

TOP
ventes

Femme Actuelle

Déco

7 tendances à découvrir

VOISIN BRUYANT

On se défend !

MAKE-UP, SOINS...

Les meilleures astuces des influenceurs

TEST

Le savon noir, vraiment efficace?

NOUVEAUX VIRUS

**Tout savoir avec
notre expert**



Desserts fruités

DES IDÉES EXTRA POUR SE RÉGALER

N° 2188 - DU 29 AOÛT AU 4 SEPT. 2026

CPPAP

L 12291 - 2188 - F: 2,60 €



**Chez Lidl,
économisez plus de 10€
sur vos produits du quotidien
par rapport à Intermarché.***

Ça vaut le coup.



*Prix moyens relevés le 04.07.2026, sur 25 produits, sur 1499 sites internet drive de l'enseigne Intermarché et en supermarché pour Lidl. Retrouvez notre méthodologie et la liste des drives comparés sur [lidlestmoinscher.fr](https://www.lidlestmoinscher.fr).

Année 2026 - LIDL RCS Nanterre 343 262 622



Ça vaut le coup.

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

Sommaire

N° 2188 DU 29 AOÛT AU 4 SEPTEMBRE 2026

Femmes & Actu'elles

- 4 Beauté / Bien-être
- Cuisine / Tourisme
- 6 Mode / Déco

Beauté & Bien-être

- 10 TENDANCES**
Les meilleures astuces des influenceurs
- 16 INTERVIEW**
« Apprécier les petits bonheurs comme s'ils étaient immenses »
- 18 FORME**
Le Yogalates pour se renforcer et s'assouplir

Société

- 8 ON EN EST OÙ**
Inclusion numérique : pourquoi tant de sites encore inaccessibles ?

Santé & Nutrition

- 30 L'INTERVIEW VÉRITÉ**
« Le prochain virus émergent existe déjà au sein de réservoirs animaux non identifiés »
- 32 C'EST NOUVEAU**
Une solution contre certaines infertilités féminines
- 34 ON EN PARLE**
TDAH : un psychiatre alerte sur les tests en ligne
- 36 ALIMENTATION**
6 idées reçues à mettre au placard



DOSSIER CUISINE

- 38 DESSERTS FRUITÉS, C'EST LE MOMENT D'EN PROFITER!**



Délices & Dépaysement

- 45 FICHES**
La crevette en vedette !
- 48 CUISINE**
Le menu épicé de Fabrice Mignot
- 50 TOURISME**
5 bonnes raisons de s'envoler pour Reykjavik

Vous & Nous

- 64 DROITS**
Nuisances sonores : j'ai les moyens de me défendre
- 68 BONNES QUESTIONS!**
Cuisine
- 70 LA RÉDACTION A TESTÉ**
Le savon noir



Le temps des fruits

« Il n'y a plus de saison, ma bonne dame ! »
Oui, l'expression est un peu désuète. Mais en cette année de records météo, elle fait vraiment sens. Pour les fruits, la fin de l'été reste une période de prédilection, diversité et saveurs au nirvana.
En revanche, côté calendrier des récoltes, c'est bousculé. Certains ont pris de l'avance, d'autres sont moins calibrés... Mais côté goût, rien à redire ! Tous les cuisiniers le savent : la réussite d'une recette se joue d'abord au marché. Une production locale, des fruits à maturité, et pour nos desserts (pp. 38-44), c'est le régal assuré.

FABIENNE GARCIA
RÉDACTRICE EN CHEF
DÉLÉGUÉE



Style & Ambiance

- 20 MODE**
1 pièce en jean, 2 possibilités !
- 26 DÉCO**
Les 7 tendances de la rentrée

Détente & Découverte

- 54 JEUX**
- 60 LOISIRS**
- 62 LA BIBLIOTHÈQUE**
- 72 HOROSCOPE**
- 73 BANDE DESSINÉE**
- 74 SOLUTION DES JEUX**
Carnet d'adresses

SEAMUS POLKE; STOCKFOOD / STOCKFOOD STUDIOS / NEUBAUER, MATHIAS; E+/GETTY IMAGES; VIRGINIE DUBOIS / PRISMA MEDIA

Abonnez-vous vite à
Femme Actuelle
p. 67

Rejoignez la communauté
Femme Actuelle



Femme Actuelle
sur TikTok



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: Daniel Undesser / Stills.com; Ploton / Photocuisine

ENCART: au sein du magazine figure un encart Opé spé Canal + partcan202606 jeté sur une sélection d'abonnés.

0 808 809 063

Service gratuit
+ prix appel

Femmes & Actuelles



LA BOISSON BEAUTÉ

Au lever, pour chouchouter votre peau, préparez-vous un verre de collagène marin au goût pêche, à diluer dans de l'eau, du thé, ou mélangé à un smoothie ou même un yaourt. Cette supplémentation en collagène hydrolysé, enrichie en vitamine C, améliore l'élasticité et l'hydratation cutanée. **Collagène « Peach Mama », pot de 30 doses de poudre de 3 g de collagène (2 cuil./jour durant 1 mois) 35 €, jollymama.com.**

TEINT SUR MESURE

Avec ses 12 nuances, cette palette nous suit toute l'année. On mélange les fonds de teint pour coller parfaitement à l'évolution de notre carnation, puis on sublime avec les blushs et les enlumineurs. Leur texture crème permet de moduler facilement le résultat. **PALETTE TEINT CRÈME, HD SKIN ESSENTIALS, TEINT CLAIR À MOYEN, MAKE UP FOR EVER, 84 €.**



LE PANIER DES GRANDS CHEFS

Maison Colom, fruitier et légumier des grands chefs, ouvre sa livraison aux particuliers. Produits de saison, variétés rares et maturité parfaite : offrez-vous une sélection d'exception pour les grandes occasions !

MAISONCOLOM.FR



L'APPEL DU GRAND LARGE

Pour célébrer l'arrivée imminente de l'automne, on s'offre une escapade bretonne et un bol d'air iodé dans la baie de Quiberon. On observe les oiseaux migrateurs avant leur grand départ pour des terres plus ensoleillées, on s'essaye au long-côte ou au surf d'hiver, on admire les grandes marées et leur lumière si changeante. On respire bien fort, et hop ! Nous voilà prêtes pour affronter la rentrée ! **BAIEDEQUIBERON.BZH**

7

Une peau apaisée

Baignades, transpiration, chaleur... L'été, les peaux sujettes à l'eczéma sont éprouvées. Face aux rougeurs, démangeaisons, irritations qui fragilisent la barrière cutanée, la nouvelle gamme Uriage enrichie en céramides biomimétiques soulage l'épiderme. La brume pour peaux très sèches pénètre sans massage. Effet frais immédiat ! **BRUME SOS, XEMOSE C⁸⁺, URIAGE, 18,20 €.**





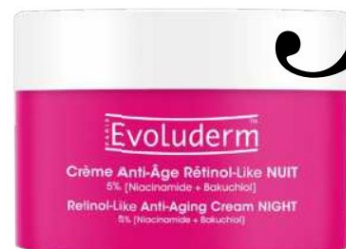
4

LA COULEUR DE LA SAISON

Voici le roux star de l'automne ! Intense, pas trop flamboyant avec de la profondeur en racines et de la brillance sur les longueurs, il illumine le visage et apporte beaucoup de caractère à l'allure. On le met en valeur avec une coupe légèrement dégradée et un coiffage souple pour donner encore plus de relief à la matière.

TENDANCE AUTOMNE/HIVER 2026, FRANCK PROVOST.

5



On dort, on rajeunit !

Spécialement formulé pour les peaux matures, ce soin combine deux actifs ultra-lissants et raffermissants : le bakuchiol et la niacinamide. Riche et fondant, il agit pendant le sommeil, pour une peau défatiguée et plus rebondie au réveil. Le tout pour un prix mini : un vrai bon plan.

Crème Anti-Âge Rétinol-Like Nuit, Evoluderm, 10,90 €.



8

Le sucre qui change tout

Un peu de Japon dans nos desserts avec ce sucre parfumé au thé vert matcha et au yuzu. À utiliser en pâtisserie, notamment dans une génoise pour lui donner une belle couleur, mais aussi à saupoudrer sur des fruits frais ou à incorporer dans une boisson. **SUCRE MIDORI, TERRE EXOTIQUE, 15,90 €.**

9

Tous addicts au Schorle !

Après le kombucha, le maté et le kéfir, place au Schorle !

Cette boisson pétillante sans alcool venue d'outre-Rhin, à base de fruits, débarque en France.

On craque pour cette référence à la rhubarbe, bio et made in Sud-Ouest.

SCHORLE, LES FILLES DE L'OUEST, 3,20 € LES 33 CL.

DISPONIBLE DANS LES ÉPICERIES BIO, BIOCOOP, CAVISTES INDÉPENDANTS...



LA VIE DE CHÂTEAU

On fonce profiter des dernières visites nocturnes proposées au château de Fontainebleau (77) dans le cadre des festivités d'été. On explore les appartements royaux et on découvre les cours du château à la lumière du soir, dans une atmosphère fantastique.

« UNE NUIT D'ÉTÉ À LA COUR »,

JUSQU'AU 10 SEPTEMBRE. PLEIN TARIF : 27 €, TARIF RÉDUIT : 19 €. INFOS ET RÉSERVATIONS :

FONTAINEBLEAU-TOURISME.COM



1

RIVAGES IODÉS

Envie de prolonger la belle saison et d'insuffler une ambiance de vacances toute l'année ? Rien de tel que ce superbe papier peint panoramique au décor maritime pour s'offrir une escapade immobile.

FRESQUE « ÎLE DU LEVANT »,
PANNEAUX H 305 x L 150 CM,
RACCORDABLES, DE 230 À 305 CM.
PAPERMINT, À PARTIR DE 69,70 € LE M².



2

TOUT EN RELIEF

En chêne massif travaillé avec une gouge, ce plateau rectangulaire, à la fois design et authentique, offre un fond texturé, doux et irrégulier qui fait tout son charme. Parfait à l'heure des apéros de fin d'été.

Dim. 48 x 37 cm, Azael.
La Redoute, 119 €.

3 Précieuses fantaisies

Avec leurs jolies nuances dorées, brunes et orangées, ces bracelets s'inspirent des lumières de la fin de l'été. On les porte en jouant l'accumulation, en mixant les tailles et les motifs. Ça tombe bien, la ligne en comprend six. Bracelets « Trésor », Simone à Bordeaux, à partir de 45 €.



4

On marque le pli !

Coup de cœur pour cet ensemble au tombé parfait. Taille haute, col montant et tissu plissé satiné insufflent une allure gracieuse.

TOP « MARLON », 89 €, JUPE
« VANINA », 99 €, MAISON 123.



5 Mallette coquette

Un vanity aussi joli que pratique, on dit oui !

On craque pour son effet écaille et son gros nœud scintillant. Grâce à ses deux trousses zippées, il garde nos essentiels bien organisés et toujours à portée de main. On le porte aussi bien à la main qu'en bandoulière. TROUSSE DE MAQUILLAGE « TALLULA », LOLLIPOPS, 55 €.

mobils
ergonomic

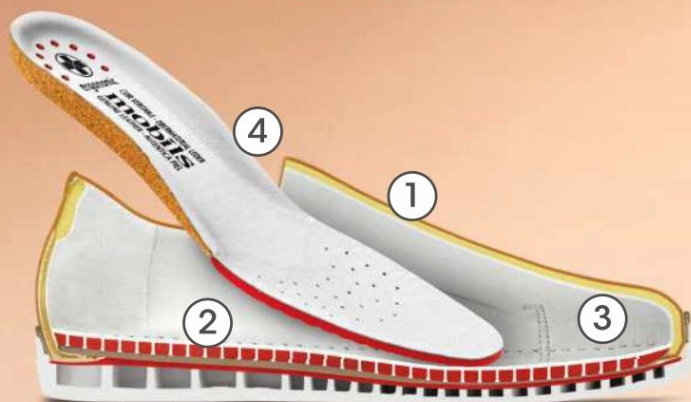


APRIL | 3-8½

FINI LES PIEDS DOULOUREUX.
ET MARCHER DEVIENT
UN PLAISIR.

4 ARGUMENTS + DE CONFORT

- ① **MATELASSAGE INTÉGRAL**
Protège des pressions et des frottements.
- ② **TECHNOLOGIE SOFT-AIR**
Pour une marche souple.
- ③ **FORME ERGONOMIQUE**
Pour un confort optimal.
- ④ **SEMELE AMOVIBLE
HYPER CONFORTABLE**
Remplaçable par une semelle individuelle.



www.mobilsshoes.com

INCLUSION NUMÉRIQUE

POURQUOI TANT DE SITES ENCORE

ACHETER DES FOURNITURES SCOLAIRES EN LIGNE, FAIRE SES COURSES ALIMENTAIRES OU RÉSERVER UN BILLET D'AVION SUR LE WEB... LORSQUE LES SITES INTERNET PRÉSENTENT DES DIFFICULTÉS TECHNIQUES, MALGRÉ LEUR OBLIGATION D'ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE, LES 12 MILLIONS DE FRANÇAIS EN SITUATION DE HANDICAP SE RETROUVENT FREINÉS DANS DES GESTES DU QUOTIDIEN. DÉMONSTRATION. **PAR CLAUDINE COLOZZI**

Emmanuelle* a trouvé le sac à dos avec lequel sa fille, future collégienne, aimerait faire sa rentrée en 6^e. La quadragénaire déficiente visuelle l'ajoute à son panier, renseigne son adresse, choisit son mode de livraison, puis... plus rien. Son lecteur d'écran, qui lui permet de naviguer sur internet, ne reconnaît pas le bouton qui valide le paiement. Impossible d'aller plus loin. « Le plus frustrant, c'est que, jusque-là, tout fonctionnait. Je me retrouve soudain coincée tout près du but. Et tout est à refaire sur un autre site d'e-commerce », déplore-t-elle. Cette perte de temps, les 2 millions de personnes aveugles ou malvoyantes (parmi les 12 millions de personnes handicapées que compte la population française) s'y trouvent régulièrement confrontées. Mais elles ne sont pas les seules. Une vidéo sans sous-titres exclut les personnes malentendantes. Un formulaire impossible à remplir complique la vie de celles porteuses d'un handicap moteur. Des caractères trop petits ou un contraste insuffisant peuvent rendre un service inutilisable. « Quand on ne peut pas accéder aux contenus d'un site, on se retrouve en situation de fracture numérique et donc d'exclusion », analyse Manuel Pereira, responsable du pôle accessibilité à l'association Valentin Haüy, à l'origine de la pétition « Accessibilité numérique, stop aux sites hors la loi », qui a recueilli près de 16 000 signatures.

Une obligation légale

Contrairement aux idées reçues, rendre un site accessible ne signifie pas créer une version spécifique. Il s'agit souvent de choix

de conception : décrire une image pour qu'elle puisse être lue par un logiciel vocal, prévoir des sous-titres, permettre une navigation sans souris, utiliser des couleurs suffisamment contrastées ou prévoir des boutons dont la fonction est immédiatement compréhensible. Des ajustements parfois invisibles pour la majorité des internautes, mais essentiels pour les personnes porteuses d'un handicap.

Si les associations de défense des droits des personnes handicapées font entendre leur voix sur cette question, c'est parce que l'accessibilité numérique n'est pas une idée nouvelle. La loi du 11 février 2005 sur le handicap impose déjà aux administrations de rendre leurs services numériques accessibles. En 2016, l'obligation a été renforcée et étendue aux grandes entreprises réalisant plus de 250 millions d'euros de chiffre d'affaires. Et depuis le 28 juin 2025, un nouveau cap a été franchi avec l'entrée en vigueur de l'Acte européen sur l'accessibilité, qui étend les exigences à toutes les sociétés européennes, exceptées celles de moins de dix salariés affichant un chiffre d'affaires inférieur à 2 millions d'euros.

Et dans les faits ?

Mais les résultats sont très éloignés des ambitions. En juin 2025, l'Observatoire de l'accessibilité numérique, mis en place par la Fédération des aveugles de France, a révélé que seulement 5,38 % des sites respectent leurs obligations d'affichage et qu'à peine 0,58 % déclare être en

“ Une vidéo sans sous-titres, un formulaire peu lisible, et tout se complique...”

conformité totale avec la réglementation**. Cinq mois plus tard, pour frapper les esprits, les associations Accompagner, promouvoir, intégrer les déficients visuels (apiDV) et Droit Pluriel, ainsi que le collectif de juristes Intérêt à agir ont décidé d'assigner en référé quatre grandes entreprises de distribution alimentaire (Auchan, Carrefour, E.Leclerc et Picard Surgelés) pour non-respect de leur obligation d'accessibilité numérique. Si en juin 2026, le tribunal judiciaire de Caen a condamné Carrefour à rendre son site et son appli de courses en ligne accessibles aux personnes malvoyantes, un mois plus tôt, le tribunal

INACCESSIBLES?



judiciaire de Lille avait rejeté leur demande concernant le site d'e-commerce d'Auchan. Les audiences de Picard et E.Leclerc ont, elles, été reportées à plusieurs reprises. Les associations dénoncent une « interprétation erronée » du droit de l'accessibilité numérique et ne comptent pas en rester là. Face aux enseignes qui se défendent en mettant en avant les efforts consentis, elles martèlent que « l'accessibilité numérique n'est ni un confort ni une faveur ni une option technique. Elle est une obligation légale et une condition fondamentale de l'égalité des droits. »

Pourquoi les difficultés persistent-elles ?

Car l'accessibilité reste encore trop souvent abordée à la fin de la construction d'un site, et non en amont, dès les premières maquettes, comme sur le site SNCF Connect. Les nouvelles fonctionnalités y sont testées avec différents outils d'assistance avant leur déploiement. Et des mises en situation réelles d'utilisation par des personnes handicapées permettent de détecter des difficultés qui passent souvent inaperçues lors des tests classiques.

Même démarche chez Orange. L'opérateur a intégré depuis plusieurs années le principe du *design for all* (« conçu pour tous », en anglais) dans le développement de ses sites, applis et services client. Les équipes sont formées aux règles d'accessibilité, tandis que des tests sont régulièrement réalisés avec des personnes en situation de handicap avant la mise en production des services. Pour l'entreprise, l'accessibilité ne répond pas seulement à une obligation légale : elle constitue aussi un levier d'amélioration de l'expérience utilisateur pour tous les clients, notamment les personnes âgées.

Du point de vue des associations, le véritable changement ne viendra pas seulement de nouvelles obligations, mais d'une évolution culturelle : un site plus accessible est souvent aussi un site plus clair, plus intuitif et plus confortable pour l'ensemble de ses utilisateurs. « En tant que personne handicapée, j'ai les mêmes besoins que tout le monde, insiste Emmanuelle. Et dans une société où le numérique prend de plus en plus de place, je veux pouvoir acheter et accéder aux services en ligne, sans être bloquée en permanence. » Pour l'instant, la mère de famille a renoncé à sa commande en ligne. Sa fille attend toujours son nouveau sac pour la rentrée. ●

* Prénom modifié à la demande de la personne interviewée. ** Sur 7560 sites contrôlés.

Ces détails changent tout

➤ Des sous-titres :

indispensables pour les personnes malentendantes, ils sont aussi très utiles dans les transports, au travail ou quand on regarde une vidéo sans le son.

➤ Des textes

bien contrastés : ils facilitent la lecture des personnes malvoyantes, mais aussi de tous ceux qui consultent leur écran en plein soleil.

➤ Une navigation au clavier sans

souris ni trackpad :

essentielle pour les personnes en situation de handicap moteur ou ayant une mobilité réduite, elle améliore également l'efficacité des utilisateurs seniors.

➤ Des descriptions

d'images : elles aident les lecteurs d'écran à détailler le contenu visuel aux personnes aveugles ou malvoyantes.

➤ Des formulaires simples et clairs :

ils favorisent une expérience plus fluide pour tous.

Source : Référentiel général d'amélioration de l'accessibilité (RGAA).

LES MEILLEURES ASTUCES des influenceurs

LES RÉSEAUX SOCIAUX REGORGENT DE CONSEILS DE CRÉATEURS DE CONTENUS... PLUS OU MOINS JUDICIEUX. ON A DÉNICHÉ POUR VOUS LES PLUS EFFICACES, DÉLIVRÉS PAR DE VRAIS EXPERTS, ET SURTOUT... TESTÉS ET APPROUVÉS. **PAR CÉLINE MOLLET**



@skincarebylouisoff

Appliquer sa protection solaire au blender

Cet esthéticien et auteur cartonne sur TikTok avec 1,1 M de followers. S'il est très axé sur le décryptage de produits, il partage aussi de nombreuses astuces.

Son précieux conseil : on applique d'abord la formule avec SPF le matin si nécessaire, après ses soins et avant de se maquiller. Si l'on est exposée aux UV pendant la journée, on réapplique sa protection solaire avec un blender : une éponge de maquillage. On dépose le produit dans le creux de la main, on en prélève un peu avec l'éponge et on tapote la matière sans l'étaler.

Pourquoi on aime cette astuce ?

Elle permet de se protéger sans altérer le make-up, avec un rendu très naturel. Elle est idéale pour celles qui n'aiment pas les produits solaires en stick et en spray.

NOTRE SÉLECTION

Lumineux. Dew Moisture 365 Vegan, Amuse, 10,95 € (1). **Poids plume.** UV Aqua Fluide Visage Invisible & Hydratant SPF50, Laboratoires Vichy, 14,99 € (2).

①



②



@ma.dermato

Prendre un bain d'avoine

La Dr Patricia Lüdtke est dermatologue et médecin esthétique basée en Suisse, elle comptabilise environ 212 K abonnés sur Instagram.

Son précieux conseil : en cas de peau sensible, voire de zones d'irritation sur le corps, on se plonge dans un bain d'avoine. Comment procéder ? On mixe 100 g de flocons d'avoine en poudre très fine. On la saupoudre ensuite dans l'eau du bain pas trop chaude (39°C au maximum). On reste 10 à 15 minutes à buller tranquillement, pas plus. En sortant, on tamponne la peau avec une serviette, on ne frotte pas !

Pourquoi on aime cette astuce ? Le bain à base d'avoine colloïdale (la forme finement moulue) soulage les démangeaisons, les crises de dermatite, les rougeurs et redonne du confort à la peau.

NOTRE SÉLECTION

Biologique. Poudre d'Avoine Colloïdale Bio, Aroma-Zone, 4 € (3). **Doux.** Traitement Apaisant pour le Bain, Aveeno, 20,89 € (4).

③



④



L'INSPIRATION

@PATSTINGZ

Sur son compte, la maquilleuse mondialement connue Pats Tingz partage les tendances, les looks audacieux et les make-up qu'elle réalise sur les défilés. Une excellente source d'inspiration.





