

**Le sud du
Portugal**
SOUS LE SOLEIL
DE L'ALGARVE

C'est d'actualité
TOUS UNIS CONTRE
LE CYBERHARCÈLEMENT !

À GAGNER
2 SÉJOURS VIP
AU PUY DU FOU
+ 60 ENTRÉES



DU PLAISIR À PARTAGER

**8 RECETTES POUR
VOS DÉJEUNERS
EN FAMILLE**

Animaux
PROMENER
SON CHIEN
SANS STRESS

Témoignage
"Je suis à la
fois violoniste,
comédienne et
cascadeuse"

BIEN RÉCUPÉRER
après 50 ans

SOMMEIL, EXERCICES, ALIMENTATION...

N° 2057 - 30 MARS au 5 AVR. 2026 BAUER MEDIA CPPAP

L 14760 - 2057 - F: 2,70 €



BEL 3,67 € - CH 4,60 CHF/VDE 87855 - LUX 3,20 € - ALL 3,10 € - AUT 3,10 €
ESP 3,10 € - ITA 3,10 € - POR 3,10 € - GR 3,10 € - MAR 3,40 MAD - TUN 2,70 TND - DOM 4,20 €
DOM B 2,80 € - TOMA POL 920 XPF - TOMA NCL 1100 XPF - DOM B 650 XPF - ZA 1,800 ZAR

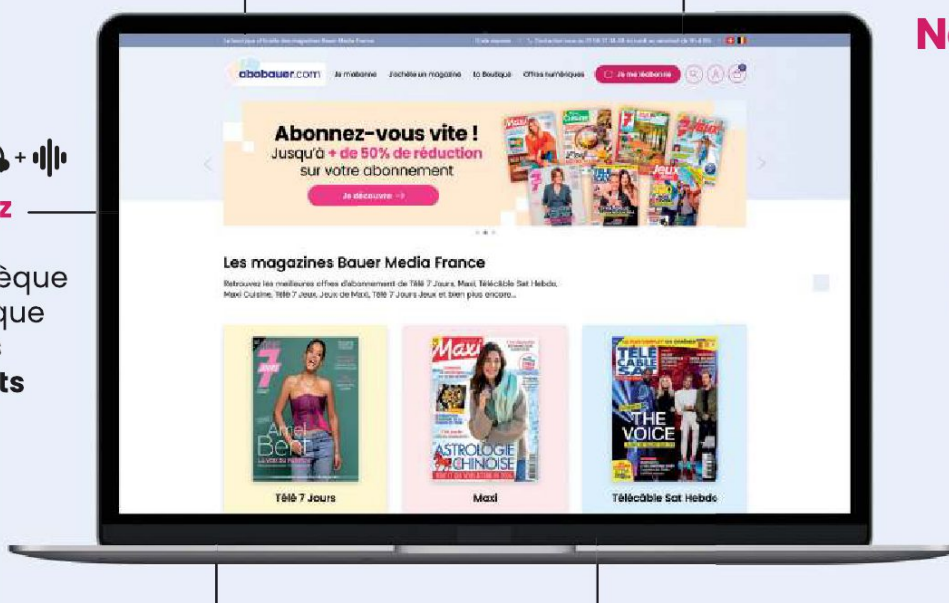
Magazines, Podcasts... Créez votre compte pour accéder à tous vos services

Gérez et suivez
votre abonnement
ou commande

Réabonnez-vous en 1 clic
et bénéficiez ainsi
des **meilleurs tarifs**



Accédez
à votre
bibliothèque
numérique
et à **vos**
podcasts



**Nos lecteurs nous
plébiscitent !**



Effectuez un changement
temporaire ou définitif de
votre **adresse de livraison**

Suspendez votre abonnement
en cas d'impératif



Pour en profiter,
créez votre compte sur
www.abobauer.com

Téléchargez notre appli
KiosqueBauer pour accéder
partout à vos magazines en
version **numérique, audio**
et aux **podcasts**.



C'est dans votre **Maxi**

N° 2057 DU 30 MARS AU 5 AVRIL 2026

22
Nos conseils pour
garder toute
sa vitalité après
50 ans



46
Savorez
vos déjeuners
de famille !



54
L'Algarve en dehors
des sentiers battus



Sophie Javaux

Rédactrice en chef adjointe
sophie.javaux@bauermedia.fr

Ménage de printemps

Avec l'arrivée de la nouvelle saison, l'envie se fait souvent sentir de faire un grand ménage comme pour éliminer toutes traces de l'hiver. Mais notre intérieur n'est pas uniquement concerné, on souhaite aussi se remettre sur un tempo énergétique pour sortir de cette hibernation. De la sève de bouleau et ses différentes propriétés

sur l'organisme à notre sujet Forme pour renouer avec le tonus après 50 ans, vous trouverez dans ce numéro tous les conseils pour entamer le printemps sur un bon rythme. Et, surtout, sans culpabiliser si vous êtes une grand-mère active ! Pour vous aider, Agnès a prévu des recettes pour un déjeuner de famille. Et après, c'est à vous de voir !

Actualités

- 4 POUR UNE **Maxi** SEMAINE
- 6 C'EST **Maxi** TENDANCE !
- 8 VIVRE AUTREMENT Nature, solidaire, écoresponsable !
- 10 C'EST D'ACTUALITÉ Luttons contre le cyberharcèlement
- 32 ELLES NOUS RACONTENT « J'ai plusieurs cordes à mon arc »
- 34 VOS DROITS Charger sa voiture dans les règles
- 35 INFOS DROIT
- 36 C'EST PRATIQUE Ranger, c'est de saison !
- 38 ELLES NOUS RACONTENT « Je veux aider ceux qui se lancent dans la procréation assistée »
- 58 **Maxi** SOLIDARITÉ

Mode, Beauté

- 12 MODE Mocassins et chaussures bateau
- 16 BEAUTÉ Les stratégies gagnantes pour une plus jolie silhouette
- 20 ESSENTIELS BEAUTÉ
- 21 MON RENDEZ-VOUS NATURE L'avoine

Santé, Forme, Psycho

- 22 EN PLEINE FORME Comment bien récupérer après 50 ans ?
- 26 SANTÉ Du nouveau contre Parkinson
- 28 MÉDECINE NATURELLE La sève de bouleau
- 30 CÔTÉ PSYCHO Les grands-mères actives

Cuisine

- 40 LA CUISINE D'AGNÈS Les asperges célèbrent le printemps
- 43 FICHES CUISINE
- 46 CUISINE Profitez des déjeuners de famille
- 50 C'EST **Maxi** GOURMAND !

Maison, animaux

- 52 ANIMAUX Promener son chien sans stress
- 56 NOS ASTUCES

Évasion, Loisirs

- 54 ÉVASION L'Algarve
- 60 GRILLE GAGNANTE
- 62 VOTRE **Maxi** HOROSCOPE

ABONNEZ-VOUS

SANS ENGAGEMENT PAR PRÉLÈVEMENT
Recevez chaque semaine votre Maxi
DANS VOTRE BOÎTE AUX LETTRES !

Maxi = **4,99€/mois***
au lieu de 13,29€

Découvrez toutes nos promotions sur :

www.abobauer.com/abomaxi

PAGE 39
ABONNEZ-VOUS VITE !
SERVICE
ABONNEMENT
01 58 10 34 45

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DE NOS LECTRICES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

M maximag.fr

f maximag.fr

X @MagazineMaxi

@ maximag.fr

P magazinemaxi

abobauer abobauer.com

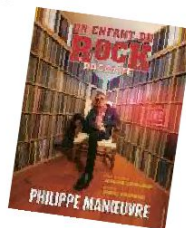
Par Nathalie Jacquet

Interview

Philippe Manœuvre

LUNETTES NOIRES & ROCK'N'ROLL ATTITUDE

Critique musical rock par excellence, passé notamment dans la presse par *Rock & Folk*, *Métal Hurlant* et *Playboy*, et à la télé (France 2), par *Les Enfants du rock* et *Sex Machine*, il monte pour la première fois sur scène. Il se révèle épatant dans l'humour, l'humour et l'imprévu !



C'est à 12 ans que vous avez ressenti l'appel de la guitare électrique...

Philippe Manœuvre. Oui, en 1966, sur un morceau de Johnny Hallyday « Les guitares jouent ». On était à l'époque de l'accordéon et le rock proposait un nouveau langage. La guitare électrique a été le signe d'un grand changement sur le plan culturel et musical, on quittait les années 50, on changeait de cadre de vie avec l'envie de placer les rêves au sommet de nos préoccupations. Et puis on aimait les vêtements qui allaient avec, comme les boots des Beatles, le blue-jean de Marlon Brando, le perfecto, le Teddy. J'ai épousé le look et cela rassurait les chanteurs que j'allais interviewer.

Quelle carrière vous avez eue !

P. M. Après l'EFAP* qui m'a obtenu un stage à RTL, mon premier job a été celui d'interprète des Who lors de leur passage en France, à Cambrai ! Parce que personne ne parlait l'anglais. C'est ainsi que je parlais aux groupes et aux chanteurs, je traduais la carte du menu au restaurant à l'issue des concerts. Et ainsi, je passais mes soirées avec eux !

Peut-on dire « merci papa, merci maman », qui vous envoient 3 mois aux États-Unis pour apprendre l'anglais à l'été 1971...

P. M. Je les remercie durant le spectacle car ce voyage a changé ma vie. En 1972, j'ai passé le bac L, j'ai obtenu une mention assez bien grâce à l'anglais et au français, puis je suis entré à l'EFAP* car mes parents m'ont laissé monter à Paris pour faire une école de journalisme et je me suis retrouvé à travailler à *Rock & Folk* ! J'ai toujours voulu faire ce job.

Pourquoi monter sur scène aujourd'hui ?

P. M. Parce qu'on me l'a proposé ! On a pensé à moi pour que je raconte des anecdotes... Et accompagné de Yarol Poupaud (il fut le guitariste et directeur musical de Johnny Hallyday, *NDLR*) !

Tout au long du spectacle, vous posez un regard tendre sur ces artistes...

P. M. Ils sont des dieux, je les aime tellement ! À l'époque, si les Who m'avaient

* À l'époque : École française des attachés de presse.

demandé de sauter par la fenêtre, je l'aurais fait. On ne peut pas être blasé quand on a vécu comme moi autant d'aventures, autant de voyages. Grâce au rock, j'ai fait le tour du monde 3 fois, j'ai été au Japon, en Australie, avec les Scorpions pour leur premier concert de métal à Leningrad...

Avez-vous conservé les interviews de vos idoles ?

P. M. J'avais un grand nombre de petits carnets, de cassettes... Je n'ai conservé que celles de Keith Richards et de Ringo Starr.

Regrettez-vous certaines de vos critiques ?

P. M. On avait un rédacteur en chef à *Rock & Folk* qui nous disait de ne pas tergiverser. Soit on donne envie d'acheter un disque, soit il est nul. Je vis selon le principe de Keith Richards : ni remords ni regrets.

Vous avez interviewé 23 fois les Rolling Stones... Avez-vous encore des questions à leur poser ?

P. M. À la fin, je me disais que d'autres confrères pouvaient les rencontrer mais le bureau des Stones répondait non. C'était moi ou personne. Ce qui est marrant, c'est qu'à chaque fois, Mick Jagger faisait semblant de ne pas se souvenir de moi. Il adore faire des blagues.

Quels sont les incontournables de votre playlist ?

P. M. Birds, « Tombé pour la France » d'Étienne Daho, Eric Clapton, Fleetwood Mac, Joan Jett et son « I ove Rock'n'Roll », Joe Jackson « I'm the man »...

Quels ont été vos grands concerts ?

P. M. J'ai fait une liste de mes 10 favoris. Il y a le « Victory Tour » de Michael Jackson avec ses frères, en 1984, aux États-Unis, Led Zeppelin sur l'Île de St-Ouen, le 1^{er} avril 1973, David Bowie aux Abattoirs en 1976, les Specials, un groupe de ska, au Palace, en 1980... la tournée Motorhead en 1979. Et je pourrais continuer...

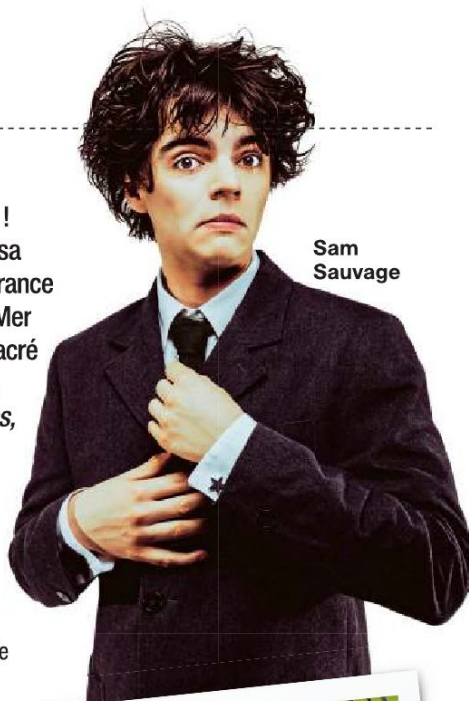
Un enfant du rock raconte, au Théâtre de l'Œuvre à Paris, les 1, 8, 15, 22 avril, et en tournée.



Musique

UNE POP DÉCOIFFANTE

Il a fait forte impression en première partie des Feu ! Chatterton, en février dernier à l'Accor Arena. Avec sa gueule d'ange, sa belle voix grave et une belle assurance sur scène. Sam Sauvage, le natif de Boulogne-sur-Mer qui a passé dix ans à chanter dans les bars, a été sacré révélation masculine de l'année aux Victoires 2026, en février dernier avec un premier album *Mesdames, Messieurs !*, joliment décoiffant et revigorant. Truffé de jolis titres aux sonorités rock et électro, et trempés dans une plume parfois grave avec « Il pleut des femmes » (sur le féminicide), mais toujours poétique, enlevée et ciselée. Prometteur. *Mesdames, Messieurs*, de Sam Sauvage (Label Cinq7), le 31 mars à la Cigale (Paris), le 15/12 à l'Olympia, et en tournée partout en France.



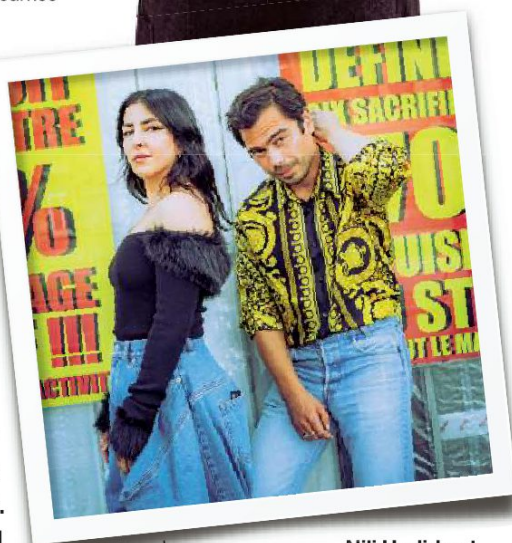
Sam Sauvage

DUO ÉLECTRISANT

Formé en 2006 par la chanteuse Nili Hadida et le guitariste Benjamin Cotto, le duo Lilly Wood & The Prick a flirté avec la pop et la folk avant qu'un de ses titres « Prayer in C » repris par le DJ Robin Schulz ne devienne un tube mondial en 2014. Avec *Christina*, leur dernier album, le duo assume un virage électro-pop avec boîtes à rythmes et synthés.

Les titres pulsent comme « Dark Blue », hypnotique, ou « Blood Bath » mélancolique sur un rythme obsédant. Un album dansant aux sons et aux couleurs très affirmés.

Christina de Lilly Wood & The Prick, La Cigale, le 1^{er} avril, en tournée France et Europe, et au Trianon les 27 et 28 novembre (Label Cinq7/Wagram Music)



Nili Hadida et Benjamin Cotto

Spectacle



HOMMAGE À BRIGITTE BARDOT

Brigitte Bardot avait donné son accord pour ce concert avant sa disparition, le 28 décembre dernier. Il aura lieu le 2 avril prochain, à Paris, sous la direction de Ralph Szigeti et en présence de 80 musiciens. Avec parmi les invités, Chico des Gipsy Kings, Jeane Manson, Helena Noguerra. Chacun interprétera une chanson de son répertoire riche de plus de 70 chansons, dont certaines ont été écrites par Jean-Max Rivière et Serge Gainsbourg, deux grands paroliers.

Bardot Symphonique, au Palais des Congrès de Paris, le 2 avril.

EN DIRECT SUR

Maxi
mag.fr



MODE

GARDE-ROBE CAPSULE : LE SECRET D'UN STYLE ÉLÉGANT ET SIMPLE
Simplifiez votre quotidien tout en affirmant votre style ? La garde-robe capsule séduit celles qui recherchent plus de cohérence et moins de superflu. Moins de pièces, mais mieux choisies.



VOYAGE

PRÉPARER UNE VALISE EFFICACE SANS TROP EMPORTER
Chaque départ en vacances a un parfum d'excitation, mais au moment de préparer une valise, le doute s'installe. Et si vous manquiez de quelque chose ? Et si la météo changeait ? Résultat : on empile, on ajoute, on hésite... Puis on force un peu pour fermer. Respirez.



SUIVEZ-NOUS SUR



C'est **Maxi** tendance !

Coordination Charlotte Kolton

Coup de cœur

ON CRAQUE ET ON BOUGE !

À vos marques... Prêtes ? Découvrez Ekstrakt, la toute nouvelle ligne sport et bien-être de Kiabi. Un vestiaire technique, pensé pour bouger librement, conçu dans des matières légères, toutes douces et respirantes. On y trouve des brassières, leggings, shorts, débardeurs, tee-shirts, sweats, vestes zippées, gilets matelassés et coupe-vent, le tout décliné dans des coloris doux, mais aussi en noir, vert foncé et même en motif panthère pour une touche audacieuse. Pour compléter cette collection pointue, la gamme s'accompagne d'accessoires ultra-pratiques : sacs de sport, bananes, casquettes, sans oublier des chaussettes vraiment chouettes. De quoi composer des looks stylés pour s'entraîner ou simplement se sentir à l'aise et cool au quotidien. Difficile de choisir parmi toutes ces merveilles... surtout à petits prix !

Ligne Ekstrakt de Kiabi, de 6 € à 25 €, du XS au XL (kiabi.com).

De gauche à droite : brassière, 8 € ; short cycliste, 11 € ; chaussettes (lot de 3 paires), 9 €. Brassière, 19 € ; leggings, 15 € ; chaussettes (lot de 3 paires), 9 €. Brassière, 14 €, et pantalon de jogging, 20 €.



Le trio bonne mine du printemps

« Mauve » pour un effet naturellement sophistiqué, « Cassis » pour une vitalité instantanée ou encore

« Chantilly » pour une luminosité toute en légèreté : chaque tonalité de ces nouveaux blushs permet, en un seul geste, de booster la bonne mine avec un éclat presque sur mesure. Et leur formule, hydratante à souhait, est si douce qu'elle peut même s'appliquer sur les yeux ou les lèvres. On-the-Glow Blush, Pixi, 25 € (sur le site de la marque, en parfumerie et dans les Sephora, Nocibé, Marionnaud...).



NOMADE

Pratique et ludique, cette lampe outdoor brille par son design à la fois pop et poétique. Avec son globe subtilement twisté et ses coloris originaux, elle est l'alliée rêvée pour illuminer les premières soirées des beaux jours.

Baladeuses, en métal et globe en plastique, H 23 x ø 11 cm, rechargeable USB avec un chargeur fourni, 75 € l'unité, Margaux Keller x Monoprix.

Avis de printemps !

La déco envoie des fleurs

Indémodables et bourrés de charme, les motifs floraux s'invitent dans la déco pour célébrer le retour du printemps. Papier peint, vaisselle, coussins, rideaux, bougies... sèment un peu partout dans la maison des jolies fleurettes pour distiller une ambiance guillerette.

1. Œufs à suspendre en bois de saule certifié FSC®, H 3 cm, 2,80 € pièce, Sostrene Grene. 2. Papier peint intissé panoramique XL, 400 x 270 cm (5 lés), fabriqué en France, 199 €, Rosalia, 4Murs. 3. Coupelles en faïence, H 6 x ø 13 cm, 37,25 € les 4, Dahlia, Côté Table. 4. Assiette plate en faïence, ø 26 cm, 14 €, Blandine, Comptoir de Famille.



La **Maxi**me de la semaine

“ Emploie bien le temps de ta jeunesse, c'est sur quoi repose ton bonheur futur. ”

Proverbe suédois

Douce élégance

Avec son boîtier coloré constellé de strass et son bracelet en maille, cette montre au design épuré fait sensation. Parfaite pour apporter une dose de chic à nos tenues, elle sublime notre poignet et se porte aussi bien en journée qu'en soirée. Ice Mimi Gold Pink, 119 €, existe aussi en Gold, Silver Turquoise, Silver Gold, Silver, Gold Olive et Rose-Gold, Ice-Watch (ice-watch.com).



L'affaire est dans le sac... en jean

L'iconique cabas « Victoria » de Caroll s'est refait une beauté. Pile dans la tendance « bourse » du moment, on l'adore dans sa version denim car il permet de l'associer à tous les looks ! Élégant et pratique avec sa forme fourre-tout, ses 5 poches, il se glisse sur l'épaule ou se porte à l'intérieur du coude ou en bandoulière. Irrésistible ! Sac en denim Victoria, L 35 x H 22 x P 9 cm, 195 €, Caroll (caroll.com).



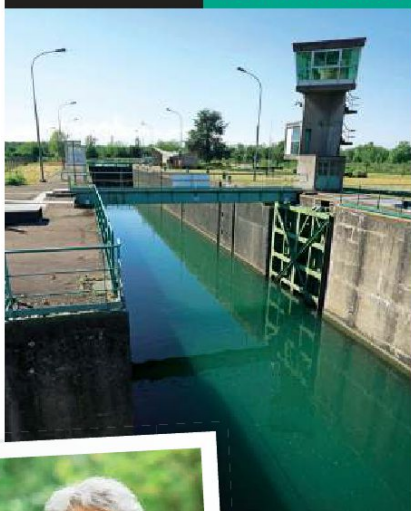
87%

des Français s'alarment de la fermeture des commerces dans leur quartier.

