

SEP M
TOP
ventes

maximag.fr

Maxi

Entre mer et garrigue
AU FIL DE L'AUDE

**JEU-
CONCOURS**
DES SACS
TENDANCE À
GAGNER !

Il était une fois...
LE CONCOURS LÉPINE

En forme
ON SE MET
À LA MARCHÉ
JAPONAISE !

Animaux
BIEN GÉRER
LES ALLERGIES
SAISONNIÈRES

Témoignage
"Grâce à mon
don de moelle
osseuse, j'ai
sauvé la vie
d'un inconnu"

**C'EST DE
SAISON !**



10 RECETTES
GOURMANDES
aux fraises

N° 2061 du 27 AVRIL au 3 MAI 2026 BAUER MEDIA CPPAP

L 14760 - 2061 - F: 2,70 €



BEL 3,60 € - CH 4,60 € - FR 2,70 € - LUX 3,20 € - ALL 3,10 € - AUT 3,10 €
ESP 3,10 € - ITA 3,10 € - POR 3,10 € - GR 3,10 € - MAR 3,40 € - TUN 7,10 € - DOM 4,30 €
DOM 8,20 € - TOM A POL 9,20 € - TOM A N GAL 11,00 € - TOM B 4,50 € - ZAA 3,80 €

! OFFRE CHOC ! OFFRE CHOC ! OFFRE CHOC ! OFFRE CHOC ! OFFRE CHOC



À PARTIR DE
349€*
/PERSONNE

(Taxes d'aéroports et de sécurité obligatoires et surcharge carburant incluses, révisables)

Séjours tout inclus été/automne 2026

SÉJOUR 8 JOURS/7 NUITS EN FORMULE TOUT INCLUS

TUNISIE - HAMMAMET

MONDI CLUB SHALIMAR 4*NL À partir de 349€* / pers. **BAGAGE INCLUS**

CRÈTE

HÔTEL DIAS 4*NL À partir de 399€* / pers.

BALÉARES - MAJORQUE

ÔCLUB EXPERIENCE PALIA SA COMA PLAYA 4*NL À partir de 499€* / pers.

MAROC - MARRAKECH

CLUB CORALIA VALERIA DAR ATLAS 4*NL À partir de 499€* / pers.

SARDAIGNE

CLUB CORALIA HORSE COUNTRY RESORT CONGRESS & SPA 4*NL À partir de 499€* / pers.

AU DÉPART DE PARIS, BORDEAUX, BREST, DEAUVILLE, LILLE, LYON, MARSEILLE, METZ-NANCY, MONTPELLIER, MULHOUSE, NANTES, NICE, RENNES, STRASBOURG, TOULOUSE, BARCELONE, BILBAO, BRUXELLES, GENÈVE, LUXEMBOURG, STUTTGART (AVEC SUPPLÉMENT AU DÉPART DE CERTAINES VILLES, SELON LES DATES ET LE SÉJOUR CHOISI).

PÉRIODE DE DÉPART : DE MAI À DÉCEMBRE 2026 (SELON VOYAGE CHOISI).

Organisateurs techniques : Boomerang IM075100400, Mondial Tourisme IM075110259, Thalasso N°1/O'voyages IM075110150, Travel Evasion IM031100034. Crédit photo : Shutterstock.
*Prix par personne, à partir de, base chambre double standard au départ de certaines villes, à certaines dates, sur vols réguliers, spéciaux ou lowcost Nouvel Air, Transavia, Sky Express, Aegean Airlines, Volotea, EasyJet, Ryanair, Royal Air Maroc, Vueling, Air France, KLM (via Amsterdam) ou Lufthansa (via Francfort ou Munich), selon le voyage choisi. Taxes d'aéroports, de sécurité et de solidarité obligatoires (20 à 150€, à ce jour, révisables), franchise bagage sur la Tunisie (séjour 7 ou 14 nuits, excepté sur les dates, villes de départ et durées de séjour non indiquées) incluses. Non compris : la franchise bagage sur la Crète, Majorque, Marrakech et la Sardaigne (et pour les départs Tunisie en dehors des dates, villes et/ou durées de séjour publiées), les taxes de séjour, les dépenses personnelles et les assurances Allianz Travel. Détail des prestations incluses, suppléments éventuels, conditions particulières de ventes : consulter votre agence. Leclerc Voyages IM 094 11 0026 (siège) RCS Créteil B552095812. SA au capital de 64 400€, 26 Quai Marcel Boyer 94200 Ivry sur Seine. Prix établis au 16/02/26.



FLASHEZ MOI
POUR EN SAVOIR +



**AVEC LA CARTE
E.LECLERC**

Cadeau ou offre de bienvenue.
(Offre réservée à 2 adultes par carte).

Offre valable à la vente à partir du 28/04/2026 dans la limite des disponibilités. En vente uniquement dans les agences VOYAGES E.LECLERC et sur Internet.



www.voyages.leclerc



C'est dans votre **Maxi**

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

22

En forme
avec la marche
japonaise



N° 2061 DU 27 AVRIL AU 3 MAI 2026



40

Nos recettes
pour un rôti de
dinde aux petits
légumes



52

Les petits maux et
allergies de nos animaux



Sophie Javaux

Rédactrice en chef adjointe
sophie.javaux@bauermedia.fr

Coup de boost

Pour commencer, on met un pied devant l'autre en alternant de la marche rapide et de la marche plus lente. C'est ce qu'on appelle la méthode japonaise, qui dynamise le corps. Pour améliorer son moral, on s'en réfère à ces petits rituels qui donnent la pêche : on respire, on s'étire, on cherche la nouveauté...

Enfin la touche finale, on redonne de l'éclat à son visage grâce aux précieux conseils beauté de Carole. Les beaux jours en ligne de mire, vous êtes fin prête à apprécier le quotidien. Et pourquoi pas se débarrasser du superflu en organisant un vide-grenier à domicile ? Un vrai coup de frais pour repartir du bon pied.

Actualités

- 4 POUR UNE **Maxi** SEMAINE
- 6 C'EST **Maxi** TENDANCE !
- 8 VIVRE AUTREMENT Nature, solidaire, écoresponsable !
- 10 C'EST D'ACTUALITÉ Il était une fois le concours Lépine
- 32 VOS DROITS Le ménage dans vos abonnements !
- 34 ELLES NOUS RACONTENT « Grâce à mon don, j'ai sauvé la vie d'un inconnu »
- 36 C'EST PRATIQUE Organisez un vide-grenier chez vous !
- 38 ELLES NOUS RACONTENT « À 56 ans, j'ai osé surmonter mon complexe »
- 58 **Maxi** SOLIDARITÉ

Mode, Beauté

- 12 MODE L'affaire est dans le sac !
- 16 BEAUTÉ 5 bons gestes qui boostent l'éclat
- 20 ESSENTIELS BEAUTÉ

Santé, Forme, Psycho

- 22 EN PLEINE FORME On se met à la marche japonaise
- 24 BIEN-ÊTRE 7 exercices et petits rituels qui donnent la pêche
- 26 SANTÉ Alerte aux allergies
- 28 NOS CONSEILS NUTRITION 18 astuces pour moins grignoter
- 30 CÔTÉ PSYCHO Comment tisser une complicité nouvelle

Cuisine

- 40 LA LEÇON DE CUISINE D'AGNÈS Nos rôtis de dinde printaniers
- 43 FICHES CUISINE
- 46 CUISINE Le retour des fraises

Déco, Maison

- 52 ANIMAUX Gérer leurs maux saisonniers
- 56 NOS ASTUCES

Évasion, Loisirs

- 54 ÉVASION L'Aude, un écrin sauvage
- 59 GRILLE GAGNANTE
- 60 MOTS FLÉCHÉS
- 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

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

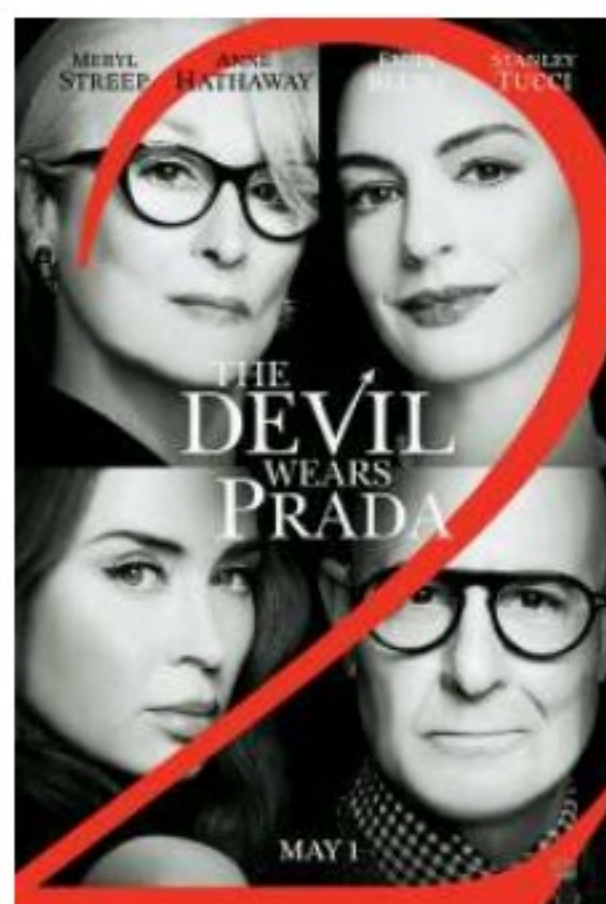
Par Nathalie Jacquet



Cinéma

DÉJÀ *culte*

Mon premier est constitué de femmes intraitables : Andrea, Miranda, Emily. Mon deuxième se déroule dans l'univers impitoyable de la presse magazine de mode. Mon troisième fait régner l'élégance à tous les étages. Mon tout est le film le plus attendu de l'année... *Le Diable s'habille en Prada 2*, toujours réalisé par David Frankel, voit revenir Meryl Streep, Anne Hathaway, Emily Blunt et Stanley Tucci, lesquels sont entourés de petits nouveaux, comme Kenneth Branagh, Justin Theroux, et Lucy Liu. Aline Brosh McKenna, qui signe le scénario, comme pour le premier film en 2006, centre l'intrigue autour d'Andrea (Anne Hathaway), qui travaille directement avec Miranda (Meryl Streep) comme responsable éditoriale du magazine *Runway*. Mais dans un contexte de crise de la presse, le magazine est en proie à des difficultés... Attendez-vous à des coups bas et des mots cinglants mais avec chic ! *Le diable s'habille en Prada 2*, de David Frankel, en salles le 29 avril.