@alienenor.fr

①



②

Se maquiller en contraste

Cette make-up artist qui réunit 270,5 K followers sur TikTok s'est spécialisée dans le contraste, et adapte ses maquillages selon ce principe. C'est sa signature.

Son précieux conseil : pour trouver le make-up idéal au quotidien, il faut tenir compte des différences de tonalités de ses yeux, de sa peau, de ses cheveux. Plus l'ensemble est fondu, plus le contraste est faible et plus le maquillage se doit d'être doux. Plus il y a de différence entre eux, plus le contraste est fort et plus le maquillage peut être soutenu.

Pourquoi on aime cette astuce ? Parce qu'une fois que l'on a compris le concept, cela évite les looks trop intenses ou trop fades. Ce qui n'empêche pas de s'amuser et de casser les codes si on en a envie.

NOTRE SÉLECTION

Vibrant. Sérum Lipstick Wild Card, Maybelline New York, 9,99 € (1). **Modulable.** Phyto-Lip Twist n° 27, Sisley, 45 € (2).



@thomastuccinardi

⑤



⑥

Optimiser l'application du soin capillaire

Après des années passées à San Francisco, ce coloriste a ouvert un salon à Lyon puis à Paris. Il compte 336,8 K followers sur TikTok.

Son précieux conseil : sur cheveux longs, on a tendance à appliquer le masque ou le conditionner à la va-vite et seulement en surface. La bonne technique ? On essore d'abord la chevelure, pour ne pas diluer le produit, puis on la sépare en quatre avec un peigne. On divise ensuite les mèches obtenues en deux. On applique le soin sur chaque partie, des mi-longueurs aux pointes.

Pourquoi on aime cette astuce ? Si on est souvent déçue par l'efficacité d'un masque ou d'un soin, c'est parce qu'on l'applique mal. Avec cette technique, on voit tout de suite la différence.

NOTRE SÉLECTION

Généreux. Masque Huile Extraordinaire, Elsève, L'Oréal Paris, 6,99 € (5). **Fondant.** Vegan Hydration Conditioner, Cut by Fred, 27 € (6).



@camille_labellevie

Arborer des coiffures sans attaches visibles

Coiffeuse et formatrice, Camille Royer rassemble une communauté de 10,1 K followers sur Instagram où elle propose des tutos de coiffure et attaches.

Son précieux conseil : rendre une queue-de-cheval encore plus chic dissimulant l'élastique. Comment procéder ? On attache sa queue-de-cheval avec un élastique. Sous celui-ci, on en glisse un autre, perpendiculaire au premier, formant une boucle au-dessus de l'attache et une autre en dessous. On enroule une mèche autour de l'attache pour la camoufler avec un peigne à queue et un peu de laque, avant de l'insérer dans la boucle haute du second élastique. On tire sur la boucle basse en même temps que la mèche, pour une fixation parfaite et pour les cacher sous la queue-de-cheval.

Pourquoi on aime cette astuce ?

Elle donne une touche sophistiquée à une coiffure basique.

NOTRE SÉLECTION : Fixante.

Laque Lumineuse Fini Strong, Moroccanoil, 27 € (3). **Mini-prix.** Peigne à queue, Coiffeo, 2,30 € chez Bleu Libellule (4).



③



④



@ikramparfums

Mixer parfum solide et classique

Fan de parfumerie, Ikram El Hazzat a un compte Instagram dédié à sa passion qui rassemble 346 K followers. Elle est aussi membre du jury de la Fragrance Foundation.

Son précieux conseil : utiliser un parfum solide non pas seul, mais comme base. L'idéal est de choisir la version stick ou baume de son parfum habituel, si elle existe, et d'appliquer le spray dessus. Sinon, on utilise un parfum solide avec de préférence des notes de vanille ou de musc, en guise de primer.

Pourquoi on aime cette astuce ?

Riche en cire, le parfum solide s'évapore moins vite. Ce geste permet de faire tenir le parfum plus longtemps et d'offrir un sillage plus fort.

NOTRE SÉLECTION

En stick. Miss Dior Blooming Bouquet Mini Miss Parfum Solide, Dior, 68 € (7).

Compact. Atelier des Fleurs Cedrus Parfum Solide, Chloé, 58 € (8).



⑦



⑧

LE COMPTE À SUIVRE

@DR_MARIE_JOURDAN

La Dr Marie Jourdan, dermatologue à Paris décrypte avec humour et précision les idées et tendances farfelues, relayées par certains influenceurs. De quoi nous dissuader de les reproduire.

E.Leclerc



LES PLEINS POUVOIRS D'ACHAT

DU 1^{ER} AU 12 SEPTEMBRE 2026

SPÉCIAL
BEAUTÉ

-80%

SUR LE
2^e PRODUIT ACHETÉ
AVANTAGE APPLIQUÉ SUR LE PRODUIT LE MOINS CHER

MAYBELLINE
NEW YORK



GALEC - 25 Quai Marcel Boyer - 94200 Ivry-sur-Seine. 642 007 991 RCS Créteil.

Le panachage est possible entre différents produits à des prix différents. Sur les produits présents en magasin de la gamme « Maybelline New York ». Offre d'avantage immédiat en caisse non cumulable avec les produits de la même gamme bénéficiant d'un autre avantage immédiat ou d'une autre promotion. Promotion applicable pour l'achat de 2 produits. L'avantage s'applique sur le produit le moins cher. Les produits bénéficiant d'une offre « 2e produit à - 80 % » sont limités à 10 produits par foyer pour cette opération. Pour connaître la liste des magasins et des Drives participants, les dates et les modalités, appelez : **ALLO E.Leclerc** **N°Cristal 09 69 32 42 52** du lundi au samedi de 9h à 19h.

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



Cette nouvelle génération d'experts a créé une autre dynamique

« Les consommateurs sont de plus en plus informés, mais paradoxalement aussi surinformés.

D'autant que les *fake news* sont très présentes sur les réseaux sociaux. Ces experts influenceurs sont là avant tout pour éduquer, dispenser des techniques d'application, informer... Avant d'être influenceurs, ce sont d'abord des pros du soin, du maquillage, de la peau qui partagent leurs compétences. La pédagogie est au cœur de leur communication. En rendant accessibles les informations, ils réenchantent une profession avec des communications drôles, décalées, qui rendent leur expertise sympathique et désacralisent leurs fonctions.

Les réseaux sont un terrain d'expression où ils laissent parler leur personnalité. Cela crée une proximité avec l'audience qui, en plus, se reconnaît davantage à travers la diversité de leurs profils : âge, sexe, looks... »

LUCILLE GAUTHIER-BRAUD, CONSULTANTE EXPORTE COSMÉTIQUE ET LIFESTYLE, FONDATRICE DE LGB CONSEIL



@charlysalvator

Rajeunir le regard avec le "sous-liner"

Faut-il encore présenter cette superstar qui cumule quasi 1 million d'abonnés sur Instagram ? Maquilleur pour de grandes marques pendant de nombreuses années, il est devenu incontournable.

Son précieux conseil : on troque le trait de liner, souvent mal dessiné, contre une autre version au crayon. On trace un mini-trait au coin externe de l'œil, au niveau de la paupière inférieure, en remontant vers la tempe. On estompe avec un pinceau plat biseauté au ras des cils sur la paupière supérieure et inférieure. Puis on floute avec de la poudre libre au pinceau.

Pourquoi on aime cette astuce ?

Le coup de jeune est bluffant. Charly nous en donne la preuve en images. Il maquille un œil avec un trait de liner basique, l'autre avec sa technique.

NOTRE SÉLECTION

Intense. Crayon Eternal Pencil Hot Brown Bang Bang Cosmetics, 25 € (9).

Précis. Pinceau Pro Liner #22, Sephora Collection, 19,90 € (10).



@sylvie.lefranc

Repulper les sillons nasogéniens

Cette experte en yoga du visage et gestuelles d'automassage a écrit de nombreux ouvrages. Elle comptabilise plus de 81,2 K followers sur Instagram.

Son précieux conseil : masser chaque jour une minute les sillons nasogéniens pour éviter qu'ils ne se creusent. On presse l'index sous la pommette à l'horizontale, et on fait de petites vibrations avec le doigt. On prononce ensuite des A et des O en étirant le visage, sans contracter les muscles du cou. On finit en plaçant le pouce sous l'os de la pommette, en faisant des mouvements de va-et-vient au bas de la mâchoire.

Pourquoi on aime cette astuce ? Cette gestuelle a de vrais atouts anti-âge si elle est effectuée chaque jour. Elle estompe les sillons.

NOTRE SÉLECTION

Revitalisante. Huile Régénérante, Matière Brute Lab, 44 € (11).

Booster d'éclat. Rosehip Regenerate Huile Visage, Pai Skincare, 19 € (12).



9



10



11

12



LES PLEINS POUVOIRS D'ACHAT

DU 1^{ER} AU 12 SEPTEMBRE 2026

**SPÉCIAL
BEAUTÉ**

-80%

SUR LE
2^e PRODUIT ACHETÉ
AVANTAGE APPLIQUÉ SUR
LE PRODUIT LE MOINS CHER



2€_{,40}

SHAMPOOING
« ULTRA DOUX »
DE GARNIER
300ml. Le L : 8€
Panachage possible
entre différentes
variétés avec des
prix différents⁽¹⁾

(1) Voir détails en point de vente. Offre d'avantage immédiat en caisse non cumulable avec les produits de la même gamme bénéficiant d'un autre avantage immédiat ou d'une autre promotion. Promotion applicable pour l'achat de 2 produits. Panachage possible. L'avantage s'applique sur le produit le moins cher. Les produits bénéficiant d'une offre « 2^e produit à - 80 % » sont limités à 10 produits par foyer pour cette opération. Pour connaître la liste des magasins et des Drives participants, les dates et les modalités, appelez : **ALLO E.Leclerc®** **N°Cristal 09 69 32 42 52** du lundi au samedi de 9h à 19h.

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

INTERVIEW

“Apprécier les petits bonheurs comme s'ils étaient immenses”

SOUVENT LA FATIGUE NOUS GAGNE. PARFOIS DES DOUTES PLOMBENT NOS PROJETS ET NOURRISSENT NOS BLOCAGES. COMMENT RETROUVER DE L'ÉLAN ? FORT D'UN PARCOURS ATYPIQUE ET DE BELLES RENCONTRES, L'ENTREPRENEUR ALEXANDRE MARS PROPOSE SES “ANTIDOTES” POUR RETROUVER CONFIANCE, OSER AVANCER POUR VIVRE MIEUX ET PLUS HEUREUX. **PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD**

**Notre
EXPERT**



ALEXANDRE MARS

Entrepreneur engagé, il est le fondateur d'Epic, fondation dédiée à la jeunesse et à l'environnement, dirige une société d'investissement transatlantique qui soutient des entrepreneurs transformant leurs industries (Spotify, Headspace, Too Good To Go, Brut., etc.) et INFINITE, une plateforme qui aide financièrement des étudiants à accéder aux meilleures écoles.*

Des « antidotes » pour quoi faire ?

Un antidote est une substance destinée à neutraliser les effets d'un poison, d'un venin. Dans la vie, c'est la même chose : un trauma, des échecs engendrent un manque de confiance, des blocages qui nous empêchent de passer à autre chose et d'avancer. Je propose 15 antidotes comme clés pour « neutraliser » ce qui nous empoisonne la vie et changer le regard que l'on a sur soi.

Qu'est-ce qui, selon vous, manque le plus souvent aux femmes aujourd'hui ?

Le temps, la charge mentale, la confiance en soi... un peu tout cela à la fois. Côté boulot, elles sont souvent touchées par le syndrome

de l'imposteur qui fait qu'elles osent moins que les hommes. Elles se posent plus de questions, se sentent illégitimes, ont du mal à se lancer tant qu'elles ne maîtrisent pas tout de A à Z, ce qui est moins le cas des hommes. Côté vie perso, elles placent la barre un peu haut et forcément, parfois, elles sont déçues.

En quoi mettre la barre trop haut nous épuise-t-il ?

Mes parents ont divorcé quand j'étais très jeune. J'ai été élevé par une maman solaire, gaie, pleine d'entrain mais aussi sur le qui-vive, secrètement insatisfaite. La raison ? Son perfectionnisme, sa quête d'absolu. Le moindre travers la chiffonnait, l'empêchait d'apprécier pleinement ce qu'elle vivait. Or la perfection est une illusion qui nourrit l'insatisfaction. Regardez les gens « heureux », ils sont apaisés car ils ont su arrêter de courir derrière la chimère de la perfection. Et l'admettre ne signifie pas qu'on renonce à faire de son mieux.

Ralentir, profiter de la vie et de ses à-côtés... Mais comment faire quand on a l'impression de devoir tout gérer ?

J'ai décidé d'aller marcher une fois par an avec mon meilleur ami. Aller marcher, c'est choisir quelques jours dans l'année la trajectoire que tu souhaites avoir. Dans la vie c'est assez rare finalement ! Prendre du temps pour soi n'est pas de l'égoïsme, cela rend plus fort pour comprendre, écouter et aider les autres. C'est comme le masque dans l'avion qui tombe en cas de turbulences : on doit le mettre d'abord sur soi avant d'en équiper son enfant. Eh bien, dans la vie c'est la même chose : si l'on s'oublie en permanence, on se perd et on perd la capacité à être bien, à rayonner et à apporter aux autres.

Comment se défaire d'une charge mentale élevée ?

Tant qu'on a des responsabilités, on ne s'en débarrasse pas vraiment, mais on apprend à vivre avec. La seule méthode qui fonctionne est d'apprécier les minuscules bonheurs comme s'ils étaient immenses, les petites victoires comme des triomphes. Je dirais même que la moindre journée sans emmerdes, sans douleur et sans tension mérite d'être savourée, goûtée et qualifiée de « bonne journée ». N'attendez pas pour vous réjouir et accordez de la valeur aux petites choses ordinaires du quotidien. À force de les voir, on les repère mieux et on les provoque.

Démotivée, sans envie, comment retrouver de l'allant ?

Faites une *bucket list* (lire encadré page suivante), surtout si vous pensez qu'à votre âge ça ne sert plus à rien ! S'imposer « la liste de ses envies », c'est s'autoriser à rêver, ce qui fait un bien fou ! Même si vous n'accomplissez pas le rêve inscrit, vous ouvrez une porte sur autre chose, un autre univers qui peut vous apporter beaucoup. J'ai émis le souhait d'entrer dans les forces spéciales, et j'avais déjà l'âge limite. C'était trop tard mais ça n'est pas grave. J'ai passé des semaines à me renseigner, j'ai même contacté le GIGN... Cela m'a permis d'évacuer ma frustration. Je voulais m'occuper d'enfants battus en devenant travailleur social. Je me suis renseigné et j'ai multiplié les contacts.

Le champ social est un domaine auquel je consacre aujourd'hui une immense partie de mon temps. Il ne s'agit pas de dire qu'on peut tout faire mais de se donner une ouverture qui peut devenir une petite étincelle dans nos vies.

Et que dire à celles qui pensent que c'est un peu tard pour changer les choses ?

On ne fait pas la même chose à 50, 60 ans qu'à 20 ans. Mais on peut faire encore beaucoup et mieux ! Cessez de demander la permission. Parfois, il faut simplement se mettre en action, avancer malgré le flou pour sortir de l'impasse. Éviter de trop réfléchir ! À trop analyser le pourquoi du comment, on se donne tous les arguments du monde pour ne pas changer. Ça n'est pas parfait ? Tant mieux ! À un moment, il faut agir, sortir de l'immobilité pour retrouver confiance en soi et aller mieux. Explorer sans aller vite, mais à son rythme, pour renouer avec ses désirs. ●



ISTOCK/GETTY IMAGES; ANNE-EMMANUELLE THION

Dans son dernier ouvrage, l'entrepreneur propose des contenus ciblés pour sortir des limites qu'on se façonne. Morceaux choisis...

CROIRE EN SOI

“Tu ne vas pas y arriver”.

Certaines petites phrases prononcées par d'autres ou à soi-même continuent de nous freiner, même tard dans la vie. Alexandre Mars propose cet exercice pour reprendre le contrôle.

1. Nommez la blessure

Enfant à l'école, en famille, dans un entretien... vous avez entendu ces mots. Revivez cette scène. Quels sentiments (honte, colère) y sont attachés. Écrivez-les comme vous les sentez.

2. Regardez vos failles

Derrière ce genre de petites phrases, il y a une vérité partielle : une faiblesse, une maladresse, une peur... Notez ce qu'elles avaient de vrai, non pour vous autoflageller mais pour vous éclairer.

3. Cherchez la contradiction

Dans votre vie, il y a des preuves que cette phrase n'était pas une fatalité et que vous avez su dépasser cette « prophétie ».

4. Réécrivez l'histoire, annulez le sort

Sur une feuille, tracez une ligne et mettez d'un côté la phrase qui vous plombe : « Ça n'est pas pour toi », « Tu ne réussiras pas »... Et de l'autre, réaffirmez-vous : « J'ai le droit d'essayer », « Je peux y arriver à ma manière »...

5. Agissez

Choisissez un pas à faire, petit ou grand. Envoyer un message, écrire une page, vous lancer dans une conversation, relancer une candidature. L'action est le seul antidote à la prophétie « Tu ne réussiras pas ».

ASSUMER SES RÊVES

En élaborant une **bucket list**.

Comme l'explique Alexandre Mars, elle n'a rien à voir avec une to-do list qui oblige à accomplir des tâches que l'on oublie. Celle-ci ne s'oublie pas et démarre par « J'aimerais ».

1. Ouvrez la boîte

Écrivez sans filtre 5 rêves que vous n'avez jamais formulés : vivre une expérience extrême, rencontrer une personne, traverser un continent, changer de métier...

2. Choisissez l'étincelle

Relisez votre liste. Un des rêves vous fait trembler un peu mais vous attire ? Entourez-le.

3. Faites un pas symbolique

Acheter un livre ou visiter un site qui en parle, en discuter avec une personne de confiance. L'important ? Oser un pas concret.

4. Affichez votre droit

Écrivez cette phrase : « J'ai le droit de rêver grand ». Placez-la de façon à la voir chaque jour. Un rappel pour aller plus loin.



* Alexandre Mars est également auteur de plusieurs ouvrages. Il anime aussi le podcast *Pause* où il reçoit des personnalités qui racontent leur parcours atypique.

« Antidotes, pour choisir d'avancer », éd. Fayard, 160 pages.

LE YOGALATES *pour se renforcer et s'assouplir*

CETTE MÉTHODE HYBRIDE ASSOCIE L'ALIGNEMENT ET LA FLUIDITÉ DU YOGA AU RENFORCEMENT PRÉCIS DU PILATES, POUR UN TRAVAIL GLOBAL DU CORPS.

PAR AUDE TIXERONT



Si le danseur et coach Jonathan Urla avait, dès les années 1990, posé les bases de cette discipline avec le «Yogilates», c'est à la professeure de yoga Louise Solomon que l'on doit d'avoir popularisé cette méthode au début des années 2000, en Australie. Le concept ? Adapter les postures de yoga «aux corps occidentaux», dans une optique de prévention des blessures et de mieux-être. Au cœur de la pratique : un travail corporel complet, une respiration consciente et une approche centrée sur les besoins individuels plutôt que la performance. «L'objectif est d'associer alignement, mobilité et tonification dans une approche douce mais efficace», explique Maïly, professeure de Yogalates.

► La rencontre réussie de deux univers

Lors d'un cours de Yogalates, on alterne entre exercices de Pilates et postures de yoga. Selon l'objectif de la séance, l'enchaînement est construit pour préparer le corps : on utilise le renforcement et la mobilité du Pilates pour accéder par la suite aux postures de yoga de façon plus sûre et efficace. «Je commence par un moment d'introspection et de respiration, suivi d'un travail de mobilité et d'échauffement dynamique, explique Maïly. Ensuite viennent des exercices de Pilates ciblés, basés sur les principes de la méthode : respiration, centrage, concentration, contrôle, précision et fluidité.»

La respiration reste le fil conducteur : elle se synchronise au mouvement, soutient l'effort et installe progressivement une détente du corps et de l'esprit. On privilégie une respiration nasale et consciente dans les postures de yoga, et une respiration diaphragmatique dans les exercices de Pilates. «Cela donne un enchaînement harmonieux, un travail complet et une vraie montée en conscience corporelle, avec une sensation de bien-être qui dépasse le simple aspect physique», précise la professeure.

► Des bienfaits pour tous

Les bénéfices d'une pratique régulière sont nombreux. On renforce en profondeur le corps (notamment la sangle abdominale et les muscles stabilisateurs), tout en améliorant la souplesse, la mobilité et l'équilibre. La posture se corrige au fil des séances, on gagne en maintien, en soutien des organes, en légèreté dans la silhouette. «**Malgré le rythme doux, l'engagement musculaire est réel et contribue à préserver la masse musculaire et à réduire certaines douleurs, notamment lombaires.** Le Yogalates cible principalement le *powerhouse* – c'est-à-dire la sangle abdominale profonde, le dos et le plancher pelvien. Ces muscles assurent la stabilité, le maintien et la fluidité des mouvements», détaille Maïly. Côté mental, les postures de yoga et le travail respiratoire favorisent le lâcher-prise, apaisent le système nerveux et diminuent le stress.

Cette pratique a l'avantage de s'adresser à tous, novices ou confirmés. «Même pour les yogis expérimentés, le Pilates peut aider à mieux comprendre l'engagement musculaire, le relâchement et l'équilibre – et inversement pour les pratiquants de Pilates», note la spécialiste. C'est une discipline sûre et accessible : sans mouvement brusque ni impact, elle est idéale pour ceux qui souhaitent se renforcer sans se brusquer, quel que soit leur âge. Il convient toutefois de prévenir le professeur en cas de blessure, douleur ou problème de santé, pour lui permettre d'adapter les exercices. ●



Chacun évolue à son rythme

«Il est essentiel de bien sélectionner son cours : niveau, prof sachant guider et proposer des options sécurisées. Ici, il n'y a ni performance ni compétition ni comparaison : chacun évolue à son rythme et apprend à mieux connaître son corps. C'est avant tout une façon douce et efficace de prendre soin de son corps et de son esprit.»

MAÏLY, PROFESSEURE CERTIFIÉE DE PILATES ET DE YOGA
AU STUDIO KÖZA, INFOS SUR MAILYOGAETPILATES.COM

Pour aller plus loin

Où pratiquer ? Dans les studios de yoga et de Pilates. Certaines salles de sport proposent des séances, et de nombreux cours sont également disponibles en ligne.

À quel prix ? Comptez entre 15 et 25€ pour un cours collectif.