Enquête YouGov pour Catella France, novembre 2025

AVEC C. CHEVALIER,
L. PATRISSE

Interview Ils inventent demain



CÉCILE AVEZARD
Directrice générale de Voies
navigables de France

“ Nous voulons faire connaître au grand public le patrimoine fluvial exceptionnel de notre pays ”

Abritée par la Fondation du patrimoine, Terres d'eau est dédiée à la préservation des fleuves, rivières, canaux...

Pourquoi la fondation Terres d'eau a-t-elle été créée ?

Cécile Avezard. En France, nous avons la chance d'avoir un patrimoine fluvial exceptionnel. Le patrimoine naturel est riche, composé de toute la biodiversité que l'on trouve autour des rives et dans les cours d'eau. Les écluses, barrages, canaux, ponts constituent par ailleurs un patrimoine construit important. Bien que très présent dans notre pays, puisque 40 % des Français vivent dans une agglomération où il y a une voie navigable, ce patrimoine est toutefois méconnu. Notre fondation a pour mission de valoriser, protéger, voire restaurer ce patrimoine, et de le faire connaître au grand public.

Quelles actions menez-vous actuellement ?

C. A. La replantation des platanes qui bordent le canal du Midi (*victimes d'un champignon, NDLR*) ; la reconstitution des réserves d'eau sur l'étang de Grand-Rue qui alimente le canal de Briare ; nous finançons également, en Alsace, un projet de rénovation de l'écluse de Kembs, qui a été réalisée par Le Corbusier. Nous soutenons un projet de recherche sur la valorisation des espèces envahissantes dès lors qu'elles sont retirées de nos cours d'eau : que faire de cette biomasse ? Du compost de proximité, par exemple !

Comment ces actions sont-elles définies ?

C. A. Nous avons un comité d'experts composé de collaborateurs de Voies navigables de France, d'Esther Crauser-Delbourg, économiste de l'eau et de l'environnement, de Gilles Bœuf, biologiste, océanographe, et de Franck Vogel, photographe, membre de la Société des Explorateurs français. Leurs compétences associées permettent d'étudier et de sélectionner différents projets qui concernent les voies d'eau dans des domaines aussi variés que l'écologie, le paysage, la vie économique...

Pour en savoir plus : terresdeau.vnf.fr.

3 ACTIVITÉS ÉCOLOS AVEC LES ENFANTS

La première zone commence ses vacances de printemps à la fin de la semaine. Les œufs étant à l'honneur, voici comment s'amuser avec les petits sans impacter la planète.

FABRIQUER UN SAC POUR LA CHASSE AUX ŒUFS

Sur Internet, un très grand nombre de tutos accessibles aux enfants existent pour réaliser des sacs.

RECYCLER LES COQUILLES D'ŒUFS

Plutôt que de jeter les coquilles vides, transformez-les en bougies.

RÉALISER DES ŒUFS EN PAPIER

Pour y glisser les vrais à manger !

Pour réaliser ces idées et en trouver d'autres : faire-decouvrir-l-ecologie-aux-enfants.fr/activites-paques.



Envie de...

Connaître l'impact de la pluie sur le puits de carbone océanique

Ils absorbent chaque année près de 2,7 milliards de tonnes de CO₂, soit environ un quart de nos émissions de CO₂*. Les océans autour du globe représentent ainsi le principal puits de carbone de la planète. Une étude récente** vient d'analyser le rôle des précipitations sur ce puits de carbone. Bonne nouvelle : la pluie favorise l'absorption d'une plus grande quantité de CO₂ ! Et 5 à 7 % supplémentaires de CO₂ seraient absorbés chaque année par les océans grâce aux précipitations. De quoi se réjouir désormais chaque fois qu'il pleut.

* Source : insu.cnrs.fr/fr/cnrsinfo/la-pluie-augmente-le-puits-carbonique-global-de-carbone-de-5-7

** Source : nature.com/articles/s41561-024-01517-y#Sec4



MÉSANGES EN PÉRIL !

Familiers de nos jardins, ces oiseaux, qui virevoltent de branche en branche dès que les premiers rayons du soleil font leur apparition, se font de plus en plus discrets. Que deviennent les mésanges ? Bousculées par l'urbanisation et la déforestation, elles ne savent plus où faire leur nid, donc pondent de moins en moins. De plus, à cause des lumières allumées en permanence en ville, leur cycle de sommeil est perturbé, troublant ainsi leur cycle de reproduction. Enfin, les pesticides ont raison de leur nourriture. Pour leur venir en aide, installez un nichoir dans votre jardin et évitez de recourir à des pesticides.



En bref...

HISTOIRE DES JARDINS BOTANIQUES

Ce beau livre* retrace l'histoire des jardins botaniques, véritables observatoires de la diversité biologique végétale. Illustré de gravures anciennes et de photos en couleur, il montre l'évolution de leurs fonctions à travers les époques et souligne les enjeux écologiques d'aujourd'hui.

* *Une histoire des jardins botaniques*, de Yves-Marie Allain (éd. Quae), 25 €.



IA ET SOBRIÉTÉ NE FONT PAS BON MÉNAGE !

Le dernier rapport du Shift Project alerte* : l'IA générative pourrait faire exploser la consommation électrique mondiale des data centers jusqu'à 1 500 TWh/an en 2030. Des émissions équivalentes à celles de près de deux pays comme la France chaque année.

* Rens. : theshiftproject.org/app/uploads/2025/09/Synthese-RF-PIA-1.pdf.

GARE À L'ABUS DE CHOCOLAT

Le chocolat contient une quantité « non négligeable » de cadmium, métal lourd aux effets nocifs pour la santé : telle est la mise en garde prodiguée par l'UFC- Que choisir. Tablettes, biscuits, céréales, chocolat en poudre, même bio, sont à consommer avec modération, notamment si les fèves dont ils sont issus viennent d'Amérique latine où les sols sont naturellement riches en cadmium. Pour Pâques, donc, doucement sur les plaisirs chocolatés !

Pour en savoir plus : quechoisir.org/actualite-cadmium-dans-le-chocolat-une-contamination-bien-reelle-n167992



Photos Keith, K. U. Heller, Paloma, VectorMine/Stock.adobe.com, Vincent Collin, Éditions Quae, Brignard Denis/Hermès.fr, presse

**À tout âge, les femmes
peuvent être ciblées**

LUTTONS CONTRE

le cyberharcèlement

Perte de confiance en soi, angoisses, pensées suicidaires... Le cyberharcèlement est un fléau qui touche particulièrement les femmes. Pour y mettre un terme, nous sommes tous concernés !

NOTRE
expert



SAMUEL COMBLEZ
PSYCHOLOGUE
ET DIRECTEUR
GÉNÉRAL ADJOINT
DE L'ASSOCIATION
E-ENFANCE.

Ça peut commencer par une photo postée innocemment sur Facebook ou Instagram : en maillot de bain, une vacancière immortalise un beau coucher de soleil en réalisant un selfie partagé sur son réseau. Ensuite, c'est l'emballement : « Un premier internaute décrète que se montrer ainsi n'est pas correct, un deuxième estime que cette personne est en surpoids, un troisième ajoute que ce maillot de bain est démodé, et rapidement, de plus en plus de messages désagréables voire haineux s'accumulent, décrit Samuel Comblez, psychologue et directeur général adjoint de l'association e-Enfance. Les remarques prises isolément ne sont pas toutes forcément dramatiques, mais elles deviennent souvent de plus en plus agressives et quand elles sont des centaines chaque jour sur un même compte, cela devient vite insupportable pour la victime. » Pour peu qu'un internaute reconnaisse la propriétaire du maillot de bain, divulgue son identité et ses coordonnées, le cyberharcèlement est total.

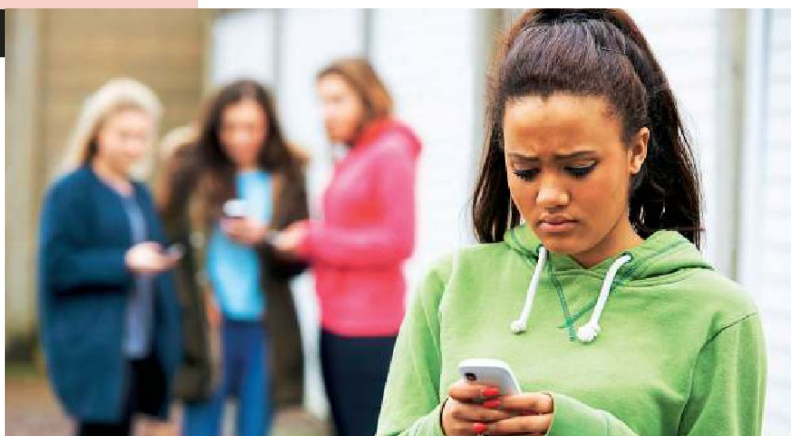
Les femmes : des proies de choix !

Cibles privilégiées pour les auteurs de ces malveillances : les jeunes filles, particulièrement en milieu de collège, mais aussi les femmes de tous âges dès lors qu'elles sont présentes sur les réseaux sociaux. Leur corps, la façon dont elles s'habillent, mais aussi leurs éventuels messages de réaction à l'actualité, leur militantisme (féministe, en faveur des animaux ou de l'enfance maltraitée...) peuvent déclencher des torrents de messages haineux. Qui sont les auteurs ? « Monsieur et Madame tout le monde, répond Samuel Comblez. Quand on observe les personnes condamnées pour cyberharcèlement, on se rend compte qu'il n'y a pas de profil type : ce peut être des employés, des cadres, des retraités, des adolescents ou des étudiants... qui se sentent protégés par l'écran et n'ont pas conscience de commettre un délit. Or, on peut vite basculer dans le harcèlement sans être quelqu'un de particulièrement toxique dans la vie quotidienne, mais

Une arme en cas de rupture amoureuse

La vengeance pornographique

Imaginons des photos ou des vidéos dénudées suggestives prises de manière consentie et échangées dans le cadre d'une relation amoureuse. En cas de rupture, l'un des partenaires – l'homme quitté dans la très grande majorité des cas – transmet, pour se venger, ces photos et/ou vidéos, via les réseaux sociaux, aux membres de la famille, aux collègues, aux autres élèves de collège ou lycée, aux camarades de promotion à l'université... Dès la première photo publiée, il est indispensable de prévenir la victime et de l'accompagner pour porter plainte.



à partir du moment où l'on émet un message à caractère haineux, on peut être poursuivi pour cyberharcèlement. » En effet, les conséquences de tels actes s'avèrent suffisamment graves pour mériter une sanction forte : mal-être, insomnies, pensées sombres... Parmi les jeunes filles victimes de cyberharcèlement, 39 % ont déjà pensé à se faire du mal, voire au suicide*.

30 18, le numéro d'appel d'urgence

Pour éviter de tels extrêmes, la vigilance de toutes et tous est nécessaire : si une jeune, une collègue, une amie change brutalement d'attitude, s'isole, à des comportements inhabituels (devient irritable, sombre...), il ne faut pas hésiter à lui demander ce qu'il se passe. Si l'on découvre qu'elle est victime de cyberharcèlement, il ne faut pas la culpabiliser : inutile de lui dire qu'elle n'aurait jamais dû poster une photo d'elle en maillot de bain. En revanche, on peut rappeler aux cyberharceleurs que leur acte, même unique, est un délit (voir encadré "Du

DU CÔTÉ de la loi...

HARCELER QUELQU'UN SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX EST UN DÉLIT

La loi considère que le cyberharcèlement est une forme aggravée du harcèlement moral. Lorsque l'auteur est majeur et que la victime a plus de 15 ans : 2 ans de prison et 30 000 € d'amende.

Si la victime a moins de 15 ans : 3 ans de prison et 45 000 € d'amende.

Lorsque l'auteur est mineur : différentes peines et amendes s'appliquent en fonction de l'âge de l'auteur et de celui de la victime.

Pour en savoir plus :
e-enfance.org/
loi-cyberharcèlement



côté de la loi ?"). La plainte déposée au commissariat ou à la gendarmerie, assortie des éléments de preuve (capture d'écran des photos, vidéos et textes) est également recommandée. De même, il est essentiel de s'adresser aux plateformes concernées pour demander le retrait des contenus diffusés, voire obtenir la suppression des comptes des harceleurs. « Les jeunes, mais aussi leurs parents et grands-parents peuvent contacter le 30 18, qui est géré par notre association, rappelle Samuel Comblez. Ouvert tous les jours, de 9 h à 23 h, ce numéro est gratuit, anonyme et confidentiel. En tant que signaleurs de confiance, nous pouvons intervenir auprès des plateformes pour obtenir de manière prioritaire et rapide la suppression des contenus, que nous obtenons dans 95 % des cas. »

Une évolution préoccupante

Plus on réagit tôt, plus le phénomène peut être endigué, ce qui n'est pas un luxe, eu égard à l'évolution des formes de cyberharcèlement : « Depuis la période du Covid, la crudité et la violence des situations ont nettement augmenté, note Samuel Comblez. Il y a une explosion de la diffusion sans consentement d'images à caractère sexuel et, avec l'intelligence artificielle, il est très facile aujourd'hui de prendre la photo de quelqu'un et de la coller sur le corps d'une actrice de film pornographique en donnant à ce contenu, un air complètement naturel et crédible. Mais le cyberharcèlement prend aussi la forme de l'ostracisation : des jeunes sont mis à l'écart d'un groupe WhatsApp de classe. Et, dans la sphère professionnelle ou associative, des personnes créent un groupe pour échanger sans intégrer volontairement tel membre sur lequel ils tiennent des propos désagréables. » Une situation que personne n'aimerait vivre, évidemment !

* Source : étude Caisse d'Épargne et e-Enfance/3018, mai 2025.



*Mocassins et
chaussures bateau*

Ces souliers reviennent À GRANDS PAS !

Empruntés au style marin ou au vestiaire masculin, ces souliers confortables et élégants ont le vent en poupe cette saison.

Épurés ou ornés de détails raffinés, mocassins et chaussures bateau signent des looks pointus et terriblement chics.

Originaux

Mocassins mules
en cuir, 125 €,
Bocage.

Élégante EN MOCASSINS



- 1.** Mocassins en cuir, 109 €, Christian Pellet. **2.** Mocassins en similicuir, 27,99 €, Deichmann. **3.** Mocassins en cuir, 109,90 €, miMaO. **4.** Mocassins mules en cuir, 109 €, Georgia Rose sur Sarenza. **5.** Mocassins en raphia et cuir, 119,99 €, Steve Madden. **6.** Mocassins en cuir, 150 €, Mellow Yellow. **7.** Mocassins en cuir, 54,99 €, Les Fées de Bengale chez Besson Chaussures. **8.** Mocassins en cuir, 145 €, Jules et Jenn. **9.** Mocassins en cuir, 129,90 €, Geox. **10.** Mocassins en cuir, 119,90 €, Geox. **11.** Mocassins vernis, 34,99 €, Géo. **12.** Mocassins en similicuir, 34,99 €, Géo.

Décontractée EN CHAUSSURES BATEAU



Cool et chic
Derbies bateau, en cuir, 180 €, *Bobbies*.



1. Derbies bateau, en cuir façon croco, 139,99 €, *TBS*. **2.** Derbies bateau, en cuir, 44,99 €, *Deichmann*. **3.** Derbies bateau, en cuir, 120 €, *Clarks*. **4.** Derbies bateau, en cuir, 119 €, *JB Martin*. **5.** Derbies bateau, en cuir argenté, 109,99 €, *TBS*. **6.** Derbies bateau, en cuir, 44,99 €, *Esprit* chez *Deichmann*. **7.** Derbies bateau, en cuir, 54,99 €, *Miss Boho* chez *Besson Chaussures*. **8.** Derbies bateau, en similicuir, 39,99 €, *Paloma Totem* chez *Besson Chaussures*. **9.** Derbies mules, en cuir, 109,99 €, *TBS*. **10.** Derbies bateau, en cuir, 124,95 €, *Martinelli* sur *Sarenza*. **11.** Derbies bateau, en cuir, 170 €, *Mellow Yellow*. **12.** Derbies bateau, en cuir et toile, 59,95 €, *Tamaris*.

A woman with dark hair tied back is standing on a stone ledge overlooking the sea. She is wearing a white short-sleeved button-down shirt with a deep V-neckline, tucked into wide-leg, light-colored trousers. She is also wearing leopard-print loafers and a chunky necklace with white and dark beads. The background shows a calm sea and distant hills under a clear sky.

Sauvagement tendance

Derbies bateau
léopard, en cuir,
125 €, JB Martin.

Plus d'idées
mode sur
maximag.fr

Modeler, affiner, tonifier...

LES STRATÉGIES GAGNANTES *pour une plus jolie silhouette*

Un peu d'attention en adoptant les bons gestes et les bons produits : il n'en faut pas plus pour sculpter joliment son corps pour les beaux jours. On vous dit tout.

UN GOMMAGE POUR BIEN PRÉPARER LA PEAU

Tout bon programme destiné à remodeler la silhouette se doit de commencer par un gommage ou par une exfoliation avec un gant en fibres naturelles (crin ou jute). Car, en éliminant les cellules mortes à la surface de l'épiderme, la peau est ensuite plus réceptive à recevoir les crèmes et autres soins sculptants, mais surtout, elle profite au maximum des actifs destinés à désengorger ou à raffermir les tissus. Un geste à effectuer une à deux fois par semaine.

NOTRE SÉLECTION

1. Le Gommage corps qui exfolie, La beauté Bio, Monoprix, 5,89 € le tube de 150 ml***.
2. Gommage corps nourrissant rechargeable, La Rosée, 18,90 € le pot de 200 g, et 16,90 € la recharge** et ***.

Notre conseil : la plupart des gommages s'utilisent sous la douche, pour un gain de temps et un geste facilité. Donc, inutile ensuite d'utiliser un gel douche ou un savon, qui feraient double emploi et qui risqueraient surtout de dessécher inutilement l'épiderme.



UN SOIN RAFFERMISSANT POUR LUTTER CONTRE LE RELÂCHEMENT

Comme celle du visage, la peau du corps a tendance, avec les années, à se relâcher. Car outre le ralentissement du processus de régénération des fibres de collagène et d'élastine, qui assurent le soutien des tissus cutanés, les bouleversements hormonaux liés à la ménopause sont aussi responsables de l'aspect moins ferme de la peau.

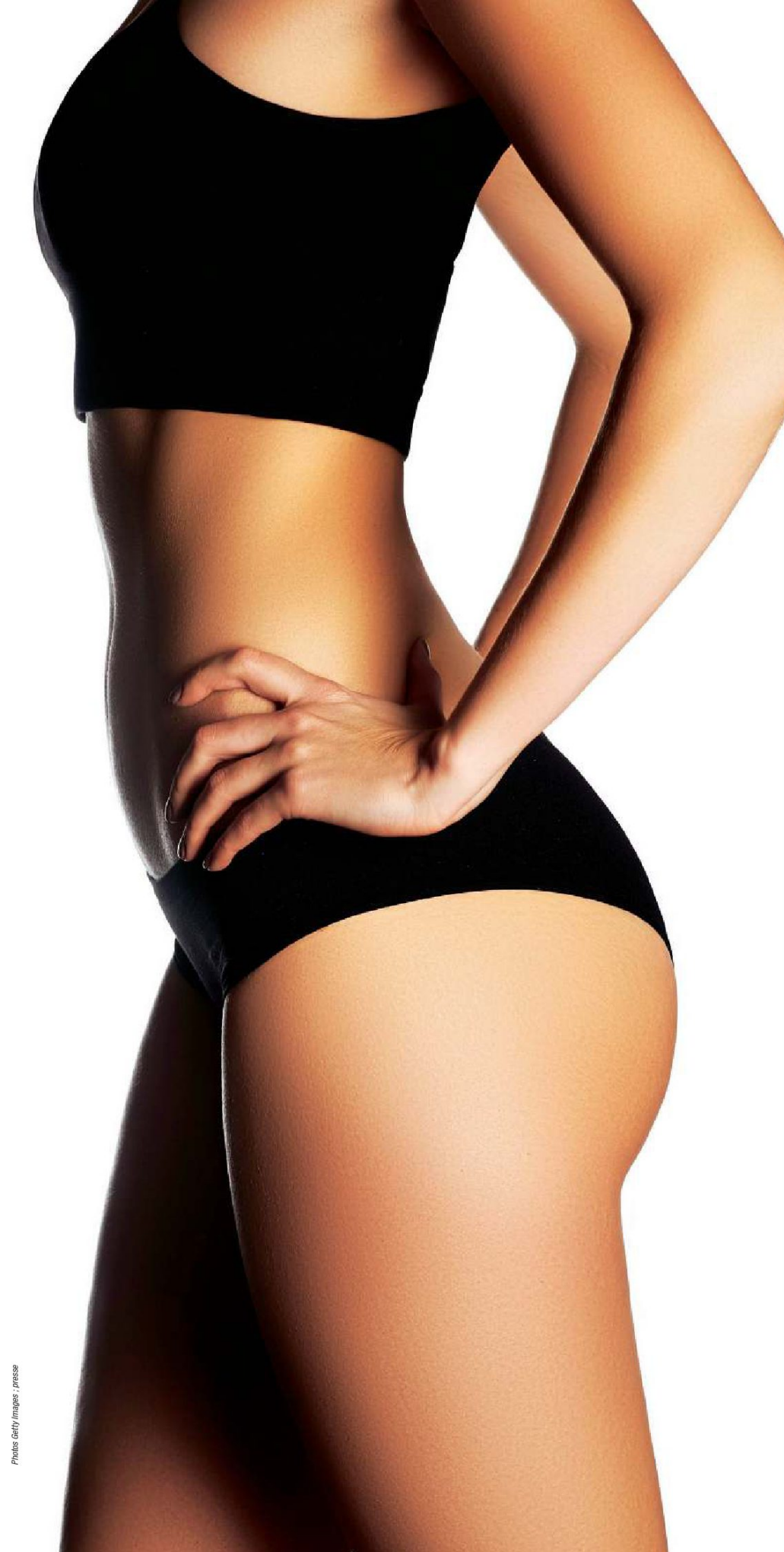
Alors pour l'aider à garder toute sa tonicité, certains soins intègrent des actifs fermeté comme des peptides de collagène.

NOTRE SÉLECTION

3. Collagen Fit Firming Body Milk, Biotherm, 35 € le flacon de 400 ml**.
4. Crème corps raffermissante, Endro, 23,90 € le flacon de 400 ml***.

