15,99 €. **Cantine en métal**, L 40 x P 40 x H 40 cm. « Denise », AM.PM, 189 €.

[Carnet d'adresses p. 78](#)



**VIVRE AU 6^E ÉTAGE
SANS ASCENSEUR,
C'EST BON POUR LE CŒUR.**

St. Hubert RCS Orteil 752 929 818. Septembre 2023. Crédit Photos : Oloire Curt. ALTMANN + PACREAU

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS,

CUISINER DE BONS PETITS PLATS
AVEC ST HUBERT OMÉGA 3®
AUSSI.



Vous ne le saviez peut-être pas,
mais les Oméga 3 (ALA),
présents dans St Hubert Oméga 3®
sont bons pour le cœur*
et conservés à la cuisson.
Vous pouvez cuisiner, pâtisser, créer,
déguster, bref, vous faire plaisir avec
St Hubert Oméga 3® tout en contribuant
au maintien d'une cholestérolémie normale*.

LE CHOIX DU CŒUR 

* L'ALA contribue au maintien d'une cholestérolémie normale pour une consommation de 2 g/jour,
dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, et d'un mode de vie sain.

TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR



LES SOLUTIONS POUR LUTTER CONTRE l'excès de cholestérol

Molécule indispensable, elle est mauvaise en excès. Or 20 % des Français en ont trop. De nombreuses études aident à mieux comprendre son métabolisme. Fini le boycott des aliments qui en sont riches, mieux vaut miser sur une alimentation bien pourvue en fruits et légumes. **PAR ÉMILIE GUDINEAU**

Du cholestérol, nous en avons tous. Et heureusement ! Il entre dans la composition des membranes des cellules et sert à la synthèse de la vitamine D et des hormones stéroïdiennes. Les problèmes surviennent en cas d'excès. S'il y en a trop dans le sang, il peut pénétrer dans la paroi des artères, s'y accumuler et former des plaques d'athérome. Si celles-ci se rompent, un caillot va se former et pourra boucher la circulation sanguine, provoquant un infarctus du myocarde, s'il s'agit d'une artère coronaire, ou un accident vasculaire cérébral (AVC), s'il se trouve au niveau d'une artère cérébrale. Mieux vaut donc vérifier son taux régulièrement : tous les cinq ans et davantage en cas de facteurs de risque.

cellules vers le foie, qui éliminera le surplus. Il semble que cette vision soit en fait un peu simpliste. « Le LDL-cholestérol peut avoir plusieurs tailles, et ce sont les plus petits qui sont les plus préjudiciables car plus facilement oxydables », indique le Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille. Côté HDL, « il en existe de plusieurs types, et tous ne sont pas éliminés au niveau du foie ». Une étude publiée l'an passé dans *Journal of The American College of Cardiology* montre qu'un taux élevé de bon cholestérol (HDL), contrairement à ce que l'on croyait, n'est pas toujours protecteur. En revanche, l'étude confirme qu'un taux élevé de mauvais cholestérol (LDL) est délétère dans



De nouvelles données pour mieux se protéger

On surveille le mauvais

Il n'existe qu'une seule molécule de cholestérol, mais en fonction des transporteurs qui l'acheminent dans le sang, on parle de bon ou de mauvais cholestérol. Ce dernier, le LDL-cholestérol, va du foie vers les cellules et peut s'accumuler dans les parois des artères. Tandis que le HDL-cholestérol (le « bon ») va des



“Je fais attention à mon hygiène de vie”

« J'ai commencé à être traitée pour le cholestérol vers 25 ans, mais à l'époque on ne savait pas que c'était génétique. »

Quand j'ai dit au pédiatre que tout le monde en avait dans la famille, il a eu l'idée de dépister mes enfants : deux sur trois en avaient ! Ils ont été traités à 18 ans. En plus du traitement, je fais attention à mon hygiène de vie. Je mange surtout du poulet et du poisson. La viande rouge est réservée aux occasions. Quand les enfants étaient petits, j'étais très stricte : pas de frites, ni de pâte à tartiner... Maintenant, les recommandations se sont assouplies.

J'essaie d'avoir une activité physique quotidienne : marche, vélo l'été et natation l'hiver. »

VÉRONIQUE, 62 ANS

tous les cas. Il ne doit pas dépasser 1,6 g/l chez une personne sans facteur de risque.

Régime végétarien : un vrai allié

Une méta-analyse publiée dans *European Heart Journal* en mai 2023 montre que les végétariens et les végans ont un taux de cholestérol total réduit de 7% et un taux de LDL-cholestérol réduit de 10%. Adopter ce régime pendant cinq ans réduirait de 7% le risque de maladies cardio-vasculaires. « Les végétaux contiennent des fibres qui piègent le cholestérol et favorisent son élimination; des phytostérols qui entrent en compétition avec le cholestérol au niveau intestinal et limitent son absorption; des antioxydants qui protègent le cholestérol de l'oxydation », précise le Dr Lecerf.

Les bons gestes pour le limiter

Bien choisir les graisses

Les graisses trans, présentes dans les produits transformés (margarines, viennoiseries, pâtes à tarte...) sont à éviter absolument car elles augmentent le mauvais cholestérol et abaissent le bon. Les graisses saturées (viandes grasses, fromages, charcuteries...) « réduisent la synthèse des récepteurs au cholestérol: celui-ci est moins capté par les cellules et il y en a plus dans le sang », explique le Dr

Jean-Michel Lecerf. A l'inverse, les graisses insaturées (la plupart des huiles végétales, poissons gras, fruits à coque...) n'impactent pas le cholestérol et réduisent les risques de maladies cardio-vasculaires.

Les oméga 3, par leurs effets anti-inflammatoires et antiagrégants plaquettaires, combattent la formation de plaques d'athérome et de caillots sanguins.

Finis les aliments interdits

On a longtemps recommandé d'éviter les aliments riches en cholestérol (œufs, beurre, abats, crustacés, viande rouge...). Or on s'est aperçu que le cholestérol alimentaire impactait peu le cholestérol sanguin. Plutôt qu'interdire certains aliments, on préconise une alimentation

équilibrée, riche en végétaux et sans trop de graisses saturées. « Pour les œufs, on peut en manger jusqu'à un par jour », indique le Pr Philippe Gosse. Les recommandations sont celles du Programme national nutrition santé: pas plus de 150 g de charcuterie et de 500 g de viande rouge par semaine. Le Dr Jean-Michel Lecerf recommande de se méfier du sucre (boissons sucrées, pâtisseries, glaces...). « En excès, il est transformé en graisses et notamment en acide palmitique, un acide gras saturé qui augmente le LDL-cholestérol. »

Le point sur les traitements

La prise de médicaments pour diminuer le taux de cholestérol n'est pas systématique, hormis en cas d'hypercholestérolémie familiale (maladie génétique qui touche une personne sur 250) et d'antécédent d'accident cardio-vasculaire. Le médecin recommande d'abord des changements de mode de vie (régime méditerranéen, activité physique régulière) et refait un point trois à six mois plus tard. Si le taux reste élevé et s'il y a d'autres facteurs de risque (hypertension, tabac...), il peut prescrire des médicaments. Les plus courants sont les statines (qui diminuent la synthèse de cholestérol). Efficaces, elles permettent une baisse de 30 à 50% du LDL-cholestérol mais peuvent aussi générer des effets secondaires (douleurs musculaires). Dans ce cas, « on peut essayer de changer de statine ou d'en réduire la dose et de l'associer à un autre médicament, l'ézétimibe, qui diminue l'absorption du cholestérol », indique le Pr Philippe Gosse. ●

Des médicaments prometteurs

Il existe une nouvelle classe de médicaments, les anticorps monoclonaux anti-PCSK9 (qui augmentent l'élimination du LDL-cholestérol), à la fois pratiques (une injection tous les 15 jours), efficaces (baisse de 50% du taux de LDL-cholestérol) et sans effet secondaire important. Mais ce traitement coûteux reste réservé aux personnes souffrant d'une hypercholestérolémie familiale ou à haut risque cardio-vasculaire.

Notre expert



Pr Philippe Gosse
Cardiologue au CHU de Bordeaux et auteur de « Halte au cholestérol », éd. Marabout.

POURQUOI LE TAUX DE CHOLESTÉROL AUGMENTE-T-IL À LA MÉNopause?

« Les œstrogènes font baisser le taux de LDL-cholestérol et contribuent également à avoir une pression artérielle plus basse. C'est important car l'hypertension favorise le dépôt de cholestérol dans les artères. Ainsi, à la ménopause, avec la chute des œstrogènes, on perd ces effets protecteurs. Toutefois, on a longtemps cru les femmes protégées des maladies cardio-vasculaires avant la ménopause, ce qui n'est plus vraiment le cas aujourd'hui. Avec les changements de mode de vie (tabac, sédentarité, alimentation déséquilibrée...), les femmes rattrapent les hommes. Or la prévention est surtout axée sur les hommes. Il est donc important que les femmes, comme les hommes, contrôlent régulièrement leur tension et leur taux de cholestérol, deux facteurs de risque silencieux. »



INTERVIEW

“La France est le seul pays qui ne rembourse pas les anti-migraineux”

Des traitements innovants sont disponibles. Problème: leur prix! Entretien avec la Pr Anne Ducros, neurologue et spécialiste des migraines et céphalées au CHU de Montpellier. **PAR ÉLISABETH BOUVET**



L'arsenal thérapeutique contre la migraine se renforce avec l'arrivée récente d'un nouveau médicament de la classe des gépants: le rimégépant (Yudura 75 mg). Bonne nouvelle? Oui, à condition de payer.

En quoi ces nouveaux traitements, les gépants, représentent-ils une avancée pour les migraineux?

Pr Anne Ducros: Ce sont des antagonistes du récepteur au CGRP, ils bloquent l'activation du récepteur du CGRP, le médiateur principal de la douleur migraineuse. Trois particularités les distinguent des anticorps anti-CGRP, disponibles en France depuis 2021: ils se prennent par voie orale, et non injectable. Le produit est ainsi éliminé plus rapidement de l'organisme, ce qui est moins problématique pour les femmes qui ne sont pas sous contraception (les injectables doivent être évités au moins durant les six mois qui précèdent un projet de grossesse), et ils sont efficaces à la fois comme traitement de crise et de fond, et bien tolérés. En France, le rimégépant sera proposé uniquement comme traitement de la crise.

Quels sont les patients concernés?

Il sera prescrit à ceux qui présentent des crises sévères non soulagées par les anti-inflammatoires non stéroïdiens (ibuprofène, kétoprofène...) et les triptans, ou bien aux personnes non éligibles à ces traitements, en raison de contre-indications digestives ou cardio-vasculaires. Soit environ 10% de l'ensemble des migraineux.

Il reste un bémol: son prix...

En France, ce traitement est vendu pour l'instant avec deux comprimés par boîte, en non remboursé, pour un prix de plus de 50 euros la boîte. Là, ça dépasse les bornes!

Qu'est-ce que cela implique pour les patients?

Comme d'habitude, pour tous les nouveaux traitements de la migraine, le patient doit payer de sa poche. Les anticorps anti-CGRP, prescrits aux patients réfractaires à tout autre traitement depuis 2021, coûtent respectivement 245 et 270 euros par mois, soit à peu près 3 000 euros par an! Vingt-trois pays européens les remboursent, pas la France. Pour bénéficier sans frais de ce type de traitement, il faut passer par l'hôpital, qui pratique des injections en intraveineuse d'un troisième anticorps, le Vyepti, que les hôpitaux achètent avant de se faire rembourser par l'Assurance maladie. Mais les services de neurologie sont déjà surchargés!

Que penser du Botox, autorisé depuis 2021 dans le traitement de la migraine?

Injecté dans des muscles du visage et du cou, il bloque la libération du CGRP, en excès chez les migraineux. Il faut quatre injections espacées de trois mois pour noter une amélioration. Pour l'injecter, les neurologues doivent être formés. Comme pour les anticorps anti-CGRP, le Botox a été autorisé en France dix ans après nos voisins européens. Si la migraine était une maladie à prédominance masculine*, il y a longtemps que les traitements seraient accessibles et remboursés. Elle est encore souvent considérée comme une maladie de « chochette ». Il suffirait de prendre une aspirine et faire du sport pour aller mieux... Ce qui revient à rendre les patients responsables de leur maladie. Ces représentations mentales sont totalement archaïques. ●

**20% des femmes sont migraineuses (près de la moitié ont entre 30 et 50 ans) contre 3% d'hommes.*

LA RECHERCHE PROGRESSE À PAS DE GÉANT

Outre les gépants – l'atogépant pourrait suivre en 2024 comme traitement de fond –, un nouvel anticorps complètera peut-être bientôt la boîte à pharmacie des patients migraineux. Celui-ci corrigerait un autre neuropeptide que le CGRP: le PACAP. Les essais de phase 2 ont donné de bons résultats. Si la phase 3 les confirme, cet anticorps anti-PACAP pourrait être commercialisé d'ici à deux ans.



GOUVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**Toutes les 3 minutes,
1 enfant est victime d'inceste,
de viol ou d'agression sexuelle.**

**LES VIOLENCES SEXUELLES SUR LES ENFANTS
SONT UN SECRET TROP BIEN GARDÉ.**

**AU MOINDRE
DOUTE
APPELEZ LE**

119

**APPEL GRATUIT
ET CONFIDENTIEL
24H/24 - 7J/7
ALLO119.GOUV.FR**

Notre expert



Dr Marc Perez
Médecin du sport,
ostéopathe et auteur de
« Les virus ne passeront pas
par moi » (éd. Eyrolles).

QUI SONT LES PLUS FRAGILES ?

« Ce sont d'abord les jeunes enfants, car leur système immunitaire n'est pas encore mature, celui-ci se développant progressivement au contact des microbes. Il y a aussi les personnes âgées, car en vieillissant le système immunitaire devient moins réactif et moins efficace. Les femmes enceintes ensuite, dont le corps doit s'adapter pour accepter un corps étranger (le fœtus) et qui doivent être particulièrement vigilantes avec les aliments crus, puisqu'elles présentent plus de risques d'être contaminées. Enfin, les personnes atteintes de maladies chroniques comme l'obésité et le diabète, qui créent une inflammation de bas grade altérant les défenses immunitaires ; celles qui sont infectées par le VIH, qui s'attaque aux cellules immunitaires ; et celles qui prennent des immunosuppresseurs en cas de greffe ou de maladies auto-immunes. »



DOSSIER



Santé, nutrition

LES NOUVEAUX ALLIÉS DE MON IMMUNITÉ

Rhume, angine, grippe, gastro... les infections de l'hiver seront bientôt de retour. C'est le moment de bichonner ses moyens de défense et, si besoin, de les renforcer avec les bons nutriments.

PAR ÉMILIE GODINEAU ET SOPHIE VIGUIER-VINSON

Depuis l'épidémie de Covid-19, le système immunitaire fait l'objet de toutes les attentions de la part des chercheurs. Les micronutriments sont également étudiés, afin de comprendre quels sont ceux qui soutiennent le mieux notre immunité. Des études ont montré un lien entre un faible taux de vitamine D et un risque accru de grippe, de rhinopharyngite, de bronchiolite et de Covid. En 2020, l'Académie nationale de médecine recommandait de supplémenter en vitamine D toutes les personnes atteintes de Covid-19 et de donner des doses élevées aux personnes âgées carencées, afin d'éviter les complications respiratoires. Le zinc intéresse également beaucoup les scientifiques, qui ont démontré son rôle antiviral. En 2019, une synthèse d'études publiée dans la revue médicale *Advances in Nutrition* confirmait l'action bénéfique de cet oligoélément pour combattre certains virus (herpès, rhume...). Se pose alors la question de savoir si l'alimentation nous permet de couvrir tous nos besoins en vitamines et minéraux ou si une complémentation est nécessaire.

COMMENT FONCTIONNE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ?

Nous produisons pas moins de 100 milliards de globules blancs par jour ! Une armée bien organisée, où chaque cellule immunitaire a son rôle à jouer, sur le front ou à l'arrière, pour contrer les microbes qui tenteraient de percer les défenses de notre organisme.

Gare au froid

Qui dit baisse des températures, dit hausse des infections. Pourtant,

ce n'est pas le froid directement qui nous rend malade, il favorise seulement la propagation des virus et des bactéries. D'abord, certains virus, comme celui de la grippe, sont plus virulents quand il fait froid, d'où la recommandation de vaccination des personnes fragiles à l'automne. Ensuite, l'air sec (vent froid à l'extérieur, chauffage à l'intérieur) assèche la muqueuse nasale qui, normalement, piège les microbes, et perturbe le fonctionnement des cils vibratiles qui tapissent les voies respiratoires et « balaient » les indésirables. Le fait de rester davantage à l'intérieur durant l'hiver a aussi son importance: nous nous regroupons dans des espaces clos en aérant moins, ce qui favorise la propagation des microbes par voie aérienne ou par contact avec des personnes ou des objets contaminés. Enfin, comme le soleil se fait plus rare, nous synthétisons moins de vitamine D, importante pour l'immunité.