La bonne fréquence. Pour des résultats visibles sur la tonicité et la posture, pratiquez de deux à trois fois par semaine, idéalement en complément d'une activité cardio.

SEP M
TOP
ventes



FLOW LE MAGAZINE DE LA CRÉATIVITÉ ET DE L'ÉPANOUISSEMENT DE SOI

**EN
CADEAU**

2 PLANCHES
DE STICKERS

TIMBRES
À MESSAGES

MASKING
TAPE

flow

MAKE TODAY A
HAPPY DAY

À DÉCOUVRIR
dans votre magazine



ÉTONNANT
RUMINER
ÇA A DU BON !

ROSE
BOUGLIONE
fait son cirque

EN INDE
"Le marché des mères"
un lieu de résistance

Mieux
comprendre son
ÉNERGIE

© YANIL PUTRII

Actuellement chez votre marchand de journaux

Abonnez-vous



VERSION ROMANTIQUE

Veste en jean, Apaches Collection, 119€.
Tee-shirt en jersey de coton, La Pampa, 150€. Jupe en viscose, Lyocell, polyamide et lin, Stella & Suzie, 140€. Tongs Tkees au Bon Marché. Collier Marie-Hélène de Taillac, pochette H&M.

1 PIÈCE
EN JEAN

2 POSSIBILITÉS!

ÉLÉGANT OU CASUAL,
BOHÈME OU GIRLY...
COMMENT ASSOCIER LE DENIM
POUR CHANGER DE
STYLE SELON SES ENVIES ?

PHOTOS : SEAMUS POLKE. RÉALISATION :
VIRGINIE FAUCONNIER. COIFFURE
ET MAQUILLAGE : CLÉMENT POIRET.

LA VESTE



VERSION DÉCONTRACTÉE

Veste en jean, Apaches Collection, 119 €. Chemise pyjama en coton, Caroline de Benoist au Bon Marché, 69 € (avec le bas). Pantalon en coton, Mango, 49,99 €. Collier Marie-Hélène de Taillac, bracelet Aurélie Bidermann.

VERSION BOHÈME URBAINE

Robe en coton denim,
Guess, 159 €. Marinière
en jersey de coton bio,
Arsène et les Pipelettes,
69 €. Colliers Tasha, sac
Herbert Frère Sœur.

LA ROBE





VERSION SOPHISTIQUEE

Robe en coton denim, Guess, 159 €.

Veste en coton, Essentiel Antwerp,
295 € (vendue avec ceinture ton sur ton).

Sandales Geox. Collier Marie-Hélène de
Taillac, ceinture Herbert Frère Sœur.



VERSION OVERSIZE

Bermuda en jean, Saison 1865
au Printemps, 71,20 €.

Veste en polyester, rayonne et
élasthanne, La Petite Étoile,
129 €. Chemise en coton,
Bensimon, 65 €. Nu-pieds
H&M. Cabas Le Bon Marché.

LE BERMUDA



VERSION BUCOLIQUE

Bermuda en jean, Saison 1865 au Printemps, 71,20 €. Blouse en coton et polyester à encolure bijou, Suncoo, 145 €. Chapeau Eres.

CARNET D'ADRESSES PAGE 74

LES 7 TENDANCES *de la rentrée*

ENVIE DE DONNER UN COUP DE FRAIS À VOTRE INTÉRIEUR ?
DÉCOUVREZ LES COULEURS, MATIÈRES PHARES, LE MOBILIER ET LES NOUVELLES INSPIRATIONS.
TOUT POUR RÉINVENTER VOTRE DÉCO. **PAR EMMANUELLE MARY**

1. Le bordeaux, un ton de caractère

Oubliez les couleurs sages, la star de la saison, c'est lui: le bordeaux ou lie-de-vin. À mi-chemin entre l'audace du rouge et la sobriété rassurante du brun, cette teinte profonde confère une sacrée dose de luxe. Contrairement aux idées reçues, il n'est pas étouffant et sublime les matières comme le velours, le lin et le bois sombre. Théâtral sur un pan de mur, il est chic par touches subtiles. On le réveille avec du beige et du blanc cassé. Associé à des rose nude ou du terracotta, il est hautement chaleureux tandis que le laiton et le doré exaltent sa profondeur.



Suspension
nervurée. « Zora »,
Westwing,
65 €.



Étagère en fibre de bois, socle
métal, H 164 x l 77 cm.
« Kallax », Ikea, 95 €.



Pouf en velours,
38 x 36 cm.
« Mizar »,
Atmosphera,
66 €.



Ambiance La Redoute



Ambiance Tapiche



Tapis en laine
100 x 170 cm.
« Darius »,
by Floriane
Jacques,
Habitat, 199 €.

Tapis en laine
tuftée,
160 x 230 cm.
« Musa »,
Maisons du
Monde, 349 €.



2. Les tapis, oui mais flashy!

Après des saisons dominées par la discrétion, des tons neutres, les tapis expriment leur caractère avec des couleurs vitaminées, voire électrisantes, des motifs audacieux et graphiques, et des formes parfois originales. Utilisés comme des tableaux de maître, mais posés au sol, ils attirent le regard et structurent l'espace, particulièrement dans un salon. Associés à du mobilier plus sobre ou à des teintes feutrées, ils dispensent une allure arty et sacrément dynamique.



Lampe en verre
fumé et métal
doré. « Ophia »,
But, 39,99 €.



Lampe en plexiglas
coloré. « Poly »,
La Redoute
Intérieurs, 169,99 €.



Tables gigognes en verre
trempé. « Glintz », Sweeek, 150 €.



Ambiance Vente Unique

3. Le verre ambré au charme rétro

Les nostalgiques des années 1950 à 1970 vont adorer : qu'il soit fumé, ambré ou carrément orangé, le verre teinté reprend du service. En vase design, en luminaires ou en table basse, il capte la lumière avec subtilité.

STUDIO COLLET ; NICHOLAS D'ARCHIMBAUD

Ambiance Yves Delorme



4. L'esprit cottage à l'anglaise

L'inspiration bucolique gagne jusqu'aux intérieurs urbains. À la façon des maisons de campagne anglaise, on mise sur l'authenticité, le confort et des matériaux le plus naturel possible. On se crée un cocon chaleureux et personnalisé dans des tons enveloppants, à grand renfort d'objets et meubles chinés, de vaisselle ancienne et de petites fleurs qu'on ne manque pas d'associer à des pièces plus modernes pour éviter l'effet « musée ».



Housse de coussin

Block-Print, La Redoute Intérieurs, à partir de 19,99 €.



Assiette plate en

faïence, Ø 26 cm, Gifi, 9,99 €.

5. L'assise capitonnée, l'allure couture

Avec ses courbes généreuses et son assise basse et profonde, le canapé capitonné dans sa version 2026 marie confort et esthétique contemporaine.

Le travail de surpiqûre crée un effet graphique immédiat et une impression de moelleux décuplé. Les modèles d'angle et les configurations modulables ou « blocs » sont ultra-prisées, particulièrement dans des matières enveloppantes (velours, bouclette, chenille...).



Banquette d'angle

en velours. « Jud », AM.PM, 759 €.



Canapé droit

en velours côtelé. « Alphonse », Berah Getah, 1 199 €.



Ambiance Atmospha

6. Le bois sombre, ultra-authentique

Il signe son grand retour et s'impose comme une valeur sûre, chaleureuse et sophistiquée. Si le bois clair a toujours ses adeptes, les essences plus nobles telles que le noyer et le chêne foncé séduisent par leur profondeur et leur veinage élégant. Enfilades, buffets bas, tables ou mobilier d'appoint, le bois teinté fait la part belle aux courbes douces et aux formes organiques, aux finitions cannelées... un brin vintage.



Bougeoirs en noyer, H.19 cm. « Paoline », AM.PM, 75 € le lot de 3.



Chaise en chêne finition noyer. « Camila », Habitat, 319 € les 2.



Ambiance But

7. La pierre brute en pointillé

Travertin et marbre, longtemps jugés froids, colonisent désormais toutes les pièces de la maison et s'invitent en table, guéridon, vasque, luminaire et autres décorations.

Associé aux matières et tons de la rentrée, le minéral apporte ce qu'il faut de fraîcheur. Ainsi, il sublime les teintes profondes, le bois, le velours, qui font ressortir son veinage unique et si décoratif.



Lampe à poser en marbre et métal. « Cep », Leroy Merlin, 29,95 €.

Objet déco en marbre blanc et vert. « Nati », Westwing, 39,99 €.

Table d'appoint en bois et marbre, Ø 40 cm. « Force », Drawer, 210 €.



Ambiance Eminza

L'INTERVIEW VÉRITÉ

“Le prochain virus émergent existe déjà au sein de réservoirs animaux non identifiés”

LA COVID-19 NOUS A PROUVÉ QUE LES GRANDES ÉPIDÉMIES N'APPARTENAIENT PAS SEULEMENT AU PASSÉ. À NOUS DE MIEUX PRÉVENIR LA PROCHAINE, VOIRE DE L'ÉVITER, ALERTE LE VIROLOGISTE YANNICK SIMONIN. **PROPOS RECUEILIS PAR BÉATRICE LORANT**



Notre
EXPERT

YANNICK SIMONIN
Virologiste, spécialiste
des maladies virales émergentes
à l'université de Montpellier

Dans le monde du vivant, les virus sont de très loin les organismes qui mutent le plus rapidement et contre lesquels notre arsenal est encore trop limité... Pour Yannick Simonin, étudier et surveiller la faune sauvage est une priorité de santé publique. Or les programmes de recherche font défaut...

Les virus, écrivez-vous, se situent à la frontière de l'inerte et du vivant. Que voulez-vous dire ?

Qu'à l'extérieur d'un organisme, par exemple humain, ils sont comme des grains de sable, sans aucune activité,

aucun moyen de locomotion. Mais qu'une fois entrés dans un hôte par la respiration, les piqûres de moustiques, l'alimentation... ils basculent dans un état d'effervescence. Ils pénètrent alors nos cellules et détournent en quelque sorte leur machinerie : au lieu de fabriquer les éléments nécessaires au fonctionnement de nos organes, les cellules se mettent à produire des millions de virus en quelques heures.

D'où viennent ces virus ?

Ça dépend. Mais plus des trois quarts des nouveaux qui apparaissent chez l'homme sont zoonotiques, c'est-à-dire qu'ils viennent des animaux.

Pourquoi sommes-nous aujourd'hui davantage confrontés à une succession d'émergences virales ?

D'abord en raison de l'augmentation spectaculaire du transport aérien. Aujourd'hui, quand un virus émerge à un endroit de la planète, il se propage très vite sur la surface du globe, en se déplaçant dans les individus ou les

animaux infectés, par exemple les moustiques, mais aussi sur les matières plastiques, aluminium, etc., sur lesquelles il peut persister avant de passer sur les mains, puis dans la bouche, les yeux ou le nez.

Mais l'avion favorise la propagation des virus, pas leur émergence...

C'est vrai. Mais si la propagation augmente, c'est aussi parce qu'il y a de plus en plus d'émergences ! Une hausse principalement liée à l'empreinte de l'homme sur son environnement. On sait que les canicules à répétition d'aujourd'hui sont globalement dues au changement climatique, qui entraîne des périodes de chaleur importante, en alternance avec de grosses précipitations. Autant de conditions idéales pour la prolifération d'insectes comme les moustiques, transmetteurs de maladies telles que le chikungunya, justement en forte croissance en France hexagonale ; ou les tiques, vecteurs entre autres de la borréliose de Lyme. Les rongeurs se multiplient également davantage quand il fait chaud

et humide car, à la campagne, ils trouvent plus de végétaux pour se nourrir, et en ville, ils remontent des égouts pour fuir les inondations. Les occasions de contacts avec eux devenant plus fréquentes, des maladies comme les hantavirus, qu'ils nous transmettent notamment par voie respiratoire, via l'inhalation de poussières souillées par leurs urines et excréments, le sont aussi.

On pointe aussi la déforestation, qui met davantage les humains en présence des animaux sauvages...

Oui, c'est un phénomène mondial. En République démocratique du Congo, l'épidémie actuelle d'Ebola est principalement liée à l'orpaillage, qui favorise le rapprochement des humains avec les chauves-souris, réservoirs naturels du virus. Ces animaux se nourrissent de fruits, qu'ils peuvent contaminer par leur salive s'ils n'en mangent qu'un morceau, ou par leur urine. En consommant ces fruits souillés, les humains peuvent ensuite s'infecter. Autre exemple : en



période de sécheresse, là encore aggravée par la déforestation, les animaux sauvages se rassemblent autour de points d'eau localisés, qui peuvent aussi être fréquentés par des animaux d'élevage. C'est ce qu'on observe avec la grippe aviaire : le virus passe d'oiseau sauvage à oiseau d'élevage par partage d'eau souillée ou contamination respiratoire, puis à l'humain par inhalation de gouttelettes respiratoires projetées ou par contact direct avec les déjections. Aux États-Unis, on a même observé un passage à l'homme via des porcs ou des bovins en contact avec les oiseaux.

Les animaux réservoirs sont-ils porteurs sains ?

Certains peuvent être malades, voire mourir. Mais d'autres n'ont rien. C'est souvent le cas des chauves-souris, dont le système immunitaire tolère et contrôle plusieurs centaines d'espèces virales. Les ron-

geurs peuvent également cohabiter avec plusieurs virus. Mais si l'un de ces virus entre en contact avec un nouvel hôte, comme l'humain, il va muter, s'adapter, voire provoquer des symptômes pouvant aller jusqu'au décès.

Quel intérêt le virus a-t-il de rester dans un « réservoir », dans lequel son expansion est contrôlée ?

C'est au contraire la meilleure manière pour lui d'assurer sa survie et sa descendance. Les virus les mieux adaptés sont ceux qui se transmettent inconsciemment, sans être éliminés par le système immunitaire, et qui se

multiplient sans provoquer de symptômes, sinon l'hôte pourrait ne plus se déplacer, donc ne plus transmettre. Le SARS-CoV-2, par exemple, était au départ un virus émergent en population humaine, dont les symptômes ont pu être extrêmement sévères, voire associés à des décès, puis il a été contenu par notre immunité naturelle et la vaccination.

Pourquoi avons-nous tant de mal à combattre les virus ?

Parce qu'on les connaît mal. Il en existe probablement des milliers, dangereux pour l'homme, qui circulent

actuellement en population animale. D'ailleurs, le nouveau virus émergent existe déjà au sein de réservoirs animaux qu'on n'a pas identifiés. Il faudrait donc lancer des programmes de surveillance de la faune sauvage, notamment des rongeurs, des chauves-souris, des primates, cartographier et étudier les virus les plus à risque de passer à l'homme, puis imaginer des antiviraux. Mais les moyens financiers et humains font aujourd'hui défaut...

De quel arsenal disposons-nous, alors ?

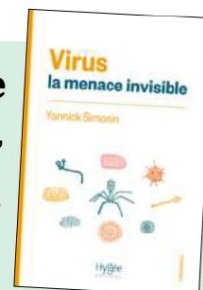
Sur le plan prophylactique, on a la vaccination, mais seulement contre quelques virus. Et sur le plan thérapeutique, quelques traitements antiviraux, qui tentent de bloquer l'entrée ou la multiplication des virus à l'intérieur des cellules. Mais passé un certain délai, le seul traitement consiste à soulager les symptômes associés à l'infection. Le virus, lui, s'est déjà trop multiplié et a trop muté.

Quelle serait la solution idéale ?

Ralentir notre expansion géographique, pour laisser les animaux sauvages où ils sont et éviter d'empiéter sur leur environnement. Une réflexion collective sur l'influence de l'être humain sur la planète est impérieuse. ●

La très petite grande menace

Covid-19, Ebola, hantavirus... D'où viennent ces nouveaux virus, comment franchissent-ils les barrières interespèces et sommes-nous préparés à les affronter ? L'auteur nous plonge dans le monde des virus émergents et nous place face à nos responsabilités... « Virus : la menace invisible », de Yannick Simonin, Hygée Éditions, 134 p.



UNE SOLUTION *contre certaines infertilités féminines*

UN NOUVEAU DISPOSITIF MÉDICAL, DÉVELOPPÉ PAR UNE ENTREPRISE FRANÇAISE, PERMET D'ÉVITER LES ADHÉRENCES DANS L'UTÉRUS APRÈS UNE INTERVENTION. OBJECTIF PRINCIPAL : PRÉSERVER LA FERTILITÉ DES FEMMES. **PAR ÉMILIE GILLET**



Les adhérences utérines, appelées synéchies, sont l'une des principales causes mécaniques d'infertilité féminine. Elles concernent jusqu'à 20 % des femmes souffrant de troubles de la fertilité dans le monde. « Il s'agit d'accroissements plus ou moins importants de la paroi interne de l'utérus, explique la Dr Stéphanie Huberlant, gynécologue-obstétricienne au CHU de Nîmes. Ces adhérences surviennent après une intervention gynécologique ou obstétrique, en raison d'une cicatrisation anormale. » Et elles peuvent conduire à une obstruction, totale ou partielle, de la cavité utérine. Pour améliorer les méthodes de prévention, cette spécialiste de la reproduction a développé un nouveau dispositif, en collaboration avec le Pr Xavier Garric, pharmacien et chercheur au CNRS (université de Montpellier) : Womed Leaf, à l'efficacité démontrée au niveau international, est désormais disponible en France. Explications.

Ces interventions à risque pour l'utérus

« Dès qu'on touche à l'endomètre avec des instruments chirurgicaux, il y a un risque », résume la Dr Huberlant. C'est par exemple le cas lorsqu'on ôte un fibrome utérin ou des polypes, ou lorsqu'on cherche à corriger une malformation utérine. Certaines interventions liées à la grossesse sont également prédisposantes. « Lorsqu'une aspiration est nécessaire après une perte de grossesse au premier trimestre, ou après une interruption volontaire de grossesse de type instrumental », précise la spécialiste. Même chose après un accouchement, en cas de délivrance incomplète du placenta ou d'hémorragie post-partum. Conséquences possibles de ces synéchies : des troubles du cycle menstruel avec diminution voire absence de règles, des douleurs pelviennes chroniques et des troubles de la fertilité. En cas de grossesse,

le risque d'avortement spontané et d'accouchement prématuré est en outre accru.

« Lorsqu'une femme subit de telles interventions, il peut lui être proposé une hystéroscopie de contrôle dans les 4 à 8 semaines pour diagnostiquer précocement d'éventuelles synéchies. Si c'est le cas, elles pourront être sectionnées par les voies naturelles, au cabinet, sans anesthésie », explique la médecin. Mais dans la pratique, ça n'est malheureusement pas encore systématique.

Un nouveau dispositif protecteur Aujourd'hui, la prévention des synéchies repose essentiellement sur l'application de gels à base d'acide hyaluronique,

censés empêcher les ponts fibreux entre les parois opposées de l'utérus. « Mais ils ont été développés pour les chirurgies abdominales. Et quand ils sont déposés dans l'utérus à la fin d'une intervention, une partie s'écoule dans le vagin », déplore la Dr Huberlant. Le dispositif Womed Leaf, lui, est une membrane composée de deux polymères. L'un prévient les adhérences et l'autre se résorbe facilement. « Lorsqu'il est placé dans l'utérus, il se gorge de fluides utérins, ce qui le fait gonfler et empêche la paroi utérine de s'accoler, explique la gynécologue. Puis il se dégrade naturellement en 5 à 7 jours, le temps de la cicatrisation. » Désormais disponible à l'hôpital comme en clinique, il peut être conseillé par les chirurgiens, sans aucun coût supplémentaire pour leurs patientes. « Plus ces médecins prendront conscience de l'importance de prévenir les synéchies pour préserver la fertilité des femmes, et plus son usage se répandra », souligne la Dr Stéphanie Huberlant. ●



**Pour celles et ceux
qui font face malgré les jambes lourdes,
daflon® agit au cœur de la veine.**



Apaise ce qui vous pèse

Efficacité cliniquement démontrée en complément des mesures hygiéno-diététiques.



daflon® 500 mg (fraction flavonoïque purifiée micronisée) est un médicament indiqué dans le traitement des troubles de la circulation veineuse (jambes lourdes, douleurs, impatiences). Réservé à l'adulte. Lire attentivement la notice. Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Retrouvez-nous sur **daflon.fr**



Demandez conseil à votre pharmacien.



Un psychiatre alerte sur les tests en ligne

ENTRE VIDÉOS VIRALES ET TESTS EN LIGNE, L'AUTODIAGNOSTIC DU TROUBLE DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ S'EST BANALISÉ. POURTANT, AUCUN RÉSULTAT FIABLE NE PEUT ÊTRE OBTENU SANS ÉVALUATION MÉDICALE APPROFONDIE. **PAR ANAÏS CHABALIER**

Tu coupes souvent la parole aux autres ? Tu as certainement un TDAH. » Si cette affirmation semble caricaturale, elle fait partie des phrases courantes sur les réseaux sociaux concernant le trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Il suffit de taper «test TDAH» sur les moteurs de recherche pour tomber sur des autoévaluations – souvent payantes – à faire en ligne, qui promettent de détecter ce trouble en quelques clics. Ces contenus accrocheurs soulèvent une réelle interrogation : peut-on vraiment identifier un TDAH en répondant à quelques questions rapides sur internet ? Le Pr Olivier Bonnot*, professeur de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à l'université Paris-Saclay, est formel : «Aucun autodiagnostic du TDAH n'est possible.»

LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER

Le TDAH est un trouble du neurodéveloppement qui touche 5 % des enfants et 3 % des adultes en France. Il se caractérise par une triade de symptômes, à savoir :

- **Les troubles de la concentration**, autrement dit des difficultés à maintenir son attention sur un élément auquel on souhaiterait pourtant rester attentif.
- **La distractibilité**, c'est-à-dire la tendance à détourner son attention d'une tâche ou d'une conversation au profit d'un autre élément, extérieur ou issu de ses propres pensées.

➤ **L'impulsivité**, qui se caractérise par exemple par le fait de répondre rapidement à une question avant même qu'elle soit complètement posée.

Un quatrième signe peut être présent :

➤ **L'hyperactivité**, qu'elle soit physique (bouger tout le temps) ou psychique (l'impression que le cerveau ne s'arrête jamais).

LE DIAGNOSTIC : UN PROCESSUS MÉDICAL

Si ces manifestations peuvent évoquer un TDAH, elles ne suffisent pas à conclure à un diagnostic. «Comme pour un grand nombre de troubles de ce type, il n'est pas possible d'autodiagnostiquer le TDAH», souligne le Pr Olivier Bonnot. En effet, le diagnostic est un processus médical mené par un médecin sur la base de plusieurs éléments. Le psychiatre réalise une analyse qualitative des signes cliniques. Il évalue également les parcours des patients. «On ne fait pas un diagnostic sur la situation actuelle, mais sur la manière dont sont arrivés les troubles», détaille le psychiatre. Il réalise aussi des diagnostics différentiels : il s'intéresse à l'ensemble des causes qui pourraient expliquer les mêmes signes cliniques chez un patient. «Quand vous avez d'importants troubles du sommeil, dans la journée, vous pouvez vous comporter comme un TDAH, mais c'est uniquement parce que vous lutez contre votre fatigue», souligne-t-il.