Musique

CHANTEUR IMPLIQUÉ

Il est un chanteur, auteur et compositeur engagé, un enragé repéré avec sa chanson pamphlet sacrément puissante, *Communiste*, en 2011. Après son hommage au « pâtre grec » Georges Moustaki, en 2023, Cyril Mokaïesh signe un huitième album, *Bonne Chance pour la suite*. D'une maîtrise totale, il parle notamment de notre

époque dans *Le Chant du migrant*, de la vacuité des réseaux sociaux dans *Approximatif*. Il a composé deux titres avec Raphaël, *Grâce à toi* et *À ce soir*, et signé un percutant *Regarder passer les trains*, chanson introspective parlée-chantée qui porte le nom de son premier livre. Un recueil de chroniques, tendres, sincères, qui oscillent entre espoir et désespérance.

Regarder passer les trains (éd. GM) ; et *Bonne chance pour la suite*, de Cyril Mokaïesh (Un Plan Simple).

Festival

25 ANS DE JAZZ

Belle affiche d'ouverture de la 25^e édition du Festival Jazz à Saint-Germain-des-Prés Paris, avec Marion Rampal, l'une des plus belles voix de sa génération. La chanteuse va faire revivre, sur la scène du théâtre de l'Odéon, l'âme et les chansons d'Abbey Lincoln, poétesse, activiste militante et figure du mouvement des droits civiques aux États-Unis.

Le spectacle fait suite à un album sorti fin 2025 :

Songs for Abbey. Autre temps fort, la diffusion (les 20, 23 et 24 mai) du film *Quelques notes sur la liberté*, le dernier témoignage discographique du musicien Michel Portal (mort le 12 février 2026).

Songs for Abbey, de Marion Rampal (Les Rivières souterraines).

Festival Jazz à Saint-Germain-des-Prés, Paris, du 18 au 24 mai.



BARRES DE RIRES

Sellig a dit oui, Thomas Croisière et Oldelaf aussi, ainsi que huit artistes

en devenir, pour deux soirs de compétition sous l'œil avisé de la présidente du jury, Charlotte de Turckheim, du parrain François Berléand et du jury constitué d'Armelle Deutsch, Julie Arnold, Grégory Montel, Marie Dompnier. Ils seront tous là pour la 27^e édition du festival du rire, le Dinard Comedy Festival.

Dinard Comedy Festival, du 29 avril au 2 mai.



Tournée

QUELLE REMONTADA !

Celle qui fut l'icône des années 2000 a sacrément rebondi et mène une magnifique deuxième carrière. Après le succès de la première *Lorie Party*, en 2025, à guichets fermés, la chanteuse poursuit de mai à juillet son tour des Zénith de France avec une halte à Paris les 23 et 24 mai et quelques festivals d'été. Ambiance de folie sur *Ta meilleure amie*, *Sur un air latino*, *Près de moi*, ou encore *J'ai besoin d'amour*...

Lorie Party, tournée des Zénith (de Bordeaux, le 1^{er} mai, jusqu'à Tournai, le 26 juillet).

Expo

Fantastique licorne

Il est l'animal fantastique le plus connu du Moyen Âge, la vedette des illustres tapisseries de *La Dame à la licorne*, exposées au musée de Cluny, à Paris. Depuis l'Antiquité, la licorne inspire les artistes et revêt de nombreuses significations symboliques. Elle apparaît tour à tour fantastique, pleine de mystères, indomptable, exotique, sauvage, guérisseuse, parfois agressive et inquiétante parfois tendre et amoureuse. En marge de la très belle exposition, à Cluny, sort une BD qui propose une relecture contemporaine et engagée du mythe de la licorne. L'histoire relate la quête désespérée en territoire légendaire des « lycornes » de Jehanne pour guérir le mal dont est atteinte sa sœur Blandine.

Licornes !, exposition au musée de Cluny, à Paris, jusqu'au 12 juillet.

Licornes, de Aurélie Wellenstein et Beatrice Penco Sechi (éd. Drakoo).



EN DIRECT SUR

Maxi
mag.fr



MAISON EN BAZAR : COMMENT L'ÉVITER

Adieu le bazar : avec quelques gestes malins, un tri léger et des routines rapides, votre intérieur devient fluide et agréable à vivre. Et, bonne nouvelle, en impliquant tout le monde et en lâchant un peu la pression, vous gardez un espace apaisé sans y passer vos journées.



11 INDISPENSABLES À AVOIR DANS SON SAC À MAIN

Votre sac à main bien organisé est un véritable allié du quotidien. Il vous suit partout, alors autant qu'il contienne l'essentiel sans vous encombrer. L'idée n'est pas de tout prévoir, mais d'avoir sous la main ce qui fait vraiment la différence.



SUIVEZ-NOUS SUR



C'est **Maxi** tendance !

Coordination Charlotte Kolton

En pot recyclable et rechargeable



Un baume corps fruité

Reconnu pour ses produits solides, Unbottled innove avec ces nouveaux pots en aluminium recyclables et rechargeables. On fond pour ce baume subtilement parfumé à l'abricot, à la texture riche et onctueuse. Formulé avec de l'huile de noyaux d'abricots upcyclés, du beurre de karité et des prébiotiques, il nourrit en profondeur, répare et apaise les peaux très sèches, sensibles ou atopiques. *Baume corps anti peau de croco*, 23,90 € le pot 200 ml, et recharge, 200 ml, 19,90 €, Unbottled (unbottled.co et chez Sephora).



Maillot une-pièce à taille unique

Chouette, ce maillot de bain ultra-extensible, en maille gaufrée, s'adapte à toutes les morphologies ! Sobre et élégant avec son décolleté rond sur le devant et son joli dos échancré, il sublime les courbes sans jamais les comprimer. On l'enfile à la piscine, à la mer... ou même avec une jupe ou un short ! *Maillot de bain Ludivine*, 11 coloris, 39,99 €, Monoprix (monoprix.fr).

Telle mère, telle fille



AVIS DE MIGNONNERIES !

Cyrillus et la marque Émile & Ida signent une collaboration mère-fille pleine de poésie. On y découvre des pièces au charme rétro mêlant imprimés fleuris, motifs vichy, broderies délicates et détails soignés sur fond de matières légères. Côté fillette, la collection propose cardigan, tee-shirt, shorts, blouses, robes, maillot de bain et adorables accessoires. Et pour les mamans : robe longue, blouse, chemisiers, cardigan et panier à l'esprit bohème. Un vestiaire idéal pour être à l'aise et stylée sous le soleil ! *Robe femme*, 149 €, *panier*, 49,90 €, et *robe fillette*, 79,90 €, Cyrillus x Émile & Ida. Coll. à partir de 14,90 €, jusqu'à 149 €, Cyrillus x Émile & Ida (cyrillus.fr).

77%

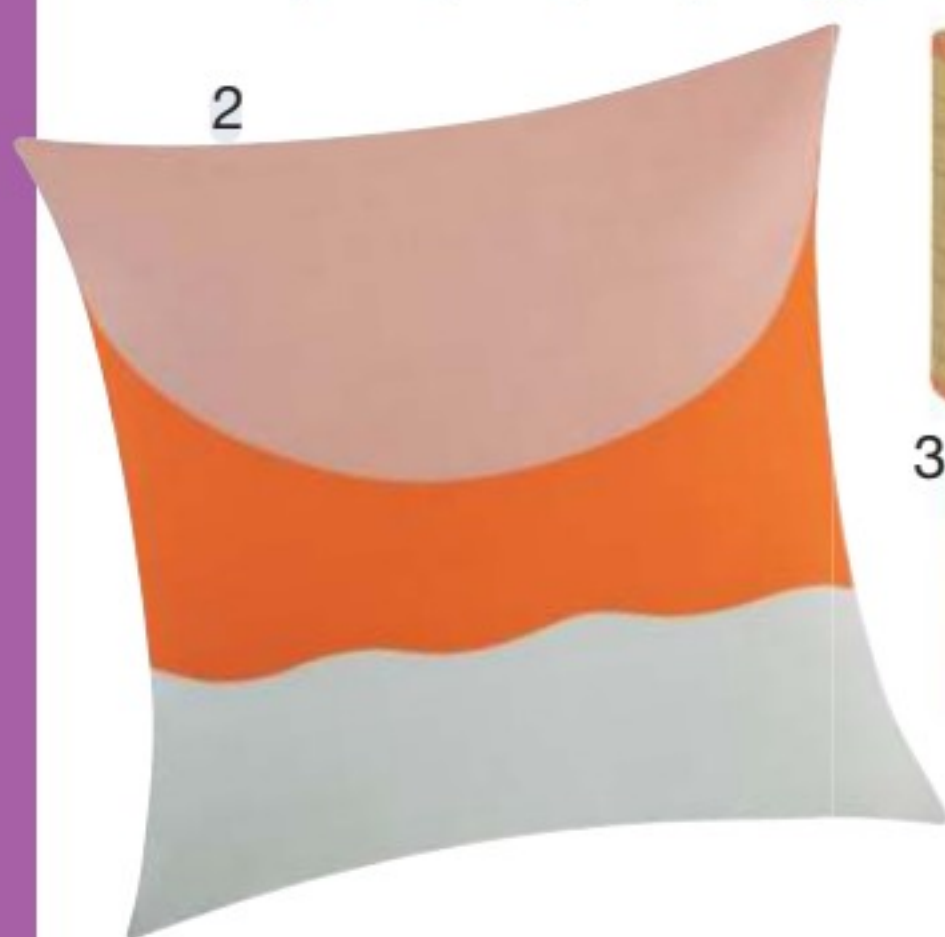
DES FRANÇAIS
ont leur
stratégie pour
manger leur
pop-corn sans
faire de bruit
au cinéma.

Étude OpinionWay
pour Oatly, mars
2026.

Nuance à suivre

Avec les beaux jours, ce bel orange givré sublime accessoires et mobilier. Élégant, pétillant sans excès, délicat, il nous fait craquer.