Le microbiote en première ligne

Au niveau des intestins, les milliards de micro-organismes qui tapissent nos parois intestinales

font office de barrière pour piéger et évacuer les microbes. Un microbiote en bonne santé, riche et diversifié, empêche donc les pathogènes de se développer et de passer dans la circulation sanguine. Par ailleurs, les bactéries intestinales, en fermentant les fibres alimentaires, produisent des métabolites bénéfiques pour la santé. Certains aident à combattre l'inflammation qui perturbe notre système immunitaire. Il est donc très important de bien nourrir le microbiote, en lui apportant notamment des fibres et des probiotiques, et d'éviter les excès de sucre et de graisses saturées qui l'appauvrissent.

Les ennemis du système immunitaire

Tabac, alcool, sédentarité, malbouffe, stress et manque de sommeil mettent à mal nos défenses et endommagent les cellules, dont les cellules immunitaires. La malbouffe entraîne des carences en micronutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, et des excès de sucre et de gras néfastes pour le microbiote intestinal (qui ne joue plus son rôle de barrière). Le stress, quant à lui, fait sécréter des hormones qui réduisent l'efficacité de nos cellules immunitaires. Des études ont montré que les personnes qui dorment moins de sept heures par nuit sont davantage sujettes aux infections, notamment parce que des lymphocytes mémoire, impliqués dans la production d'anticorps spécifiques, sont fabriqués pendant le sommeil. Enfin, s'il est important de bien se laver les mains et de nettoyer sa maison, l'excès d'hygiène (tout aseptiser) peut se révéler délétère, notamment chez les tout-petits, car c'est au contact des microbes que le système immunitaire se développe et s'entretient.





Face aux microbes, les cellules passent à l'action

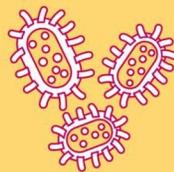
Que se passe-t-il si un microbe parvient à franchir les premières barrières de protection (muqueuses respiratoires, microbiote intestinal, peau...)? Le système immunitaire se met en marche! On distingue l'immunité innée non spécifique, qui agit rapidement sans tenir compte de la nature du pathogène, et l'immunité adaptative spécifique, qui se développe tout au long de la vie et qui agit de façon ciblée. Dans un premier temps, les cellules de l'immunité innée (comme les macrophages) vont tenter de détruire le corps étranger en l'avalant ou en lui envoyant des molécules toxiques comme

les cytokines. Si cela ne suffit pas à l'éliminer, les cellules de l'immunité acquise (lymphocytes B et T) entrent en jeu. Les macrophages présentent les informations du pathogène aux lymphocytes B, qui vont alors sécréter des anticorps spécifiques pour le neutraliser. Les lymphocytes T, quant à eux, détruisent les cellules infectées. Les lymphocytes ont une mémoire qui leur permet de réagir plus rapidement dans le cas d'une seconde infection par un même pathogène. C'est le principe des vaccins : administrer une forme atténuée ou inactivée d'un agent infectieux pour une réponse immunitaire rapide et efficace.

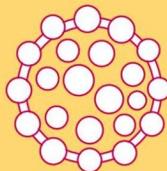
Les meilleures parades

- ✓ Se laver les mains avec du savon en rentrant chez soi, avant de cuisiner, de manger, après un passage aux toilettes...
- ✓ Porter un masque dans les transports en commun s'il y a beaucoup de monde
- ✓ Se laver le nez chaque soir avec du sérum physiologique
- ✓ Avoir du gel hydroalcoolique sur soi
- ✓ Laver régulièrement les écrans tactiles et les tablettes avec une lingette imprégnée de gel hydroalcoolique.

VIRUS OU BACTÉRIE ?



La bactérie est une cellule sans noyau, qui peut se reproduire en se divisant et proliférer dans différents milieux. Elle n'est pas toujours pathogène. Ainsi, celles qui constituent nos microbiotes (intestinal, vaginal, buccal, cutané...) nous protègent des infections. En revanche, certaines bactéries peuvent entraîner des maladies (angine bactérienne, otite, cystite...) en envahissant l'organisme ou en libérant des toxines. On les combat à l'aide d'antibiotiques.



Le virus, en revanche, n'est pas une vraie cellule. Il est beaucoup plus petit et a besoin d'un autre organisme pour se reproduire : il utilise les enzymes d'une cellule pour répliquer son génome. Ensuite, il peut détruire la cellule et en infecter d'autres. Les antibiotiques sont inefficaces contre les virus et il existe peu d'antiviraux. La meilleure parade reste le vaccin (contre la grippe, le Covid-19, les oreillons, la rougeole, la gastro-entérite...).



Une assiette variée

POUR UNE BONNE IMMUNITÉ

Manger de tout et varier les nutriments : c'est la clé pour rester en bonne santé ! Découvrez pourquoi chaque groupe d'aliments est important.



DES FRUITS POUR LA VITAMINE C

Manger 5 fruits et légumes par jour permet de couvrir les apports recommandés en vitamine C (110 mg/jour). Les fruits crus sont plus intéressants car cette vitamine craint la chaleur. « La vitamine C agit à plusieurs niveaux pour l'immunité : elle régénère la vitamine E, antioxydante ; elle participe à la production de collagène et donc à l'effet barrière ; elle favorise l'absorption du fer, un minéral également impliqué dans l'immunité ; elle stimule certains globules blancs », liste la diététicienne Véronique Liesse.

Les fruits les plus riches en vitamine C : cassis, kiwi, papaye, fraise, mûre,

pamplemousse, clémentine, orange, ananas, citron...

Les autres bonnes sources :

poivron, chou de Bruxelles, chou vert, brocoli, pois gourmand, cresson, oseille...

DES CEUFS POUR LA VITAMINE D

Le jaune d'œuf est l'un des rares aliments qui renferme de la vitamine D. Il en contient moins que les poissons gras, mais on en mange plus souvent. « La vitamine D stimule les macrophages et les cellules dendritiques, deux types de globules blancs qui identifient et éliminent les agents pathogènes », explique le Dr Marc Perez. « Elle a un effet immunomodulateur :

elle active les lymphocytes T régulateurs qui empêchent le système immunitaire de s'emballer. Des études ont montré un lien entre forme sévère de Covid-19 et déficit en vitamine D », ajoute Véronique Liesse.

Les autres bonnes sources :

beurre, poissons gras, champignons... Mais l'alimentation ne couvre que 20% de nos besoins. Cette vitamine est synthétisée principalement grâce aux rayons du soleil, d'où des déficits fréquents en hiver.

DES FRUITS DE MER POUR LE ZINC

L'huile est la grande championne du zinc

(22 mg/100 g), c'est donc une bonne idée d'en manger pendant les fêtes de fin d'année, période à haut risque de contamination bactérienne et virale.

« Cet oligoélément stimule les défenses en activant les lymphocytes B et T, ce qui réduit la durée et l'intensité d'une infection », explique le Dr Marc Perez.

« Il est indispensable aux tissus à renouvellement rapide et à la santé du tube digestif qui héberge la majorité des cellules immunitaires », ajoute le Dr Aline Mercan.

Les fruits de mer riches en zinc : huîtres, crabe, langouste, araignée, moules...

Les autres bonnes sources :

bœuf, veau, sésame, graines de courge, shiitakés, noix de cajou...

DES NOIX ET DES GRAINES POUR LE MAGNÉSIMUM

En croquer une poignée chaque jour permet de faire le plein de minéraux (calcium, potassium, fer, zinc, sélénium...) et notamment de magnésium, qui fait souvent défaut dans notre alimentation moderne. Très connu pour son action antistress et anti-crampe, le magnésium intervient également dans l'immunité : « Il a des propriétés anti-inflammatoires ; il intervient dans la transformation de la vitamine D en forme active ; il participe à la synthèse d'anticorps et contribue à l'adhérence des cellules immunitaires », détaille Véronique Liesse.

Les noix et graines les plus riches en magnésium : amandes, cacahuètes, noix du Brésil, noix de cajou, graines de courge, de tournesol, sésame, noisettes...

Les autres bonnes sources :

algues, cacao, soja, sarrasin, quinoa, haricots secs, noisettes, avoine, pois chiches...





DE LA VIANDE POUR LE FER

Manger 1 à 2 portions de viande rouge par semaine permet de faire le plein de fer. Le fer d'origine animale (viande, poisson, fruits de mer; œufs) est mieux absorbé que celui d'origine végétale. « Le fer participe à la production d'espèces réactives de l'oxygène qui vont tuer les pathogènes. Mais attention, l'excès de fer est, comme la carence, pro-oxydant, d'où l'importance de toujours doser avant de se supplémenter ! » souligne la diététicienne.

Les viandes les plus riches en fer : boudin noir, abats, bœuf, agneau, canard...

Les autres bonnes sources : moules, palourdes, algues, cacao, épices, sésame, lentilles, graines de lin...

DES YAOURTS POUR LES PROBIOTIQUES

Le yaourt renferme des millions de bonnes bactéries, appelées probiotiques, qui vont venir renforcer celles de notre microbiote. Or, comme le rappelle la diététicienne, celui-ci « est impliqué dans l'immunité : il communique en permanence avec les cellules immunitaires, sachant que 70% d'entre elles se situent au niveau de l'intestin ». Manger régulièrement des produits fermentés comme le yaourt est un moyen simple de prendre soin de son microbiote.

Les autres bonnes sources : légumes lactofermentés (choucroute crue), kéfir, kombucha, tempeh...

DES POISSONS GRAS POUR LES OMÉGA 3

Il est recommandé de manger un à deux poissons gras par semaine, car ce sont les meilleures sources alimentaires d'oméga 3, notamment ceux à longue chaîne (EPA et DHA) aux propriétés anti-inflammatoires. Connus pour leurs bienfaits pour le cœur et le cerveau, ils sont aussi bénéfiques pour l'immunité, comme le rappelle Véronique Liesse : « Ils ont un effet prébiotique qui renforce le microbiote et la barrière intestinale. »

Les poissons gras les plus riches en oméga 3 : sardine, maquereau, truite, saumon, hareng, anchois...

Les autres bonnes sources : huiles/graines de lin, chia, noix, chanvre, colza... Ces oméga 3 d'origine végétale peuvent être transformés en oméga 3 EPA et DHA dans l'organisme.

DES LÉGUMES SECS POUR LES FIBRES

Avec près de 20% de fibres, les légumes secs sont excellents pour le transit, mais aussi pour le microbiote puisque les fibres servent de nourriture aux bactéries intestinales. « Certaines bactéries produisent du mucus qui va renforcer la barrière intestinale. D'autres produisent des acides gras à chaîne courte qui ont un effet anti-inflammatoire et influent sur l'immunité », détaille Véronique Liesse.

Les légumes secs les plus riches en fibres : fèves, lupin, haricots secs, lentilles, pois cassés, pois chiches...

Les autres bonnes sources : céréales complètes (seigle, orge, avoine, blé, sarrasin...), graines (chia, lin, sésame...), noix (amandes, noisettes...).

POUR UN MAX D'ÉNERGIE TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE !

Découvrez VITA'MAX qui associe 12 vitamines et 7 minéraux à des plantes, des bourgeons et à une huile essentielle pour un maximum d'efficacité. Les vitamines et les minéraux vous aideront au bon fonctionnement de l'organisme tandis que le Guarana et l'Acérola, sources naturelles de caféine et de vitamine C, vous aideront à réduire la fatigue. Avec VITA'MAX faites le plein d'énergie tout naturellement !



Fabriqué en France - En (para)pharmacies et magasins BIO. santarome.fr

HYDRATATION INTENSE

La Crème Nutri-Réparatrice Akiléine nourrit les pieds déshydratés et apporte une réponse aux effets du temps. Son complexe hydratant Beurre de karité, huile de Macadamia est associé à l'IParazine®-4A, l'actif anti-âge exclusif des Laboratoires Aseptia. L'alliance Arnica et Marron d'Inde contribue à maintenir l'élasticité cutanée. Régénérés, vos pieds retrouvent leur jeunesse.

Crème Nutri-Réparatrice AKILÉINE des Laboratoires Aseptia, disponible en pharmacie et parapharmacie - www.aseptia.com



THERMCOOL, DITES NON À LA DOULEUR !

Vous souffrez de douleurs musculaires, articulaires, arthrosiques ? La composition* du gel antidouleur Thermcool procure un effet thermique. Avec son action 3 en 1, ce gel soulage la douleur, limite la diffusion de l'œdème, favorise la décontraction et la récupération musculaire.

*Camphre & menthol, huiles essentielles (cajepout, thym, romarin, menthe poivrée), extrait de plantes (prêle, harpagophytum), argile verte. Ce dispositif médical, est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Fabricant : Laboratoire POLIDIS - France. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. V10.07.23

Ce gel Thermcool existe en 4 formats : tube 100 ml, roll-on 50 ml, boîte de 10 sachets de 5 ml & flacon pompe 300ml. 361479000514 THERMCOOL GEL tube 100 ml, en pharmacie, prix constaté = 6,9 - 8,50 €



UN SOMMEIL DE RÊVE

Les comprimés naturels **Melissa Rêve** contiennent des extraits concentrés de Mélisse et de Matricaire (Camomille allemande) qui favorisent la relaxation pour un sommeil profond et réparateur, naturel et sain. Ils sont associés à un extrait de Thé vert riche en L-théanine, qui stimule la production d'ondes alpha ("responsables" de l'endormissement) par le cerveau, ainsi que des Vitamines B pour équilibrer le système nerveux. **Melissa Rêve est garanti sans hormone mélatonine, et ne provoque ni somnolence, ni accoutumance.**

En pharmacie - Boîte de 60 cp ACL 977 10 06
New Nordic au 01 85 12 12 12 - www.vitalco.com



Pour être présent dans cette rubrique, contactez Watson Communication au 01 46 21 20 16
Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr





QUELS SONT LES COMPLÉMENTS INTÉRESSANTS ?

Si une alimentation équilibrée est la base pour rester en forme, des micronutriments peuvent faire défaut. Certains compléments contribuent alors à renforcer l'immunité.



La vitamine D

Pour qui ? Presque tout le monde en hiver, puisque la vitamine D est synthétisée essentiellement grâce aux rayons du soleil.

1. Pile Je, D3 Biane, spray de 20 ml (soit 133 pulvérisations de 1000 UI), 13,90 €. **2. Douceur Cerise, Vitamine D3 végane, 60 gélules (1000 UI par gélule), 15,60 €.**

Le Dr Aline Mercan recommande d'exposer bras et jambes au soleil 15 min par jour à la belle saison. Les personnes âgées qui la synthétisent moins bien sont plus à risque d'en manquer. **Combien ?** 1000 UI par jour (sous forme de gouttes) ou 50000 UI tous les trois mois (sous forme d'ampoule, sur prescription) d'octobre à avril. La prise journalière serait plus physiologique que de grosses prises espacées, mais elle est également plus contraignante.



La vitamine C

Pour qui ? Ceux qui mangent peu de fruits et de légumes, ainsi que les fumeurs et les grands sportifs, qui sont exposés à plus de radicaux libres. Si la vitamine C n'est pas la vitamine anti-rhume miracle (plusieurs études ont montré qu'elle réduisait

peu son incidence), elle reste essentielle au bon fonctionnement du système immunitaire. **Combien ?** 110 mg (apports journaliers recommandés) à 500 mg par jour, en deux prises pour une meilleure assimilation. Inutile de dépasser 500 mg, car les capacités d'absorption sont limitées et le surplus sera éliminé. Comme le rappelle le Dr Aline Mercan, « un excès contribue à acidifier les urines et à former des calculs ». La forme liposomale (dans une capsule de graisse) serait mieux assimilée mais elle est plus chère. A noter: quand il est indiqué « acérola 1000 mg », cela représente environ 160 mg de vitamine C.

1. Biosens, Léa Nature, Vitamine C acérola bio, 24 comprimés à croquer (160 mg de vitamine C les 2 comprimés), 7,30 €. **2. Nat & Form, Vitamine C liposomale, 60 gélules (500 mg de vitamine C les 2 gélules), 16,70 €.**



Le zinc

Pour qui ? Les personnes âgées qui l'assimilent moins bien, les végétariens (car le zinc d'origine végétale est

1. Biogenie Projet, Biogenic Zinc, 60 gélules (15 mg de zinc les 2 gélules), 13 €. **2. Granions, Zinc, 30 ampoules (10 mg de zinc par ampoule), 14,49 €.**

moins bien assimilé que celui d'origine animale), et toutes les personnes qui sont tout le temps malades en hiver. **Combien ?** 10 à 15 mg par jour en cure de un à trois mois. Le Dr Marc Perez recommande de prendre le zinc sous forme de bisglycinate, mieux absorbée et mieux tolérée.