DES TENTATIVES DE SIMPLIFICATION

Les tests de dépistage du TDAH en ligne constituent des «tentatives de simplification», estime le Pr Bonnot. Les réseaux sociaux regorgent de contenus trompeurs sur ce trouble. S'il convient de faire preuve de prudence, il précise cependant que certains contenus peuvent être utiles : «Il y a des sites, des vidéos, des influenceurs qui parlent de leur TDAH de manière intéressante, qui partagent leur quotidien.» Il est indispensable de garder en tête que «ce n'est pas parce que l'on présente un signe ou même plusieurs, que l'on a nécessairement un TDAH. Le diagnostic est un processus complexe qui nécessite un professionnel.» ●

* Coauteur, avec Laurence Ollivier, de «Et si c'était un TDAH ?» (éd. Marabout).

52 %

de vidéos sur le TDAH
provenant du réseau social
TikTok sont inexactes, d'après
une étude anglaise publiée en
mars 2026 dans le Journal
of Social Media
Research.

CULTIVEZ VOTRE CURIOSITÉ AVEC ÇA M'INTÉRESSE



DISPONIBLE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX ET SUR **prismaSHOP**



6 IDÉES REÇUES à mettre au placard

SOUS LE FLOT D'INFORMATIONS CONTRADICTOIRES, ON A PARFOIS DU MAL À COMPOSER NOS MENUS. ANTHONY BERTHOU, DIÉTÉTICIEN-NUTRITIONNISTE, NOUS AIDE À NOUS Y RETROUVER. **PAR FLORENCE DAINE**

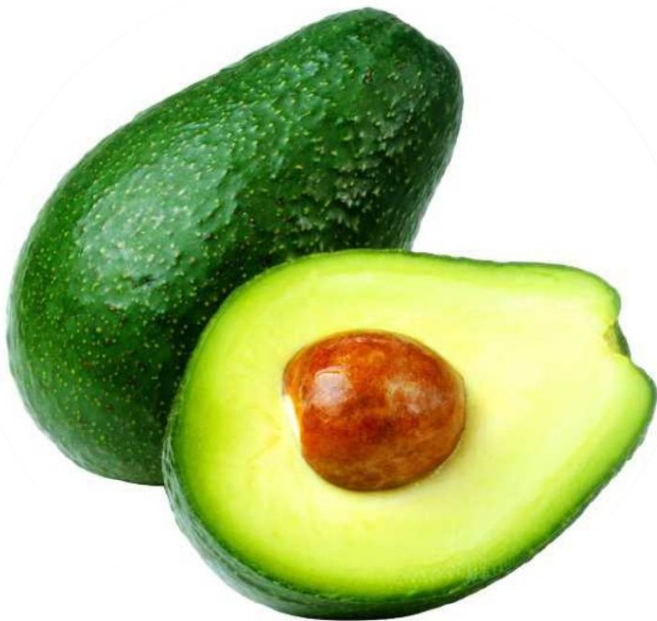


Mal au ventre et aux articulations, c'est le gluten !

« Ces maux peuvent traduire une hypersensibilité au gluten, valide le nutritionniste et diététicien Anthony Berthou*, mais ils peuvent aussi avoir bien d'autres causes : repas trop vite avalés, intestin irritable, hypothyroïdie, arthrose... » Le gluten est une grosse protéine présente dans le blé tendre ou froment, le blé dur, l'épeautre, l'orge et le seigle et, par conséquent, de nombreux aliments du quotidien : pains, biscuits, pâtisseries, pâtes, semoules, pizzas... Il se cache aussi dans de multiples produits industriels, ajouté en qualité de texturant ou d'anti-agglomérant : charcuterie, tarama, sauces, mousses, épices... « S'il est insuffisamment dégradé par nos enzymes digestives et que notre muqueuse intestinale est trop perméable, il peut être assimilé presque en l'état et devient la cause d'une inflammation qui se propage dans l'organisme, générant divers troubles. » En prévention, notre expert recommande d'en modérer l'ingestion en limitant les aliments ultra-transformés « qui, de plus, peuvent contenir des additifs déséquilibrant le microbiote et fragilisant la muqueuse ». En cas d'hypersensibilité au gluten diagnostiquée, il conseille de se tourner vers les pains d'épeautre ou au levain, dont le gluten est plus digeste.

L'avocat, c'est l'aliment idéal

Star des petits déjeuners californiens, il s'invite fréquemment sur nos tables. « Il a tout bon sur le plan nutritionnel », valide notre expert. Il fournit des graisses insaturées, principalement des oméga 9, « les mêmes que dans l'huile d'olive, protecteurs du système cardio-vasculaire » et des fibres bonnes pour le transit et le microbiote intestinal; du potassium, qui aide à réguler la tension artérielle et du cuivre antioxydant; des vitamines B5, B9, E et K, dont 100 g (la moitié d'un gros avocat) représentent 20 % de l'apport journalier conseillé. Bémol, sa culture devenue très intensive pour répondre à la demande, est



une cause de déforestation et nécessite de grandes quantités d'eau et de pesticides. Conclusion : on se limite et on préfère les avocats bio ou de production durable.

Pour garder la ligne, fini le chocolat

Avec 540 à 590 kcal aux 100 g (1 petite tablette), on s'en prive pour ne pas prendre de poids... À tort, selon Anthony Berthou, car tout dépend de la quantité consommée et de ce qu'on mange à côté. « Si on le choisit bien sucré, au lait ou blanc (51 à 57 % de sucres) et qu'on a du mal à s'arrêter, sa consommation stimule la production d'insuline et le stockage. Mais si on opte pour un chocolat noir comportant un minimum de 70 % de cacao (pas plus de 30 % de sucres) et qu'on se limite à 2 ou 3 carrés, on ne risque rien et on œuvre pour sa santé. » En effet, les polyphénols du cacao aident à réguler la tension artérielle, boostent les neurones, protègent les vaisseaux sanguins et modulent favorablement la composition du microbiote intestinal. Le nutritionniste conseille d'habituer peu à peu le palais à une teneur en cacao plus élevée. Pour varier, on mise sur un chocolat noir aux amandes ou aux noisettes, qui stimule l'apport de bonnes graisses insaturées, de fibres et de magnésium.

Mieux vaut des légumes frais que surgelés

« Rien ne vaut des légumes du jardin ou fraîchement récoltés par un producteur local, confirme Anthony Berthou, que ce soit pour le goût que les apports de vitamines, qui sont maximaux au stade de la maturité. » Pour autant, des légumes en rayon depuis plusieurs jours, auparavant stockés en chambre froide, ont perdu une bonne



partie (voire la totalité) de leurs vitamines C et B9 et de certains de leurs polyphénols, sensibles à la chaleur, à l'air ou à la lumière. Alors que les surgelés conservent l'essentiel de leurs micronutriments, stabilisés par le grand froid. « Ils constituent un excellent compromis, à condition de les choisir non cuisinés, de les conserver à bonne température (-18°C au maximum) et de les décongeler directement par la cuisson. » Ils peuvent aussi être plus économiques. Hors saison, pour varier, on peut miser sur des fruits surgelés, par exemple les petits fruits rouges, à décongeler au réfrigérateur, « parfaits pour être mélangés avec un laitage ou mixés en smoothie ».

Le Nutri-Score de mes céréales est vert, donc c'est parfait

Le Nutri-Score est calculé en fonction de la teneur des aliments en protéines, fibres, sucres, graisses et sel. A étant le meilleur, E le pire. Toutefois, souligne Anthony Berthou, « il ne tient pas compte du niveau de transformation ni des traitements subis susceptibles d'altérer la qualité des matières premières, ni de l'ajout d'additifs, dont certains ont un effet délétère sur la santé ». « Les céréales de petit déjeuner soufflées ou en pétales ont un index glycémique très élevé, du fait de leur cuisson sous pression qui prédigère l'amidon (glucose) : elles stimulent exagérément la production d'insuline (hormone des réserves) et ne

rassasient pas assez longtemps. » Le nutritionniste conseille de privilégier les céréales les moins transformées, mueslis, flocons d'avoine ou de petit épeautre, si possible bio pour éviter les résidus de pesticides et le cadmium (toxique provenant des engrais organiques).

Jeûner, c'est dangereux

« Il y a du pour et du contre à jeûner », résume le nutritionniste. D'un côté, « le jeûne stimule l'autophagie – élimination des cellules anormales et des composés toxiques – et diminue le niveau d'inflammation cellulaire ». D'un autre côté, « la pratique entraîne une fonte musculaire ». Car après avoir épuisé ses réserves de glucose (sucre) en 24 à 48 heures, l'organisme se met à fabriquer ce sucre essentiel au cerveau à partir des protéines musculaires. À l'arrêt du jeûne, les personnes jeunes, en bonne santé et physiquement actives, retrouvent peu à peu leurs muscles. Mais, c'est plus compliqué pour les personnes malades ou âgées, chez lesquelles le renouvellement des protéines est physiologiquement ralenti. « Le jeûne est contre-indiqué aux enfants, aux adolescents, aux femmes enceintes, aux personnes âgées de plus de 65 ans et à celles qui souffrent d'une maladie chronique. » Si on souhaite tester, il faut l'aval de son médecin et prévoir des journées calmes, car on s'expose à de la fatigue, des vertiges ou des maux de tête. Sans oublier de conserver un minimum d'activité, marche ou yoga, pour limiter la fonte musculaire et boire 2,5 à 3 litres par jour, de façon à préserver les reins, très sollicités pour éliminer les toxines. ●

* Formateur en nutrition et auteur de « 41 préjugés déconstruits par un nutritionniste », éd. Actes Sud.

8 FRANÇAIS SUR 10
adhèrent à au moins
une des contre-vérités
qui circulent au sujet de
l'alimentation.

SOURCE : LE BAROMETRE
DE L'ESPRIT CRITIQUE, 2025.

DESSERTS FRUITÉS

C'EST LE MOMENT D'EN PROFITER !

LES ÉTALS DÉBORDENT ENCORE DE FRUITS GORGÉS DE SOLEIL.
C'EST LE MOMENT IDÉAL POUR LES TRANSFORMER EN DESSERTS AUSSI
GÉNÉREUX QUE COLORÉS ! **PAR STÉPHANIE CHAMPALLE**



RECETTE PAGE 40

**Cheese-cake
aux fraises**



Grand beignet pistaché aux quetsches

6 pers./prép.: 30 min/cuisson: 35 min/attente: 2 h 30/niveau: facile/coût: éco

800 g de quetsches • 200 g de pâte de pistaches • **Pour la pâte:** 500 g de farine • 4 œufs • 80 g de sucre • 20 g de levure fraîche de boulanger • 25 cl de lait • 80 g de beurre mou + 15 g • 1 sachet de sucre vanillé • 1 citron bio • 10 g de sel • **Pour le crumble:** 150 g de farine • 100 g de beurre froid • 80 g de sucre • 40 g de pistaches • 4 pincées de cannelle • 4 pincées de cardamome • 4 pincées de gingembre moulu • 1 pointe de muscade • sel

Préparez la pâte: délayez la levure dans le lait tiède. Mélangez au robot pétrisseur la farine, les sucres et le sel. Ajoutez les œufs et versez le mélange lait-levure. Pétrissez environ 8 min puis incorporez le beurre mou et le zeste du citron en continuant de pétrir. Couvrez d'un linge propre et laissez lever 1 h 30. **Préparez le crumble:** mélangez le sucre, la farine, les épices, 1 pincée de sel et les pistaches concassées. Incorporez le beurre froid du bout des doigts pour obtenir une texture sableuse. **Réservez au frais.** Beurrez un plat à gratin rectangulaire. Étalez-y la pâte. Laissez lever de nouveau 40 min. **Préchauffez le four à 180 °C.** Tartinez la pâte de pistaches sur la pâte à beignet, à l'aide d'une spatule coudée. Lavez, coupez et dénoyautez les quetsches. Répartissez-les en les enfonçant dans la pâte. **Parsemez de crumble.** Enfournuez pour 30 à 35 min. Dégustez chaud avec une boule de glace.

Cheese-cake aux fraises

6 pers./prép.: 30 min/
cuisson: 1 min/attente: 6 h/
niveau: facile/coût: modéré

1 kg de fraises + 300 g pour la décoration •
180 g de sablés bretons (ou spéculoos) •
80 g de beurre fondu + 20 g pour le moule •
260 g de fromage frais type Philadelphia •
120 g de sucre • 25 cl de crème fleurette très froide • 1 citron bio • 3 feuilles de gélatine

Mixez les sablés et le beurre, puis versez dans un moule à manqué de 20 cm de diamètre à bords amovibles, en pressant bien. Réservez 30 min au frais.

Lavez, équeutez et mixez les fraises. Réservez la moitié de ce coulis au frais. Faites fondre la gélatine dans un bol d'eau tiède. Prélevez les zestes et le jus du citron.

Fouettez le fromage frais avec le sucre dans un saladier puis ajoutez la seconde moitié du coulis et les zestes. Chauffez le jus de citron puis incorporez la gélatine égouttée pour la faire fondre. Ajoutez à la préparation au fromage.

Montez la crème en chantilly ferme. Incorporez-la à la préparation au fromage. Versez sur la pâte de biscuits réfrigérée, lissez et placez le moule au réfrigérateur pour 6 h.

Lavez, séchez et coupez les fraises restantes en deux. Démoulez le cheese-cake. Servez-le surmonté de fraises et de coulis frais.



STOCKFOOD / IDA, AVIKO

Pêches farcies aux amaretti

4 pers./prép.: 15 min/cuisson: 20 min/niveau: facile/coût: éco

4 grosses pêches jaunes • 50 g de sucre semoule + 1 cuil. à soupe • 1 jaune d'œuf • 16 biscuits amaretti • 1 gousse de vanille • 10 cl de liqueur amaretto • 50 g de beurre + 20 g • 10 g de sucre glace

Lavez et coupez les pêches en deux dans l'épaisseur, sans les peler. Dénoyautez-les et creusez légèrement la pulpe. Préchauffez le four à 180 °C. Fendez et grattez la gousse de vanille. Mixez finement les amaretti. Réservez-en 1 cuillerée à soupe. Mixez le reste avec la pulpe de pêche, le sucre, les grains de vanille, 5 cl de liqueur amaretto et le jaune d'œuf. **Farcissez les pêches de ce mélange** et déposez-les dans un plat à gratin beurré. Parsemez de chapelure d'amaretti et d'une noix de beurre. **Diluez 1 cuillerée à soupe de sucre avec le reste d'alcool.** Versez dans le fond du plat. **Enfournez pour 20 min.** Dégustez tiède ou froid, accompagné du sirop de cuisson et parsemé de sucre glace.



Tarte aux figes et crème fouettée

6 pers./prép.: 20 min/cuisson: 35 min/niveau: facile/coût: modéré

- 1 rouleau de pâte sablée pur beurre • 10 figes • 100 g de poudre d'amandes
- 2 œufs • 100 g de sucre glace + 10 g • 100 g de beurre mou + 15 g • 10 g de farine
- 20 cl de crème fleurette très froide • 2 sachets de sucre vanillé

Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte dans un moule à tarte beurré et réservez au frais. **Fouettez les œufs avec la poudre d'amandes, le sucre, 1 sachet de sucre vanillé, le beurre et la farine.** Versez cette crème sur la pâte. Rincez rapidement les figes, essuyez-les et coupez-les en deux. Répartissez-les sur la crème d'amandes, parsemez du sucre glace restant et enfournez pour 35 min env. **Fouettez la crème en chantilly** avec le reste de sucre vanillé. Réfrigérez. Dégustez la tarte tiède avec la crème.



Millefeuille aux myrtilles

4 pers./prép.: 40 min/cuisson: 30 min/attente: 2 h/niveau: facile/coût: éco

2 pâtes feuilletées rectangulaires pur beurre • 300 g de myrtilles • 130 g de sucre • 60 g de sucre glace • 250 g de mascarpone • 50 cl de crème liquide très froide • 2 sachets de sucre vanillé • 2 brins de menthe

Préchauffez le four à 200 °C. Déroulez et prédécoupez les pâtes en 12 rectangles d'environ 8 x 12 cm en conservant le papier cuisson. Déposez-les sur une plaque à four couverte de papier cuisson. Recouvrez les pâtes du second papier cuisson et d'une seconde plaque à four puis enfournez pour 20 min. **Retirez la plaque et le papier cuisson du dessus puis prolongez la cuisson de 5 min.** Parsemez de sucre glace, incisez au niveau des prédécoupes puis enfournez à nouveau sous le gril, 2 min en surveillant la caramélisation. Laissez refroidir sur une grille. **Mixez 150 g de myrtilles.** Fouettez le mascarpone avec le sucre, le sucre vanillé et la crème. Ajoutez le coulis en fouettant. Transvasez dans une poche à douille lisse. **Garnissez-en 8 rectangles de pâte.** Enfoncez des myrtilles entières. Couvrez d'un rectangle de pâte puis de crème et de myrtilles et d'un dernier rectangle. Réfrigérez 2 h. Dégustez décoré de myrtilles et de menthe.



Gratin de pancakes roulés aux framboises

4 pers./prép.: 30 min/cuisson: 30 min/attente: 30 min/niveau: facile/coût: modéré

Pour les pancakes: 200 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 2 œufs • 30 g de sucre • 25 cl de lait entier • 30 g de beurre fondu + 30 g • **Pour la garniture:** 300 g de framboises • 250 g de ricotta • 30 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • **Pour le gratin:** 20 cl de crème liquide • 1 œuf • 20 g de sucre • 10 g de sucre glace

Préparez les pancakes: mélangez la farine tamisée avec la levure et le sucre. Ajoutez les œufs, 2 pincées de sel puis le lait et le beurre fondu en fouettant. Laissez reposer la pâte 30 min. **Préparez la garniture:** mélangez la ricotta avec les sucres. Placez au réfrigérateur. **Faites fondre une noix de beurre dans une grande poêle et versez-y 1 louche de pâte.** Faites cuire les pancakes 3 à 4 min par face. Procédez ainsi jusqu'à épuisement de la pâte. **Préchauffez le four à 180 °C.** Garnissez chaque pancake de ricotta sucrée puis de framboises et roulez-les. Déposez-les dans un plat à gratin beurré. Nappez de crème battue avec l'œuf et le sucre. **Enfournez pour 15 à 20 min.** Saupoudrez le sucre glace juste avant de servir.



Clafoutis aux mirabelles et lait de coco

4 pers./prép.: 20 min/cuisson: 30 min/niveau: facile/coût: éco

400 g de mirabelles • 3 œufs • 140 g de farine • 80 g de sucre • 50 cl de lait entier •
10 cl de lait de coco • 50 g de poudre d'amandes • 1 sachet de sucre vanillé •
30 g de beurre + 10 g • 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 180 °C. Lavez, essuyez les mirabelles. Coupez-les en deux et dénoyautez-les. Dans un saladier, **fouettez les œufs avec la farine tamisée**, le sel, la poudre d'amandes, le lait, le lait de coco et les sucres, jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide. **Beurrez le fond et les parois d'un plat à gratin.** Répartissez-y les oreillons de mirabelles. Versez la pâte sur les fruits, parsemez de noisettes de beurre et enfournez pour 30 min environ. Dégustez le clafoutis tiède ou froid, selon votre préférence.

LA CREVETTE EN VEDETTE!



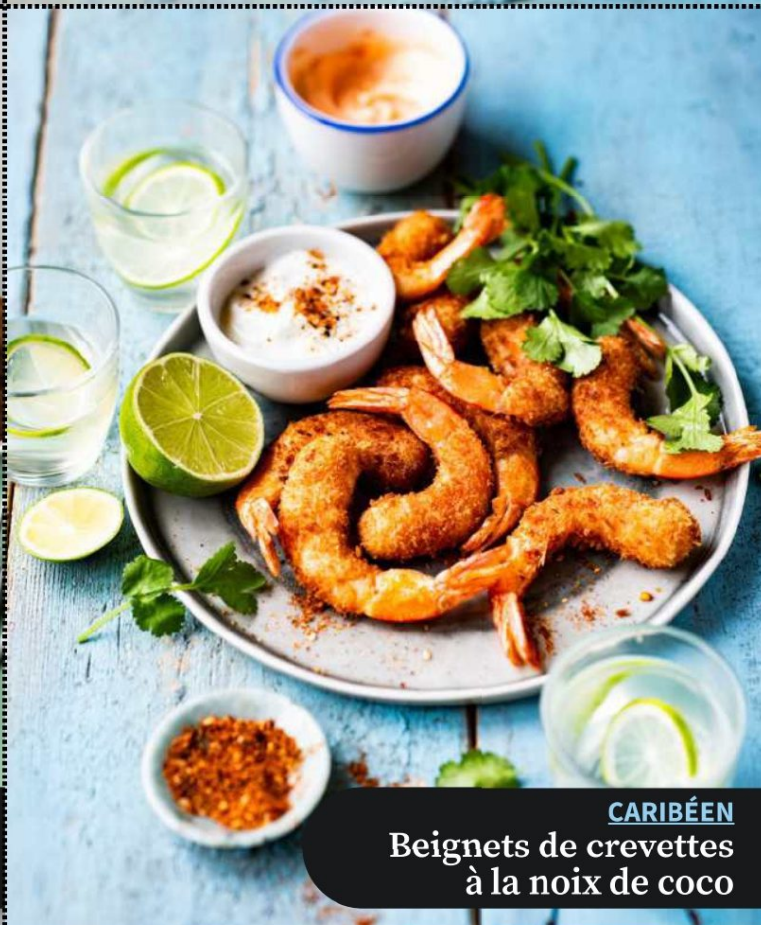
VIETAMIEN
Rouleaux de printemps,
sauce au piment



INDIEN
Beignets de maïs
et crevettes au curry



CHINOIS
Crevettes à l'ananas,
sauce aigre-douce



CARIBÉEN
Beignets de crevettes
à la noix de coco



Beignets de maïs et crevettes au curry

Pour 4 pers./prép.: 15 min/cuisson: 6 min/
niveau: facile/coût: éco

12 queues de crevettes décortiquées • 450 g de grains de maïs en conserve • 2 échalotes • 1 bouquet de persil • 100 g de farine • 2 œufs • 1 cuil. à café de curry jaune en poudre • huile de friture • sel, poivre

Pelez et ciselez les échalotes ainsi que les feuilles de persil. Battez les œufs en omelette. Mélangez-les puis assaisonnez de curry, de sel et de poivre. Mélangez encore. Ajoutez les grains de maïs égouttés, la farine et les queues de crevettes.