Notre conseil : inutile d'utiliser en plus un lait hydratant ou nourrissant car ce

type de soin contient aussi tout ce qu'il faut pour garder la peau douce, tel que de l'acide hyaluronique ou du beurre de karité.



3 GESTES EXPERTS *qui sculptent la silhouette*

Outre les performances des crèmes, ce sont aussi les massages qui accompagnent leur application qui permettent de se dessiner une plus jolie silhouette.

Les mouvements de lissage

Ils se réalisent, mains à plat, lors de l'application d'un soin, en remontant des chevilles vers les hanches pour terminer en haut des fesses. Puis, au niveau du ventre et de la taille, ce massage s'effectue en dessinant des cercles autour du nombril, dans le sens des aiguilles d'une montre. Enfin, au niveau des bras, il débute à partir du coude pour terminer vers l'épaule, en insistant sur la face interne.

Les mouvements de pétrissage

Ce sont des mouvements lents et profonds, qui se réalisent en déplaçant les mains et les doigts en alternance, de bas en haut, en partant des chevilles jusqu'aux hanches pour les jambes, puis au niveau du ventre, de façon latérale de la gauche vers la droite. Et sur les bras, il faut effectuer avec les doigts de la main opposée, des mouvements de pétrissage en partant du coude pour remonter vers l'épaule.

Le palper-rouler

Ce geste consiste à prendre un pli de peau avec les deux mains, à le décoller et à le faire rouler comme une vague, en conservant les pouces appuyés sous le pli cutané tout en avançant peu à peu les autres doigts. Cette manœuvre s'effectue de l'intérieur de la cuisse vers l'extérieur, puis de haut en bas au niveau du ventre, des hanches et des fesses. ▶

LE BON PLAN D'ATTAQUE CONTRE LA CELLULITE

Lorsque l'on parle cellulite, ce n'est pas un seul, mais bien trois problèmes, que l'on peut regrouper sous un même terme. À savoir...

LA CELLULITE ADIPEUSE

Molle et indolore, elle touche plus particulièrement les femmes rondes, car elle est principalement due à un excès de poids.

Le bon soin à adopter : celui qui va aider à déloger les capitons, grâce à un actif déstockant reconnu, comme la caféine.

Le truc en plus : appliqué avant une séance de sport, ou une longue promenade ou même un après-midi de jardinage, un produit à visée amincissante aura une bien meilleure action.

LA CELLULITE AQUEUSE

Elle concerne plutôt les femmes minces, car elle résulte surtout d'une mauvaise circulation sanguine.

Le bon soin à adopter : un soin à la fois amincissant et drainant pour lutter contre la rétention d'eau, grâce à des actifs qui favorisent le drainage, comme l'huile essentielle de citron.

Le truc en plus : il est possible de conserver ce type de produit au réfrigérateur pour obtenir, au moment de l'application, une agréable sensation de fraîcheur bienfaisante, notamment au niveau des jambes.

LA CELLULITE FIBREUSE

Souvent douloureuse, elle est installée depuis longtemps, et est donc particulièrement difficile à déloger. Elle se localise surtout sur les cuisses, les hanches et les genoux. Et elle peut toucher toutes les morphologies.

Le bon soin à adopter : un produit amincissant qui va optimiser le déstockage des graisses avec des actifs ciblés, comme des extraits de graine de caroube.

Le truc en plus : pour bien déloger la cellulite, il existe de petits appareils, munis de billes massantes, qui aident à désengorger les tissus afin de mieux lisser la peau en surface. À utiliser lors de l'application du soin amincissant pour en décupler les effets.

NOTRE SÉLECTION

1. Minceur anti-cellulite Slim Design™, Elancyl, 33 € le flacon de 200 ml** et ***.
2. Huile anti-eau, Clarins, 69 € le flacon de 100 ml* et ***.
3. Gel frais amincissant intensif, Dr Pierre Ricaud, 42 € le tube de 150 ml.



* En parfumerie.

** En pharmacie.

*** Dans les boutiques et sur le site de la marque.

Les prix sont donnés à titre indicatif.

De la régularité !

La promesse d'action des produits amincissants est de plus en plus rapide !

En effet, si les anciennes générations de produits agissaient au bout d'un mois, la majorité d'entre eux affiche aujourd'hui des résultats en moins de deux semaines. Toutefois, ces mesures sont effectuées en laboratoire, à raison de deux applications par jour. C'est pourquoi, pour rendre un produit amincissant véritablement efficace, mieux vaut l'appliquer au quotidien !

Plus d'idées
beauté sur
maximag.fr

NIVEA

INVERSE LES SIGNES VISIBLES DE L'ÂGE DÈS 2 SEMAINES*

SCIENTIFIQUEMENT
PROUVÉ AVEC



AVEC L'INGRÉDIENT
RÉVOLUTIONNAIRE

 **EPICELLINE®**

INSPIRÉ DE LA SCIENCE EPIGÉNÉTIQUE

Après **15 ans** de recherche en épigénétique, plus de **1 000 échantillons de peau** analysés, et plus **50 000 actifs** testés, nous avons découvert l'**Epicelline®**. Notre ingrédient anti-âge le plus efficace.

Cet **ingrédient révolutionnaire**, inspiré de la science Epigénétique, a le pouvoir d'inverser les signes visibles du vieillissement cutané, accélérés par des facteurs externes tels que l'exposition au soleil, le tabagisme, le stress ou bien le manque de sommeil.

Il agit au niveau cellulaire pour **aider à réactiver les fonctions de jeunesse des cellules cutanées**, et **inverser les signes visibles de l'âge dès 2 semaines***.

*Etudes cliniques, sur 30 à 43 femmes – auto-scoring, scoring expert, et mesure instrumentale **Étude clinique menée auprès de 43 femmes pendant 2 semaines : 98 % ont présenté des signes d'une peau visiblement plus jeune (amélioration de la fermeté, de l'élasticité, effet liftant et éclat).

AVANT



APRÈS 2 SEMAINES



Photos non retouchées prises lors d'une étude clinique.
Les résultats individuels peuvent varier.

98%

DES FEMMES DÉMONTRENT
**PEAU D'APPARENCE
PLUS JEUNE****

3 astuces pour...

UN TEINT FRAIS !

Le maquillage du teint, au printemps, s'adapte pour gagner en naturel et en luminosité.

1 DES MATIÈRES ALLÉGÉES : si le correcteur doit être bien couvrant, la base de teint pigmentée doit conserver une transparence. Juste de quoi uniformiser et adoucir.

2 LE BLUSH STRATÉGIQUE : corail ou rosé, appliqué en halo sur la pommette, il suffit à réchauffer le teint.

3 DES FORMULES IRISÉES : des éclats rosés renforcent l'effet des poudres translucides fixatrices ou des highlighters pour un effet glowy maîtrisé.

Beauté au naturel

Le bain de jouvence des ongles

Quelques gouttes de citron pressé, du miel et 1 c. à café d'huile de ricin à disperser dans un bol d'eau tiède : c'est la formule reconstituante des ongles. Pianotez dans l'eau pour mieux profiter des actifs et massez bien toute la surface ainsi que le pourtour. Après rinçage, repoussez délicatement les cuticules avec un bâtonnet en bois tendre.

LE DÉCOLLETÉ PARFAIT

REPULPÉ, LUMINEUX, C'EST UN POINT CLÉ DE NOTRE POTENTIEL DE SÉDUCTION. LA PEAU FRAGILE DU BUSTE, ET DE L'ENTRE-DEUX SEINS EN PARTICULIER, MÉRITE DES ACTIFS SPÉCIALEMENT NOURRISSANTS ET LISSANTS. À RETROUVER DANS LA FORMULE DE L'HUILE PRÉCIEUSE DÉFROISSANTE BUSTE DU DR. PIERRE RICAUD, À L'HUILE D'AMANDE DOUCE BIO ET À LA VITAMINE E ANTIOXYDANTE.



Dr. Pierre Ricaud, 40 € les 30 ml sur le site de la marque.



Un problème une solution

“ Comment faire paraître mes yeux plus grands ? ”

Naturellement petits ou plus fermés quand les paupières s'alourdissent, les yeux peuvent être agrandis par effet d'optique grâce au maquillage.

Avec un crayon blanc dedans : à appliquer sur le bord interne des cils. La surface du blanc des yeux semble plus importante.

Avec un crayon noir léger : à passer juste le long des cils, et sur la moitié extérieure en allongeant vers les tempes.

Avec des fards clairs : on évite le smokey eye charbonné. Des fards pastel allègent le regard.

Avec un mascara allongeant : on insiste surtout sur la pointe des cils en doublant l'application à l'extrémité.

L'exercice de la semaine MON GOMMAGE DU CUIR CHEVELU

Il permet de décoller les impuretés et les pellicules. Mieux vaut opter pour un produit gommant et/ou exfoliant spécifique pour le cuir chevelu, permettant de traiter et d'apaiser, sans déséquilibrer.

Répartissez le soin gommant à la base des cheveux et massez délicatement afin de ne pas agresser les racines fragiles. On en profite pour exercer des pressions plus marquées sur les points de tension. À rincer avant d'effectuer le shampoing.



Plus de conseils beauté sur maximag.fr

Mon rendez-vous nature

L'avoine OU LA DOUCEUR À FLEUR DE PEAU

Cette belle des champs de nos régions est l'alliée des peaux sensibles et des cheveux délicats. À intégrer dans tous nos rituels cosmétiques.

Sa richesse en protéines, oligo-éléments, vitamines et fibres solubles a fait de cette céréale un aliment essentiel. Et ses vertus, côté santé, sont démontrées : anticholestérol, régulatrice du transit et protectrice du côlon. Ses bénéfices externes sont aussi reconnus depuis l'Antiquité, puisque Grecs, Romains et Égyptiens l'utilisaient pour apaiser les inflammations cutanées de toute sorte. On ne s'étonne donc pas de la retrouver dans la formulation de bien des crèmes, sérums, produits capillaires... Et après les derniers frimas, asséchants pour la peau et les cheveux, elle est sans pareil restaurer notre beauté au naturel.

Une céréale aux petits soins

Anti-inflammatoire : sa teneur en vitamine E et bêta-glucane lui confère un pouvoir apaisant. De quoi soulager parfaitement les rougeurs et les démangeaisons.

Antioxydant : les mêmes composants que ci-dessus ont aussi des vertus antiradicalaires pour

préserver la jeunesse de la peau.

Lissante : sa richesse en protéines, en glucides et en lipides lui assure un effet hydratant et relipidant permettant de repulper la peau comme les cheveux.

Réparatrice : sa concentration en vitamine B aide à restaurer la peau lésée et les fibres capillaires endommagées.

À faire soi-même



Mon masque réparateur à l'avoine

- ✓ Mélangez 2 c. à soupe de flocons d'avoine avec un trait d'eau chaude.
- ✓ Laissez gonfler, puis ajoutez 1 c. à café de miel et 1 c. à café d'huile d'olive ou d'amande douce.
- ✓ Mixez et appliquez sur le visage en évitant le contour des yeux. Après 15 minutes de pause, rincez.



NOTRE sélection

1. Tout confort La crème de la crème pour le corps, à l'huile d'avoine, à l'huile d'amande douce upcyclée et à l'urée, *Unbottled*, 22,90 € le pot de 200 ml, ou 18,90 € la recharge, sur le site et dans les boutiques de la marque.

2. Douceur parfaite Shampooing solide à l'avoine, *Klorane*, 11,50 € les 80 g, en (para)pharmacie.

3. Hautement restauratif Sérum multi-réparateur HA+ Épithéliale, à l'avoine Rhéalba®, *A-Derma*, 33,90 € les 30 ml, en (para)pharmacie.

4. Effet cocon Masque Multivitaminé Power Recovery lissant et apaisant, aux vitamines A, C, E, à la réglisse et à l'avoine, *Dermatologica*, 75 € les 75 ml, sur le site, dans les instituts de la marque et dans les grands magasins.

Le plein d'énergie

COMMENT BIEN RÉCUPÉRER *après 50 ans ?*

Une nouvelle relation au corps s'installe. Les repères changent, les sensations évoluent, et la fatigue peut parfois s'inviter plus vite qu'auparavant. Pourtant, cette période de la vie marque aussi un tournant positif : on s'autorise davantage de moments de récupération, une clé essentielle pour préserver sa vitalité, sa santé et son équilibre émotionnel.

A partir de la cinquantaine, plusieurs transformations physiologiques s'opèrent simultanément. La baisse progressive des œstrogènes influence le métabolisme, la régulation de la température corporelle, la qualité du sommeil et la récupération musculaire. La masse musculaire tend à diminuer si elle n'est pas entretenue, tandis que les articulations deviennent plus sensibles aux inflammations. Par ailleurs, le système nerveux devient plus réactif au stress. Le corps met plus de temps à passer du mode « action » au mode « récupération », sauf si l'on reste attentive à ce qui l'aide.

PILIER N° 1

LE SOMMEIL, C'EST LA BASE

Le sommeil est souvent la première variable perturbée après 50 ans. Réveils nocturnes, endormissement plus long, sensation de fatigue au réveil... Pourtant, c'est durant la nuit que le corps se régénère le plus intensément.

CONSEILS PRATIQUES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DU SOMMEIL

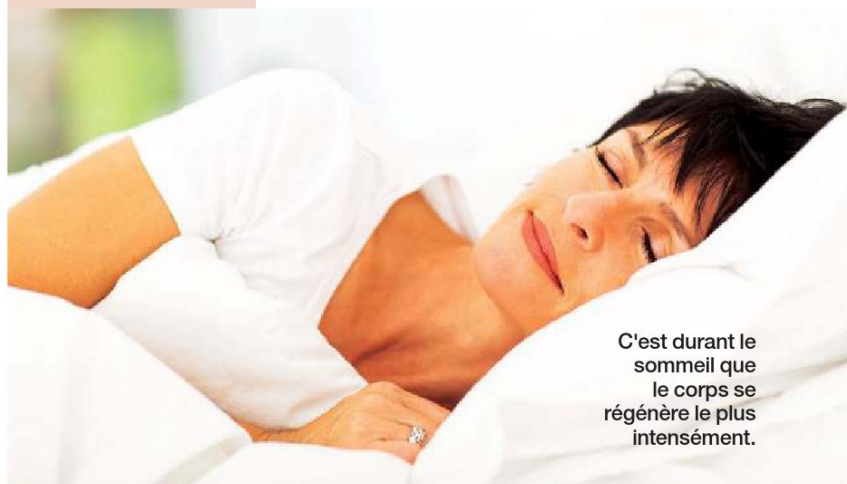
- ✓ **Stabiliser les horaires** : se coucher et se lever à heures régulières, même le week-end.
- ✓ **Créer un sas** de décompression au moins 60 minutes avant le coucher.
- ✓ **Diminuer les stimulations** : écrans, informations anxiogènes, discussions trop intenses.
- ✓ **Favoriser la lumière naturelle** le matin, pour réguler l'horloge biologique.
- ✓ **Aérer la chambre** quotidiennement, même en hiver.

RITUELS DU SOIR BÉNÉFIQUES

Étirements doux, respiration lente, lecture calme, automassage des pieds ou de la nuque

CONSEIL BIEN-ÊTRE

Si le sommeil est fragmenté, privilégiez la qualité globale plutôt que la durée de votre nuit.



C'est durant le sommeil que le corps se régénère le plus intensément.



UNE ROUTINE du coucher

L'un des moyens les plus efficaces pour améliorer la qualité du sommeil est de créer une routine de coucher régulière.

PILIER N° 2

L'alimentation pour dynamiser sans surcharger

Passé 50 ans, l'alimentation n'a plus pour seul objectif de nourrir, mais de réparer, protéger et soutenir.

LES RÈGLES SIMPLES À APPLIQUER AU QUOTIDIEN

- ✓ **Équilibrer chaque repas** : protéines + fibres + bons gras.
- ✓ **Limiter les excitants après 15 heures** (café, thé noir).
- ✓ **Dîner léger, au moins 2 heures avant le coucher.**

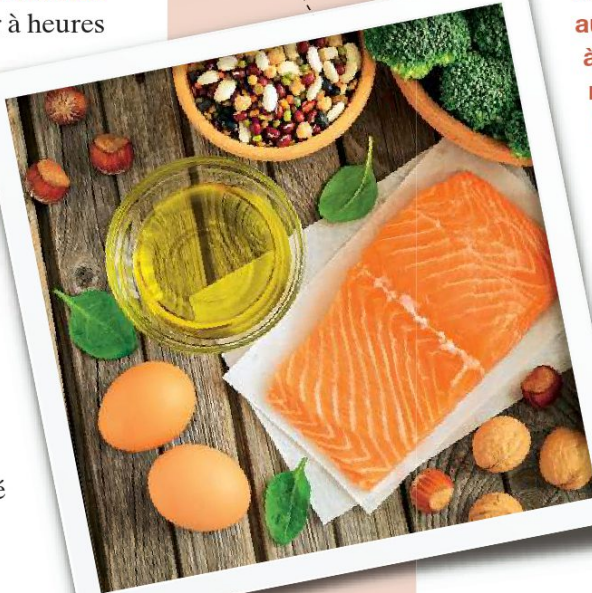
ALIMENTS ALLIÉS DE LA RÉCUPÉRATION

Poissons gras (sardines, maquereau, saumon), œufs, légumineuses, tofu, fruits rouges, légumes verts, graines de chia, noix, amandes. L'hydratation

est tout aussi essentielle ; boire régulièrement tout au long de la journée aide à limiter les douleurs musculaires et favorise l'élimination des toxines (voir encadré page 25)

MICRONUTRIMENTS CLÉS

Magnésium pour lutter contre la fatigue musculaire, **vitamine D** (souvent nécessaire après 50 ans), **fer/B12**, surtout si fatigue persistante et après des analyses sanguines prescrites par votre médecin.



Une petite séance de fitness en groupe est plus que bénéfique!

PILIER N° 3

BOUGER POUR MIEUX SE « REPOSER »

Contrairement aux idées reçues, la récupération ne signifie pas le repos. Le mouvement, lorsqu'il est adapté, accélère la régénération.

LES BONNES PRATIQUES

- ✓ **Privilégier la régularité** plutôt que l'intensité dans vos activités physiques.
- ✓ **Alterner activités dynamiques** et pratiques douces.
- ✓ **Respecter les jours de récupération active** (une marche tranquille, par exemple) après une journée dense comme une randonnée exigeante, par exemple.

ACTIVITÉS PARTICULIÈREMENT ADAPTÉES

Marche, surtout dans la nature, yoga doux appelé ou « yin yoga », Pilates, natation, renforcement musculaire modéré... Le tout si possible bien entouré, de personnes enthousiastes ou d'un animal !

4 EXERCICES PRATIQUES POUR SOUTENIR

LA RÉCUPÉRATION

Exercice 1 : RESPIRATION ANTISTRESS

Assise confortablement, inspirez par le nez sur 4 temps, expirez sur 6 temps. Pratiquez 5 à 10 minutes.



Apaise le système nerveux et favorise la détente profonde.

Exercice 2 : ÉTIREMENT DU DOS ET DES HANCHES

Assise, jambes croisées. Inspirez, allongez la colonne. Expirez, penchez-vous doucement vers l'avant. Maintenez 30 secondes, sans forcer. Soulage les tensions et améliore la mobilité.

Exercice 3 : RENFORCEMENT FONCTIONNEL

Debout, dos droit, fléchissez légèrement les genoux, puis remontez. À faire 10 à 15 fois. Soutient la masse musculaire et renforce les articulations.

Exercice 4 : RELAXATION GUIDÉE

Allongée, relâchez chaque partie de votre corps en portant attention à votre respiration. Aidez-vous d'une séance guidée sur votre téléphone. Favorise une récupération nerveuse profonde.

À partir de **50 ans**

le corps met deux ou trois jours pour récupérer après un effort prolongé, chiffre qui peut atteindre quatre jours après 60 ans. On en tient compte !



Retrouver la version audio de cet article sur l'application **kiosqueBauer**

Photos Casey, HBS / Stock, adobe.com ; Getty Images ; Norbert Hurne / Twinkl Images.

PILIER N° 4

Lâcher la charge mentale

Le stress chronique épuise les réserves énergétiques. Après 50 ans, il devient essentiel de créer des espaces de ressourcement émotionnel.

CONSEILS ANTISTRESS

- ✓ **Planifier des temps de pause** dans son emploi du temps, pour laisser la place à la rêverie, aux surprises, au vide.
- ✓ **Pratiquer la pleine conscience** ou l'art de se concentrer sur le moment présent sans penser à ce qu'on a fait ou à ce qu'on va (doit) faire.
- ✓ **S'octroyer des moments** où il n'y a rien à faire, rien à décider, rien à prévoir.
- ✓ **Écrire ce qui vous passe par la tête** pour libérer les tensions et conflits internes.
- ✓ **Réduire les sollicitations inutiles** et apprendre à déléguer certaines tâches à votre entourage.
- ✓ **Apprendre à dire non**, à ralentir et à s'écouter est un véritable acte de santé.





Côté boissons

Que boire pour se donner de l'élan ?

Pour vous donner la pêche ou vous détendre, adoptez ces plantes en infusion, froide ou chaude, pour égayer vos gourdes et éviter le piège des boissons « énergisantes » ou trop sucrées.

AVANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

BOIRE UNE INFUSION 30 À 60 MINUTES AVANT L'EFFORT PERMET DE PRÉPARER LE CORPS ET DE STIMULER NATURELLEMENT L'ÉNERGIE. VOICI LES PLUS RECOMMANDÉES.

THÉ VERT : riche en catéchines antioxydantes et en caféine naturelle, le thé vert améliore la vigilance, augmente l'oxydation des graisses et soutient l'endurance. Il est parfait pour les activités cardio ou les sports de résistance.

MATÉ : cette plante sud-américaine riche en théobromine stimule sans provoquer de nervosité. Elle augmente l'énergie mentale et physique, améliore l'humeur, et favorise la mobilisation des graisses. Les Argentins ne sauraient s'en passer !

GINGEMBRE : frais de préférence, ou sec, il stimule la circulation sanguine, chauffe le corps en douceur et possède une action anti-inflammatoire douce. Il est idéal pour les séances matinales ou en hiver.