Emmanuelle Robin
Cheffe de service Nutrition

“ Si vous êtes une personne à risque (plus de 65 ans, maladie chronique, obésité...), pensez à vous faire vacciner contre la grippe et le Covid-19. ”



Lashilē
BEAUTY

Laboratoire Nutricosmétique

OPTIMISE
LES DÉFENSES
NATURELLES DE
L'ORGANISME*



AIDE À RÉDUIRE
LA FATIGUE*



AIDE À
SOUTENIR
LE SYSTÈME
IMMUNITAIRE*



DÉLICIEUX
GOÛT ORANGE



Good Immunity

ÉCHINACÉE · ACÉROLA · ZINC · L-GLUTAMINE · VITAMINES

Boostez votre système immunitaire* !



www.lashilebeauty.com



DÉCOUVREZ AUCSI **Good Hair · Good Sun · Good Skin · Good Detox · Good Night · Good Clean** LA GAMME MINCEUR ET NOS POINTS DE VENTE SUR NOTRE SITE
Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
Conserver à température ambiante dans un endroit propre et sec. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien (femmes enceintes/allaitantes). Good Immunity est déconseillé aux enfants de moins de 12 ans. La vitamine B12 contribue à réduire la fatigue et contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. La vitamine B2 contribue à réduire la fatigue et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

DISPONIBLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE www.mangerbouger.fr



L'échinacée

Pour qui ? L'Organisation mondiale de la santé (OMS) reconnaît l'usage traditionnel de cette plante dans le traitement des rhumes et des infections des voies respiratoires supérieures, du fait de son action immunostimulante.

1. Fleurance Nature, Echinacée PLUS Bio, 15 comprimés, 9,40 €.

Plusieurs études ont montré qu'elle favorisait l'action des globules blancs et stimulait la production d'anticorps. Elle est déconseillée en cas de maladie auto-immune et de traitement immunosuppresseur. **Combien ?** Sous forme de décoction, une tasse par jour pendant un mois. Elle existe aussi sous forme de gélules ou de poudre à diluer dans un verre d'eau et à prendre le matin pendant un mois.



La propolis

Pour qui ? Elle est intéressante en prévention des maux de l'hiver, mais aussi pour soulager les maux de gorge. Elaborée par les abeilles

1. Ballot-Flurin, spray propolis blanche, 15 ml, 14,07 €.

avec de la résine d'arbre, de la cire et de la salive, elle sert à colmater les trous de la ruche et à l'assainir grâce à ses propriétés antibactériennes, antifongiques et antivirales. **Combien ?** Comme elle existe sous de nombreuses formes (spray, gouttes, pastilles, gélules), il est possible de choisir celle que l'on préfère, en suivant l'utilisation recommandée.

LE BON USAGE DES COMPLÉMENTS

- ✓ Ils se prennent en cure de 3 semaines à 3 mois. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.
- ✓ Évitez de prendre plusieurs compléments pour ne pas risquer une surdose.
- ✓ En excès, certains micronutriments (fer, bêta-carotène, sélénium...) peuvent être oxydants. Mieux vaut en prendre uniquement sur avis médical.

Notre experte



Dr Aline Mercan
Médecin généraliste,
phytothérapeute
et auteure de « Manuel
de phytothérapie
écocore responsable »
(éd. Terre vivante).

COMMENT SAVOIR SI NOS DÉFENSES IMMUNITAIRES ONT VRAIMENT BESOIN D'ÊTRE DOPÉES ?

« Pas de doute en période d'épidémie et si nous cumulons des facteurs de risque : mauvaise alimentation, troubles du sommeil, stress chronique, choc émotionnel... Les infections à répétition (saisonnnières, cystites, otites, candidose, furoncles...) doivent également alerter. Il peut être intéressant de faire une prise de sang pour doser la vitamine D car c'est un indicateur essentiel et cela permet d'ajuster la supplémentation. »



Les probiotiques

Pour qui ? Ils sont surtout intéressants lors de prises d'antibiotiques et en cas de gastro-entérite, deux situations qui déséquilibrent le microbiote intestinal.

1. Nutergia, Ergyphilus Plus, 30 gélules, 12,90 €.

Combien ? Un mélange de lactobacilles et de bifidobactéries dosé à au moins 1 milliard d'UFC (unité formant colonie) pendant un mois. « L'effet des probiotiques dépend de la souche, de la quantité et du microbiote de chacun. Mieux vaut demander conseil à un spécialiste et s'orienter vers des laboratoires spécialisés dans les probiotiques », conseille Véronique Liesse.



C'est une première!

Un tour du monde en voiture électrique

L'Américaine Lexie Alford est entrée dans *Le Livre des records* pour avoir visité tous les pays du monde à l'âge où l'on va encore à l'école. Aujourd'hui, elle se lance ce nouveau défi.

Mais qu'est-ce qui la fait avancer? **PAR ERIC METTOUT**

Elle a tout juste 25 ans et... elle les fait. Lexie Rose Alford a pourtant déjà vu du pays. Ou plutôt des pays: 196 exactement, le nombre de ceux que cette grande fille californienne aux longs cheveux bruns et lisses, au sourire aussi rafraîchissant que son humour, a visités avant son vingt-deuxième anniversaire, battant ainsi un double record certifié par le *Guinness World Records* en 2019. Celui de la plus jeune femme, et de la plus jeune personne tout court à avoir franchi les frontières de la totalité de ce que les Nations Unies nomment les Etats souverains.

Une trentaine de pays parcourus

C'est pour cette performance, et pour sa présence active et féconde sur les réseaux sociaux, que Ford l'a choisie, quatre ans plus tard, pour réaliser une autre première: un tour du monde inédit au volant d'un SUV électrique. Avec son Explorer bleu ciel flambant neuf, Lexie Alford aura roulé 28 000 kilomètres avant Noël prochain, de la Côte d'Azur à la Norvège en passant par l'Afrique du Sud, le Cambodge, l'Australie, l'Inde ou la Bolivie. En tout, une trentaine de pays sur les six continents. « Mais seulement si tout va bien », pondère-t-elle, en habituée des circumnavigations délicates, que pourrait, par exemple, menacer une panne d'énergie dans des régions lointaines où les bornes de chargement sont encore une rareté.

Sur les traces d'une autre aventurière

Comme un symbole, qui n'a bien sûr rien de fortuit, elle a posé ses roues à Nice dans les traces d'une aventurière d'un autre siècle. En 1922, Aloha Wanderwell, une Canadienne de 16 ans, entamait depuis la même ville un périple de cinq ans autour du monde (*lire encadré ci-contre*) à bord d'une Ford T, le modèle emblématique de la marque américaine qui, déjà, lui apportait un soutien actif. C'est de Nice que Lexie Alford s'est élancée le 8 septembre dernier,

avec la dizaine de personnes, dont un vidéaste et un mécano, qui vont l'accompagner tout au long de son voyage. C'est aussi dans cette ville que, pour des raisons sans rapport avec le nom de l'opération (*Charge Around the Globe*, « En charge autour du monde »), elle a passé « l'essentiel de la pandémie de Covid », raconte-t-elle. Nice, l'endroit au monde où « loin de chez moi, je me sens le plus chez moi ».

L'énergie de la jeunesse

D'Aloha Wanderwell, baroudeuse mais également écrivaine et cinéaste, elle a tout lu, tout vu. Elle a même rencontré son petit-fils, avec qui elle était supposée « partager seulement un café », mais qui lui a parlé pendant des heures de cette grand-mère indigne dont il s'est fait un devoir de « cultiver la mémoire ». Que lui a-t-il appris? D'abord, que l'épopée de son adolescente d'ancêtre aurait pu vraiment



"GRAND BIEN VOUS FASSE!"
AVEC ALI REBEIHI



À 10 HEURES, DU LUNDI
AU VENDREDI,
SUR FRANCE INTER

Au programme, des sujets et des invités sur des questions de société: famille, éducation, santé, amour... Retrouvez Marie-Laure Zonzain, rédactrice en chef adjointe Santé à *Femme Actuelle*, ce mardi, au micro d'Ali Rebeih.



Partie en septembre, Lexie devrait avoir parcouru une trentaine de pays avant Noël.

12 ANS

C'est l'âge auquel Lexie Alford a entamé, en 2010, sa course au record, avec ses parents d'abord, puis seule ou avec des amis. Dix ans plus tard, elle entrait dans le Guinness World Records.

mal finir, dans la boue, les pannes d'essence ou un crash d'avion au fin fond de l'Amazonie. Mais aussi qu'Aloha Wanderwell et elle n'ont pas en commun que des records: « Nous partageons aussi cette intense curiosité de ce qu'il y a ailleurs dans le monde, la soif de savoir

et ce besoin d'aller toujours plus loin, de faire des expériences, de sortir de notre zone de confort, explique-t-elle. Parce que voyager est la meilleure manière de grandir, d'apprendre sur soi-même et d'acquiescer confiance et indépendance. Au risque, c'est vrai, de la solitude, du manque d'hygiène, voire, parce que nous sommes des femmes, d'être victimes de harcèlement. » Sur Facebook, Instagram et YouTube, où près de 500 000 abonnés suivent ses tribulations en vidéo, on connaît Lexie Alford sous son surnom de Lexie Limitless (« Lexie sans limites »). Ses limites, elle est pourtant bien loin de les avoir atteintes. Et elle le sait. C'est pour cette raison qu'elle continue à avancer, à voyager six mois sur douze. « Pour l'instant, je n'ai fait qu'effleurer la surface de tout ce qu'il me reste à explorer », se justifie-t-elle. A 25 ans, dont la moitié passée loin de chez elle, Lexie Alford a l'énergie de sa jeunesse. Et une lucidité de bourlingueuse. ●

ALOHA WANDERWELL, LA PIONNIÈRE

Avant elle, aucune femme n'avait fait le tour du monde en conduisant elle-même une voiture, en l'occurrence une Ford modèle Ts. Entre décembre 1922 et janvier 1927, elle parcourt à son volant plus de 610 000 kilomètres à travers 80 pays. Elle a tout juste 16 ans le jour du départ, à Nice, de cette expédition montée par son futur mari Walter Wanderwell, qui lui a confié l'un de ses véhicules. Mais la jeune Canadienne n'est pas seulement une précoce et courageuse aventurière, qui reste notamment bloquée six semaines, après le crash de son avion au Brésil, dans une tribu de Bororos d'Amazonie: pendant sept ans, elle écrit, filme, se filme, se produit sur scène, donne des conférences, devient célèbre – un point commun de plus avec Lexie Alford. En 2023, Aloha Wanderwell aurait sans doute fait une formidable influenceuse sur internet.

5 RECETTES POUR PRENDRE LE LARGE

À PRIX MALINS !

Se régaler des produits de la pêche sans se ruiner ? C'est possible, à condition de choisir les espèces en abondance et de privilégier les moins connues. Avec les conseils d'une pro, et nos recettes gourmandes. **PAR MARIE-VICTORINE GRANET ET MAËLLE AURIOL**

EULALIE RUS MOF POISSONNIER-ÉCAILLER

Distinguée Meilleur Ouvrier de France en avril dernier, cette ex-courtière en assurance a ouvert sa poissonnerie* en 2018 dans le Vaucluse.



POURQUOI PRIVILÉGIER LES POISSONS DE SAISON ?

Le poisson est l'un des derniers produits d'alimentation que l'on peut trouver à l'état sauvage. Pour préserver cette ressource, il faut acheter responsable et ne pas le consommer lorsqu'il est en période de reproduction. Certaines espèces, comme le bar, sont beaucoup pêchées et pourraient disparaître si nous ne sommes pas vigilants. C'est pour cette raison que la plupart des

poissonniers refusent de le vendre entre janvier et avril. Manger du poisson de saison, c'est aussi le consommer lorsqu'il présente les meilleures qualités gustatives, qu'il est en abondance, et donc au meilleur prix.

QUELLES SONT LES ESPÈCES BON MARCHÉ ?

N'hésitez pas à vous tourner vers les prises dites « accessibles », c'est-à-dire les poissons qui ont été attrapés dans les filets de pêche alors qu'ils n'étaient

pas ciblés. C'est le cas du tacaud, de la mostelle, de l'ombrine ou du mullet (parfait pour les enfants car il a peu d'arêtes). Ces espèces moins valorisées sont tout aussi bonnes.

PEUT-ON ACHETER DU POISSON FRAIS DÈS MAINTENANT POUR LE MENU DE NOËL ?

Les prix de certains produits nobles, comme la lotte ou les coquilles saint-jacques, flambent en période de fêtes. Cela peut donc être judicieux

de s'en fournir à cette période de l'année car ils sont moins chers. S'ils sont achetés frais et qu'ils sont bien conditionnés, ils se conservent sans problème au congélateur, jusqu'à deux mois. A condition d'être préalablement vidés, nettoyés et séchés. La décongélation, étape fortement recommandée avant la cuisson, se fait au réfrigérateur pour éviter la rupture de la chaîne de la chaîne du froid. Et surtout pas au micro-ondes !

* Eulalie Poissonnerie, 5, place Ferdinand-Buisson, 84800 L'Isle-sur-la-Sorgue.

Pommes de terre au four et raie aux câpres

POUR 4 PERS. / PRÉP. 15 MIN / CUISSON 40 MIN / NIVEAU FACILE / COÛT MOYEN

2 ailes de raie pelées ♦ 1 cuil. à soupe de câpres ♦ 20 g de beurre demi-sel ♦ 2 cuil. à soupe de vinaigre blanc ♦ 4 grosses pommes de terre Monalisa ♦ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ♦ 2 feuilles de laurier ♦ 1 gousse d'ail ♦ 4 pincées de paprika fumé ♦ 2 brins de persil ♦ 1 citron ♦ sel fin, poivre du moulin

Préchauffez le four à 200°C. Lavez, séchez les pommes de terre. Coupez-les en deux dans la longueur. Mettez-les dans un petit plat à gratin, côté peau vers le fond. Ajoutez le laurier et la gousse d'ail en chemise. Salez, poivrez, arrosez d'huile. Enfouissez pour 40 min.

Rincez les ailes de raie sous un filet d'eau fraîche. Plongez-les dans une grande sauteuse remplie d'eau froide avec le vinaigre blanc. Portez à ébullition et retirez aussitôt du feu. Laissez-y les ailes de raie 5 min.

Faites fondre le beurre dans une grande poêle jusqu'à ce qu'il soit légèrement coloré. Déposez-y les ailes de raie et laissez cuire 3 min sur chaque face. Ajoutez les câpres et un filet de jus de citron. Assaisonnez légèrement de sel, de poivre et de paprika fumé. Retirez les ailes de raie.

Répartissez les pommes de terre dans les assiettes avec la raie effilochée, arrosez du beurre parfumé aux câpres. Parsemez de persil ciselé, dégustez aussitôt.

Question



de lecture

**“Comment
manger du poisson
de façon responsable ?”**

Consommez moins, mais mieux. Évitez d'acheter des poissons pêchés au chalut ou à la drague ; privilégiez la pêche durable et locale ; achetez de saison en variant les espèces et tournez-vous vers celles dont les stocks ne sont pas en danger.

Pour plus d'infos, rendez-vous sur mrgoodfish.com.



Le petit +

Les rollmops sont de petits filets de hareng marinés, roulés autour de lanières d'oignons ou de cornichons.



Tartelettes nordiques express aux rollmops

POUR 4 PERS. / PRÉP. 15 MIN / CUISSON 20 MIN / NIVEAU TRÈS FACILE / COÛT MOYEN

400 g de rollmops ♦ 2 pains buns nature ♦ 8 pommes de terre Rattes de taille moyenne ♦ 1 oignon violet ♦ 140 g de skyr (yaourt islandais) ♦ 8 brins d'aneth ♦ 8 brins de cerfeuil ♦ 50 g de jeunes pousses de salade ♦ 4 pincées de baies roses ♦ 1 cuil. à soupe d'huile de sésame ♦ 1 cuil. à soupe de vinaigrette ♦ fleur de sel, poivre du moulin

Faites cuire les pommes de terre 15 min à l'eau bouillante. Egouttez-les et laissez-les tiédir un peu. Pelez-les et découpez-les en tranches épaisses. Assaisonnez-les d'huile de sésame, de 2 pincées de baies roses grossièrement concassées et d'un peu de fleur de sel. **Découpez les pains buns** en deux dans l'épaisseur et faites-les toaster légèrement. Tartinez-en une moitié

de skyr, salez et poivrez-les. Déposez quelques rondelles de pommes de terre et répartissez dessus les rollmops coupés en deux. Parsemez d'oignon finement émincé, du reste des baies roses concassées, des brins d'aneth et de cerfeuil ciselés.