Chauffez une grande poêle sur feu moyen et versez-y un fond d'huile. Déposez 1 cuillerée à soupe de pâte dans l'huile chaude avec 1 crevette, aplatissez-la avec le dos de la cuillère.

Faites cuire les beignets ainsi, 3 min de chaque côté. Égouttez-les sur du papier absorbant. Proposez-les bien chauds avec une sauce aigre-douce.



Rouleaux de printemps, sauce au piment

Pour 4 pers./prép.: 20 min/cuisson: 5 min/
attente: 20 min/niveau: moyen/coût: éco

8 grosses crevettes roses cuites • 100 g de vermicelles de riz • 2 carottes • 2 cives • 1 bouquet de coriandre • 4 galettes de riz • Pour la sauce: 1 piment frais • 10 cl d'huile • 1 gousse d'ail • 2 cuil. à soupe de vinaigre

Plongez les vermicelles dans de l'eau froide 20 min, puis 5 min hors du feu dans de l'eau bouillante. Plongez-les à nouveau dans de l'eau froide pour stopper la cuisson puis égouttez-les.

Pelez et râpez les carottes, pelez les cives, émincez les bulbes et débitez les tiges en tronçons. Effeuillez la coriandre.

Trempez rapidement les galettes de riz dans de l'eau tiède et placez-les sur un torchon humide. Répartissez sur le bas de chaque galette, à l'horizontale, les vermicelles, les filaments de carottes, l'émincé de cives, les feuilles de coriandre et 2 crevettes décortiquées, fendues dans la longueur et aplaties. Rabattez les côtés des feuilles sur la garniture. Roulez-la jusqu'en haut en serrant bien.

Pour la sauce: émincez et épépinez le piment. Pelez et écrasez l'ail. Chauffez l'huile dans une casserole sur feu doux, ajoutez l'ail, le piment et le vinaigre et portez à frémissement. Laissez refroidir. Servez avec les rouleaux de printemps.



Beignets de crevettes à la noix de coco

Pour 4 pers./prép.: 10 min/cuisson: 10 min/
niveau: facile/coût: modéré

16 grosses crevettes crues, fraîches ou surgelées • 100 g de farine • 60 g de noix de coco râpée • huile de friture • 1 citron vert • 1 bouquet de coriandre • 1 yaourt nature • piment doux en poudre • sel, poivre du moulin

Supprimez la tête et la carapace des crevettes, ne gardez que la queue.

Dans un saladier, versez la farine, ½ cuil. à café de sel fin et plusieurs tours de moulin à poivre. Ajoutez 15 cl d'eau pour obtenir une pâte qui enveloppe bien les crevettes, pas trop liquide ni trop collante.

Versez la noix de coco râpée dans une assiette. Trempez d'abord les queues de crevettes dans la pâte puis roulez-les dans la noix de coco.

Chauffez le bain de friture dans une sauteuse jusqu'à ébullition, puis faites cuire les beignets de crevettes par petites quantités, en les retournant jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés sur toutes les faces. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Servez-les avec des rondelles de citron vert, de la coriandre fraîche et une petite sauce à base de yaourt au piment doux.



Crevettes à l'ananas, sauce aigre-douce

Pour 4 pers./prép.: 10 min/cuisson: 25 min/
niveau: facile/coût: modéré

600 g de crevettes crues • 1 poivron rouge • 4 tranches d'ananas • 2 oignons • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 2 cuil. à soupe de vinaigre de riz • 2 cuil. à soupe de sauce soja • 1 cuil. à soupe de fécule de maïs • 1 cuil. à soupe de sucre roux • quelques feuilles de coriandre • sel, poivre noir

Taillez le poivron en petits morceaux. Pelez et émincez les oignons. Découpez l'ananas en morceaux. Décortiquez les crevettes en gardant la queue. Faites une incision sur le dos et retirez le filament noir: elles vont s'enrouler à la cuisson.

Mélangez dans un bol le vinaigre de riz, le sucre, la sauce soja, la fécule de maïs et 20 cl d'eau, émulsionnez et réservez.

Chauffez l'huile dans un wok sur feu vif et faites fondre les oignons en mélangeant. Ajoutez les crevettes sur une seule couche et saisissez-les sur feu vif. Versez le poivron et l'ananas. Poursuivez la cuisson sur feu vif en remuant.

Versez la sauce aigre-douce dans le wok et mélangez pour bien enrober les ingrédients. Laissez la sauce épaissir quelques minutes. Salez et poivrez. Servez parsemé de coriandre.

LE MAGAZINE NUTRITION DE MICHEL CYMES

«Une bonne santé commence par l'assiette»

Michel Cymes



RETROUVEZ DANS CHAQUE NUMÉRO :

- LE DÉCRYPTAGE DE SUPER-ALIMENTS
- NOS CONSEILS NUTRITIONNELS
- UN DOSSIER ALIMENTATION ET SANTÉ

Abonnez-vous
en scannant ici



ou sur
Prismashop.fr

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

LE MENU ÉPICÉ de Fabrice Mignot

LE CHEF COMBINE LES ÉPICES DOUCES ET PIQUANTES DANS UNE CUISINE
TOUT-TERRAIN QUI NOUS CHANGE DE L'ORDINAIRE.



Retrouvez les bonnes recettes
et astuces de Fabrice Mignot,
chef des restaurants Casa Bomba
à Toulouse et Biquet Plage
à Leucate, du lundi au vendredi,
dans *La Cuisine des Mousquetaires*,
sur France 3 et en replay.

Crème de haricots tarbais au cumin

4 pers. / prép. : 30 min / cuisson : 55 min /
attente : 12 h / niveau : très facile / coût : éco

**300 g de haricots tarbais • 30 cl de crème liquide •
20 cl de lait • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive •
1 oignon blanc • 1 blanc de poireau • 1 l de bouillon
de volaille • 10 g de cumin moulu • 1 pincée de
poivre • 1 pincée de sel • Pour les pickles d'oignon :
1 oignon rouge • 5 g de harissa en poudre • 10 cl de
vinaigre de vin blanc • 50 g de sucre**

La veille, préparez les pickles : pelez l'oignon, détaillez-le en pétales. Mettez-les dans un bocal stérilisé. Versez 15 cl d'eau dans une casserole, le vinaigre, le sucre et la harissa. Portez à ébullition et retirez du feu. Versez ce mélange dans le bocal sur les pétales d'oignon. Laissez refroidir complètement avant de fermer le bocal. Placez-le au réfrigérateur. **Préparez la crème de haricots tarbais :** faites tremper les haricots dans un grand volume d'eau durant 12 h (une nuit). Le jour même, égouttez et rincez les haricots. **Pelez et émincez l'oignon,** nettoyez et émincez le poireau. Chauffez 2 cuil. à soupe d'huile dans une large casserole, ajoutez l'oignon et le poireau, puis faites revenir 1 min. Versez les haricots, saupoudrez de cumin et couvrez avec le bouillon de volaille. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire 45 min env. à frémissement. Égouttez les haricots en conservant le jus de cuisson. **Mixez les haricots** au mixeur plongeant avec le lait et un peu de jus de cuisson, en ajustant la quantité pour obtenir la consistance souhaitée. Reversez dans la casserole, ajoutez la crème, le reste d'huile d'olive, le sel, le poivre et le cumin. Portez à ébullition 1 min en mélangeant bien. Servez la crème surmontée de pickles.

L'entrée





Papillote de loup, poireaux, paprika fumé

4 pers./prép.: 20 min/cuisson: 25 min/
niveau: très facile/coût: moyen

4 filets de loup • 400 g de coques • 12 poireaux
crayons • 30 g de paprika fumé • 1 citron jaune
• 40 g d'olives vertes • 2 cl de vin blanc • 2 cl huile
d'olive • 2 pincées de sel

Mettez les coques à tremper dans un saladier d'eau froide, 20 min. Entre-temps, nettoyez les poireaux. Chauffez l'huile d'olive dans une large casserole et faites-les fondre avec une pincée de paprika fumé. Taillez le citron en tranches. **Préchauffez le four à 200 °C.** Huilez légèrement au pinceau 4 feuilles de papier cuisson. Déposez 1 filet de loup sur chaque papier côté peau vers le haut, assaisonnez de sel et de paprika fumé. Égouttez les coques et ajoutez-les sur les filets de poisson avec les poireaux, les rondelles de citron, les olives et un trait de vin blanc. **Fermez les papillotes aux deux extrémités** (comme un bonbon) et attachez-les avec de la ficelle alimentaire. Enfournes les papillotes pour 15 min.

Pavlova aux pommes et piment d'Espelette

4 pers./prép.: 40 min/cuisson: 2 h 15/
niveau: difficile/coût: éco

2 pommes Granny Smith • 3 g de piment d'Espelette
• **Pour la meringue:** 3 blancs d'œufs • 100 g de sucre
• 100 g de sucre glace • **Pour le caramel:** 40 cl de jus
de pomme • 5 cl de crème liquide • 50 g de beurre
• 3 g de piment d'Espelette en poudre •
Pour la chantilly: 30 cl de crème liquide 30 % MG •
90 g de mascarpone • 50 g de sucre glace •
3 g de piment d'Espelette

Pour la meringue: préchauffez le four à 90 °C. Montez les blancs en neige au robot équipé du fouet. Ajoutez le sucre en trois fois, puis le sucre glace à la maryse. Mettez la meringue dans une poche à douille lisse et pochez-la sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournes pour 2 h en ouvrant régulièrement le four pour évacuer l'humidité. **Pour le caramel:** faites réduire le jus de pomme dans une casserole sur feu vif jusqu'à obtenir une texture nappante et sirupeuse. Chauffez la crème sur feu doux. Incorporez-la au caramel de pomme, puis ajoutez le beurre en dés et le piment d'Espelette. Mélangez et laissez refroidir. **Pour la chantilly:** montez la crème bien froide avec le mascarpone. Ajoutez le sucre glace et le piment d'Espelette. Mettez-la dans une poche à douille cannelée. **Lavez les pommes,** taillez-en 1 en dés et l'autre en bâtonnets. Retournez les dômes de meringue, creusez-les légèrement avec le pouce. Garnissez-les de dés de pomme et de caramel, puis pochez la chantilly. Décorez de caramel et des bâtonnets de pomme. Saupoudrez de piment d'Espelette.



5 BONNES RAISONS *de s'envoler pour Reykjavik*

LA CAPITALE ISLANDAISE SE PRÊTE
IDÉALEMENT À UN COURT SÉJOUR,
CAR ELLE EST PROCHÈ DES PRINCIPAUX
SITES QUI FONT L'ATTRAIT
DE CETTE ÎLE VOLCANIQUE. ENTRE
COULÉES DE LAVE, GEYSERS
ET AURORES BORÉALES, LA NATURE
OFFRE UN INCROYABLE SPECTACLE!

PAR THIERRY LACOUR





Phénomène météorologique rare et toujours incertain, l'aurore boréale est très recherchée, en Islande notamment, lorsque les hivers offrent une plus grande amplitude horaire aux ciels nocturnes.



La majestueuse église de Hallgrímskirkja à Reykjavik.

Déambuler dans une capitale à taille humaine

Le cœur de Reykjavik se découvre agréablement à pied. Autour de la très commerçante rue Laugavegur, les façades colorées des maisons en bois, les squares et les cafés chaleureux invitent à une flânerie douce. Au 3 de la rue Fischersund, poussez la porte de cette parfumerie qui concocte ses créations en s'inspirant des fragrances islandaises. Puis il faut emprunter la photogénique Skólavörðustígur (la rue peinte d'un arc-en-ciel fait sensation sur les réseaux sociaux !) pour rejoindre l'église Hallgrímskirkja. En montant au sommet de son étonnante tour, on jouit d'une vue à 360 degrés sur la ville, les montagnes glacées et l'Océan.

Apprécier un pays de feu et de glace

Au musée de Perlan, vous le comprendrez immédiatement. Si l'édifice impressionne d'abord par son architecture – un grand dôme de verre posé sur six réservoirs d'eau chaude géothermique –, il propose des expositions accessibles et immersives sur les glaciers et le climat, les volcans et la géothermie, la faune islandaise... Le lieu abrite une véritable grotte de glace, un simulateur d'éruption volcanique, et un planétarium diffusant sur écran géant des effets d'aurores boréales. On est ainsi sûr d'admirer ce phénomène naturel même si les conditions météo ne permettent pas de le voir « en vrai ».



Capitale à taille humaine, Reykjavik (*ci-dessus*) est colorée et chaleureuse. Il ne faut pas beaucoup s'en éloigner pour vivre des expériences naturelles inouïes comme admirer un véritable geyser à Geysir (*en haut à dr.*) ou se baigner dans des bains géothermiques au Sky Lagoon (*ci-contre*).

Se baigner dans un lagon thermal

Situé au bord de la mer à 10 minutes du centre-ville, Sky Lagoon est un spa qui permet d'expérimenter une pratique de bien-être islandaise : le Skjól. Ce rituel consiste en un parcours de sept étapes combinant chaud, froid et repos. On se prélassait d'abord dans une piscine extérieure taillée dans la roche volcanique, alimentée par une eau maintenue entre 38 et 40 °C par la géothermie. La vapeur qui flotte au-dessus du lagon, la cascade qui l'alimente et la mer toute proche installent une ambiance féerique et apaisante. Après l'immersion dans un bain froid, le passage dans un sauna et un hammam, on retourne dans le lagon pour commander un cocktail au bar creusé dans une grotte... Un pur bonheur !

Découvrir un site volcanique

Si l'activité volcanique est si intense en Islande, c'est parce que l'île se trouve entre deux plaques tectoniques dont les failles favorisent la remontée du magma. Situé à 40 minutes de la capitale, le site de Krýsuvík apparaît au milieu d'un paysage martien coloré par différents minéraux dont le soufre, ce qui explique l'odeur d'œuf pourri...



Des mares bouillonnent, des colonnes de vapeur s'échappent du sol, c'est fascinant ! Plus spectaculaire, le site de Geysir, à 100 kilomètres de Reykjavik, permet de voir des geysers, dont certains propulsent leur colonne d'eau à plus de 30 mètres de haut.

Assister à une aurore boréale

C'est le clou du voyage, et ce spectacle nocturne est clairement plus visible de septembre à avril, puisqu'à cette latitude, en été, il fait jour 22 heures sur 24. Une compagnie spécialisée vous emmène en minibus ou en autocar à l'extérieur de la ville, loin de la pollution lumineuse, pour voir la voûte céleste se draper de voiles allant du vert au rouge. Dans une lenteur hypnotique, le ciel danse, se recompose, puis, aussi doucement qu'elles sont apparues, les lumières s'évanouissent, nous laissant le souffle coupé par l'émotion. Une vision vraiment inoubliable ! ●

Guide pratique

Y aller

✈ **Easyjet** propose deux vols par semaine depuis Orly d'octobre à mars, et trois vols par semaine depuis CDG de mars à octobre. À partir de 120 € l'A/R. easyjet.com

Se loger

✈ **SAGA**. Un boutique-hôtel 4* en plein centre-ville, doté d'un spa. Chambres doubles à partir de 280 €. islandshotel.is

✈ **GALTAFELL**. Belle guest-house proposant chambres et studios, à partir de 180 € pour 4 personnes. guesthousegaltafell.is

Se restaurer

✈ **FJALLKONAN**. Ce restaurant propose une cuisine fusion créative qui mélange produits islandais et plats revisités. Comptez 70 € le repas à la carte. fjallkona.is

✈ **JÓMFRÚIN**. Un restaurant convivial spécialisé dans le *smørrebrød*, un sandwich/tartine canois garni de poisson ou de viande. Comptez environ 40 € avec une boisson. jomfruinn.is

✈ **Infos** : inspiredbyiceland.com, visitreykjavik.is

Il nous a légué des rires en partage.
Que savez-vous de
l'homme derrière vos BD cultes ?



ACTUELLEMENT EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

**GEO
HISTOIRE**

Abonnez-vous en scannant ici
ou sur prismashop.fr



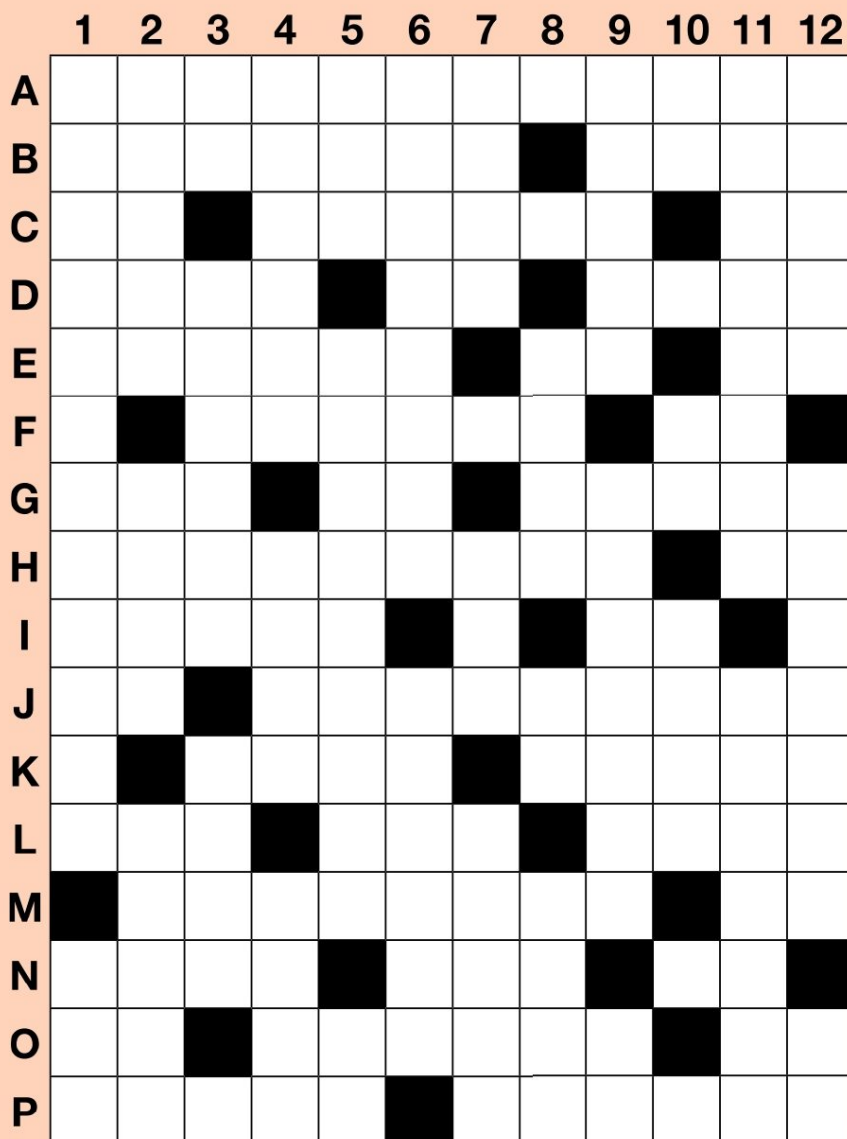
Détente & Découverte

CAHIER

SIX PAGES POUR S'AMUSER EN SE CULTIVANT
À TOUT MOMENT. C'EST LE PROGRAMME DE CE CAHIER
PLEIN DE SURPRISES À EXPLORER.

jeux

MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

A. Aussi belles que les statues de déesses grecques. **B.** Ils sont aussi carreleurs. Note d'une chose que l'on ne veut pas oublier. **C.** Cela sert à attirer l'attention. Fait une découverte. Réussi aussi. **D.** Sommeil non réparateur. Couleurs locales. Se précipiter (se). **E.** Qui servent à quelque chose. Il fait barrage. Disque à écouter. **F.** Morceau de bouteille cassée. Marque de surprise. **G.** Grand perroquet. Personnel réfléchi. Formes géométriques et mollusques. **H.** Complètement abattue. Petit cours d'eau. **I.** Il fournit un duvet apprécié. Société anonyme. **J.** Plis bien marqués. Respectueux, presque scrupuleux. **K.** Son de cloche annonçant une mort. Elles tuent. **L.** Poisson comestible proche de la daurade. Il est causé par le froid. Rivière congolaise. **M.** Chassées. Tibia ou péroné. **N.** L'art de l'embellissement. Bain à remous. C'est le premier entier positif. **O.** Printemps. Matrice féminine. Drame japonais. **P.** Bande dessinée japonaise. Rendre indispensable.

VERTICALEMENT

1. Ils boursicotent. Châtiment des damnés. **2.** Secousse en voiture. Dignitaire ottoman. Centre sportif couvert. **3.** Rayons bronzants. Cellule disciplinaire. Il habite peut-être Le Pirée. **4.** Mortelle donc. Ancienne monnaie espagnole. Il entrave les libertés. **5.** Altéré d'aucune manière. Défrichement d'un terrain boisé. Possessif. **6.** Étuis à stylos. Mouche africaine. **7.** L'un des attributs du droit de propriété. Perd de l'eau. Maladie qui ronge. **8.** Grand félin des neiges. Mot d'enfant boudeur. La femme enceinte les perd en fin de grossesse. **9.** Aux saveurs de pamplemousse. Phase où se produit le rut. Note de musique. **10.** Déterminant. Sujet anonyme. Apprécie particulièrement. **11.** Rendre une chose impossible en s'y opposant. Elle fait preuve de déloyauté. **12.** Dur d'oreille. Habitants de Bâle, peut-être. Métal des plus précieux.

