

SEP M  
TOP  
ventes



# Femme Actuelle

NOUVELLE FORMULE

*Pouvoir  
d'achat*

**DES  
LUNETTES  
GRATUITES**  
C'EST  
POSSIBLE!

DOSSIER DE  
LA SEMAINE

# Bouger!

## MON ALLIÉ BIEN-ÊTRE

**PRIX  
EN BAISSÉ !**

~~2,60€~~  
**2,40€**

**CLÉMENTINE  
CÉLARIÉ**

« POUR MOI, L'ÂGE  
N'A AUCUN SENS »

**BIEN  
AU JARDIN**  
LE MOBILIER  
QUI EN  
FAIT PLUS

**RÔTIS &  
LÉGUMES**  
NOS DUOS  
DE SAISON

N°1964 - DU 16 AU 22 MAI 2022

**PRIMA MEDIA CPPAP**

L 12291 - 1964 - F: 2,40 €



BE: 2,70 € - CH: 4,50 CHF - CA: 5,50 CAD - DE: 3,60 € - ES: 2,90 € - FI: 2,90 € - GR: 2,90 € -  
IT: 2,90 € - LU: 2,70 € - PT: 2,90 € - DOM BATEAU: 2,50 € - MA: 28 MAD - TN: 6,20 TND -  
ZONE CFA AVION: 3550 XAF - ZONE CFP BATEAU: 400 XPF - ZONE CFP AVION: 900 XPF





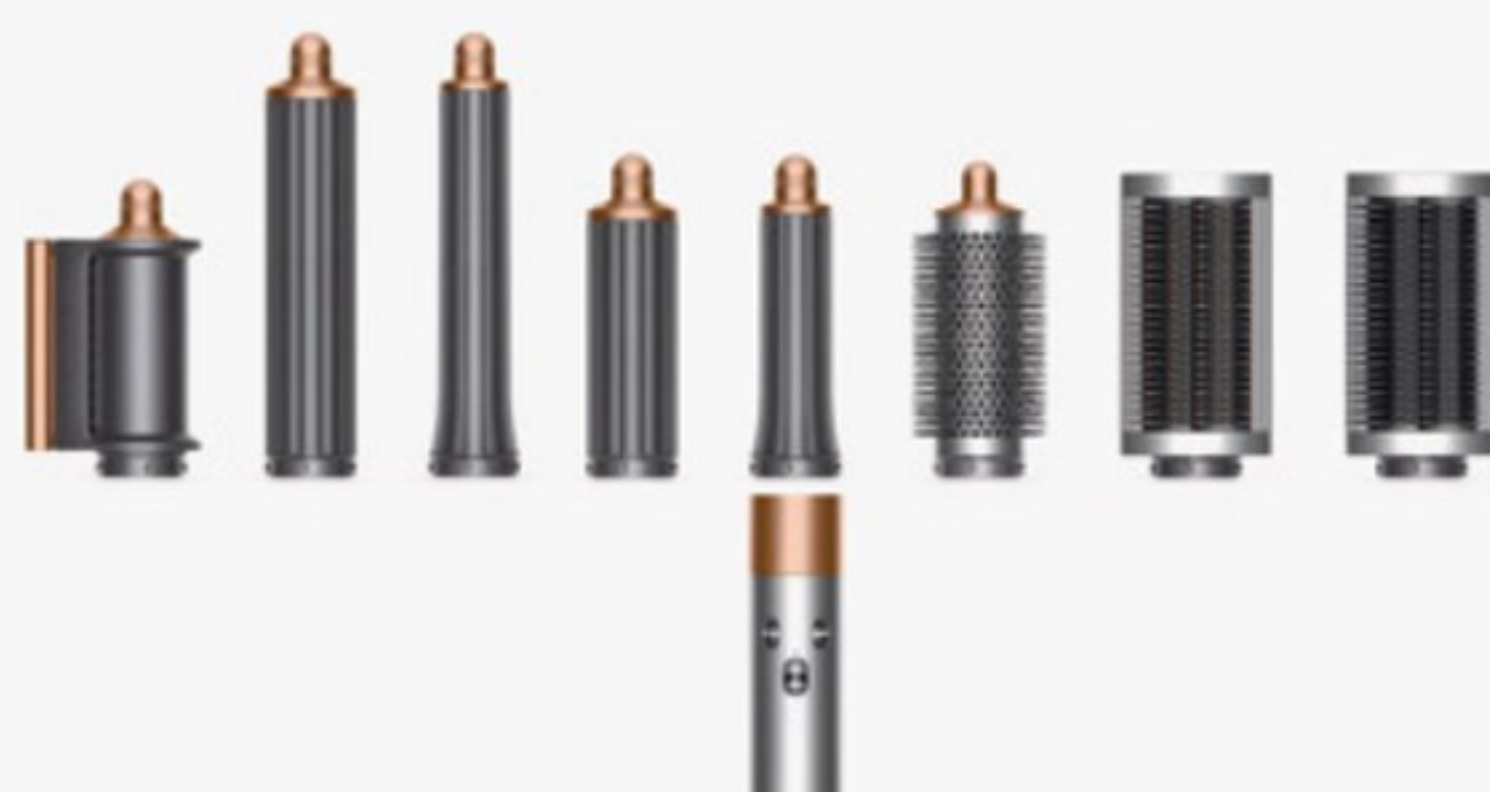
Créez vos coiffures grâce au  
flux d'air Coanda optimisé



**dyson** airwrap

Boucle. Sculpte. Lisse et maîtrise les cheveux rebelles.  
Sans chaleur extrême.

Achetez directement auprès de ceux qui l'ont fait





# 16

VIVE LA MARIÉE!



## Actualité

- 4 Mode, Beauté
- 6 Bien-être
- 8 Cuisine
- 10 Clémentine Célerié : « On m'a souvent dit que j'étais trop. Trop tout. »
- 12 Pour ou contre le port obligatoire du casque à vélo ?
- 14 On attend quoi pour... généraliser les blabla caisses comme aux Pays-Bas ?

## Mode

- 16 Vive la mariée !

## Beauté

- 24 Un joli corps pour l'été
- 28 Les soins au collagène, ça rajeunit vraiment ?

# 46

MON MOBILIER DE JARDIN DESIGN ET PRATIQUE



# 54

RÔTIS ET LÉGUMES DE SAISON



- 30 Je passe au fond de teint bio
- 32 A chaque ongle son soin
- 34 **Bouger, le meilleur médicament**
- 40 Syndrome de l'intestin irritable, le reconnaître et le calmer
- 42 L'anosmie, ça se soigne

## Maison

- 46 Mon mobilier de jardin, design et pratique

## Conso

- 50 **Mes lunettes moins chères**

## Animaux

- 52 Cinq bonnes raisons de sauvegarder les grenouilles

## Cuisine

- 54 **Rôtis et légumes, nos duos de saison**
- 61 Fiches : desserts fraises-rhubarbe

## Agenda

- 64 Ciné, Sorties
- 66 Livres

## ... et toujours

- 37 Sudoku
- 44 Mots fléchés gagnants
- 60 Mots fléchés
- 68 Horoscope
- 69 Carnet d'adresses, solutions des jeux, extrait de règlement
- 70 BD Croque la vie



## Cécile

« La vie est courte, il faut en profiter ! » Cécile Abdesselam, notre rédactrice en chef Santé, aimait à le répéter. Et en aura fait sa maxime jusqu'au dernier jour de sa vie.

Journaliste émérite, auteure récompensée, femme de caractère, Cécile défendait une vision plus égalitaire de la santé des femmes – souvent moins bien diagnostiquées que les hommes. Professionnelle remarquable, Cécile était aussi – et surtout – une amie chère à nos cœurs.

Avec son rire communicatif et sa collection de robes fleuries à faire durer le printemps douze mois par an, elle avait toujours un mot gentil face à une mine triste, toujours un remède naturel contre un petit bobo.

Elle s'en est allée rejoindre les étoiles, libre de tout, comme elle l'aura toujours été.

**JULIEN LAMURY-DESSAUVAGES**  
DIRECTEUR DES RÉDACTIONS

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

COUVERTURE: Photo Kate Hamilton. Coiffeuse-maquilleuse: Peggy Valor. Tous nos remerciements à l'hôtel J.K. Place Paris pour leur accueil. (Photo retouchée.)

ENCARTS: un Chridami/multidépartement broché sur une sélection d'abonnés, un post-it réab 2021 collé sur une sélection d'abonnés, un abo-lettre hausse tarifs adi 2022 jeté sur une sélection d'abonnés. OFFRE: *Femme Actuelle* n° 1964 est en vente chez certains marchands de journaux avec *Prima* pocket n° 477 au prix de 4,30 €. Vous pouvez acheter les deux magazines séparément, respectivement à 2,40 € et à 2,50 €. Offre valable en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles.

0 808 809 063

Service gratuit  
+ prix appel





## Le look à suivre

Et si on détournait le pantalon à pont des bords de mer en le mariant à des pièces plus citadines ? Escarpins vernis, blouse smockée et imprimé Liberty, il n'y a qu'à s'inspirer du look vu sur le podium de The Label Edition.



THE LABEL EDITION

## Un beau carreau!

**On a trouvé l'association la plus stylée du printemps.** Connue pour ses chaussures pop, Mellow Yellow signe cette saison une collab' avec une jeune marque de capuches de pluie. Au programme : des sandales, des mules et des ballerines en toile vichy assorties d'un fichu à nouer sur la tête. Effet Sophia Loren garanti. **Mules en toile vichy, 110€ et capuche de pluie assortie, 50€, Mellow Yellow x Capuche.**

## Spécial POUVOIR D'ACHAT

## DES SOINS À PRIX LÉGER

CES PRODUITS POUR LE VISAGE ONT ÉTÉ ÉLUS MEILLEURS SOINS PAR LES LECTRICES DE FEMME ACTUELLE. ILS SONT RÉUNIS DANS UN COFFRET AVEC 80 % DE RÉDUCTION, POUR QUE VOUS PUISSIEZ VOUS AUSSI LES ESSAYER. DÉPÊCHEZ-VOUS LES QUANTITÉS SONT LIMITÉES ! BOX RÉGÉNÉRANTE, 39€ SUR BOUTIQUE.PRISMASHOP.FR.



## Effet néon

AVEC LES BEAUX JOURS, LES COULEURS POP NOUS FONT DE L'ŒIL. BLEU LAGON, JAUNE CITRON OU VERT AMANDE... UNE PETITE TOUCHE SUFFIT POUR UN REGARD INOUBLIABLE. LE PLUS : LE FARD LINER, À APPLIQUER AU PINCEAU HUMIDE. ALORS, ON SAUTE LE PAS ? Palette Color Block Obsessions, Huda Beauty, 30€ chez Sephora.



**On se met dans l'ambiance paillettes du Festival international du film de Cannes,** qui débute dès mercredi, en craquant pour cette petite bague de circonstance. Glamour toute ! Bague laurier en métal doré, Les Georgettes, 50€.





# L'hydratation à toute épreuve.<sup>1</sup>

Luttez contre les agressions du quotidien grâce à une hydratation continue<sup>2</sup>.

99% RESSENTENT LEUR PEAU INTENSÉMENT HYDRATÉE<sup>3</sup>.



MOISTURE SURGE™ SOIN AUTO-RÉHYDRATANT 100H

<sup>1</sup> Couches superficielles de l'épiderme. <sup>2</sup> Couches superficielles de l'épiderme. Étude clinique in vivo sur 19 personnes après une application. Mesure instrumentale. <sup>3</sup> Test consommateur réalisé sur 110 femmes après une semaine d'utilisation.

# CLINIQUE





## Les régimes yoyo néfastes pour le cœur

**Selon une étude récente\*, l'alternance de perte et de reprise de poids** générée par les régimes (le fameux effet yoyo) serait mauvaise pour le cœur. Des rats soumis à trois cycles de restriction, suivis d'un retour à une alimentation normale, ont vu leur cœur et leur métabolisme souffrir, alors même qu'ils paraissaient en bonne santé. Ces diètes successives les ont rendus vulnérables aux maladies cardio-vasculaires et au diabète. Attention, donc, aux régimes qui proposent de maigrir trop vite!

\* Dans «*Experimental Biology*», avril 2022.



## Top 2

### SOS CYSTITE

**1. Aux fruits rouges.** Riche en proanthocyanidines, la cranberry aide à combattre les infections urinaires récurrentes. **Gummies Cranberry, New Nordic, 25,35€ les 60, en pharmacie.**

**2. Aux probiotiques.** Deux souches de lactobacilles rééquilibrent le microbiote et se combinent à l'effet protecteur de la cranberry. **Symbiosys Cyitalia, Biocodex, 19,90€ (30 sticks), en pharmacie.**

# 30%

**des personnes interrogées\* reconnaissent que le télétravail** leur permet de faire plus de sport. Seules 3% estiment que ce mode de fonctionnement les incite à être plus sédentaires. Sans surprise, le sport à domicile, qui exige peu d'espace et peu de matériel, gagne du terrain avec en tête le yoga, la musculation, le fitness et le Pilates.

\* Observatoire de la forme des Français de l'Union Sport & Cycle/AG2R La Mondiale.



## UNE APPLI POUR MIEUX DORMIR

**Pour en finir avec les rumination** qui tournent en boucle à l'heure du coucher, cette appli s'appuie sur le «shuffle cognitif». Cette technique imaginée par un chercheur canadien consiste à proposer des images d'objets et de scènes propices à la détente, pour neutraliser les pensées parasites. **Boutondodo** (gratuit).



**Spécial  
POUVOIR  
D'ACHAT**

## Spray antiviral 2 en 1

ON NE RELÂCHE PAS LES GESTES BARRIÈRES! CE SPRAY HYDROALCOOLIQUE EST L'ALLIÉ MALIN POUR CONTINUER À SE PROTÉGER. IL LAISSE UNE DÉLICATE ODEUR DE THÉ VERT SUR LES MAINS. ET GRÂCE À SON FORMAT SPRAY, ON S'EN SERT AUSSI POUR DÉSINFECTER LES SURFACES. SPRAY ANTIVIRAL FRAÎCHEUR THÉ VERT, **BACCIDE, 3,37€ LES 100 ML.**



## REMÈDES ANCESTRAUX

A découvrir, plus d'une centaine de traitements naturels contre les rhumatismes et la goutte, fidèles aux principes de la célèbre **bénédictine du XII<sup>e</sup> siècle.**

«*Soigner les maladies rhumatismales selon Hildegarde de Bingen*», du Dr Wighard Strehlow, Editions du Rocher, 19,90€.





# Pour ceux qui font aussi attention à leurs papilles.

Un vent de nouveauté souffle au rayon biscuit !  
Découvrez les dernières recettes de galettes St Michel,  
qui allient les bienfaits des céréales et le bon goût  
d'une pointe de beurre. **Alors, vous croquez ?**



Découvrez plus en détail nos engagements  
sur [stmichel.fr](http://stmichel.fr)





## Une table en vacances

**Un moulin, des cyprès,** des sols roses et violets qui figurent les champs de lavande et le bleu du ciel de Provence... Cette nouvelle ligne inspirée des plus beaux paysages français, composée de plats variés et d'assiettes, nous transporte dans l'arrière-pays, là où la mer n'est jamais loin. Collection Destination Sud, Degrenne, plat (16 x 12 cm), coffret de 6 assiettes (Ø 23 cm)... de 20 à 79€.

## Spécial POUVOIR D'ACHAT

### NE GASPILLENZ PLUS !

DANS CE LIVRE, À TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT SUR WEAREPHENIX.COM, 38 RECETTES

POUR CUISINER LES RESTES MAIS AUSSI TOUT CE QU'ON A L'HABITUDE DE JETER D'EMBLÉE (QUEUES DE FRAISES...). LES AUTEURS SONT LES EMPLOYÉS D'UNE START-UP FRANÇAISE DÉDIÉE À LA COLLECTE DES INVENDUS QUI DONNE AUSSI SON NOM À UNE APPLI GRATUITE, PHENIX, OÙ L'ON PEUT ACHETER DES PANIERS À MOITIÉ PRIX.



## BRILLANTS (ET DURABLES)

C'est une première ! Le Savoyard Opinel propose des couverts en acier, baptisés Perpétue en hommage à Perpétue Opinel, la grand-mère de Joseph Opinel, inventeur de l'icône couteau. Avec son mari, Perpétue Opinel forgeait des clous. De là à imaginer une ligne intemporelle et robuste... il n'y a qu'une lame ! Coffret Perpétue, Opinel, 135€.



franceinfo:

## "A la carte"

DE BERNARD THOMASSON

**LES SAMEDIS ET DIMANCHES À 16H50**

Bernard Thomasson dresse le portrait de chefs qui nous racontent leur parcours, leur métier durement touché par la crise sanitaire, et nous propose une recette à retrouver chaque week-end sur [franceinfo.fr](http://franceinfo.fr).



## LE VINAIGRE en beauté

**Cet élégant ballon à vinaigre** passe naturellement de la cuisine à la table. En céramique, avec bouchon doseur en liège et acier inoxydable, il préserve les arômes des vinaigres du commerce comme de vos préparations maison.

Ballon à vinaigre (7 coloris au choix), collection Dans la cuisine, Emile Henry, 34,90€.



## Pause gourmande

**SANS SUCRE AJOUTÉ, DONC ACIDULÉES À POINT, DEUX NOUVELLES COMPOTES CHARLES & ALICE TROUVENT LEUR PLACE DANS LES RAYONS: POMMES-CITRONS, AVEC UNE POINTE DE BASILIC (AVOUEZ UN PETIT FAIBLE POUR CELLE-CI), ET POMMES-FRAISES, PONCTUÉE DE MENTHE. 4 X 97 G, 1,89€.**



ASSURANCE AUTO

# DANS LA VIE, IL N'Y A PAS QUE LA CARROSSERIE



## IL Y A VOUS AUSSI.

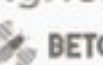
Au Crédit Agricole, l'humain est au cœur de nos préoccupations.  
C'est pourquoi, la prise en charge des dommages corporels\* est incluse  
dans toutes les formules de notre assurance auto, même en cas d'accident responsable.

**AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT  
ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ**



\*Selon les conditions prévues au contrat.

Document à caractère publicitaire. Le contrat d'assurance auto est assuré par PACIFICA, filiale d'assurances dommages de Crédit Agricole Assurances. PACIFICA, S.A. au capital entièrement libéré de 442 524 390 €, entreprise régie par le Code des Assurances. Siège social : 8-10 Boulevard de Vaugirard - 75724 Paris Cedex 15. 352 358 865 RCS Paris - TVA : FR95 352 358 865. Les événements garantis et les conditions figurent au contrat. Ce contrat est distribué par votre Caisse régionale de Crédit Agricole, immatriculée auprès de l'ORIAS en qualité de courtier d'assurance. Les mentions de courtier en assurances de votre Caisse sont disponibles sur [mentionscourtiers.credit-agricole.fr](https://mentionscourtiers.credit-agricole.fr) ou dans votre agence Crédit Agricole. Sous réserve de la disponibilité de cette offre dans votre Caisse régionale.

05/2022 - Édité par Crédit Agricole S.A., agréé en tant qu'établissement de crédit - Siège social : 12, place des États-Unis, 92127 Montrouge Cedex - Capital social : 9 340 726 773 € - 784 608 416 RCS Nanterre. Crédit photo : Getty Images. 



# CLÉMENTINE CÉLARIÉ

## «On m'a souvent dit que j'étais trop. Trop tout»

Rencontre avec une battante au grand cœur. PAR AMÉLIE CORDONNIER

**U**ne fois n'est pas coutume, nous avons demandé à Clémentine Célarié de poser en une de *Femme Actuelle*. Parce que nous aimons sa liberté, son franc-parler et qu'en dépit de son métier de comédienne, elle est une femme comme nous, avec ses joies et ses peines.

**Dans votre livre, *Les Mots défendus\**, vous indiquez votre taille, 1,70 mètre, et votre poids, 62 kilos. Les comédiennes ne le disent jamais !**

**C.C. :** Eh bien, tant pis ! Ce qui est génial avec l'âge et que l'on gagne grâce à la maladie, c'est la liberté.

**En novembre 2019, vous découvrez que vous avez un cancer du côlon...**

**C.C. :** Oui, je jouais déjà *Une vie*, de Maupassant\*\*, au théâtre des Mathurins (Paris). Ce cancer a été une épreuve qui a éclairé ma route. Et figurez-vous qu'«éclairé» c'est aussi l'anagramme de mon nom de famille, Célarié !

**Vous jetez dans votre livre les mots «comme des pavés contre l'hypocrisie, les tabous et les faux-semblants», c'est pour ça qu'on vous aime !**

**C.C. :** Les tabous nous grignotent. Le cancer en fait partie. Impossible de dire que vous en avez un lors d'un dîner, sinon tout le monde se fige.

**Et les cheveux qui tombent, ça non plus, on n'en parle pas...**

**C.C. :** Une femme sans cheveux, c'est encore plus mal vu qu'un cancer.

**Six mois en chimio et personne ne sait rien, pour quelle raison ?**

**C.C. :** Parce que la maladie fait peur. Dans mon métier, si on est malade, on dégage. Il ne fallait pas effrayer les programmeurs. J'ai aussi eu une embolie pulmonaire, sinon cela n'aurait pas été drôle. Et puis j'ai fait mes séances de chimio pendant le premier confinement.

**Pourquoi lever le secret ?**

**C.C. :** Pour m'adresser aux gens qui ont traversé des épreuves.



La comédienne nous offre une pause dans sa tournée.

**Le cancer a provoqué en vous «conscience, douceur et révolte». C'est-à-dire ?**

**C.C. :** Je suis sortie grandie et enrichie des épreuves traversées. Je buvais du champagne à l'hôpital pour faire la nique au malheur mais, évidemment, pendant les séances de chimio, je ne faisais pas la fanfaronne. Dans ces moments-là, je pensais au public. Le retrouver sur scène m'a guérie. C'est pourquoi j'aimerais organiser des ateliers théâtre avec des gens en chimio ou en post-chimio.

**On sent en vous un devoir de joie...**

**C.C. :** Oui, nous avons ce devoir, surtout en ces temps de guerre. Craintes, envies, joies... tout devient plus à vif après un cancer.

**Que faites-vous en cas de cafard ?**

**C.C. :** Je pleure, à fond, selon la technique du puits, qui consiste à s'enfoncer et à toucher le fond pour mieux remonter vers la lumière.

**«Être connue, c'est aussi moche que génial», écrivez-vous. En quoi ?**

**C.C. :** Recevoir des sourires partout où vous allez, ça porte. Mais la notoriété prive d'une vraie rencontre amicale ou amoureuse. Je rêve de répondre à la question «Que faites-vous dans la vie?».

**Vous vous demandez si c'est vous qui êtes trop ou les autres pas assez...**

**C.C. :** Oui, on m'a souvent dit que j'étais trop amoureuse, trop impatiente, trop excessive. Trop tout. J'ai fait beaucoup de bêtises à la télé. Je voulais faire rire pour désamorcer. On a le droit de se tromper. Je ne vis pas dans la réalité, sinon je serais morte depuis longtemps, mais dans le rêve, l'écriture, le théâtre.