Lavez et essorez les jeunes pousses, assaisonnez-les de vinaigrette et servez avec les tartelettes nordiques.



Rillettes de haddock au citron confit

POUR 4 PERS. / PRÉP. 10 MIN / CUISSON 5 MIN / NIVEAU TRÈS FACILE / COÛT MOYEN

350 g de haddock en filets ♦ 50 cl de lait ♦ 200 g de fromage blanc ♦ 1 c. à s. de crème fraîche épaisse ♦ 3 pincées de graines de carvi ♦ 1 citron confit à l'huile d'olive ♦ quelques tranches de pain toasté ♦ fleur de sel, poivre du moulin

Déposez les filets de haddock dans une sauteuse, versez le lait et portez à ébullition. Retirez aussitôt du feu et laissez refroidir le poisson dans la sauteuse. Egouttez les filets de haddock, retirez la peau et effilochez la chair dans un saladier.

Coupez le citron confit en quartiers puis éliminez la pulpe. Taillez les zestes en

petits dés et incorporez-les au poisson émiétté dans le saladier. Faites torréfier les graines de carvi quelques secondes dans une petite poêle. Ajoutez-les au poisson avec le fromage blanc et la crème.

Rectifiez l'assaisonnement, salez peu et poivrez généreusement. Servez les rillettes avec des tranches de pain de campagne légèrement toastées.

Harengs aux tomates séchées et mini-tomates poires

POUR 4 PERS. / PRÉP. 15 MIN / ATTENTE 2 H / NIVEAU TRÈS FACILE / COÛT MOYEN

200 g de harengs doux fumés ♦ 8 pétales de tomates séchées marinées à l'huile ♦ 20 mini-tomates poires jaunes ♦ 3 pincées de persil séché ♦ 1 gousse d'ail ♦ 4 crackers aux graines

Prélevez 4 cuil. à s. d'huile contenue dans le bocal de tomates séchées. Mélangez cette huile dans un saladier avec le persil séché, l'ail haché, les pétales de tomates séchées grossièrement coupés ainsi que les mini-tomates poires. **Taillez les filets de hareng**

en deux ou trois tronçons et faites-les mariner dans le saladier avec tous les ingrédients, 2 h au réfrigérateur (ils se conservent jusqu'à 8 jours). **Servez avec les tomates séchées** et les mini-tomates poires. Accompagnez de crackers aux graines.





Papillotes de bar à l'orange, au miel et graines de moutarde

POUR 4 PERS. / PRÉP. 15 MIN / CUISSON 20 MIN / NIVEAU FACILE / COÛT MOYEN

4 filets de bar d'env. 120 g chacun
♦ 1 cuil. à soupe de graines brunes de moutarde ♦ 1 cuil. à soupe de miel toutes fleurs ♦ 1 orange non traitée ♦ 3 brins de persil plat ♦ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
♦ sel fin, poivre du moulin

Préchauffez le four à 180°C. Coupez et réservez 4 fines tranches d'orange. Sur la partie restante, prélevez le zeste, taillez-le en petits dés et pressez le fruit. Mélangez avec le miel, les graines de moutarde, du sel, du poivre et l'huile d'olive.

Désarêtez les filets de poisson. Découpez 4 rectangles de papier cuisson,

déposez-y les filets de bar côté peau.

Arrosez avec la marinade miel-moutarde puis disposez les tranches fines d'orange. Fermez les papillotes, déposez-les sur une plaque ou dans un plat et enfournez pour 20 min.

Servez en papillote avec des pommes de terre vapeur ou une fondue de fenouil.



COOKIES AU TAHINI ET DATTES

AUTOUR DES dattes

Fraîches ou sèches, elles évoquent les traditions culinaires orientales. Récoltées à l'automne, elles sont le fruit du dattier, un palmier cultivé, parfois appelé arbre de vie.



Le must

Il existe de nombreuses variétés de dattes : mazafrati (d'Iran), medjoul (du Maroc) à la saveur de miel et à la texture fondante. Mais la préférée des connaisseurs reste la deglet noir (de Tunisie).



BUNS AU CACAO ET CARAMEL
DE DATTES



BROWNIE AUX DATTES

Les dattes



Fraîches ou séchées ?

On trouve des dattes fraîches récoltées à maturité, vendues en grappes sur les étals. Elles sont toutefois très fragiles et doivent être dégustées rapidement. Une fois séchées, en revanche, elles se gardent jusqu'à 12 mois dans un endroit sec.

Côté nutrition : les dattes sont très caloriques (282 kcal pour 100 g). Elles ont l'avantage de rassasier et sont très appréciées des sportifs pour leur apport énergétique important.

J'en fais quoi ? Utilisez-les en pâtisserie comme alternative au sucre raffiné. Ou ajoutez-les à un plat cuisiné, tajine, couscous, rôti de porc... quelques minutes avant la fin de la cuisson pour ne pas les abîmer.



Fabienne Habrthur
Journaliste culinaire

☝ Pour Noël, je prépare des fruits déguisés avec des dattes séchées dénoyautées et fourrées de pâte d'amandes ou de cerneaux de noix. ☝



COOKIES AU TAHINI ET DATTES

POUR 12 PERS. / PRÉP. 10 MIN / CUISSON 10 MIN / NIVEAU FACILE / COÛT ÉCO

200 g de dattes séchées dénoyautées ♦ 120 g de tahini (crème de sésame) ♦ 2 cuil. à soupe de lait végétal ♦ 100 g de sucre brun ♦ 150 g de farine complète ♦ ½ cuil. à café de bicarbonate de soude ♦ ½ cuil. à café d'extrait de vanille ♦ 1 cuil. à café de 1 épice en poudre au choix (cannelle, gingembre)

Préchauffez le four à 180°C. Mélangez le tahini avec le lait, l'extrait de vanille et le sucre. Mélangez dans un autre saladier la farine avec le bicarbonate et les épices, puis incorporez à la première préparation. Ajoutez un peu de lait si la texture est trop sèche. Coupez les dattes en morceaux et incorporez-les à la pâte.

Formez des boules de pâte à l'aide d'une cuillère à soupe et déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson, en les espaçant. Aplatissez-les légèrement.

Enfournez la plaque pour 10 min. Sortez les cookies et laissez-les refroidir avant de déguster.

Conseil : pour des cookies plus croquants, poursuivez la cuisson un peu plus longtemps (de 3 à 4 min).



BUNS AU CACAO ET CARAMEL DE DATTES

POUR 8 PERS. / PRÉP. 35 MIN / CUISSON 20 MIN / REPOS 2 H / NIVEAU FACILE / COÛT ÉCO

400 g de farine ♦ 7 g de levure sèche ♦ 30 g de cacao non sucré ♦ 25 cl de lait ♦ 50 g de beurre ♦ 40 g de sucre ♦ 6 g de sel ♦ 1 œuf **Pour le caramel de dattes :** 250 g de dattes ♦ 20 cl de lait de coco ♦ 1 cuil. à café d'extrait de vanille ♦ sel

Mélangez la farine, le cacao et la levure dans un bol. Faites tiédir dans une casserole le lait avec le beurre, le sucre et une pincée de sel. Versez le mélange dans la cuve du robot. Incorporez l'œuf. Versez-y les ingrédients secs. Mélangez au crochet 7 à 8 min à petite vitesse.

Ramassez la pâte en boule et déposez-la dans un saladier huilé. Couvrez-la d'un torchon, laissez-la pousser et doubler de volume.

Dégazez la pâte, puis étalez-la et façonnez 8 boules. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Couvrez-les et laissez-les doubler de volume 1h. Préchauffez le four à 180°C. Enfournez pour 20 min.

Préparez le caramel : dénoyautez les dattes et mixez-les. Ajoutez peu à peu le lait de coco, la vanille et le sel, en continuant à mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène. Servez avec les buns.



BROWNIE AUX DATTES

POUR 8 PERS. / PRÉP. 10 MIN / CUISSON 20 MIN / NIVEAU FACILE / COÛT ÉCO

250 g de chocolat noir à pâtisser ♦ 150 g de dattes dénoyautées ♦ 125 g de beurre + 10 g pour le moule ♦ 3 œufs ♦ 50 g de sucre ♦ 50 g de farine ♦ 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 180°C. Mixez les dattes en purée. Beurrez un moule à manqué rectangulaire de 30 x 20 cm.

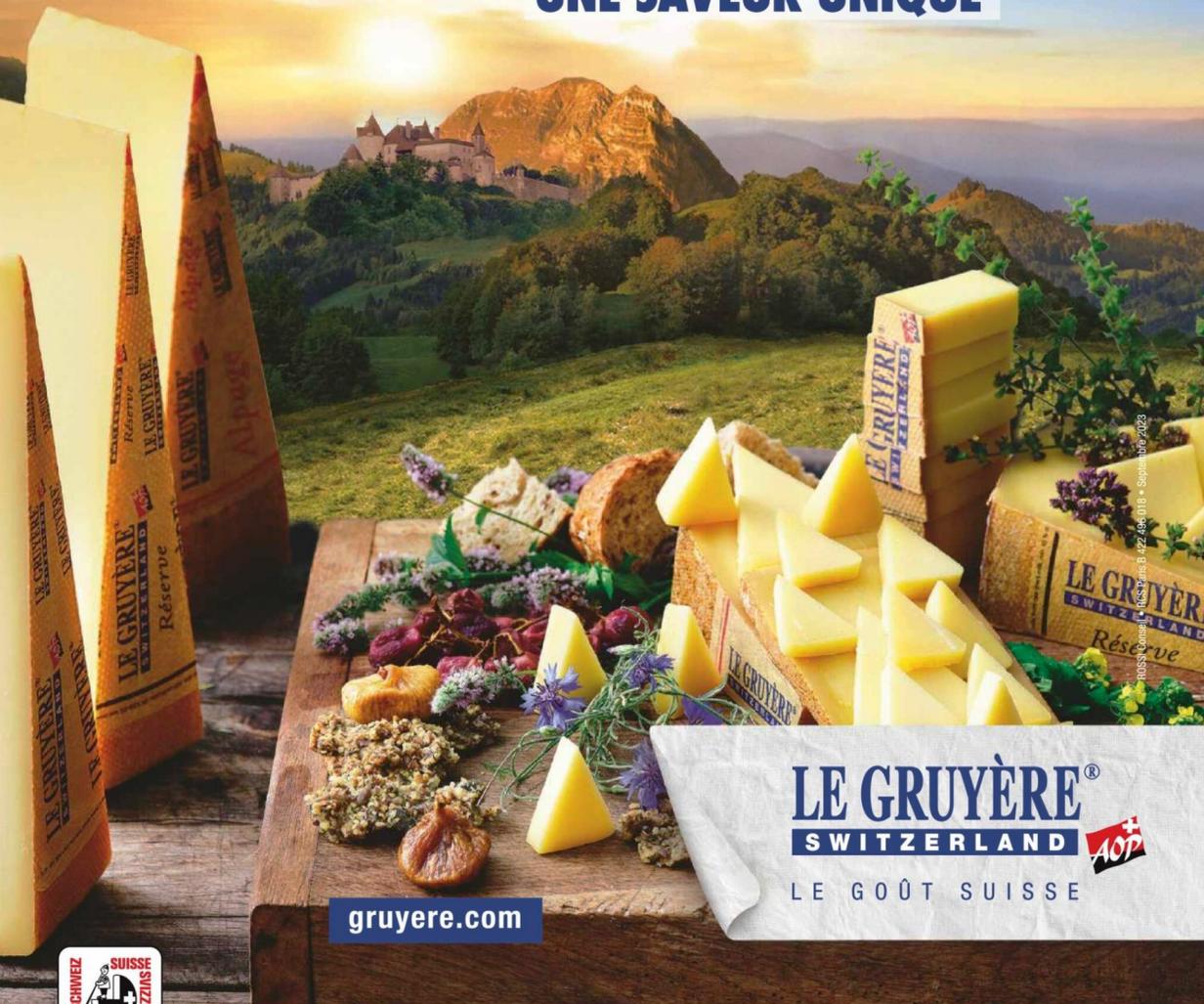
Cassez le chocolat en morceaux. Faites-le fondre doucement avec le beurre au bain-marie. Retirez-le du feu et incorporez le sucre.

Cassez les œufs dans un bol et battez-les en omelette. Incorporez-les progressivement à la préparation précédente, mélangez vivement. Ajoutez la farine, le sel et la purée de dattes.

Répartissez cette pâte dans le moule. Enfournez pour 20 min. Laissez refroidir, puis démoulez et coupez les brownies en cubes. Proposez en mignardises avec le café.

Conseil : vous pouvez ajouter 2 cuil. à café de 4-épices ou 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'orange pour les parfumer.

LE GRUYÈRE AOP SUISSE, UN TERROIR D'EXCEPTION, UNE TRADITION MILLÉNAIRE, UNE SAVEUR UNIQUE



gruyere.com

LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND 
LE GOÛT SUISSE



Suisse. Naturellement.



Les Fromages de Suisse. 

www.fromagesdesuisse.fr

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
www.mangerbouger.fr



EN BRETAGNE

au cœur des légendes



Le moulin du Chaos (XIV^e siècle), dans la forêt de Huelgoat.

Des landes sauvages où pointent menhirs et dolmens, de sombres forêts, des côtes rocheuses tourmentées: la diversité des paysages de l'Armorique offre un patrimoine légendaire. **PAR CLAIRE VUILLEMIN**

Brocéliande, une invitation à la rêverie

Elle n'a ni frontière, ni tracé. C'est comme si la forêt de Brocéliande n'existait pas. Seule celle de Paimpont est indiquée dans le Centre-Bretagne, à 30 km au sud-ouest de Rennes. Car Brocéliande a toujours su conserver l'aura mystérieuse qui entoure son nom... C'est là, en bordure de la forêt, que la fée Viviane, gardienne de l'épée magique Excalibur et amante de l'enchanteur Merlin, éleva Lancelot. Le château de Comper, siège du Centre de l'imaginaire arthurien, offre une parfaite mise en condition pour se lancer dans la forêt mythique. Vous y verrez des druides pratiquer d'étranges rituels, des ésotéristes cherchant les courants telluriques et des

poètes rêvant de korrigans. Aujourd'hui, à cause de divers incendies, la forêt de Paimpont est malheureusement réduite comme peau de chagrin. Mais elle vit intensément. Grâce à ceux qui viennent déposer des papiers de vœux sur le « tombeau de Merlin » ou se recueillir sur celui de Viviane; tremper la main dans les eaux de la fontaine de Barenton. La légende dit que si l'on verse de l'eau sur la dalle plate appelée « le perron de Merlin » qui jouxte la source, un violent orage se déclenchera...

Dolmens et menhirs, créés par les fées!

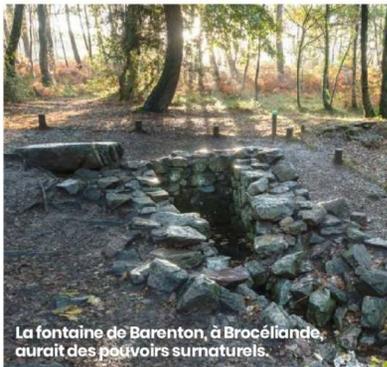
Comme l'ensemble du territoire breton, le pays « gallo » autour de Rennes est semé de menhirs et de dolmens.



La forêt de Brocéliande, une porte vers l'imaginaire.



Le Centre de l'imaginaire arthurien organise des visites de Brocéliande.



La fontaine de Barenton, à Brocéliande, aurait des pouvoirs surnaturels.



Les mégalithes de Saint-Just.

Ces énormes pierres dressées il y a des milliers d'années seraient tout bêtement tombées du tablier des fées ! C'est ainsi qu'on explique les mégalithes de Tressé (la maison des Fées) ou de Saint-Just, en Ille-et-Vilaine.

La forêt de Huelgoat, un chaos de pierres

A l'est du parc naturel régional d'Armorique, dans le Finistère, à quelques kilomètres de Carhaix, se niche la petite ville de Huelgoat. A votre arrivée, le lac, puis le moulin du Chaos, près d'un pont. Suivez le balisage, faufilez-vous entre de grands blocs de granit. Sur votre gauche, un bruit de torrent attirera votre attention, c'est la grotte du Diable, dont l'entrée est exigüe. Sombre, humide, elle surplombe la rivière d'Argent. Ce qui impressionne ici, ce sont ces immenses blocs de granit posés en un désordre insolite. Du moulin du Chaos, suivez le sentier longeant la rivière d'Argent, il offre de beaux points de vue sur les blocs de pierre. Posée en hauteur, la « roche tremblante » (137 tonnes), peut osciller par simple pression. A vous de trouver l'endroit précis qui permet ce mouvement : vous pourrez vous vanter d'avoir la force d'Obélix ! ●

PRATIQUE

SÉJOURNER

La Ferme nordique de Brocéliande, à Paimpont. Hébergement insolite dans 8 kotas finlandais au milieu d'un bois. 92€ pour 2 pers., petit déjeuner inclus. [Tél.: 07 68 68 57 25](tel:0768685725).