QUIZ

Les cours d'eau

1. Quel est le plus long fleuve de France (en totalité sur le territoire) ?

- ☐ La Seine
- ☐ La Loire
- ☐ La Garonne

2. Quel fleuve traverse la ville de Lyon avant de rejoindre la Méditerranée ?

- ☐ Le Rhône
- ☐ Le Rhin
- ☐ La Dordogne

3. Il forme une partie de la frontière entre la France et l'Allemagne...

- ☐ La Meuse
- ☐ Le Rhin
- ☐ La Moselle

4. Quel fleuve traverse la ville de Paris ?

- ☐ La Loire
- ☐ L'Yonne
- ☐ La Seine

5. L'un d'entre eux est un affluent de la Loire...

- ☐ Le Cher
- ☐ L'Aude
- ☐ Le Var

6. Dans quel océan se jette la Loire ?

- ☐ Atlantique
- ☐ Indien
- ☐ Arctique

7. Quel fleuve traverse Avignon ?

- ☐ Le Rhône
- ☐ Le Tarn
- ☐ La Charente

8. Le Danube se jette dans...

- ☐ La mer Noire
- ☐ La mer Adriatique
- ☐ La mer Baltique

9. Quel cours est célèbre pour traverser Londres ?

- ☐ Le Shannon
- ☐ La Tamise
- ☐ Le Tyne

10. Quel est le plus long fleuve d'Europe ?

- ☐ Le Danube
- ☐ La Volga
- ☐ Le Rhin

11. La Garonne prend sa source dans...

- ☐ Les Alpes
- ☐ Les Pyrénées
- ☐ Le Massif central

12. Quel fleuve traverse Bordeaux ?

- ☐ La Garonne
- ☐ La Dordogne
- ☐ Le Lot

13. Quel continent le Nil traverse-t-il ?

- ☐ L'Asie
- ☐ L'Afrique
- ☐ L'Amérique du Sud

14. Le Mississippi se situe...

- ☐ Aux États-Unis
- ☐ Au Canada
- ☐ Au Mexique

15. Quelle rivière est un affluent du Rhône ?

- ☐ La Saône
- ☐ La Vienne
- ☐ Le Loir

Anagrammes

En supprimant 1 seule lettre à chacun des mots proposés, vous trouverez la solution de la définition. Mettez ensuite un peu d'ordre dans les lettres isolées et découvrez le mot mystère répondant à la définition suivante: un beau bleu.

1 Remercier d'une drôle de façon

D R I V E R



2 Repasse donc

E N F I L E R



3 Point floue

B E R C A I L



4 Tenu au secret

E C A L E



5 Bien médiocre

P I E U T E R



6 Se cuisinent à la mode de Caen

P E T R I E S



Mot cache-cache

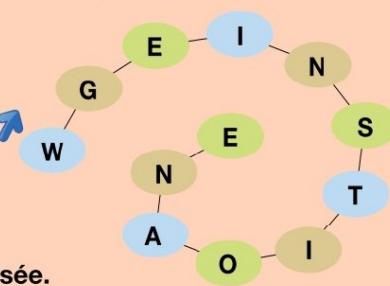
Rayez toutes les lettres qui se trouvent plus d'une fois dans la grille. Celles qui resteront formeront un mot de 8 lettres.

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



La spirale

Un mot de 8 lettres est à découvrir. Il se lit dans le sens des aiguilles d'une montre et répond à la définition: boisson alcoolisée.





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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

↓	volatile marin	↓	longue corde passage	↓	côté de pièce	↓	il a remplacé le RMI	↓	virus africain	↓	bouche de piaf réduire à néant	↓	mesure le poids qui se transmet	↓	abat des arbres	↓	marchandises alimentaires	↓
	mammifères des mers du sud								a déposé (a) aiguillons								plantigrade	
→					écrit par signes		moins durs sortie de prison								agréable fond de glace			
	excédée groupe industriel						il fut le roi du ring furieux				avec aller							
petit bateau au prix fixé						pièce vitrée							repaire d'aiglon eau de Gravelines					
				antilope vaguant					légèrement ivre		abandonne							
					région pauvre opposé à l'adret							ans						
	forer payer							chimères										
		déranger			impair cervidés													
			5				et le reste sommités locales											
	intimidation époux, conjoints							mot de surprise façonnée										
a caché la vérité (a) est étendu						a grugé (a) inactifs												
				gâtée piquant, aussi						nurse		produit de pays		découpé agenda		des lignes train régional		
		rompt un contrat courte faculté							vigueur on en fait des objets									
				plats mexicains		réfléchi et modéré aire de boxeur				elle sait braire		salives travail dur			7			
ironise hé !								tellement récompense						bouquiner				
	petit couteau des plus calmes					harmonieuses mis hors jeu											très pointus	
		supposé mauvais cheval					il aime plaisanter lumière						dépouille d'animal policier					
				le sien		biseaux jardin paradisiaque				couleur de pelage eau de fable					boîte de violon		située, selon le notaire	
marin britannique patriarche biblique					minérales ou gazeuses				bien traitées indice de doute									
		instruction obstacle						poudre végétale cube de jeu							remise en ordre nappe de France			
→					analyse					démêlés								
				chère									règle					



**DES JEUX PAS BÊTES
DES HISTOIRES
AU POIL**

**EN VENTE
ACTUELLEMENT !**

MOTS EN GRILLE

Barrez dans la grille tous les mots que vous aurez repérés qui correspondent à la liste proposée. Cherchez-les horizontalement (de gauche à droite ou de droite à gauche), verticalement (de bas en haut ou de haut en bas), diagonalement (de gauche à droite ou de droite à gauche). Quand vous les aurez tous biffés, il ne vous restera que 8 lettres pour retrouver un condiment.

- ACIDE
- ANCHOIS
- API
- APPRÉCIER
- BASILIC
- BEURRE
- BRANDADE
- CAMOMILLE
- CANCOILLOTTE
- CARAMEL
- CÈPE
- CERISE
- COCO
- CUIRE
- CUISINE
- DÉCOUPER
- DÉLICIEUX
- EAU
- ÉCLAIR
- FER
- GALETTE
- GAZ
- GÉSIERS
- GOUGÈRE
- GROSEILLE
- HOMARD
- JULIENNE
- LIQUEUR
- MACARONI
- MELON
- MIETTES
- MOKA
- MORUE
- NAPPE
- ŒUF
- PAIN
- PARMESAN
- PERSIL
- PISSALADIÈRE
- POIS
- POLENTA
- RIZ
- RÔTI
- ROUGE
- SALADE
- SEL
- SOUPE
- STEACK
- SUCRE

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

Sudoku

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

Facile

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

Moyen

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

Difficile

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

MOTS CODÉS

Décryptez cette grille de mots codés en remplaçant les nombres par les lettres correspondantes. Un même nombre représente toujours la même lettre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
T	A	M	I	S	E	-	-	-	-	-	-	-
14	15	16	17	18	19	20						
-	-	-	-	-	-	-						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
T	A	M	I	S	E	S													
2	10	2	11		11	6	8	2	11		6	12	10	2	9				
10	6	8		13	14	3	6	11	14	5		15	2	16	1				
2		3	2	10	4	6	5		1	4	5	14	9		10				
16	5	2	8	6		11	4	2	5	5	6		5	16	6				
17	6		14	7	16	11	6	10		6	9	12	2	5					
6	3	2	9	6		6	10	14	5		1	6	1	16	5				
10	6	1	4	9	6	5		3	16	8	4	10		6	1				
	9	14	6	16	17		18	6	18	6		1	6	11	6				
6	12	16		6	2	10	11		4	9	12	2	5		13				
19	6	10	5		3	14	16	6		5	2	4	5	4					
19		5	4	5		5	3	4	12		8	9	14	3	6				
2	2		6	1	16	4		10	16	5	6		10	2	3				
12	15	6	9	6	5		5	6	7	6		3	6	8	2				
6	16	15		11	16	9	6		10	10	6			6	9				
6	10	14	17	6	10	9	6	10	19		11	4	6	6	6				
	4	9	14		6	8	2	11		5	16	6	10		10				
3	6	1	4	5		6	1	2	1		10	6	2	12					
6		6	8	6	6	9		9	14	1	6		20	4	10				
16	1		1	16	9	6	10		9	4	6	6		3	2				
10	2	5		11	14	5	2	9	8	6		14	18	6	4				
1	10	2	12		9	6	9	6		17	14	11	6		17				
10	4	12	10	2	12		8	4	1	6		4	11	11	6				
6		10	4	3	6	10		8	14	5	5	6		6	16				
5	12		6	9	6		2	9	6	1		6	9	19	6	10			

SOLUTIONS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
T	A	M	I	S	E	V	G	N	R	L	C	P
14	15	16	17	18	19	20						
K	B	F	D	U	H	O						

Mots codés

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
6	9	2	4	3	7	5	8	1				
1	8	5	2	9	6	3	7	4				
4	7	3	5	8	1	2	9	6				
7	2	1	6	4	5	9	3	8				
8	6	9	3	1	2	7	4	5				
5	3	4	9	7	8	6	1	2				
3	4	6	1	2	9	8	5	7				
9	5	7	8	6	4	1	2	3				
2	1	8	7	5	3	4	6	9				

Difficile

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
8	5	7	2	2	3	3	9	6	4	1		
1	3	6	7	4	5	9	2	8				
2	9	4	1	6	8	5	7	3				
4	7	1	3	9	2	8	4	2	1	7		
3	6	8	2	6	5	4	1	9	7			
9	6	5	8	7	1	4	3	2				
5	1	3	9	6	7	1	2	6	4			
6	4	8	5	2	3	7	1	9				
7	2	9	4	1	6	3	8	5				

Moyen

Sudoku

Mots en grille

La spirale

Mot cache-cache

PIÈTRE - TRIPES / DANUBE.
VIER - REFLE - CLAIRE - CELÉ -
Anagrammes

15. LA SAÛNE.
13. L'AFRIQUE - 14. AUX ÉTATS-UNIS -
11. LES PYRÉNÉES - 12. LA GARONNE -
NOIRE - 9. LA TAMISE - 10. LA VOLGA -
6. ATLANTIQUE - 7. LE RHÔNE - 8. LA MER
3. LE RHIN - 4. LA SEINE - 5. LE CHER -
1. LA LOIRE - 2. LE RHÔNE -

Quiz

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	S	C	U	L	P	T	U	R	A	L	E
B	P	A	V	E	U	R	S	M	E	M	O
C	H	E	T	R	O	U	V	E	F	U	
D	C	O	M	A	U	S	R	U	E	R	
E	U	T	I	L	E	S	O	S	C	D	
F	L	T	E	S	O	N	O	H			
G	A	R	A	S	E	C	O	N	E	S	
H	T	E	R	A	S	S	E	R			
I	E	I	D	E	R	U	S	A	I		
J	U	S	A	T	E	N	T	I	F	S	
K	R	G	L	A	S	A	R	M	E	S	
L	S	A	R	G	E	L	U	E	L	E	
M	R	E	J	E	S	O	S				
N	D	E	C	O	S	P	A	U	N		
O	A	N	U	T	E	R	U	S			
P	A	N	G	A	E	X	I	G	E	R	

Mots croisés

Loisirs

Cinéma



Trois Adieux

S'attacher ou se détacher ? Retenir ou lâcher prise ? Marta entre dans une zone étrange de sa vie. Elle le sent avant de le savoir, avant d'en apprendre la cause concrète. Elle se sépare de son compagnon Antonio, elle n'a plus d'appétit, et s'autorise des audaces et des fantaisies soudaines. Car le temps lui est compté. La grande réussite du film se pose là : Isabel Coixet nous place dans l'état émotionnel de Marta, dans ce mélange de surprise, de courage, dans l'amour d'une vie et d'un monde qu'il va falloir quitter. Cet au revoir n'a rien de larmoyant ni de complaisant, bien au contraire. Sa grâce légère tient dans l'enchaînement de jolis détails, jamais trop soulignés, qu'il faut saisir au vol : la trace au mur d'un tableau retiré, le passage d'un grand miroir emporté par des déménageurs, la saveur d'une glace qui ramène à l'enfance... Une note d'humour : le dialogue de Marta avec un ami imaginaire, un chanteur coréen dont elle a récupéré l'effigie en carton. Beaucoup d'idées et beaucoup de charme.

D'Isabel Coixet, avec Alba Rohrwacher, Elio Germano, Galatea Bellugi, Silvia D'Amico, 2 h.

La Dernière Patient

Le soir même de sa retraite, une doctresse de banlieue vient à l'aide d'une jeune femme enceinte de huit mois, en danger manifeste. Elle va bien au-delà du devoir professionnel, quitte à prendre de vrais risques. Histoire classique, certes, mais interprétée avec talent. On note le numéro de Félix Lefebvre, qui adore, en vrai acteur, aller à l'opposé de son physique gentil et mignon : il campe ici un petit zonard teigneux, détestable à souhait. Bravo !

De Rémi Bassaler, avec Anouk Grinberg, Luàna Bajrami, Félix Lefebvre, 1 h 20.



TV
SVOD



Le Rouge et le Noir

MINI-SÉRIE, SUR FRANCE 2.

Virginie Ledoyen et Victor Belmondo mènent cette fidèle adaptation du roman de Stendhal, où l'on retrouve aussi Camille Razat, Patrick Timsit et Romane Bohringer. Sous le vernis de l'époque, costumes et décors, le personnage de Julien Sorel reste une figure parfaite de l'ambitieux : sa duplicité, ses manœuvres résonnent avec tant de comportements actuels. **4 épisodes de 50 min. À partir du 31 août à 21 h 10.**

Last Stop: Yuma County

FILM, SUR CANAL +.

Au fin fond de l'Arizona, des personnages se retrouvent piégés dans une station-service à sec : un couple âgé, un représentant de commerce, deux bandits en cavale, une serveuse fiancée au sheriff... Le huis clos tourne au thriller, avec une bonne dose d'ironie, de folie, et de charme rétro. **De Francis Galluppi, 1 h 30. À la demande.**



ET AUSSI À L'AFFICHE

Lettres d'amour de ma grand-mère

Une vieille dame chinoise a longtemps vécu grâce aux mandats que son mari lui envoyait de Thaïlande. Mais il n'est jamais revenu de cet exil professionnel, dont l'histoire reste assez floue. L'un de leurs petits-fils part sur ses traces, pour découvrir

ce qui s'est vraiment passé. Au-delà du drame familial, émouvant et romanesque, ce film a le mérite de nous plonger dans des ailleurs, des réalités historiques que l'on n'a pas déjà vues cent fois. Il illustre bien des aspects de la sensibilité chinoise, loin de tout cliché touristique. **De Hongchun Lan, avec Sitong Li, Yantong Wang, Shaoqing Wu, 1 h 58.**

PAR PIERRE FAGEOLLE GRETA DE LAZZARIS ; NICOLAS VELTER - FRANCE TÉLÉVISIONS - SÈCLE PRODUCTIONS ; KATYA SALLOUM/MOULON JAUNE ; ANTON PRINNER, FEMME À LA NATTE,

BALADE

Un jardin de rêve à découvrir

À CRÉCY-LA-CHAPELLE

(77). Depuis sa plus tendre enfance, le clown russe Slava Polunin a clairement choisi son camp : celui de l'imaginaire, de la paix, du rêve, d'un art qui se passe des mots et traverse les frontières. Entre deux tournées de son classique *Slava's Snowshow* (de retour en France en novembre et décembre), il a patiemment transfiguré un moulin de Seine-et-Marne, devenu son royaume poétique. Ce lieu unique, avec ses jardins colorés, ses plans d'eau, ses résidences d'artistes, est d'autant plus magique qu'il ne se visite que depuis 2013, à des moments bien précis, et uniquement sur réservation. Cette année, il reste trois occasions avant la fermeture hivernale : *L'Art de la sieste* (29 et 30 août), *Bazar* (19 et 20 septembre) et *La Fête de la Carotte* (10 et 11 octobre). On vient là dans un certain état d'esprit, comme on participerait à une création vivante, toujours en devenir. Un monde à part !

« Le Jardin du Moulin jaune ». moulinjaune.com

Dates de spectacle : slavasnowshow.com



Expo

La surprise Anton Prinner

À VALLAURIS (06). Voilà un(e) artiste qui n'a cessé de s'échapper : d'abord de sa Hongrie natale, des a priori sur les femmes artistes (d'où son adoption du genre masculin, à son arrivée à Paris en 1928), puis des modes artistiques de son temps. Son ami Picasso l'avait surnommé(e) « Monsieur Madame », et surtout il appréciait son œuvre, influencée à la fois par les arts premiers et des lectures ésotériques (dont *Le Livre des morts* des anciens Égyptiens). L'exposition du musée Magnelli présente bien sûr les céramiques créées à Vallauris de 1950 à 1965, mais pas seulement.

Elle revalorise la singularité de cette création, de ce destin, de cet esprit qui nous semble si proche et contemporain.

« Anton Prinner, le ciel pour plafond », jusqu'au 28 sept. vallauris-golfe-juan.fr



PENSEZ À RÉSERVER!

Théâtre

VOICI QUATRE RENDEZ-VOUS DE LA RENTRÉE THÉÂTRALE PARISIENNE À NE PAS MANQUER, QUI ONT TOUTES LES CHANCES DE VOYAGER EN RÉGIONS... À VOS AGENDAS !

Oh ! les beaux jours

Catherine Frot reprend ce classique de Samuel Beckett, qu'elle a déjà joué en 2012. Winnie, un personnage enfoncé dans le sol, représente une situation d'enfermement qui résonne pour beaucoup de femmes. Au Théâtre de la Porte Saint-Martin, à partir du 23 sept. portestmartin.com



Ta mère et moi

Guillaume de Tonquédec a écrit son premier seul-en-scène, sur la maladie de sa mère (qui a vécu 40 ans avec la sclérose en plaques), et sur son père à ses côtés. De son expérience familiale découle une belle leçon d'amour, mise en scène par Djanis Bouzyani. Au Théâtre de Paris, à partir du 26 oct. theatredeparis.com

Le Discours d'un roi

Francis Huster et Philippe Torreton mènent cette adaptation du film de Tom Hooper (2010), sur le combat du roi George VI contre son bégaiement. Édifiante histoire, sur le courage de trouver sa voix. Au Théâtre du Gymnase, à partir du 17 sept. theatredugymnase.com

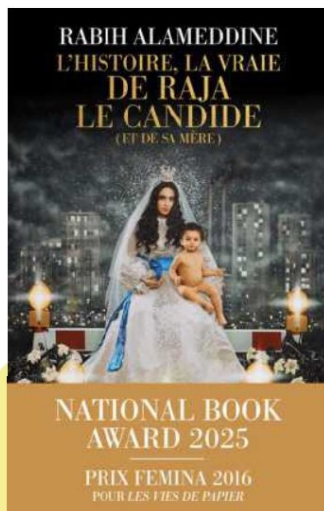


La Tresse

Trois femmes, trois vies a priori éloignées, réunies par une même soif de liberté... Laetitia Colombani a adapté pour la scène son best-seller, et en profite pour faire ses débuts d'actrice, sous la direction de Johanna Boyé. Un défi intéressant ! Au Théâtre de la Renaissance, à partir du 25 sept. theatredelarennaissance.com

La rentrée littéraire

de David Lelait-Helo Journaliste écrivain



Mille et une émotions

Le
coup
de
cœur

« **Mon nom est Raja. Appelez-moi Raja l'imbécile. Bienvenue dans ma stupide existence.** » Raja nous conte une histoire, la sienne, orientale et baroque, hilarante et tragique, digne des contes des *Mille et Une Nuits*. « Une histoire (...) comme la vie, c'est un fleuve aux nombreux affluents (...) Je vous raconterai tout, je le jure. » Et il tient sa promesse avec panache. Raja est professeur de lettres à Beyrouth, il a 63 ans, il est homosexuel et habite seul avec maman dans un très vieil appartement. Plus exactement, il vit avec elle depuis que son frère l'a plumée. L'octogénaire est une tornade qui ne parle « que pour peupler l'air de mots ». Il aime le calme, elle le déteste. Défilent les connaissances, la famille et la riche Madame Taweel, une reine mafieuse, « la bourrasque qui avait déraciné

notre vie », tout le quartier sauf l'atroce tante Yasmine qui « avait la capacité de faire mûrir un fruit vert rien qu'en le regardant ». Raja le conteur récite son histoire et plus encore celle de son pays, le Liban, « notre histoire est une histoire ininterrompue de mort, de violence et de destruction, racontée dans l'indifférence ». Dans son appartement comme dans son pays, c'est la guerre continue. À la maison, d'interminables querelles, et dans la rue, depuis des décennies, la guerre civile, l'occupation israélienne, les milices puis la pandémie, la crise économique, l'explosion dans le port... La mère, monstre de mauvaise foi et d'amour, est ici un monument de drôlerie, arrosant à loisir son fils de retentissants « Nique ta mère », jusqu'à la dernière ligne de ce texte irrésistible.

Rabih Alameddine entre les lignes

**Né en Jordanie en 1959
de parents libanais**

Rabih Alameddine, féru de mathématiques, a obtenu un diplôme d'ingénieur à Los Angeles avant de se consacrer pleinement à la peinture et à la littérature.

Son roman *Les Vies de papier*,
publié en France en 2014
aux Escales, a été couronné
par le prix Femina étranger en 2016.

**Il a remporté le prestigieux
National Book Award 2025**
pour *L'Histoire, la vraie,
de Raja le Candide (et de sa mère)*,
son troisième roman. Il vit aujourd'hui
entre San Francisco et Beyrouth.

« **L'Histoire,
la vraie, de
Raja le Candide
(et de sa mère),**
de Rabih
Alameddine,
éd. Les Escales,
336 p., 23 €.



Regrets éternels
Apprenant sa mort prochaine, la comédienne Léonie Dantin se met en tête qu'elle paie pour la méchanceté dont elle est coutumière depuis l'enfance. Une méchanceté inexplicable et qui a atteint des sommets au temps de son premier amour, un certain Antoine Besançon. Cette proie lourdement dépecée, elle s'est mariée avec Sébastien, lequel lui a donné deux enfants. « Tout ce que j'ai fondé avec Sébastien l'a été sur des ruines fumantes (...) et maintenant les ruines fumantes nous tombent dessus. » À deux pas de la mort, Léonie décide de refaire le chemin à l'envers, celui qui mène à Antoine. Mais n'est-il pas trop tard pour racheter une faute qui maintenant la condamne ? Ce texte est sa confession posthume, retrouvée par sa fille, habitée par les amours et les regrets. Habilement mené, joliment écrit.
« Chante méchante », de Guillaume Sire, éd. Calmann-Lévy, 160 p., 18,50 €.