**Quel rapport entretenez-vous avec votre âge ?**

**C.C. :** Pour moi, l'âge n'a aucun sens. L'idée de vieillesse ne m'atteint pas. On n'est pas obligé d'être vieux à 64 ans. A cet âge, je ne devrais plus avoir de boulot. J'en ai parce que je me le crée. Ce qui est important, c'est d'être vivant, vibrant. Être sexy, ce n'est pas être bien gaulée, mais entretenir une dose d'inconscience, continuer à avoir envie. Arrêtons de penser que l'on devient moche en vieillissant. On grandit, c'est tout.

Tous nos remerciements à l'hôtel J. K. Place Paris pour leur accueil.





Un échange, franc, profond et joyeux.

***Comment avez-vous réussi à garder les pieds sur terre ?***

**C.C. :** Je le dois peut-être à ma grand-mère, une paysanne bretonne, à ma naissance en Afrique noire et à l'éducation de mes parents, qui m'ont appris que seule compte la vérité.

***Vous dites : « Je me jette littéralement dans l'amour, sans filet... »***

**C.C. :** Oh, moins maintenant ! Mais j'ai toujours la même idée de l'amour qu'à 14 ans. Absolu, total. A 80 ans, je rencontrerai peut-être un prince que j'épouserai dans une robe blanche, avec mes enfants et quelques vieux amants pour porter la traîne.

***Quels conseils donneriez-vous aux lectrices de Femme Actuelle ?***

**C.C. :** Comme dit ma mère, une guerrière de 91 ans, les conseils ne font plaisir qu'à ceux qui les donnent. Je leur dirais ce que je répète à mes enfants : faites-vous confiance, suivez votre instinct, construisez votre liberté, riez pour décoincer le plexus, buvez de l'eau chaude, ça ne coûte rien et ça nettoie, et du champagne pour le plaisir.

***Il y a ces « poids qu'on nous fiche sur le dos quand on est une femme »...***

**C.C. :** Oui ! On nous demande d'être une Wonder Woman qui bosse, une épouse, une bonne amante, une mère géniale. Et puis le soir venu, il faut encore se démaquiller. Mais heureusement, ce poids nous rend plus combatives.

***Les derniers mots d'Une vie semblent faits pour vous...***

**C.C. :** « La vie, voyez-vous, ça n'est jamais si bon ni si mauvais qu'on croit. » C'est bien vrai ! J'aime aussi : « L'épaisseur de ma joie, comme un feuillage, abritait mon cœur de la tristesse. » ●

Retrouvez l'intégralité  
de l'interview sur  
**femmeactuelle.fr**

\*Editions Albin Michel. \*\*Actuellement en tournée,  
infos sur [une-vie.com](http://une-vie.com).

Femme Actuelle / 11



# POUR OU CONTRE *le port du casque obligatoire à vélo?*

Alors que le casque doit être porté à vélo jusqu'à l'âge de 12 ans en France, une proposition de loi visant à le rendre obligatoire pour tous a été portée au Sénat. Si le sujet n'est toujours pas tranché, la question continue à faire débat. **PAR MAGALIE GUILPAIN**

69%

des Français estiment que le port du casque à vélo devrait être obligatoire...

...mais seuls 30% mettent leur casque à chaque fois qu'ils montent sur leur vélo.\*

## POUR



«*L'enjeu est trop important*»

Lors de mon rapport devant le Sénat, j'ai exposé les données prouvant l'aspect protecteur du casque à vélo. Ma recommandation a été de le rendre obligatoire, car l'enjeu est trop important. Il ne s'agit plus de débattre, il est impératif de le porter au vu de la fragilité du cerveau et de la gravité des blessures irréversibles qui résultent d'une chute sur la tête. Bien sûr, il y a des limites à la protection que peut offrir cet équipement. Mais il augmente nos chances. Lorsque l'on tombe sur la tête sans casque à une vitesse de 15 à 17 km/h, le risque de blessures cérébrales est de 100%. Il réduit de manière drastique avec un casque, puisqu'il tend vers 0. Les bénéfices se confirment dans un pays comme l'Australie où le port du casque est obligatoire depuis 1990: les traumatismes crâniens chez les cyclistes y ont pratiquement disparu.

**Rémy Willinger**, PROFESSEUR EN BIOMÉCANIQUE DES CHOCS À L'UNIVERSITÉ DE STRASBOURG



## CONTRE



«*Ça peut décourager*»

Notre fédération n'est pas opposée au port du casque, s'il s'agit d'un choix individuel. Mais l'obligation véhicule une image de danger liée à la pratique du vélo qui est fausse. Ce serait une mesure contre-productive: en Australie, l'usage du vélo a baissé de 30% suite à la loi, mais l'accidentologie ne baisse pas pour autant. Or, il ne s'agit pas de décourager les cyclistes... La part du vélo dans les déplacements quotidiens ne représente que 3% en France, alors que nous avons un objectif de 12% en 2030. Une loi ferait peser sur les usagers les conséquences de l'absence de politiques permettant d'éviter les accidents. Ce n'est pas en forçant les gens à porter un casque que l'on diminue le nombre d'accidents, mais en se concentrant sur des aménagements de qualité et sur le respect du Code de la route.

**Annie-Claude Thiolat**, VICE-PRÉSIDENTE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DES USAGERS À BICYCLETTE (FUB)



«*Il n'est pas question de lésiner avec la sécurité. Si le port du casque est le moyen le plus efficace de réduire les blessures à la tête et les décès, alors il faut le rendre obligatoire.*»

**Sabrina Nadjar**  
RÉDACTRICE EN CHEF DÉLÉGUÉE

\* Source: Etude YouGov réalisée du 19 au 20 janvier 2022, auprès de 1 009 personnes représentatives de la population nationale française âgée de 18 ans et plus, selon la méthode des quotas.



# NOUVEAU GOÛT IRRÉFRUITIBLE ENCORE PLUS FRUITÉ !



SAVEUR TROPICAL

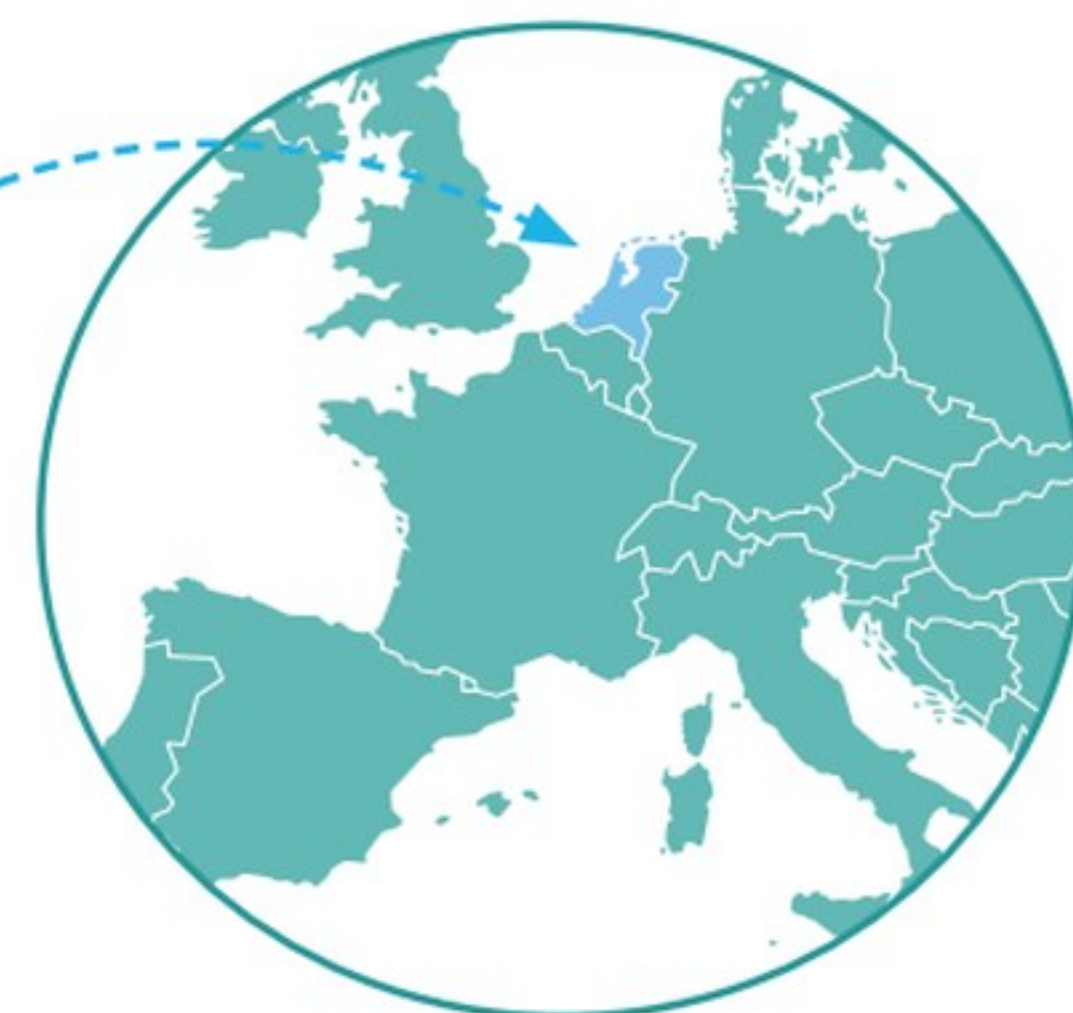
DES FRUITS,  
DE L'EAU DE SOURCE  
SANS COLORANT ARTIFICIEL  
SANS CONSERVATEUR

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# GÉNÉRALISER LES BLABLA CAISSES COMME *aux Pays-Bas?*

A l'opposé des caisses rapides et automatiques, celles-ci proposent aux clients de prendre leur temps. L'objectif? Recréer du lien social et permettre à ceux qui le souhaitent d'échanger tranquillement. **PAR CÉLINE LAVILLE**



## 1 RECRÉER DU LIEN

Alors que la tendance est plutôt aux caisses automatiques, la grande chaîne de supermarchés Jumbo a imaginé la *klets-kassa*, « caisse de bavardage » en français. Ceux qui veulent prendre leur temps peuvent y discuter avec le caissier ou la caissière, sans subir la pression des clients plus impatientes. Dotées d'une signalétique propre, elles ciblent particulièrement les personnes âgées et isolées, mais les jeunes sont aussi séduits par le concept.

## 2 DES EMPLOYÉS FORMÉS

Le personnel affecté à ces caisses a été spécialement formé pour entamer une conversation ou prolonger un échange. Afin de faciliter les discussions, il s'agit d'employés très sociables, installés à ce poste afin de mieux connaître les clients réguliers et entretenir avec eux des relations sur la durée. Un manuel, réalisé avec une association spécialisée, aide les équipes à reconnaître les gens qui souffrent de solitude.

## 3 PRÉVENIR LA SOLITUDE

Partant du principe que le supermarché est souvent le seul endroit où les personnes âgées ou isolées peuvent échanger quelques mots, Jumbo a également développé un coin café. Les clients peuvent s'y asseoir, discuter, et entrer en relation avec les bénévoles d'une association locale susceptible de leur venir en aide. D'abord testées en 2019 dans le village de Vlijmen, elles ont depuis été étendues à deux cents magasins, dans des zones où l'isolement est particulièrement important.

## ET EN FRANCE?

Carrefour a importé le concept en testant des Blabla caisses à Dijon dès 2019. Le bilan étant concluant, elles ont été déployées dans deux cents hypers en 2021. Auchan et Super U en ont également ouvert. Alors qu'en 2020, plus de 7 millions de Français étaient en situation d'isolement\* parions que les Blabla caisses devraient se multiplier.

\* Chiffres Fondation de France.

GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO; PHOTO REPUBLIC / MARCO DE SWART; FRANCE INTER

**france inter** « 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 Zonszain**, chef de service Actu à *Femme Actuelle*, ce mardi, au micro d'Ali Rebeihi.



DU 17 AU 28  
MAI 2022



# SPÉCIAL FÊTE DES MÈRES : PETITS PRIX, GRANDES ATTENTIONS

**4€  
,95**

L'UNITÉ

**T-SHIRT FEMME**

Du 34/36 au 46/48

**T-shirt fille**

Du 3 au 8 ans

**au prix de 3,95€.**

100 % coton.



**3€  
,90**

L'UNITÉ

**COFFRETS MUGS  
FÊTE DES MÈRES**

En porcelaine.

Différents modèles  
disponibles en magasin.



**8€  
,90**

**CADRE PHOTO  
PÊLE-MÊLE**

En plastique.

Dim. L. 50  
x l. 3 x H. 37 cm.

**7€  
,90**

**BOÎTE À BIJOUX  
FLEURS SÉCHÉES**

En verre.

Dim. L. 15 x l. 10  
x H. 8 cm.

**DÉCOUVREZ  
ENCORE PLUS D'OFFRES  
EN FLASHANT CE CODE**



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



# L'épouse

On joue la pureté avec ce fourreau minimaliste, facile à recycler en robe du soir. Et on accentue le côté romantique avec un voile court et un bouquet de fleurs fraîches.

**Robe** en crêpe de viscose, Sessùn  
Oui, 245€. **Voilette**  
Asos Design, **jonc**  
Go Mademoiselle,  
**bague** Swarovski,  
**sandales** Roger Vivier.

# VIVE LA MARIÉE

Voilà tout ce qu'il faut pour être pimpante le jour J, que l'on soit la mariée, sa demoiselle d'honneur, sa sœur ou même sa belle-mère. RÉALISATION DAPHNÉ BRUNET





# La sœur

On mise sur une  
couleur flashy  
et quelques volants  
pour un résultat  
bluffant qui restera  
dans les mémoires.

**Robe** en polyester, PrettyLittle-Thing, 37€. **Manchette, bague et boucles d'oreilles** Satellite Paris, **sac** Lollipop.

PHOTOS KATE HAMILTON.  
COIFFURE RAYNALD.  
MAQUILLAGE CATHERINE  
DARGENTON



# Les collègues

On évite tout faux pas avec une robe légère au tissu fleuri pour elle, et un pantalon à pinces sur une chemise blanche pour lui.

**POUR FLEUR:**  
**Robe** en polyester, Pinko, 265€. **Boucles d'oreilles** Gas Bijoux, **sac** Moony Mood sur spartoo.com.

**POUR FABIEN:**  
**Chemise** en coton et **bijou de col**, Asos Design. **Pantalon** en polyester, Zara.





# *La mère*

On prône l'élégance raffinée avec une robe chemisier classique, mais dans un imprimé original, accompagnée d'accessoires forts.

**Robe** en polyester, Free For Humanity, 84 €. **Boucles d'oreilles** Equinox Ecuador, **bagues** Isabelle Toledano.



# Le témoin

On veut allier  
sérieux et fantaisie ?  
Alors, oui à la veste  
pour la signature...  
et aux paillettes  
pour danser jusqu'au  
bout de la nuit !

**Veste** en polyester et viscose, Samsøe Samsøe, 269€. **Caraco** en viscose rebrodé de sequins, Charlie Joe, 325€. **Pantalon** en polyester mélangé, C&A, 39,99€. **Boucles d'oreilles** Darsala, **collier** Goldaia, **joncs** La Môme Bijou, **sac** Madeleine, **escarpins** Spartoo.





Achetez là!

Wortmann Int. Schuhproduktionen, Detmold    [tamaris.com](http://tamaris.com)



# La belle-mère

On ose porter un chapeau,  
qui élance la silhouette  
et donne un chic fou,  
et des couleurs qui mettent  
de bonne humeur.

**Blouse** en polyester, Morgan, 55€.  
**Jupe** en coton et élasthanne, Paule Ka, 300€. **Chapeau** Maison Michel,  
**jeu** Elise Tsikis,  
**sac** Orega sur facetofaceparis.com, **escarpins** Free Lance.

Remerciements à l'hôtel  
Constance Belle Mare  
Plage, à l'île Maurice.

CARNET D'ADRESSES P. 69



# ENVIE DE RAYURES PLUS SAUVAGES ?



— LES VOYAGES —  
**GEO**  
**BY VISITEURS**

Pour vous, voyager c'est sortir des sentiers battus, découvrir d'autres cultures, partager des moments rares et vivre des expériences inoubliables. **Les voyages GEO by VISITEURS** sont faits pour vous : initiés par le magazine GEO en collaboration avec le spécialiste du voyage immersif et responsable VISITEURS, ils vous proposent des destinations partout dans le monde et des formules adaptées à vos envies : Circuits accompagnés en petits groupes, croisières, séjours et voyages sur-mesure. **Il ne vous reste plus qu'à choisir en vous rendant dès maintenant sur notre site.**

**Vous désirez  
en savoir plus :**

**[lesvoyagesgeo.visiteurs.fr](http://lesvoyagesgeo.visiteurs.fr)  
[geo@visiteurs.fr](mailto:geo@visiteurs.fr) ou appelez  
un de nos conseillers voyages :  
**01 73 54 39 00** (du lundi au  
vendredi) pour trouver votre  
destination et votre formule**



Circuits accompagnés  
en petits groupes



Voyages  
sur-mesure



Croisières



Séjours  
balnéaires





# UN JOLI CORPS pour l'été

Avec l'arrivée des beaux jours, les tenues s'allègent et dévoilent bras et jambes. Nos astuces pour les sublimer. **PAR CÉLINE MOLLET**

1



3

## Des cuisses bien lisses

**Si vous êtes sujette à la peau d'orange et que cela vous complexe,** faites la chasse aux capitons. Chaque matin, brossez vos jambes à sec pendant quelques minutes en procédant par mouvements circulaires doux, des chevilles aux cuisses, puis par lissages vers l'intérieur des cuisses. Inutile d'appuyer, des effleurages suffisent. Une fois par semaine, appliquez après le brossage un masque à rincer à base d'argile et d'escine, pour désinfiltrer les tissus et offrir un effet détox. Terminez par un soin enrichi en actifs minceur comme la caféine ou le lierre associé à des manœuvres de palper-rouler, des genoux vers l'aîne, pour bien décoller la cellulite.

**Notre choix:** Détox. Anti-Cellulite Masque de Boue, Somatoline, 39,90€ (1). **Chauffant.** Slim & Fit Body Expertise, Ericson Laboratoire, 54€ (2). **Fondant.** Gel-Crème Minceur, Dr Pierre Ricaud, 45€. (3).

## DES PIEDS TOUT DOUX

N'ATTENDEZ PAS LE PRINTEMPS POUR EN PRENDRE SOIN, L'IDÉAL EST DE LES CHOUCOUTER TOUTE L'ANNÉE AVEC DES FORMULES À BASE D'URÉE QUI LISSENT LES CALLOSITÉS.

2



## Des jambes dorées

**Restées cachées dans des pantalons ou des collants tout l'hiver,** vos jambes sont un peu pâles. En attendant de bronzer en lézardant au soleil, trichez avec un autobronzant afin de leur donner une couleur épicée plus vraie que nature. Si vous n'êtes pas une pro de l'application, mixez quelques gouttes autobronzantes à une dose de votre lait corporel préféré et appliquez le mélange par massages sur les jambes. Renouvelez l'opération chaque jour jusqu'à l'obtention de l'intensité souhaitée.

**Si vous avez envie d'un hâle plus intense,** utilisez un autobronzant.

Hydratez soigneusement votre peau les jours précédents et exfoliez-la la veille. Déposez une noisette de produit sur un gant autobronzant en mousse et effectuez des mouvements de lissages, pour une application parfaitement homogène.

4



5



6

**Notre choix:** **Légères.** Self Tanning Drops, Hawaiian Tropic, 13,20€ (4). **2 en 1.** Hydrosmose "Effet Soleil" Corps, Mary Cohr, 41€ (5). **Naturelles.** Gouttes Auto-Bronzantes, St. Tropez, 36€ (6).







## Des aisselles nettes

**Traquez vos poils pour être parfaite** en débardeur. Le rasage est rapide, mais il peut laisser des ombres sous les bras. Pour un rendu nickel, privilégiez l'épilateur électrique ou la cire qui arrachent le poil à la racine. Sur peau préalablement exfoliée, coupez vos poils s'ils sont trop longs, puis utilisez une cire froide ou tiède. Sur cette zone, ils poussent dans des sens différents. Appliquez donc la cire en plusieurs fois, dans le sens du poil, et arrachez à rebrousse-poil. Terminez en effectuant des pressions douces avec les mains pour apaiser la zone. N'utilisez pas de déodorant dans les 24 h, pour ne pas irriter davantage la peau. Appliquez un peu de talc pour adoucir et pour absorber l'humidité de la transpiration.

**Notre choix:** Prêtes à l'emploi. 20 Bandes de Cire Froide Jambes-Aisselles, Evoluderm, 3,50€ (4). Multifonctions. Silk-épil 9 Flex, Braun, 220€ (5). Gourmande. La Cire Texture Caramel, Jolly, 9,90€ (6).



4



5

6



## Des bras protégés

Dès qu'ils ne sont plus couverts par des manches longues, vos bras prennent le soleil et subissent les méfaits des UV: rougeurs, échauffements, puis vieillissement prématuré. Il faut les protéger à chaque exposition, qu'il s'agisse de promenades, de trajets menant au bureau ou de déjeuners en terrasse. Appliquez le produit 30 minutes avant de sortir s'il contient des filtres chimiques, pour leur laisser le temps de pénétrer. Si vous utilisez une formule à base d'écrans minéraux, vous pouvez l'appliquer juste au moment de l'exposition. Pensez à la nuque, au dos, au décolleté et remettez-en toutes les deux heures.

**MARIE-HÉLÈNE LAIR**  
DIRECTRICE DE LA  
COMMUNICATION  
SCIENTIFIQUE CLARINS



## «NE NÉGLIGEZ PAS LA ZONE DU DOS»

Sa peau est plus épaisse que celle du visage et s'épaissit encore au fil des expositions solaires. Son film hydrolipidique est différent et ses pores plus larges. Elle est souvent oubliée sous la douche et lors du gommage, car elle est difficile d'accès. Il faut utiliser une brosse avec un long manche, pour bien la nettoyer. C'est aussi une zone exposée aux frottements des vêtements et sous-vêtements, qui peuvent provoquer des irritations, des inflammations et donc des boutons. Deux fois par semaine, exfoliez-la. En cas d'imperfections, traitez-les avec un soin visage à base d'acides de fruits ou d'acide glycolique, pour diminuer l'épaisseur de la couche cornée, libérer l'excès de sébum et éliminer les éventuels points noirs.

GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO

7



8

9



**Notre choix:** Poids plume. UV Plus Anti-Pollution, Clarins, 42,50€ (7). Nomade. Stick Solaire visage et corps SPF 30, Coola, 27€ chez Sephora (8). Compact. Spray Pocket Sun Secure SPF 50+, SVR, 12,90€ (9).

## Un décolleté harmonieux

**Exposée aux UV** toute l'année, la zone du décolleté est fragilisée. La peau très fine perd de son collagène et de son élastine et finit par se froisser. Elle est aussi sujette aux taches brunes. Pour lui redonner un aspect lisse, pensez à étirer votre crème de jour et votre crème de nuit sur le cou et le décolleté. Si vos taches sont très présentes, utilisez une formule spécifique à base d'extrait de réglisse ou de lys, par exemple. **Pour redonner du rebondi** à votre décolleté, laissez agir un masque patch toute la nuit ou pendant 15 minutes avant une soirée. Et n'oubliez pas, protégez-vous dès les beaux jours avec une crème contenant un SPF.