Le 14 Saint Michel, à Josselin. Du charme, joli petit jardin, bel accueil. 5 chambres à partir de 95€, petit déjeuner inclus. Table d'hôtes sur réservation. le14stmichel.com

SAVOURER

Maison Tiegezh, à Guer. Cuisine d'une grande finesse. 1 étoile Michelin. Côté gastro, menu midi à partir de 50€, soir 85€. Côté bistrot, plats à partir de 11€. maisonatiegezh.fr

Le Grain de sel, à Malestroit. Plats savoureux, prix raisonnables, ambiance très conviviale. Menu à partir de 18,90€. lgds.fr

À FAIRE, À VOIR

A Paimpont. «La Porte des secrets», un parcours-spectacle poétique, bonne introduction à la découverte de Brocéliande. Puis vous découvrirez les légendes de la forêt en suivant une balade contée (départ à Tréhorenteuc ou Paimpont). Réservations : tourisme-broceliande.bzh

A Concoret. Centre de l'imaginaire arthurien : les conteurs et artistes vous feront rêver et frissonner ! broceliande-centre-arthurien.com

DÉCOUVRIR

L'Autre Rive, à Berrien. Librairie-café chaleureuse et familiale, à la teinte écocitoyenne, avec livres, BD, mangas, jeux, épicerie. Plusieurs événements animent le lieu. [Tél.: 02 98 86 94 05](tel:0298869405).

INFORMATIONS

tourisme-broceliande.bzh/

CAHIER

jeux

Six pages pour s'amuser en se cultivant à tout moment. C'est le programme de ce cahier plein de surprises à explorer.

Citation secrète

Reconstituez une citation extraite des *Fleurs du mal* de Baudelaire en remplaçant ces étiquettes dans l'ordre.

ET J'EN AI

DONNÉ

DE L'OR

TA BOUE

FAIT

TU M'AS

Six mots pour un

Derrière ces six énigmes se cachent six mots. Leurs initiales remises en ordre vous permettront de découvrir le dernier mot.

1 GUET / DANSE / CIRCULAIRE

2 CONCUBINAGE / ENTRETIEN / SCÈNE

3 ORIGINAIRE / SECOURS / SOLUTION

4 CHOISIR / VOIE / URNE

5 PIERRE / ÉTINCELLE / PRÉHISTOIRE

6 GÉNIE / FEU / CHOCOLAT

LE DERNIER MOT:

RABAIS / DÉBARRAS / AJOURNEMENT

Bouts de mots

Dix mots se cachent ici. Pour les retrouver, reliez deux par deux les syllabes éparpillées.



Escalier de lettres

Remplissez la grille à l'aide des définitions ci-dessous.

1. Élegant et gracieux
2. Tumeur
3. Sain et sauf
4. Crédulité
5. Homologuer
6. Attitude de défi insolent

1	D	E					
2		D	E				
3			D	E			
4				D	E		
5					D	E	
6						D	E

Sudoku

En partant des chiffres déjà inscrits, remplissez les grilles pour que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 x 3 contienne une seule et unique fois tous les chiffres de 1 à 9.

Facile

		9		3				8
	3	8	6	1		9		4
	2						1	5
8	7			5	4			6
	6	1		8			2	9
	9		2					
			4	2				5
								3
6			5			1	4	2

Moyen

1		2						6
				5				
6	4	5				7		
7					8	3	2	
4								1
				5		8	9	
			4			2		
	7	3		1	9			
			9					6

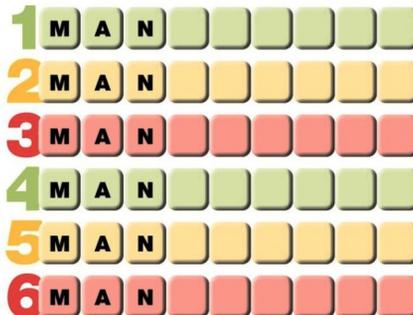
Difficile

	5	2			4			
						6	4	
				6				1
			9		6			4
				7				8
5			1			7		
9					5		3	
	8					9		2
	7			2	8			

Commence par

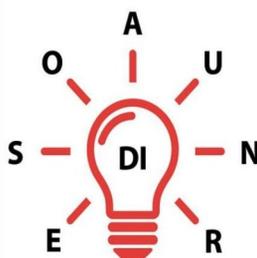
Ces mots commencent tous par les trois mêmes lettres. Saurez-vous en découvrir la fin ?

- Coup porté avec l'avant-bras
- Durée d'une mission politique
- Petit luth
- Apte à la consommation
- Moulinet de canne à pêche, par exemple
- Ouvrage écrit à la main



EURÊKA

Trouvez un mot de 9 lettres commençant par les lettres se trouvant au centre de l'ampoule.



Carré crypté

Remplacez les symboles de cette grille par des chiffres et additionnez-les. Petit indice: chaque symbole remplace toujours le même chiffre.

				= 18
				= 30
				= 20
				= 14
= 16	= 24	= 20	= 22	

D'un mot à l'autre

Retrouvez les mots en vous aidant des définitions et des lettres que vous aurez déjà placées. Les accents ne sont pas pris en compte.

Sauce italienne

Pas vraiment droit (de)

Habitant d'une petite ville

Elle étudie les pierres précieuses

Il enseigne certains sports

Prêter attention

agit en profondeur par la force	rations de guerre incapable	qualité anglaise	objet précieux panneau en bois	désert africain extrait d'écorce	porte-feuille de valeurs	bolide des mers	mettre en œuvre base d'envol	fée persane	peine d'enfer femme de lettres
						infirmier à domicile la bonne excuse			
fut dans l'obligation grappe fleurie		chef indien bon à détacher	ascétique placer ailleurs		mise en jeu onguent		livré ou délivré grec ancien	changement de main pose	
refaire la façade	porteur de collier rendre... malade			a repris du punch traiter des oignons			1		eau salée fort en bouche
			loup de mer sigle spatial		lettres de brevet très intense		voitures attelées voir le jour		
tout un programme jeta à terre				rame légère rigidité				fumé en haddock lancés avec force	
		bien ensemble amourette				volontés divines non blanchie			
flan breton épouse d'Osiris proche du hareng			pensées à lire mis en miettes		changer d'air retenues à l'intérieur				
		un pli à dix couche à poils		sans ambages mis en bière			vieille auberge matières plastiques		
homme de prix tombeau égyptien vaccin					repart en guerre scie à main				infirme détail garantie morale
			écran de cheminée			imite le daim patron de l'arche		en plein cœur table d'exposant	
fine lame a du mal à dire				8	pressé		réceptif à glace César chez les Russes		
			relief des chaînes			vieille troupe appât de pêche		fort de café plante grimpanche	

A gagner 

5 Bons d'achat de 100€

Fleurance Nature, société française implantée au cœur du Gers depuis 1972, vous propose toute une gamme de cosmétiques, maquillage et compléments alimentaires naturels et bio, à découvrir sur le site www.fleurancenature.fr



Valeur 500€

POUR PARTICIPER, ENVOYEZ VOTRE RÉPONSE AVANT LE MARDI 14 NOVEMBRE 2023 À MINUIT Par SMS au 74400 ✘ envoyez MOT1 et laissez-vous guider. *SMS 0,75€ par sms + prix d'un sms (5 sms max).

Par Audiotel au **08 92 68 81 10** Service 0,80 €/min + prix appel

Sur www.femmeactuelle.fr

Extrait de règlement page 78

petites choses	mise en doute peut se colorer					vocalises jazzy cultiver les vers			
							rejoindre un groupe personnel extra		
refaire l'histoire pure fleur									mise au repos
					mot douteux pays du lac Volta			terre à chats aut encore à payer	
chic désuet	haut gradé peur de la scène						4		les eaux d'un monstre
						menu de poissons			
cri de plaisir exprime un coup								surnommée	
						itinéraires			
se creuse en semant								se plantent pour driver	

PAR FRANÇOISE PAPIN

Pour former le mot gagnant, inscrivez les lettres trouvées dans les cases numérotées ci-contre

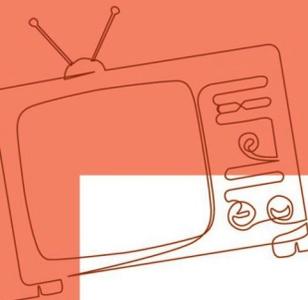
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

	home à femmes eau vénitienne	diplôme torrentiel	père de l'aviation	faire souffrir d'une dent	moins stricte plus très frais	jeu de mains qui colle à la peau	morceaux de brunoise	remontée bouts de senoritas	vraiment désolé	
			avec effort vieille garde	destin latin gilet espagnol		manche anglaise sans pareil		10	possessif	
il glace les eaux ils ont leurs têtes		polites- ses traiter d'un jet		opposé à alpha la vie devant soi		remettre à flot	maladie cutanée union à l'Est			
	assure l'exis- tence tréle ou grêle	2			poulet chasseur bien connue					
		répandue				ruban qui borde				
finir en beauté petit gris				cavalier prussien		pièges à rongeurs	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> TOUJOURS MIEUX !  <p style="font-size: 1.2em; color: white;">Nouveaux jeux Nouvelles rubriques Nouveau look</p> <div style="border: 2px solid white; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; text-align: center;"> <p style="margin: 0;">CAHIER SPÉCIAL 25 JEUX INÉDITS</p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">pour épater vos invités</p> </div> </div>			
autre nom du vergne enjoué		lier amitié réduire le volume		6						
	trait éclairant accès- soire de violon		pas concen- trés	groupe de moujiks						
	huile de foi beau perroquet		enjeu risqué chemins étroits							
3	se fait lourde début d'expli- cation					beauté céleste grands ânes	hérissons des caves	mot d'absence	type courant pleureur parfois	
	presser l'allure		pratique l'usage couchée percée					indice de pose lit marocain		
service rapide		a un grand front				détecteur de fond pièce d'acteur		9	droit de propriété ne compte pas	
	erreur de jugement		démange	société choisie auréole du saint						
				5	ancienne prison pointes de rose				partie de boisseau	idées défendues
		cours anglais fait pour le travail				objet inutile butée en pensée				
	homme de prix	râler avec vigreur à moi							boule de cheveu	tremble de parler
			souffle glacial égal des préfixes			profil arrondi rame à Paris				
	breton des îles produits de bain				cartes noires					
				femme de choix				emploi d'une pièce		
	les lumières de la ville				méritent une bonne correction					

NOUVEAU !



DES JEUX INÉDITS
+
LES PETITES HISTOIRES
DANS LA GRANDE HISTOIRE
EN VENTE ACTUELLEMENT



Quiz

Les séries des années 1990

- Dans quelle série Grégori Baquet, alias Benvolio dans la comédie musicale *Roméo et Juliette*, joue-t-il le rôle de Matthieu ?
 - Extrême Limite*
 - Les Filles d'à côté*
 - Madame le Proviseur*
- Quel numéro complète le titre de la série *Beverly Hills* ?
 - 80210
 - 90210
 - 70210
- Qui joue le rôle d'Amanda Woodward dans *Melrose Place* ?
 - Josie Bissett
 - Heather Locklear
 - Alyssa Milano
- Dans *Hélène et les Garçons*, où les garçons se retrouvent-ils pour jouer de la musique ?
 - A la cafèt' de la fac
 - Dans un garage
 - Chez Nicolas
- Combien de saisons la série *Friends* compte-t-elle ?
 - 5
 - 10
 - 20
- De quelle origine la série *Alerte Cobra* est-elle ?
 - Allemande
 - Espagnole
 - Française
- Qui est l'un des auteurs du générique de *Sous le soleil* ?
 - Pascal Obispo
 - Jean-Jacques Goldman
 - Laurent Voulzy
- Dans *Un gars, une fille*, qui jouent Chouchou et Loulou ?
 - Audrey Lamy et Loup-Denis Elion
 - Alexandra Lamy et Jean Dujardin
 - Anny Duperey et Bernard Le Coq
- Dans la série *Agence Acapulco*, quelle est la spécialité de l'agence H.E.A.T. ?
 - Les meurtres
 - Les stupéfiants
 - L'espionnage
- Dans *Les Dessous de Palm Beach*, qui jouait le rôle du sergent Chris Lorenzo de la première à la cinquième saison ?
 - Chris Potter
 - Rob Estes
 - Ben Vereen
- Dans quel Etat américain la série *Savannah* se déroule-t-elle ?
 - En Californie
 - Dans le Colorado
 - En Géorgie
- Dans *Sunset Beach*, qui Meg surprend-elle dans les bras de sa demoiselle d'honneur ?
 - Son frère
 - Son fiancé
 - Son père
- Dans *Ally McBeal*, comment s'appelle le cabinet d'avocats dans lequel Ally travaille ?
 - Cage & Fish
 - Woo & Porter
 - Lipp & McBeal

Triplettes

Sur chaque ligne, complétez le mot donné avec une même lettre répétée trois fois. Exemple:

R E P E C H E R
C L M R S
I M A I E
N C S V E
I O N E S
E U Y A T
A O N D I

L'intrus

Un imposteur se cache ci-dessous...

BAKOU

SYDNEY

NICOSIE

TIRANA

Grille des multiples

Traversez cette grille en empruntant toutes les cases dans lesquelles figure un multiple de 3.



COMME DIT LE PROVERBE

Remettez dans l'ordre les morceaux de phrase suivants pour découvrir un proverbe bien connu.



Maths & lettres

Les lettres remplacent des chiffres de 0 à 9. Trouvez la valeur de chaque lettre, en vous aidant de celles déjà indiquées.

$$\begin{array}{r} F E V E \\ + E S S E \\ \hline = S A L E R \end{array}$$

F 3 E S V A R L 4

Big bazar

Reconstituez 3 mots de 8 lettres sachant que les lettres doivent se toucher et qu'elles ne peuvent être utilisées qu'une seule fois par mot.

E R E J
H T C A
E N I P
P A L E

Mots mélangés

Quand vous aurez rayé tous les mots de la liste, il ne vous restera que 10 lettres formant le mot mystérieux.

- ABBAYE
- ALEVIN
- AREAGE
- BALISTE
- BENI-OUIOUI
- BILEUX
- BŒUF
- BRINGUE
- CD-ROM
- CHASSEUR
- CIMIER
- CLOUTER
- CROISER
- DEBROUILLAGE
- EMPORT
- ERBIUM
- EXAUCÈMENT
- GOUPIL
- HERCULEEN
- INALIENATION
- INCLUSION
- INFORMATION
- INNOVER
- KAOLIN
- LUBRIFIANT
- LUDIQUE
- MI-FIN
- ON-DIT
- OUATER
- OVALISE
- OVULER
- OXFORD
- PARRAINAGE
- PIANOAGE
- PONCTIONNER
- PRATIQUÈMENT
- PRELAT
- QUALIFICIEN
- RATELER
- REGRET
- REPERTOIRE
- ROUSSEAU
- SEGMENTER
- SIT-IN
- TABOULE
- TACAUD
- TASSER
- TECHNO
- TENNISMAN
- TORTURANT
- TRIBUTAIRE
- VAINCRE
- VANDALE

I N A L I E N A T I O N D I T
N A E R T N A R U T R O T A B
N M X E D R O F X O B I S O K
O S A T G P I R O U S S E A U
V I U N M A I B B D E U O T V
E N C E E T L B U R F L A A B
R N E M Q U A L I T I C I E N
E E M G N L Q L I N A N N B N
N T E E I T O I E U C I G U I
N I N S F N N C D R O M R U V
O T T E I I F A E U P R R E E
I E P I M L R O I A L E B A L
T C I E S E R O R F I P R E A
C H A S S E U R T M I E E R D
N N N I L I A Q I A A R R E N
O O E L I L C I G B T B T A
P R T E N R P A E T B O I U V
C A A R E L U V O A I U O L
R E G R E T A U O O Y R M L N
N E E L U C R E H G E E P C E

SOLUTIONS

Mots mélangés
BIDOUILLER.

Carre crypté
CAPELINE - JACINTE -
PANTHÈRE;
Big bazar

Maths & lettres
 $F = 7 / 5 = 1 / V = 2 / R = 6$

Comme dit le proverbe
EN PARLANT DU SOLEIL,
ON EN VOIT LES RAYONS.

Grille des multiples
UNE CAPITALE.
SYDNEY N'EST PAS
L'intrus

Triplettes
CALAMARS - LIMAILLE -
INCISIVE - GIGOGNES -
ENNUYANT - ARRONDIR.