PENDANT L'EFFORT

L'OBJECTIF EST DE MAINTENIR L'HYDRATATION, LIMITER L'ACIDITÉ, FAVORISER L'OXYGÉNATION ET ÉVITER LES CRAMPES.

ROOIBOS : dépourvu de théine, il est riche en minéraux (potassium, magnésium, calcium). Il contribue à réduire le stress oxydatif lié à l'effort physique.

MENTHE POIVRÉE : elle facilite la respiration, procure une sensation de fraîcheur immédiate et peut soulager les petits troubles digestifs en cours d'effort (ballonnements, nausées légères).

HIBISCUS : riche en vitamine C et antioxydants, il soutient la régulation de la pression sanguine et combat la déshydratation, en particulier par temps chaud.

POUR FAVORISER LA RÉCUPÉRATION

LA RÉCUPÉRATION EST UNE PHASE ESSENTIELLE POUR RÉPARER LES FIBRES MUSCULAIRES, REMINÉRALISER LE CORPS ET PRÉVENIR LES COURBATURES.

ORTIE : riche en silice, fer et calcium, elle aide à éliminer les toxines générées par l'effort, draine les reins et reminéralise en profondeur.

CURCUMA : grâce à sa molécule phare, la curcumine, il est un anti-inflammatoire naturel reconnu. Il aide à apaiser les douleurs musculaires et les articulations.

CAMOMILLE MATRICAIRE : c'est bien connu, elle calme le système nerveux, favorise la détente musculaire et le sommeil réparateur. Parfait après une séance du soir.



Misez sur les plantes en infusion!

Plus de conseils forme sur maximag.fr



Curcuma



Des avancées significatives

DU NOUVEAU CONTRE *Parkinson*

En France, 270 000 personnes sont touchées. Zoom sur les innovations thérapeutiques à l'approche de la Journée mondiale contre la maladie de Parkinson, le 11 avril prochain.

Lenteur, raideurs, tremblements, mais aussi fatigue, douleurs et troubles de l'humeur ou digestifs, sont des signes connus de la maladie neurodégénérative de Parkinson. Elle est caractérisée par la disparition des neurones fabriquant la dopamine, un neurotransmetteur qui assure le contrôle automatique de nos mouvements, des émotions et des capacités intellectuelles. On sait mieux la soulager et la recherche avance.

Des dispositifs innovants

De nouvelles pompes améliorent l'apport continu indispensable de dopamine.

✓ **En sous-cutanée** : le dispositif Scyova du laboratoire AbbVie disponible depuis 2025, comprend un boîtier externe porté en bandoulière, permettant d'administrer le traitement sous forme de gel composé de foslévodopa/foscarbidopa, qui passe dans le sang pour agir sur les récepteurs à dopamine du cerveau.

✓ **Directement dans le cerveau** : des chercheurs du CHU de Lille, de l'Inserm

25
MILLIONS
de cas
attendus,
d'ici 2050
en raison du
vieillissement
de la population
notamment.

En France,
la progression
devrait être
de 47 %.

Source : BMJ,
mars 2025.

Plus de conseils
santé sur
maximag.fr

Alors, on danse !

Alors que
l'exercice
physique a déjà
démonstré ses
effets positifs
pour mieux gérer
les symptômes,
les bénéfices
spécifiques de la
danse ont été
mesurés auprès
de patients
touchés par la
maladie de
Parkinson. Au
long cours, les
scores cognitifs
sont nettement
améliorés par
rapport aux
non-pratiquants.

Source : Journal of
Alzheimer's disease,
décembre 2025.

et des fondateurs de la start-up InBrain Pharma ont inventé la perfusion cérébrale de dopamine, via une pompe insérée sous la peau de l'abdomen, dotée d'une membrane pour le remplissage par simple seringue, qui est reliée à un cathéter courant sous la peau jusqu'au cerveau. Essai de phase III attendu cette année.

Une neuroprothèse a aussi été mise au point. Implantée au niveau de la moelle épinière, elle envoie des impulsions électriques permettant de fluidifier la marche. Essais prometteurs poursuivis.

Des médicaments prometteurs

Les pistes de recherche à suivre...

✓ **L'ambroxol** : ce sirop contre la toux a été réorienté contre la maladie de Parkinson, en raison de son effet stimulant sur une enzyme chargée d'éliminer les déchets de protéines, pour mieux protéger les neurones. Essais de phase 2 et 3 en cours.

✓ **L'immunothérapie** : l'anticorps monoclonal prasinezumab ciblant les protéines alpha-synucléine toxiques présentes dans le cerveau, est en cours d'évaluation chez des patients en phase débutante.

✓ **Une thérapie cellulaire** : des essais sont menés sur le bemdaneprocel visant à remplacer les neurones qui produisent la dopamine et qui sont détruits dans le cadre de la maladie de Parkinson.

✓ **Un antidiabétique** : grâce à son action sur les processus inflammatoires notamment, l'anti-diabétique agoniste GLP1 lixisénatide ralentirait le processus dégénératif et la progression des signes moteurs.





**Intégrance (n.f.) :
vertu qui allie
inclusion,
solidarité et
bienveillance.**

CONQUEST

www.integrance.fr



Intégrance - Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité, immatriculée au Répertoire SIRENE sous le n° 340 359 900. Siège social : 51, rue Paul Meurice - CS 51111 75970 Paris Cedex 20. Communication à caractère publicitaire. Toutes marques déposées.

0 800 103 014

Service & appel
gratuits


Intégrance
La mutuelle des solidarités

C'est la saison !

La sève de bouleau

UN REVITALISANT NATUREL

Ce précieux liquide fait son grand retour dans les magasins. La sève de bouleau est appréciée depuis des siècles pour ses propriétés drainantes et revitalisantes de l'organisme après l'hiver.

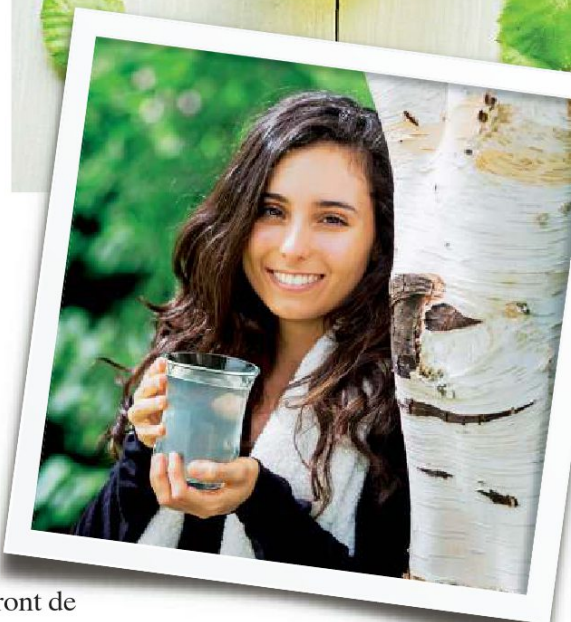
Chaque année, à la toute fin de l'hiver, un rituel discret mais précieux se répète dans les forêts : l'écoulement de la sève de bouleau. Longtemps connue dans les pays nordiques pour ses effets « coup d'éclat », cette eau végétale cristalline séduit aujourd'hui celles et ceux qui cherchent une cure naturelle, simple et efficace pour relancer l'organisme après les mois froids.

C'EST QUOI AU JUSTE ?

La sève de bouleau est le liquide nutritif que l'arbre fait monter de ses racines vers ses jeunes bourgeons, juste avant l'arrivée du printemps. C'est un véritable concentré de vie : l'arbre y puise les minéraux, sucres naturels et composés essentiels qui lui permettront de redémarrer après l'hiver. Claire, légèrement sucrée, elle ressemble à de l'eau... mais une eau très spéciale.

Pourquoi est-elle récoltée en fin d'hiver ?

Le moment est crucial : la sève coule lorsque l'arbre « se réveille ». Dès que les températures remontent légèrement et que les nuits restent fraîches, une pression interne s'installe dans le tronc, provoquant la montée de la sève. Cette période, qui dure seulement trois à quatre semaines, garantit une sève pure, riche et non encore transformée par le métabolisme de l'arbre. C'est pourquoi la récolte s'effectue uniquement à cette saison, souvent entre fin février et fin mars, selon les régions.



Que contient-elle ?

C'est un cocktail de nutriments.

Sa composition varie selon les sols et les conditions climatiques, mais on y retrouve généralement des minéraux (potassium, calcium, magnésium, manganèse), des oligo-éléments (zinc, cuivre, fer), des acides aminés, des sucres naturels extrêmement légers, des antioxydants comme certains flavonoïdes. Ce cocktail lui confère une action à la fois hydratante, reminéralisante et légèrement drainante.





OÙ LA TROUVER ?

En magasins bio, en circuits locaux et producteurs forestiers, en ligne (par exemple leanature.com, lafourche.fr, onatera.com). Afin qu'elle conserve ses propriétés, la sève de bouleau doit être 100 % pure, sans conservateurs, non pasteurisée. L'idéal est de choisir une sève bio, française ou européenne, issue de cueillettes respectueuses des arbres.

Quels sont ses bénéfices ?

Traditionnellement, la sève de bouleau est utilisée pour « nettoyer » l'organisme tout en le revitalisant. En pratique, voici ce qu'elle procure...

✓ **Une action drainante douce :** elle stimule le travail des reins et l'élimination de l'eau. Résultat : une sensation de légèreté et un petit soutien pour évacuer les déchets métaboliques accumulés pendant l'hiver.

✓ **Un regain de vitalité :** grâce à sa richesse en minéraux et oligo-éléments, elle aide à réduire la fatigue passagère et accompagne la reprise d'énergie à la sortie de l'hiver.

✓ **Un soutien pour la peau et les cheveux :** en favorisant l'hydratation interne et le drainage, elle contribue à un teint plus clair, une peau plus souple et une diminution des petites imperfections liées à l'accumulation de toxines.

✓ **Un bien-être général :** beaucoup de personnes constatent une meilleure clarté mentale, une digestion plus légère et un sommeil plus régulier durant la cure.

COMMENT FAIRE UNE CURE ?

La sève de bouleau fraîche est particulièrement recommandée à la sortie de l'hiver à raison d'un verre de 150 à 250 ml par jour, à jeun le matin, pendant trois semaines (10 jours minimum). Le goût très doux rend la cure facile à suivre au quotidien. Bon à savoir : par son effet diurétique, la sève de bouleau peut être déconseillée aux personnes souffrant de maladies rénales, ainsi qu'aux personnes allergiques au pollen de bouleau.

Plus de médecine naturelle
sur maximag.fr

PUBLI-COMMUNIQUÉ

www.lesproduitsdumois.com



BOUCHE SÈCHE, SENSIBLE, DOULOUREUSE ? L'INNOVATION OZALYS !

Un bain de bouche unique à l'acide hyaluronique qui **fortifie la muqueuse buccale, cicatrise, hydrate et apaise.**

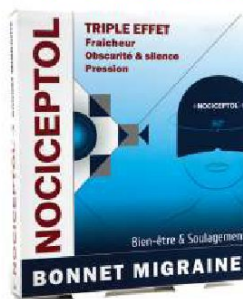
Sans alcool, sans menthol, le Soin Confort ne pique pas, respecte la flore buccale, ne tâche pas les dents. Formulé sous contrôle odontologique, le **Soin Confort** est un soin de Haute Conception de la marque Ozalys, récompensée par **8 prix d'excellence.**

● Pharmacies & partenaires agréés.

Découvrez notre gamme, boutique en ligne sur ozalys.com



NOCICEPTOL® BONNET MIGRAINE, SOULAGE LES INCONFORTS DE LA TÊTE



Cet accessoire vous accompagne quotidiennement pour **soulager les inconforts de la tête**, la fatigue oculaire et favoriser la relaxation. Son gel intégré diffuse une agréable sensation de fraîcheur, même à température ambiante. Sa couverture intégrale du crâne, tout comme les bienfaits du froid, d'une pression douce, apporte un **soulagement efficace** en cas d'inconfort.

● Disponible en pharmacie et sur www.nociceptol.fr
ACL : 6424130 - Taille unique, ~700 g - Prix public conseillé : 24,90 €. Laboratoire POLIDIS 01 47 51 28 00.

DÉTOX DU FOIE POUR PERDRE DU POIDS

Lorsque le foie est surchargé de toxines, il ne digère plus les graisses correctement, ce qui peut conduire à une prise de poids, notamment au niveau du ventre.

Activ'Foie contient des principes bioactifs naturels issus du **Chardon-Marie**, de l'**Artichaut** et du **Curcuma**, qui ensemble favorisent son bon fonctionnement.

Un comprimé naturel **Activ'Foie** par jour permet ainsi de **détoxifier son foie**, et de **prendre soin de sa silhouette !**

● En pharmacie - Boîtes 30 / 90 cp et pot 150 cp ACL 9770981 / 9778505 / 6241054.
Convient aux végétaliens. New Nordic au 01 85 12 12 12 (tarif local) - vitalco.com



LA GOUTTE CONÇUE POUR PROTÉGER VOS YEUX DES ÉCRANS

L'exposition aux écrans peut provoquer fatigue visuelle, inconfort mais aussi accélérer le vieillissement de vos yeux. Le laboratoire Bausch&Lomb a créé **Aqualarm Ecran**, une formule spécifique pour **lutter contre la lumière bleue, qui apporte hydratation, confort immédiat et protection.**

● En pharmacie.

Dispositif médical de classe IIb, produit de santé réglementé, marquage CE délivré par l'organisme habilité IMQ (0051). Fabricant : C.O.C. Farmaceutici S.r.l. - Italy.

*Concilier liberté
et famille*

L'ÉQUILIBRE DES *grands-mères actives*

Apprenons à trouver le juste milieu entre moments précieux avec les petits-enfants et activités qui nourrissent notre propre épanouissement : c'est important !

Fini le stéréotype de la mamie disponible à tout instant ! Aujourd'hui, nous sommes de plus en plus nombreuses à mener une vie dynamique, tout en souhaitant rester un pilier important pour la famille. Et c'est une bonne chose ! En effet, être grand-mère ne signifie plus renoncer à sa liberté. Bien au contraire : plus vous apprenez à la préserver et prenez soin de vous, plus vous êtes à même d'offrir le meilleur de vous-même à ceux qui comptent le plus pour vous.

J'ai créé mon entreprise de livraison de repas à domicile avant de devenir grand-mère.

C'est une activité importante pour moi, qui me rend fière, créative et indépendante, j'en ai vraiment besoin. Quand ma fille – dont je suis très proche – a eu son premier enfant, j'avoue que j'ai eu peur qu'elle me demande de tout arrêter pour me consacrer à lui. Mes amies me disaient que j'avais de la

MURIELLE, 59 ANS, 2 PETITS-ENFANTS

“Nous avons défini une organisation

chance d'être grand-mère tôt, que je devrais en profiter davantage et cela me culpabilisait un peu. Mais j'ai beaucoup discuté avec ma fille et, heureusement, elle a vite été d'accord avec moi pour dire que mon métier m'apportait beaucoup d'équilibre et qu'il ne fallait pas que ça cesse. Aujourd'hui, j'ai réorganisé mon temps. Je ne travaille pas le mercredi pour garder mes petits-enfants. Je les ai

aussi aux vacances, mais seulement quand je peux, ça n'est pas régulier, les autres grands-parents aident aussi. Enfin, je dépanne de temps en temps pour les situations d'urgence (maladie, grèves à l'école...). Cette organisation convient à tout le monde : j'ai une vie active bien à moi, tout en profitant de mes petits-enfants avec joie, sans trop de fatigue ni de contrainte.

ROSE, 64 ANS, 3 PETITS-ENFANTS

“Je les aime sans m’oublier”

Quand je suis devenue grand-mère, j’ai tout de suite compris que je ne voulais pas renoncer à la femme active que j’étais. J’adore mes petits-enfants, j’en suis folle, mais j’aime aussi voyager, faire du théâtre, m’investir dans des associations, voir mes amies et continuer à faire plein de choses pour moi. J’ai choisi d’en parler à mes enfants dès le départ. Nous en avons discuté ouvertement pour essayer de mettre au point un équilibre clair et un agenda agréable pour tout le monde. L’idée était que je sois une grand-mère présente, mais pas disponible ou corvéable en permanence. Je veux bien dépanner quand les petits sont malades ou la nounou absente, mais je veux surtout les garder par plaisir et non par obligation. Au début, ça n’était pas facile de dire non sans me justifier et surtout sans culpabiliser, mais mes enfants ont été compréhensifs. Cette liberté rend les moments passés avec mes petits-enfants encore plus précieux. Quand je suis avec eux, je suis pleinement là. Je ne regarde pas ma montre.

Je suis une grand-mère détendue, joyeuse, heureuse d’être avec eux et ils le ressentent. On peut aimer profondément sa famille sans s’oublier : en ce qui me concerne, j’estime que cet équilibre est trouvé.

L’avis de la psy

Lorsque l’on devient grand-parent survient le risque de s’oublier si nos enfants nous sollicitent pour garder les petits-enfants.

Cette sensation de « devoir », de « charge », d’« obligation », fait alors passer au second plan la joie du partage, celle de donner et de recevoir. Rose a su prévenir cet obstacle en se posant les bonnes questions dès le début (« Ai-je les moyens, l’envie d’aider mes enfants ? Qu’est-ce que cela va m’apporter dans ma vie ? »), mais aussi en abordant clairement le sujet avec eux pour pouvoir trouver un équilibre qui convienne à tous. La communication est fluide et chacun s’y retrouve. Rose satisfait à la fois ses besoins personnels tout en nouant une jolie relation avec ses petits-enfants. Elle a tout compris !



3 questions à...

Françoise Dorn*, psychothérapeute, conférencière et auteure de *Happy Mamie* (éd. Jouvence).

À quels défis sommes-nous confrontées aujourd’hui ?

Les grands-mères d’aujourd’hui sont plus actives, plus tournées vers l’extérieur (amies, sport, bénévolat...) et mènent de nombreuses activités en même temps, là où les femmes d’hier étaient centrées sur le foyer et la famille. Cette incitation à prendre soin de soi est une chance, mais aussi une pression. Beaucoup d’attentes sociales pèsent sur nous, car il faut tout mener de front. Or, à trop vouloir satisfaire tout le monde, on finit par tomber dans l’insatisfaction et l’épuisement.

Comment réussir à tout concilier ?

Le plus important est de prendre le temps de s’interroger : de quoi ai-je vraiment envie ? Qu’est-ce qui est essentiel pour moi ? Qu’est-ce qui donne du sens à ma vie, me fait vibrer ? Il est illusoire de vouloir assurer sur tous les plans. Plus on se connecte à ses désirs et ses besoins, plus on ressent une complétude, l’impression d’être à sa juste place. Sentir que l’on fait quelque chose de bien pour soi aide souvent à trouver l’équilibre dans les autres domaines de sa vie.

Préserver sa liberté passe-t-il par le fait de poser des limites à ses enfants ?

Oui, s’il le faut. Souvent, on accède à toutes leurs demandes, de peur de leur faire de la peine, de les décevoir ou de perdre leur amour. Alors que l’on peut tout à fait leur dire non si ce n’est pas compatible avec nos besoins. Le tout est de le faire délicatement, avec intelligence. Par exemple : « Je ne peux pas garder les enfants aux vacances de février, mais avec plaisir à Pâques ! » On peut refuser une requête, tout en donnant de l’attention et en aidant ses enfants à trouver une autre solution. Le secret réside dans la discussion !

* Rens. : francoise-dorn.com.

“équilibrée ensemble”

L’avis de la psy

Murielle n’est ni dans la frustration, ni dans le sacrifice. Elle a bien compris que la solidarité consiste à être là en cas de coup dur, tout en sachant dire non quand il n’y a pas le feu au lac. Elle a su protéger sa vie professionnelle en se réorganisant, tout en favorisant une écoute réciproque et en posant des limites afin de ne pas se laisser envahir. Elle fait preuve de respect à son propre égard, mais aussi envers sa fille et ses petits-enfants à qui elle accorde une attention bienveillante. Avec cette attitude, elle s’offre de vrais choix et une vie qui, grâce à ces limites posées, devient plus joyeuse, plus simple, plus efficace dans cette double écoute de soi comme de l’autre ! Là encore, je ne peux que la féliciter.

{  +  Retrouver la version audio de cet article sur l’application **kiosqueBauer** }

Violoniste, comédienne et cascadeuse

“J’AI PLUSIEURS
CORDES
à mon arc”

À 25 ans, Marie excelle aussi bien dans l’atmosphère feutrée des grandes salles d’opéra que dans les combats de rue fictifs pour les besoins de l’audiovisuel, des compétences rarement cumulées.

Avec une mère cheffe de chœur et professeure de musique, ainsi qu’un père pianiste professionnel et concertiste, j’avais peu de chances de ne pas faire de musique ! Mes deux grandes sœurs et moi, nous nous sommes toujours réveillées et couchées en entendant notre père répéter, et quand des amis venaient, nos parents mettaient un disque, qu’ils nous faisaient également écouter parfois, pour que l’on connaisse telle ou telle œuvre.

À 6 ans, j’ai choisi le violon, alors que mes sœurs avaient choisi le piano et la flûte traversière. J’ai

tout de suite été passionnée, appliquée, et je suis entrée dans une classe à horaires aménagés, comme elles. Mais je voulais devenir comédienne et, à l’entrée au lycée, j’ai choisi l’option cinéma, avant de quitter Nancy pour Paris, après le bac. Là, j’ai cumulé une école de théâtre, une formation universitaire cinéma et... le conservatoire de musique. Car je n’ai jamais arrêté le violon, dont je fais au minimum une heure par jour, et bien davantage quand je répète pour un concert

*“Quand j’ai
besoin de me
détendre, je
quitte un art
pour un autre !”*

de musique classique ou pour mon groupe de musique contemporaine, La Mine de Léo.