**Notre choix:** Express. Bio Enzymes Mask, Talika, 8,50€ (1). Fondant. Skin Perfusion Nutri-Neck, FillMed, 89€ (2). Poids plume. Fluide Anti-Taches Haute Protection SPF 30, Patyka, 59€ (3).

## JOLIS COUDES

N'oubliez pas de les exfolier pour éliminer les cellules mortes en douceur. Sur cette zone, vous pouvez procéder à sec, avec un gommage à grains.



Laboratoires Dermatologiques  
**Eucerin**<sup>®</sup>

## HYALURON-FILLER + ELASTICITY

**97%** DES FEMMES  
LE CONSTATENT :  
LEUR PEAU PARAÎT  
PLUS FERME\*

**SPF 30**

- Comble les **rides**, même profondes
- Améliore l'**élasticité** de la peau
- Protège du vieillissement cutané prématuré induit par les rayons UV grâce à la **protection** **SPF 30**



**DISPONIBLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE**  
Plus d'informations sur [www.eucerin.fr](http://www.eucerin.fr)

\*Test consommateurs, 107 femmes, 2 semaines, % de satisfaction.





# Les soins au collagène

## ÇA RAJEUNIT VRAIMENT ?

Composant essentiel de notre peau, le collagène se retrouve aujourd'hui dans de nombreuses formules de soins. On vous explique leur fonctionnement et leurs effets.

PAR INÈS RÉAL

**P**résent en grande majorité dans le derme, le collagène joue un rôle fondamental dans la structure de la peau. C'est lui qui assure son maintien et sa tonicité. Dès qu'on atteint la trentaine, sa synthèse ralentit et la peau perd peu à peu en fermeté. A l'âge de la ménopause, sa dégradation s'accélère et l'ovale du visage a tendance à être un peu moins bien défini. En outre, certains facteurs extérieurs peuvent venir accélérer ce phénomène naturel, comme l'exposition au soleil, tout particulièrement aux UVA, la consommation de cigarettes mais également le stress. La solution ?

Protéger son capital et renforcer la synthèse de cette protéine en utilisant des soins spécifiques.

### Comment ça marche ?

Les soins enrichis en collagène (parfois d'origine bovine mais aujourd'hui davantage issu du poisson) agissent au cœur du derme pour ralentir le processus de vieillissement. Une étude récente montre qu'au bout de douze semaines

cet actif améliore l'élasticité de l'épiderme, réduit les rides et augmente le taux d'hydratation. Pour être vraiment efficace, il doit être de faible poids moléculaire, donc hydrolysé ou encapsulé. Méfiez-vous également des « collagènes d'origine végétale » qui ne peuvent

**CYRILLE TELINGE,**  
FONDATEUR  
DE LA MARQUE  
NOVEXPERT



**Multifonction.**  
Soin Collagène  
3 en 1, Jour-Nuit  
-Masque, Resul-  
time, 52,90€.



**Stimulante.**  
La Crème Anti-  
Âge Expert,  
Novexpert,  
39,95€.



**Lissant.**  
Sérum  
Collagène,  
Coveline,  
69,90€.

pas être considérés comme tels et sont en réalité un abus de langage. D'autres cosmétiques ne contiennent pas cette protéine mais promettent de protéger le collagène naturellement présent dans le derme et de stimuler sa synthèse. C'est ce que l'on appelle des actifs « pro-collagène » tels que des extraits d'algue rouge, l'acide hyaluronique, la vitamine A, la centella asiatica, le silicium organique ou encore la vitamine C.

### C'est pour moi ?

Dès 30 ans, il est recommandé d'utiliser un sérum ou une crème à haute teneur en actifs antioxydants et protecteurs (vitamine C, silicium, arginine) qui préserveront le collagène de la peau. A 40 ans et plus, il est intéressant de se diriger vers des soins qui contiennent du collagène aux effets anti-âge plus poussés. ●

## IL FAUT AUSSI PENSER À SON ALIMENTATION

« Certains compléments alimentaires enrichis en collagène permettent d'agir sur la fermeté et l'élasticité de la peau. Chose importante à savoir : ils ne sont efficaces que s'ils permettent d'en absorber au minimum 10 g par jour. Les aliments riches en protéines sont également très intéressants pour préserver la tonicité de la peau : la viande, le poisson, les œufs, les bouillons de carcasses mais aussi le soja (idéalement fermenté), le quinoa ou l'amarante contiennent de nombreux acides aminés. »



COMMUNIQUÉ

# CAUDALIE

PARIS

## Vinoperfect

Le sérum anti-taches N°1  
en pharmacie en France <sup>(1)</sup>

Composé à 98% d'ingrédients d'origine naturelle, le Sérum Éclat Anti-Taches Vinoperfect prévient et corrige tous les types de taches, quelle que soit leur origine :



Non photosensibilisant. Convient aux femmes enceintes et allaitantes.

### Nouveau Duo anti-taches de l'été

Pour protéger votre peau des taches de soleil au quotidien, nous vous offrons en coffret<sup>(2)</sup> le nouveau Fluide Très Haute Protection SPF50+ Vinosun Ocean Protect, sans parfum, au fini invisible, en format 20mL !



Formule bien notée sur les applications de scan de produits.<sup>(3)</sup>

INGRÉDIENTS  
D'ORIGINE NATURELLE  
98%

vegan

0% Parabènes, phénoxyéthanol,  
huiles minérales, PEG,  
silicones, ingrédients  
d'origine animale.

1%  
FOR THE  
PLANET  
MEMBER

100%  
PLASTIC  
COLLECT

1 sérum vendu toutes les 30 secondes  
dans le monde <sup>(4)</sup>



Effet anti-taches dès 1 flacon <sup>(5)</sup>

Coloration des taches

-63% <sup>(6)</sup>

Efficacité sur tous les types de peau <sup>(6)</sup>



Photos non retouchées

EN PHARMACIES, BOUTIQUES SPA CAUDALIE ET SUR CAUDALIE.COM

(1) IQVIA – Pharmatrend International – Marché des produits dépigmentants en pharmacie – France – YTD Octobre 2021 – en valeur. (2) Offre valable dans les points de ventes participants, sur caudalie.com, et dans les Boutiques SPA Caudalie. Non cumulable, valable dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. (3) Février 2022. (4) Source interne sur base Sell-in 2021. (5) Étude clinique, auto-évaluation, 56 jours, 65 femmes. (6) Étude clinique, scoring dermatologique, 56 jours, 65 femmes, 91% des volontaires.



# JE PASSE AU *fond de teint bio*

Quatre lectrices ont testé ces nouvelles formules.  
Découvrez leurs avis. **PAR INÈS RÉAL**

**L**ongtemps disponibles uniquement sous forme de poudre compacte ou minérale, les fonds de teint bio se déclinent aujourd'hui en version liquide et offrent de belles textures, légères et soyeuses. Lumineux, mats, avec un fini naturel ou bien couvrant, ils répondent aux besoins de toutes les peaux et sont formulés sans aucun ingrédients controversés. Leur petit plus : des formules souvent enrichies en actifs hydratants comme l'aloë vera, l'acide hyaluronique mais aussi des huiles et des beurres végétaux. ●



**Modulable**  
ANAÏS, 39 ANS

**Ma première impression :** la texture de ce fond de teint est un peu épaisse ce qui le rend difficile à appliquer. En revanche, la couvrance est bonne et la couleur se fond très bien avec ma carnation.

**Après quelques jours :** je mélange finalement un peu de fond de teint à ma crème de jour pour le rendre plus fluide, et le résultat me convient parfaitement !

**JE LE GARDE OU PAS ?** Ce n'est pas mon fond de teint coup de cœur, mais c'est une bonne alternative bio. Fluide de teint, Charlotte Make-Up Bio, 15,90€.



**Couvrant**  
CHARLOTTE, 37 ANS

**Ma première impression :** il est facile à appliquer et il camoufle bien mes petits boutons et mes rougeurs. Sa texture est fluide, ce que j'apprécie tout particulièrement car une petite quantité de produit suffit pour tout mon visage.

**Après quelques jours :** je trouve sa tenue très bonne. La peau reste bien mate et je n'ai pas de sensation désagréable de tiraillement en fin de journée.

**JE LE GARDE OU PAS ?** Je le garde car il couvre bien pour un fond de teint bio. Fond de teint hydratant, Teint Divin, So'Bio Etic, 14,90€.



**Léger**  
LÆTITIA, 41 ANS

**Ma première impression :** j'aime beaucoup son parfum léger et sa texture crémeuse. Il est indiqué qu'il faut l'appliquer avec un pinceau, mais je n'en ai pas, alors j'utilise mes doigts et cela fonctionne très bien !

**Après quelques jours :** je dois superposer plusieurs couches pour camoufler parfaitement mes imperfections. Je le fixe avec un voile de poudre pour prolonger sa tenue.

**JE LE GARDE OU PAS ?** Je le garde, mais j'ajoute un anti-cernes ou j'applique aussi un stick correcteur pour bénéficier d'une meilleure couvrance.

Fond de teint fluide, Boho Green Make-Up, 18,50€.



**Velouté**  
SERENA, 40 ANS

**Ma première impression :** je suis déçue car il est un peu terne sur ma peau, et pas assez couvrant à mon goût. Le fini est légèrement poudré.

**Après quelques jours :** en appliquant un peu moins de produit, j'ai trouvé le résultat beaucoup plus joli ! Il reste néanmoins un peu épais et difficile à estomper. Je préfère les fonds de teint plus fluides avec un résultat satiné.

**JE LE GARDE OU PAS ?** Oui, je le garde si j'ai envie d'un teint mat, mais je préfère quand même profiter d'un fini plus lumineux. Fond de teint Soie de Teint, Essence of Nature, Zao, 35€.



LA NOUVELLE EAU PARFUMÉE BIENFAISANTE

95% D'INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE



ROGER & GALLET

DISTILLATEUR DE BONHEUR  
DEPUIS 1862



# A chaque ongle SON SOIN

Comblante, éclaircissante ou durcissante, découvrez nos conseils pour choisir la formule la plus adaptée à vos besoins. **PAR INÈS RÉAL**



## Ils sont striés UN SOIN LISSANT

Avec l'âge, la production naturelle de kératine ralentit et les ongles deviennent plus irréguliers et secs. La solution ? Appliquer une base comblante avant la pose du vernis ou sur ongles nus pour retrouver une surface uniforme. Optez pour une formule contenant également des actifs hydratants ou de la vitamine E.



Ongle-Lisse, Mavala, 12€.

Ongles Liss' Base Anti-Stries, Dessange, 18,50€.



BB Base Lissante, Vitry, 6,70€.

## Ils jaunissent UNE BASE PROTECTRICE

L'application régulière de vernis colorés mais aussi la cigarette peuvent avoir tendance à ternir la couleur des ongles. Pour leur redonner un bel éclat, appliquez une base spécifique, seule ou avant la manucure. Souvent légèrement violacées, elles neutralisent les reflets jaunes et forment un film protecteur qui évite les transferts de couleurs sur l'ongle.



Base blanchissante pour les ongles, Catrice, 3,50€ sur Nocibé.fr.



Base Coat Get It Bright, Essie, 12,90€.



Vernis Soin Blanchissant, Ecrinal, 8,15€.

## Ils sont cassants UNE FORMULE DURCISSANTE

Des soins contenant des actifs qui renforcent tels que des protéines, du zinc ou du silicium seront parfaits pour redonner une belle rigidité à vos ongles et éviter qu'ils ne se dédoublent. Des produits souvent assez concentrés à appliquer en cure et à ne surtout pas déposer sur les cuticules au risque de les épaissir.



Durcisseur Brillant, d'Âme Nature, 7,90€.



Vernis Durcisseur, Innova, 8,10€.

Durcisseur Extra Fort, Hérôme, 18€.



## NOURRIR LES CONTOURS

Prenez l'habitude de masser le soir quelques gouttes d'huile nourrissante spéciale cuticules, cela permet de les assouplir et aussi de renforcer la matrice de l'ongle.



# Blissim

## Le phénomène beauté 2022 : *plus de 200 000 femmes sont conquises !*

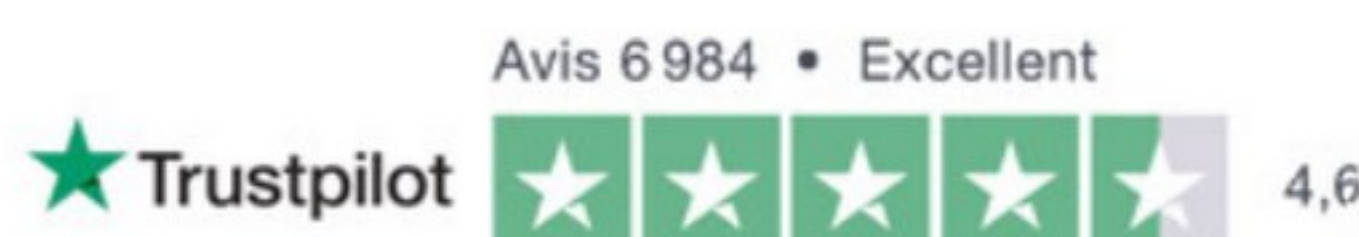
Vous trouvez qu'il est parfois difficile de s'y retrouver parmi les rayons beauté bien remplis de vos magasins préférés ? C'est le cas de centaines de milliers de femmes qui ont adopté Blissim, la box beauté n°1 en France !



### Le meilleur bon plan beauté

Blissim s'occupe de trouver les produits que vous ne quitterez plus ! Tous les mois, une équipe d'experts vous envoie une box remplie de 5 produits de beauté de grandes marques et qui vous correspondent vraiment.

*"Je suis abonnée depuis très longtemps à Blissim et je l'adore ! Les produits sont toujours de belles découvertes. Depuis que je l'ai, je n'achète plus de produits à côté !"*  
Chloé sur Trustpilot



**Surprise !  
Profitez  
d'un produit  
offert avec  
votre box**

Commandez la box Blissim de mai et recevez en cadeau un produit Caudalie avec le code

**FA22**



### Une routine beauté sur-mesure

Blissim vous simplifie la vie en vous envoyant 5 produits personnalisés selon vos préoccupations beauté : cheveux abîmés, signes de l'âge, taches pigmentaires, peau sèche... Profitez d'une routine complète des pieds à la tête et du plaisir de vous faire conseiller depuis chez vous !

### Tout le monde en parle déjà

Blissim, c'est la box déjà adoptée par plus de 200 000 femmes en France ! Pour 14,90€ chaque mois livraison incluse, recevez 5 produits de beauté personnalisés de grandes marques.

### En mai découvrez la collaboration exclusive avec CAUDALIE



Une box 100% Caudalie, LA marque française star des pharmacies, aux soins riches en ingrédients naturels issus de la **vigne**.

Testez 5 soins cultes de Caudalie : des soins visage hydratants à l'eau de raisin et une routine complète pour tout le corps.

La mission de Caudalie ? Devenir la plus efficace des marques clean et naturelles, et la plus éco-responsable des marques de beauté.

Retrouvez plus d'informations sur [blissim.fr/femme-actuelle](https://blissim.fr/femme-actuelle)  
Ou utilisez directement l'appareil photo de votre téléphone pour scanner le QR Code

# Blissim.fr



LE DOSSIER  
BIEN-ÊTRE  
*de la semaine*

# *Bouger, le meilleur médicament*

L'activité physique, ce n'est pas seulement bon pour la silhouette. Elle permet également d'éviter voire de remédier à quelques soucis de santé...

A chaque profil sa solution. **PAR APOLLINE HENRY**

Depuis 2017, les médecins peuvent prescrire des séances de sport au même titre que des antalgiques ou des anti-inflammatoires. La preuve (s'il en fallait une !) que l'activité physique peut constituer un traitement à part entière. Les médecines traditionnelles ne s'y sont d'ailleurs pas trompées : depuis l'Antiquité, l'ayurvéda recommande la pratique régulière du yoga pour prévenir et guérir les souffrances physiques et psychiques, tandis que la médecine traditionnelle chinoise conseille le taï-chi ou encore le qi gong pour vivre plus longtemps en bonne santé. ●





# 3 heures

d'activité physique par semaine permettent de réduire d'environ 30 % le risque de mourir prématurément, en particulier d'une maladie cardio-vasculaire. Bonne nouvelle, les « petits efforts » du quotidien (jardiner, repasser...) comptent aussi !

**DJOHER SENOUCI**  
COACH SPORTIVE  
CHEZ BASIC FIT



## « CERTAINS SPORTS PASSÉS DE MODE RESTENT DES VALEURS SÛRES »

**Faut-il continuer à faire du sport quand on est malade ?**

Oui, et c'est prouvé : l'activité physique entraîne la sécrétion dans l'organisme de nombreuses substances bénéfiques, telles que les endorphines, anti-déprime. Par ailleurs, il a été démontré que le sport réduit la perception de la douleur et aide à mieux tolérer les traitements. Mais l'accord préalable du médecin reste indispensable, avant de se lancer.

**Comment choisit-on son « sport santé » ?**

D'abord, ne vous tournez pas immédiatement vers un sport tendance : la musculation, le stretching ou encore l'équitation sont certes (un peu) passés de mode mais restent des valeurs sûres. Et faites-vous accompagner par un coach pour être certaine d'avoir les bons gestes, les bonnes postures et limiter ainsi le risque de blessures.

## Je ne tiens pas en place

**Votre surnom ? « Pile électrique ». Incapable de vous poser, vous êtes toujours en mouvement. Revers de la médaille : vous êtes constamment nerveuse voire irritable.**

### LE SPORT QU'IL ME FAUT

« Privilégiez une activité en extérieur, de préférence en pleine nature, afin de combattre cette sensation "d'enfermement" qui accompagne souvent le stress chronique », conseille Djoher Senouci, coach sportive. La spécialiste préconise la course à pied, au rythme de 30 minutes, deux fois par semaine, pour commencer.

### MON RITUEL À LA MAISON

Le sulfate de magnésium (ou sel d'Epsom, il tient son nom d'une station thermale en Angleterre) est un minéral naturel connu pour sa richesse en magnésium décontractant et antistress : en fin de journée, on en dissout 3 à 4 cuil. à soupe dans une baignoire d'eau bien chaude pour profiter d'un moment de détente et d'une nuit sereine...



## Conseil de pro

« COUREZ LE MATIN, AVANT D'ALLER TRAVAILLER, OU AVANT DE DÉJEUNER, ET ÉVITEZ CET ENTRAÎNEMENT APRÈS 17 H. EN EFFET, LES HORMONES STIMULANTES SÉCRÉTÉES DURANT L'EFFORT PEUVENT NUIRE AU SOMMEIL, SOUVENT DÉJÀ PERTURBÉ PAR LE STRESS CHRONIQUE. »



## Je suis sur les rotules

La fatigue est une vieille amie : vous vous sentez à plat, tant physiquement que psychiquement. Vous avez (vraiment) besoin de recharger vos batteries.

### LE SPORT QU'IL ME FAUT

« Pour (re)dynamiser progressivement votre organisme, misez sur un effort modéré avec une progression douce au niveau de l'intensité et de la durée, recommande Djoher Senouci. Le mieux est de se mettre au Pilates, en groupe ou en solo, mais impérativement avec un

professeur afin de doser l'effort », à raison d'une à deux séances de 45 minutes par semaine.

### MON RITUEL À LA MAISON

Dès le matin, l'exercice de la respiration dynamisante (inspiré de la sophrologie) donne un shoot d'énergie bienvenu. On le pratique avant le petit déjeuner, en position assise ou debout, les yeux fermés : on inspire profondément par le nez en gonflant le ventre, on retient l'air quelques secondes, puis on expire brutalement comme si on voulait éteindre plusieurs bougies d'un coup. A refaire trois ou quatre fois.

### Conseil de pro

« IL EST TENTANT DE "FORCER" LORSQUE L'ON DÉBUTE UNE ACTIVITÉ POUR EN MAXIMISER LES BIENFAITS : C'EST POURTANT UNE MAUVAISE IDÉE QUAND ON EST FATIGUÉ. MIEUX VAUT SE FIXER DES PETITS OBJECTIFS, QUITTE À NE SUIVRE QUE LA MOITIÉ DE LA SÉANCE. »

## J'ai mal partout

Pour vous, bouger est un défi : vous souffrez de douleurs qui ne vous lâchent pas. Raison pour laquelle vous avez laissé tomber le sport... à tort.

### LE SPORT QU'IL ME FAUT

« Pour remettre votre corps en mouvement en douceur et sans sursolliciter vos muscles ni vos articulations, il vous faut une activité physique douce et non traumatique », analyse Djoher Senouci. La coach recommande ici la natation « et surtout la brasse, une nage qui demande des mouvements lents et contrôlés », avec un objectif d'une à deux séances de 30 minutes par semaine.

### MON RITUEL À LA MAISON

Pour soulager les douleurs musculaires après l'effort : mélangez 40 gouttes d'huile essentielle (HE) de laurier noble + 40 gouttes d'HE de lavandin super + 40 gouttes d'HE de gaulthérie odorante + 100 gouttes d'huile végétale d'arnica. Et massez-vous avec 4 à 6 gouttes de ce mélange\*, une fois par jour.

\* Contre-indiqué chez la femme enceinte ou qui allaite, et en cas d'eczéma, d'asthme ou d'ulcère.



### Conseil de pro

« À LA PISCINE, DURANT L'EFFORT, ÉCOUTEZ-VOUS : SI VOUS AVEZ MAL, RÉDUISEZ L'AMPLITUDE DES MOUVEMENTS OU FAITES DES PAUSES, ET ARRÊTEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT SI LA DOULEUR DEVIENT AIGÜE ! »



## Facile

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

## Moyen

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

## Moyen

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

## Difficile

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

**Solution page 69**

Plus de Sudoku, Kakuro, Fubuki... dans *Femme Actuelle Jeux Hors-Série*



4,90€

Chez votre marchand de journaux

## Les règles

Le but est de remplir l'intégralité de la grille. En partant des chiffres de 1 à 9 déjà disposés, le joueur doit retrouver les chiffres manquants. Chaque chiffre ne doit figurer qu'une seule fois sur la même colonne, ligne et région.

## Comment s'y prendre

Choisissez un groupe de trois régions horizontales ou verticales. Ici, nous avons choisi les trois régions de la ligne horizontale centrale. Le 4 se trouve dans deux de ces régions. Il faut trouver sa

place dans la troisième. Il figure dans les première et deuxième lignes, il ne peut se placer que sur la troisième, entre le 1 et le 2. Cherchez à placer les autres 4, de façon verticale. Regardez les trois régions de droite. Il manque un 4 dans la région du haut. Par

élimination, il ne peut se placer que sous le 6 et le 2.

| Lignes |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4      | 1 | 3 |   |   |   |   |   | 6 |
| 5      |   |   |   | 1 |   |   |   | 2 |
|        |   | 9 | 6 |   | 5 | 1 |   |   |
| 9      | 7 | 1 | 2 | 4 | 6 |   |   | 5 |
|        |   |   |   |   |   | 7 |   |   |
| 6      | 8 | 3 | 9 | 7 | 2 | 4 | 1 |   |
|        |   | 4 | 7 |   | 9 | 5 |   | 8 |
| 3      |   |   |   | 4 |   |   |   | 7 |
| 7      | 9 | 5 |   |   |   | 4 | 1 | 3 |



## J'ai le moral dans les chaussettes

Facilement déprimée, vous avez tendance à broyer du noir à la moindre contrariété. Vos émotions jouent au yo-yo et vous avez bien du mal à garder le sourire.