Quiz
VILLAGEOIS - GEMMOLOGIE -
MONITEUR - NOTER.
PESTO - TRAVIOLE -
1. "EXTRÊME LIMITE" -
2. 90210 - 3. HEATHER
4. DANS UN
GARAGE - 5. 10 - 6. ALLEMANDE -
7. PASCAL OBISPO -
8. ALEXANDRA LAMY ET JEAN
DUJARDIN - 9. ESPIONNAGE -
10. ROB ESTES - 11. EN GÉORGIE -
12. SON FLANCÉ -
13. CAGE & FISH.

D'un mot à l'autre
PESTO - TRAVIOLE -
VILLAGEOIS - GEMMOLOGIE -
MONITEUR - NOTER.

Carre crypté
ABRICOT = 2
POMME = 4
PASTÈQUE = 6
CITRON = 8

Comme par
1. MANGOTTE / 2. MANDARINE /
3. MANDOLINE / 4. MANGEARTE /
5. MANVILLE / 6. MANUSCRIT.
Eureka
DINOSAURE;

Difficile
15 21 14 13 7 4 4
18 2 3 7 6 4 4
7 4 3 5 6 9 2 8 1
8 3 7 9 5 6 1 2 4
2 1 9 4 7 3 5 6 8
5 6 4 1 2 8 7 9 3
3 8 6 7 4 1 9 5 2
4 7 5 3 9 2 8 1 6

Facile
1 4 9 7 3 5 2 6 8
5 3 8 6 1 2 7 4
7 6 8 9 4 3 1 5
4 6 1 8 7 2 9
3 2 1 7 4 4 6 8 9
9 1 7 4 2 8 5 3
2 7 3 5 1 6 9 4 8
6 8 3 5 7 9 1 4 2

Sudoku
1 - DELICAT - 2 - ADÈNOME -
3 - INDEMNÉ - 4 - CANDEUR -
5 - VALIDER - 6 - BRAVADE.

Escalier de lettres
1. RONDE - 2. MÉNAGE -
3. ISSUE - 4. ÉLITE -
5. SILEX - 6. ÉCLAIR / REMISE.

Six mots pour un
RADIUM - SÉNILE.
MIETTE - MINIME - OUTRE -
PALPER - POUMON - RELIER -
LUTINS - MOUCHE -
RADIUM - SÉNILE.

Bouts de mots
Citation secrète
« TU M'AS DONNÉ TA BOUE
ET J'EN AI FAIT DE L'OR. »

SPÉCIAL COUTURE

Du beau linge

On n'hésite pas à recycler en sac ou en petits coussins des torchons. A dénicher dans nos placards ou en brocante. PAR EMMANUELLE MARY



Variante

Les couturières les moins aguerries peuvent créer un tote bag sans doublure intérieure. Les plus expertes opéreront pour un fond de sac, réalisé à l'aide d'un autre rectangle de tissu de même couleur.

Un tote bag au look rétro

2 H / NIVEAU DIFFICILE / COÛT MOYEN

2 torchons (pour l'extérieur) et 2 rectangles de tissu (pour la doublure intérieure) de 45 x 40 cm • 2 sangles de cuir (75 x 2 cm) • 8 œillets • fil • épingle • ciseaux • pince à œillets

Placez les 2 torchons endroit contre endroit. Piquez sur trois côtés à 1 cm du bord. Faites de même avec le tissu de la doublure intérieure en laissant une ouverture de 10 cm au fond du sac. Toujours sur l'envers, doublez les piqûres des coins en bas (intérieur et extérieur).

Glissez le sac extérieur dans le sac intérieur end. contre end., l'ouverture de 10 cm du fond à l'extérieur. Epinglez les deux sacs sur tout le tour, sauf l'ouverture. Piquez à 2 cm du bord.

Retournez grâce à l'ouverture laissée en bas. Repassez et fermez l'ouverture à la main. Surpiquez tout autour du haut du sac à 2 mm du bord.

Fixez les anses en cuir à l'aide de deux œillets par anse sur l'extérieur du tote bag.

Des cœurs parfumés

1 H / NIVEAU FACILE À MOYEN / COÛT BON MARCHÉ

Torchon ancien • lavande • fil • ciseau • aiguilles

Découpez 1 cœur en papier. Pliez le torchon en deux. Epinglez le gabarit par-dessus et découpez 2 cœurs. Epinglez-les, envers contre endroit.

Cousez le tour à 5 mm du bord en laissant une ouverture de 2 cm. Retournez le sachet sur l'end. Glissez la lavande à l'intérieur. Fermez l'ouverture à la main.



La bonne idée

Pas de lavande? Glissez-y du riz et vous obtiendrez des chauffeuses (à faire chauffer au micro-ondes) pour l'hiver.



Entre Dodin (Benoît Magimel) et Eugénie (Juliette Binoche), l'amour passe par la table.

Ciné

LA PASSION DE DODIN-BOUFFANT

DRAME. Que l'on n'attende pas ici une grande aventure palpitante. Cette passion d'un gastronome (Dodin) et de sa cuisinière (Eugénie) sert plutôt de prétexte à une élégante contemplation sur les plaisirs de la table. Avec ses lumières diffuses dignes de tableaux classiques, la beauté de l'image traduit bien la gourmandise, la sensualité, le côté quasi-alchimique de cette quête de saveurs. On pense alors à tout ce qui est donné, transmis, ressenti à travers la cuisine. Comme un petit résumé de la vie...

De Tran Anh Hung, avec Benoît Magimel, Juliette Binoche, Patrick d'Assumçao. 2 h 14.



ÇA TOURNE À SÉOUL

COMÉDIE. En Corée, en 1970, un réalisateur

tente de refaire la fin de son film, mais tout se ligue contre lui. Plus il insiste, plus le ratage devient grandiose ! L'histoire peut sembler mince, mais elle se développe vraiment bien, notamment grâce à une formidable galerie de personnages secondaires. Une vraie dose de folie.

De Kim Jee-woon, avec Song Kang-ho, Im Soo-jeong. 2 h 15.

Petits écrans

Astrid et Raphaëlle

SUR FRANCE 2. Succès oblige, l'improbable binôme d'enquêtrices rempile pour une quatrième saison. On retrouve avec plaisir le phrasé d'Astrid (Sara Mortensen), le côté brut de Raphaëlle (Lola Dewaere), et plus les intrigues flirtent avec le fantastique, plus ça fonctionne. On salue l'inventivité des scénaristes, en les encourageant à encore plus d'audace pour la cinquième saison, déjà planifiée.

A partir du 10 novembre à 21 h 10.

Festivals



Ag. « Mystery Street » de Vasantha Yoganantha fait l'affiche de Paris Photo. A dr., « 15 h 30 » d'Omar Victor Diop, présentée à Planches Contact (Deauville).

Une question de délice

À PARIS (7^e) ET DEAUVILLE (14). Aujourd'hui, tout le monde fait des images. Mais dans ce raz-de-marée, les talents de vrais photographes finissent quand même par surnager. Ceux qui ont un monde à eux, une façon unique de nous faire rêver, on les découvre cette semaine à Paris Photo. Dans ce grand vivier de regards, le parcours « Elles x Paris Photo » met en valeur 36 femmes photographes du monde entier. En parallèle, Deauville accueille la 14^e édition de Planches Contact, avec ses grands tirages semés sur la plage et dans la ville. Doisneau et Malick Sidibé y côtoient des photos de famille sauvées par The Anonymous Project.

« Paris Photo », du 9 au 12 nov., parisphoto.com
« Planches Contact », jusqu'au 7 janvier, planchescontact.fr

Théâtre



Stéphane De Groodt, Eric Elmosnino et Bérangère McNeese.

Un léger doute

À PARIS (10^e). Dès le lever de rideau, la première comédie de Stéphane De Groodt contient beaucoup de bonnes idées, à la fois drôles et bien trouvées. Son originalité et son efficacité comique reposent sur une idée simple : trois acteurs veulent répéter une pièce, le quatrième s'y plie de mauvaise grâce. Ce « jeu dans le jeu » occasionne des échanges surréalistes, évoquant parfois des maîtres de l'absurde comme Ionesco, Roland Dubillard (*Les Diablogues*), ou certains films de Luis Buñuel. Mais pas besoin de les connaître pour rire beaucoup, souvent, et de bon cœur.

Jusqu'au 7 janvier au Théâtre de la Renaissance. Réservations sur theatredelarenaissance.com.

Spécial polars



de Cécile Pivot

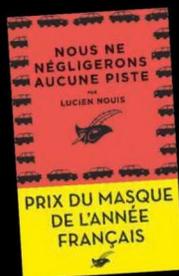
Journaliste écrivaine



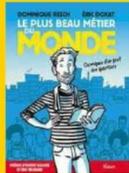
Piste noire

Le commissaire Emile Bordarier boit trop, mange trop, mais il n'empêche: c'est un excellent enquêteur, et il est préférable de ne pas se fier à son flegme, qui fait partie de son charme, tout comme sa voiture dont il se sépare rarement, une Autobianchi Primula Coupé S, guère adaptée pour rouler sur les chemins caillouteux des Cévennes. Il faut dire qu'il forme un trio de choc avec la nouvelle venue, Vera Cordelle, une rouquine de 40 ans dynamique et dotée d'un sex-appeal indéniable, et l'impassible et hilarant Chögyam Namgyel, né en Inde de parents tibétains, spécialiste en arts martiaux, autrefois membre de la sécurité de plusieurs monastères et garde du corps de lamas. L'enquête qu'ils ont à résoudre, fin août sous une chaleur accablante dans le village de Saint-Sauveur-du-Merlet, après la découverte du corps à demi calciné d'une jeune fille, impossible à identifier, n'est pas simple. Les disparitions qui ont lieu par la suite ont-elles un lien avec ce crime? C'est sans compter les tensions entre le maire et les jeunes qui squattent une yourte dans le village. Intelligent et doté d'un instinct qui lui fait rarement défaut, Bordarier ne néglige aucune piste. Du coup, il est aussi souvent en situation d'échec. Les résultats d'autopsies, les interrogatoires et les mises sur écoute font avancer l'enquête de manière chaotique autant que les rumeurs, qui vont bon train au comptoir du café et dans les allées du marché. Cet excellent polar, paru en poche, est le premier tome des aventures du commissaire Bordarier.

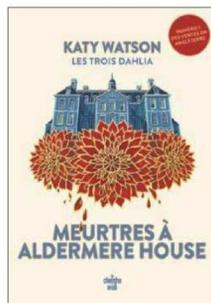
« **Nous ne négligerons aucune piste** », de Lucien Nouis, éd. Le Masque Poche, 384 p., 8,90 €.



LE PODCAST LITTÉRAIRE DE FEMME ACTUELLE



POUR TOUT SAVOIR SUR VOS ÉCRIVAINS PRÉFÉRÉS ET DÉCOUVRIR UN PASSAGE DE LEUR DERNIER LIVRE, ÉCOUTEZ *SECRETS D'ÉCRITURE*. CETTE SEMAINE, C'EST **DOMINIQUE RESCH** QUI NOUS PARLE DE SON ROMAN GRAPHIQUE, *LE PLUS BEAU MÉTIER DU MONDE* (ÉD. VUIBERT) ET NOUS EN LIT UN EXTRAIT.



“Keep cool”

LES ROMANS POLICIERS DE LETTICE DAVENPORT, QUI A VÉCU DANS LES ANNÉES 1930,

ont aujourd'hui encore de nombreux lecteurs. Ses descendants organisent, pour les fans de l'écrivaine, durant un week-end, une convention dans son ancien manoir, Aldermere House, mais rien ne va se passer comme prévu. Il sera question de chantage, de vol et de meurtre dès l'arrivée des trois actrices qui ont joué (ou vont jouer, pour la plus jeune), le rôle de Dahlia Lively, la détective principale dans les films tirés des livres de la romancière. Les suspects, treize exactement, seront passés au crible par les Dahlia, victimes par ailleurs de chantage. A lire pour l'ambiance, *so british*.

« **Meurtres à Aldermere House** », de Katy Watson, éd. Le Cherche Midi, 542 p., 15,90 €.



Avis de tempête

ATTEINTE DE PROSOPAGNOSIE, ELEANOR NE PEUT PAS RENCOUNTER LES VISAGES.

Un véritable handicap dans la vie de tous les jours, devenue cauchemardesque après qu'elle a croisé l'assassin de sa grand-mère sur le palier de son appartement à Stockholm. Mais il est temps pour elle de mettre ce drame de côté et de partir avec son fiancé Sebastian et l'avocat qui gère la succession dans la maison de campagne de son aïeule. Le domaine de Haut Soleil est somptueux, certes, mais il renferme bien des mystères, exacerbés par la neige et la tempête qui menace. Les parquets craquent, les portes claquent, le gardien des lieux a disparu... Il en faut, du courage pour ne pas prendre la poudre d'escampette! L'auteur du *Village perdu* sait faire monter l'angoisse et créer une ambiance polaire.

« **Le Manoir des glaces** », de Camilla Sten, éd. du Seuil, 416 p., 21,90 €.

COUP
DE
CŒUR



Esprit de famille

La mère a fait une tarte aux myrtilles qui embaume et bientôt, les parents et leurs deux enfants,

Juno, 16 ans, et Boy, 12 ans, joueront à un jeu de société parce qu'on est dimanche. Jusque-là, on se croirait dans *La Petite Maison dans la prairie*, sauf que l'intrigue se déroule sur une île dans le Nordland. Tout se passe bien tant que Juno et Boy obéissent, mais si ce n'est pas le cas, les punitions pleuvent. Pour leur bien, pour leur sécurité, assènent les parents, car ils sont des témoins protégés. Mais les enfants ont envie de liberté, d'ailleurs, et le jour où Juno se confie à un inconnu, tout dérape. Le premier roman de l'Allemand Ivar Leon Menger (dont les droits d'adaptation ont été cédés pour un projet de long-métrage) est une réussite.

Le suspense est à son comble et bientôt, le cauchemar nous cerne de toutes parts.

« Les Enfants du lac », d'Ivar Leon Menger, éd. Belfond, 272 p., 20 €.

Inoxydable Harry Bosch

C'EST UN VIEIL HOMME, EN TOUT CAS POUR LELAPD, LA POLICE DE LOS ANGELES, où il a fait toute sa carrière de flic ronchon et ingérable, mais où il est désormais *persona non grata*. Sauf pour son ex-colleague, Renée Ballard, qui a besoin de lui pour renforcer son service de *cold cases*, ces affaires non résolues qui hantent tous les commissariats du monde. Harry Bosch reprend donc du service pour traquer l'assassin, il y a des années de cela, de la sœur d'un conseiller municipal influent. Il n'en fait naturellement qu'à sa tête et

en profite pour solder ses comptes: un quadruple meurtre, père, mère, enfants, dont il n'a jamais coincé l'auteur. Et sortit ces quatre «âmes perdues», comme il les appelle, de sa galerie de fantômes.

« L'Etoile du désert », de Michael Connelly, éd. Calmann-Lévy, 400 p., 22,60 €.



Par l'autrice de la série best-seller
La Villa aux étoffes

ANNE JACOBS

Harper
Collins
AU GRÉ DU MONDE

GRAND JEU

de Noël



4 séjours pour 4 personnes à EUROPA PARK RESORT

Europa-Park Resort est accessible en TGV inOui ! Jusqu'au 1^{er} décembre, la période HALLOWinter, offre le parfait mélange entre frissons d'automne et féerie hivernale au sein du parc de loisirs. Des aventures inoubliables vous attendent aussi toute l'année à Rulantica, son univers aquatique nordique.

europapark.com

Valeur unitaire du séjour : 828 €



code sms

LOISIRS

4 valises Rover ICY Navy



INNOVANTE :

La toute nouvelle valise cabine KABUTO® ROVER est garantie à vie, elle combine des matériaux premium, un design épuré Lifestyle et un peu de tech. La KABUTO® ROVER est dotée de 4 roues ultrasilencieuses, d'une pochette arrière connectée et détachable, idéale pour un ordinateur 13" avec la possibilité de charger votre téléphone, tablette ou ordinateur via les prises USB-A ou C.



code sms

VALISE

mykabuto.com

Valeur unitaire : 665 €

48 coffrets de 10 cookies



La Fabrique Cookies est le spécialiste du cookie ultra-gourmand, qui allie passion et qualité pour offrir une expérience gustative unique. Ses recettes originales, à base d'ingrédients Clean Label et 100 % français, régaleront les papilles. Un petit plaisir à savourer à tout moment de la journée !

code sms

COOKIES

lafabrique-cookies.fr

Valeur unitaire du lot : 21 €

1 séjour pour 2 personnes à l'hôtel**** Les Flamants Roses



LES FLAMANTS ROSES

HÔTEL**** APPARTHÔTEL . RESTAURANT . THALASSO-SPA

Soit 3 nuits avec les petits-déjeuners et 3 demi-journées de cure de remise en forme. Situé à Canet-en-Roussillon, en bord de mer avec accès direct à la plage, Les Flamants Roses**** est un paradis les pieds dans le sable, la tête dans l'azur méditerranéen. Une décoration naturelle et chic, ses piscines et ses soins, font de cet endroit une véritable parenthèse de détente enchanteresse.

hotel-flamants-roses.com

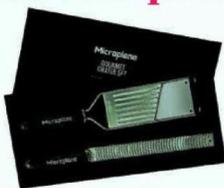
Valeur unitaire du séjour : 1 680 €



code sms
DETENTE

15 coffrets Gourmet et Moulin à Épices

Microplane



Le coffret Gourmet contient 2 incontournables : l'icône Zesteur-râpe, pour tout râper sans effiloches, et la Mandoline, pour trancher avec précision et régularité tout fruit et légume. Le coffret Moulin à Épices est accompagné de 3 épices à tester pour les férus de pâtisseries. Un ustensile élégant adapté aux épices, fruits à coques, poivres, qui peut rester sur la table à disposition des convives.

microplaneintl.com
Valeur unitaire : 94,90 €

code sms
GOURMET

25 bons d'achat

spartoo

TOUTE LA mode à VOS PIEDS !!