1. Canapé, 150 x 80 x 69 cm, 114 €, table basse, H 45 x Ø 50 cm, 64 €, cache-pot, H 17 cm, 22,50 €, le tout Sema Design. 2. Coussin d'extérieur, 50 x 50 cm, 29 €, Clarisse, Habitat. 3. Lampe, H 28,5 cm, 14,90 €, Chani, Castorama. 4. Commode imitation chêne, H 91 x L 60 x P 41,5 cm, 159,99 €, Rosy, But.



La *Maxi* de la semaine

“ On ne guérit jamais de ce qui nous est arrivé, mais on peut apprendre à en faire quelque chose. ”
Boris Cyrulnik



ÉCRITURE DE POINTE

Un toucher velouté, des coloris pastel délicats, ces nouveaux stylos tout en rondeurs offrent aussi une prise en main ultraconfort et un trait d'écriture fin et éclatant. Stylos ONE P, 6 couleurs au choix, 3,98 € l'unité, Uni-ball.

Flower power

Pensée comme une ode à la joie et à la légèreté, cette jolie collection, baptisée Fleur, s'inspire de la délicatesse des pétales et se décline en teintes vibrantes, qui évoquent la douceur des beaux jours. Une belle invitation à savourer joliment le printemps.

Vaisselle en porcelaine, de 13,90 € le bol à dessert de 110 ml, à 87,90 € le saladier, Ø 38 cm, coll. Fleur, Villeroy & Boch (villeroy-boch.fr).



AVEC LA PARTICIPATION
DE LAURENCE PATRISSE

Interview Ils inventent demain



WILLY MANSION
entrepreneur, créateur et
interprète du spectacle *My Way*

“ Mon spectacle est un cri d'amour pour la planète et les générations futures ”

Si la prise de conscience écologique de cet entrepreneur s'est forgée progressivement, elle est aujourd'hui un engagement à plein temps.

Quel a été votre cheminement écologique ?

Willy Mansion. Il y a 28 ans, après avoir été restaurateur, j'ai fondé une entreprise dont l'objectif est d'attribuer des récompenses aux produits de consommation : Saveurs de l'Année, Victoires de la Beauté, Trophées des Produits ménagers, Trophées des Animaux de compagnie, Victoires de la Pharmacie ou Victoires de l'Enfance... Il y a 5 ans, mon petit-fils est né et j'ai pris conscience que, pour les générations futures, je devais contribuer à protéger la planète. Cela s'est traduit par des changements dans ma vie – j'évite de prendre l'avion, j'utilise les transports en commun, je ne surconsomme plus comme avant – et j'ai intégré à toutes nos récompenses des exigences de durabilité et de préservation de la planète pour que les produits qui tiennent compte de l'environnement soient davantage choisis par les consommateurs.

Aujourd'hui, vous vous produisez dans un spectacle engagé pour la planète.

Comment se traduit cet engagement ?

W. M. Mon spectacle est le premier à être estampillé « 1 % for the Planet ». Je reverse donc 1 % de mon chiffre d'affaires à cette ONG, qui distribue les fonds reçus à des associations travaillant sur le terrain pour restaurer les océans, les forêts, les sols, préserver la biodiversité... Mais j'estime que contribuer financièrement ne suffit pas : c'est pourquoi j'ai écrit et interprète des chansons sur le sujet de la transmission et de l'écologie.

Qu'attendez-vous de ce spectacle ?

W. M. Je veux éveiller les consciences en provoquant de l'émotion, car je crois vraiment qu'elle peut être un point de bascule et entraîner des changements de comportements. J'espère que mes chansons permettront aux gens de trouver en eux la force d'aller vers un futur où leurs enfants et petits-enfants pourront vivre sur une planète saine.

Rens. et réservation : mywaylespectacle.com.

En bref...

GESTE DE BEAUTÉ SOLIDAIRE

Entre le 1^{er} mai et le 30 juin, pour l'achat de son eau micellaire démaquillante, Dr Pierre Ricaud reverse 1 € à l'association le Camping-Care, un salon de bien-être solidaire et itinérant qui prend soin des femmes en situation de précarité. Un petit geste de solidarité entre femmes !



LOKKI : LOUER, C'EST MIEUX QU'ACHETER !

Pour éviter les achats superflus, cette plateforme permet de louer des objets du quotidien : bricolage, vélo, surf, skis, équipements pour enfants... Pour posséder moins et utiliser mieux !

Rens. : lokki.rent.

COMPOSITION DES PNEUS, UN COCKTAIL TOXIQUE

En France, 44 millions de pneus sont vendus chaque année. Lesquels sont composés de 1 954 molécules, dont 785 classées dangereuses pour la santé humaine ou l'environnement par l'Agence européenne des produits chimiques (ECHA). Or, leur abrasion libère 50 000 à 80 000 tonnes de particules ultrafines, soit l'équivalent de 5 000 bouteilles en plastique polluant les écosystèmes chaque minute. Bref, tout ça n'est pas terrible pour notre santé !

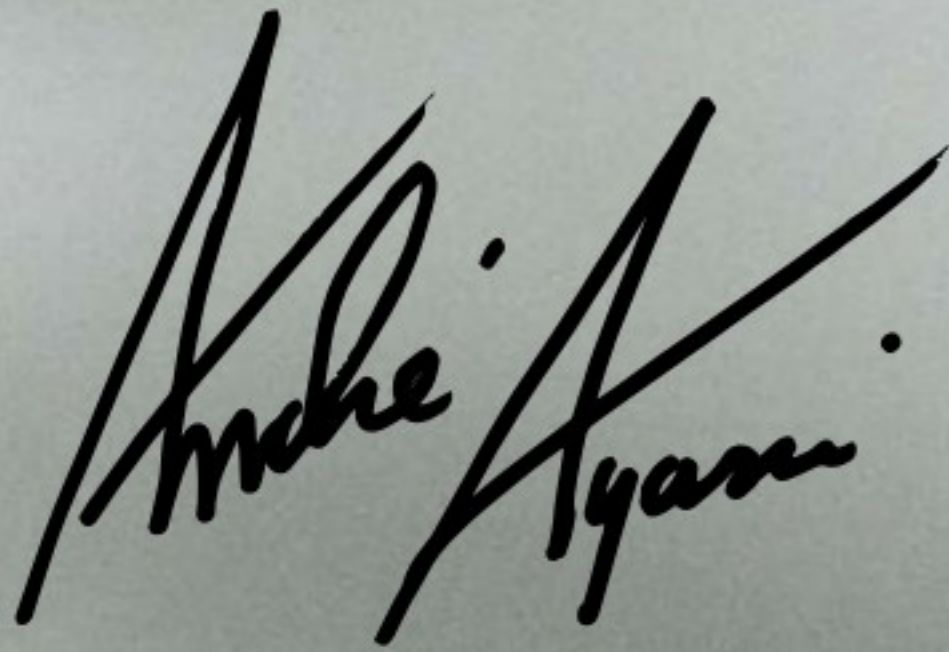
Source : agirpourenvironnement.org.



SILVERCREST®

Les **champions**
savent faire
monter la
température.

Andre Agassi



En exclusivité
en supermarché
et en ligne



Cuisine & Ménage

La Foire de Paris

IL ÉTAIT UNE FOIS... *le concours Lépine*

Tout le monde en a entendu parler et, pour certains, c'est le rêve d'une vie. Unique en son genre, le concours Lépine propose des inventions étonnantes, qui en disent beaucoup sur nos préoccupations du moment.

Pour trouver les origines du fameux concours d'inventions de la Foire de Paris, il faut remonter au tout début du ^{xx}e siècle, lorsque les petits fabricants de jouets français commencent à souffrir de la concurrence étrangère et s'installent pour certains dans la rue pour vendre leurs produits. Louis Lépine, alors préfet de police de Paris (qui faisait également office de maire à l'époque), décide de les aider. Il fonde, en 1901, l'Association des Inventeurs et Fabricants Français, et donne naissance au concours Lépine, exposition dédiée aux petits fabricants, afin qu'ils puissent présenter leurs dernières créations au grand public, mais aussi à un jury récompensant les meilleures d'entre elles. Le succès est au rendez-vous dès la première édition. Petit à petit, le concours Lépine devient le rendez-vous incontournable des inventeurs français, une référence en France, mais aussi à l'étranger, notamment grâce à son format unique de concours-exposition.



NOTRE *experte*



BARBARA DOREY,
DIRECTRICE
GÉNÉRALE DU
CONCOURS
LÉPINE

Soutenir la création et l'innovation

Le concours Lépine regroupe chaque année plusieurs centaines d'inventeurs qui présentent leur invention, pendant les 12 jours de la Foire de Paris, à un public toujours très nombreux. « Environ 90 % des visiteurs de la Foire passent voir nos inventeurs », explique Barbara Dorey, directrice générale du concours. Si depuis le début, la mission du concours est de soutenir la création, l'invention et l'innovation, les formats ont pu varier au fil des années. « Nous avons fait des éditions à l'étranger, en province... jusqu'à 150 jours par

an », se souvient Barbara Dorey. « Mais on s'est rendu compte que c'était trop, notamment pour les bénévoles de l'Association et du jury. Nous avons opté pour un concours-exposition unique, avec un espace "le Monde invente" pour accueillir des délégations étrangères (Taïwan, cette année), et nous réfléchissons à un espace "l'Europe invente" pour les éditions futures. »

Un label prestigieux

Les lauréats du concours Lépine ne reçoivent pas d'argent avec leur prix. « Nous distribuons de nombreux prix et médailles, dont le plus prestigieux : le Grand Prix », explique Barbara Dorey. « Il s'agit de récompenses honorifiques, une distinction par leurs pairs, puisque le jury est constitué d'une cinquantaine de spécialistes bénévoles qui jugent les inventions regroupées en grandes catégories : Univers connecté ; Transport et industrie ; Quotidien et art de vivre ; Art et création ; Santé



Concours Lépine International Paris

Exposition du 30 avril au 11 mai, Pavillon 1, Paris Expo, Porte de Versailles. Cérémonie de remise des prix le dimanche 10 mai.

Rens. sur concours-lepine.com.



et inclusivité ». Pour autant, un prix au concours Lépine est un facilitateur auprès des banques, notamment pour les porteurs de projets. « Il permet aux inventeurs et à leur création de passer de l'ombre à la lumière. C'est un formidable accélérateur », ajoute Barbara Dorey.