### LE SPORT QU'IL ME FAUT

« Une activité physique en groupe peut aider contre la déprime, plus encore si elle est pratiquée en extérieur », affirme Djoher Senouci. La

coach conseille donc la marche nordique, « une activité dynamisante mais d'intensité modérée, donc accessible à toutes. » A raison de deux à trois sorties de 45 minutes par semaine.

### MON RITUEL À LA MAISON

Contre la déprime persistante, la lithothérapie (une thérapie alternative qui se base sur les vibrations des pierres et des cristaux) recommande l'améthyste, connue pour apaiser la colère, ramener de la « légèreté mentale » et calmer les ruminations. On opte pour une pierre d'au moins 250 g à poser sur la table de nuit.

### Conseil de pro

« POUR PROFITER DES BIENFAITS ANTI-DÉPRIME DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (QUI ENTRAÎNE LA PRODUCTION D'ENDORPHINES PAR L'ORGANISME), IL EST NÉCESSAIRE DE PRATIQUER RÉGULIÈREMENT, DURANT PLUSIEURS SEMAINES : LE RÉSULTAT N'EST PAS INSTANTANÉ ! »



Le sommeil et vous, c'est :  
« Je t'aime, moi non plus. »  
Vous ne faites jamais une nuit complète, vous êtes abonnée aux réveils nocturnes et vous carburez au café le jour.

**LE SPORT QU'IL ME FAUT**  
« Pour aider l'endormissement et favoriser un sommeil de qualité, pratiquez en fin de journée (après 19h) une activité douce, axée sur les étirements comme le stretching, à raison de deux ou trois séances de 45 minutes par semaine », conseille la coach.

**LE CONSEIL DE LA PRO**  
« Focalisez-vous sur des étirements de la chaîne postérieure (les muscles du dos, des fesses...) qui apportent une vraie détente propice au sommeil. »

**MON RITUEL À LA MAISON**  
En yoga, la posture de l'enfant (*balāsana*) dénoue toutes les tensions accumulées durant la journée, ce qui autorise un endormissement plus rapide. Avant l'heure du coucher, on se met à genoux en les écartant légèrement, les fesses posées sur les talons. On dépose la poitrine sur les cuisses en arrondissant bien le dos, puis on étire les bras devant soit sur le tapis, et on respire profondément cinq fois.

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

## FAUT-IL (VRAIMENT) FAIRE 10000 PAS PAR JOUR ?

L'Organisation mondiale de la santé conseille de faire 10 000 pas par jour pour rester en bonne santé. Un chiffre que les scientifiques jugent surtout symbolique, car dans une méta-analyse parue en mars dernier, des chercheurs américains estiment qu'un objectif de 6 000 pas par jour suffit déjà à réduire le risque de décès prématuré. Bien plus facile !





Une autre idée  
de la  
**contention**



sigvaris



**Oubliez vos idées reçues sur la contention !**

Découvrez la collection Sigvaris qui vous ressemble.

**Chaussettes Styles MARINIÈRE**



Les chaussettes de compression médicale Sigvaris de classe de compression 2 sont des dispositifs médicaux (Règlement 2017/745) fabriqués par SIGVARIS. Ils sont destinés au traitement de base des maladies veineuses. Pour le bon usage, il convient d'enfiler les produits dès le réveil et au lever, sur une peau propre et sèche. Ne pas utiliser les produits sur une peau lésée. Les conditions et les durées de port de ces dispositifs sont à demander à votre prescripteur. Ces dispositifs sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lisez attentivement la notice d'utilisation notamment pour les indications et contre-indications. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Avril 2022 © Copyright by SIGVARIS, Saint-Just Saint-Rambert. Sigvaris and Sigvaris Group are registered trademarks of SIGVARIS AG, CH-9014, St Gallen/Switzerland, in many countries worldwide. Photographie retouchée.



# SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

## Le reconnaître et le calmer

Douleurs et troubles du transit récurrents, sans cause identifiable ? C'est peut-être un syndrome de l'intestin irritable (SII). Aujourd'hui, on sait mieux le repérer et le soulager. **PAR SOPHIE VIGUIER-VINSON**

**A**ussi appelé colopathie fonctionnelle, le syndrome de l'intestin irritable (SII) se caractérise par des maux de ventre, ballonnements, diarrhées... En France, il concernerait 10% des adultes. Les femmes semblent plus nombreuses à en souffrir mais les hommes pourraient être sous-diagnostiqués. Le point avec deux gastro-entérologues, le Dr Martine Cotinat\*, également nutritionniste, et le Pr Jean-Marc Sabaté\*\* de l'hôpital Avicenne (Bobigny).

### DES CAUSES IDENTIFIÉES

**Une grosse gastro-entérite** peut être un élément déclencheur, comme si l'infection avait dérégulé l'équilibre intestinal et entraîné des troubles persistants. Mais parfois, le SII se déclare après une période de stress intense et se trouve ensuite réactivé en cas de contrariétés, en raison des phénomènes inflammatoires liés à ces orages émotionnels. Ce facteur psychologique a laissé croire, un temps, que la maladie revêtait un caractère psychosomatique, alors que le syndrome de l'intestin irritable « correspond à un trouble du fonctionnement de notre appareil digestif », confirme l'Inserm.

**Des mécanismes perturbateurs**, notamment hormonaux, ont été cernés. « Les œstrogènes peuvent augmenter la perception de la douleur, précise le Dr Cotinat. De plus, la prolifération des bactéries dans l'intestin grêle (SIBO) serait plus fréquente chez les femmes. » Autant de raisons qui expliquent en partie la surreprésentation des femmes parmi les patients.

### LE BON COCKTAIL D'HUILES ESSENTIELLES

Un déséquilibre bactérien étant parfois impliqué dans le SII, on avale un complexe d'huiles essentielles d'origan, de cannelle, de citron et de menthe poivrée en capsules, durant 6 jours, suivis de probiotiques.

**D'autres dysfonctionnements**, qui se développent isolément ou se renforcent mutuellement selon les cas, peuvent être responsables. « Chez un patient sur deux, le SII est exacerbé par une anomalie de la motricité digestive, quand les contractions digestives sont insuffisantes ou trop importantes, explique le Pr Sabaté. Dans des proportions presque similaires, c'est un problème de perméabilité de la paroi intestinale qui est en cause. Deux fois sur trois, un déséquilibre du microbiote intestinal (ou dysbiose) aggrave les symptômes. Et dans les deux tiers des cas, une hypersensibilité viscérale ainsi qu'une anomalie des contrôles de la douleur au niveau de la moelle épinière ou du cerveau sont observées. » Ces mécanismes, identifiés grâce à des travaux de recherche, ont permis de dégager de nouvelles pistes thérapeutiques. Mais l'examen individuel des patients s'appuie sur d'autres méthodes d'investigation.

### UN DIAGNOSTIC DÉFINI PAR LES SYMPTÔMES

« Face à des troubles digestifs répétés, différentes maladies peuvent être envisagées, explique le Dr Sabaté. Pour les écarter, on effectue un test sanguin, un bilan thyroïdien, une échographie, une coloscopie ou une fibroscopie œso-gastro duodénale. » Quand tout est normal, les symptômes orientent le diagnostic : crises douloureuses au moins une fois par semaine pendant plus de trois mois, accompagnées de ballonnements avec constipation et/ou diarrhée, maux de tête, fatigue, douleurs musculaires évoquant à tort une fibromyalgie... Le SII sera donc plutôt défini par un faisceau d'indices.

### DES TRAITEMENTS SUR-MESURE

Au début, le médecin tâtonne... Il dispose d'antispasmodiques, de régulateurs du transit limitant la diarrhée ou la constipation et de certains antidépresseurs à visée antalgique. Pour équilibrer le microbiote quand une dysbiose est suspectée, les recherches ont montré



que les prébiotiques n'apportent pas d'amélioration spectaculaire. En revanche, l'apport de probiotiques soulage une partie des patients. Le Pr Sabaté privilégie les probiotiques qui ont fait l'objet d'études cliniques (Alflorex, Smebiocta, Probiolog Florvis, VSL3) ou la simple ultralevure. A prendre un mois, et poursuivre si le traitement est efficace.

## LES ALIMENTS À ÉVITER

« La consommation excessive de café, soda, édulcorants et aliments ultra-transformés perturbe le transit et peut déséquilibrer le microbiote », prévient le Dr Cotinat. Si les probiotiques ne soulagent pas, on suit un régime pauvre en Fodmap (blé, légumineuses, pomme, poire, chou-fleur, sucreries, lait...), pendant deux à quatre semaines. Cette cure réduit les ballonnements, douleurs et flatulences. Le Pr Sabaté encourage aussi l'hypnose et l'éducation thérapeutique, en jouant sur certaines zones cérébrales impliquées dans la douleur. Enfin, le yoga et l'ostéopathie soulagent également en libérant des tensions associées au SII. A chacun ses solutions croisées. ●

\* Auteure de « Je rééquilibre mon microbiote », éd. Thierry Souccar. \*\* Auteur de « Intestin irritable : équilibrez votre microbiote et faites la paix avec votre côlon ! », éd. Larousse.

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

## DEUX QUESTIONS AU Dr MARTINE COTINAT

gastro-entérologue



## UN RÉGIME À SUIVRE SÉRIEUSEMENT

2

### L'arrêt du régime peut-il réveiller les symptômes ?

Pas si l'on s'y prend correctement. Une réintroduction très progressive, à raison d'un aliment tous les 3-4 jours, permet d'identifier les coupables et le seuil de tolérance. De quoi adopter



ainsi le régime alimentaire le plus équilibré, diversifié et protecteur possible.

1

### Le régime pauvre en Fodmap peut-il déséquilibrer la flore intestinale ?

Oui, s'il est suivi trop longtemps car il bannit lait, blé, choux, légumineuses, beurre, fructose... Je propose de débuter en supprimant les céréales riches en gluten et les laitages, durant 3 semaines. Faute de résultat, on passe au régime pauvre en Fodmap, 4 semaines maxi, avec l'aide d'un nutritionniste.

## ORGANYC : STOP AU DÉLIT DE FUITE !

Expert des protections périodiques en coton bio respectueuses des peaux les plus sensibles, Organyc dévoile sa nouvelle gamme de protections triple action dédiée à l'incontinence : anti-fuites, anti-odeurs, anti-irritations. Leur voile supérieur et cœur absorbant en coton certifié Bio assurent sécurité et efficacité cliniquement prouvée.



ORGANYC Fuites urinaires  
Bte 12 serviettes  
env. 5€50 en pharmacie,  
para et magasins bio  
[www.organyc-online.com](http://www.organyc-online.com)

## PEAU, ONGLES, CHEVEUX : SOLGARDEZ VOTRE BEAUTÉ

Le flacon d'or Solgar contient des nutriments et du zinc pour la beauté de la peau, des ongles et des cheveux. Cette formule spécifique associe des acides aminés (proline, lysine), des minéraux (cuivre, zinc), de la silice et de la vitamine C qui contribue à la formation du collagène. Solgardez-vous bien !



Peau, ongles, cheveux, Solgar  
En pharmacies et magasins de diététique  
25,70€ les 60 comprimés - [www.solgar.fr](http://www.solgar.fr)

## ENVIE D'AVOIR BONNE MINE ?

Sunsublim Autobronzant est une solution sans soleil, par voie orale. Sa formule renforcée en pigments permet de maintenir un hâle naturel et lumineux toute l'année, en 1 seule capsule par jour.

### OFFRE SPECIALE : 1 MOIS OFFERT

Pour l'achat d'1 boîte 3 mois (ACL : 2504356)  
d'1 lot de 3 boîtes (ACL : 5159828) - modalités sur le pack



En pharmacie et parapharmacie.

[www.nutreo.com](http://www.nutreo.com) - 04 73 83 80 80  
Complément alimentaire. Sunsublim n'arrête pas les rayons UV. Il est indispensable de protéger sa peau du soleil en utilisant une crème protectrice lors des expositions.

## L'INNOVATION PERTE DE POIDS !

Avec XTRASLIM MAX24 perdez du poids jour et nuit grâce à une formule complète et efficace, basée sur la chronobiologie minceur. Grâce à ses comprimés bicouches à double libération prolongée, les bons actifs sont délivrés aux bons moments pour agir en continu. Le jour, la formule aide à éliminer et brûler les graisses et la nuit, la formule agit pour déstocker et retrouver un ventre plat !



Complément alimentaire,  
En pharmacie, parapharmacie  
et sur [fortepharma.com](http://fortepharma.com)



# L'anosmie, ça se soigne

L'anosmie, ou perte de l'odorat, est sortie de l'ombre depuis l'épidémie de Covid-19. Quelles peuvent en être les causes et comment la soigner ?

PAR SOPHIE PENSA



**S**entir les odeurs, percevoir le goût des aliments... l'odorat est intimement associé aux plaisirs de la vie. Il nous relie aux autres et nous informe sur notre environnement. On en mesure l'importance lorsqu'il fait subitement défaut. Une anosmie peut être passagère ou s'installer dans la durée. A chaque cas sa réponse, détaillée par le Dr Georges Dib, médecin ORL à l'hôpital privé Elsan d'Eure-et-Loir.

## SUITE À UNE INFECTION À LA COVID

Le virus Sars Cov-2 endommage les cellules du nerf olfactif chargées de conduire les molécules odorantes du nez au cerveau. En l'absence de conduction, le cerveau ne peut plus les analyser ni les associer à des souvenirs olfactifs.

**Que faire:** la rééducation olfactive. « Cette affection neuro-sensorielle peut être traitée

grâce à la neuroplasticité de l'olfaction. On a en effet découvert que les cellules nerveuses olfactives pouvaient se régénérer si elles sont stimulées », note le Dr Dib. Concrètement, il s'agit de respirer deux fois par jour durant quelques minutes, différentes odeurs (huiles essentielles de clou de girofle, citron, rose, menthe poivrée et eucalyptus, auxquelles on rajoute du café) qui balaient tout le spectre olfactif, et ce pendant 12 à 18 semaines. Le site covidanosmie.fr donne des conseils et le mode d'emploi précis pour réussir cette rééducation.

## EN CAS DE POLYPES

Il s'agit d'une excroissance de la muqueuse nasale, qui affecte surtout les personnes allergiques. Les polypes empêchent de respirer correctement, ce qui affecte l'olfaction.

**Que faire:** médicaments, chirurgie, désensibilisation... Les traitements (corticothérapie et antihistaminiques) associés à des lavages réguliers des fosses nasales réduisent généralement les polypes et permettent de retrouver l'odorat. Certains cas plus complexes nécessitent une intervention chirurgicale. Une désensibilisation s'avère souvent indispensable pour éviter les récurrences. « En cas de polypose nasale (sans cause connue), les récurrences sont même fréquentes. Une nouvelle immunothérapie, actuellement réservée à certains centres hospitaliers, devrait à terme offrir une solution innovante », précise le médecin.

## LORS D'UNE CONGESTION ORL

En cas de rhume, de sinusite ou de grippe, la muqueuse nasale gonfle, s'enflamme et le nez se bouche, provoquant une anosmie passagère.

## MANGER DE TOUT BOOSTE L'ODORAT

L'ODORAT « VIEILLIT » MAIS CONTRAIREMENT À LA VISION OU À L'AUDITION, IL EST TOUT À FAIT POSSIBLE DE LIMITER SON DÉCLIN GRÂCE À LA NEUROPLASTICITÉ : LE GOÛT ET L'ODORAT ÉTANT LIÉS, IL SUFFIT DE CONTINUER À VARIER LES PLAISIRS DE L'ASSIETTE EN MANGEANT DE TOUT, DE FAÇON ÉQUILIBRÉE.



**Que faire:** lavage nasal, inhalations... Se moucher dans des mouchoirs jetables, se laver le nez matin et soir avec du liquide physiologique et faire des inhalations accélère la guérison. Pour l'inhalation, pencher la tête recouverte d'un linge sur un bol d'eau chaude enrichi de 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée, 2 gouttes d'huile essentielle de niaouli et 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié. A respirer 10 minutes, matin et soir. ●

## ET EN CAS DE TRAUMATISME ?

« Un trauma crânien peut altérer ou détruire les cellules de l'olfaction. Longtemps considéré comme irréversible, ce type d'anosmie répond également à la rééducation olfactive », note le Dr Dib. Cet entraînement stimule les cellules olfactives restantes, afin de recréer un sens de l'olfaction satisfaisant.





# DON D'ORGANES ET DE TISSUS, UN LIEN QUI NOUS UNIT TOUS.

On est tous donneurs d'organes et de tissus après sa mort.  
Pas besoin de s'inscrire comme donneurs.  
Pas besoin de carte de donneur. On est tous donneurs.

On peut être contre, bien sûr. Dans ce cas il faut le faire savoir.  
La meilleure façon est de s'inscrire sur le registre national des refus.  
Pour plus d'informations, rendez-vous sur [dondorganes.fr](https://dondorganes.fr)

[dondorganes.fr](https://dondorganes.fr)

0 800 20 22 24 Service & appel gratuits



 agence de la  
biomédecine  
Agence relevant du ministère de la santé



|                                           |                               |                                  |                                 |                                                       |                                        |                                           |                                       |                              |                                  |
|-------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| on y repasse<br>accommodants              | dehors<br>indo-européen       | en vente<br>si subtil !          | il manque<br>d'estomac          | est toujours<br>en bout de ligne                      | son multiplié                          | pour le<br>derrière                       | sous la peau<br>d'orange<br>Nevada ?  | restant immobile<br>mexicano | porte-panier                     |
|                                           |                               |                                  |                                 |                                                       | américain<br>change l'air              |                                           |                                       |                              |                                  |
| ne rien gagner<br>Freud                   |                               | 6                                | pluie<br>d'hiver                | sujet traité<br>amour                                 |                                        | mauve<br>dévidoir à soie                  |                                       |                              | sèche-linge<br>usnée             |
|                                           |                               | bébête<br>tel un nez             |                                 |                                                       |                                        | sans tête<br>elfe ou lutin                |                                       |                              |                                  |
| récepteur<br>chiffre impair               |                               |                                  | vaporeux<br>extrait du manioc   |                                                       |                                        | mis en commun<br>fortuné                  |                                       | 10                           |                                  |
|                                           |                               | fatigué<br>projecteur orientable |                                 | gui<br>période probatoire                             |                                        |                                           | bruit d'éternuement<br>riche          |                              |                                  |
| (s') accroche<br>ferme-ment               | utili-<br>sateurs<br>délasser |                                  |                                 | cédant aussi<br>estime                                |                                        |                                           |                                       | coura-<br>geuses<br>parcelle |                                  |
|                                           |                               | 2                                | refaits<br>gloire               |                                                       |                                        | titres de transport<br>rêve d'acteur      |                                       |                              |                                  |
| édifice municipal                         | patron<br>d'orfèvres<br>gâté  |                                  | répliqué<br>domaine du maréchal |                                                       | se fit appeler<br>madame<br>nés        |                                           | un sonar en émet<br>huile commune     |                              |                                  |
|                                           |                               |                                  |                                 | comble<br>voie respi-<br>ratoire                      |                                        | technique de fitness<br>humains pour nous |                                       |                              | lacher les gaz<br>propre au vent |
| partie du Trésor<br>elle entre au pas     |                               | dire du Grimm<br>joli            |                                 |                                                       | galles des végétaux<br>regar-<br>dants |                                           |                                       |                              |                                  |
|                                           | 8                             | verve<br>enfile très vite        |                                 | sortie de cours<br>bloc éclaté                        |                                        |                                           | allaita Bacchus<br>disciple hérétique |                              |                                  |
| supérieure de couvent<br>champi-<br>gnons |                               |                                  | suffisant                       |                                                       | parc à bœufs<br>cuite à feu vif        |                                           |                                       | semence de poisson<br>poli   |                                  |
|                                           |                               |                                  |                                 | douche                                                |                                        |                                           | division territoriale<br>est partout  |                              |                                  |
|                                           |                               |                                  |                                 | il se fait entendre<br>arme de pointe                 |                                        | souci du fat<br>rapporter des ragots      |                                       | gagner son pari<br>pedibus ! |                                  |
|                                           |                               |                                  |                                 |                                                       |                                        | quasi pardon-<br>née alcool               |                                       |                              |                                  |
|                                           |                               |                                  |                                 | grecque ancienne<br>as l'esprit inventif<br>craquelés |                                        |                                           |                                       |                              | mesurer son charme               |
|                                           |                               |                                  |                                 |                                                       |                                        |                                           | cubes de zanzibar<br>convenir         |                              |                                  |
|                                           |                               |                                  |                                 | est complète-<br>ment cintré                          | moufette<br>silence !                  | 4                                         |                                       |                              | répand ça et là                  |
|                                           |                               |                                  |                                 |                                                       | prince<br>indique égalité              |                                           |                                       |                              |                                  |
|                                           |                               |                                  |                                 | cherche l'occasion<br>chêne vert                      |                                        |                                           | sucrer                                |                              |                                  |
|                                           |                               |                                  |                                 |                                                       |                                        |                                           |                                       |                              |                                  |
|                                           |                               |                                  |                                 |                                                       |                                        |                                           | grosse maison                         |                              |                                  |
|                                           |                               |                                  |                                 |                                                       |                                        |                                           |                                       |                              |                                  |
|                                           |                               |                                  |                                 | rideau                                                |                                        |                                           | crier en tous sens                    |                              |                                  |

**A gagner**



**1 Séjour d'une semaine  
en mobil-home  
Homair**

Mobil-home 4-6 personnes  
dans l'un des 14 campings  
villages haut de gamme  
de votre choix.

[www.homair.com](http://www.homair.com)



**Valeur  
550€**

POUR PARTICIPER, ENVOYEZ VOTRE RÉPONSE  
AVANT LE MARDI 24 MAI 2022 À MINUIT

Par SMS au 74400 \* envoyez MOT2 et laissez-  
vous guider. \* SMS+ 0,75€ par sms + prix d'un sms (4 sms maxi).