Spartoo met toute la mode à vos pieds avec un large choix de chaussures, vêtements, sacs et prêt-à-porter, pour tous les styles et toute la famille. Avec plus de 10 000 marques, le plus dur sera de choisir.

spartoo.com
Valeur unitaire du lot : 100 €

code sms
MODE



Comment participer ?

Jouez jusqu'au 31 décembre 2023, et tentez de gagner de superbes cadeaux

Participez : **Par SMS au 74400 *** en envoyant le code sms correspondant au lot que vous avez choisi. (0,75 € par envoi + coût d'un SMS. 5 SMS maxi). Exemple : Envoyez **LOISIRS** pour tenter de gagner un séjour à Europa-Park Resort.



Par téléphone au 0892 68 81 10 Service 0,80 € / min + prix appel
Et laissez-vous guider.

Jeu du 2 novembre au 31 décembre 2023. Tous les lots sont à gagner en Instant gagnant.

Visuels non contractuels. Extrait du règlement en page Carnet d'adresses-Solution des jeux. Détails et restrictions : voir règlement.

Mon horoscope

DU 6 AU 12 NOVEMBRE

Les astres mettent de l'huile dans les rouages. Les conflits s'apaisent, les blocages se dénouent, les relations se renforcent tout doucement, même s'il reste ici ou là de petits malentendus.

Bélier 21 mars - 21 avril

Point argent

Votre situation financière est encore sous tension. La faute à une différence de vue avec un tiers à propos d'un investissement. Vos arguments sont solides. La solution est proche malgré les postures de certains. **Le signe ami :** le Capricorne. Il représente la parfaite caution responsabilité.

Taureau 22 avril - 21 mai

Libérée, délivrée

Vos relations, amoureuses mais aussi amicales, sont en voie d'apaisement. Ce n'est pas un hasard, vous avez réussi à faire un immense pas en avant. Et votre peur de l'abandon s'estompée peu à peu. **Le signe ami :** la Vierge. Elle vous est d'une grande aide pour rationaliser la situation.

Gémeaux 22 mai - 21 juin

Vent en poupe

Côté pro, vous obtenez un joli succès d'audience. Résultat, vous vous sentez pousser des ailes. Attention aux erreurs de communication, elles peuvent ruiner vos efforts ! Restez attentive aux besoins de vos proches. **Le signe ami :** la Balance. Elle vous incite à relancer votre pouvoir de séduction.

Cancer 22 juin - 22 juillet

Climat serein

Votre vie affective retrouve calme et stabilité. Et pourtant, rien n'est plus comme avant. Vous avez pris des risques, exprimé vos désirs. C'est un succès, même s'il subsiste quelques tensions ici et là. **Le signe ami :** le Capricorne. Il vous apporte la stabilité que vous recherchez.

Lion 23 juillet - 22 août

Esprit d'équipe

En famille, la communication s'améliore. Tout le monde est partant pour trouver un nouvel équilibre. Mais ce n'est qu'un premier pas. Restez humble et disponible, au jour le jour comme à long terme. **Le signe ami :** la Balance. Vous pouvez compter sur ses talents de médiatrice.

Vierge 23 août - 22 sept.

Coup de blues

Inquiète, stressée ? Ne jouez pas les victimes. Conjoint, amis et parents sont à vos côtés. Ils pourraient être blessés par votre attitude défaitiste. Votre situation est plutôt bonne, même si tout n'est pas parfait. **Le signe ami :** le Capricorne. Sa maturité vous aide à rétablir votre confiance.

Balance 23 sept. - 22 octobre

Top départ

Vénus, votre planète, s'installe dans votre signe et booste votre confiance. Vous voilà prête à soulever des montagnes, même si vous ne pouvez compter que sur vous pour l'instant. Tenez bon, le succès approche. **Le signe ami :** le Scorpion. Il sait comment vous sortir de votre zone de confort.

Scorpion 23 oct. - 22 nov.

Patience

Côté cœur, vos relations s'apaisent. Mais les apparences sont trompeuses. Vous n'avez pas encore dompté le feu qui vous brûle de l'intérieur. Respectez les appréhensions légitimes de vos proches. **Le signe ami :** le Capricorne. Il est capable de partir en mission rien que pour vous.

Capricorne 22 déc. - 20 janvier

En mode confiance

En général, vous ne montrez ni vos doutes ni vos états d'âme. Cette semaine, c'est différent, vous ouvrez la porte. Bravo, cela fait du bien de se confier. Et vos amis sont tous prêts à vous écouter. **Le signe ami :** le Scorpion, qui sait lire en vous comme dans un livre ouvert.

Verseau 21 janvier - 19 février

Vent en poupe

Vous déroulez idées et projets avec une belle facilité. Vous avez obtenu le budget de vos rêves, mais tout n'est pas gagné. Soignez vos soutiens, vos proches, ils sont la clé de vos futures réussites. **Le signe ami :** la Balance. Un experte, elle vous enseigne l'art subtil de la séduction.

Sagittaire 23 nov. - 21 déc.

Pas à pas

Côté finances, vous avez retrouvé de nouvelles marges de manœuvre. Ce qui ne vous autorise pas à faire n'importe quoi. Sachez que vos proches n'adhèrent pas à tous vos projets de dépenses, pro ou perso. **Le signe ami :** la Balance. Elle sait parfaitement faire passer vos messages.

Poissons 20 février - 20 mars

Opération vérité

Clarifiez vos idées, vos positions. Vos proches n'en seront nullement blessés ou rebutés. Côté cœur, vos relations sont plus transparentes, plus saines. Faites la même chose sur le plan professionnel et social. **Le signe ami :** le Capricorne. Il se révèle bien plus tendre que vous ne l'auriez pensé.

Joyeux anniversaire au...



Découvrez
tous les secrets
du 8^e signe
du zodiaque.

...Scorpion

Le signe qui lui échappe

Le Verseau. Entre eux, la concurrence est rude côté pouvoir. Le Scorpion joue les éminences grises, œuvre en coulisses et en tête-à-tête. Le Verseau, lui, aime la transparence et le collectif. Résultat, le Scorpion se casse les dents et n'a pas d'emprise sur lui.

Tamalou ?



* « T'AS MAL OÙ ? »

© Sophie Ruffieux 03

Vous avez testé...

3 machines à coudre

Envie ou besoin de faire de la couture? Avant d'acheter une machine, mieux vaut se poser quelques questions afin de ne pas se tromper. Une chance, il y en a pour tout le monde.

PAR EMMANUELLE MARY

D

epuis les entrées de gamme jusqu'aux plus sophistiquées, il existe de multiples machines à coudre...

pour couturière occasionnelle ou régulière, débutante ou confirmée. Côté prix, c'est la même chose, il y en a pour toutes les bourses. Néanmoins, avant d'en acquérir une, il convient de s'interroger, de faire le point sur vos besoins, vos envies. Tenez compte de votre niveau en couture et de l'usage que vous allez en faire. Inutile de choisir un modèle ultra-perfectionné, et donc onéreux, proposant une centaine de points si vous voulez seulement faire des ourlets. En revanche, si vous êtes une pro de la créa, que vous réalisez de la broderie, du patchwork, etc., un modèle aux fonctions avancées sera plus adapté.



“Pour débutante ou de la couture ponctuelle”

Avec 23 points proposés, un enfile-aiguille automatique, un moteur de 70 watts, un châssis solide en métal, un éclairage LED, une boutonnière en quatre temps, une boîte d'accessoires incluse, la fonction « Drop&Sew » et une poignée de transport, cette machine a des atouts pour un prix modéré. Une fois lancée, elle s'adresse néanmoins à un public non confirmé.

Le + Simple à utiliser, la machine n'est pas bruyante et est facile à mettre en route. Elle ne bouge pas pendant la couture, ce qui est très important, et elle est très légère, donc facile à transporter. Son porte-bobine transparent permet de voir s'il reste du fil.

Le - Moi qui utilise habituellement un modèle en métal des années 1950, je m'attendais à être conquise par une machine moderne, mais ça n'a pas été le cas! J'ai été un peu déçonnée par le côté « jouet » de son revêtement en plastique. La notice n'est pas claire, avec des explications qui ne sont pas en face des bonnes illustrations. Par ailleurs, après plusieurs tentatives avec l'enfile-aiguille, j'ai dû me résoudre à enfiler le fil « à l'ancienne »!

Et je n'ai pas non plus été conquise par la pédale au sol, mais sans doute parce que je ne suis pas habituée à ce système.

MON AVIS : je suis déçue, surtout par la notice et l'enfile-aiguille. Néanmoins, la machine, qui offre la possibilité de réaliser beaucoup de points différents, conviendra aux personnes qui débutent ou pour une utilisation ponctuelle.

Singer Madam 2, 349 €.

MARIE, 48 ANS, PARIS





“Elle a tout pour enrichir l’expérience de couture”

Cette machine compte 23 points réglables en largeur jusqu’à 6 mm, un enfile-aiguille intégré, une largeur de point réglable, un voyant LED, un couvercle rigide avec anse, cinq pieds de biche inclus, seize accessoires, une position de l’aiguille réglable et une boutonnière automatique en une étape, un réel atout. Avec ses nombreuses fonctionnalités, des points utilitaires jusqu’aux points décoratifs, extensibles..., cette machine est accessible à toutes.

Le + La prise en main est simple, le tissu glisse bien avec un entraînement optimal grâce aux sept griffes. La notice est parfaitement illustrée et claire (elle m’a été utile pour enfiler le fil de la canette, différent de ceux dont j’avais l’habitude). Peu bruyante, légère, elle a un joli design, est facile à transporter (capot rigide et poignée), offre de nombreuses possibilités (pieds-de-biche, etc.) et surtout la boutonnière en une étape!

Le - Il faut s’habituer au changement de canette par le haut, qui diffère de la majorité des machines.

MON AVIS : elle est encore plus complète que ce à quoi je m’attendais et elle m’a donné envie de me remettre à la couture ! J’ai utilisé pas mal de points (droit, zig-zag...) et fait des ourlets sans aucun souci. Je la conseillerais aussi bien à une débutante qu’à une experte. Elle est d’un excellent rapport qualité/prix !

Smarter par Pfaff 160 s, 449 €.

THÉRÈSE, 71 ANS, NANTERRE (92)



“Une prise en main ultra-simple”

Avec 21 points décoratifs, une sélection facile du point, un enfile-aiguille intégré, cinq accessoires supplémentaires inclus (dont un point de bourdon et un ourlet invisible), une boutonnière en quatre étapes et un couvercle souple de protection, la petite dernière de Husqvarna est très complète.

Le + Ses équipements en petite fourniture ; le livret en français est complet et très clair, avec de nombreuses explications et des schémas parfaitement lisibles, parfait pour une débutante ; la prise en main est étonnamment simple et fluide ; les cinq accessoires sont un réel atout. Enfin, son prix est doux et elle est relativement silencieuse.

Le - J’ai rencontré des difficultés pour passer mon fil la première fois, mais je l’avais sans doute choisi trop gros. Elle n’est peut-être pas destinée à des couturières ultra-averties, et encore !

MON AVIS : pour une machine d’entrée de gamme, elle assure. J’ai l’habitude de coudre des choses simples, mais dès la première utilisation, j’ai pu m’adonner à des créas plus élaborées sans difficultés ! Je la recommanderais sans hésiter aux couturières débutantes et même à celles qui ont déjà un peu d’expérience.

Husqvarna Viking H Class E10, 199 €.

INÈS, 17 ANS, SAINT-CLOUD (92)



Devenez testeuse pour Femme Actuelle !

Vous souhaitez participer à nos tests de produits et/ou d’activités ? Envoyez vos coordonnées (nom, âge, téléphone, adresse) à l’adresse suivante :

fa-testlectrices@prismamedia.com

Actualités Commerciales...



Nivea

SOURIEZ, NIVEA PREND SOIN DE VOUS ! À force de sourire, de stresser ou de se concentrer, la vie peut laisser son empreinte sur notre peau : de légères pattes-d'oie par ici, quelques rides d'expression par là. Après 25 ans de recherche, NIVEA lance le Combleur Rides Ciblé NIVEA Q10, pour des rides atténuées en 5 minutes chrono⁽¹⁾ grâce à une formule soin aux micro-pigments réflecteurs de lumière qui se déposent au creux des rides. Enrichi en Q10 Naturel et Peptides bioxifill, ce soin apporte également un effet long terme et réduit les rides tenaces de 50% en 4 semaines⁽²⁾.

Plus d'infos sur nivea.fr
Tube 15 ml¹, PPC : 11,90 €

⁽¹⁾ Étude consommateur, 168 femmes (2022)

⁽²⁾ Auto-évaluation, étude sur 41 femmes (2022)

¹Le distributeur est libre de fixer ses prix



Leclerc

UN ÉCLAT NATUREL AVEC UNE HEURE POUR SOI. Gorgé de micrograins d'origine végétale, et formulé à 95% d'ingrédients d'origine naturelle, ce gommage à la texture onctueuse élimine en douceur les cellules mortes et autres impuretés pour rendre à votre peau tout son éclat et sa douceur.

Une Heure Pour Moi Gommage Éclat Visage 75 ml, PPC : 11,90 €
 Disponible dans les Instituts Parfumeries Une Heure Pour Soi, en Click and Collect uneheurepoursoi.com

Starwax

Starwax Soluvert est une gamme développée pour ceux qui souhaitent réduire leur impact sur l'environnement, sans compromis sur l'efficacité. Tous les produits de la gamme sont formulés avec plus de 95% d'ingrédients d'origine naturelle et la quasi-totalité a obtenu le certificat Ecocert. L'anti-calcaire express Starwax Soluvert détartre, élimine les dépôts de gel douche et savon. Il ravive l'éclat de vos surfaces sans laisser de traces. Fabriqué en France. Testé et approuvé par un jury de consommateurs aux Trophées de l'Entretien Responsable 2023.

Le flacon de 500ml, PPC : 8,70 €
 Disponible en grandes surfaces de bricolage. starwax.fr



Weleda

Votre collagène naturellement boosté avec les nouveaux soins redensifiants Gentiane bleu & Edelweiss Weleda. Spécialement formulés pour les femmes à partir de 50 ans, ils augmentent la teneur en collagène de la peau, redessinent l'ovale du visage et réduisent les rides installées. Efficacité prouvée !

Dès 50 ans. Disponible en pharmacies, parapharmacies et magasins bio.
www.weleda.com



Les Secrets de Loly

Le Kurl Fusion est un leave-in 3-en-1 dédié aux cheveux multi-texturés. Il réunit la nutrition d'un lait, l'hydratation d'une gelée et le styling d'un gel. Son bouclier anti-frizz et anti-humidité laisse vos boucles sculptées sans effet « carton ». Résultats : des boucles sculptées et rebondies harmonieusement sans être alourdies.

PPC : 20,90 € - Site et points de vente : www.secretsdeloly.com



HBT

HBT est une marque de prêt-à-porter au concept unique et innovant. HBT se réapproprie les codes traditionnels de la mode en revisitant les pièces modes intemporelles des vestiaires féminins et masculins en polyamide. Pièce forte de cette collection FW23, ASHLEY est une combinaison pantalon féminine et confortable. Déclinée en kaki, couleur par excellence du vestiaire HBT, elle s'adapte à toutes les situations. Joliment ceinturée à la taille et avec son joli col blazer Ashley est à coup sûr un indispensable de la saison.

Combinaison Ashley, HBT, PPC : 189,90 €

Actualités Commerciales...

Harrys

S'appuyant sur une fabrication 100% française et une approche toujours plus responsable, la référence 100% mie tranche épaisse nature de Harrys est une recette source de fibres, sans additifs et sans huile de palme. Encore meilleures toastées, ces tranches épaisses offrent l'alliance parfaite du croustillant et du moelleux ! Le pain de mie idéal pour accompagner le petit-déjeuner ou réaliser de savoureux sandwichs.