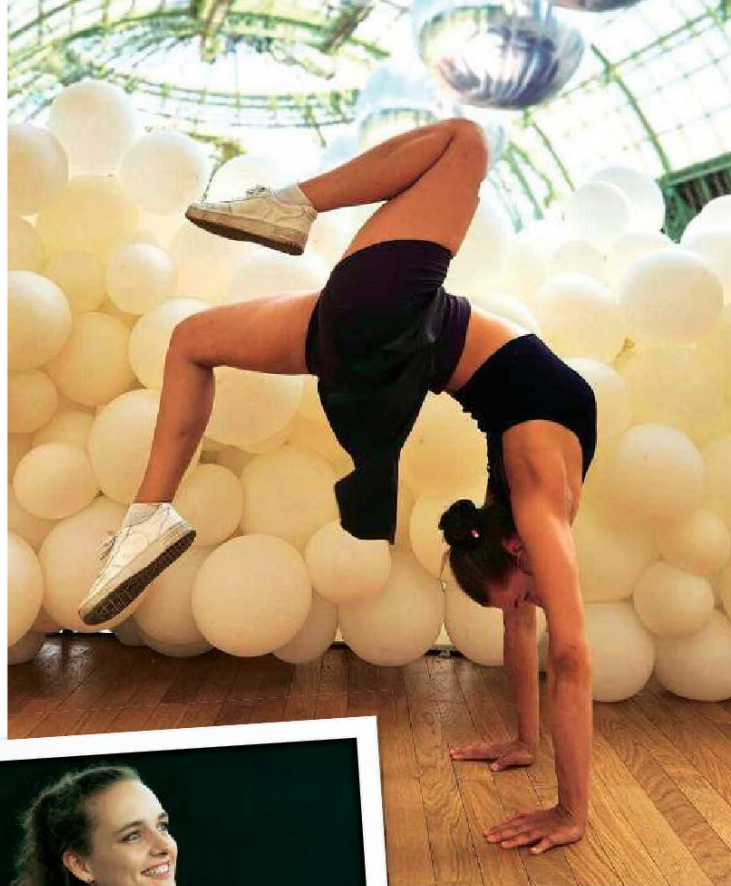
Mes deux casquettes musicales me font

faire des déplacements, à l’est comme

à l’ouest de Paris. Dans ces cas-là, je m’entraîne moins physiquement durant quelques jours, alors que d’habitude, je fais au minimum six heures de sport par semaine. J’ai commencé la gym petite, et

surtout, à 21 ans, j’ai eu le coup de foudre pour la cascade, lors du tournage d’un spot sur les pompiers où j’étais assistante caméra. Je me suis dit : « Moi aussi, je veux sauter des ponts, et d’autant plus que je suis une femme. Je ne veux pas

rester une gymnaste de parquet ! » Pour la première fois, mes parents ne m’ont pas suivie : « Pas question ! C’est trop dangereux ! » J’avoue qu’apprendre à feindre de se faire percuter par une voiture, dévaler tout un escalier sur le dos, sauter d’un toit ou jouer les torches vivantes



n’est pas de tout repos, mais j’ai commencé à m’entraîner malgré leur avis, puis je me suis inscrite dans l’école la plus réputée, Campus Univers Cascades, dans

le nord de la France, ce qui me fait un déplacement de plus. Depuis, mes parents sont devenus mes plus grands fans, et je pars régulièrement faire des sessions d’entraînement de quinze jours, complétées par l’entraînement régulier en salle à Paris. Nous sommes seulement 30 % de femmes lors des stages intensifs, alors que la plupart des actrices glamour sont doublées en cas de posture risquée. L’explication, c’est qu’on écrit des rôles pour des acteurs cascadeurs, dont le symbole est Belmondo, mais pas pour des femmes cascadeuses héroïques, un mauvais pli que j’espère bien voir changer. Je rêve de mon premier contrat « pro » en cascade.

Avec mon emploi du temps très serré, j’essaie de garder du temps pour ma vie personnelle. Je suis en couple depuis trois ans avec un étudiant en psycho, qui pour l’instant se cherche, alors que je me suis



L'avis de l'expert

Aly Savané, coach de vie et auteur du *Voyage de Lumi*

On peut faire le choix de ne renoncer à aucune part de soi

La société, comme la famille, est pleine de diktats

qui invitent à l'unicité. Il faudrait choisir un seul métier, une seule personne, une seule passion pour la vie, alors que ce qui est unique, c'est nous, et que l'individu tient parfois sur plusieurs piliers. On peut être à la fois courageux, créatif, sensible, batailleur, ce que beaucoup de gens ne comprennent pas. Il faut avoir la force de résister au regard des autres pour ne pas sacrifier ce qui fait notre équilibre. Le monde d'aujourd'hui offre tant d'opportunités que c'est possible de ne pas choisir, d'où un fossé entre les générations.

Rens. : lafabriquedesesprits.fr.

presque « trop trouvée », ce qui fait une moyenne. Il s'est habitué à mon hyperactivité et à mes talents si distincts. Très organisée, je suis capable d'écourter un verre au bar pour aller répéter mon violon, mais je suis loin de l'image de l'ascète qui se couche tôt et ne fait aucun écart ! Quand j'ai besoin de me détendre, je quitte un art pour un autre, mais il est évidemment rare que je reste avachie des heures sur mon canapé. Quand je raconte mes trois métiers autour de moi, les gens sont étonnés, puisque je suis la seule cascadeuse violoniste à ma connaissance, mais j'ai des amis dans chaque milieu. Chez les comédiens, on admire la rigueur des musiciens, mais chez les musiciens classiques, mon choix de la cascade fait tiquer : « Et si tu te casses un poignet ? Si tu te coupes un doigt ? » J'y ai pensé, c'est un risque. Mais je l'assume en me disant que cela peut aussi bien m'arriver en maniant un couteau en cuisine, et la cascade me ferait plutôt me fouler une cheville... en espérant que cela n'arrive pas non plus. À 25 ans aujourd'hui, je ne me vois pas me résoudre à abandonner l'une de mes compétences, d'autant plus que je gagne ma vie à égalité entre mes contrats de comédienne et ceux de musicienne. Mon rêve absolu reste à réaliser, une comédie musicale avec un rôle très physique, qui me permettrait de tout faire en même temps. Je serais peut-être même la seule postulante ! ■ Marie

Sur Instagram : Marieklein38



Retrouver la version audio de cet article sur l'application kiosqueBauer

Les faits cités et les opinions exprimées sont les témoignages recueillis dans le cadre d'enquêtes effectuées pour réaliser ce reportage. Rapportés par Maxi, ils n'engagent que les témoins eux-mêmes.

NOUVEAU !



4,30 € SEULEMENT

CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Le plein d'idées pratiques et déco pour un beau jardin !

Abonnez-vous sur **www.abobauer.com**



Découvrez votre **Espace Client**
Accessible 7J/7 et 24h/24



Mon compte

> Gérez vos commandes

> Modifiez votre adresse

> Consultez votre abonnement

> Réabonnez-vous facilement



Bagages, bicyclette...

Surcharge interdite

Pour être sûr de charger la voiture sans dépasser les limites autorisées, munissez-vous de la carte grise : notez le code F2 qui indique la charge maximale admissible et soustrayez le code G1 qui renseigne le poids à vide du véhicule. Le résultat correspond au poids maximal du chargement autorisé (bagages, passagers, vélos, coffre de toit...). Trop charger son véhicule est non seulement dangereux pour la conduite et pour les autres usagers de la route, mais peut coûter 135 € d'amende par tranche de 0,5 tonne supplémentaire.

vélo (gourde, pompe) doivent être retirés.

« La plaque d'immatriculation et les feux de signalisation de la voiture doivent rester visibles », explique Maître Franck Cohen, avocat en droit routier. « Sinon, il faut ajouter une nouvelle plaque, une rampe de signalisation, des lumières et des réflecteurs ».

Attention ! Le conducteur risque une amende de 68 € si le porte-vélo n'est pas homologué et de 135 € si la plaque est non conforme (même partiellement illisible).

S'équiper d'une caravane

« Si la caravane pèse moins de 750 kg, le permis B suffit. Si son poids excède 750 kg, mais que le total voiture et caravane ne dépasse pas les 3 500 kg, le permis B convient également. Au-delà, il faut impérativement obtenir des permis spécifiques pour se munir de cette extension », explique En Voiture Simone, auto-école en ligne agréée par l'État. « De plus, il faut faire établir une carte grise pour toute caravane de plus de 500 kg. »

Attention ! Sans cette carte grise, l'automobiliste risque une amende jusqu'à 750 €.

Charger sa voiture DANS LES RÈGLES

Lors des déplacements en famille, les véhicules sont souvent très remplis. Afin de prendre la route en sécurité, la loi impose des limites de chargement.

Utiliser un coffre de toit

Il peut vite devenir indispensable ! D'autant que la lunette arrière ne doit pas être encombrée pour la visibilité, et donc, pour la sécurité des passagers. Mais équiper la voiture d'un coffre de toit nécessite certaines règles. Avant tout, il doit avoir la norme NF.

Ses dimensions réglementaires dépendent de la taille de la voiture. Selon le code de la route, « la largeur totale du chargement doit être inférieure ou égale à 2,55 m » et « il ne doit pas dépasser l'aplomb avant du véhicule ». En clair, le coffre de toit ne doit pas dépasser les contours du véhicule.

Dès qu'il est vide, il est conseillé de le retirer, car sa résistance au vent entraîne une surconsommation de carburant, bien inutile si vous n'avez rien à y transporter.

Attention ! Méfiez-vous des hauteurs limitées (parkings, barrière de péage), vérifiez la fixation du coffre avant de prendre la route ainsi qu'à chaque arrêt, réduisez votre vitesse et soyez vigilant en cas de vent.

Transporter des vélos

Plusieurs solutions existent selon le mode de fixation : le porte-vélo embarqué (dans le coffre), le porte-vélo à fixer sur le hayon ou sur la boule d'attelage, la galerie de toit.

Quel que soit le modèle choisi, il doit être homologué et répondant à la norme française (NF) ou internationale (ISO). Les règles indiquées sur le mode d'emploi (fixation, nombre de vélos, vitesse maximale) doivent être respectées, et les accessoires pouvant se détacher du

Bon à savoir

Et l'assurance ?

Pour les déplacements en Europe et en Suisse, le Fichier des Véhicules Assurés (FVA) permet aux forces de l'ordre de vérifier la couverture d'assurance par le numéro de la plaque d'immatriculation. En dehors de l'Europe, une attestation adaptée est nécessaire dans certains pays. Il est conseillé de garder dans votre voiture le « Mémo Véhicule Assuré », document remis par votre assureur et qui vous sera utile pour un constat, par exemple.

Plus de
droit sur
maximag.fr

En bref...

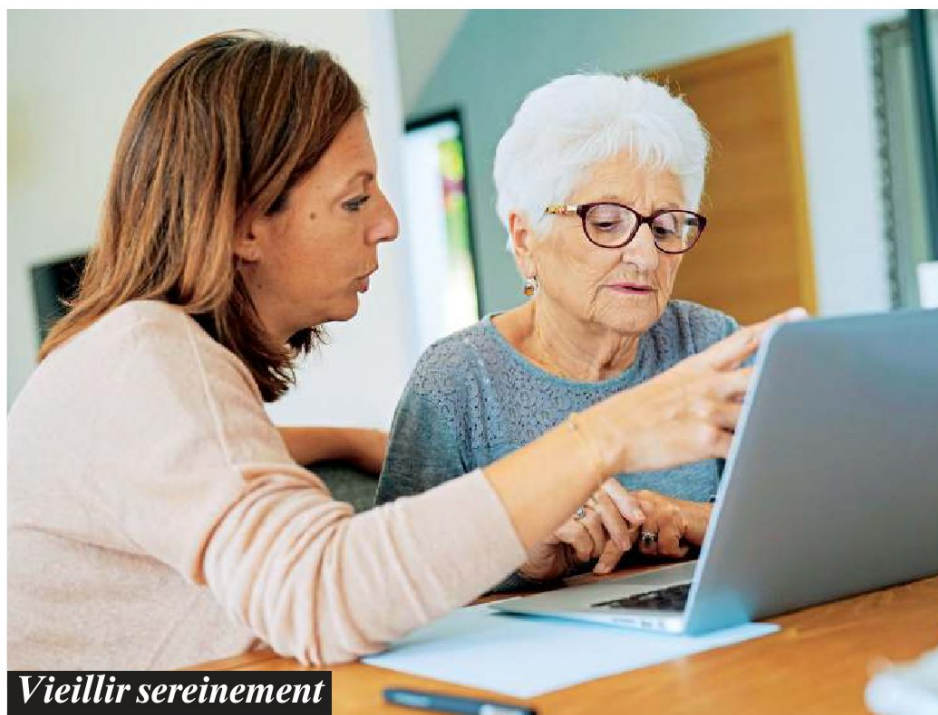
UN NOUVEAU TIMBRE FLEURI ET PARFUMÉ

Envie d'envoyer un rayon de soleil avec vos lettres ? La Poste lance un timbre Cœur fleuri et délicatement parfumé à la fleur d'oranger ! Créé pour les 100 ans de la Maison Fragonard, il mêle bouquet éclatant, dorure à chaud et senteur emblématique de Provence. Un petit geste tendre et poétique, parfait pour glisser un peu de parfum et beaucoup d'affection dans votre courrier. Lettre Verte 20 g ou 100 g, en vente dans de nombreux bureaux de Poste et sur le site laposte.fr



LE REPAS À 1 € POUR TOUS LES ÉTUDIANTS

Jusqu'ici réservé aux étudiants boursiers ou non boursiers en situation de précarité, le repas à 1 € devient une réalité pour tous les étudiants. Cette mesure solidaire s'appliquera à partir du 1^{er} mai 2026 dans tous les restaurants universitaires (restos U). Un coup de pouce bienvenu : il suffira de présenter sa carte étudiante pour profiter d'un repas complet (entrée, plat, dessert) à petit prix dans les restaurants gérés par les Crous.



Vieillir sereinement

Seniors : un simulateur gratuit POUR TROUVER TOUTES LES AIDES

Bien vieillir coûte cher, et le prix varie fortement selon la ville et la solution choisie. Face au coût parfois vertigineux de l'aide à domicile ou d'un hébergement spécialisé, beaucoup de familles se sentent démunies. Pourtant, de nombreuses aides existent : allocations pour la perte d'autonomie, avantages fiscaux, soutiens locaux, solutions liées au patrimoine... Le problème : elles sont souvent mal connues ou difficiles à identifier.

Un outil simple, gratuit et rapide

Bonne nouvelle ! Pour simplifier la vie des aidants et des seniors, Zenior, plateforme dédiée au « bien vieillir », lance un simulateur gratuit et en ligne qui centralise toutes les aides qui peuvent être demandées. L'objectif : permettre à chacun de connaître, en quelques minutes, les dispositifs auxquels il peut prétendre.

Comment ? Le simulateur interroge les éléments essentiels : l'âge, le niveau d'autonomie (GIR), l'état de santé ou handicap, les revenus, le patrimoine, la zone géographique... En croisant ces données avec les barèmes officiels du gouvernement, il fournit une estimation personnalisée et actualisée des aides financières, qu'elles soient sociales, fiscales ou issues du patrimoine. Une manière d'offrir de la transparence dans un univers souvent perçu comme opaque. « Notre objectif est de rendre ces informations accessibles et compréhensibles, en quelques clics, afin de redonner confiance aux seniors et à leur famille pour prendre les bonnes décisions » explique Rodolphe Gougaud, cofondateur de Zenior.



UN SOUTIEN POUR LES FAMILLES

L'outil ne se contente pas d'identifier les aides : il s'intègre dans un parcours plus global d'accompagnement des seniors et de leurs familles. Zenior prévoit, à terme, de permettre la constitution et le suivi des dossiers directement en ligne, simplifiant ainsi l'ensemble des démarches.

Pour un printemps serein

Ranger, trier C'EST DE SAISON !

L'arrivée du printemps est souvent le moment de faire le tri et le grand ménage dans la maison. **Jonathan Coni**, roi des astuces*, nous donne les siennes pour bien s'organiser et préparer les beaux jours.

NOTRE
expert



JONATHAN CONI
AUTEUR*,
À RETROUVER
SUR INSTAGRAM
@JONATHAN_CONI_
ASTUCES.

RANGÉZ LES VÊTEMENTS D'HIVER...

Préparez trois grands sacs en plastique étiquetés : à ranger ou à laver, à donner ou à vendre, à jeter. Sortez tous vos vêtements, mettez-les dans le sac correspondant, puis dépoussiérez et nettoyez votre dressing et vos armoires. Une fois les lessives effectuées et les vêtements repassés, mettez-les avec ceux à ranger dans des housses de rangement sous vide qui permettent un gain de place.

Sortez ceux du printemps

Rafraîchissez les vêtements qui n'ont pas besoin de lavage en les saupoudrant de bicarbonate de soude. Laissez agir 15 à 20 minutes pour absorber les odeurs, puis secouez-les pour enlever l'excédent de bicarbonate. Installez-les ensuite dans votre dressing ou armoire, par couleur ou par matière.



RÉORGANISEZ VOS PLACARDS DE CUISINE

Videz vos placards en mettant au fur et à mesure dans deux cartons distincts ce qui est à jeter et ce qui est à garder. Nettoyez ensuite les étagères, puis pour une meilleure visibilité, rangez les produits en colonne, par catégorie et par ordre de dates de péremption.

Contrôlez le panier de pique-nique

Sortez la vaisselle du panier, vérifiez qu'elle ne soit pas ébréchée et que les couverts sont encore fonctionnels. Lavez-les, ainsi que la nappe et les serviettes, puis dépoussiérez le panier en osier avec un chiffon microfibre légèrement humide avant de tout remettre en place.

Confectionnez quelques répulsifs

Mouches et moustiques font leur réapparition. Éloignez-les de la maison en déposant des rondelles de citron sur les bords de vos fenêtres. Mettez des peaux d'agrumes dans un flacon spray, remplissez-le de vinaigre blanc et laissez reposer une nuit. Pulvérisez dans les endroits où viennent des araignées. Mettez des feuilles de laurier dans les placards de cuisine où vous rangez la farine et les céréales pour éloigner les mites alimentaires.



36

OBJETS

C'est ce que les Français estiment avoir accumulé, en moyenne, et dont ils n'ont pas l'utilité, soit près de deux milliards d'objets qui s'entasseraient dans nos placards.

Enquête Ipsos pour eBay, février 2023.



À LIRE...

**365 nouvelles astuces de génie pour une vie plus saine, plus écologique et plus économique au fil des saisons, de Jonathan Coni, éd. Solar, coll. Au quotidien.*

PRÉPAREZ LES VALISES

Supprimez les odeurs de renfermé des valises et des sacs avec un chiffon imbibé d'eau et de vinaigre blanc, puis rincez avec un chiffon trempé dans de l'eau claire. Laissez-les sécher quelques jours à l'air libre, puis mettez une chaussette remplie de bicarbonate de soude dedans, pour empêcher les mauvaises odeurs ainsi qu'une chaussette de gros sel, si vous les stockez dans un endroit humide.

NETTOYEZ LE MOBILIER D'EXTÉRIEUR EN PLASTIQUE

Le mobilier d'extérieur a passé l'hiver sous housse, dans un garage ou une cabane de jardin et il est temps de le ressortir pour l'arrivée des beaux jours. Afin de redonner du brillant au plastique, versez 50 cl d'eau, 5 cuillères à soupe de savon noir liquide et 2 cuillères à soupe d'huile végétale dans un flacon spray. Fermez-le, puis secouez vigoureusement avant de pulvériser le mélange sur le mobilier, puis de lustrer avec un chiffon microfibre. Si vous constatez qu'il a jauni, diluez une cuillère à soupe de sel d'oseille dans 50 cl d'eau chaude, pulvérisez sur les zones concernées et frottez avec un chiffon microfibre.

Faites place nette dans la salle de bains

Prévoyez un sac, que vous rapporterez chez le pharmacien, pour les médicaments périmés ou qui ne doivent plus être utilisés parce qu'ils ont été ouverts il y a trop longtemps. Vérifiez sur les emballages des cosmétiques les dates de péremption et le temps d'utilisation après ouverture (symbolisé par un pot ouvert à l'intérieur duquel se trouve un chiffre suivi de la lettre M indiquant le nombre de mois). Mettez dans un panier ceux à finir en priorité pour éviter le gaspillage et jetez ceux qui sont périmés dans les ordures ménagères. Nettoyez à fond les tiroirs, les rayonnages, les brosses... Enfin, la salle de bains étant la pièce la plus humide, éliminez les traces de moisissures en pulvérisant dessus un mélange composé de 2 cuillères à soupe de sel d'oseille dilué dans 200 ml d'eau chaude, en laissant agir un quart d'heure, puis en frottant avec un chiffon microfibre.

Après un parcours de PMA réussi

“JE VEUX AIDER
CEUX QUI SE
LANCENT DANS
*la procréation
assistée*”

Avant de devenir maman, Hélène, 42 ans, s'est battue pour réaliser son désir de maternité. Née avec une pathologie créant des difficultés pour être enceinte, elle raconte, sans tabou et avec humour, son parcours de PMA dans un livre. Son objectif : donner de l'espoir contre l'infertilité.



Après la naissance de mes deux garçons, Baptiste et Gabriel, j'ai gardé précieusement tous les documents concernant mes grossesses. Je comptais leur raconter, quand ils seraient plus grands, le parcours du combattant que leur papa et moi avons mené pour devenir parents. Pendant le Covid, au hasard d'un rangement, ces dossiers sont réapparus. En les parcourant, j'ai eu un déclic : pourquoi ne pas en faire un livre ? Un ouvrage qui serait utile à ceux qui luttent contre l'infertilité, tout en permettant à leurs proches de comprendre les épreuves qu'ils traversent.

Devenir mère a toujours été un rêve, même si je sais depuis mon plus jeune âge que cela serait compliqué : je suis née avec une « translocation chromosomique équilibrée », qui n'a pas de conséquences sur ma santé, mais qui peut rendre infertile. À la suite de notre mariage en 2007, mon

mari et moi avons voulu un bébé. Après ma première fausse couche, à 24 ans, mon gynéco m'a conseillé de faire des examens complémentaires. L'un d'entre eux a révélé que mon mari avait aussi un problème, avec un spermogramme anormal. Nous avons donc commencé un parcours de procréation médicalement assistée (PMA). Pendant quatre ans, j'ai eu six inséminations et deux FIV (fécondation in vitro) et subi une multitude de gestes médicaux, souvent douloureux : injections à heure impérative, échographies, examens sanguins, consultations gynécologiques... Cela a été très dur. Notre vie était rythmée par ce projet et je devais en même temps continuer à travailler normalement. Au total, j'ai vécu quatre fausses couches. À chaque fois, ma déception et mon chagrin étaient immenses. Grâce à la

technique de diagnostic préimplantatoire, qui sélectionne les meilleurs embryons, l'espoir est enfin devenu réalité. En 2012, notre premier fils est né, un immense bonheur ! Quelques années après, nous avons voulu relancer le protocole pour avoir un deuxième enfant. Mais au dernier moment,

j'ai fait machine arrière : cela me semblait trop dur physiquement et psychologiquement. Alors que les nombreux tests certifiaient qu'il était impossible d'avoir un enfant naturellement, je suis tombée enceinte sans aucun

soutien médical. Cette grossesse surprise s'est bien passée et je suis devenue maman pour la deuxième fois en 2018.