Des inventions en phase avec notre société

Si les objets étaient très utilitaires dans les premières années de la révolution industrielle, à l'instar du fer à repasser vapeur, du presse-purée ou du stylo-bille, les inventions d'aujourd'hui évoluent avec notre société. « Ces dernières années, nous avons vu apparaître beaucoup de projets liés au changement climatique, au recyclage, au handicap ou au vieillissement de la population, comme le système de freins pour les fauteuils

LAURÉATES du passé

CES QUELQUES INVENTIONS ONT CHANGÉ NOTRE QUOTIDIEN

- ✓ Le fer à repasser à vapeur (1921).
- ✓ Le presse-purée (1931).
- ✓ Les verres de contact (1948).
- ✓ Le bac Riviera (1957).
- ✓ L'aspivenin (1983).
- ✓ Le fauteuil roulant électrique Boxway (2004).



- ✓ Le distributeur de baguettes de pain fraîches (2014).
- ✓ Flowstop, le dispositif anti-inondation gonflable (2023).
- ✓ Le lampadaire d'extérieur conçu pour protéger la biodiversité (2025).



Elle concourt cette année

CHARLÈNE, CO-INVENTRICE DE LUNAIVIA

“C'est une fierté de participer”

Avec mon compagnon, nous avons eu l'idée de créer une brosse à cheveux qui s'adapte à tous les pommeaux de douche et permet de se démêler plus facilement les cheveux sous l'eau. C'est idéal pour les cheveux longs et bouclés, notamment. Cela fait cinq ans que nous travaillons sur ce produit avec un bureau d'études. Le concours Lépine va nous permettre de tester l'idée auprès du public, mais c'est aussi une belle vitrine pour se faire connaître, recueillir des contacts et des retours de potentiels clients. Nous travaillons tous les deux, à côté de ce projet, mais nous avons le goût d'entreprendre. C'est le seul concours que nous faisons, car c'est le plus connu. J'en entends parler depuis que je suis petite et c'est une vraie fierté de participer.

roulants, la poubelle à compost sous-vide, la douche qui permet de recycler l'eau et diminuer sa consommation, un système qui permet de récolter le miel sans ouvrir la ruche ni déranger les abeilles, un autre pour dessaler l'eau et la rendre potable... » révèle Barbara Dorey. Chaque année, l'Association qui organise le concours étudie entre 300 et 350 dossiers pour vérifier notamment que les inventions sont bien brevetées et originales. Si, autrefois, on trouvait parmi les inventeurs beaucoup de « serial inventeurs », ce n'est plus le cas aujourd'hui. « L'acte d'inventer est altruiste au départ, mais cela coûte de l'argent et l'on pense vite à la commercialisation. Nos inventeurs actuels ont plutôt un profil d'entrepreneur, âgé de 45 ans en moyenne et majoritairement masculin. Nous n'avons guère plus de 15 à 20 femmes par an », déplore Barbara Dorey. Une tendance qu'elle aimerait changer. Avis aux inventrices !

Sobre ou sophistiqué

L'AFFAIRE EST DANS *le sac!*

Portés à l'épaule, en bandoulière ou à la main, les sacs multiplient les effets de styles. Véritables compagnons de route, ils abritent nos trésors et signent notre allure.

Intemporel

Sac hobo, en cuir,
250 €, Suncoo.

Vintage

Sac rectangulaire,
en cuir, 210 €,
Nat & Nin.



1



2



3

PETIT
PRIX



4



6



5

LE SAC à rabat

Rectangulaire ou carré,
ce sac structuré,
orné d'un fermoir ou
d'une boucle, insuffle
immédiatement
du chic à la tenue.
Une valeur sûre qui fait
la différence !

1. Sac en cuir, 199 €, Lancaster. 2. Besace en toile et similicuir, 34,95 €, Bijou Brigitte. 3. Sac en similicuir, 32,99 €, Parfois. 4. Sac en cuir, 179 €, Mac Douglas. 5. Besace en cuir, 195 €, Saison 1865, en exclusivité au Printemps. 6. Besace en cuir velours, 140 €, Bocage.





1



2



3

LE SAC *seau*

Joufflu et coulissé,
ce sac cylindrique
est très pratique
grâce à son
ouverture large, qui
permet de retrouver
facilement ses
affaires. Fonctionnel
et élégant !



4



5



6

PETIT
PRIX

- 1.** Sac en cuir souple, 179,80 €, Geox.
2. Sac en similicuir, 29,95 €, Zara. **3.** Sac
en similicuir, 129 €, Mac Douglas. **4.** Sac,
en toile et similicuir, 55 €, Bocage. **5.** Sac
en croûte de cuir, 99 €, Cherry Paris.
6. Sac en similicuir, 25,99 €, Parfois.

*Cool
et chic*

Sac seau en
similicuir,
65 €, Bocage.





Esprit folk

Sac hobo,
en cuir suédé,
159 €, Nat & Nin.



LE SAC *hobo*

Avec sa forme
demi-lune, ce sac
souple inspiré du
baluchon, apporte
une touche bohème
et décontractée à
l'allure. Un accessoire
pointu qui donne
du caractère !

1. Sac frangé, en cuir suédé, 140 €, Bensimon. **2.** Sac façon cuir, 29,99 €, Grain de Malice. **3.** Sac en cuir suédé, 59 €, Cherry Paris. **4.** Sac en cuir suédé, 99,99 €, La Redoute Collections. **5.** Sac en toile et similicuir, 49,99 €, Éram. **6.** Sac en cuir, 115 €, Nat & Nin.

Plus d'idées
mode sur
maximag.fr

Adieu fatigue et grise mine !

5 BONS GESTES *qui boostent l'éclat*

Se réveiller le matin avec le teint terne et la mine fatiguée ? C'est trop souvent le cas au fil de journées surchargées. Mais avec le bon programme de soins, il est facile d'y remédier ! On vous dit tout.

UN GOMMAGE POUR RÉVEILLER LE TEINT

Si le nettoyage quotidien est l'étape indispensable de toute bonne routine de soins, afin d'éliminer maquillage et impuretés, un gommage, à réaliser une à deux fois par semaine, l'est tout autant car il va aller encore plus loin en débarrassant la peau des cellules mortes, incrustées dans l'épiderme et qui grisailent le teint. Il va ainsi booster le renouvellement cellulaire, tout en améliorant la circulation sanguine, grâce au massage qu'il faut effectuer pour l'utiliser.

LE BON GESTE

Appliquez une petite dose de produit sur la peau sèche ou humide selon le mode d'emploi du produit, puis massez délicatement du bout des doigts, en insistant sur les zones les plus grasses du visage (front, nez, menton), mais en évitant la zone fragile du contour des yeux. Rincez à l'eau claire, puis séchez soigneusement votre peau avec un mouchoir en papier.

NOTRE SÉLECTION

1. Gommage visage Enzyme de grenade & perles de riz, *Aroma Zone*, 6,95 € le tube de 50 g***. **2.** Exfoliant visage éclat Peau Neuve, *Krème*, 22,90 € le tube de 60 ml** et ***.

UN MASQUE EXPRESS POUR DÉFATIGUER LE REGARD

De tout le visage, la zone du contour des yeux est la plus fine et la plus fragile qui soit. D'où l'apparition des premiers signes de fatigue, sous forme de cernes, de poches et même de ridules plus marquées. Et parfois, même un bon soin ciblé ne suffit pas pour réveiller le regard. La solution : un masque, sous forme de patchs qui s'adaptent parfaitement à la forme des paupières et qui, grâce à leur concentration en actifs décongestionnants, permettent de retrouver en quelques minutes un regard tout de suite plus reposé.

NOTRE SÉLECTION

3. Patchs yeux qui réveillent, *La beauté du visage, Monoprix*, 3,15 € le sachet de 2 patchs***, 19,75 € la boîte de 7 x 2 patchs**. **4.** Eye Patch Hydrogel, *GlowSkills*, 30 € la boîte de 60 patchs***.

LE BON GESTE

Pour une action démultipliée, pensez à conserver vos patchs au froid, car ce dernier a également une action décongestionnante qui permet de renforcer l'effet des patchs.





L'ÉCLAT : UNE QUESTION DE LUMIÈRE

L'éclat d'un visage se traduit surtout par sa capacité à réfléchir la lumière. Car si la majorité des rayons lumineux sont absorbés par l'épiderme et le derme, une partie est réémise à travers l'hémoglobine du sang, les fibres de collagène et les pigments de mélanine. Ce qui explique, selon les peaux, les tonalités rosées, ambrées et bleutées du teint. Mais pour avoir une bonne réflexion de la lumière au niveau de la peau, cette dernière doit être bien vascularisée et hydratée et sa surface doit être la plus lisse possible, afin d'avoir un minimum de zone d'ombre, d'où l'importance d'utiliser régulièrement des gommages afin d'éliminer les cellules mortes.

UN SHOT DE VITAMINE C POUR UNE PEAU PLUS LUMINEUSE

La vitamine C est indispensable à la vitalité de l'organisme... et elle l'est tout autant pour la peau. En effet, cette vitamine possède des superpouvoirs antioxydants, c'est-à-dire qu'elle est capable de contrer l'action des radicaux libres, générés par les rayons UV, la pollution et même le stress (on parle alors de stress oxydatif), à l'origine d'un teint terne et chiffonné. Mais, introduite dans une formule de soin cosmétique, la vitamine C est aussi une vitamine fragile, qui s'oxyde facilement au contact de l'air, de la chaleur et de la lumière. Les cosmétologues ont donc planché sur le sujet afin de la stabiliser au mieux dans les formules de leurs produits pour lui permettre de garder toute son efficacité. À utiliser en cure à l'aide d'un sérum pour un vrai coup d'éclat.

LE BON GESTE

Appliquez une touche de sérum sur le front, les joues et le menton, puis lissez soigneusement la texture du bout des doigts en partant du centre du visage vers l'extérieur, de façon à bien la répartir, et à la faire pénétrer dans les couches les plus profondes de l'épiderme.

NOTRE SÉLECTION

1. Sérum Glow & Protect, *Respire*, 27,90 € le flacon de 30 ml***.
2. Sérum Booster vitamine C, *Novexpert*, 52,50 € le flacon de 30 ml** et ***.