Format 500 g, PPC : 2,59 €



Caudalie

Le collagène du futur ? Vegan & durable. Caudalie réinvente son best-seller, la Crème Cachemire Resveratrol-Lift, N°1 de l'anti-âge en France*. Au cœur de l'innovation : le Collagène 1 Vegan, associé au Resvératrol de vigne et à l'acide hyaluronique, pour une peau lissée et repulpée ! Résultat : 98% des femmes ont vu leur peau raffermie en moins de 3 semaines*.

PPC : 44.50 €

Disponible en pharmacies, parapharmacies et sur caudalie.com

*Détails sur caudalie.com



Garancia

Succombez à une expérience sensorielle inédite ! Découvrez-le [Bal masqué des Sorciers] HIGH-TECH 3-en-1 : Purifiant + Oxygénant + Éclat. Son complexe exclusif OXYPOP est un système oxygénant qui purifie la peau et lui redonne de l'éclat. La peau est parfaitement purifiée : 96% de satisfaction dès la 1ère application⁽¹⁾. Note Yuka : 100/100⁽²⁾, 83% d'ingrédients d'origine naturelle.

Laboratoire Garancia - 40 gr, PPC : 30,90 €
Disponible en pharmacies, parapharmacies et parfumeries - garancia-beauty.com

⁽¹⁾Auto-évaluation, 14 sujets. ⁽²⁾juillet 2023

Françoise Saget



Plus de 40 ans que nous sommes passionnément créatifs ! Sans cesse vous inspirer est profondément inscrit dans notre nature. Autant de créations exclusives que nous sommes heureux de partager avec vous. Cultivons sans relâche la joie intérieure !

Retrouvez nous vite sur www.francoisesaget.fr ou téléphonez à nos conseillères en Bretagne au 0892 02 75 76*

*0,35 € TTC/min variable selon opérateur

Saforelle

CHAQUE JOUR, PRENDRE SOIN DE SA ZONE INTIME AVEC LES SOINS LAVANTS SAFORELLE®. Nouveau look, même douceur. Nos produits changent de look, mais leur formule reste toujours la même. Les soins lavants Saforelle® sont des soins lavants 2 en 1 qui peuvent être utilisés en usage quotidien pour nettoyer, mais également en cas d'inconfort afin de respecter la zone intime de toutes les femmes.

Flacon 100 ml, PPC : 3,80 € - Flacon 500 ml, PPC : 12,10 €

Flacon 250 ml, PPC : 7,80 € - Flacon 1 L, PPC : 19 €

Éco-recharge 400 ml, PPC : 9,15 €

Disponible en pharmacies et parapharmacies
fr.saforelle.com

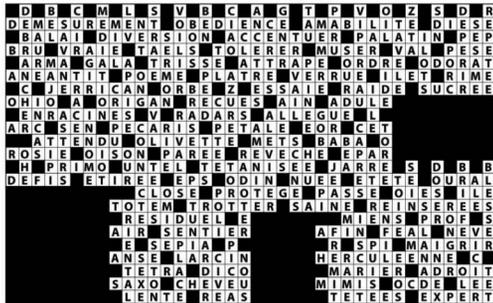


Replens

Replens Hydratation Longue Durée, une triple action pendant 3 jours. Grâce à son efficacité cliniquement prouvée, le gel vaginal Replens® tient une place particulière aux côtés des femmes depuis 1994. Cet hydratant vaginal longue durée assure une triple action pendant 3 jours. Chaque application agit en profondeur directement sur la muqueuse vaginale pour hydrater, apaiser et lubrifier jusqu'à 3 jours d'efficacité.

Nouveau : l'offre découverte
Replens x4 unidoses (environ 9,90 €) !
Disponible en pharmacies et parapharmacies. www.replens.fr





MOTS FLÉCHÉS GAGNANTS des pages 74-75 du n°2039 COMÉDIENNE



Mots fléchés gagnants

RÉSULTATS DU n°2032

1 SÉJOUR D'UNE SEMAINE POUR 4 PERSONNES

EN MOBIL-HOME HOMAIR D'UNE VALEUR DE 550€

La gagnante: Aurore VANDERPOTTE 13124 PEYPIN

Extrait de règlement

Le règlement des opérations est adressé à toute personne qui le demande par écrit à: Prisma Media, Service jeux concours, 13, rue Henri-Barbusse 92230 Gennevilliers ou par mail à: reglementsjeux@prisma-media.com. Les données collectées lors de votre participation au jeu sont traitées par Prisma Media, société organisatrice du jeu, afin de gérer votre participation, d'adresser les lots aux gagnants du jeu, et vous informer des nouveaux jeux. Elles seront conservées pendant une durée de 2 ans à compter de votre dernière participation, et seront accessibles aux collaborateurs de Prisma Media en charge du jeu, au prestataire de gestion audiotel et sms lié par contrat à Prisma Media ainsi qu'aux partenaires de Prisma Media fournisseurs des lots en jeu. Vos données feront l'objet d'un transfert de données vers un prestataire de notre prestataire situé à l'île Maurice à des fins de gestion administrative du jeu. Prisma Media a pris les mesures contractuelles permettant d'encadrer ces transferts et d'assurer la sécurité de vos données, notamment par la signature des clauses contractuelles types de la Commission européenne. A tout moment, vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, d'opposition, de suppression, de limitation des traitements et de portabilité de vos données en vous adressant à info@prisma-media.com. Pour toute information relative au traitement de vos données, nous vous invitons à contacter Prisma Media à cette adresse de courriel. Par ailleurs, vous disposez du droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.



Magazine hebdomadaire édité par



PRISMA MEDIA
13, rue Henri-Barbusse 92234 Gennevilliers Cedex.
Tél.: 01 73 05 45 45. Fax: 01 47 92 66 60
Sites internet: prisma-media.com et femmeactuelle.com

Prisma Media Société par Actions Simplifiée au capital de 3 000 000 euros
d'une durée de 99 ans ayant pour présidente Mme Claire Lést.
Associé unique: Société d'Investissements et de Gestion 123 - Sic 123 SAS.

Pour joindre votre correspondant composez le 01 73 05 suivi des chiffres entre parenthèses.

Directrice de la publication: Claire Lést

Directrice générale: Pascale Socquet

Directeur de la rédaction: Julien Lamury-Dessauvages

Directrice exécutive adjointe: Claire Bernard (6882)

Rédacteur en chef délégué: Sabrina Nadjar (6802)

Secrétaire de direction: Christelle Florent (6746)

Directeur de création: Fabien Lesage (6830)

Rédacteur en chef technique: Jean-François Brossset (5889)

Directrice des sites internet: Sandrine Olin (6907)

Santé/Psychologie/Rédacteur en chef adjointe: Marie-Laure Zonsanz (6831). Cheffe de service Santé/Psychologie Lorant (4610), cheffe de service Santé Charlotte Morau (6632), cheffe de service Nutrition Emmanuelle Robin (4749), cheffe de service Forme/Bien-être Aude Tuxont (5040), Secrétaire Sophie Cavillon (6798). **Art Mode/Beauté/Rédacteur en chef adjointe:** Virginie de Tarlé (6680), Cheffe de service Virginie Marchand (4752), cheffe de rubrique Mode-responsable de production Lucile Prout (5325), Rédactrice Estelle Prim (46 89), Secrétaire Djamilia Laouedj (6734). **Actu Culture/Art de vivre/Droits/Conso. Rédacteur en chef adjointe:** Virginie de la Batut (6871), cheffe de service Actu Amélie Palmes (4850), cheffe de service Art de vivre Sylvie Badet (4968), cheffe de service Art de vivre/Tourisme Amélie de Menou (5165), cheffe de service Droits/Conso Caroleoud (5095), Secrétaire Djamilia Laouedj (6734). **Cuisine/Horoscope/Jeux/Animaux. Rédacteur en chef adjointe:** Fabienne Garcia (6853). Cheffes de service Cuisine Sophie Pasternak (6604) et Carole Rover (6792), Secrétaire Angélique Danigo (6813). **SR:** 1^{er} SR Marie Danielluz et Corinne Souliou, avec Céline Tahja (6780). **Maquette:** Chefs de studio Jérôme Limouzin et Sophie Quinton (6763), avec Céline Vanoydevit (6805). **Sophie Bénichou (5734)**, Audrey Camillien (6846), Carmen Gresa Gires (4932), Sophie Rouzier (6771). **Photo. Rédacteur en chef adjointe:** Aline Paulhe (5321), Cheffes de service Nathalie Cohen-Hébert (6521) et Sophie De Abreu (6636), Chef de service adjointe Fabrice Garner (6895), avec Kaili Chan (6769) et Laurence Carli (6968), Secrétaire Béatrice Franco (6921). **Rédacteur en chef délégué digital:** David Alexandre (5737). **Rédacteur en chef adjointe digital:** Samantha Barreto (4537). **Responsable éditoriale digital:** Julie Lasterade. **Rédacteur en chef adjointe vidéo:** Céline Daugnet (4593). **Responsable développement, monétisation et innovations édito web:** Alexandre Billault (4987). **Courrier des lectrices:** Bertrand Girard-Colomb (5828), **Comptabilité:** Christophe Andrieu (4532). **Fabrication:** Solenn De Clercq (5462), Lella Hidouché (6857). **Contact web:** femmeactuelle.fr / Contactez-nous.com

Prisma Media Solutions.

Directeur général: Philipp Schmidt (5188).

Directrice exécutive adjointe: Virginie Lubot (6448). **Directeur exécutif adjoint:** Bastien Déleau (5030).

Directrice commerciale: Sabine Le Bacquer (4664). Assistante: Séverine Cuaet (6421).

Industry Director: Pierre Hardy (5212). **Trading manager:** Julie Vanweydevit (07 61 64 66 04).

Directeur délégué Creative Room: Kati Plotter (4731). **Directrice de projet:** Marie-Hélène (6485).

Responsable de projet: Valentine Michélet (5019). **Planning managers:** Fabienne Borani (6491).

Fabienne Delac (4490). **Directrice des études éditoriales:** Isabelle Domally (5338).

Directeur marketing études et communication: Charles Jovanis (5339). **Directeur marketing**

client: Laurent Grôlé (6025). **Cheffe de groupe marketing:** Virginie Toulter (6545).

Directrice de la fabrication et de la vente au numéro: Sylvaine Cortada (5465).

Responsable titre vente au numéro: Morgane Gauffier (5676).



Notre publication adhère à

A.R.P.P.

autorité de

régulation professionnelle

de la publicité

Les remarques concernant une

publicité parue dans notre publication

ont à adresser à:

l'ARPP, 23, rue Auguste-Vacquerie

75116 Paris - arpp-publog

Les remarques concernant les

petites annonces classées sont à

adresser directement au journal.

Imprimé en France

Impression: **Maury-Imprimeur**

45330 Le Malleshérbois.

© 2023 Prisma Media. Dépôt légal: 11/2023.

Création: octobre 1984. Composition paritaire n° 0923 X 83548.

Papeter: UPM. Marque: Ultra H. Grammage: 54 g.

Pays d'origine: GERMANY. **Bur de fibres recyclées: 65 %.**

Prix: 0,004.

Abonnements

Prix d'abonnement France métropolitaine pour

1 an (52 numéros): 124,80€.

Service abonnements et anciens numéros:

Femme Actuelle 62066 Arras Cedex 9.

Internet: prisma-shop.fr

Appel depuis l'étranger et le étranger: 00 33 1

70 99 29 52. Depuis la France métropolitaine:

0 808 809 063

Service gratuit

n°1 par appel

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou détérioration des

textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction

même partielle de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

Tous les prix indiqués dans les pages sont donnés à titre indicatif.



Certifié PEFC

10-31-1282

Ce produit est issu

de forêts gérées

durablement et de

sources contrôlées.

pefc-france.org

Pour le supplément TV, ont participé

Rédactrice en chef déléguée: Karine Langlois. Rédacteurs en chef adjoints: Carlo Izzo

et Valentine Buvat. Les équipes Photo et Secréariat de rédaction de la Newsroom.

Mode

«Encore plus belle et

stylée selon sa morpho».

p. 22-27

& other Stories. Points de

vente: www.stories.com

Bensimon. Points de vente:

www.bensimon.com

bonprix. Infos:

www.bonprix.fr

Charlie Joe. Infos:

www.charlie-joe.com

Cosmoparis. Points de

vente: 0 810 007 129

Eram. Infos: www.eram.fr

Esprit: Infos: 01 47 79 10 00

Feeka. Infos: www.feeka-accessoires.com

Fossettes. Infos:

<https://fossettes.fr>

H&M. Infos: www.hm.com

H&M. Infos:

www.hedjparis.com

Isabelle Taledano. Infos:

@isabelletaledano_jewelry

La Gorgonne Diamant.

Points de vente: www.lagorgonne-diamant.com

La Petite Ettoile. Infos:

www.lapetiteetoile.com

La Redoute. Infos:

www.lareoute.fr

Lee. Infos: eu.lee.com

Mango. Points de vente:

0 805 980 308

Merci Maman. Infos: www.mercimamanboutique.com

Newman. Infos: www.newman.fr

Only. Points de vente:

www.only.com

Parallèle. Points de vente:

www.parallele.com

Pretty Little Thing. Infos:

www.prettylittlething.fr

Pull & Bear. Infos:

www.pullandbear.com

Tamara. Infos:

www.tamara.com

Uniqlo. Infos:

www.uniqlo.com

Zara. Infos: www.zara.com

Maison

«Coussins et plaid».

p. 29-31

Alinea. Points de vente:

www.alinea.com

Atmosfera. Infos:

www.atmosfera.com/fr

BHV Marais.

Infos: www.bhv.fr

Bouchara. Points de vente:

www.bouchara.com

CFCO. Infos: www.cfco.fr

Cyrillus. Points de vente:

<https://cyrillus.fr>

Descamps. Infos:

www.descamps.com/fr

H&M HOME. Infos:

www.hm.com/fr

Hammy. Infos: www.hammy-textile.com/fr

La Redoute Intérieurs.

Infos: www.lareoute.fr

Madura. Points de vente:

www.madura.com

Maisons du Monde.

Points de vente: www.maisonsdumonde.com

Monoprix. Infos:

www.monoprix.fr

Podévache. Infos:

<https://podevache.com>

Sklum. Infos:

www.sklum.com

Westwing. Infos:

www.westwing.fr

ABONNEZ-VOUS À **Femme Actuelle**



6 MOIS OFFERTS

soit
41% d'économie

BULLETIN D'ABONNEMENT À **Femme Actuelle**

OFFRE ANNUELLE ⁽¹⁾

12 mois - 52 numéros

89€

au lieu de 153,40€

6
mois
offerts

Mon abonnement sera renouvelé à date anniversaire sauf résiliation de ma part

@ JE RETROUVE MON OFFRE EN LIGNE

Directement sur :

www.prismashop.fr/FACS1123

PAR TÉLÉPHONE

0 808 809 063

Service gratuit
+ prix appel

✉ JE PEUX AUSSI PAYER PAR COURRIER

1 Je renseigne mes coordonnées' M^{me} M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : [] [] [] [] Ville :

2 Je joins un chèque à l'ordre de **Femme Actuelle** à renvoyer sous enveloppe affranchie à

Femme Actuelle - Service Abonnement - 62066 ARRAS CEDEX 9

*Informations obligatoires, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Abonnement automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client peut ne pas reconduire l'abonnement à chaque anniversaire. PRISMA MEDIA informera le Client par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance de la faculté de résilier son abonnement à la date indiquée, avec un préavis avant la date de renouvellement. À défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé pour une durée identique. Délai de livraison du 1^{er} numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par PRISMA MEDIA à des fins de gestion des abonnements, fidélisation, études statistiques et prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez consulter les mentions légales concernant vos droits sur les CGV de prismashop.fr ou par email à dpo@prismamedia.com. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Photos non contractuelles. Les archives numériques sont accessibles durant la totalité de votre abonnement.



FACS1123

10 ANS DE RECHERCHE

PREMIUM L'ANTI-ÂGE CELLULAIRE ABSOLU

3 ACTIFS BREVETÉS
PROTÉINES MESSAGÈRES
ACTIONS CELLULAIRES



Dès 28 jours,
les femmes constatent⁽¹⁾:

81%
Les rides
sont lissées

97%
La peau est
plus tonique

93%
La peau est
plus lumineuse

90%
La peau est
plus élastique

LIERAC

LE LANGAGE DE LA PEAU

En pharmacie, parapharmacie et sur lierac.com

(1) Étude clinique – 33 femmes - % de satisfaction après 28 jours d'application - La Crème Voluptueuse.