Par Audiotel au **08 92 68 81 10** Service 0,60 €/min + prix appel

Sur [www.femmeactuelle.fr](http://www.femmeactuelle.fr)

Extrait de règlement page 69

Solution dans le n° 1966



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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

point de cuisson

employé de boucherie

ameubler le sol compliquer

os en bouche

guenilles

prête à voler

mois estival

repoussé

fin de crise

embarassée

norme de téléphone

dissimulée, cryptée

des espions

ennobli

dépouillée de son argent

langue du Pacifique des calories

on aime ses côtes

poètes chanteurs

balle de jeu

satisfaire une envie

coin désert

enivrées

situation pénible

argile jaune

poseurs de carreaux

céréale

pilotee

le premier degré

tacheté de blanc et de brun

fidèle réplique

licencié

e-book

luxuriant

insolite

épaisir

en Gueldre

est invivable

tombe des dents

assoiffe les rats

imbriqués

vendu mauvaises humeurs

attache boisson énergisante

étincelle

central

aplani

vide

poseurs de carreaux

céréale

pilotee

le premier degré

tacheté de blanc et de brun

fidèle réplique

aisselle de cheval

congelé

pièce d'engrenage

un gentleman ?

chef de projet

toutes rongées

chien ou chat

offrir un siège

plus nus

orner d'email

avant-bras

végétal à palmes

élimés

accès de gouttes

futaille

peroxydes de fer

souvent utilisé

c'est gonflant

intercaler, ajouter

tranche de temps

sifflées

abrége

annonce initiale

victime de l'euro

véhicule francilien

a son heure

vide une cosse

à moitié colmatée

homme asservi

voisin de la daurade

non réalisé

héros de Troie

interjection

une façon de manger

abrégé

annonce initiale

victime de l'euro

véhicule francilien

adressée avec force

acheminé

voisin de la daurade

non réalisé

héros de Troie

interjection

une façon de manger

abrégé

annonce initiale

victime de l'euro

véhicule francilien

approuvées

acheminé

voisin de la daurade

non réalisé

héros de Troie

interjection

une façon de manger

abrégé

annonce initiale

victime de l'euro

véhicule francilien

7

3

9

1

5

TOUJOURS MIEUX !

Femme Actuelle

Jeux

NOUVEAU!

300

MOTS FLÉCHÉS

GEANTS • EXPRESS

À THÈME • QUIZ • CODES

MÉLANGES • CHOISIS

MASQUÉS • ANAGRAMMES

+45 pages de culture amusante

Nouveaux jeux

Nouvelles rubriques

Nouveau look

CAHIER SPÉCIAL

25 JEUX INÉDITS

pour agiter vos méninges

Chaque mois 3,20€

ENCORE MIEUX !

HORS-SÉRIE

Femme Actuelle

Jeux

NOUVEAU!

380 JEUX

MOTS FLÉCHÉS

GEANTS

À THÈME

CODES, CHOISIS

FORCES 1 2 3 4

+120

Sudoku

Nouveau look

Nouveaux jeux



# MON MOBILIER DE JARDIN *design et pratique*

Il a toutes les qualités: joli, facile à ranger et ingénieux. Notre sélection. **PAR FANNY DALBERA**



## UN UNIVERS NATUREL

**Tendance** et très léger, le mobilier en bambou ou en rotin (sièges, tables basses...) est facile à vivre, et peut être installé aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur. (Ambiance Leroy Merlin.)

**La bonne idée déco ?** Multiplier les accessoires (coussins, plantes vertes, miroirs, plaid...).

**Pliable.** Table en acier, 40 x 40 cm. Existe en 12 coloris. « Greensboro », Hespéride, 34,99 €.



**Empilable.** Chaise de jardin en acier, H 77 cm. « Souris », Alinéa, 98 € les 2.

**Mobile.** Jardinière en métal, L 44 cm. Monoprix, 17,99 €.



**Adaptable.** Parasol inclinable en métal, polyester et LED. Ø 2,75 m. Outsunny sur aosom.fr, 102,90 €.



## UNE TABLE SUR MESURE

**Ouverture papillon,** rallonges... les tables n'encombrent plus la terrasse et passent de 4 à 8 convives, voire plus, en un clin d'œil (ici, table « Murano », Eminza). Il existe aussi des tables basses relevables qui se transforment en « mange-debout ».

**La bonne idée déco ?** Oser la couleur.





PRÊT PERSONNEL AUTO À IMPACT

# De nos jours, même un prêt auto doit avoir le sens des responsabilités

À La Banque Postale, lorsque nous vous accordons un Prêt personnel Auto ou un Prêt personnel Véhicule Vert<sup>(1)</sup>, nous finançons en parallèle des projets de compensation carbone, quel que soit le type de véhicule financé.

**labanquepostale.fr**



**UN CRÉDIT VOUS ENGAGE ET DOIT ÊTRE REMBOURSÉ.  
VÉRIFIEZ VOS CAPACITÉS DE REMBOURSEMENT AVANT DE VOUS ENGAGER.**

(1) Offre réservée aux particuliers pour la souscription d'un Prêt personnel Auto ou d'un Prêt personnel Véhicule Vert uniquement, sous réserve d'étude et d'acceptation définitive de votre dossier par le prêteur. Vous disposez d'un délai légal de rétractation de 14 jours calendaires révolus.

Prêteur : La Banque Postale Consumer Finance – S.A. à Directoire et Conseil de Surveillance. Capital social 2200 000 €. 1 avenue François Mitterrand 93212 La Plaine Saint-Denis CEDEX. RCS Bobigny n° 487 779 035.

Distributeur/Intermédiaire de crédit : La Banque Postale – S.A. à Directoire et Conseil de Surveillance. Capital social 6585350 218 €. 115 rue de Sèvres 75275 Paris CEDEX 06. RCS Paris n° 421100 645.



## Un canapé végétalisé

IL EXISTE DES MEUBLES PARTICULIÈREMENT ASTUCIEUX, COMME CE CANAPÉ PROLONGÉ D'UNE TABLE D'APPOINT. UN DEUX EN UN QUI INTÈGRE ÉGALEMENT UNE JARDINIÈRE DANS SON DOS ! (« AMAZONIA », ECLOZ CHEZ JARDILAND.)



## UN SALON MODULABLE

**Ça bouge en terrasse !** Ce classique salon de jardin à huit places cache bien son jeu : il suffit de le déplacer pour que les banquettes se transforment, comme ici, en bain de soleil ou en lit de repos avec dossier baissé. (« Polynésie », Ovia.)

**La bonne idée déco ?** Miser sur des camaïeux de gris, de verts ou de bleus : intemporel et tellement chic !

## DES LUMINAIRES ORIGINAUX ET FUTÉS



**Contrastée.**  
16 couleurs d'éclairage, 4 effets (fondu, stroboscopique...), H 105 cm. « Bell », Ovia, 109,90€.



**Durable.**  
Lampe sans fil à accrocher ou à poser, 24 h d'autonomie, H 26 cm. « Quasar », Petite Friture, 199€.



**Chic.** Lampe compacte rechargeable et résistante à l'eau. H 17 cm. « Mina », Lexon, 69,90€.



**Nomade.** Lampe LED à poignée, 3 intensités d'éclairage, H 28 cm. « Tea », Kave Home, 58,50€.



## UN MOBILIER GONFLÉ

**Ludique et coloré,** ce salon gonflable apporte une touche de fun inédite à l'extérieur de la maison. On le transporte à volonté de la terrasse au jardin, jusqu'aux abords de la piscine. Pratique, il s'entretient d'un coup

d'éponge et ne prend pas de place quand il s'agit de le remiser. (Collection Balloon, Pro Loisirs.)

**La bonne idée déco ?** Varier sans dépareiller en choisissant différentes couleurs (cinq au choix).



# QUAND ON VOUS DIT QU'ON EST CONTRE LA VIE CHÈRE.



**100**  
**PRODUITS**  
**À MOINS DE**  
**1€**

**Intermarché**  
TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

Le nombre de produits à moins de 1 euro peut varier selon les points de vente, prix de vente moyen pratiqué.

Annoncesur : ITM Alimentaire International - RCS PARIS 341 192 227 - SAS au capital de 149 184 € - Siège social : 24, rue Auguste Chabrières 75737 Paris Cedex 15 - Sous réserve d'erreurs typographiques - 2022.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# Dossier POUVOIR D'ACHAT

NOUVEAU  
RENDEZ-VOUS

## MES LUNETTES *moins chères*

S'équiper sans rien déboursier ou presque est devenu plus facile. Nos conseils pour profiter de l'offre « 100 % santé » ou, à défaut, pour limiter les frais. **PAR BENJAMIN DOURIEZ**

**E**n France, sept adultes sur dix ont besoin de lunettes. Un équipement qui a longtemps été très coûteux. Mais les choses changent, notamment grâce à la réforme 100 % santé qui permet une prise en charge intégrale des lunettes de vue par la Sécurité sociale et la complémentaire santé. Encore faut-il savoir comment en profiter.

### *Une offre pour tous, ou presque*

**La quasi-totalité des Français (96%) sont couverts par une complémentaire santé** et peuvent donc bénéficier du

dispositif 100 % santé. Tout opticien est censé proposer des lunettes éligibles, même si beaucoup le font de mauvaise grâce... Au moins dix-sept montures différentes dans deux coloris (et dix modèles pour les enfants) doivent ainsi être disponibles, avec des verres adaptés à tous les défauts de vision : forte myopie, verres progressifs... Ces verres sans aucun reste à charge sont de qualité : ils bénéficient d'un amincissement adapté au degré de correction, d'un traitement anti-reflets et anti-rayures.

**À SAVOIR.** Les opticiens ont l'obligation de faire figurer une proposition complète 100 % santé (monture et verres) dans leur devis avant toute autre proposition de lunettes.

### LENTILLES, DES ÉCONOMIES EN LIGNE

**LA VENTE EN LIGNE DE LUNETTES N'A JAMAIS VRAIMENT DÉCOLLÉ.** Celle de lentilles de contact, si. « Les clients savent le modèle de lentilles dont ils ont besoin. Ce sont des commandes de renouvellement », explique Karim Khouider, directeur e-commerce du groupe Acuitis, qui possède le leader [lentillesmoinscheres.com](http://lentillesmoinscheres.com). Parmi les autres acteurs : Vision Direct, Ma lentille, mais aussi les sites des grandes enseignes (Optical Center, Grand Optical...). En ligne, les prix sont souvent réduits de 15 à 25 %. Il faut toutefois ajouter des frais de livraison d'environ 5 €, sauf si on choisit la livraison en point relais.

# 456€

C'est le coût moyen d'une paire de lunettes de vue en 2020, avant la prise en charge par la Sécurité sociale et les complémentaires santé.

*Source : Verspieren, courtier en assurances.*

### *Modèles à prix libres, un choix à peser*

**S'écarter de l'offre 100 % santé** nécessite parfois de payer une partie des dépenses. On parle alors d'offres à prix libres, également appelées « classe B ». Il faut donc le faire à bon escient. Pour les montures, c'est d'abord un choix esthétique, que votre complémentaire santé ne pourra prendre en charge qu'à hauteur de 100 €, le plafond de remboursement désormais fixé par la loi pour les contrats de mutuelle dits « responsables ». Pour les verres, les opticiens vantent les modèles de dernière génération, plus chers, mais meilleurs, selon eux, que ceux du 100 % santé. Info ou intox ? Pour les verres simples (unifocaux), Marianne Binst, directrice générale du réseau de soins Santéclair, n'est pas convaincue : « S'il y a un gain, il est très faible. En revanche, pour les verres multifocaux (progressifs), le confort





## MARIANICK LAMBERT

ADMINISTRATRICE DE  
L'ASSOCIATION DE DÉFENSE  
DES DROITS DES USAGERS  
FRANCE ASSOS SANTÉ.



### « CERTAINS OPTICIENS FONT DE LA RÉSISTANCE »

Les équipements proposés dans le cadre du 100 % santé n'ont rien à voir avec les « lunettes Sécu » d'antan dont les montures étaient disgracieuses et les verres épais. Là, l'amincissement des verres est inclus. Ce n'est pas une proposition au rabais !

Mais cette offre n'est pas assez connue. Il faut dire que certains opticiens font de la résistance : ils relèguent les montures éligibles au 100 % santé au fond de leur boutique ou d'un tiroir. Il ne faut pas hésiter à demander à les voir si on ne vous les propose pas spontanément. Il arrive aussi que des opticiens dénigrent les verres et montures de cette offre : il ne faut pas les croire. Ces équipements ont une qualité contrôlée – ce qui, paradoxalement, n'est pas le cas de certaines montures très chères.

visuel peut être meilleur, même si on manque d'études documentées pour l'affirmer avec certitude. » « Les verres personnalisés de dernière génération apportent un plus pour certaines corrections importantes », constate Caroline Demoucelle, directrice santé du réseau de soins Carte blanche.

**À SAVOIR.** Il est tout à fait possible de panacher pour vos lunettes : vous pouvez choisir vos verres dans l'offre 100 % santé et une monture à prix libre, ou inversement.

## Profiter des réseaux de soins

**Pour les offres à prix libres,** les réseaux de soins – qui regroupent médecins généralistes et spécialistes, dentistes, opticiens et établissements de santé ayant passé un accord avec des mutuelles pour optimiser les

dépenses et les remboursements – permettent de modérer la somme restant à payer, ou de la réduire à zéro. « Nous contrôlons les prix maximums de vente », explique Caroline Demoucelle de Carte blanche. « 52 % des acheteurs de verres progressifs passant par l'un de nos opticiens partenaires n'ont aucun reste à charge, contre 35 % hors du réseau de soins », précise Marianne Binst de Santéclair. Ces filières permettent également d'accéder plus facilement à des options exclues du 100 % santé, comme les verres photochromiques (qui foncent au soleil), ou les traitements anti-lumière bleue – même si leur utilité ne fait pas l'unanimité.

**À SAVOIR.** Les principaux réseaux de soins regroupent plusieurs milliers d'opticiens partenaires : suffisant pour qu'il y en ait un près de chez vous ! Consultez le site ou l'application de votre complémentaire santé pour savoir si vous pouvez en bénéficier.

## Faire jouer la concurrence

**Même s'il s'agit d'un produit de santé, vous pouvez faire jouer la concurrence.**

Certaines enseignes – pas les plus connues – se positionnent sur le créneau des petits prix, se rattrapant sur les volumes vendus. Logiquement, elles s'impliquent davantage dans le 100 % santé, offrant un choix de montures élargi sans reste à charge : ainsi, trois cents modèles sont disponibles chez Direct Optic (soixante-dix magasins en France), plus de quatre cents chez Lunettes pour tous (vingt-huit magasins).

**À SAVOIR.** Les enseignes à bas prix s'avèrent aussi utiles pour l'achat de lunettes non remboursées. C'est notamment une solution en cas de perte ou de casse : si votre dernier achat sur prescription date de moins de deux ans, vous n'avez droit à aucune prise en charge. ●



# 5 BONNES RAISONS de sauvegarder les grenouilles

Bien que protégés par la loi, grenouilles et crapauds disparaissent de nos campagnes. Ces animaux jouent pourtant un rôle clé dans la biodiversité. **PAR EMMANUELLE FIGUERAS**



**C**haque année, dès le milieu du printemps, des milliers de grenouilles et de crapauds quittent leur abri hivernal pour se reproduire dans un point d'eau (mare, marais...). Mais pendant cette longue et spectaculaire migration, les amphibiens (grenouilles, crapauds, tritons...) traversent les routes, au risque de se faire écraser... C'est à ce moment-là qu'ils sont les plus vulnérables, mais qu'on peut aussi leur venir en aide. ●

## 1. LEUR POPULATION EST EN CHUTE

Leur nombre diminue, et certaines espèces françaises, comme la grenouille des champs ou le pélobate brun, sont en danger d'extinction. Tous les amphibiens sont menacés par la pollution des cours d'eau, les accidents de la route et l'arrivée d'espèces invasives (tortue de Floride, grenouille taureau...) sur leur territoire. Mais leur principale cause de disparition est la destruction des zones humides (mare, marais, tourbière...) dans lesquelles ils se reproduisent.

## 2. ELLES MANGENT LES MOUSTIQUES

Les amphibiens font partie de la biodiversité qui nous entoure, et sont un maillon clé de la chaîne alimentaire. Leur rôle écologique ? Tous régulent les populations de moustiques vecteurs de maladies (dengue, chikungunya, fièvre du Nil occidental...), en mangeant leurs œufs, leurs larves et les adultes. A l'autre bout de la chaîne, les grenouilles et les crapauds sont aussi la proie de beaucoup d'autres espèces animales (oiseaux, serpents...).

## 3. CE SONT DES « BIO-INDICATEURS »

Deux tiers des zones humides ont déjà disparu en France. Problème ? Ces points d'eau abritent un important réservoir de biodiversité, dont font partie les amphibiens. Et s'ils disparaissent, d'autres animaux (insectes, oiseaux...) disparaissent aussi. Ces milieux très particuliers permettent en plus de lutter contre les inondations, de stocker du carbone et de protéger la qualité de l'eau potable. De la protection des grenouilles à la protection de notre environnement, tout est lié !

42%

des amphibiens dans le monde sont menacés. C'est le groupe d'animaux le plus en danger ! En France, une espèce sur cinq est aujourd'hui en déclin.

Source : Aspas.

## 4. ELLES SONT BÉNÉFIQUES AU JARDIN

Comme les coccinelles et les hérissons, grenouilles, salamandres et crapauds sont des alliés du jardinier. Ils nous débarrassent des espèces nuisibles aux plantations en mangeant des limaces, des chenilles et des escargots. Pour les attirer dans le jardin, il suffit, pour l'hiver, de conserver des abris (tas de bois, feuilles mortes...) ou de créer une petite mare en suivant les conseils des associations naturalistes (lpo.fr, aspas-nature.org).

## 5. C'EST LA BONNE PÉRIODE POUR AGIR

Jusqu'à fin mai, tout le monde peut participer à l'installation de barrages provisoires (des filets tendus le long des routes qui empêchent les animaux de traverser au risque de se faire écraser) et/ou ramasser les grenouilles tombées dans les seaux pour les relâcher de l'autre côté de la route (reseau-cen.org). Sinon ? On peut aussi signaler les routes fréquentées par des amphibiens auprès d'une association naturaliste (aspas-nature.org, lashf.org...). ●



### FOCUS SUR... FRÉQUENCE GRENOUILLE

**Expositions, sorties pédagogiques, sauvetages de grenouilles...** le réseau des Conservatoires d'espaces naturels et des Réserves naturelles de France propose plus de 500 animations

tout public du 1<sup>er</sup> mars au 31 mai, partout en France. Objectif ? Découvrir les amphibiens (grenouilles, tritons, crapauds...) et participer à leur protection. Plus d'infos sur [reseau-cen.org](http://reseau-cen.org).







Bulle Bleue © photos : Betty Studio - 04/2022



## Bulle Bleue : leur santé, votre tranquillité.

### Quoi de mieux qu'une bulle pour protéger votre fidèle compagnon ?

Lui apporter les soins dont il a besoin tout en préservant votre budget, c'est désormais possible grâce aux formules adaptées et à l'offre exclusive de l'Assurance santé animale **Bulle Bleue**.

### SOURIEZ, ILS SONT SOIGNÉS.

**Membre de la famille** à part entière, votre animal de compagnie nécessite une grande attention. **Son bien-être tient une place essentielle dans votre vie**, mais les accidents et la maladie en troublent souvent l'équilibre... tout comme celui de votre porte-monnaie !

**Grace à l'Assurance santé animale Bulle Bleue, fini les mauvaises surprises** : en plus d'obtenir les meilleurs soins, vous garantisiez votre tranquillité financière, quoi qu'il arrive, avec des **frais vétérinaires remboursés**.

### UNE EXPERTISE RECONNUE.

Créée en 2010 par des vétérinaires, la marque **Bulle Bleue** a pour mission de répondre aux spécificités attendues par la profession médicale, tout en satisfaisant les attentes des particuliers. Une **expertise** qui lui vaut aujourd'hui le statut de référence dans le monde des produits d'assurances santé animales.



### FORMULES ADAPTÉES, BUDGET PROTÉGÉ.

Parce que les besoins des animaux sont aussi divers que leurs modes de vies, leurs antécédents (ou leurs personnalités !), **Bulle Bleue adapte ses services à tous les profils avec ses formules plus qu'avantageuses** :

- Trois formules à 80% de remboursement.
- Vaccins, antiparasitaires et stérilisation remboursés jusqu'à 100€/An.
- Les mêmes garanties toute la vie de votre animal.
- Votre animal assuré sous 7 jours grâce au Certificat santé
- Nos conseils santé à votre service.

### UNE OFFRE EXCLUSIVE À NE PAS MANQUER.

**Les soigner sans vous ruiner, c'est donc aujourd'hui possible grâce à Bulle Bleue et son offre exclusive !** Découvrez-la et profitez-en dès maintenant en scannant le QR Code.

**Votre avantage exclusif :**  
Le 1<sup>er</sup> mois remboursé avec

**le code FA1M**

1 mois remboursé par virement 30 jours après la réception de votre contrat signé et si le contrat est toujours actif. Offre non cumulable et active jusqu'au 31/08/2022.

Animal Experts, 2 rue Horus Haute Borne - 59650 Villeneuve d'Ascq. SAS au capital social de 10000€. RCS Lille Métropole N°507 551 125. Courtier d'assurances. N°ORIAS : 08044780 (www.orias.fr). Risque porté par L'Equité ou Oney.



[www.bullebleue.fr](http://www.bullebleue.fr)





# *Rôtis et légumes, nos duos de saison*

Le classique du déjeuner dominical sort de sa routine avec ces recettes roulées, en croûte ou farcies à apprécier avec les légumes frais du marché.

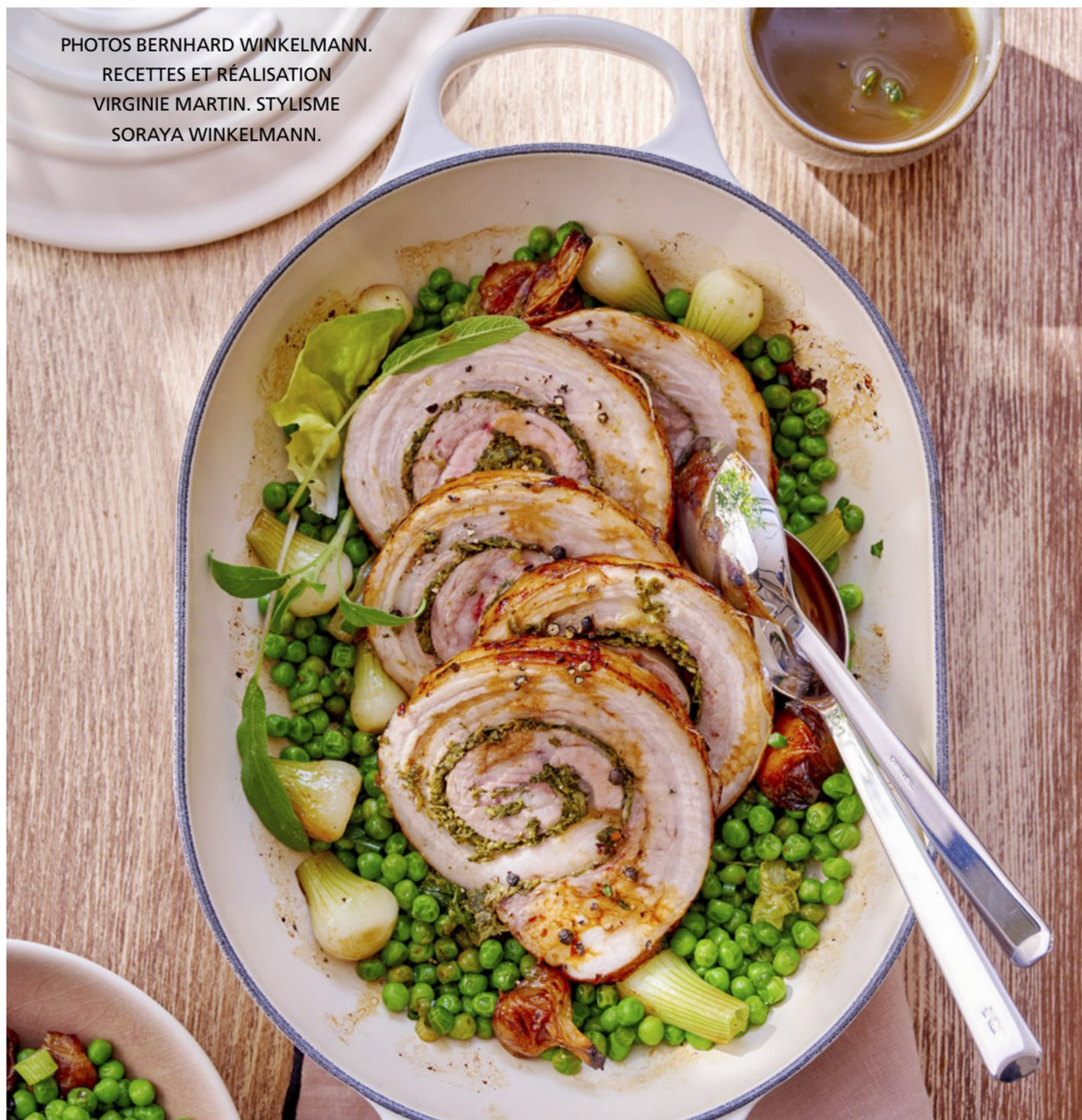


*Filet de bœuf en croûte  
et sa poêlée du jardin*

RECETTE PAGE SUIVANTE



PHOTOS BERNHARD WINKELMANN.  
RECETTES ET RÉALISATION  
VIRGINIE MARTIN. STYLISME  
SORAYA WINKELMANN.