J'ai décidé de retracer ce chemin long et difficile, ponctué de moments de joie et de rire, dans un livre. Mon objectif est de faire

*“Ça n'a pas
été facile, mais
finalement le
bonheur est
immense”*



L'avis de l'experte

Virginie Rio, cofondatrice du collectif BAMP, association pour les personnes infertiles et les patients AMP (assistance médicale à la procréation)*

Un parcours très impactant

En France, en moyenne, 15 % de la population en âge de procréer rencontre des difficultés de fertilité. Chaque année, plus de 150 000 femmes sont traitées médicalement pour cela. Pour les couples ou les personnes seules qui suivent un parcours d'assistance médicale à la procréation, comme le raconte Hélène, cela est très impactant physiquement, psychologiquement, affectivement et sexuellement. Les conséquences sur la vie professionnelle, comme sur les relations amicales et familiales, sont également importantes. Nombreux sont ceux à vivre ces années de combat et d'échec dans le secret et la dissimulation. Il est nécessaire de lever le tabou sur ce sujet, afin que la société les soutienne et les considère davantage.

* Rens. : bamp.fr.

comprendre l'aspect médical de la procréation médicalement assistée à ceux qui se lancent, comme à leurs proches qui se retrouvent parfois démunis pour les soutenir, ne sachant pas toujours comment aborder le sujet. Volontairement, j'y ai glissé des passages légers, car lutter contre l'infertilité n'est pas une maladie : il faut parfois savoir en rire. Ce livre a également pour but de donner de l'espoir car, au début du parcours, les informations trouvées sur Internet se révèlent souvent pessimistes et anxiogènes sur les chances de réussite, les douleurs ressenties pendant certains examens, etc.

Depuis la sortie de mon livre, j'ai participé à des signatures en librairie et bibliothèque, à des salons littéraires. Lors de ces événements, comme sur les réseaux sociaux, de nombreuses personnes m'ont remerciée d'avoir pris la parole sur ce sujet encore trop tabou. Certaines femmes, ayant commencé un parcours de PMA, m'ont confié que cela leur avait permis de croire à une fin heureuse. Si mes enfants sont trop jeunes pour le lire, je leur garde précieusement un exemplaire. Ce livre est aussi une déclaration d'amour qui leur est adressée, ainsi qu'à mon mari. ■ **Hélène**

* Déshabillez-vous ! paru en 2024 aux Éditions Maïa.



Retrouvez la version audio de cet article sur l'application kiosqueBauer

Les faits cités et les opinions exprimées sont les témoignages recueillis dans le cadre d'enquêtes effectuées pour réaliser ce reportage. Rapportés par Maxi, ils n'engagent que les témoins eux-mêmes.

OFFRE EXCEPTIONNELLE

Abonnez-vous vite !



Maxi

1 AN (52 N°)



SES 2 HORS-SÉRIES
JARDIN et TRUCS & ASTUCES

PRÈS DE

55%
DE RÉDUCTION !



LES VERSIONS
NUMÉRIQUE, AUDIO
& PODCASTS OFFERTES

PLUSIEURS FAÇONS DE VOUS ABONNER...

EN LIGNE SUR

abobauer.com

en entrant le code express 2057W

OU en flashant
ce QR CODE



PAR TÉLÉPHONE

01 58 10 34 45 Prix d'un appel local (paiement sécurisé)

PAR COURRIER

en renvoyant le bulletin d'abonnement ci-dessous avec mon règlement par chèque à l'ordre de MAXI à : MAXI - 60643 Chantilly Cedex

☐ **OUI**, je souhaite m'abonner pour les 52 prochains numéros de **Maxi** + les 2 hors-séries de **Maxi** pour **79,90€ seulement** au lieu de **177,27€*** dont 28,22€ de frais livraison compris soit près de **8 mois offerts** ⁽¹⁾ + les versions numérique, audio & podcasts offerts.

☐ Je préfère m'abonner à **Maxi** pour 40 numéros pour 58,90€ au lieu de **128,40€****, dont 20,40€ de frais de livraison compris soit **+ de 54% de réduction** + les versions numérique, audio & podcasts offerts.

Mes coordonnées ☐ Mme ☐ M.

Nom Prénom

Adresse

Cplt d'adresse (résidence, lieu dit, bât. ...)

Code postal Ville

Date de naissance J J / M M / A A A A

Tél.

E-mail

J'indique mon numéro de téléphone et mon mail (indispensable pour accéder aux versions numérique et audio) et pour le suivi de mon abonnement.

Réduction par rapport au prix de vente en kiosque de 2,70 € + frais de livraison à domicile (frais postaux + routage) : en moyenne 0,51 € par exemplaire de Maxi et en moyenne 0,85 € par exemplaire de Maxi hors-série soit (*177,27 € pour 1 an avec 2 hors-séries, prix de référence de Maxi et ses hors-séries livrés à domicile) ou (**128,40 € pour 40 n° de Maxi, prix de référence de Maxi livré à domicile). Prix de vente des 2 hors-séries Thèmes Jardin 4,30 € / Trucs & Astuces 4,35 €. (1) par rapport au prix kiosque. Photo et descriptifs non contractuels. Offre non cumulable valable 3 mois, dans la limite des stocks disponibles réservée à la France métropolitaine (tarifs hors France métropolitaine : nous consulter au 01 58 10 34 45). Votre abonnement vous parviendra sous 4 à 6 semaines environ. Vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service d'abonnements. Les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique destiné à la gestion du fichier clients Bauer Media France par le service marketing et la direction des abonnements. En remplissant ce bulletin d'abonnement à des conditions promotionnelles vous acceptez de recevoir d'autres offres commerciales appropriées pour les magazines édités par Bauer Media France (Maxi, Maxi Cuisine, Télé 7 Jours, Télé Câble Sat Hebdo, ...) ou pour des produits ou services de partenaires sélectionnés par Bauer Media France. Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre ☐ et des offres commerciales de partenaires sélectionnés, si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre ☐. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée par la loi du 6 août 2004 et complétée par le règlement européen de protection des données personnelles, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de limitation, d'opposition, d'effacement concernant la collecte et le traitement de vos données. Vous pouvez aussi définir vos directives post mortem à l'adresse mail suivante ou à l'adresse postale ci-dessous. Ces données sont conservées pendant la durée de l'abonnement souscrit et au-delà dans les limites de temps légales à l'issue desquelles elles seront détruites. Maxi est édité par la société Bauer Media France, SCS au capital de 1 054 000 € - RCS Paris B 333 110 7085 - 5-7 rue Watt Paris 75013.

✂

LA
CUISINE
d'Agnès

Vertes ou blanches

Les asperges

CÉLÈBRENT LE PRINTEMPS

RAVIOLIS AUX ASPERGES ET PESTO DE PISTACHES

4 pers. 1 h 10 mn

1 botte de fines asperges vertes
• 1 bouquet de basilic • 300 g de farine
• 3 œufs • 50 g de pousses d'épinards
• 250 g de ricotta • 50 g de parmesan
+ pour servir • 40 g de pistaches
décoquillées non salées • 4 gousses
d'ail • huile d'olive • sel et poivre.

Mélanger les épinards mixés aux œufs, salez, poivrez, incorporez à la farine. Pétrissez en ajoutant un peu d'eau tiède si besoin pour avoir une pâte lisse. Laissez reposer 1 h à température ambiante.
Faites cuire les asperges 10 mn à l'eau bouillante salée. Réservez-en quelques-unes et coupez le reste en dés.

Lavez le basilic, mixez par à-coups 60 g de feuilles avec l'ail pressé, 20 g de pistaches, 1 pincée de fleur de sel, 5 cl d'huile, puis ajoutez 15 cl d'huile tout en mixant en continu jusqu'à obtenir un pesto épais.

Mélangez les dés d'asperges avec la ricotta, quelques feuilles de basilic ciselées, le parmesan râpé, salez et poivrez.

Étalez très finement la pâte, coupez-la en bandes. Déposez-y des petits tas de farce à la ricotta en les espaçant. Humidifiez les espaces vides, recouvrez d'une bande de pâte en appuyant. Découpez les raviolis à la roulette. Pétrissez les chutes de pâte et refaites des raviolis. Faites-les cuire 1 mn à l'eau bouillante salée (ils doivent remonter à la surface).

Servez-les avec les asperges, en coupant les plus grosses dans la longueur, le tout parsemé du pesto réchauffé, de basilic et du reste de pistaches concassées.

Leur saison est courte : elle commence en avril pour se terminer déjà à la fin juin... Alors, profitez de ces légumes si délicats et printaniers.





GASPACHO VERT

4 pers. 20 mn 10 mn 2 h

2 bottes d'asperges vertes • 40 cl de bouillon de légumes • 2 oignons nouveaux • 1 c. à café de vinaigre de xérès • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 4 tranches de pain grillées ou un peu rassies • lait d'amande • jeunes pousses de cresson (facultatif) • sel et poivre.

Faites cuire les asperges 10 mn à l'eau bouillante salée. Mixez-les avec les oignons nouveaux et les fanes nettoyés, le bouillon de légumes, 2 c. à soupe d'huile d'olive, le vinaigre de xérès, salez et poivrez. Passez au chinois, réfrigérez 2 h.

Toastez le pain, puis coupez-le en croûtons. Répartissez le gaspacho dans des bols, ajoutez dans chacun 1 c. à café de lait d'amande en tournant, et servez bien frais parsemé de croûtons et de jeunes pousses de cresson.

LE CONSEIL D'AGNÈS

Il serait dommage de mixer les pointes d'asperges... Réservez-les et déposez-les sur les gaspachos juste avant de les servir.

ASPERGES BLANCHES ET ONCTUEUX DE CREVETTES

4 pers. 20 mn 20 mn

2 bottes d'asperges blanches • 200 g environ de petites crevettes décortiquées • 150 g de feta • 1 citron non traité • ½ bouquet de ciboulette • 2 œufs • 1 c. à café de graines de coriandre • huile d'olive • sel et poivre.

Faites cuire les asperges 15 à 20 mn à l'eau bouillante salée selon leur grosseur. Faites cuire les œufs 10 mn.

Émiettez la feta à la fourchette, hachez la moitié des crevettes, ciselez 6 brins de ciboulette, écalez les œufs durs, hachez-en le jaune et le blanc, mélangez le tout, puis ajoutez le zeste et le jus d'un citron, les graines de coriandre concassées et un filet d'huile d'olive.

Servez cette sauce avec les asperges blanches encore tièdes parsemées de ciboulette ciselée et le reste de crevettes.





OMELETTE DU JARDIN

4 pers. 30 mn 20 mn

6 œufs • 1 botte d'asperges vertes
• 1 c. à café de moutarde forte
• 3 brins de thym (facultatif) • 1 noix de beurre • sel et poivre.

Faites cuire les asperges dans une casserole d'eau bouillante 10 mn. Puis, égouttez-les.

Fouettez les œufs avec la moutarde, salez, poivrez. Versez le tout dans une

poêle sans remuer. Quand l'omelette commence à prendre, déposez la moitié des asperges sur le dessus et parsemez des feuilles de 2 brins de thym. Faites-la cuire, baveuse ou plus cuite, selon les goûts.

Servez l'omelette pliée dans un plat avec le reste d'asperges et parsemée du reste de thym frais.

BOUCHÉES ASPERGES & TOMATES CONFITES

4 pers. 20 mn 35 mn

5 asperges vertes • 120 g de farine
• 2 œufs • 50 g de lait (vache ou végétal) • 50 g de parmesan • 1 oignon
• 4 tomates confites • 1 c. à café de levure chimique • piment d'Espelette
• huile d'olive • sel et poivre.

Retirez le pied dur des asperges, coupez-les en dés. Poêlez 10 mn les asperges, l'oignon pelé et haché dans 1 filet d'huile.

Mélangez la farine avec le fromage râpé, la levure, le sel et le piment. Incorporez les œufs battus, le lait et 30 g d'huile. Ajoutez les légumes cuits, ainsi que les tomates confites coupées en dés.

Versez dans des moules à muffins huilés, enfournez 20 mn à 180 °C. Servez à l'apéritif ou en entrée avec une salade de jeunes pousses.



TOUT POUR RÉUSSIR VOS ASPERGES

Bonne préparation

Les asperges vertes demandent moins de préparation que les blanches, il faut toutefois vérifier que l'extrémité de la tige ne soit pas fibreuse ou sèche : pour cela, tentez de casser le bout, s'il rompt c'est qu'il faut l'enlever. Si c'est bien souple, coupez juste le bout au couteau. Pour les blanches, il faudra également casser le bout et même passer un couteau Économe sur le bout de la tige pour retirer la première peau dure.

Temps de cuisson

Asperges vertes : 8 mn (al dente) ou 10 mn (fondante) à l'eau bouillante salée.

Asperges blanches : 10 mn (al dente) ou 15 mn (fondante) à l'eau bouillante salée.

Adapter & vérifier

Ces temps de cuisson sont bien évidemment à adapter selon le calibre des asperges ; vérifiez toujours la cuisson en plantant un couteau dans la tige.

Attention aux pointes

Laissez au maximum les pointes dépasser de l'eau bouillante : elles seront cuites par la vapeur et vous préserverez ainsi toute leur délicatesse.

GARDEZ LES POINTES

Mettez-les dans une salade ou surmontez-en les muffins, mais il serait dommage de les mettre dans la pâte !

Plus de recettes d'asperges sur maximag.fr

ŒUFS DE CAILLE COCOTTE



ROULEAUX DE SOLE AU LARD



PANCAKES SALÉS



TARTE AU CHOCOLAT



PLAT ROULEAUX DE SOLE AU LARD



4 pers. 25 mn 25 mn

Faites chauffer 1 litre d'eau avec les cubes de bouillon et le thym, puis ajoutez la macédoine de légumes et faites mijoter environ 25 mn.

Pendant ce temps, disposez les filets de sole sur le plan de travail et posez 1 tranche de lard sur chaque sole. Roulez-les en serrant bien et maintenez-les avec un cure-dent. Salez légèrement et poivrez.

Faites fondre le beurre dans une poêle et faites dorer uniformément les rouleaux de sole.

Servez la macédoine avec les rouleaux de sole et parsemez de feuilles de persil.

- 12 filets de sole
- 12 fines tranches de lard
- 800 g de macédoine de légumes surgelée
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 2 branches de thym
- quelques feuilles de persil
- 25 g de beurre
- sel et poivre.

Maxi

ENTRÉE ŒUFS DE CAILLE COCOTTE



4 pers. 10 mn 11 mn

Pochez les ornithogales 1 mn dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les.

Dans un bol, mélangez la crème, le parmesan, du sel et du poivre.

Préchauffez le four à 160 °C. Remplissez la lèchefrite d'eau pour créer le bain-marie.

Répartissez la crème de parmesan dans des ramequins, ajoutez des ornithogales et cassez 2 œufs par-dessus. Salez et poivrez.

Enfournez dans le bain-marie pour 10 mn environ (le blanc doit être figé).

Décorez de feuilles de basilic et servez aussitôt.

- 8 œufs de caille
- 200 g de crème épaisse
- 1 petit bouquet d'ornithogales (asperges sauvages)
- 50 g de parmesan râpé
- basilic
- sel et poivre.

Maxi

DESSERT TARTE AU CHOCOLAT



4 pers. 30 mn 50 mn

Préchauffez le four à 180 °C. Déroulez la pâte dans un moule à tarte, piquez le fond à la fourchette et posez un disque de papier cuisson par-dessus.

Pendant ce temps, faites fondre le chocolat en morceaux avec la crème au bain-marie. Ajoutez les amandes et mélangez.

Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez-les à la préparation précédente.

Retirez le papier cuisson sur la pâte et versez la crème au chocolat. Lissez à la spatule et enfournez 30 mn.

Laissez refroidir avant de démouler et de déguster.

- 1 pâte feuilletée pur beurre
- 200 g de chocolat pâtissier
- 2 œufs
- 200 g de crème épaisse
- 100 g de sucre en poudre
- 50 g d'amandes concassées.

Maxi

LÉGUMES PANCAKES SALÉS



4 pers. 20 mn 25 mn

Ciselez la ciboulette. Épluchez et râpez la pomme de terre. Faites cuire les petits pois 5 mn dans une casserole d'eau frémissante.

Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sel. Dans un bol, fouettez les œufs avec le lait, puis mélangez-les à la préparation précédente.

Incorporez le beurre, puis les petits pois, la pomme de terre. Ajoutez la ciboulette et l'emmental.

Faites chauffer une poêle antiadhésive et versez une louche de pâte au centre. Faites cuire 3 mn sur une face et 2 mn sur l'autre.

Recommencez l'opération pour le reste de pâte. Servez chaud ou froid, avec une salade verte.

- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 25 cl de lait
- 50 g de beurre fondu
- 100 g de petits pois frais
- 1 pomme de terre
- 1 botte de ciboulette
- 50 g d'emmental râpé.

Maxi

SILVERCREST®

Vous facilite la vie.

Andre Agassi



**En exclusivité
en supermarché
et en ligne**



Cuisine & Ménage

Moment savoureux à partager

PROFITEZ DES déjeuners de famille

Chasse aux œufs, anniversaires, retour de vacances... Toutes les excuses sont bonnes pour se retrouver autour de plats savoureux et délicats qui sentent bon le printemps !

RÔTI DE VEAU FARCI

6 pers. 45 mn 1 h 20

1,5 kg de rôti de veau (longe, noix, quasi)
• 2 rognons de porc parés et dégraissés
• 6 carottes fanes • 600 g d'épinards
frais • 1 gousse d'ail • 25 cl de vin blanc
• 3 brins de thym • 15 g de beurre • huile
d'olive • sel et poivre.

Rincez et équeutez les épinards. Poêlez-les 5 mn à feu vif dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils tombent. Égouttez, salez, poivrez. Préchauffez le four à 210 °C. **Retournez les rognons** et retirez si besoin le gras entre les lobes. Coupez-les en morceaux en suivant les lobes. Incisez le veau dans la longueur, ouvrez-le et disposez les épinards refroidis et les rognons. Salez, poivrez. Roulez et ficelez en rôti.

Poêlez le rôti avec le beurre et un filet d'huile de tous les côtés jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Mettez le rôti dans un plat à four, déglacez la poêle avec le vin blanc en décollant bien les sucs de cuisson et arrosez de ce jus le rôti. Enfournez-le 10 mn. **Grattez les carottes** et coupez-les en deux dans la longueur en gardant 2 cm de fanes. Disposez-les autour de la viande avec la gousse d'ail pelée et émincée, le thym et 10 cl d'eau.

Continuez la cuisson 45 mn en arrosant régulièrement le rôti. Servez tranché.



LE CONSEIL D'AGNÈS

Si les rognons ne sont pas du goût de tous, remplacez-les par une poêlée de légumes, des châtaignes au naturel ou encore un hachis persillé de champignons de Paris.



SOUFFLÉS AUX PETITS POIS

6 pers. 1 h 30 mn

150 g de petits pois frais (ou à défaut surgelés) • 6 œufs • 90 g d'emmental râpé • 60 g de parmesan • 20 cl de lait entier • 45 g de beurre + moule et papier • 30 g de farine • 1 c. à café de moutarde • 1 bouquet de ciboulette • sel et poivre.

Tapissez 6 verrines allant au four de papier cuisson beurré en le faisant dépasser de 2 cm environ.

Faites cuire les petits pois 8 mn à l'eau bouillante salée et mixez-les en purée fine. Réservez. Préchauffez le four à 210 °C. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine d'un coup, mélangez sans laisser brunir. Incorporez le lait en fouettant jusqu'à obtenir une béchamel épaisse.

Ciselez la ciboulette (réservez-en pour la présentation). Séparez les blancs d'œufs (réservez-les) des jaunes d'œufs. Incorporez les jaunes d'œufs dans la préparation en fouettant, puis l'emmental et le parmesan finement râpé, la ciboulette, la moutarde, la purée de petits pois, salez, poivrez.

Montez les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporez-les à la préparation aux petits pois. Répartissez le tout dans les verrines et faites cuire 20 mn, jusqu'à ce que le soufflé soit bien gonflé et doré en surface.

Servez immédiatement, garni de ciboulette.



FRAÎCHEUR DE SAUMON

8 à 10 pers. 1 h 45 mn 1 h 30

500 g de saumon frais • 120 g de tranches de saumon fumé • 40 cl de crème épaisse • 1 bouquet d'aneth • 1 bouquet de cerfeuil • 1 citron vert bio • 2 carottes • 1 poignée de mâche • 20 g de gingembre • 1 c. à café de miel liquide • 1 c. à café de baies roses • huile d'olive • sel et poivre.

Mixez le saumon par à-coups. Ajoutez le zeste du citron vert râpé et la crème, salez, poivrez. Réfrigérez 30 mn.

Hachez l'aneth et le cerfeuil (réservez-en pour la présentation). Parsemez-en un peu le saumon fumé et incorporez le reste dans la préparation. Préchauffez le four à 160 °C avec un bain-marie.

Versez la moitié de la préparation dans une terrine huilée. Disposez le saumon fumé roulé au centre, dans la longueur. Recouvrez du reste de préparation et lissez la surface.

Faites cuire au bain-marie 40 à 45 mn. Réfrigérez-la 1 h, une fois froide.

Mélangez le gingembre pelé et râpé avec le miel, le jus du citron vert, salez, poivrez, puis émulsionnez avec de l'huile d'olive. Découpez les carottes pelées en fines lamelles.

Démoulez la terrine dans un plat. Servez avec les carottes, la mâche, la vinaigrette, le cerfeuil réservé et les baies concassées.