L'indocile

« Je meurs de ce qui vous fait vivre, de révolte et de haine. Je meurs de n'avoir été qu'une femme, alors que brûlait en moi une pensée virile et ardente. »

Une femme se suicide parce qu'on lui refuse le droit d'écrire. À la fin du XIX^e siècle, que peut espérer de l'existence une jeune fille de bonne

famille, hormis un beau mariage ou la cornette ? Mais c'est mal connaître Caroline Rémy, dite Séverine, l'une des premières femmes journalistes. Cette figure historique devient pour Mélanie Sadler un formidable personnage de roman et nous pénétrons tambour battant dans une époque à l'actualité agitée où la presse, depuis l'affaire Dreyfus, devient un véritable pouvoir. Résonne ici la puissance des femmes à l'heure de défendre leurs droits et leurs idées. **« Le Bureau des audacieuses », de Mélanie Sadler, éd. La Tribu, 384 p., 22 €.**

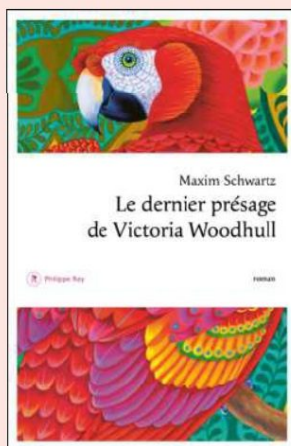
La vengeance

Depuis ses 12 ans, elle évite le Sud-Ouest, « cette partie du pays comme si elle était radioactive ». C'est là qu'enfant elle passait ses vacances, chez son grand-père. Là qu'il l'a maltraitée et violée. Depuis, elle a tout essayé pour se sortir de sa sale enfance : « J'ai coulé des dalles sur mon cadavre d'enfant », mais les années ont passé sans que le massacre, en elle, ne se soit jamais achevé. Elle a mouliné sa douleur chez le psy, en vain, alors elle s'apprête enfin à la mettre noir sur blanc au commissariat. Quand on annule le rendez-vous de son dépôt de plainte, son sang ne fait qu'un tour. Le vieux, cette fois, elle va le tuer, monter dans



un train, le trouver là où il l'a autrefois presque tuée, et elle, le tuer vraiment. Mais les bourreaux ne sont pas des proies faciles, le feu saura-t-il brûler les germes du mal ? Un propos puissant servi par une plume superbe et furieuse. **« Tuer le vieux », de Daria Marx, éd. Flammarion, 160 p., 18 €.**

Premier roman



Une prédiction farfelue

« Le trente-huitième jeudi de ses 88 ans, Victoria Claflin Woodhull Blood Martin annonça à son domestique qu'aujourd'hui elle allait mourir. » Nous sommes le 9 juin 1927.

Cette patronne n'est pas une patronne comme les autres, elle a eu mille vies sans compter celles qu'elle s'est inventées. Elle a été la première femme agent de change, la première femme à se présenter à l'élection présidentielle américaine, en 1872, elle a été patronne de presse, grande figure féministe et même voyante ! Avec elle, Ménélas Daisastre, son majordome français, en a vu des vertes et des pas mûres. Madame est excentrique, c'est peu dire, et son monde, un manoir anglais hérité de son dernier mari, baroque à souhait. Il faut aussi compter sur la présence d'un vieux

perroquet aux facultés mystiques, de trois chiennes et deux chiens, tous nommés, d'une coccinelle à vingt-sept points sans oublier bien sûr Miss Florence Nixon, l'impeccable gouvernante, le chauffeur Harry Wignall et le jardinier, Jack Opperman. Madame se réjouit que vienne sa dernière journée, elle la prépare avec soin, tandis que son entourage joue des coudes pour que la prédiction ne se réalise pas. L'ultime jour de Madame est aussi marqué par une grande réception donnée en son manoir en l'honneur des Twiddlebum. Le ciel se déchaîne, le vent souffle comme jamais, c'est une ambiance de fin du monde. Mais qu'en est-il de la vie de la patronne ? Inspiré de la vie d'un personnage réel, ce conte extravagant nous séduit par sa fantaisie.

« Le Dernier Présage de Victoria Woodhull », de Maxim Schwartz, éd. Philippe Rey, 160 p., 18 €.



NUISANCES SONORES

J'ai les moyens de me défendre

VOISIN TAPAGEUR, TERRASSE DE BAR ANIMÉE, POMPE À CHALEUR RONRONNANTE OU CHANTIER MATINAL... LE BRUIT PEUT AFFECTER LE MORAL, LA SANTÉ ET JUSQU'À LA VIE DE FAMILLE. NOS CONSEILS POUR DÉFENDRE VOS DROITS ET PRÉSERVER VOTRE TRANQUILLITÉ. **PAR VALENTINE CAPUCIN**

On ne peut rien faire, il faut déménager. » Voilà ce qu'entendait, M^e Christophe Sanson, quand il a décidé, il y a des années, de se consacrer au droit du bruit. On lui prédisait d'ailleurs à l'époque un désert de clients. Son cabinet d'avocat à Boulogne-Billancourt compte pourtant aujourd'hui près de 640 dossiers. La preuve que le bruit, loin d'être une fatalité, se combat. La marche à suivre.

Normal ou anormal ? C'est le juge qui tranche

« Depuis la loi du 15 avril 2024, le trouble anormal de voisinage, jusque-là construit par la jurisprudence, figure à l'article 1253 du Code civil, rappelle Virginie Potiron, juriste de l'Institut national de la consommation (INC) et conciliatrice de justice. Il prévoit que celui qui cause un trouble excédant les inconvénients normaux du voisinage en est responsable, même sans faute. »



Où passe la frontière ? « Votre voisin rentre un jour tard du travail et prend sa douche à minuit ? Ce n'est pas agréable, mais cela relève des troubles normaux. En revanche, s'il organise des fêtes tous les soirs, on bascule dans le trouble anormal », illustre l'avocat boulonnais. Autre exemple, des travaux domestiques ponctuels, réalisés à des horaires raisonnables, relèvent généralement des inconvénients ordinaires de la vie en immeuble ou en quartier pavillonnaire. En revanche, l'utilisation quasi quotidienne,

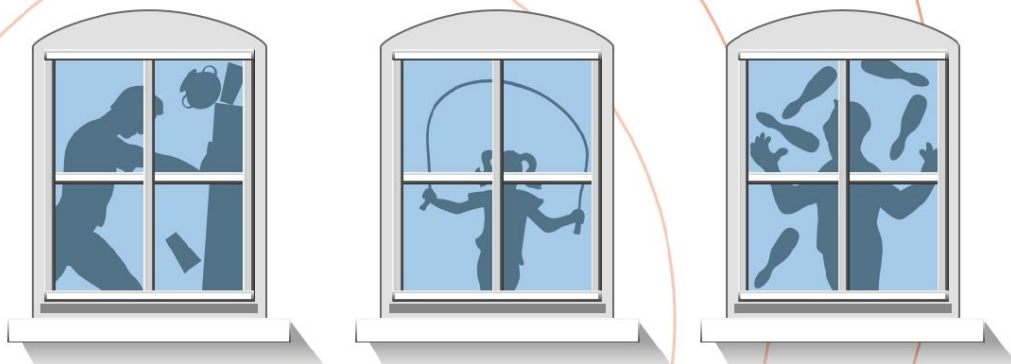
pendant plusieurs heures, d'une scie circulaire, d'une ponceuse, d'une perceuse ou d'autres machines bruyantes peut caractériser un trouble anormal. « Durée, répétition, intensité, c'est le juge qui apprécie au cas par cas, selon l'environnement et les preuves », explique M^e Jordane Corneaux, commissaire de justice à Grenoble.

Priorité au dialogue

Tout d'abord, prévenez l'auteur du bruit qui, bien souvent, n'a pas conscience de la gêne occasionnée. « Invitez-le à venir chez vous entendre les nuisances et à réfléchir à des mesures (mettre des patins sous les tables ou les chaises, un tapis anti-vibrations sous la machine à laver, retirer ses chaussures à l'arrivée dans son logement...) », recommande Valérie Rozec, psychologue de l'environnement au sein du Centre d'information sur le bruit (CidB, lire encadré ci-contre). Sans résultat ?

Qui peut vous aider ?

Le Centre d'information sur le bruit (CidB) répond aux questions juridiques et techniques par téléphone, du lundi au vendredi, de 9 heures à 12 heures, au 01 47 64 64 64. Il propose aussi des fiches pratiques et des jurisprudences commentées sur son site bruit.fr.



*Avant toute démarche,
invitez le fauteur de troubles
à venir écouter chez vous
ce que vous subissez : cela
provoque souvent un déclic.*



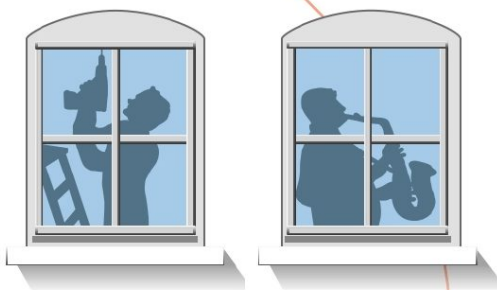
Quel est le montant des amendes ?

➤ **68 €** (contravention de 3^e classe, article R. 623-2 du Code pénal). C'est le montant de l'amende forfaitaire pour les infractions de bruits ou tapages injurieux ou nocturnes troublant la tranquillité d'autrui constatée par les forces de l'ordre sur place à l'oreille. Vous avez 45 jours pour la régler. Passé ce délai, l'amende forfaitaire est majorée à 180 €.

➤ **135 €** (contravention de 4^e classe, article R. 1337-7 du Code de la santé publique). C'est le montant, depuis 2023, de l'amende forfaitaire qui réprime le fait de troubler la tranquillité du voisinage ou la santé d'autrui par un bruit particulier caractérisé par sa durée, sa répétition ou son intensité (aboiements de chien continus, bricolage répété, bruit de talons, fêtes à répétition, etc.). À régler sous 45 jours. Au delà, son montant passe à 375 €.

➤ **1 500 €** (Article R1336-10 du Code de la santé publique) C'est le montant maximal de l'amende dont peut écoper une personne responsable de bruits provenant d'une activité ou d'un chantier, et 3 000 € en cas de récidive. Elle risque également l'interruption du chantier en cas de non-respect des prescriptions de l'arrêté municipal et préfectoral, après injonction du maire. Pour une personne morale (entreprise, association ou administration), le montant de la sanction pécuniaire encourue peut être multiplié par cinq.

Vous
&
Nous



1 149

C'est le nombre de sollicitations de particuliers reçues en 2025 par le Centre d'information sur le bruit (CidB), dont 33 % concernent des bruits de comportement, en tête depuis vingt ans.

SOURCE : CIDB.

« Envoyez une lettre simple, puis un recommandé précisant les horaires, la fréquence des nuisances et les solutions demandées, préconise Valérie Rozec. Conservez une copie de chaque échange. En immeuble, alertez aussi le syndic, notamment lorsque le règlement de copropriété est enfreint. Si le fauteur de bruit est locataire, prévenez son bailleur, qui peut intervenir ou proposer une médiation. Pour un bar, un chantier ou un équipement professionnel, saisissez également la mairie, la police municipale ou, lorsqu'il existe, le service communal d'hygiène et de santé. »

La conciliation, souvent la meilleure issue

Gratuit, le conciliateur de justice peut se déplacer. « Dans une affaire, des enfants couraient à l'étage au-dessus. Les parties sont venues dans chaque logement. La solution a été trouvée juste en mettant un tapis, témoigne la conciliatrice, Virginie Potiron. Si un accord est signé, le procès-verbal peut être homologué par le juge et acquérir la même force qu'un jugement », précise-t-elle. Pour saisir le tribunal

d'un trouble anormal de voisinage, il faut d'ailleurs en principe justifier d'une tentative amiable préalable. Et cette étape peut réellement être fructueuse. « Dans notre cabinet, constate M^e Christophe Sanson, une fois sur deux, les dossiers partis en conciliation trouvent une issue favorable. »

La preuve, nerf de la guerre

En cas d'échec, « tout se joue sur la preuve, martèle l'avocat. Tenez un relevé des dates, horaires et durées du bruit, recommande-t-il. Demandez à des voisins ou à des proches majeurs de rédiger une attestation en bonne et due forme sur le formulaire Cerfa N° 11527*03, accompagnée d'une copie de leur pièce d'identité recto verso ». En cas de tapage répété, une main courante, une plainte ou un signalement aux forces de l'ordre viennent compléter le dossier. « Le commissaire de justice, lui, décrit matériellement l'environnement, la durée, la répétition et l'intensité du bruit », decode M^e Jordane Cornevaux. Un constat à l'oreille peut suffire pour certains bruits de comportement. Mais des mesures acoustiques réglementées sont parfois indispensables pour un bruit d'activité ou celui d'un équipement. Réalisé de jour comme de nuit, un constat peut revenir entre 250 et 600 euros par passage, en fonction de l'heure, de la durée des constatations et du lieu. En sachant que plusieurs interventions peuvent être nécessaires pour démontrer la récurrence. À savoir : les prix de ce type de constat étant libres, n'hésitez pas à demander plusieurs devis.



« ICI DÈS 6 H »
AVEC LOUIS RASPAIL

Retrouvez chaque samedi à 6h 45
Sabrina Nadjar, rédactrice en chef
de *Femme Actuelle*,
dans « À la une de la presse »
sur la radio ICI et sur ici.fr

Deux recours, en dernier ressort

Au civil, le tribunal judiciaire peut ordonner la cessation du trouble, la réalisation de travaux et une indemnisation. Au pénal, une plainte vise à faire sanctionner un tapage ou une autre infraction liée au bruit. En cas de victoire au civil, le juge peut mettre tout ou partie des frais de preuve et de procédure à la charge de l'auteur du trouble. Toutefois, leur remboursement intégral n'est jamais ni garanti ni automatique. « Après le jugement, indique M^e Jordane Cornevaux, un nouveau constat peut permettre de vérifier l'exécution des mesures, des pénalités financières (astreinte) pouvant être prévues par le juge dans le cas contraire. » Avant de se lancer cependant, il faut toujours avoir en tête que les procédures sont longues, coûteuses et leur issue incertaine. « Le procès, c'est comme l'opération en médecine : jamais la meilleure solution, mais parfois inévitable », résume l'avocat. ●

Et si le bruit était là avant vous ?

Si l'existence antérieure d'une activité ne donne pas un blanc-seing au fauteur de troubles, elle peut limiter les recours. À condition qu'elle soit, selon l'article 1253 du Code civil, véritablement antérieure à votre arrivée, conforme aux lois et règlements et poursuivie dans les mêmes conditions, ou sans aggravation des nuisances sonores. « Un élevage de volailles agrandi, une blanchisserie développée ou un bar transformé en quasi-discothèque peuvent donc être contestés », confirme M^e Christophe Sanson. Malgré tout, il est recommandé, avant d'acheter ou de louer, de visiter les lieux à des horaires différents, d'interroger le voisinage et de consulter les documents disponibles sur l'environnement sonore tels que carte de bruit (par exemple, Bruitparif en Île-de-France), plan d'exposition au bruit d'un aéroport, comptes rendus d'AG de copropriété, voire de faire réaliser un diagnostic acoustique. Soyez aussi conscient qu'il existe des logements construits avant la première réglementation acoustique de 1969.

OFFRE SPÉCIALE

Choisissez la formule qui vous ressemble.

POUR TESTER



13 numéros

POUR PROFITER



26 numéros



POUR ÉCONOMISER



52 numéros

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



JE RETROUVE TOUTES MES OFFRES EN LIGNE

et je bénéficie de jusqu'à **-25%** supplémentaires sur internet

via

www.prismashop.fr/FACSS226

ou



Scannez-moi

J'ai accès à la version numérique et aux archives. Je peux payer par carte bancaire ou via paypal.



PAR TÉLÉPHONE :

0 826 963 964

Service 0,20 € / min
+ prix appel



PAR COURRIER :

Je profite de l'offre annuelle à 85€

Je renseigne mes coordonnées* ☐ Mme ☐ M.

Nom* _____ Prénom* _____

Adresse* _____

Code Postal* Ville* _____

MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA

PRISMA MEDIA
FR13ZZZ119571 - Service Abonnements
62066 Arras Cedex 9

En signant ce formulaire de mandat, vous autorisez le groupe Prisma Media à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions du groupe Prisma Media. Vous bénéficiez du droit d'être remboursé par votre banque selon les conditions décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Une demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte pour un prélèvement autorisé. NOTE: Vous acceptez que le prélèvement soit effectué à l'installation de votre abonnement. Vos droits concernant le prélèvement sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque.

1 • Nom du débiteur ☐ Mme ☐ M.

Nom* _____

Prénom* _____

Adresse* _____

Code Postal* Ville* _____

2 • Identification du compte bancaire

IBAN

Code BIC

3 • Type de paiement : paiement récurrent

4 • Fait à : _____

5 • Date : _____

Signature

Merci d'écrire en majuscule sans oublier de dater et signer

Informations obligatoires et sans autre annotation que celles mentionnées dans les espaces dédiés, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Abonnement automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client peut ne pas reconduire l'abonnement à chaque anniversaire. PRISMA MEDIA informera le Client par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance de la faculté de résilier son abonnement à la date indiquée, avec un préavis avant la date de renouvellement. À défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé pour une durée identique. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement par Prisma Média à des fins de gestion des abonnements, fidélisation, études statistiques et prospection commerciale postale via envoi de publicités sur nos produits et par transmission de vos données à nos partenaires (liste des partenaires: <https://www.prismamedia.com/espace-confidentialite/#postal>) qui vous adresseront des publicités. Pour exercer vos droits informatiques et libertés : dpo@prismamedia.com. Pour toute information : <https://www.prismamedia.com/espace-confidentialite/>. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Photos non contractuelles. Les archives numériques sont accessibles durant la totalité de votre abonnement.

FACSS226



**Femme
Actuelle**

BONNES questions!



MAËLLE AURIOL
Rédactrice cuisine

“COMMENT BIEN PRESSER UN CITRON VERT À LA MAIN?”

Camille, 45 ans, Arles (13)

Tout se joue au moment de la découpe.

Contrairement à ce que l'on fait souvent, ne coupez pas votre citron vert en deux : vous perdriez une partie de son jus. Essayez plutôt cette technique, très utilisée en Asie. Découpez d'abord le citron en trois dans la longueur, puis recoupez la tranche du milieu en trois. Vous obtiendrez ainsi cinq morceaux dont un cœur central. Pressez les quatre quartiers extérieurs au-dessus d'un verre, puis tordez la partie centrale comme si vous essoriez un vêtement. Vous récupérerez ainsi un maximum de jus.



“DES CONSEILS POUR BIEN PRÉPARER LES GIROLLES?”

Martine, 62 ans, Tarbes (65)

Ici, pas de nettoyage avec du papier essuie-tout : on y passerait la nuit ! Commencez par retirer le pied terreux et grattez les tiges. Plongez-les rapidement dans deux bains d'eau claire en les brassant. Égouttez-les et essuyez-les avec un torchon. Faites-les cuire en deux temps dans une sauteuse : une première fois pour éliminer l'eau de végétation (3 à 5 min). Égouttez-les, essuyez la sauteuse, puis replacez-les sur le feu avec de la matière grasse cette fois, pour les faire dorer et leur donner du goût. Comptez 10 à 15 min.



“BICARBONATE OU LEVURE, C'EST LA MÊME CHOSE?”

Marie, 39 ans, Versailles (78)

Pas exactement. Tous deux permettent de faire gonfler les gâteaux, mais leur mode d'action est différent. Dans la plupart des recettes, vous pouvez remplacer le bicarbonate de soude alimentaire par trois fois sa quantité de levure chimique. Pensez alors à remplacer les ingrédients acides (utilisés pour activer le bicarbonate), comme le babeurre ou le lait citronné, par des liquides neutres. Sans ces ajustements, votre gâteau risque d'avoir un goût désagréable !

“PEUT-ON MANGER LES POMMES DE TERRE GERMÉES?”

Clotilde, 43 ans, Meudon (92)

Une pomme de terre qui germe n'est pas forcément bonne à jeter. Les germes apparaissent lorsqu'elle est stockée dans un endroit trop chaud, humide ou exposé à la lumière. Si elle reste ferme, il suffit d'ôter les germes et la peau avant de la cuisiner. Privilégiez toutefois une cuisson longue, au four ou à la casserole. En revanche, si elle est fripée, avec des taches vertes, ou que les germes dépassent 2 cm, mieux vaut s'en débarrasser !

“POURQUOI MES COOKIES S'ÉTAIENT-ILS TROP?”

Béatrice, 52 ans, Troyes (10)

Pour éviter ça, plusieurs éléments peuvent être ajustés. Privilégiez un beurre mou plutôt que fondu, le sucre roux à la place du sucre blanc et de la levure chimique plutôt que du bicarbonate. Sachez qu'une pâte qui a reposé 24 à 48 h au réfrigérateur garde mieux sa forme à la cuisson. Formez des boules de pâte sans les aplatir, évitez de graisser le papier cuisson et, pour de généreux cookies, prélevez les boules de pâte avec une cuillère à glace !

“QUE FAIRE AVEC DES TOMATES ABÎMÉES?”

Bénédicte, 50 ans, Carcassonne (11)

Transformez-les en ketchup maison, en sauce tomate ou, plus original encore, inspirez-vous de la cheffe Stéphanie Le Quellec et de son étonnante vinaigrette antigaspi. Mixez une tomate mûre avec une gousse d'ail, 1 cm de gingembre, ½ œuf mollet (facultatif), le vert d'une cébette (ou d'autres herbes aromatiques), un morceau de céleri, 2 cuil. à soupe de vinaigre, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, du piment d'Espelette, le zeste d'un citron bio et un trait d'eau. Avec cette astuce pleine de saveurs, vous sublimerez vos salades de fin d'été !

Des questions ?

Vous souhaitez des avis experts en santé, beauté, cuisine, droits... Envoyez (prénom, âge et ville) à : vosquestions@prismamedia.com



“COMMENT ÉVITER QUE MA LAITUE NE FLÉTRISSE?”

Josy, 66 ans, Toulouse (31)

Pour empêcher vos salades de ramollir, rincez-les pour les débarrasser des éventuels insectes et de la terre, puis enroulez-les dans un torchon propre humidifié, dans un sac à salade si vous en avez un, ou dans une boîte hermétique recouverte de feuilles d'essuie-tout. Autre technique pour conserver sa laitue, bien que plus encombrante : la laisser dans l'essoreuse et placer celle-ci au frais, après avoir vidé l'excédent d'eau. Vous pourrez ainsi la conserver une bonne dizaine de jours.

“JE FAIS QUOI DE LA CROÛTE DU PARMESAN?”

Sandrine, 37 ans, Aix-en-Provence (13)

Surtout, ne la jetez pas ! La croûte du parmesan est un formidable exhausteur de goût. Glissez-la dans une soupe, une sauce tomate ou un risotto pendant la cuisson : en mijotant, elle va libérer ses arômes et apporter une touche d'umami, la cinquième saveur japonaise. Retirez-la avant de servir. Mon conseil : conservez-en au congélateur pour en avoir toujours sous la main !