## POITRINE DE PORC AUX HERBES, PETITS POIS ET OIGNONS FRAIS

Pour 6 pers. 🍴 Facile ⏱ 30 min 🕒 3h 🌱 Eco

**1,5 kg de poitrine de porc désossée (pour rouler en rôti) • 2 kg de petits pois • 1 laitue • 12 feuilles de sauge • 3 branches de romarin • 6 branches de thym • 1 bouquet de coriandre • 2 gousses d'ail • 2 bottes d'oignons frais • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 20 g de beurre • poivre en grains, sel**

**Préchauffez le four** à 200 °C. Pelez l'ail. Pelez les oignons frais et émincez les tiges. Lavez et séchez les herbes. Mixez-les avec l'ail, les tiges d'oignons et 2 cuil. à soupe d'huile.

**Salez la viande**, répartissez-y la pâte d'herbes et déposez des grains de poivre ici et là. Roulez-la sur elle-même et ficelez-la. Huilez le rôti.

**Déposez-le** dans un plat allant au four avec la moitié des oignons. Enfournerez 30 min. Ramenez

le thermostat sur 160 °C et poursuivez la cuisson 2 h 30. Retournez la viande régulièrement pendant la cuisson. Retirez du four et couvrez d'une feuille de papier d'aluminium.

**Entre-temps**, écossez les petits pois, coupez en deux les oignons restants, lavez la salade et essorez-la. Placez ces légumes dans un faitout avec le beurre et un verre d'eau. Couvrez et faites cuire sur feu doux 30 min. Servez aussitôt avec le rôti.





## FILET DE BŒUF EN CROÛTE ET SA POÊLÉE DU JARDIN

Pour 6 pers. 🍴 Facile

🕒 35 min 🕒 40 min

🍷 Coût moyen

2 rouleaux rectangulaires  
de pâte feuilletée • 1 filet  
de 1,5 kg de bœuf salers  
• 700 g de champignons des  
bois • 2 cuil. à soupe d'huile  
• 20 g de beurre • 1 petit  
pot de crème • 1 jaune  
d'œuf • 2 gousses d'ail  
• 5 échalotes • sel, poivre

**Faites colorer le rôti** de tous côtés dans l'huile chaude. Réservez. **Faites revenir dans le beurre** les champignons coupés en dés, les échalotes et l'ail hachés jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Salez, poivrez, incorporez la crème et poursuivez la cuisson 2 min.

**Préchauffez le four** à 200 °C. Déroulez 1 pâte feuilletée sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, déposez le rôti, garnissez-le du mélange aux champignons, recouvrez de la 2<sup>e</sup> pâte, retirez l'excédent et soudez bien les bords. Réalisez une déco avec les chutes. Dorez au jaune d'œuf et enfournez 25 min.

**Dégustez** avec une poêlée de légumes (jeunes carottes, navets, fèves, oignons et petits pois) cuits 20 min avec 30 g de beurre.







## RÔTI DE DINDE FAÇON ORLOFF, RATTES ET TOMATES RÔTIES

Pour 4 pers. 🍴 Très facile ⏱ 30 min 🕒 1h20 🌱 Eco

**1 rôti de dinde de 1,2 kg ficelé par le boucher • 12 tranches de bacon • 12 tranches de cheddar • 50 g de beurre • 1 kg de tomates cocktail • 1,5 kg de rattes • 12 échalotes • 3 gousses d'ail • 1 bouquet de persil • sel, poivre du moulin**

**Préchauffez le four** à 180°C. Lavez les rattes et les tomates. Essuyez-les. Pelez l'ail et les échalotes.

**Coupez le rôti** en 13 tranches, aux deux tiers de l'épaisseur, sans les détacher complètement et sans retirer la ficelle.

**Glissez 1 tranche de bacon** et 1 tranche de fromage dans chaque entaille. Ficelez à nouveau le rôti dans sa longueur pour éviter qu'il ne se défasse lors de la cuisson. Salez, poivrez.

**Mettez-le dans un plat** à four. Ajoutez le beurre en morceaux et les échalotes. Enfouissez pour 40 min. Versez 1 verre d'eau et disposez les rattes, les tomates, le persil haché et l'ail coupé en lamelles autour du rôti. Prolongez la cuisson de 40 min, en arrosant régulièrement la viande de son jus de cuisson.

**Laissez reposer le rôti** 5 min hors du four avant de le trancher. Servez sans attendre avec les légumes.



## AGNEAU DE LAIT FARCI, NAVETS NOUVEAUX GLACÉS

Pour 4 pers. 🍴 Facile ⏱ 35 min 🕒 55 min ⏱ 20 min 🌱 Cher

**1 gigot d'agneau de lait désossé • 500 g de navets nouveaux • 50 g de noisettes grillées • 4 tranches de mie de pain sans croûte rassis • 50 g de tomme de brebis • 2 œufs • 20 g de beurre • 1 yaourt grec • 2 bouquets de menthe effeuillés • 1 oignon frais pelé • 2 gousses d'ail pelées • 6 échalotes • 2 c. à c. de sucre roux • 1 c. à c. de jus de citron vert • 5 cl de vinaigre de vin blanc • 3 c. à s. d'huile • sel, poivre**

**Faites confire les échalotes** hachées avec le vinaigre, la moitié du sucre et 5 cl d'eau, jusqu'à évaporation. Mixez grossièrement le pain, le fromage, les noisettes, les œufs et la moitié de la menthe. Salez et poivrez. Incorporez les échalotes confites.

**Préchauffez le four** à 180°C. Garnissez le gigot de la farce et ficelez-le en rôti. Chauffez l'huile dans une large sauteuse et faites-le dorer de tous côtés.

**Mettez-le dans un plat** à gratin et enfouissez pour 25 min. Couvrez-le d'une feuille d'aluminium et réservez-le hors du four, 20 min.

**Mettez les navets** coupés en deux dans une casserole avec le beurre et le sucre restant, couvrez et faites-les cuire sur feu doux, 20 min.

**Mixez le reste de menthe**, l'oignon, l'ail, le yaourt et le jus de citron. Salez, poivrez et mélangez. Servez avec le rôti et les navets.





*Idée  
saveur*

Pour encore plus de gourmandise, remplacez l'huile d'olive utilisée dans l'écrasée de pommes de terre par une huile de pistache, de sésame, de noix ou de noisette.

## RÔTI DE SAUMON, ÉCRASÉE DE POMMES DE TERRE

Pour 4 pers. 🍳 Difficile ⏱ 25 min 🍷 40 min 💰 Coût moyen

**2 filets de saumon de 300 g chacun • 1,5 kg de pommes de terre à purée • 70 g de parmesan râpé • 60 g de pignon grillés • 1 bouquet d'ail des ours • 2 citrons bio • 15 cl d'huile d'olive • 1 gousse d'ail pelée • sel, poivre**

**Lavez et séchez** l'ail des ours. Mixez grossièrement les pignons, l'ail pelé et le parmesan. Ajoutez l'ail des ours et 10 cl d'huile en filet, en mixant pour obtenir une pâte crémeuse. Salez.

**Préchauffez le four** à 200°C. Salez et poivrez 1 filet de saumon. Tartinez-le de pesto, puis recouvrez-le du second filet. Ficelez-le et mettez-le dans un plat allant au four.

**Coupez 1 citron** en fines rondelles et plaquez-les sur le rôti. Enfournez pour 15 à 20 min.

**Lavez les pommes de terre** et faites-les cuire 20 min à l'eau bouillante salée. Egouttez-les, pelez-les et écrasez-les grossièrement à la fourchette avec le reste d'huile. Salez et poivrez.

**Servez le rôti** et son écrasée avec le citron restant en quartiers.

## MAGRETS DE CANARD AU BLEU, POIRES RÔTIES ET MORILLES

Pour 4 pers. 🍳 Facile ⏱ 30 min 🍷 45 min 💰 Cher

**2 magrets de canard • 50 g de bleu de Bresse • 40 g de beurre • 450 g de morilles fraîches • 4 poires • 40 g de noix hachées • 1 bouquet de ciboulette • 1 branche de thym • 1 gousse d'ail • 2 cuil. à soupe de miel • sel, poivre**

**Retirez ou grattez** les pieds terreux des morilles. Avec un petit pinceau à poils doux, nettoyez les alvéoles, puis faites rouler les champignons sur un linge humide. Coupez les plus gros en morceaux. Pelez les poires, coupez-les en quartiers. Pelez l'ail et effeuillez le thym.

**Faites revenir les morilles** dans 20 g de beurre avec les noix, l'ail et le thym, 8 min sur feu doux. Salez et poivrez. Versez-les dans un plat creux et mélangez-les avec le fromage écrasé à la fourchette.

**Préchauffez le four** à 180°C. Quadrillez la peau des magrets à l'aide d'un couteau. Posez-en 1 côté peau, garnissez-le de farce et couvrez-le du 2<sup>e</sup> magret, chair contre chair. Ficelez-les délicatement en rôti.

**Chauffez une poêle** antiadhésive et faites revenir le rôti 5 min par face. Mettez-le dans un plat allant au four, recouvrez-le du gras rendu et enfournez pour 15 à 20 min.

**Essuyez la poêle** et faites-y caraméliser les quartiers de poires.

**Sortez le rôti** du four, et laissez-le reposer 10 min enveloppé dans du papier d'aluminium. Servez-le tranché avec les poires caramélisées. Parfumez de ciboulette ciselée.







## LONGE DE VEAU FARCIE, TOMATES CERISES ET TAGLIATELLES

Pour 6 pers. 🍴 Très facile 🕒 20 min 🍲 1h 🍷 Coût moyen

**1,2 kg de longe de veau préparée pour être farcie par le boucher**  
**• 500 g de tomates cerises • 100 g de parmesan râpé • 200 g de pistaches • 10 feuilles de sauge • 4 échalotes • 1 verre de vin blanc**  
**• 5 cl d'huile d'olive • 25 cl de bouillon de veau • sel, poivre du moulin**

**Mixez 150 g de pistaches** avec le parmesan afin d'obtenir une pâte épaisse et grumeleuse. Ajoutez les pistaches restantes entières et mélangez.

**Préchauffez le four** à 180°C. Déroulez la viande sur le plan de travail. Répartissez les feuilles de sauge dessus puis le mélange à la pistache. Salez, poivrez. Roulez la viande et ficelez en rôti.

**Chauffez l'huile** dans une cocotte et faites dorer la viande, 5 min. Ajoutez les échalotes hachées et les tomates cerises. Versez le vin et le bouillon de veau. Couvrez la cocotte et enfournez pour 50 min.

**Accompagnez le rôti** et les tomates de tagliatelles au pesto. Parfumez de copeaux de parmesan.



## RÔTI DE CABILLAUD FARCI AU CHORIZO, FÈVES ET GRENAILLES

Pour 4 pers. 🍴 Facile 🕒 30 min  
 🍲 30 min 🍷 Coût moyen

**2 dos de cabillaud de 300 g chacun**  
**• 6 tranches de jambon speck • 1 chorizo**  
**• 1 kg de fèves • 500 g de pommes de terre grenailles • 2 tranches de pain de mie rassis • 40 g de beurre • 5 brins de persil • 2 gousses d'ail • sel, poivre**

**Préchauffez le four** à 180°C. Lavez le persil et effeuillez-le. Pelez l'ail. Retirez la peau du chorizo et coupez-le en rondelles, puis en dés. Mixez le pain avec le persil, l'ail et le chorizo, afin d'obtenir une pâte épaisse.

**Portez une casserole** d'eau à ébullition et faites blanchir les fèves 1 min. Egouttez-les et pelez-les. Pelez les pommes de terre, rincez-les, puis coupez-les en deux.

**Placez les tranches** de speck sur la plaque recouverte de papier cuisson. Déposez-y un filet de cabillaud, garnissez-le de farce au chorizo, posez le second filet, rabattez les tranches de speck et ficelez en rôti. Enfournez pour 30 min.

**Entre-temps**, mettez les pommes de terre dans une casserole avec les fèves et le beurre. Couvrez d'eau à hauteur, portez à frémissement et faites cuire 25 min, sur feu doux.

**Présentez le rôti** entouré des légumes sur un plat de service.



|                                       |                                   |                                     |                                  |                                 |                                      |                                 |                                      |                                      |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| créer une contro-verse<br>bataillé    | roi de Jarry<br>artisan           | enlever la mise<br>échino-dermes    | surveil-<br>lance                | élément de carros-serie         | il broutait en Europe<br>demi-voyage | est fondé sur<br>le Coran       | ambition-nant<br>frappant fort       | averties<br>trop connu               |
|                                       |                                   |                                     |                                  | bradype<br>musique afro-cubaine |                                      |                                 |                                      |                                      |
| tuile plate<br>rassis                 |                                   |                                     | identifié<br>proche              |                                 |                                      | sans relief                     |                                      |                                      |
|                                       |                                   | activité lucrative<br>croqué        |                                  |                                 | exclure<br>cardinal d'Avignon        |                                 |                                      |                                      |
| style en vogue<br>produit de la terre |                                   |                                     | unités de longueur<br>bons côtés |                                 |                                      | vaste étendue<br>maître         |                                      | types d'alcools                      |
|                                       |                                   |                                     |                                  | liquide de vérité               |                                      |                                 | élimine les favoris<br>place du mort |                                      |
| prendre à la source                   | caisse de moto<br>forme d'insecte |                                     |                                  |                                 | purifié                              |                                 |                                      |                                      |
|                                       |                                   |                                     |                                  |                                 |                                      | greffes adresse assez rare      |                                      |                                      |
| offerte au public de sûre-té ?        |                                   |                                     |                                  |                                 |                                      |                                 | livre biblique                       | très médiocre, miteux                |
|                                       |                                   | nimbus                              |                                  |                                 |                                      | flocons et fruits secs          | musique moderne plutôt délurés       |                                      |
| lettre grecque                        | tout le monde en coli-maçon       |                                     |                                  |                                 |                                      |                                 |                                      |                                      |
|                                       |                                   | frère de benjamin                   | il se veut flatteur              |                                 |                                      | en pattes d'eph<br>être céleste |                                      |                                      |
| voisin du lama                        | vieux cabriolet<br>capes          |                                     |                                  |                                 |                                      |                                 |                                      | envols                               |
|                                       |                                   |                                     |                                  | cachet apposé                   | une entrée imposante<br>BCBG         | prome-neur                      | mettre en caque<br>plus fin          |                                      |
| stériliser<br>affaires de jeunesse    |                                   |                                     | loi islamique                    |                                 |                                      |                                 | sable peu sûr                        |                                      |
|                                       |                                   | ascendant<br>il observe en cachette |                                  |                                 | rivaux<br>champignon                 |                                 |                                      | il n'est qu'Amour<br>chaussure basse |
| huit électrons<br>virus du sida       |                                   |                                     | bien écrasé<br>relevée           |                                 |                                      |                                 |                                      | divinité<br>l'eau de la mer          |
|                                       | jolie fille<br>conduit, dirige    |                                     |                                  | pièces de portes<br>petit-gris  |                                      |                                 |                                      |                                      |
| plaque pour jouer<br>rangée           |                                   |                                     | svelte                           |                                 |                                      |                                 | armée féodale<br>relève le gigot     |                                      |
|                                       |                                   | assassin<br>héros du cinéma         |                                  |                                 | à Ispahan<br>montre du doigt         |                                 |                                      | c'est n'importe qui                  |
| lâcher le corps                       | essaim                            |                                     | salaire de base                  |                                 |                                      | nourrice                        |                                      |                                      |
|                                       |                                   |                                     |                                  | hydro-carbure                   |                                      |                                 |                                      |                                      |

Solution dans le prochain numéro



VERRINES FRAISE-RHUBARBE  
AU MASCARPONE



TARTE FRAISES-RHUBARBE  
À LA CRÈME D'AMANDE



DESSERTS  
*fraises-  
rhubarbe*



MOELLEUX À LA RHUBARBE,  
CŒUR COULANT DE FRAISE



MINI-CLAFOUTIS FRAISES-RHUBARBE







## TARTE FRAISES-RHUBARBE À LA CRÈME D'AMANDE

Pour 4 pers.

Facile 30 min 35 min  
2h Coût moyen

**200 g de rhubarbe • 200 g de fraises • 2 cuil. à s. de sucre**  
**Pour la pâte sablée: 200 g de farine (+ 30 g) • 80 g de sucre cassonade • 125 g de beurre mou • 1 œuf • 1 pincée de sel**  
**Pour la crème d'amande: 25 cl de crème liquide • 2 œufs • 60 g de sucre • 60 g de poudre d'amande**

**Pelez et coupez** la rhubarbe en petits tronçons. Saupoudrez-les de sucre. Pour la pâte, mélangez la farine avec le sucre et le sel. Incorporez du bout des doigts le beurre en morceaux, puis l'œuf, pour obtenir une pâte homogène. Ramassez-la en boule, filmez-la et placez-la au réfrigérateur pour 2h.

**Préchauffez le four à 180°C.** Pour la crème, mélangez dans un saladier le sucre, les œufs, la crème et la poudre d'amande. Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en morceaux.

**Étalez la pâte** sur un plan fariné et déposez-la sur une plaque couverte de papier cuisson. Répartissez la rhubarbe égouttée avec les morceaux de fraises. Versez la crème, rabattez les bords. Enfourez pour 35 min environ.



## VERRINES FRAISE-RHUBARBE AU MASCARPONE

Pour 6 pers.

Très facile 20 min 20 min  
8h Coût moyen

**250 g de mascarpone • 2 œufs • 100 g de sucre • 2 sachets de sucre vanillé • 4 tiges de rhubarbe • 40 g de cassonade • 250 g de fraises • 50 g de sucre • le jus de ½ citron**

**Pelez et rincez la rhubarbe.** Coupez-la en morceaux. Faites-les compoter avec la cassonade et 5 cl d'eau, 20 min. Egouttez dans une passoire chemisée de mousseline.

**Cassez les œufs** en séparant les blancs des jaunes. Dans un saladier, mélangez les jaunes, le sucre, le sucre vanillé et le mascarpone. Battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation.

**Lavez, essuyez** et équeutez les fraises. Gardez-en quelques-unes pour la déco. Mixez le reste en coulis avec le sucre, le jus de citron et 10 cl d'eau. Passez-le au chinois étamine pour éliminer les pépins.

**Répartissez la compote** dans des verrines, ajoutez la crème puis le coulis. Réservez au réfrigérateur, 8h au moins. Servez décoré de morceaux de fraises.



## MINI-CLAFOUTIS FRAISES-RHUBARBE

Pour 6 pers. Très facile  
25 min 45 min Eco

**100 g de rhubarbe en tiges • 100 g de fraises • 20 g de beurre**

**+ 20 g pour les moules • 20 g de sucre cassonade • 2 cuil. à soupe pour les moules**  
**Pour la pâte: 1 gousse de vanille • 150 g de sucre • 100 g de farine • 4 œufs • 25 cl de lait entier**

**Epluchez et rincez** la rhubarbe. Coupez-la en dés. Lavez, essuyez et équeutez les fraises. Coupez-les en morceaux. Faites-les poêler dans le beurre et la cassonade sur feu doux, 5 min. Préchauffez le four à 170°C.

**Préparez la pâte:** dans un saladier, battez les œufs avec le sucre. Ajoutez au fouet la farine, puis le lait peu à peu. Fendez et grattez la gousse de vanille pour récupérer la pulpe et incorporez-la.

**Beurrez les moules** et saupoudrez-les de cassonade. Répartissez les fraises et la rhubarbe, puis versez la pâte. Enfourez pour 40 min environ.

**Sortez les clafoutis du four,** laissez-les refroidir et placez-les au réfrigérateur jusqu'au service.



## MOELLEUX À LA RHUBARBE, CŒUR COULANT DE FRAISE

Pour 4 pers. Facile 35 min  
35 min 3h30 Eco

**100 g de rhubarbe • 12 fraises**

**• 100 g de beurre (+ 30 g pour les moules) • 2 œufs • 25 cl de lait • 170 g de sucre en poudre • 300 g de farine • 1 sachet levure chimique • sel**

**Lavez et essuyez** les fraises. Equeutez et mixez-les. Passez la préparation au chinois et versez-la dans un bac à glaçons. Mettez 4h au congélateur. Entre-temps, pelez, rincez et coupez la rhubarbe en morceaux. Saupoudrez-les de 70 g de sucre et laissez macérer 3h30.

**Préchauffez le four** à 180°C. Egouttez et mixez la rhubarbe. Faites fondre le beurre au micro-ondes. Fouettez les œufs avec le reste du sucre, 5 min. Incorporez la rhubarbe avec le beurre fondu, le lait, la farine, la levure et une pincée de sel. Mélangez bien.

**Beurrez des moules** à manqué individuels. Versez-y la moitié de la pâte, placez 1 glaçon de fraise par muffin, puis recouvrez du reste de pâte, jusqu'aux deux tiers des moules. Enfourez pour 30 min environ. Dégustez tiède avec une boule de glace à la vanille.







# LES CIDRES

## DES ACCORDS QUI RÉVEILLEN LES SAVEURS DU PRINTEMPS

De la fraîcheur, des bulles, des arômes fleuris : au printemps, moment clé de l'élaboration, les cidres offrent des accords uniques avec les saveurs de saison.