UN SOIN ROSÉ POUR UN VRAI COUP DE BLUFF

Le printemps vient de commencer, avec un soleil qui se fait un peu plus éclatant, mais le teint, lui, a encore son aspect un peu gris et triste de l'hiver. D'autant qu'avec les années qui passent, la peau perd peu à peu sa capacité à réfléchir la lumière et devient plus terne. La solution : un soin effet « glow » qui permet de faire coup double. Ce nouveau type de soins ne se contente pas en effet de répondre aux différents besoins de la peau, et notamment ceux des peaux matures, à savoir lutter contre les rides et le relâchement, ils lui offrent aussi un maximum d'éclat grâce à leur jolie couleur, couleur donnée par l'adjonction de fines nacres dans leur formule, pour une bonne mine instantanée.

NOTRE SÉLECTION

5. Sublime Crème Jour peptide et rosa centifolia, *Dr Pierre Ricaud*, 79 € le pot de 40 ml***.
6. Crème rose liftante Roselift, *Payot*, 89 € le pot de 50 ml* et ***.

UN MASQUE PURIFIANT POUR UN TEINT PARFAITEMENT NET

Il arrive que la peau produise trop de sébum, que ce soit en raison de sa nature même, de la chaleur ambiante, ou d'un déséquilibre hormonal. Avec à la clé, l'apparition de boutons et autres petites imperfections qui viennent brouiller le teint. La solution : l'utilisation d'un masque purifiant, qui va redonner à la peau tout son éclat, sans pour autant provoquer un dessèchement trop important de l'épiderme. D'où l'importance de choisir une formule purifiante, à base d'argile par exemple, qui va avoir la capacité d'absorber l'excès de sébum, sans pour autant aggraver la peau.

NOTRE SÉLECTION

2. Masque à l'argile rééquilibrant SOS Pure, *Clarins*, 45 € le tube de 75 ml*.
4. Masque Clarté absolue Pureté marine, *Thalgo*, 29,50 € le tube de 40 ml* et ***.

LE BON GESTE

Appliquez le masque sur votre visage, en évitant le contour des yeux et de la bouche, deux zones particulièrement sensibles en raison de la finesse de leur épiderme.

LE BON GESTE

Pour faire instantanément monter le rose aux joues, effectuez de petits pincements entre le pouce et l'index, notamment au niveau des pommettes.

* En parfumerie ou institut.

** En pharmacie.

*** En boutique et sur le site de la marque.

Les prix sont donnés à titre indicatif.

Plus d'idées
beauté sur
maximag.fr



LA FRAÎCHEUR DU MATIN, DU MATIN AU SOIR

FORMULE DOUCE ET HYDRATANTE



PROTECTION
48H

0%
ALCOOL

3 astuces pour... DES JEUX DE LUMIÈRES ET DE MATIÈRES

Les fards, on les aime de toutes les manières. À nous de les choisir en fonction de la zone ciblée.

1 MATS : parfaits pour un fondu entre la paupière mobile et le bombé, façon smokey eyes. Cela donne de la profondeur, surtout aux plus foncés.

2 IRISÉS : jolis au coin interne de l'œil, sur le premier quart de la paupière, et pour la partie externe du bombé sous les sourcils, surtout pour les plus clairs et l'highlighter.

3 PAILLETÉS : plus les éclats sont gros, plus ils doivent être clairs, par exemple pour une application sur la zone intermédiaire entre le haut de la pommette et l'angle extérieur des yeux, vers les tempes.



Beauté au naturel

Mon masque maison au muesli

Pour croiser les effets lissants, raffermissants et coup d'éclat du muesli, on mélange des flocons d'avoine, des graines de sésame, de l'huile de germe de blé, du riz cuit et/ou de l'eau de cuisson du riz, à mixer finement avec 1 c. à soupe de yaourt hydratant ou de skyr reminéralisant. Appliquer la préparation sur le visage, laisser poser 15 minutes et rincer.

DES ONGLES TOUT BEAUX
UNE BELLE MANUCURE S'APPUIE SUR DES VERNIS PLUS RESPECTUEUX DE LA SANTÉ ET DE LA NATURE. ON CONJUGUE LES DEUX OBJECTIFS AVEC LA FORMULE MADE IN FRANCE DE BOHO GREEN BEAUTY. ELLE REVENDIQUE 85 % D'INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE DONT CERTAINS BIOSOURCÉS, UN DUO D'ACTIFS PROTECTEURS, UN FLACON EN VERRE ET LES BOUCHONS EN BOIS LABELLISÉ PEFC™.



Boho Green Beauty, 6,50 €, en (para)pharmacie et magasin bio.



UN BON DÉO DE SAISON

Trois critères à respecter pour faire les bons choix. **Sans sels d'aluminium** : même s'ils assurent un effet anti-transpiration prolongé, ils ne sont pas sans risque. On peut s'en passer.

Avec des actifs hydratants : les formules sans alcool sont de plus en plus respectueuses de la sensibilité de la peau sous les aisselles. À l'aloe vera et au karité par exemple, elles ont tout bon.

Tout bio : c'est quand même plus sûr, pour soi comme pour la planète.

Un problème, une solution

“ Ma moustache est de plus en plus visible ! Que faire ? J'enlève tout... ? ”

Surtout pas à la pince à épiler ! Les poils repoussent plus nombreux et plus drus.

Deux solutions à privilégier :

La décoloration : elle invisibilise un duvet fin et il faut prévoir un produit adapté (exemple : crème décolorante visage et corps Acorelle, 12,95 €).

L'épilation définitive : à tenter avec des séances de laser en institut (autour de 30 à 40 € la séance, en prévoir 8 à 10), ou avec un appareil à lumière pulsée à domicile (ex : modèle Silk.expert Mini PL 1115 de Braun, 400 € environ).

Plus
de conseils
beauté sur
maximag.fr

L'exercice de la semaine

REDESSINER LES BOUCLES

On peut les aider à bien se former, et leur donner du ressort. Mode d'emploi sur cheveux humides après le shampooing :

Enduire les doigts de produit

nourrissant et entortiller les cheveux autour, mèche par mèche.

Presser enfin les longueurs en les remontant, à plusieurs reprises au cours du séchage naturel.



Mieux que les silicones

S'ils ne manquent pas de bénéfices cosmétiques, en apportant par exemple de la brillance aux cheveux, certains s'avèrent être des perturbateurs endocriniens. Ils se dégradent aussi difficilement et s'accumulent donc dans l'environnement, nuisant notamment à la biodiversité marine. On peut les remplacer avantageusement par des cires naturelles et des huiles végétales, présents dans des produits de qualité.

Liperol®

Une réponse unique pour
traiter et soulager efficacement
les problèmes du cuir chevelu



Disponible en pharmacie
et sur www.liperol.fr

DERMEAL
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



Accessible et efficace

ON SE MET À *la marche japonaise*

Et si on revoyait un peu notre façon de marcher pour augmenter facilement les bénéfices sur notre cœur et notre silhouette ?



QUEL EST LE PRINCIPE ?

Cette méthode de marche a été développée par un médecin spécialiste en physiologie du sport à l'Université Shinshu de Nagano au Japon, d'où son nom. L'idée est de marcher en alternant phases de marche rapide, durant lesquelles on fait monter le rythme cardiaque, et phases durant lesquelles on ralentit un peu le pas pour récupérer, sur le principe du fractionné ou « entraînement par intervalles ».

Pourquoi c'est encore meilleur pour la santé ?

Les médecins sont unanimes : la marche rapide est l'activité physique douce par excellence pour se remettre en mouvement, solliciter son cœur et ses muscles, et entretenir ses articulations. Mais marcher au même rythme en continu pendant 30 minutes n'est pas le plus intéressant. Au bout d'un moment, l'organisme s'habitue à l'effort et on ne progresse plus. Il est plus efficace, lors d'un entraînement cardio (ça vaut aussi quand on court ou quand on pédale) de varier le rythme et l'intensité au fil de la séance. Ça muscle davantage le cœur et ça améliore ses capacités d'adaptation (la variabilité cardiaque est un signe de bonne

santé cardio-vasculaire), avec à la clé une fréquence cardiaque au repos plus basse. Au quotidien, on est moins essoufflée, par exemple lorsqu'il faut monter quelques étages à pied ou accélérer le pas pour attraper le bus. En améliorant l'élasticité des artères, ça a aussi un effet positif sur la tension artérielle. Enfin, les études montrent que ça stimule encore plus le métabolisme : on brûle un peu plus de calories, donc c'est plus intéressant pour accompagner une perte de poids. La marche japonaise réduit notamment davantage la graisse viscérale (la plus dangereuse pour la santé) que la marche à un rythme continu.

MODE D'EMPLOI

✓ **Commencez par marcher 3 minutes d'un bon pas** mais à une intensité modérée (ressenti 4/10, sur une échelle d'effort de 1 à 10), pour échauffer le corps. À cette intensité, vous sentez la chaleur monter progressivement, mais vous devez être capable de tenir une conversation, voire de chanter.

✓ **Puis accélérez l'allure pendant 3 minutes**, pour monter jusqu'à une intensité égale à 7/10 : vous devez désormais être essouffée mais rester capable quand même de faire une phrase courte.

✓ **Récupérez pendant 3 minutes** en revenant à l'intensité modérée du départ.

✓ **Répétez cette alternance** (au moins) 6 fois en tout, pour arriver à 30 minutes d'exercice.

✓ **Pratiquez au moins 3 fois par semaine**, 4 fois si possible.

Le truc en +

Utiliser une montre connectée équipée d'un cardiofréquencemètre

Cela aide à rester dans la bonne intensité. Dans la phase marche rapide, vous devez atteindre environ 70 % de votre fréquence cardiaque maximum (FCM). La montre peut la calculer pour vous, sachant que celle-ci équivaut grossièrement à 220 moins votre âge, par exemple 170 battements par minute si vous avez 50 ans. Dans la phase de récupération, visez 40 à 50 % de votre FCM. Vous pouvez aussi programmer une sonnerie sur la montre toutes les 3 minutes pour savoir quand changer de rythme.

QUELQUES précautions

PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN

ou cardiologue si vous avez déjà souffert de problèmes cardiaques ou si vous faites de l'hypertension, afin de trouver la bonne intensité. Essayez de marcher sur des terrains meubles type chemins de terre ou herbe, plutôt que sur du béton, pour protéger vos articulations. Enfin, arrêtez-vous (et consultez votre médecin) en cas de douleurs thoraciques ou d'essoufflement anormal (vous n'arrivez pas à reprendre votre souffle, même lors de la phase de récupération).