PÂQUERETTES GOURMANDES

8 à 10 tartelettes 45 mn 10 mn 30 mn

250 g de farine + plan de travail • 385 g de sucre • 180 g de beurre + moule • 3 gros citrons bio • 4 œufs • 2 blancs d'œufs • 1 c. à soupe de Maïzena • 35 ml d'eau.

Mélangez du bout des doigts la farine, 125 g sucre et 110 g de beurre jusqu'à un aspect sableux. Incorporez 1 œuf, formez une boule. Réfrigérez 30 mn. Étalez la pâte et garnissez de disques de pâte des moules à tartelettes beurrés. Faites-les cuire 7 à 8 mn au four préchauffé à 180 °C.

Portez à ébullition le jus et le zeste râpé des citrons. Fouettez 3 œufs, 140 g de sucre et la Maïzena. Incorporez le jus des citrons. Remettez le tout à feu moyen et remuez jusqu'à épaississement. Incorporez 70 g de beurre en dés, réservez 1 c. à soupe bombée de crème au citron et répartissez le reste dans les fonds de tartelettes démoulées.

Chauffez 120 g de sucre et 35 ml d'eau jusqu'à 118 °C. Fouettez les 2 blancs d'œufs au batteur électrique, versez le sirop tout en continuant à battre jusqu'à refroidissement de cette meringue. Mettez-la dans une poche avec une douille biseautée « pétale ».

Déposez au centre de chaque tartelette un cœur de crème de citron réservée, puis faites les pétales avec la meringue.



CROQUANTS SAUMONÉS

6 pers. 20 mn

1 petit radis noir long • 150 g de fromage frais un peu ferme (type Petit Billy) • 4 c. à soupe de fleurs séchées (ou à défaut d'aneth ou ciboulette ciselés) • 100 g de dés de saumon fumé • 1 c. à café de sésame noir • ½ citron.

Lavez et coupez le radis noir en lamelles assez fines (3 à 4 mn). Roulez le fromage frais en boudin, puis passez-le dans les fleurs séchées ou les herbes ciselées.

Coupez le boudin en autant de tranches que vous avez de lamelles de radis noir.

Faites le montage : mettez une tranche de fromage sur le radis noir, surmontez de dés de saumon, maintenez le tout avec une pique apéritive et arrosez du jus de citron, parsemez de sésame noir.

Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



AGNEAU AUX NAVETS CARAMELISÉS

6 pers. 40 mn 40 mn

3 filets d'agneau dégraissés de 200 g environ • 7 navets • 750 g de céleri-rave • 75 cl de lait • 2 oignons • 6 gousses d'ail • 60 g de beurre • 5 cl de miel • 5 cl de sauce soja sucrée • 2 c. à café de mélange cinq-épices • un peu de mesclun • huile d'olive • sel et poivre.

Pelez les navets et coupez-les en 6 ou 8 lamelles chacun. Faites-les cuire 40 mn à la poêle dans 30 g de beurre, en les arrosant régulièrement du jus de cuisson.

Portez le lait à ébullition et faites-y cuire le céleri pelé et coupé en dés 20 mn. Salez, poivrez. Ajoutez 30 g de beurre dans la casserole, puis écrasez au presse-purée.

Colorez la viande dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Puis, réservez-les dans un plat à four. Préchauffez le four à 180 °C.

Faites revenir dans la même poêle 12 à 15 mn les oignons et les gousses d'ail pelées et émincées. Ajoutez ensuite le miel, la sauce soja sucrée et le mélange cinq-épices. Faites bouillir quelques secondes.

Versez cette sauce sur les filets d'agneau, salez, poivrez, puis enfournez 10 mn.

Servez la viande sur un lit de purée de céleri, avec les navets rôtis et quelques feuilles de mesclun.



ROSES PARMENTIÈRES

6 pers. 15 mn 25 mn

1 rouleau de pâte feuilletée • 3 pommes de terre rouges (type roseval) bio, si possible • 50 g de comté • huile d'olive • piment d'Espelette • sel et poivre.

Lavez les pommes de terre, coupez-les en fines lamelles sans les peler à la mandoline si possible. Coupez le comté en lanières. Préchauffez le four à 210 °C.

Déroulez la pâte feuilletée et coupez-la en 6 bandes. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Salez, poivrez.

Couvrez les bandes de pâte de fromage. Disposez les lamelles de pommes de terre dessus mais en les faisant dépasser de moitié et en les chevauchant, puis roulez la bande sur elle-même afin d'obtenir une rose. Placez-la dans la cavité huilée d'un moule à muffin. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients. Arrosez d'huile d'olive et parsemez de piment d'Espelette. **Faites cuire au four** 25 mn. Démoulez, laissez tiédir et dégustez.

CHEESECAKE DE PÂQUES

6 à 8 pers. 30 mn 1 nuit

500 g de spéculoos • 110 g de beurre • 150 g de fromage frais (type Philadelphia) • 300 g de mascarpone • 50 cl de crème liquide entière • 250 g de pâte à tartiner (spéculoos ou choco-noisette) • 1 c. à café d'extrait naturel de vanille • 2 c. à café de sucre glace • petits chocolats de Pâques.

Mixez 300 g de biscuits et incorporez le beurre fondu. Déposez le tout dans le fond d'un moule à charnière en tassant bien. Réfrigérez.

Fouettez au batteur électrique ou au robot le fromage frais, le mascarpone et la pâte à tartiner. À part, montez 30 cl de crème liquide en chantilly bien ferme, puis incorporez-la en plusieurs fois à la préparation au mascarpone.

Versez le tout sur le fond biscuité. Lissez

le dessus. Réfrigérez jusqu'au lendemain.

Mixez le reste des spéculoos, démoulez délicatement le cheesecake sur un plat de service. Montez les 20 cl de crème restante en chantilly ferme avec le sucre glace et l'extrait de vanille.

Déposez sur le pourtour du cheesecake des dômes de chantilly, parsemez de biscuits au centre et décorez de chocolats de Pâques. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.

C'est **Maxi** gourmand !

Par Agnès Taravella

Du grand art

On pourrait le croire sorti d'un musée, tant le travail du chocolat est raffiné : cet œuf dentelle est un hommage aux dentellières qui travaillaient dès 1827 pour la présentation des chocolats et des confiseries de la maison Boissier.

Résultat ? Éléance, poésie et gourmandise ! L'œuf dentelle, noir ou lait, garni de friture et pétales au chocolat, 10 €, H 7 cm, ou 29 €, H 13 cm, Maison Boissier.

“
Qu'est-ce que
la santé ? C'est
du chocolat !
”

Anthelme Brillat-Savarin,
gastronome et écrivain
français.

Pas que pour Boucle d'or

Et si on offrait aux enfants un nounours avec une jolie fourrure en chocolat pour Pâques ? Et ils ont tous un petit nom suivant leur taille ! Ours en chocolat noir ou lait, à partir de 25 € (175 g, existe en 3 autres tailles), À la Mère de Famille.



Du lapin en dessert

Mais celui-là est fait de chocolat, de deux crèmes glacées, de caramel et de crumble noisette-chocolat... un bon moyen de terminer en toute gourmandise un repas de Pâques en famille. Lapin glacé de Pâques, 22,95 € (8 parts, 780 g), Maison Thiriet.



Les œufs nous étonnent toujours

L'œuf de
Pâques
nougatine et
sa garniture

• 12,95 € (85 g),
Le Roy René.



Bouchée œuf
noir caramel
beurre salé
• 6,50 €
(39 g), Pierre
Marcolini.



Œuf
Signature
noir éclats
noisettes
• 19,99 €
(140 g), Lindt.



Et aussi...

ANIMAL TOTEM

Ou juste clin d'œil gourmand pour les amateurs de chocolat Kayambé, noir ou lait, mis en avant par la collection Jungle de Pâques. Le Doux Paresseux, 23 € (140 g), Cluizel.



CHASSE AUX TRÉSORS

À offrir ou à déposer sur la table pour ses invités tellement ce coffret, illustré par "Céline dessine n'importe quoi", est joli ! Et aussi très gourmand, car il recelle un assortiment de friture et d'œufs biscuités ou pralinés. Coffret Trésors de Pâques, 34,95 € (350 g), Weiss.

TROP MIGNON

Ce chaton aux grands yeux fera fondre petits et grands... mais il faudra quand même le manger ! Chat au lait, 15,80 € (165 g), Simon Coll pour Monoprix.



EN VENTE
ACTUELLEMENT

NOUVEAU !

TOP ventes

Maxi Cuisine

maxicuisine.fr

DESSERTS AU CHOCOLAT

On craque !

LES ASPERGES
La saison commence

12 IDÉES AVEC DE LA PÂTE FILO

L'œuf

NOTRE ALLIÉ AU QUOTIDIEN

90 recettes printanières

3,40 € SEULEMENT

CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

COMME AU BISTROT
Entrées & plats... à la carte !
Avocado toast page 17

LEÇON DE CUISINE
Rouleaux de printemps

ESCAPADE GOURMANDE
Le pays du Mans, discret et authentique

Faites le plein de recettes avec *Maxi Cuisine* !

Abonnez-vous sur www.abobauer.com

Découvrez votre
Espace Client  Mon compte
Accessible 7J/7 et 24h/24

> Gérez vos commandes

> Consultez votre abonnement

> Modifiez votre adresse

> Réabonnez-vous facilement

abobauer.com



Les réflexes qui changent tout

Promener son chien SANS STRESS

Les promenades sont indispensables au bien-être des chiens et doivent être de vrais moments de détente.

Le Docteur Nicolas Deswarte*, alias Nico Veto sur les réseaux sociaux, nous explique comment bien les préparer pour ne jamais stresser.

Gardez l'œil sur les rencontres

Si vous ne constatez aucun signe d'agressivité de part et d'autre, laissez-le aller à la rencontre de ses congénères qu'il croisera sur son chemin. Cela est important pour sa sociabilisation. En revanche, pour les chiots de 3 ou 4 mois qui ont eu leurs premiers vaccins, mais pas encore les rappels, il vaudra mieux éviter les contacts avec les autres chiens.



SOYEZ VIGILANT SUR L'ENVIRONNEMENT

Faites attention à ce qu'il ne mange pas les excréments d'un autre animal, des restes de nourriture, voire des restes d'objets en bois ou en plastique qui pourraient lui provoquer une occlusion. En zone rurale, lorsqu'il y a un risque de rencontre avec des animaux sauvages comme des sangliers, tenez-le toujours en laisse. Surveillez aussi qu'il ne s'approche pas de chenilles processionnaires car leurs poils sont très urticants et une consultation chez le vétérinaire s'imposerait pour écarter tout risque de lésion.

Variez les parcours

Les promenades sont vitales pour la santé physique et mentale de votre chien. Elles lui permettent non seulement de se dépenser, mais aussi de découvrir son environnement, notamment grâce aux odeurs. Afin que les balades soient stimulantes et enrichissantes, il est important de varier les parcours. Optez pour des boucles plutôt que des allers-retours, car l'animal comprend quand vous faites demi-tour, et repasser à un endroit qu'il vient tout juste d'emprunter suscitera chez lui un manque d'intérêt. Il risque de rechigner à rentrer à la maison et de stresser.



7 FRANÇAIS SUR 10

déclarent être devenus plus actifs grâce à leur chien, 56 % des propriétaires confient qu'il est une source de motivation bien plus efficace qu'un coach traditionnel.

Étude Rover, premier réseau mondial de pet-sitters, avril 2025.



Faites les bons choix de colliers, harnais et laisses

Chez le jeune chien, le collier peut être conseillé au début pour l'apprentissage de la marche en laisse, à condition qu'il soit bien ajusté et utilisé sans à-coups. Le harnais est ensuite souvent préférable pour le confort, notamment chez les chiens qui tirent ou ont une sensibilité cervicale. Choisissez une laisse de 1,50 m à 2 m qui permettra à la fois à votre chien d'explorer son environnement et à vous de garder le contrôle. Les laisses à enrouleur peuvent être pratiques, mais à réserver pour les chiens de petit gabarit (moins de 10 kg). Sinon, elles peuvent s'avérer être difficilement gérables.

LAISSEZ-LE RESPIRER

La promenade est son moment à lui, alors ne le stimulez pas tout le temps pour ne pas le distraire et lui laisser le plaisir de recueillir des informations quand il sent des odeurs. Au risque de le frustrer, veillez aussi à respecter son rythme, en lui autorisant, sans qu'il se mette en danger, à aller où il souhaite et à faire des pauses.

Adaptez les promenades

Adaptez la difficulté des parcours et les temps de promenade en fonction de la race de votre chien, de son âge, de sa condition physique et de la météo. Pour un chien senior, par exemple, vous devrez augmenter la fréquence des sorties, mais diminuer leurs durées. Soyez également attentif à son attitude. S'il s'assoit fréquemment ou tire la langue, comprenez qu'il est temps de rentrer à la maison.

À noter

Emportez un sac dédié aux balades

Prévoyez un sachet pour ramasser les déjections, une balle ou un frisbee pour jouer dans les espaces verts, quelques friandises pour le récompenser lorsqu'il a respecté un ordre donné et une serviette "invités" pour lui essuyer les pattes.



NOTRE expert



**DR NICOLAS
DESWARTE**
VÉTÉRINAIRE

Auteur de *Ta langue au chat - Le guide pour prendre soin, comprendre et cohabiter avec ton chat* (First Editions) et chroniqueur dans l'émission *Flavie en France*, sur France 3.



Plus de conseils
animaux sur
maximag.fr

ÉQUIPEZ-LE POUR LES SORTIES DE NUIT

Afin qu'il soit bien visible des automobilistes, des autres promeneurs et que vous puissiez le repérer rapidement s'il venait à s'échapper, équipez-le d'un collier lumineux, d'un harnais réfléchissant, voire d'un collier GPS.

La plage de Praia da Marinha est l'une des plus belles et plus emblématiques de la côte de l'Algarve.



Au sud du Portugal

L'Algarve, PLUS QU'UN BAIN DE SOLEIL

Élue meilleure destination balnéaire au monde, l'Algarve égrène ses plages de carte postale, mais réserve aussi mille et une surprises à qui sait s'aventurer au-delà du parasol.



Un large escalier de bois se faufile au milieu des falaises ocre. En contrebas, une immense plage de sable doré borde des eaux turquoises. S'étirant sur plus de 8 kilomètres, la Praia da Falésia porte magnifiquement son nom. Plus à l'ouest, la Praia da Marinha, souvent citée parmi les plus belles plages d'Europe, dévoile ses arches de pierre enjambant la mer.

À quelques encablures, la grotte de Benagil fascine avec une plage de sable blanc nichée sous une cathédrale naturelle ouverte, laissant percer les rayons du soleil. Cavités marines, criques secrètes, aiguilles de pierre... Les roches de l'Algarve livrent un musée de sculptures à ciel ouvert. À Ponta da Piedade près de Lagos, glissez en canoë entre les falaises ou embarquez pour une excursion en bateau (*infos sur bomdiaboattrips.com*).

La nature en majesté

L'Algarve cultive les contrastes: quand la côte sud déroule ses eaux calmes, la façade ouest affronte l'Atlantique sauvage. Le parc naturel de Ria Formosa fait l'éloge de la douceur avec ses lagunes argentées où paressent hérons et flamants roses. Labyrinthe de canaux, d'îles et de marécages, cet écosystème fragile et envoûtant est accessible en bateau. Pour profiter au mieux de la nature (et apercevoir des dauphins!) optez pour une sortie silencieuse en bateau solaire (*infos sur lands.pt*).

À l'inverse, promontoire balayé par les vents et les vagues de l'Océan, Sagres arbore une ancienne forteresse et un musée relatant l'histoire maritime du Portugal et les grandes découvertes (*infos sur fortalezadesagres.pt*). Au cap Saint-Vincent, le phare solitaire contemple l'horizon. Lorsque le soleil embrase les falaises au crépuscule, l'endroit devient magique !

Terre de passage

Lagos ouvre les pages de l'histoire des grandes découvertes. Sa forteresse du XVII^e siècle veille sur le port d'où partaient les caravelles vers l'inconnu. L'église Santa Maria témoigne de cette époque, tandis que le musée du marché aux esclaves rappelle la face sombre de ces



La *cataplana* est à la fois le nom de cette cocotte typique et le nom de la recette que l'on y fait mijoter, traditionnellement à base de viande, de coquillages et crustacés.

Plus d'idées
évasion sur
maximag.fr



Les maisons blanches de la ville de Tavira vous plongent dans un passé aux influences mauresques et un charme portugais.

expéditions. Plus à l'est, Tavira cultive les traces de tous ceux qui l'ont conquise: Phéniciens, Romains, Maures... Son pont romain enjambe toujours la rivière Gilão, ses 37 églises racontent la reconquête chrétienne, tandis que ses toits en pyramide trahissent l'influence islamique. À Faro, la capitale régionale, le château médiéval dresse ses murailles crénelées au cœur de la vieille ville. Le métissage architectural se lit à chaque coin de rue: portails gothiques côtoient arcs mauresques, clochers baroques dialoguent avec tours de guet arabes. Ici, chaque civilisation a laissé son empreinte de pierre.

Saveurs de l'Atlantique

La gastronomie de l'Algarve est elle aussi tournée vers l'océan. À Olhão, le marché aux poissons bat son plein dès l'aube: dorades, poulpes et sardines brillent sur les étals, fraîchement débarqués des chalutiers. Dans les restaurants, on déguste la *cataplana*, plat traditionnel qui porte le nom de la casserole en cuivre dans lequel il cuit. À Portimão, on voue un culte à la sardine. Elle se savoure dans les restaurants dédiés et dévoile son histoire dans une ancienne conserverie reconvertie en musée.

Prêt à partir



Y ALLER

Transavia relie Paris-Orly à Faro en 2 h 40. Comptez autour de 180 € l'aller-retour. *Infos sur transavia.com*.

SÉJOURNER

Palmeiras Village Près d'Albufeira, l'hôtel club Lookéa propose des séjours tout inclus à quelques minutes d'une jolie plage. On aime les chambres tout juste rénovées et le choix culinaire avec quatre restaurants. Côté découverte, un large panel d'excursions est proposé. À partir de 639 € la semaine par personne en avril, vol inclus. *Infos sur tui.fr*.

Vila Galé Tavira Cet hôtel, dont l'architecture rappelle l'influence arabe qui a marqué la région, dispose de 268 chambres et suites, spacieuses et confortables. On y trouve une piscine, un restaurant, un bar et un spa. Tarifs: à partir de 110 € la nuit. *Infos sur vilagale.com*.

INFOS TOURISME: Visitalgarve.pt.

Simplifiez-vous *la vie* !

Il y a toujours un petit truc pour se faciliter le quotidien.



RÉVEIL RAVIVÉ

Les aiguilles fluorescentes de votre réveil ont perdu de leur brillance ? Placez la face de votre réveil sous une lampe électrique de 40 ou 60 W pendant 15 secondes, et répétez au besoin l'opération jusqu'à ce qu'elles retrouvent leur éclat.

Senteurs sublimes

Ne jetez pas les baguettes chinoises usagées en bambou, une fois bien lavées, placez-les dans un joli contenant rempli avec de l'huile pour bébé additionnée d'1 flacon d'huile essentielle de votre choix, laissez-les s'imbibler 2 h, puis retournez-les. Et ainsi de suite au fil des semaines.

Cuir soigné

Afin de protéger et conserver la souplesse de vos sacs, chaussures et ceintures en cuir, frottez-les avec un peu d'huile de ricin, puis lustrez avec un chiffon doux.

Graisse sans dégât

Pour vous débarrasser de la graisse de cuisson sans risquer de boucher votre évier, une fois refroidie, versez-la dans un carton de lait vide, attendez qu'elle se « fige » et jetez le tout à la poubelle.

Antimite naturelle

De manière à tenir les mites à distance de vos placards, mettez une poignée de clous de girofle dans plusieurs petits pochons, confectionnés avec des vieux collants découpés et noués, et glissez-les alors parmi vos vêtements.

Bougeoir nickel

Enlevez les restes de cire incrustés au fond de vos bougeoirs en les plaçant 1 nuit au congélateur, puis en vous servant d'un tire-bouchon pour retirer la cire durcie.



FAUTEUILS EN TISSU PRÉSERVÉS

Vos fauteuils en tissu se saliront moins vite si vous les frottez une fois par mois avec un linge imprégné d'eau vinaigrée.



Lessive optimisée

Il suffit d'ajouter quelques gouttes d'après-shampooing bon marché dans le bac à lessive de votre machine pour assouplir et parfumer délicatement votre linge à chaque lavage.

Gazon verdoyant

Si vous pulvérissez votre gazon régulièrement avec de l'eau légèrement bicarbonatée (2 c. à soupe/litre d'eau), il sera vite bien vert et brillant.

Grillade moelleuse

Vos blancs de poulet et poissons ne se dessècheront pas sur le gril et resteront moelleux à souhait si vous les couvrez avec une peau de banane (lavée) pendant la cuisson.



TABLE DE FÊTE PROTÉGÉE

Histoire de protéger votre belle table en bois à l'occasion d'un repas festif, pensez à la recouvrir de film alimentaire avant de mettre la nappe !

Bain silencieux

Vous aimez prendre des bains tard le soir et vous ne voulez pas déranger la maisonnée endormie ni vos voisins d'immeuble. Enfilez donc un bas nylon (propre) à l'embout du robinet, maintenu par un élastique, et l'eau coulera sans bruit.



ASTUCES POUR STOPPER UN HOQUET

L'EFFET SUCRE EN POUDRE

Avaler d'un trait 1 c. à café de sucre en poudre : sa texture granuleuse peut calmer les spasmes de l'œsophage responsables du hoquet.

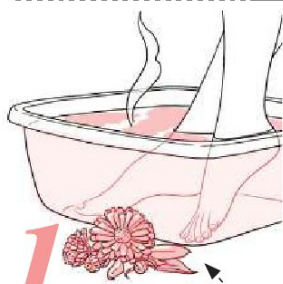
LA TECHNIQUE DE LA GORGÉE FORCÉE

Couvrir d'une (seule) couche de papier absorbant 1 verre d'eau et boire le plus rapidement possible à travers le papier : forcer pour aspirer l'eau peut désamorcer les spasmes musculaires.

LE COUP DU BRAS TENDU

Tendre un bras le plus loin possible à l'horizontale, puis revenir toucher le plus rapidement possible le bout de votre nez (du bout du doigt) pour créer une diversion qui peut stopper net les spasmes d'un hoquet. Au besoin, répéter le geste en restant bien concentré.