VIRGINIE DUBOIS / PRISMA MEDIA; ISTOCK (3); WESTEND61 / GETTY IMAGES

Vous & Nous

LA RÉDACTION A TESTÉ

LE SAVON *noir*

EFFICACE DU SOL AU PLAFOND, LE SAVON NOIR PROMET UN ENTRETIEN 100 % NATUREL. QU'EN EST-IL RÉELLEMENT ? NOUS AVONS TESTÉ QUATRE VERSIONS LIQUIDES. VERDICT. **PAR EMMANUELLE MARY**

C'est LE nettoyant écologique pour toute la maison. Élaboré à base d'huile d'olive, ce concentré de nature s'attaque aux graisses incrustées dans la cuisine, fait briller les sols généralement sans rincer, ravive le linge délicat et protège même les plantes du jardin contre les pucerons. Multi-usage, économique et zéro déchet, le savon noir ne contient pas de composants chimiques de synthèse et peut se présenter sous forme de savon dur, mou ou liquide. Bref, il a tout bon ! ●



“

Corinne

Première secrétaire de rédaction

Il dégraisse parfaitement, sans laisser de film gras

Fabriqué en France, cette mousse dégraissante combine savon noir, cristaux de soude et autres ingrédients à 99 % d'origine naturelle, certifiés Ecocert, ainsi qu'un parfum de fleur d'oranger. Le nettoyage est optimisé par le conditionnement en spray.

Utilisation. Je m'en suis servi au quotidien dans la cuisine et la salle de bains, pour nettoyer l'Inox (robinetterie, cuisinière et filtres de hotte), l'émail et le carrelage mural. Le spray est très intuitif, inutile de lire le mode d'emploi, mais la prise en main pourrait être plus ergonomique.

Le plus. Dégraisse efficacement tous les matériaux sans frotter, ne laisse pas de film gras après rinçage, l'odeur de fleur d'oranger très agréable.

Le moins. Mousse un peu trop à mon goût, jet du spray pas assez large.

Mon avis. Ce produit est agréable et efficace comparé à d'autres détergents moins respectueux de l'environnement. Son prix est correct. Je valide !

La Mousse dégraissante au savon noir et cristaux de soude, Briochin, 750 ml, 4,50 €.



ISTOCK/GETTY IMAGES

“

Sophie

Cheffe de studio

Il nettoie bien, sans avoir besoin de frotter

Ce savon noir liquide à l'huile d'olive, d'origine française, est composé à 99,8 % d'ingrédients d'origine naturelle. Certifié Ecodétergent par Ecocert, il se présente dans une bouteille en plastique recyclé.

Utilisation. J'apprécie les produits La Fourche. L'emballage est simple et le mode d'emploi clair. J'ai lavé les sols en lino de mon appartement avec le savon liquide une fois par semaine, toutes les surfaces de ma cuisine et l'émail de mon lavabo. Sa texture n'est pas trop épaisse, le produit se dilue bien.

Le plus. Sa simplicité d'utilisation, sa composition et son efficacité. Il nettoie très bien sans avoir à frotter, en le diluant à chaud. C'est net, sans film gras ni trace sur l'émail, l'Inox et le sol ! L'odeur d'huile d'olive est agréable.

Le moins. Je n'en vois pas.

Mon avis. C'est un produit naturel qui ne reste pas sur la surface, ce qui est important pour moi. La marque est engagée, les produits sont créés en collaboration avec les clients. J'aime que l'odeur d'huile d'olive plaisante durant le nettoyage ne reste pas après. Il est plus agréable à utiliser que d'autres produits achetés par le passé.

Mon savon noir liquide à l'huile d'olive, La Fourche, 1 l, 6,49 €.



“

Amélie

Cheffe de service déco et tourisme

L'efficacité au rendez-vous !

Élaboré avec 99,5 % d'ingrédients d'origine naturelle dont des huiles d'olive et de lin bio, ce produit prêt à l'emploi et sans rinçage est certifié Ecocert. Fabriqué en Anjou, il se présente désormais en spray dans un flacon en plastique recyclé rechargeable.

Utilisation. J'ai été emballée par le contenant recyclé et rechargeable de ce produit tout nouveau. Très pratique grâce au spray, j'ai pu facilement nettoyer mes sols et toutes les surfaces possibles de la maison (carrelage, lino, Inox, émail, plaques vitrocéramiques, PVC, verre...) et de ma terrasse.

Le plus. Ultra-simple à manier et vraiment dégraissant, sans rinçage, un vrai plus ! Pas de trace ni d'odeur, et sa composition est naturelle.

Le moins. Aucun selon moi.

Mon avis. Le spray est très fonctionnel et, franchement, j'ai été bluffée par le résultat sans avoir besoin de rincer. On « pshitte », on essuie avec un linge doux et propre et ça suffit. Sa composition végétale, sans test sur les animaux, m'a séduite et rassurée. Et comme l'efficacité est au rendez-vous, je suis conquise et le recommande.

Savon noir prêt à l'emploi, multi-usages, Etamine du Lys, 500 ml, 5,05 €.



“

Gaëlle

Première secrétaire de rédaction

Une texture entre savon mou et liquide

Cuit en chaudron, ce savon noir est fabriqué à Salon-de-Provence à partir d'huiles 100 % végétales, dont une huile d'olive concentrée. Sans solvant, colorant, conservateur ni additif chimique, ce produit est biodégradable et respectueux de l'environnement.

Utilisation. Cela fait longtemps que je lave mon carrelage et mon parquet vitrifié au savon noir liquide à l'huile de lin. Avec ce savon noir à l'huile d'olive, j'ai nettoyé évier, lavabo en faïence et robinetterie en Inox. J'ai été surprise par la texture, entre savon noir mou et savon liquide. Il nettoie bien, mais laisse des taches blanchâtres sur l'Inox. Il faut bien essuyer après rinçage. Sur la vitre du four, une noisette a suffi pour tout dégraisser !

Le plus. La recette 100 % naturelle, certifiée Ecocert nettoie parfaitement. Le flacon-pompe est joli.

Le moins. Son parfum est un peu fort, même s'il ne persiste pas. Le flacon-pompe n'est pas toujours adapté.

Mon avis. Ce produit correspond à mes attentes : ingrédients naturels, fabrication française, recette authentique et multi-usage, cela évite d'avoir plein de détergents dans ses placards. Si le flacon-pompe n'est pas pratique pour mettre du produit dans un seau d'eau, il convient bien pour détacher le linge. Comme le parfum est fort, je vais l'utiliser en extérieur, sur mon balcon, dilué, et le vaporiser sur mes plantes pour éviter les pucerons.

Savon noir à l'huile d'olive, Marius Fabre, 500 ml, 9,90 €.



Devenez testeuse pour *Femme Actuelle*

Vous souhaitez participer à nos tests de produits et/ou d'activités ? Envoyez vos coordonnées (prénom, âge, téléphone, adresse) à l'adresse suivante : fa-testlectrices@prismamedia.com

MON HOROSCOPE

du 31 août au 6 septembre

ON PASSE À L'ACTION ! C'EST LE COUP D'ENVOI DE LA RENTRÉE QUI DÉGOMME LES INCERTITUDES, DÉGONFLE LE STRESS ET RÉVÈLE DE JOLIES SURPRISES. CERTAINES SE SONT FAIT DU SOUCI POUR RIEN, CAR TOUT SE PASSE MIEUX QUE PRÉVU. **PAR SOPHIE HÉROLT PETITPAS**



BÉLIER
21 MARS / 21 AVRIL

Au beau fixe

Pour dissiper le doute, rien ne vaut l'action et le mouvement. Votre humeur est excellente, vos projets florissants et l'organisation bien en place. Alors, si un membre de la famille a besoin de soutien, vous êtes disponible. **Le 1^{er}, vous accompagnez un être cher, petit ou grand, pour une grande première.**



TAUREAU
22 AVRIL / 21 MAI

Sur le pont

La peur n'évite pas le danger. Cette devise inspire une rentrée où le travail et les défis ne manquent pas. Mais vous avez confiance en votre capacité à convaincre et à trouver les ressources psychiques et financières. **Le 2, encore un petit détail à régler, et toutes les pièces du puzzle s'assemblent.**



GÉMEAUX
22 MAI / 21 JUIN

En avant !

Devant l'impatience joyeuse des plus jeunes à faire leur rentrée, les adultes sont rassurés. Seule (petite) ombre au tableau, un budget vacances ou rentrée largement dépassé, mais cela n'a pas l'air de vous inquiéter. **Le 3, quelle belle journée ! C'est un festival de rencontres rafraîchissantes et stimulantes.**



CANCER
22 JUIN / 22 JUILLET

Solide comme un roc

La rentrée apporte son lot d'obstacles et de contrariétés, mais pas question de se laisser décourager. Vous avez de solides arguments pour défendre vos positions, des moyens à votre disposition et la volonté de faire face à tout. **Le 1^{er}, mauvaise volonté ou jalousie ? Qu'importe, rien ne peut vous arrêter.**



LION
23 JUIL. / 22 AOÛT

La course en tête

Les récentes contrariétés ou difficultés financières sont levées. Plus de peur que de mal, vous avez réussi à renverser la vapeur et à prouver votre valeur. Les affaires reprennent avec des objectifs consolidés. L'équipe est au complet, foncez ! **Le 2, faites un (petit) effort pour ceux qui hésitent encore.**



VERGE
23 AOÛT / 22 SEPT.

Miss Solution

Vous avez le don pour débusquer les erreurs passées sous les radars. Et c'est bien pour ça que l'on fait appel à vous. Une fois le problème identifié, vous mobilisez les bonnes personnes pour résoudre les difficultés. **Le 3, entre intuition et inspiration, une fois de plus vous avez trouvé la parade.**



BALANCE
23 SEPT. / 22 OCT.

Si près du but

Avec votre conjoint ou un partenaire, il reste quelques détails à régler. Encore un peu de patience, une nouvelle idée ou situation doit faire son chemin avant d'être parfaitement acceptée. La victoire est proche.

Le 4, pas de précipitation ! Donnez-lui ou laissez-vous encore du temps.



SCORPION
23 OCT. / 22 NOV.

Derniers réglages

Ce nouveau projet de vie, qui se construit peu à peu depuis cet été, rencontre quelques difficultés de dernière minute. Rien ne change sur le fond, mais il est nécessaire d'ajuster la mise en œuvre. Tenez bon et croyez en vous. **Le 31, tout le monde donne son avis, et ça vous agace prodigieusement.**



SAGITTAIRE
23 NOV. / 21 DÉC.

Jeu, set et match

Malgré le stress, vous avez réussi votre prestation lors d'un rendez-vous important. Pourtant, certains points méritent d'être améliorés, et vous gagneriez à suivre les recommandations données.

Le 4, vous récoltez des encouragements. Reste à marquer le point décisif.



CAPRICORNE
22 DÉC. / 20 JANVIER

Les pieds sur terre

Le ciel vous est bien plus favorable. Les tempêtes émotionnelles se calment, la raison et l'esprit pratique sont de retour. Cela vous va comme un gant... Oui, mais ce réalisme chagrine un être cher. Ne négligez pas sa déception. **Le 6, faites le premier pas, allez à la rencontre d'une personne en difficulté.**



VERSEAU
21 JANV. / 19 FÉV.

Place à l'efficacité !

Il reste encore des points de divergence, mais la bonne volonté et le respect permettent de trouver les bons compromis. Les difficultés sont levées grâce à une nouvelle organisation des responsabilités et des tâches. **Le 3, une excellente journée pour dialoguer et sortir de la crise par le haut.**



POISSONS
20 FÉV. / 20 MARS

Love, love, love

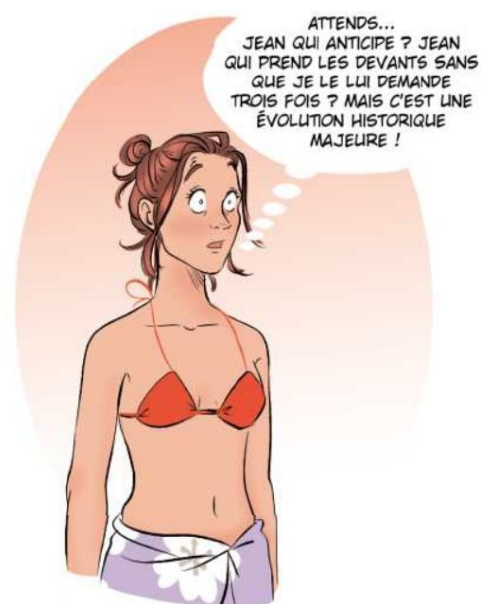
Halte aux chamailleries et aux malentendus ! Les sentiments sont plus forts que les difficultés de cette rentrée. Les enfants jouent un rôle majeur dans ces retrouvailles. Merci la famille, le meilleur endroit pour redonner du sens à nos vies. **Le 3, suivez les plus jeunes, ils ont beaucoup à vous apporter.**

Le signe DU MOIS

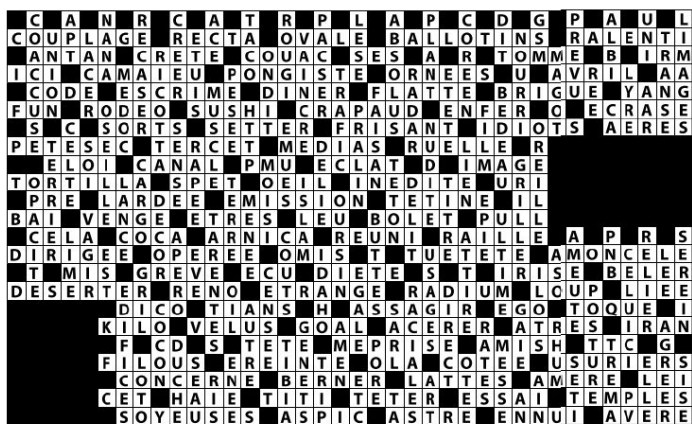
Vierge Ça lui fait du bien

La Vierge a besoin de savoir où elle met les pieds, d'exercer un certain contrôle sur sa vie, son environnement. Épargnez-lui les remarques qui la déstabilisent et encouragent son regard critique. Aidez-la même si elle ne vous demande rien. **Faites-le sans le crier sur tous les toits. Placée devant le fait accompli, elle sera soulagée et ravie.**

MON HÉROS



Solution des jeux



MOTS FLÉCHÉS GAGNANTS DES PAGES 58-59 DU N° 2186 DÉTARTRAGE



RENDEZ-VOUS LA SEMAINE PROCHAINE POUR NOTRE DOSSIER

LES BONNES SALADES DE LA RENTRÉE

Rejoignez la communauté **Femme Actuelle**



Femme Actuelle sur Facebook



Femme Actuelle sur TikTok



@femme_actuelle sur Instagram



Et notre site femmeactuelle.fr

Abonnez-vous vite à **Femme Actuelle** p. 67

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: prisma-media.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 président Amaud Lagardère et pour vice-présidents
Michel Sibony et Gérard-Brice Viret. Son associé unique est: Prisma Group.

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

Directeur de la publication: Arnaud Lagardère

Directrice générale: Pascale Socquet

Directeur des rédactions Femme, TV, Ludique, Découverte et Économique: Serge Nedjar

Directeur de la rédaction: Julien Lamury-Dessauvages

Directrice exécutive adjointe: Claire Bernard (6882)

Rédactrice en chef: Sabrina Nadjar (6802)

Rédactrice en chef déléguée: Marie-Laure Zonszain (6831)

Secrétaire de direction: Christelle Florent (6746)

Directeur de création: Fabien Lesage (6830)

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

Santé/Psychologie/Forme/Culture. Rédactrice en chef déléguée: Marie-Laure Zonszain (6831). Cheffe de service Santé/Psychologie Béatrice Lorient (4610), cheffe de service Santé Charlotte Moreau (6632), cheffe de service Forme/Bien-être Aude Tixeront (5040), Secrétaire Sophie Cavillon (6798). **Mode/Beauté/Tourisme. Rédactrice en chef adjointe:** Virginie de Tarlé (6680). Cheffe de service Beauté Virginie Marchand (4752). Rédactrice Mélody Hussenot Garnier (4689), Secrétaire Mode Mélanie Molto (6760), Secrétaire Beauté Djamilia Laouedj (6734). Cheffe de service Art de vivre/Tourisme Amélie de Menou (5165). **Actu/Conso/Droits** Cheffe de service Actu Amélie Palmas (4850), cheffe de service Droits/Conso Carole Oudart (5095), Secrétaire Djamilia Laouedj (6734).

Cuisine/Art de vivre/Horoscope/Animaux/Jeux. Rédactrice en chef déléguée: Fabienne Garcia (6853). Cheffes de service Cuisine Carole Revol (6792) et Sophie Pasternak (6604). Rédactrice Cuisine Maëlle Auril. Cheffe de service Art de vivre Sylvie Badet (4968). Secrétaire Angélique Danigo (6813). **SR:** 1^{ère} SR Gaëlle Cazaban et Corinne Soubigou, avec Salima Talha (6780). **Maquette:** Chefs de studio Sophie Quinton (6763) et Jérôme Limousin, avec Céline Aubert (6950), Sophie Bénichou (5734), Carmen Gresa Gires (4932), Aurélie Hénaut, Sophie Rouzier (6771), Ilham Tazi.

Photo. Rédactrice en chef adjointe: Aline Paulhe (5321). Cheffes de service Nathalie Cohen-Hébert (6521) et Sophie De Abreu (6636). Cheffe de service adjointe Fabrice Garnero (6985), avec Laurence Carli (6968) et Kalai Chan (6769). Secrétaire Béatrice Franco (6921). **Rédacteur en chef délégué digital:** David Alexandre (5737). **Rédactrice en chef adjointe digital:** Samantha Barreto (4537). **Rédactrice en chef adjointe vidéo:** Céline Daugenet (4593). **Responsable développement, monétisation et innovations édito web:** Alexandre Billault (4987). **Comptabilité:** Christophe Andrieu (4532). **Fabrication:** Solenn De Clercq (5462) et Leila Hidouche (6857). **Contact web:** femmeactuelle.fr/Contactez-nous.

Prisma Media Solutions.

Présidente: Marie Renoir-Couteau. **Directeur exécutif adjoint:** Bastien Deleau.

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

Industry Director: Pierre Hardy. **Trading manager:** Florence Claire-Romero. **Directeur délégué Creative Room:** Alexandre Bougoin. **Directrice de projet:** Marie Halimi. **Responsable de projet:** Valentine Michellet. **Planning managers:** Fabienne Bonami (6491), Fabienne Dellac (6490).

Régie publicitaire régionale: KETIL MEDIA Catherine Laplanche (01 78 90 11 74), claplanche@ketilmedia.com. **Directrice des études éditoriales:** Isabelle Demailly (5338). **Directeur marketing études et communication:** Charles Jouvin (5328). **Directeur marketing client:** Laurent Grolée (6025). **Cheffe de groupe marketing:** Aurélie Meurisse (4982). **Directrice de la fabrication et de la vente au numéro:** Sylvaine Cortada (5465). **Directeur des ventes:** Guillaume Chaffrère. **Responsable titre vente au numéro:** Morgane Gaudier (4881).



Notre publication adhère à **ARPP** autorité de régulation professionnelle de la publicité. Les remarques concernant une publicité parue dans notre publication sont à adresser à l'ARPP 23, rue Auguste Vacquerie 75116 Paris - arpp-puborg. Les remarques concernant les petites annonces classées sont à adresser directement au journal.

Imprimé en France

Imprimerie: **Maury-Imprimeur** 45330 Le Malesherbois.

© 2026 Prisma Media. Dépôt légal: 08/2026.

Création: octobre 1984. Commission paritaire n° 0928K83548.

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

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

Abonnements

Prix d'abonnement France métropolitaine pour 1 an (52 numéros): 65 €.

Service abonnements et anciens numéros: Femme Actuelle

62066 Arras Cedex 9.

Internet: prisma-shop.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.



Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées

www.pefc-france.org

Carnet d'adresses

Infos et points de vente

Mode

« 1 pièce en jean, 2 possibilités! », pp. 20-25

Apaches

www.apaches-collections.fr

Arsène & les Pipelettes

www.arseneetlespipelettes.com

Bensimon

www.bensimon.com

Eres

01 55 90 52 90

Essentiel Antwerp

www.essentiel-antwerp.com

Geox

www.geox.com

Guess

www.guess.eu

H&M

www.hm.com

Herbert Frère Sœur

www.herbert-freresoeur.com

La Petite Étoile Paris

www.lapetiteetoile.com

Le Bon Marché

www.lebonmarche.com

Marie-Hélène de Taillac

www.mariehelenedetaillac.com

Printemps

www.printemps.com

Suncoo

www.suncoo-paris.com

Tasha

www.tasha.fr

Maison

« Les 7 tendances de la rentrée », pp. 26-29

AM.PM

www.laredoute.fr

Atmosphera

www.atmosphera.com

Berach Getah

www.berachgetah.com

But

www.but.fr

Drawer

www.drawer.fr

Eminza

www.eminza.com

Gifi

www.gifi.fr

Habitat

www.habitat.fr

Ikea

www.ikea.com/fr/fr

La Redoute

www.laredoute.fr

Leroy Merlin

www.leeroymerlin.fr

Maisons du Monde

www.maisonsdumonde.com

Tapichei

www.tapichei.com

Vente Unique

www.vente-unique.com

Westwing

www.westwing.fr

Yves Delorme

www.france.yvesdelorme.com

N° 528 / SEPTEMBRE 2026

SEP M
TOP
ventes

prima

prima

**Envie
de détente**

8 CONSEILS DE PRO
POUR DÉCOMPRESSER
EN VACANCES

Paniers et
enseignes
anti-gaspi

Un bon plan pour
faire ses courses?

**Brumes
de beauté**

De vrais soins,
la fraîcheur
en plus

**ON S'ÉVADE
EN FRANCE**

Jardins en fête,
îles secrètes,
escapade en
Champagne...

TARTES & SALADES
20 repas faciles!

ACTUELLEMENT CHEZ
VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Mention



	Xiaomi Redmi Note 15 Pro Plus 5G DAS tête : 0,978 W/kg DAS tronc : 0,972 W/kg DAS membres : 2,390 W/kg
	Samsung A57 5G DAS tête : 0,704 W/kg DAS tronc : 1,073 W/kg DAS membres : 1,27 W/kg
	iPhone 13 reconditionné 128 Go très bon état DAS tête : 0,98 W/kg DAS tronc : 0,99 W/kg DAS membres : 2,99 W/kg

giga bien

Jusqu'à

550 €

d'économies

sur une sélection

de téléphones

neufs et reconditionnés

Jusqu'à 400€ de remise et jusqu'à 150€ de bonus reprise.
Pour l'achat d'un téléphone de la sélection, avec le bonus reprise,
Orange rachète votre téléphone jusqu'à 150€ de plus que sa valeur estimée.

Offre soumise à conditions, réservée aux particuliers et valable en France métropolitaine jusqu'au 9 septembre 2026.

5G avec forfait et téléphone compatibles, détail de la couverture sur reseaux.orange.fr

Orange, SA au capital de 10640226396€ - 111 quai du Président Roosevelt 92130 Issy-les-Moulineaux - 380 129 866 RCS Nanterre.



est là