Plus de conseils forme sur maximag.fr

On se lance ?

Adaptez le rythme

✓ Si vous reprenez l'activité physique, commencez par alterner 1 minute d'effort intense et 3 minutes de récupération, pendant une dizaine de minutes (3 cycles) lors de la première séance. Puis augmentez progressivement, en ajoutant 30 secondes à la phase de marche rapide chaque semaine.

✓ Quand vous serez à l'aise avec le rythme 3 minutes/3 minutes, essayez d'augmenter la durée de la séance, en ajoutant un cycle à la fois et/ou passez à un rythme de 4 minutes de marche rapide/2 minutes de récupération.



Mission bonne humeur et énergie

7 EXERCICES ET PETITS RITUS *qui donnent la pêche*

Le printemps est bien installé, profitez de l'énergie de la saison pour retrouver plus d'entrain.

ADOPTER LA RESPIRATION DYNAMIQUE

Issue du yoga, cette respiration est parfaite le matin (de préférence à jeun, pas juste après manger) ou avant de s'attaquer à une nouvelle tâche. Elle réveille le corps et le mental, active le diaphragme et les abdominaux en douceur. Sentez la chaleur monter et l'énergie circuler.

✓ **Assise confortablement sur une chaise**, dos droit, pieds bien à plat au sol, mains sur les cuisses.

✓ **Inspirez profondément par le nez** en laissant le ventre se gonfler légèrement.

✓ **Expirez fermement par le nez**, comme pour chasser un moucheron de vos narines, tout en rentrant le nombril vers la colonne. Adoptez un rythme d'expiration assez rapide (mais que vous pouvez tenir sur la durée) et laissez chaque inspiration se faire naturellement.

✓ **Répétez cette expiration énergique 20 fois**, puis faites une pause en respirant calmement. Recommencez 1 à 2 cycles de 20 respirations. Vous pourrez augmenter progressivement une fois à l'aise (25 puis 30 respirations...).



ELS he

BERGAMOTE & petit grain

LE DUO AROMA FEEL-GOOD

La bergamote apporte de la joie et de la légèreté quand le moral flanche, tandis que le petit grain bigarade aide à se détendre et se ressourcer. En diffusion : 5 gouttes de chaque dans un diffuseur, par tranches de 15 minutes.

Photos Kristiane Vey/Twinkl Images ; dragonstock, puhimac/stock.adobe.com



ÉTIRER TOUT SON CORPS

Le matin au réveil, lorsque vous prenez une pause au travail ou vous relevez après être restée longtemps assise... Remettez du mouvement pour relâcher les tensions et refaire circuler l'énergie. Debout, mains jointes au-dessus de la tête, étirez-vous comme si vous vouliez toucher le plafond, sans hausser les épaules. Sur une expiration, inclinez-vous vers la droite, revenez au centre sur l'inspiration, puis inclinez-vous sur la gauche sur la prochaine expiration.

Entreprendre du tri

Ça donne l'impression d'y voir plus clair, de mieux respirer et de se délester des choses qui encombrant. Pour ne pas vous mettre la pression, choisissez une seule pièce (salon, chambre, cuisine...) ou même un seul meuble. Lancez une playlist entraînante et sortez tout des placards et tiroirs. Triez (si vous doutez, demandez-vous, comme la papesse du rangement Marie Kondo, si cet objet vous apporte de la joie), jetez et donnez, dépoussiérez et nettoyez toutes les surfaces, vitres incluses, puis rangez. Terminez en ajoutant ou en (re)mettant en valeur une petite touche déco pour vous sentir parfaitement bien : affiche, objet qui vous inspire, bouquet de fleurs...



CHERCHER LA NOUVEAUTÉ

C'est stimulant, car l'effort pousse le cerveau à produire plus de dopamine pour rester motivée. La satisfaction d'être sortie de sa zone de confort, d'avoir découvert ou réussi quelque chose d'inédit apporte aussi beaucoup de plaisir. Pour ça, il faut surprendre votre corps et votre cerveau au lieu de toujours faire les mêmes choses. Vous pouvez bien sûr chercher à apprendre quelque chose de nouveau : vous mettre à l'espagnol, aux échecs ou à la guitare avec une appli, vous inscrire à un atelier de cuisine, de céramique ou d'œnologie... Au quotidien, ça passe par de petites choses : testez un nouveau resto indien ou thaï si vous avez vos habitudes à l'italien, visitez un monument à côté de chez vous ou une région où vous n'avez jamais mis les pieds, lisez un essai, une BD ou un roman historique si vous n'aimez que les policiers... L'essentiel est de sortir de la routine.

Faire une pause au soleil

Couvrez-vous pour profiter d'un petit-déjeuner au jardin ou sur le balcon, proposez un café ou un déjeuner en terrasse, allez marcher dans un parc, occupez-vous de vos jardinières, réservez un cours de yoga, tai-chi ou Pilates en extérieur... C'est le moment de profiter des jours qui rallongent et des rayons du soleil qui réchauffent pour doper votre moral et votre santé.

PLANTER UNE PETITE GRAINE

Profitez symboliquement de l'éveil de la nature en essayant la pratique du sankalpa, utilisée en yoga nidra. Il s'agit de choisir une intention pour vous accompagner, sous la forme d'une phrase courte, positive et claire : « Je suis pleine d'énergie pour cette journée » ou « Je vois le positif chaque jour »... à vous de trouver ce qui sonne juste pour vous. Prenez un instant chaque matin pour le prononcer mentalement (ou pourquoi pas à voix haute) plusieurs fois : à force de la répéter, la formule s'ancre et vous transforme, comme une idée qui germe dans votre inconscient.



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

Plus de conseils bien-être sur **maximag.fr**

Mieux gérer tous les symptômes

ALERTE *aux allergies !*

Pénibles, fatigants, parfois risqués, les symptômes allergiques peuvent gâcher la vie. Le point sur les manifestations et les solutions.

Le printemps s'accompagne du retour des allergies aux pollens, toujours plus nombreuses et sévères. D'autres progressent et doivent aussi alerter. La faute au changement climatique, à l'augmentation de la pollution, au mode de vie aseptisé et à une alimentation plus transformée dans les pays industrialisés. Notre système immunitaire s'en trouve perturbé et d'ici 2050, la moitié de la population mondiale pourrait être allergique. Explications et conseils du professeur Nhàn Pham Thi, membre de la SFA (Société française d'allergologie), pour prévenir, surveiller, traiter les symptômes et parer tout risque d'emballement.

Les yeux en feu

L'allergie oculaire serait l'une des plus mal vécues, en raison de l'intensité de la démangeaison et du caractère affinant quand les yeux gonflent, rougissent et larmoient. Les pollens, les poils d'animaux ou les acariens en sont souvent responsables.

LES SOLUTIONS : se laver les mains et rincer les yeux avec du sérum physiologique ou des larmes artificielles. Nettoyer aussi le nez avec un spray d'eau de mer. Le traitement est ensuite essentiellement local : avec un collyre antihistaminique (sur ordonnance) et un spray nasal à base de corticoïdes (avec ou sans ordonnance).

Le nez pris

La rhinite allergique est également pénible et épuisante,

car elle s'accompagne de fréquentes crises d'éternuements, de démangeaison dans l'arrière-gorge, d'obstruction et d'écoulement en alternance. Et, comme l'allergie oculaire, elle est provoquée par une sensibilité aux pollens, poils d'animaux et acariens principalement.

Quand les symptômes se renforcent dans des circonstances inhabituelles, on refait un test pour identifier une éventuelle sensibilisation à de nouveaux allergènes.

LES SOLUTIONS : un spray nasal à base de corticoïdes et

d'antihistaminiques (avec ou sans ordonnance), à combiner avec des antihistaminiques de dernière génération par voie orale (sur prescription). À prendre ponctuellement en cas de symptômes occasionnels, ou durant une période d'exposition plus longue.



Les voies respiratoires à la peine

L'irritation génère souvent une **toux sèche** et gare à la gêne respiratoire en cas d'asthme allergique, entraînant un essoufflement, souvent un sifflement et une oppression thoracique. Les situations à risque : des pics d'émission de pollens et de pollution aux particules fines, surtout en cas d'orage, ainsi qu'une infection virale ORL concomitante.

LES SOLUTIONS : un spray bronchodilatateur (type salbutamol, sur ordonnance) dont l'usage est à répéter si les symptômes ne passent pas, et des corticoïdes inhalés quand le traitement de fond s'impose. À savoir : de nouvelles biothérapies à base d'anticorps monoclonaux permettent de mieux traiter l'asthme allergique sévère.

La peau impactée

Œdèmes localisés, rougeurs, démangeaisons peuvent témoigner d'une réaction allergique au latex, au nickel, à certains parfums, etc. Gare au méthylisothiazolinone (MIT),

1/3

des personnes sont allergiques à quelque chose.

Source : Inserm.



Plus de conseils santé sur maximag.fr

dans certains produits lavants ou de peinture, ou aux acrylates et méthacrylates dans les vernis ou dispositifs médicaux, à l'origine de nouvelles allergies. Penser enfin à l'effet d'un médicament, pouvant provoquer des réactions cutanées, potentiellement très sévères. L'identification des allergènes impliqués s'impose, par des tests intradermiques ou patchs. Autres manifestations d'hypersensibilité : la dermatite atopique, caractérisée par des plaques rouges, suintantes, parfois en réaction aux pollens, acariens ou allergènes alimentaires.

LES SOLUTIONS : les symptômes ponctuels sont principalement soulagés par l'éviction de l'allergène et par l'application de dermocorticoïdes (sur ordonnance) et de crème émolliente. Idem pour soulager la dermatite atopique au long cours. Si besoin, pour celle-ci, des soins immunomodulateurs locaux (tacrolimus), ainsi que de nouvelles biothérapies (sur prescription) et inhibiteurs de JAK (en prescription hospitalière), peuvent soulager plus efficacement.

La réaction généralisée

Des symptômes immédiats, à distance du point de contact et de nature variée, témoignent d'un effet plus global. Les allergies alimentaires, à un médicament ou au venin d'hyménoptère (guêpes, frelons, abeilles) sont souvent en cause, entraînant d'abord des démangeaisons et une éruption cutanée (avec boutons ou plaques plus ou moins importants). L'étape d'après, c'est l'œdème entravant la respiration, qui laisse redouter le choc anaphylactique, avec une brutale chute de tension.