**L**e printemps est un moment clé pour le cidre. Au verger, c'est le temps de la floraison et les producteurs sont mobilisés pour veiller à la pollinisation et à la qualité des fruits à cidre à venir, ce qui demandera des soins jusqu'à la prochaine récolte.

### DES CUVÉES DE CARACTÈRE...

En cave, c'est un moment où les cidriers finalisent nombre de leurs assemblages et mettent en œuvre tout leur savoir-faire pour créer les cidres qui vont composer leur gamme, en jouant avec les saveurs et les multiples arômes de leurs différentes cuvées. Élaborés à partir de plus de mille variétés de pommes à cidre issues uniquement des terroirs français, les Cidres de France offrent une grande diversité et une riche palette d'accords avec les mets qui font les saveurs du printemps. Qu'ils soient classiques ou revisités, voire millésimés, c'est dans des verres à pied, des coupes ou même des flûtes qu'ils expriment le mieux leurs caractères singuliers et ainsi peuvent dévoiler de nouvelles associations, tant salées que sucrées.

**“ Les cidres, ce sont des parfums fleuris, fruités, parfois un peu acidulés, ou avec de petites amertumes. Ils se marient parfaitement avec les plats du printemps. ”**

Jean-François,  
caviste en Seine-Maritime

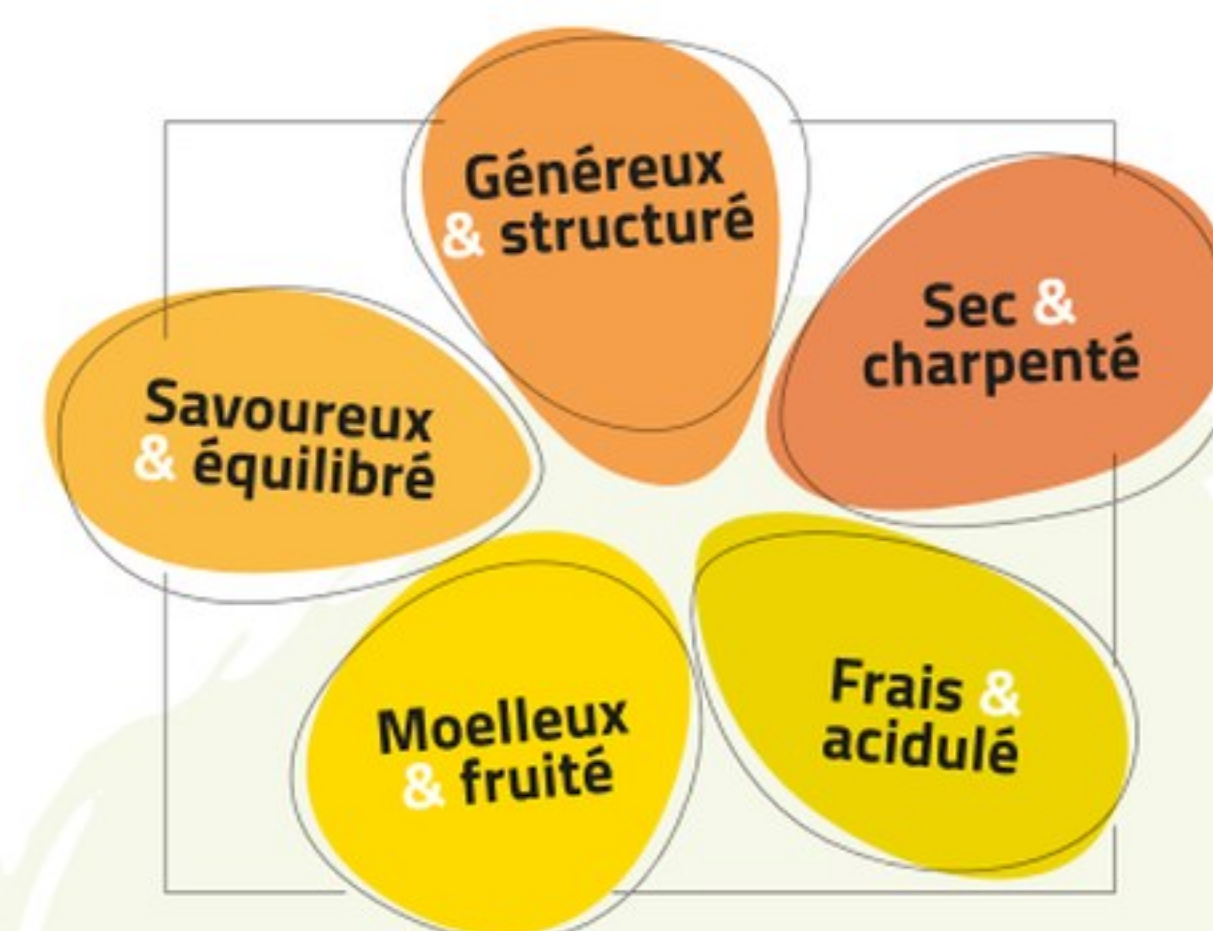
### ... À ACCORDER AUX SAVEURS DE SAISON

L'incroyable diversité d'arômes des cidres se révèle tout particulièrement quand ils accompagnent certains mets. Des grillades en perspective ? Un cidre typé et tannique sera parfaitement en accord avec une viande rouge cuite au barbecue ou à la plancha. Une salade composée ? Un cidre légèrement acidulé se mariera très bien avec la fraîcheur des légumes de saison. Et, bien sûr, un cidre avec plus de rondeur trouvera un bel équilibre avec les fruits et les pâtisseries. De l'apéritif au dessert, les cidres dévoilent leur partition de saveurs pour jouer avec les notes printanières. Par leurs arômes et leurs qualités gustatives, ils permettent de créer des accords subtils et savoureux pour accompagner chaque plat.

TOUTES LES RECETTES SUR [CIDRESDEFRANCE.FR](http://CIDRESDEFRANCE.FR) ➔



Crevettes et légumes grillés, avec un cidre frais et acidulé.



### 5 NUANCES DE CIDRES

Boissons naturelles par excellence, les Cidres de France, au-delà des mentions classiques, du doux à l'extra-brut, se déclinent en cinq grands styles. Choix des pommes à cidre, fermentation, assemblage et savoir-faire... chaque étape est essentielle pour façonner leurs caractères et leurs qualités gustatives singulières.





# Agenda CINÉ & SORTIES

## La rédaction a aimé...



Courez voir...

### *J'adore ce que vous faites*

« Sur un tournage semé de déceptions, Gérard Lanvin devient la proie d'un fan ultra-collant. Ce binôme du clown blanc et de l'Auguste fonctionne ici très bien grâce à Artus – parfait dans son rôle de boulet, aussi épuisant que désarmant. Belle efficacité comique. »

De Philippe Guillard, avec Gérard Lanvin et Artus. 1h31.

Par Amélie Cordonnier

CHEF DE RUBRIQUE CULTURE



### *Fuis-moi je te suis*

**DRAME.** Après *Suis-moi, je te fuis*, le second volet de cette romance made

in Japan revient sur le même amour difficile de Tsuji et Ukiyo. Ils se fuient, tentent d'oublier, mais malgré tous les drames quelque chose d'implacable les ramène l'un vers l'autre. Ce voyage sentimental a le charme discret du Japon quotidien. De Kôji Fukada, avec Win Morisaki, Kaho Tsuchimura. 2h04.

## TÉLÉ

**OUSSEKINE.** Dans cette série de quatre épisodes, Antoine Chevrol-lier (*Baron noir*, *Le Bureau des légendes*) retrace la mort de Malik Oussekin, une bavure policière qui a marqué la France en 1986. Un travail puissant, bien filmé, solidement préparé par des années d'enquête et d'interviews.

En streaming sur Disney+.



**CANDICE RENOIR.** La malicieuse et solaire policière de France 2 revient pour une dixième et dernière saison de six épisodes. Elle fera ensuite des apparitions sous forme de téléfilms unitaires. Dans le premier épisode (*Un seul être vous manque...*), Cécile Bois partage quelques scènes avec sa maman Monique, actrice elle aussi. Sur France 2, les vendredis dès le 20 mai à 21h10.



## L'ARTISTE

### *Harry Styles*

**POP ANGLAISE.** Il est aux années 2020 ce que Robbie Williams fut aux années 2000: un prince de la pop, sexy et drôle. Son troisième album *Harry's House* sort le 20 mai, porté par l'addictif *As it Was*. En concert à Paris (Bercy) le 5 juillet.



## L'ALBUM

### *Melody Gardot*

**JAZZY NOTES.**

Pour son nouvel opus, la sensuelle chanteuse se repose entièrement sur le piano de l'élégant Philippe Powell (fils de Baden Powell, une légende de la musique brésilienne). Ensemble, ils ont rêvé des chansons suaves, légères et caressantes. Parfaites pour vos siestes d'été. «Entre eux deux» (Universal Music). Concerts en France: Courbevoie (20 mai), Fontainebleau (24 juin), Montélimar (4 juillet). Infos: infoconcert.com.



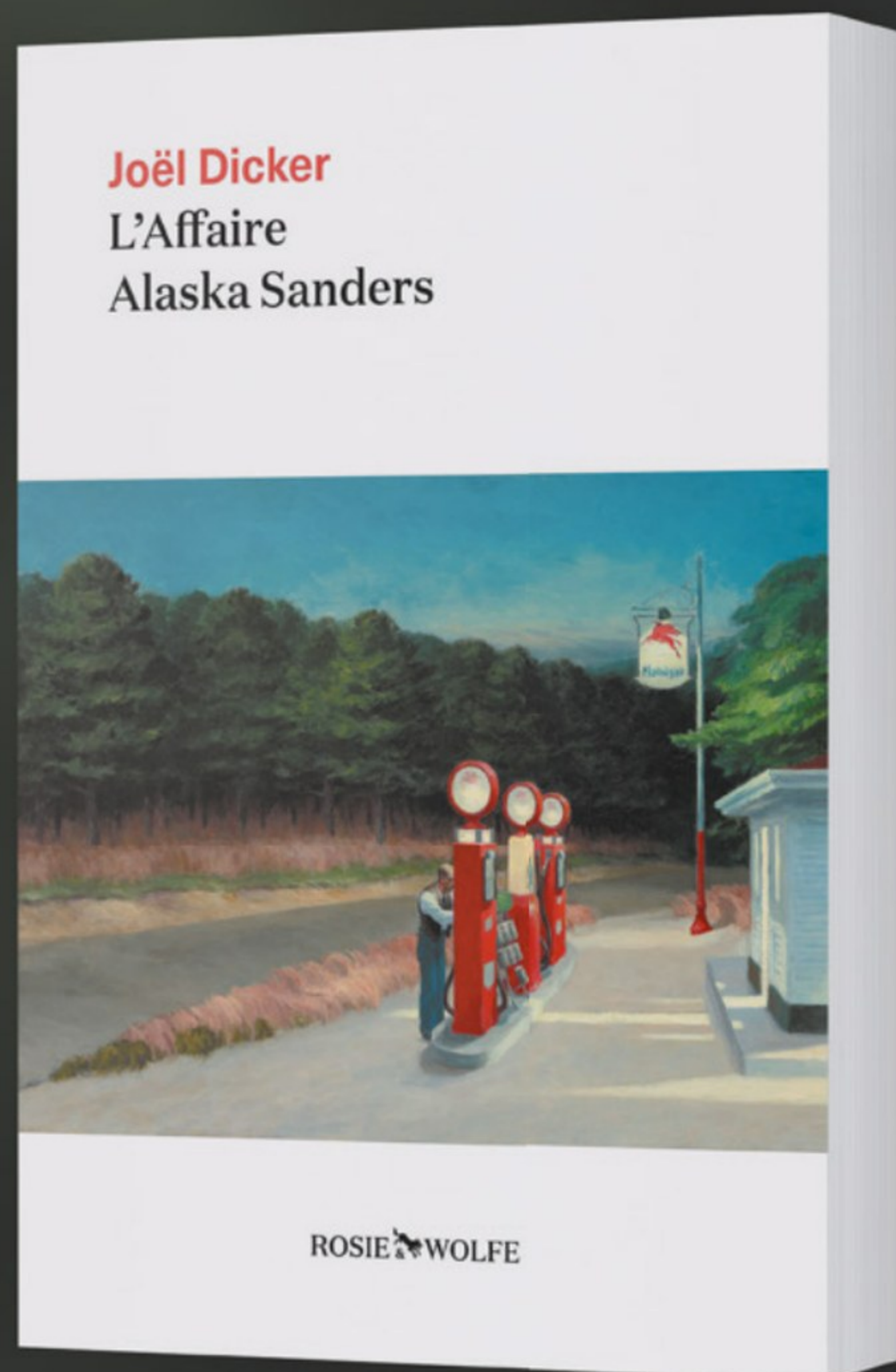


N°1 des ventes  
dès sa sortie !

La suite de **HARRY QUEBERT**

# JOËL DICKER

## L'Affaire Alaska Sanders



« Suspens parfaitement  
mené sur près  
de 600 pages »

**RTL**

« Il est impossible  
de lâcher le nouveau  
roman de Joël Dicker »

**Le Parisien**

« Un thriller  
époustouflant »

*Femme Actuelle*

« À dévorer  
sans plus attendre »

**E L L E**



Également disponible  
en format poche

**ROSIE & WOLFE**



# La bibliothèque de la rédaction



MARC LEVY

Le voilà plus au top que jamais avec le troisième tome de cette formidable série. Rien ne fait peur aux hackers du Groupe 9 qui, cette fois, s'attaquent à un dictateur. On les adore.

DÉCOUVREZ EN EXCLUSIVITÉ UN EXTRAIT DU ROMAN DE...

## Marc Levy, «Noa»

**D**imanche, à Tel-Aviv. Janice fit irruption dans le bureau d'Efron. Le rédacteur en chef du quotidien *Haaretz* aurait voulu lui rappeler que la plus élémentaire politesse consistait à frapper avant d'entrer, mais le visage crispé de sa collaboratrice l'en dissuada.

«Ce sont les hommes de Loutchine, lâcha-t-elle, mâchoire serrée, en s'asseyant sur un coin du bureau.»

Efron replongea dans sa lecture.

«Tu as des preuves ?

– Tu le sais très bien, tout le monde le sait. Il muselle la presse, confisque le matériel des journalistes. Quand il ne les enferme pas dans ses prisons, sa police les passe à tabac. Et maintenant, il les fait abattre en pleine rue.

– Tout cela est exact, mais au sujet de Daria, nous n'avons rien de concret. Notre rôle n'est pas de faire état de présomptions. Le travail de Daria en dérangeait plus d'un.»

Loutchine, mais aussi les oligarques qui soutiennent son gouvernement.

«Evidemment, il les enrichit. L'enquête n'aboutira pas, ça aussi tu le sais, grommela-t-elle en sortant son paquet de cigarettes.

– Ne fume pas dans mon bureau s'il te plaît, je te rappelle qu'il est interdit de fumer dans les locaux, c'est la loi.

– Je ne l'ai pas votée, répondit Janice en allumant sa clope.

– Je suis aussi désolé que toi, toute la profession est en deuil, mais...

– Si tu me dis que ce sont les risques du métier, je te colle ma démission.

– Chiche ! »

Janice avança vers la fenêtre, perdue dans ses pensées.

«Sa fille n'a que cinq ans, tu te rends compte !

– Ouvre la fenêtre ! tempêta Efron.

– Je veux assister à ses obsèques.

– A tes frais ou aux miens ?

– Je paierai mon séjour, ne t'inquiète pas.

– Alors si ce n'est pas d'une avance, de quoi as-tu besoin ?

– D'un visa. Invoque une interview bidon avec un officiel sur un sujet qui flatterait le régime de Loutchine. Orgueilleux comme ils sont, ils tomberont dans le panneau.

– Flatter le régime de Loutchine, et puis quoi encore ? Tu sais bien qu'ils n'accordent que rarement des accréditations aux journalistes étrangers. Tu as un contact bien placé au gouvernement : Noa pourrait t'obtenir ce visa. Au fait, tu as eu de ses nouvelles récemment ?

– Non. Enfin, si, balbutia Janice. Elle est très occupée en ce moment.

– Mais elle va bien ?

– Pourquoi me demandes-tu cela ?

– Parce que depuis quelques mois, chaque fois que je te parle d'elle, tu tires une tête d'enterrement.

– Nous sommes en froid », mentit Janice qui n'avait jamais trouvé le courage d'informer Efron de la disparition de Noa.

Six mois plus tôt, l'appartement de Noa avait été soudainement vidé de toute trace de son existence. Elle n'avait pas réapparu depuis. Lorsque Janice s'était rendue au siège des renseignements israéliens, avec l'espoir d'apprendre ce qui était arrivé à sa meilleure

amie, son supérieur lui avait réservé un accueil glacial avant de l'éconduire. Noa n'était plus qu'une étoile de David gravée sur le mur blanc des agents des services secrets tombés en mission.

«Tente un visa touristique, suggéra Efron.

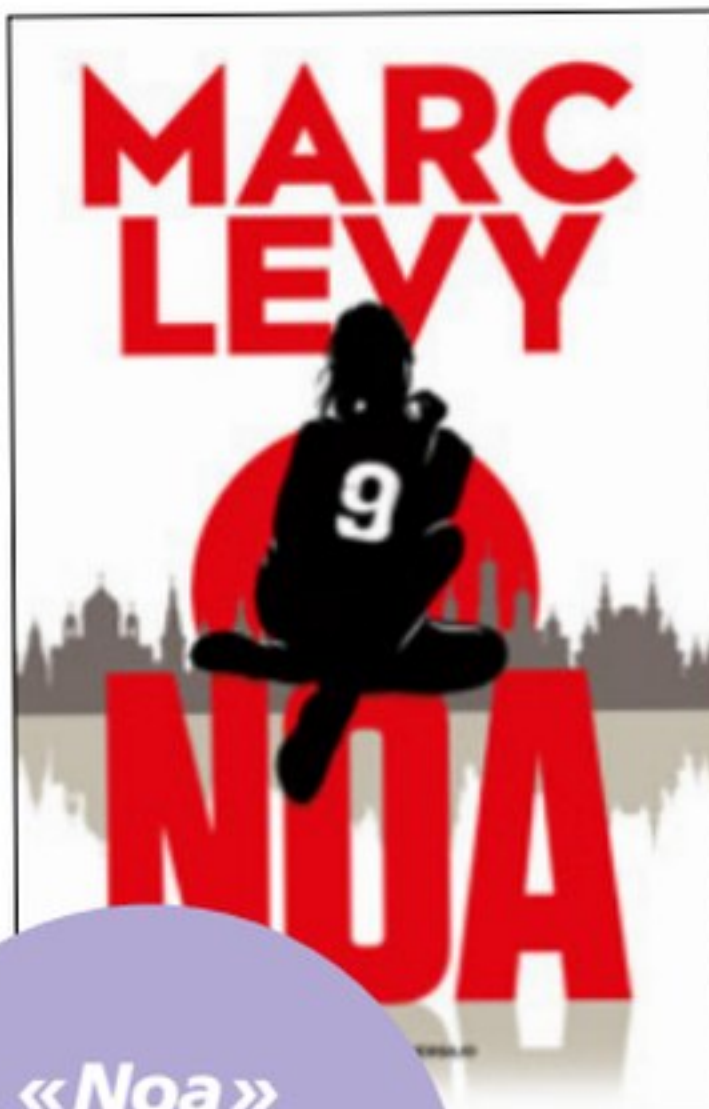
– Visiter Minsk la grise en hiver ? Pas très crédible, dit-elle en tapant sur l'écran de son smartphone. A moins que...

– A moins que quoi ?

– Le musée Chagall à Vitebsk.

– Je ne savais pas qu'un tel musée existait en Biélorussie.

– J'aurais pu frimer un peu pour t'épater, mais je viens de le découvrir sur la toile, dit-elle en agitant son smartphone. En parlant de toile, ce petit musée expose le cycle de lithographies en couleurs «Les Douze Tribus d'Israël». Comment pourrions-nous boucler notre grand dossier sur cet immense artiste sans avoir visité la maison de son enfance ? »



«Noa»

éd. Robert  
Laffont / Versilio,  
416 p., 21,90€.



LA GRANDE GAGNANTE

Cindy Valt

«Le Journal de Betty Swan»

15<sup>e</sup>  
édition

PRIX  
DU ROMAN  
*Femme Actuelle*

FRANÇOISE  
BOURDIN  
PRÉSIDENTE  
DU JURY 2022

NA NOUVEAUX  
AUTEURS



«Le  
Journal de  
Betty Swan»  
éd. Nouveaux  
auteurs, 308 p.,  
17,95€.

**SECRETS ET TRAHISONS.**

Ce premier roman se lit exactement comme cette professeure des écoles de 33 ans l'a écrit durant les vacances scolaires de l'été 2020: d'une traite. Et en apnée. Cindy Valt avait à cœur de mettre en lumière les épreuves que subissent les femmes battues et de rendre compte des combats qu'elles mènent avec courage. Défi relevé. Et pari gagné, car une tension terrible plane sur ce récit. Vous ne le lâcherez pas avant d'avoir découvert avec Marie pourquoi et

à cause de qui sa mère s'est jetée d'une des falaises d'Etretat, il y a vingt-cinq ans. Cindy Valt signe «un texte prenant», selon les mots de Françoise Bourdin. La présidente du Prix du roman *Femme Actuelle* a aimé «les retournements de situation très réussis» de cette intrigue autant que sa jeune héroïne déterminée à percer les douloureux secrets du passé de sa mère. L'auteure nous entraîne «dans une enquête délicate et risquée» qui a plu à Françoise Bourdin autant qu'à la rédaction. Vous l'adorerez, vous aussi. A.C. ●

LE PODCAST  
LITTÉRAIRE  
DE *FEMME ACTUELLE*



VOUS RÊVEZ  
DE TOUT  
SAVOIR SUR  
VOS ÉCRIVAINS  
PRÉFÉRÉS ET  
DE DÉCOUVRIR

UN PASSAGE DE LEUR DERNIER LIVRE? LE PODCAST LITTÉRAIRE DE LA RÉDACTION DE *FEMME ACTUELLE* EXAUCÉ CE SOUHAIT. ÉCOUTEZ CLAIRE VIGARELLO POUR OÙ NAISSENT LES HÉROÏNES AUX ÉDITIONS ALBIN MICHEL.

CLAIRE VIGARELLO  
dans «Secrets  
d'écriture», sur  
toutes les plate-  
formes d'écoute et  
sur [femmeactuelle.fr](http://femmeactuelle.fr).



J'AI  
LU

Pascale  
Legardinier

*Qui aurait pu croire...*

Une plongée dans l'inconnu  
pleine de surprises  
et de découvertes !



EN POCHE - 7€50



# Mon horoscope

PAR MARC ANGEL, astrologue



## SCORPION

23 octobre - 22 novembre

*On en profite!*

Les derniers jours de Mars en Poissons sont prometteurs. Vous nagez dans plusieurs directions en faisant le plein d'avantages dans vos filets: bonus, facilités et un projet important à diriger prochainement.

**Le +** Côté cœur, vous flottez sur un petit nuage. Le bonheur est d'autant plus fort qu'il est inattendu.



### Bélier

21 mars - 21 avril

**Par la ruse.** Le Bélier est futé, cela l'aide à sortir de l'impasse. Même provisoires, les solutions vous épargnent des efforts et vous font gagner du temps pour stabiliser la situation. Préservez-vous, ne tirez pas sur la corde.