Usage malin : 5 autres façons d'utiliser les soucis*



1 Soigner le pied d'athlète

Faire infuser 1 poignée de fleurs de soucis dans de l'eau bouillante, laisser tiédir, puis y plonger les pieds durant 15 mn. Répéter l'opération chaque jour jusqu'à disparition des champignons.



2 Enchanter les plats

Parsemer de pétales de soucis vos salades, soupes, tartes et autres desserts et glaçages, en guise de touche finale décorative et pour les rehausser d'une saveur douce-amère originale et délicate.



3 Tenir les limaces à distance

Planter salades et autres jeunes pousses tendres en compagnie de soucis : les limaces détestent leur odeur forte et, en bonus, ils attireront les insectes pollinisateurs qui raffolent de ces jolies fleurs !



4 Calmer les yeux irrités

Imbiber du coton ou des compresses de tisane froide de fleurs de calendula (souci officinal) et les appliquer quelques minutes sur les yeux.



5 Soulager l'eczéma

Appliquer des compresses d'infusion de fleurs de soucis sur les zones douloureuses pour apaiser les démangeaisons.

*Souci ou souci officinal, ou *Calendula officinalis*.

Plus de trucs & astuces sur maximag.fr



Elles ont besoin de vous

COMMENT SOIGNER CES PROBLÈMES BUCCAUX ?

Cher tous, je souhaite vous faire part de ces symptômes au niveau de la bouche, qui me gâchent la vie depuis 2022. J'ai eu deux parotidites (c'est une inflammation des glandes salivaires), il y a quelques années. Elles ont été traitées par antibiotiques et cortisone. À la suite de ce traitement, une mycose est apparue. Depuis, ma salive a un goût salé et désagréable, et je ressens en permanence des fourmillements gênants sur la langue. J'ai passé deux échographies ainsi qu'une IRM des glandes salivaires. Je prends aussi de l'homéopathie et suis suivie par une psychologue et une magnétisuse. Malgré cela, les améliorations sont limitées. Si l'une d'entre vous a déjà vécu des symptômes similaires, pourriez-vous partager ce qui vous a aidé à vous soulager ou à guérir ? Un grand merci d'avance.

Chantal, réf. 30MARS2026/01

DES ANALYSES ANORMALES MALGRÉ LES TRAITEMENTS

Bonjour à tous, j'aurais besoin de vos conseils. Depuis plus d'un an, mes Gamma GT restent anormalement élevées (362 au plus haut). J'ai suivi des traitements à base de bêtabloquants, parfois à fortes doses, mais sans résultat. Ce n'est que plus tard que l'on a découvert que les sondes de mon pacemaker étaient cassées à plusieurs endroits. Aujourd'hui, malgré un régime strict sans sucres rapides, mes Gamma GT ne parviennent pas à revenir à la normale. Elles fluctuent constamment et ne descendent pas en dessous de 152. Ce problème n'est pas lié à mon poids (je ne pèse que 57 kg) ni à l'alcool, que je ne consomme pas. Si certains d'entre vous ont déjà été confrontés à une situation similaire ou peuvent m'apporter des conseils sérieux, je leur en serais reconnaissante.

Monique, réf. 30MARS2026/02

Vous avez répondu

COMMENT SOULAGER LA NÉVRALGIE D'ARNOLD ?

Je souffre de céphalées frontales qui rendent mes journées très difficiles. Que me conseillez-vous ? *Monique, réf. 16FEV2026/01*

Chère Monique, l'année dernière, j'ai moi-même souffert de névralgie d'Arnold. J'ai finalement été prise en charge dans un centre anti-douleur, où l'équipe médicale a su m'accompagner et m'expliquer les diverses options possibles. En juillet 2025, on m'a proposé une infiltration de toxine botulique. Le soulagement a été presque immédiat, un immense réconfort après des semaines de douleur. De plus, je n'ai ressenti aucun effet indésirable. Mais la durée d'efficacité de ce traitement est difficile à prévoir : pour certains, le bénéfice ne dure que quelques semaines, tandis que pour d'autres, il peut s'étendre sur plusieurs mois. Dans mon cas, le répit a été appréciable, même s'il faudra peut-être renouveler l'infiltration. Bon courage ! *Jacqueline*

Accédez à vos magazines en versions numérique & audio et aux Podcasts !

Via l'appli Kiosque Bauer ou votre espace client

Connectez-vous à votre espace client sur **www.abobauer.com**

OU Téléchargez l'application gratuite **KiosqueBauer** (sur Apple Store ou Play Store)

Flashez moi !



Adresse de la rédaction

5-7, rue Watt, 75013 Paris. Tél. : 01 40 22 75 00.

Service abonnement, tél. : 01 58 10 34 45.

Rejoignez-nous sur maximag.fr. Pour joindre votre correspondant, composez le 01 40 22, suivi des chiffres entre parenthèses. Pour lui envoyer un courriel, tapez son prénom suivi d'un point et son nom de famille en lettres minuscules et sans accent suivi de @bauermedia.fr.

Directeur de la publication Nicolas Sauzay. Directeur général adjoint, Marketing et Diffusion Marc Lemius. Directeur éditorial Guillaume Blandin (75 13). Assistante de la rédaction en chef Cécilia Le Bellu-Jacquemin (75 76). Rédactrice en chef adjointe Sophie Javaux (75 86). Directrice artistique Karine Coquin. Rédactrice en chef adjointe technique Marie-Luce Le Roux.

Témoignages, Forme, Psycho, Santé, Bien-être, Tourisme, Loisirs, Jardin, Animaux Sophie Javaux (coordination). Culture Nathalie Jacquet. Société, Écologie Véronique Mahé. Mode, Tendances Charlotte Kolton. Beauté Carole Chevalier. Droit, Nutrition, Médecine naturelle Marie-Pascale Montigny. Cuisine Agnès Taravella. Déco & Art de vivre Laurence Patrisse. Maquette Laurent Aubry (chef de studio), Christelle Vasseur (1^{re} maquettiste).

Vincent Olivier (2^e maquettiste), Isabelle Godinet. Service photo Anne Variot (cheffe de service, 76 25). Sandra Pierson, Nathalie Viers. Secrétariat de rédaction Marie-Luce Le Roux (cheffe de service), Paolo Bucini, Corinne Trézégut (1^{re} SR). Courrier des lectrices (75 76) Cécilia Le Bellu-Jacquemin (Solidarité). Fabrication Florian Fauconnet (directeur de fabrication, 75 81), Stéphane Potreau (chef de fabrication).

COMMISSION PARITAIRE : 1028 K 83657. DÉPÔT LÉGAL : à parution. NUMÉRO D'ISSN : 0981-6836. DISTRIBUTION : MLP. IMPRIMERIE : BPW Sp. z o.o., Sp. K. ul. Wyżwolenia 54, Włocławek, 98-730 Nowogrodzki, Pologne. **Maxi** est une publication hebdomadaire de BAUER MEDIA FRANCE, SCS au capital de 1054000 €. SIÈGE SOCIAL : 7, rue Watt, 75013 Paris. Tél. 01 40 22 75 00. PRINCIPAUX ASSOCIÉS : Heinrich Bauer Verlag Beteiligungs GmbH et Bauer Auslands Beteiligungs GmbH Hambourg, Allemagne. TARIFS ABONNEMENTS : 1 an, 52 n°s, France, 112,90 €. SERVICE ABONNEMENT : Maxi, 60643 Chantilly Cedex. Tél. 01 58 10 34 45 et abo.maxi@abobauer.com. DOM TOM, Étranger : abobauer.com. Abonnements Belgique : Edigroup, tél. +32 (0)702 233 304. Abonnements Suisse : Edigroup, tél. +41 (0)22 860 84 05. DIFFUSION : 7, rue Watt, 75013 Paris. Tél. 01 40 22 76 60. SERVICE COMMERCIAL, MARKETING ET DIFFUSION : assistante, Léila Racine. RESPONSABLE VENTES AU NUMÉRO ET RÉSEAU : Hélène Dencausse. CHEF DE PRODUIT VENTES AU NUMÉRO : Élodie Balouka. RESPONSABLE MARKETING DIRECT : Carène Petit. RESPONSABLE MARKETING ET FIDÉLISATION CLIENTS : Candice Asserat. DIRECTRICE DE LA COMMUNICATION : Désirée Furnion. PUBLICITÉ : Bauer Media Régie, 7, rue Watt, 75013 Paris. Tél. 01 47 70 55 66. DIRECTION GÉNÉRALE : Anouk Diamantopoulos. DIRECTION DE LA PUBLICITÉ : Sabine Horsini. Les visuels et descriptifs shopping sont fournis par les marques. Les prix sont donnés à titre indicatif et n'engagent pas la responsabilité du magazine.



LE CONCOURS DE

Maxi

DU 30 MARS AU 30 AVRIL 2026

À GAGNER

2 SÉJOURS
VIP

pour 4 personnes

&

60
ENTRÉES
au Puy du Fou

AVEC LE CODE SMS
MAXIPUY

PUYDUFOU®

Détail des lots :

2 SÉJOURS
VIP pour 4 personnes

Séjour 2 jours/1 nuit pour 4 personnes en pension complète dans l'hôtel « Le Grand Siècle » avec le spectacle nocturne « Les Noces de Feu »* / Valeur unitaire : 1066,20€ TTC

60 ENTRÉES
au Puy du Fou

15 lots de 4 entrées au Puy du Fou valables du 4 avril 2026 au 3 janvier 2027 selon calendrier d'ouverture / Valeur unitaire du lot : 236€ TTC

Envoyez le code **MAXIPUY** par SMS ou scannez le QR code.

0 892 681 107

Service 0,80 €/min
+ prix appel



74400

(0,75€ + prix d'un SMS x 4 maximum)



Jusqu'au **30 avril à minuit**

INSTANT GAGNANT!
Vous saurez tout de suite
si vous avez gagné!

Jeu gratuit sans obligation d'achat du 30/03/26 au 30/04/26. Règlement complet sur www.maxi-mag.fr/reglement. Selon la loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet de traitement en écrivant à la société organisatrice BAUER MEDIA FRANCE SNC. Du seul fait de votre participation, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA France. Si vous ne le souhaitez pas, merci de nous l'indiquer par courriel à l'adresse suivante : dpo@bauermedia.fr.

Vous pouvez aussi participer à ce concours dans Télécâble Sat Hebdo.

*Ce lot comprend 1 chambre pour 4 personnes dans l'hôtel mentionné, 4 entrées datées Puy du Fou 2 jours, 4 Pass Emotion, 8 coupons restauration pour les déjeuners, 1 dîner au restaurant de l'hôtel et l'accès au spectacle nocturne « Les Noces de Feu ». Séjour valable jusqu'au 3 janvier 2027 en période rouge (voir calendrier sur www.puydufou.com). Réservation obligatoire sous réserve des places disponibles.

Maxi Votre Espace Boutique

Une sélection d'articles à petits prix

Livraison
à domicile
incluse

colissimo



**Le set de
5 couteaux
& support
magnétique**

39,90

Set complet de 5 couteaux différents pour être équipé face à de nombreux types d'aliments. Lames en acier inoxydable qui permettent de ne pas donner de goût aux aliments et qui conserveront brillance dans le temps. Support magnétique en hévéa qui permet d'y aimanter les couteaux pour un rangement design et facile.

Le TOP VENTES

**La montre
connectée**

Restez connecté,
pendant vos activités !

Compatible Android et iOS • Ecran HD 2,01" • Bluetooth 4.0 • 9 fonctions Santé • 8 modes multisports

36,90



**La station météo
hygromètre**

Encore mieux qu'à la télé,
votre météo en instantané !

Simple d'utilisation dans un design épuré. Prévisions météo, pictos météo animés, thermomètre, hygromètre.

19,90

**La mandoline
4 lames**



24,90

8 lames interchangeables en acier inoxydable pour râper finement à grossièrement, trancher, émincer, hacher, ou encore découper en cube ou en julienne tout type de légumes. Utilisation en toute sécurité grâce à la base antidérapante et au poussoir avec piques.

**Le set de
2 poêles
aspect
pierre**

BON PLAN

29,90



Poêles en aluminium au revêtement antiadhésif, pour cuire facilement tout type d'aliment sans ajout de matière grasse.

- Manche résistant à la chaleur pour cuisiner en toute sécurité
- Pratique avec la compatibilité tout feux dont induction

La plancha revêtement céramique

Plaque de 50 x 25 cm,
idéale pour 6 personnes

LIVOO

54,90

- Revêtement en céramique qui permet une cuisson saine, homogène et rapide
- Puissance de 2200 W et thermostat ajustable pour une cuisson optimale en fonction des aliments
- Nettoyage facile grâce au récupérateur de graisse amovible



**Le ventilateur
sur pied
automatique**

- Grande puissance de 70 W et 3 modes de vitesses assurant une ventilation efficace et adaptée à chaque besoin
- Fonction oscillation unique permettant à la fois une ventilation horizontale à 70° et verticale à 90°
- Utilisation simple grâce à l'écran de contrôle digital tactile ou via sa télécommande à distance
- Durée d'utilisation programmable selon les besoins grâce à la minuterie réglable par paliers de 1 heure.



109,90

**La râpe électrique
multifonction Livoo**

Le meilleur ustensile,
pour une cuisine facile !

48,90



Maxi

**COMMENT
commander ?**

PAR COURRIER. Coupon à retourner avec votre règlement à : **MAXI - 60643 CHANTILLY CEDEX**

PAR TÉLÉPHONE AU 01 58 10 34 49

☒ **OUI, je souhaite commander le(s) produit(s) suivant(s) :**

Produit	Réf.	Qté	Prix unitaire*	TOTAL (€)
☐ LA MONTRE CONNECTÉE	TEC621		36,90 €	
☐ LE SET DE 5 COUTEAUX & support magnétique	MEC136		39,90 €	
☐ LA STATION MÉTÉO HYGROMÈTRE	SL207		19,90 €	
☐ LA MANDOLINE 4 LAMES	MEN435		24,90 €	
☐ LA PLANCHA REVÊTEMENT CÉRAMIQUE	DOC320		54,90 €	
☐ LA RÂPE ÉLECTRIQUE MULTIFONCTIONS	DOP192		48,90 €	
☐ LE SET DE 2 POÊLES ASPECT PIERRE	MEN124GR		29,90 €	
☐ LE VENTILATEUR SUR PIED AUTOMATIQUE	DOM486		109,90 €	
TOTAL DE MA COMMANDE				▶

*Tarifs France métropolitaine uniquement. Pour tous renseignements, contacter le service VPC au 01 58 10 34 49. Photos non contractuelles. Dans la limite des stocks disponibles. Votre commande vous parviendra par Colissimo à compter de la réception de votre coupon. En remplissant ce bon de commande vous acceptez de recevoir d'autres offres commerciales appropriées pour les magazines édités par Bauer Media France (Maxi, Maxi Cuisine, Télé 7 Jours, Télé Câble Sat Hebdo...) ou pour des produits ou services de partenaires sélectionnés par Bauer Media France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ et des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée par la loi du 6 août 2004 et complétée par le règlement européen de protection des données personnelles, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement concernant la collecte et le traitement de vos données à l'adresse mail suivante : dpob@bauermedia.fr ou à l'adresse postale ci-dessous. Ces données sont conservées pendant la durée de la commande souscrite et au-delà dans les limites de temps légales à l'issue desquelles elles seront détruites. Maxi est édité par la société Bauer Media France, SCS au capital de 1 054 000 € - RCS Paris B 333 110 7085 - 5-7 rue Watt Paris 75013.

Mes coordonnées Mme ☐ M. ☐

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél. Date de naissance JOUR MOIS ANNÉE

En indiquant mon adresse e-mail ci-dessous, je serai informé(e) de la date de réception de ma commande :

E-mail

Mon Règlement ☐ CHEQUE BANCAIRE À L'ORDRE DE MAXI

☐ **CB** N° MOIS ANNÉE

Date de validité : MOIS ANNÉE

N° de contrôle : LES 3 DERNIERS CHIFFRES AU DOS DE VOTRE CARTE

Date et signature obligatoires

Encore + simple & pratique

Pour un paiement en toute sécurité, rendez-vous sur

▶ www.abobauer.com/MX2057VPC ◀

C'est rapide, simple et 100% sécurisé
Ou flashez ce QR Code et commandez directement avec votre téléphone ou votre tablette



MX2057VPC



Bélier 21 mars/21 avril

Activités Vous êtes très concentré en début de semaine, puis, le Soleil et Jupiter vous exhortent à relâcher la pression dès vendredi. Défoulez-vous, ce week-end !

Relations Votre attention se porte surtout sur vos rapports professionnels. Profitez-en pour faire fructifier votre carnet d'adresses.



Taureau 22 avril/21 mai

Activités Selon Jupiter, Mars et Mercure, vous maintenez une excellente humeur et débordez d'énergie. Prenez aussi du temps pour vous détendre afin de préserver votre vitalité. **Relations** Dès mercredi, Pluton risque de créer un climat de soupçons. Évitez les scènes de jalousie qui n'arrangent rien.



Gémeaux 22 mai/21 juin

Activités Vous êtes en pleine réflexion. Concentrez-vous bien, car jeudi, la Pleine Lune vous incite à trancher et à cesser les tergiversations. **Relations** Vous manquez de temps pour les autres, trop préoccupé par vos activités diverses. Acceptez tout de même un petit café chaleureux à partager !



Cancer 22 juin/22 juillet

Activités Mercure et Mars vous encouragent à diversifier vos apprentissages. Profitez-en pour enrichir votre savoir et développer vos compétences. **Relations** Vénus en Taureau vous offre un sentiment de sécurité dans vos relations amoureuses. Communiquez ouvertement pour préserver cette paix.



Lion 23 juillet/23 août

Activités Vous êtes un peu perdu au travail. Jeudi, la Pleine Lune en Balance vous apporte un éclairage. Saisissez la clé pour trouver une solution ! **Relations** C'est tendu au foyer. Comptez sur une bonne ambiance à l'extérieur, notamment avec vos collègues ou des amis, pour garder de la motivation.



Vierge 24 août/23 sept.

Activités Mercure et Jupiter vous soutiennent dans la recherche d'arguments solides pour persuader, même face à des tâches difficiles. Restez confiant. **Relations** Vénus, Mars et Jupiter stimulent votre esprit d'initiative en amour, vous rendant plus audacieux et déterminé. Osez vous exprimer !



Balance 24 sept./22 oct.

Activités Jeudi, la Pleine Lune dans votre signe est liée à Saturne, Neptune et carrée à Jupiter. C'est le moment d'y voir clair face à un dilemme. Soyez à l'écoute ! **Relations** Ce week-end, Vénus et Pluton entraînent des remises en question côté cœur. Méditez sur vos besoins propres.



Scorpion 23 oct./22 nov.

Activités Mercure, Mars et Jupiter vous assurent de la fluidité dans vos entreprises. Foncez tant que ça roule aussi bien ! **Relations** Vénus et Pluton ont le potentiel de provoquer des bouleversements dans votre vie sentimentale. Restez ouvert et à l'écoute pour mieux naviguer sur cette houle.



Sagittaire 23 nov./21 déc.

Activités Le Soleil, Neptune et Jupiter vous inspirent. Vous pouvez trouver des bons plans et améliorer vos finances. Soyez imagitatif ! **Relations** Méfiez-vous de tensions dans vos relations socioprofessionnelles. Évitez les déjeuners-débats agités avec certains. Vous risquez de mal digérer.



Capricorne 22 déc./20 janv.

Activités Comptez sur Mars et Mercure pour favoriser votre compréhension. Vous maîtrisez les situations, prouvez vos compétences. **Relations** Vénus et Pluton pourraient provoquer des tensions autour des ressources communes. N'oubliez pas que les bons comptes font les bons amis !



Verseau 21 janv./18 février

Activités Le Soleil et Neptune continuent de vous inspirer. Explorez vos passions et laissez libre cours à votre imagination. Songez aux activités artistiques. **Relations** Pour éviter les frictions de Vénus et Pluton, restez concentré sur les personnes que vous connaissez bien. Voyez plutôt les intimes.



Poissons 19 fév./20 mars

Activités Mercure, Mars et Jupiter amènent un climat propice aux bonnes affaires. Sachez miser sur le bon cheval ! **Relations** Mercure, Vénus et Jupiter vous aident à maintenir la stabilité affective malgré des petits conflits, ce week-end. Restez patient et dialoguez en douceur.

Amour, Argent, Avenir



Maxi

Contactez nos voyants en direct
et découvrez ce que demain vous réserve !

0 899 192 132 Service 0,80 € / min
* prix appel

Retrouvez vos horoscopes
quotidiens, chinois et amoureux,
tirage de tarot sur
maxi-mag.fr/astro

Cette publicité utilise moins d'encre pour réduire son empreinte carbone lors de la phase d'impression.

LA TABLETTE SANS CACAO QUI AIDE À FAIRE FONDRE VOTRE EMPREINTE CARBONE.

**Réduire de moitié notre
empreinte carbone d'ici 2035,
ça passe par des actions
concrètes comme réinventer
l'alimentation pour allier
plaisir et convictions.**

E.Leclerc lance une gamme de tablettes
Marque Repère sans cacao : 3 recettes
gourmandes avec de délicieux éclats
de caramel, de crêpe dentelle ou de
riz soufflé, proposées à partir de 1,09 €⁽¹⁾.
Une alternative au chocolat, plus économique
et moins émettrice, pour se faire plaisir
tout en réduisant son empreinte carbone.

**Toutes nos actions sur
[moins-de-carbone.leclerc](https://www.moins-de-carbone.leclerc.fr)**

**-60%
D'ÉMISSIONS
DE CARBONE⁽²⁾**



E.Leclerc 

DÉFENDRE TOUT
CE QUI COMPTE POUR VOUS.

(1) À partir de 1,09 € la tablette au lait caramel sans cacao 100 g Marque Repère E.Leclerc, soit 10,90 €/kg.

(2) Par rapport à une recette équivalente au chocolat au lait (≥ 30 % de cacao). Données issues d'une ACV simplifiée couvrant l'ensemble du cycle de vie du produit, selon une méthodologie audité par Bureau Veritas et conforme aux normes ISO 14040, 14044 et 14067.