LES SOLUTIONS : l'éviction est le meilleur rempart. Pour les réactions alimentaires modérées, un antihistaminique par voie orale peut soulager. Et pour juguler des manifestations plus sévères, un stylo auto-injectable d'adrénaline est indispensable (à avoir toujours sur soi). Et au moindre signe de crise, on appelle les secours en composant le 15 dans tous les cas. À noter : le développement d'un spray nasal à base d'adrénaline plus facile à utiliser, attendu pour les mois à venir.

La désensibilisation

Le seul traitement curatif

La seule façon de diminuer l'intensité de certaines allergies est de suivre un traitement de désensibilisation, pendant au moins 4 ans, le plus souvent par voie orale (liquide ou comprimé). C'est efficace contre les réactions aux pollens, acariens, moisissures ou poils d'animaux.

En revanche, on ne peut se désensibiliser à un allergène spécifiquement cutané en cas d'allergie de contact.

Quant à la désensibilisation à un allergène alimentaire, la méthode par introduction de tolérance peut être proposée et poursuivie à vie.

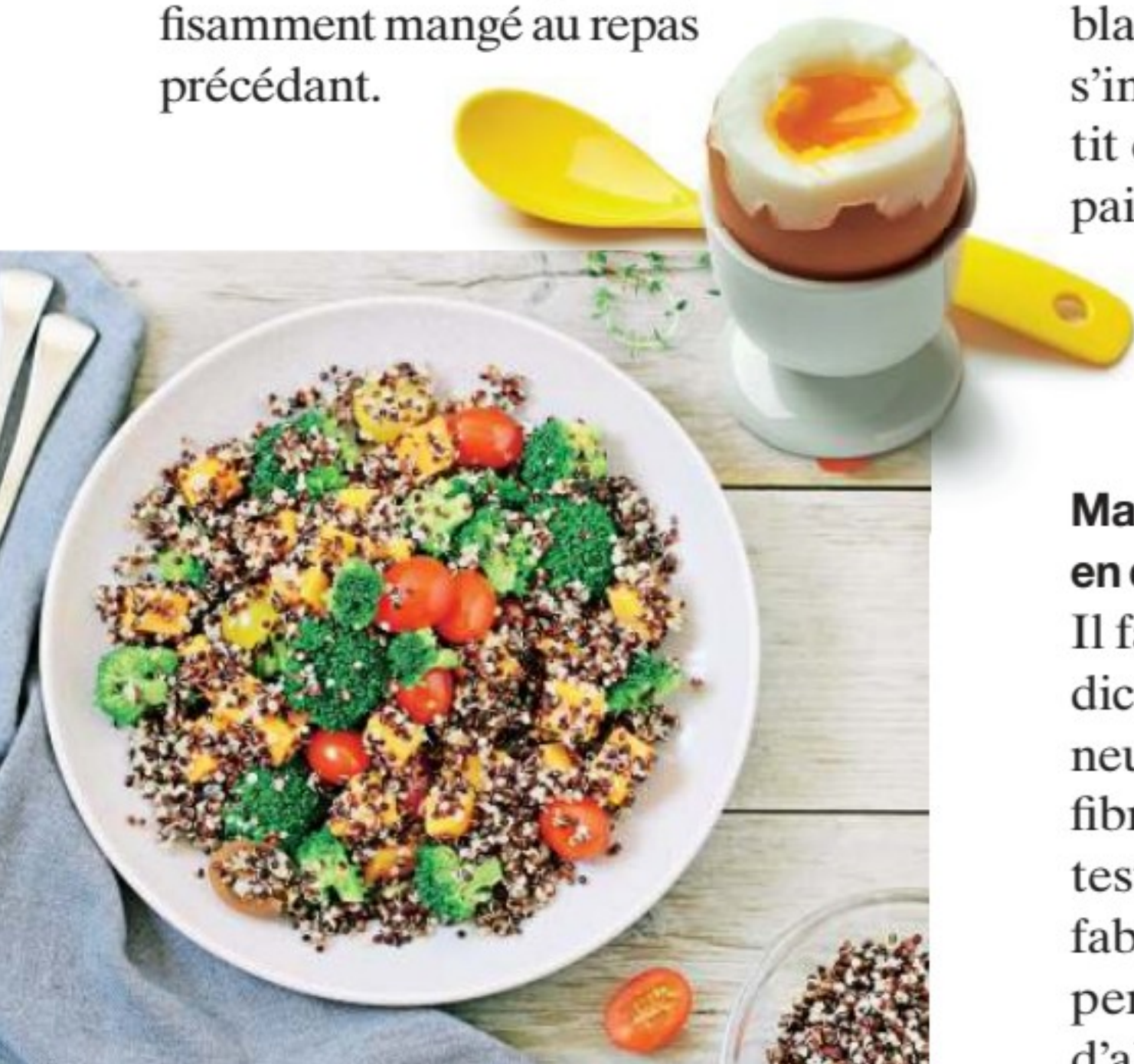


On peut toutes y arriver !

18 ASTUCES POUR *moins grignoter*

Biscuits, bonbons, saucisson... impossible de résister à ces petites envies irrésistibles quel que soit le moment de la journée ! **Véronique Liesse***, nutritionniste, nous aide à comprendre et à limiter nos grignotages.

Le repas n'est pas si loin et pourtant une envie de manger un « petit quelque chose » vous taraude... jusqu'à craquer ! Et cette tentation est souvent pour un aliment gras, sucré, calorique, rarement pour un radis ou une rondelle de concombre ! C'est ce que l'on appelle le grignotage. Son principal critère est de manger en dehors des repas, soit par simple envie et donc sans faim, soit parce qu'on a insuffisamment mangé au repas précédant.



BIEN MANGER À CHAQUE REPAS

C'est essentiel. « Car un corps bien nourri n'a pas faim, il n'est pas frustré et ne va pas réclamer », explique Véronique Liesse.

Prendre un petit déjeuner bien composé. Les protéines sont indispensables, car elles rassasient vraiment et évitent le « petit creux » du matin : œuf, jambon blanc, saumon ou truite fumé... doivent s'inscrire au menu. En revanche, un petit déjeuner sucré avec des tartines de pain blanc et de confiture n'est pas le bon choix ; car il va entraîner une hypoglycémie suivie de coups de pompe et fringales en milieu de matinée !

Manger des féculents matin, midi et soir, en quantité adaptée à l'exercice physique. Il faut les choisir complets et à faible indice glycémique : pain au levain, légumineuses, riz basmati, quinoa... Riches en fibres, ils vont nourrir le microbiote intestinal qui a notamment pour rôle de fabriquer les hormones de la satiété. Ils permettent aussi de limiter les envies d'aliments sucrés.



Ne pas sauter de repas et manger à heures régulières. Gare aux hypoglycémies qui forcent le corps à se venger de cette restriction qui lui est infligée. Et dès lors qu'il manque de micronutriments (fer, magnésium...), il va davantage réclamer à manger. Car il n'a pas seulement besoin de calories, mais aussi de vitamines, minéraux, glucides (sucre), lipides (graisse), protéines.

Anticiper avec une collation anti-grignotage. Par exemple, un fruit et une poignée d'oléagineux, ou un petit morceau de fromage. Cela va vous caler jusqu'au dîner avec des aliments sains, booster la sérotonine, et éviter de vous jeter sur tout ce qui vous tombe sous la main ! La collation fait partie de l'équilibre alimentaire.

Miser sur les aliments riches en magnésium (céréales complètes, légumes secs,

81%

des Français avouent grignoter entre les repas. Une habitude largement répandue, même si 76 % la jugent mauvaise pour la santé. Et c'est surtout en milieu d'après-midi que la tentation frappe !

Source : LSA pour Appinio, janvier 2025.

Plus de conseils nutrition sur maximag.fr



Et aussi...

✓ Ne pas avoir dans vos placards ou chez vous d'aliments « tentation » car fatalement l'envie vous y conduira !

✓ Ne pas acheter d'aliments en grande quantité, comme les paquets par lot de 3 ou 4 !

✓ Ne pas faire les courses le ventre vide.

✓ Faire du sport avec une intensité modérée à élevée : cela fait monter l'adrénaline donc réduit l'appétit, et en conséquence l'envie de grignoter.

✓ Dormir suffisamment. Un nombre insuffisant d'heures de sommeil a un impact sur les hormones de la satiété et donne faim. Il est en effet prouvé que le manque de sommeil fait baisser la leptine qui a pour rôle de couper l'appétit, et monter la ghréline qui ouvre l'appétit ; en conséquence, on mange plus et surtout on grignote ! Et ce phénomène se produit avec une seule nuit trop courte ! De plus, la fatigue donne envie d'aliments réconfortants...

noix, amandes...) en cas de stress chronique du quotidien. Nous sommes nombreux à être carencés en magnésium et donc plus sensibles au stress, ce qui incite au grignotage. D'où l'importance de miser sur les aliments et les eaux minérales (Hépar, Contrex...) enrichis en magnésium.

S'hydrater. C'est important pour l'organisme. De plus, boire à petites gorgées au long de la journée permet de remplir l'estomac et réduit la sensation de faim. Cela dit, l'eau n'empêchera jamais de calmer la faim si vous n'aviez pas assez mangé ! Et le risque est de se jeter sur le premier paquet de biscuits, en quantité déraisonnable...

Savoir se faire plaisir de temps à autre avec un aliment que vous aimez. Une petite part de tarte aux fruits, un carré de chocolat... éviteront la frustration qui tôt ou tard donnera envie de « craquer » !

QUAND L'ENVIE EST LÀ

Plusieurs petites stratégies peuvent éviter de « craquer » :

Ne pas laisser à portée de vue et de main tout ce qui peut déclencher l'envie : tablettes de chocolat, bocal de bonbons... Car bien souvent, on mange par simple automatisme.

Se brosser les dents avec un dentifrice mentholé qui peut empêcher d'avoir envie de manger sucré.

Mâcher un chewing-gum sans sucre.