**Le +** Les amours sont tout en nuances avec en commun le désir que chacun se sente bien.



### Cancer

22 juin - 22 juillet

**Dans le vif du sujet.** En revenant en Taureau, Mercure vous ramène à l'essentiel. Inutile de vous obstiner. Concentrez-vous sur vos priorités. Des sources d'évasion et de dépaysement sont préconisées pour avoir la paix.

**Le +** Pariez sur votre perspicacité pour tirer votre épingle du jeu dans une affaire financière.



### Balance

23 sept. - 22 octobre

**Tout s'explique.** Avec Vénus et Jupiter en Bélier, normal d'être stressée. Vous affrontez défis et difficultés. Le combat est surtout intérieur: êtes-vous à votre place, vivez-vous ce que vous voulez vivre, qui et comment aimer?

**Le +** Posez-vous d'abord les bonnes questions avant de chercher les réponses.



### Verseau

21 janvier - 19 février

**Inouï, inespéré.** Vous n'y croyiez guère... Et pourtant, l'accord est passé, le poste décroché. C'est toute la magie du duo Vénus/Mars en Bélier qui booste votre destin en créant la surprise. Tout va vite, pour le mieux.

**Le +** L'amour aussi peut avoir des effets instantanés: rencontre, attirance, baiser...



### Taureau

22 avril - 21 mai

**Sous cloche.** Lundi, le Soleil a rendez-vous avec la pleine lune, protectrice. Vos sentiments s'expriment en liberté. Célibataire, le moment est idéal pour une nouvelle histoire. En couple, protégez votre jardin secret.

**Le +** Les arrières assurés, vous pouvez investir et vous lancer dans des projets ambitieux.



### Lion

23 juillet - 22 août

**Ça décolle!** Trois planètes en Bélier créent l'événement, du neuf côté pro, de l'insolite en amour, un nouveau départ dans la vie. Une rencontre décisive est au programme. Vous pourriez aussi prendre la tête d'un projet.

**Le +** Remerciez le ciel qui trouve la parade pour régler vos soucis matériels.



### Sagittaire

23 nov. - 21 décembre

**Coups de pouce.** Les planètes en Bélier dynamisent tous les processus en cours. Vos projets sont bien accueillis, les réponses rapides, le calendrier s'accélère. Les succès ne devraient pas tarder. Idem pour les revenus.

**Le +** Votre vie sociale est stimulante: approfondissez les échanges, cultivez les amitiés.



### Poissons

20 février - 20 mars

**Bien rangé.** La pleine lune met de l'ordre dans votre vie. La réorganisation se révélera payante. Vous avez de l'argent à gagner. C'est plus complexe côté cœur, vous peinez à lever les résistances, les vôtres y compris.

**Le +** Les conseils sont précieux côté pro. Ils vous aiguillent pour booster votre carrière.



### Gémeaux

22 mai - 21 juin

**Climat ensoleillé.** La semaine s'annonce haute en couleurs. Le Soleil vous pousse sur le devant de la scène, vos atouts sont reconnus et valorisés. En Bélier, Vénus et Mars créent l'émulation dans les relations.

**Le +** De super contacts grâce à votre réseau. Vous posez les jalons d'un projet passionnant.



### Vierge

23 août - 22 sept.

**En cours.** Vous êtes à la fois en lutte et soulagée de voir la situation évoluer dans votre sens. Le binôme Soleil/pleine lune est efficace pour régler les questions juridiques, financières ou administratives.

**Le +** Votre vie affective est apaisante, la maison un havre de paix, la famille une ressource.



### Capricorne

22 déc. - 20 janvier

**En demi-teinte.** La tendance est à la hausse côté pro, moins côté cœur: rendez-vous manqué, promesse non tenue... La faute à Vénus en Bélier. Le binôme Soleil/pleine lune compense par des gains inattendus.

**Le +** Vous gardez la forme en capitalisant sur vos ressources pour mieux résister aux aléas.

## CETTE SEMAINE...

RETROUVEZ TOUTES  
LES PRÉVISIONS DE NOTRE  
ASTROLOGUE MARC ANGEL,  
ET DÉCOUVREZ LES SIGNES  
LES PLUS SUSCEPTIBLES  
DE TROUVER L'AMOUR AU PRIN-  
TEMPS SUR [femmeactuelle.fr](http://femmeactuelle.fr),  
RUBRIQUE HOROSCOPE/  
VOS PRÉVISIONS ASTRO.

**Nouveau!**

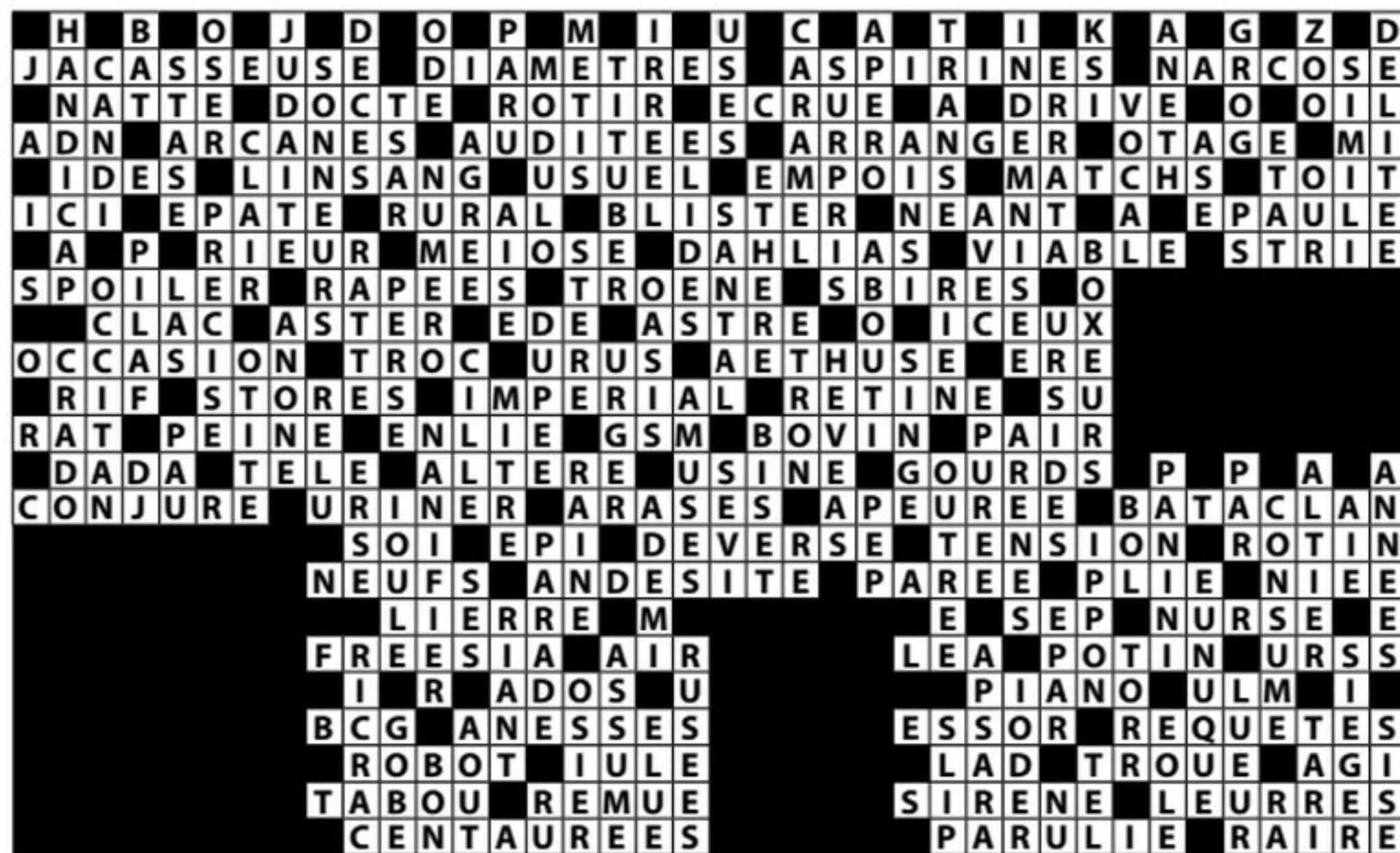
MARC ANGEL LANCE SA FORMATION EN LIGNE pour apprendre à interpréter et à tirer les cartes du tarot de Marseille. Rendez-vous sur [astroconsult-formations.femmeactuelle.fr](http://astroconsult-formations.femmeactuelle.fr) pour vous inscrire.



## Solution des jeux



**MOTS FLÉCHÉS**  
de la page 56 du n° 1963



**MOTS FLÉCHÉS GAGNANTS** des pages 36-37 du n° 1962  
**STÉGOSAURE**

## Mots fléchés gagnants

Résultats du n° 1955

**1 SÉJOUR HOMAIR  
D'UNE VALEUR UNITAIRE DE 550€**

**Alison PARSONS**  
93220 Gagny

## 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@prismamedia.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'Ile 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 dpo@prismamedia.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.

**Femme  
Actuelle**

Magazine hebdomadaire édité par

**PM**

PRISMA MEDIA

13 rue Henri-Barbusse 92624 Gennevilliers Cedex.

Tél.: 01 73 05 45 45. Fax: 01 47 92 66 60

Sites internet: prismamedia.com et femmeactuelle.fr

Prisma Media Société par Actions Simplifiée au capital de 3 000 000 euros

d'une durée de 99 ans ayant pour présidente Mme Claire Léost.

Associé unique: Société d'Investissements et de Gestion 123 - SIG 123 SAS.

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

Directeur de la rédaction: Julien Lamury-Dessauvages

Rédactrice en chef déléguée: Sabrina Nadjar (6802)

Secrétaire de direction: Christelle Florent (6746)

Directeur artistique: Fabien Lesage (6830) avec Hélène Falloux (6726)

Rédacteur en chef adjoint édition: Marc Gadmer (6783)

**Actu/Mode/Culture.** Rédactrice en chef déléguée: Sabrina Nadjar (6802). Chef de service Actualité Marie-Laure Zonzain (6831). Secrétaire Sophie Cavillon (6798). Chef de service Mode Geneviève Lafosse Dauvergne (6758). Chefs de rubrique Mode Fabienne Delpech (6759), Céline Faucon (6759). Chef de rubrique Culture Amélie Cordonnier (6801). Chef de rubrique, responsable de production Lucile Proust (5325). **Santé/Psycho/Forme.** Rédactrice en chef adjointe: Cécile Abdesselam (6725) avec Marie-Laure Zonzain (6831). Chefs de service Santé Béatrice Lorient (4610), Charlotte Moreau (6632), Bénédicte Transon de Puyraimond (6954). Chef de service Psycho/Enfants Caroline Goullioud (6781). Chef de service Bien-être Muriel Gaudin (6824). Chef de service Forme Aude Tixeront (5040). Secrétaire Sophie Cavillon (6798). **Beauté.** Rédactrice en chef adjointe: Virginie de Laré (6680). Chef de service Valentine Buvat (6806). Chef de rubrique Bérengère Canteloup (5123) avec Inès Real (4914). Secrétaire Djamilia Laouedj (6734). **Art de vivre.** Rédactrice en chef adjointe: Virginie de La Batut (6871). Chefs de service Sylvie Badet (4968), Amélie de Menou (5165). Chef de service Conso/High-tech/Tourisme Didier Rosière (6733). Secrétaire Djamilia Laouedj (6734). **Cuisine/Horoscope/Jeux/Animaux.** Rédactrice en chef adjointe: Fabienne Garcia (6853). Chef de service Carole Revol (6792). Chef de service Diet Muriel Gaudin (6824). Chefs de rubrique Emmanuelle Robin (4749), Thierry Roussillon (6606). Secrétaire Angélique Danigo (6813). **SR:** 1<sup>re</sup> SR Marie Daneluzzi, avec Emmanuelle Fauchoux et Salima Talha (6780). **Maquette:** Isabelle Robert (6977), Christine Guiselin (6979), Audrey Camilleri (6846), Carmen Gresa (4932), Sophie Quinton (6763), Sophie Rouzier (6771). **Photo:** Rédactrice en chef adjointe: Michèle Hodara (6720). Chefs de service Nathalie Cohen-Hébert (6521) et Sophie De Abreu (6636). Chef de service adjoint Fabrice Garnerio (6985) avec Kalai Chan (6769), Secrétaire Béatrice Franco (6921). **Rédactrice en chef adjointe digital:** Julie Dessagne (4778). **Coordinatrices web:** Mode: Emmanuelle Paul (5324). Beauté: Eléonore Guerre (5294). Santé/Psycho: Samantha Barreto (4537). Astro Maison Cuisine: Julie Destouches (5152). **Rédactrice en chef adjointe vidéo:** Céline Dagenet (4593). **Responsable Communauté:** Marine Picot (6556). **Courrier des lectrices:** Bertrand Girard-Colomb (5826). **Comptabilité:** Christophe Andrieu (4532). **Fabrication:** Solenn De Clercq (5462), Leila Hidouche (6857). **Contact web:** femmeactuelle.fr/Contactez-nous.

Prisma Media Solutions. Chef transformation officer et directeur exécutif: Philipp Schmidt (5188). Directrice exécutive adjointe: Virginie Lubot (6448). Directeur exécutif adjoint: David Folgueira (5055).

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

Industry Director: Pierre Hardy (5212). Trading manager: Valentine Krymer (5093).

Directrice déléguée Creative Room: Viviane Rouvier (5110). Directrice de projet: Marie Halimi (6485). Responsable de projet: Julie Moreau (6481). Planning managers: Fabienne Bonami (6491).

Fabienne Dellac (6490). Directrice des études éditoriales: Isabelle Demailly (5338). Directeur

marketing études et communication: Charles Jouvin (5328). Directeur marketing client: Laurent

Grolée (6025). Chef de groupe marketing: Virginie Toulhier (6545).

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

Directeur des ventes: Bruno Recurt (5676).

Directrice de la publication: Claire Léost.

Directrice Executive Prisma Media: Pascale Socquet.

Directrice marketing et business développement: Claire Bernard (6882).

Directrice des sites internet: Sandrine Odin (6907).



Notre publication adhère à  
**ARPP**  
autorité de  
régulation professionnelle  
de la publicité

Les remarques concernant une  
publicité parue dans notre publica-  
tion sont à adresser à  
l'ARPP 23 rue Auguste-Vacquerie  
75116 Paris - arpp-pub.org  
Les remarques concernant les  
petites annonces classées sont à  
adresser directement au journal.

Imprimé en Allemagne

Imprimerie: Prinovis Dresden Meinhofstraße

01129 Dresden. © 2022 Prisma Media. Dépôt légal: 05/2022.

Création: octobre 1984. Commission paritaire n° 0923 K 83548.

Provenance du papier: Finlande.

Taux de fibres recyclées: 0%. Eutrophisation:

Ptot 0,006 Kg/To de papier produit.

**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: prismashop.fr

Appel depuis l'étranger: 00 33 1

70 99 29 52. Depuis la France métropolitaine:

**0 808 809 063**

Service gratuit  
+ prix 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.

## Adresses

### Mode

«Vive la mariée»,

pp. 16-20 et 22

**Asos.** Infos : asos.fr.

**C&A.** Pour tous rens. et

points de vente : c-a.com.

**Charlie Joe.** Infos et points

de vente : charlie-joe.com.

**Darsala.** Infos et points

de vente : darsala.com.

**Elise Tsikis.** Pour tous rens. :

elisetsikis.com.

**Equinox Ecuador.** Infos

et points de vente :

equinoxecuador.com.

**Face To Face.** Pour tous

rens. : facetofaceparis.com.

**Free For Humanity.**

freeforhumanity.com.

**Free Lance.** Pour tous rens.,

tél. : 01 45 48 14 78.

**Gas Bijoux.** Points de vente,

tél. : 01 40 26 35 79.

**Goldaia.** Infos et points

de vente : goldaia.com.

**Go Mademoiselle.** Pour tous

rens. : go-mademoiselle.fr.

**Isabelle Toledano.**

Instagram @ isabelle

toledano\_jewelry.

**La Môme Bijou.** Pour tous

rens. : lamomebijou.paris.

**Lollipops.** lollipops.fr.

**Madeleine.** madeleine.fr.

**Maison Michel.** Infos

et points de vente :

michel-paris.com.

**Morgan.** Infos et points de

vente, tél. : 01 40 13 25 06.

**Paule Ka.** Infos et points de

vente, tél. : 01 42 97 56 06.

**Pinko.** Infos et points

de vente : pinko.com.

**PrettyLittleThing.** Pour tous

rens. : prettyslittleting.fr.

**Roger Vivier.** Pour tous

rens. : rogervivier.com.

**Samsøe.** Infos et points

de vente : samsøe.com.

**Satellite.** Infos et points

de vente : satellite

paris-boutique.com.

**Sessùn.** Pour tous rens.,

tél. : 04.91.72.60.60.

**Spartoo.** Infos et points

de vente : spartoo.com.

**Swarovski.** Infos et points

de vente, tél. : 01 44 76 15

35. **Zara.** Infos et points

de vente : zara.com.

### Maison

«Mon mobilier de jardin

pratique et design»,

pp. 46 et 48

**Alinéa.** Infos et points

de vente : alinea.com.

**Aosom.** Infos et points

de vente : aosom.fr.

**Eminza.** Infos et points

de vente : eminza.com.

**Hespéride.** Infos et points

de vente : hesperide.com.

**Jardiland.** Infos et points

de vente : jardiland.com.

**Kave Home.** Infos et points

de vente : kavehome.com.

**Leroy Merlin.** Infos et points

de vente : leroymerlin.fr.

**Made in Design.** Pour tous

rens. : madeindesign.com.

**Monoprix.** Infos et points

de vente : monoprix.fr.

**Oviala.** Infos et points

de vente : oviala.com.

**Petite Friture.** Infos et points

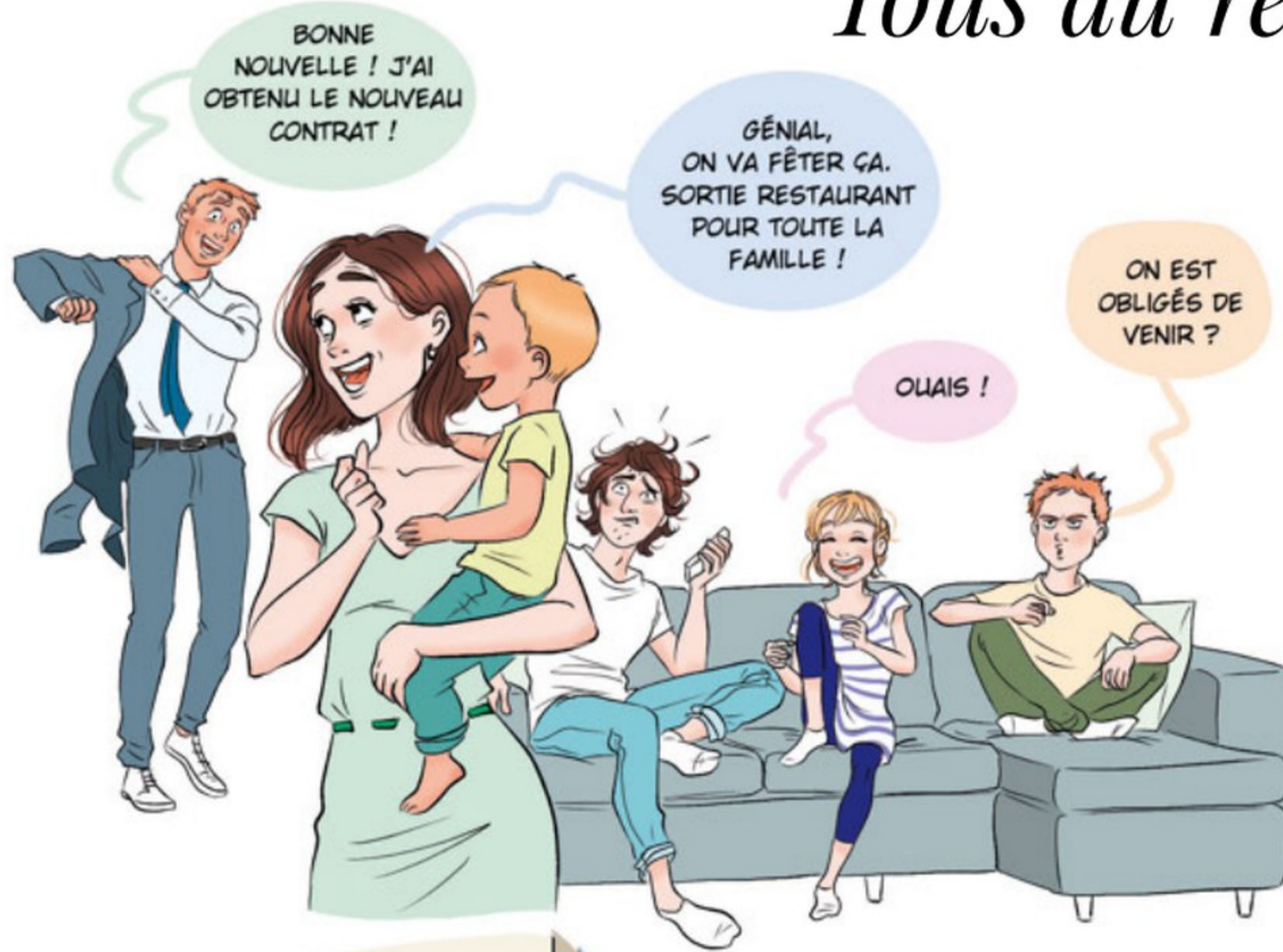
de vente : petitefriture.com.

**Pro Loisirs.** Infos et points

de vente : proloisirs.fr.



# Tous au resto!





**HONDA**

# NOUVELLES TONDEUSES HRN

LA QUALITÉ PROFESSIONNELLE

à partir de

**799 €\***

\*pour HRN 536 VK

(1) broyage de l'herbe - FORCE MOTRICE



## HRN, la nouvelle génération de tondeuses Honda.

Avec cette nouvelle gamme, Honda offre la qualité professionnelle à tous les jardiniers. Avec un carter de coupe de 53 cm, autotractées, équipées du système de variateur de vitesse Smart Drive® pour un meilleur contrôle et du mulching<sup>(1)</sup> intégré pour une pelouse parfaite, les tondeuses HRN sont idéales pour des tontes fréquentes, rapides et efficaces sur des surfaces jusqu'à 1800 m<sup>2</sup>. Et pour encore plus de praticité, le modèle HRN 536 VY est disponible avec l'embrayage de lame Rotostop® à partir de 929 €.

[www.honda.fr](http://www.honda.fr)  
et retrouvez-nous sur



***Honda France***



**NOUVEAU**

# Heineken® Silver Extra fraîcheur\*

Bouteilles  
& capsules  
recyclables  
Trions-les 

Photo retouchée.  
\*Victoire, serveuse, présente Heineken® Silver : une bière rafraîchissante au goût unique grâce à son procédé de maturation à -1 °C.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.