Croquer quelques amandes, noisettes, noix qui apportent de bons nutriments

Éviter les sucreries, car le « sucre appelle le sucre » et il est alors difficile de stopper la compulsion

Si ces stratégies ne suffisent pas, il est important de faire une distinction essentielle : cette fringale est-elle liée à un manque, une tristesse, un ennui ou un stress ? Essayez de faire diversion (téléphoner à une copine, jardiner...) car votre corps ne vous réclame pas un moelleux au chocolat, mais du plaisir, de la relaxation ou une occupation ! Ou bien cette fringale est-elle une véritable envie parce que vous n'aviez pas assez mangé ? Alors si vous cédez au grignotage, mangez en pleine conscience, calmement et savourez chaque bouchée, sans culpabiliser. Puis corrigez votre alimentation par la suite pour ne plus avoir ce « petit creux »...



À LIRE

Le Grand Livre de l'alimentation « spéciale énergie », de Véronique Liesse*, éd. Leduc, 400 p., 20 €.

* Sur Instagram : [#veroniqueliessenutrition](https://www.instagram.com/veroniqueliessenutrition)



Liens mère et fille au fil du temps

Comment tisser UNE COMPLICITÉ NOUVELLE ?

Avec l'âge, la relation à notre mère ou à notre fille se transforme. Ce changement peut être l'occasion de se redécouvrir mutuellement et de créer un lien plus profond.

Après 50 ans, la relation mère-fille traverse souvent une réorganisation naturelle. Les années passant, les rôles s'inversent progressivement et la fille devient parfois celle qui prend soin, écoute et soutient. Ce glissement modifie la relation et la manière dont chacune se perçoit. Mais il ouvre aussi la possibilité d'apprendre à se connaître autrement. Entre souvenirs à inventer, nouvelles conversations et petites attentions mutuelles, un lien différent, plus complice, peut émerger, fondé sur la confiance et le plaisir de partager des moments ensemble, plutôt que sur la dépendance.

ISABELLE, 59 ANS

“Il y a plus de moments de légèreté et de spontanéité”

Ma mère a des problèmes de santé et de mobilité, je dois donc gérer beaucoup de choses pratiques à sa place : courses, rendez-vous médicaux, démarches administratives... Au début, je me sentais un peu coincée dans ce rôle, frustrée aussi, car je redoutais qu'il nuise à notre lien. Puis j'ai décidé de sortir de la contrainte et de vivre plutôt ces tâches comme des moments partagés. Quand je l'emmène au marché, c'est à son rythme. Je prends le

temps de choisir avec elle, elle me raconte des anecdotes de son enfance, me partage telle ou telle recette... Après, on se pose un peu au parc pour observer les oiseaux ou on se balade en admirant les vitrines. Dans la voiture, on se chamaille gentiment pour savoir quelle chanson écouter et on finit par chanter ensemble sur de vieux airs qu'elle aime bien. Bref, c'est amusant, car maintenant que les rôles s'inversent, je découvre de nouvelles facettes

CHRISTINE, 67 ANS

“Ces rendez-vous nous obligent à dialoguer”

Depuis deux ans, je m'occupe de tout ce que ma mère ne peut plus gérer seule : trier ses médicaments, vérifier ses rendez-vous médicaux, organiser l'aide à domicile, l'accompagner chez le kiné ou chez le coiffeur. Ce rôle exigeant n'a pas été simple à endosser au début : j'y allais à reculons, car entre ma mère et moi, ça a souvent été tendu. Maintenant, j'y vois des avantages, car je trouve que nous nous entendons mieux que par le passé. Chaque dimanche matin, je passe chez elle pour lui cuisiner un gros plat pour la semaine et nous discutons beaucoup. Quand je la conduis à ses rendez-vous, j'essaie de prolonger la sortie si je le peux : je l'emmène voir une amie ou nous allons nous promener un peu. Cela permet de sortir du cadre obligatoire de l'aide et de continuer à passer de bons moments. Je sens que ça la touche, qu'elle se détend. Ces rendez-vous fréquents nous obligent à dialoguer, plus que par le passé. Et il me semble que notre relation a gagné en douceur, en profondeur. Elle n'essaie plus

de me diriger, d'avoir toujours raison : elle a compris que l'on pouvait s'apporter de l'attention, du soutien. La vieillesse nous rapproche et j'avoue que c'est quelque chose auquel je ne m'attendais pas.

L'avis de la psy

La mère de Christine a visiblement abandonné son rôle de mère éducatrice et s'adoucît en vieillissant. Elle est moins autoritaire, moins sévère, ce qui permet à sa fille de lui ouvrir son cœur. Ce témoignage montre bien que la relation mère-fille est une longue histoire ! Toutes deux ont réussi à s'adapter à ce nouveau chapitre de vie : elles ne s'accordent peut-être pas sur tous les plans mais ont su trouver des zones d'entente (cuisine, balades...). Je ne peux que les inviter à continuer à lâcher ce qui peut être source de conflit, pour se concentrer sur ce qui les rapproche. Moins de corvées, plus d'échanges et de legs : elles ont encore beaucoup à approfondir l'une chez l'autre et c'est à ça que sert ce temps.

de sa personnalité, on partage davantage de moments de légèreté et de spontanéité, car elle accepte que je la guide. Nos nouvelles routines m'ont fait comprendre que notre relation évolue encore, que nous pouvons rire et profiter encore ensemble, même face aux nouveaux défis du quotidien. Et c'est une chance !

L'avis de la psy

Isabelle a réussi à transformer ce qui apparaissait au départ comme une corvée en dévouement et rapprochement, c'est formidable ! Cela signifie certainement que leur relation a toujours été bonne. Isabelle vit ce renversement des rôles comme quelque chose de doux, d'heureux : elle a plaisir à s'occuper de sa mère, certainement parce que celle-ci lui a beaucoup donné avant. Attention simplement : il se peut que ce ne soit pas tous les jours le cas et c'est normal, car la contrainte – en termes de logistique, de charge mentale – est là. Certains jours peuvent être plus pesants, il faut l'accepter. Mais ce qui compte, c'est que le lien et la complicité perdurent dans cette nouvelle étape de vie.



3 questions à...

Patricia Delahaie, psychosociologue, coach de vie et écrivaine*

En quoi cette période de vie est-elle un moment charnière dans le lien ?

Lorsque les rôles s'inversent et que la fille commence à prendre soin de la mère, la relation entre dans une autre dimension. Il y a plus de douceur, de soutien, souvent le lien est plus apaisé. On n'est plus vraiment non plus dans le rapport mère-enfant : ce qui, chez la mère, était exaspérant dans sa manière de guider, de conseiller, devient plus compréhensible pour la fille. Un rapport d'adulte à adulte s'installe vraiment.

Est-il plus facile de se dire les choses après 50 ans ?

Oui, car la conscience du temps qui passe change la manière de se parler. Le plus souvent, on réalise la perte à venir, donc la relation devient encore plus précieuse. Certaines conversations, sans cesse remises à plus tard, s'ouvrent alors : on n'a plus rien à perdre ! Bien sûr, c'est plus difficile quand l'entente, jusque-là, a été mauvaise et il vaut mieux ne pas s'épuiser à croire que les choses peuvent changer : parfois, il faut aussi savoir admettre qu'il n'est pas possible de réparer le lien.

Comment se sentir plus proche l'une de l'autre en vieillissant ?

Le mieux est d'essayer de faire de cette période un moment de transmission : de prendre le temps de poser toutes les questions que l'on souhaite, de se parler de tout ce qu'il y a à savoir (sur la vie de l'autre, l'histoire de la famille, etc.) et de partager un maximum de moments et d'activités ensemble pour graver des souvenirs. Il n'y a pas vraiment de feuille de route toute tracée : à chaque duo de trouver et d'inventer ses propres zones de complicité !

* autrice de La Place du chat, éd. Belfond noir.



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

Applis, assurances cachées...

LE MÉNAGE DANS VOS abonnements !

Faire le tri, économiser sans se priver et retrouver de la clarté dans ses dépenses ! Un petit ménage dans les abonnements suffit parfois à alléger son budget sans renoncer à son confort.

Aux beaux jours, on range ! Entre la plateforme de streaming oubliée, l'appli de méditation prise lors d'une période de stress ou les petits services glissés dans votre téléphone (stockage iCloud, anti-virus premium, « essai gratuit » devenu payant), il est très facile de se perdre. Bonne nouvelle : mettre de l'ordre est plus simple qu'il n'y paraît. Voici un bon moyen qui vous permet de rapidement reprendre la main.

Où se cachent vos abonnements ?

La plupart des abonnements se glissent dans votre quotidien sans que vous vous en rendiez toujours compte. Il y a les « classiques » : Netflix, Spotify, Amazon Prime, une box beauté mensuelle, une application de sport. Et puis il y a les autres : les abonnements liés à l'achat d'un téléphone (Apple Music trois mois gratuits qui continuent...), le stockage cloud (iCloud + Google Drive + Dropbox... parfois les trois en même temps), des assurances facturées via la carte bancaire, des services d'options Internet (contrôle parental, antivirus fibre) ou des applis prises « pour essayer » (retouche photo, suivi du sommeil, coaching nutrition...).

Vous ne les voyez plus, mais ils continuent tranquillement à se renouveler. C'est la raison pour laquelle le tri commence par... une exploration minutieuse de vos relevés bancaires.

Comment faire le tri ?

- ✓ **Commencez par ouvrir votre application bancaire** et utilisez la fonction recherche en tapant « abonnement », « prélèvement », « paiement récurrent », ou le nom d'un service que vous utilisez. Cela permet souvent de faire remonter des surprises !
- ✓ **Ensuite, vérifiez vos abonnements** Apple (Réglages > Identifiant Apple > Abonnements) ou Google Play (Profil > Paiements et abonnements). C'est là que se cachent la majorité des services « oubliés ».
- ✓ **Puis, classez vos abonnements en trois catégories** : je garde (les services utilisés régulièrement) ; j'hésite (ceux utiles mais trop chers ? doublons ?) ; je supprime (jamais utilisés). En cinq à dix suppressions, vous pouvez économiser souvent entre 15 et 40 € par mois.



Avez-vous le droit de résilier ?

Bonne nouvelle : depuis l'entrée en vigueur du dispositif dit de « résiliation en 3 clics », les professionnels qui proposent des abonnements en ligne doivent mettre à votre disposition un bouton de résiliation simple, direct et immédiatement accessible depuis votre espace client. L'objectif du législateur est clair : mettre fin aux labyrinthes numériques qui rendaient la résiliation volontairement compliquée. Désormais, vous devez pouvoir mettre fin à un abonnement aussi facilement que



vous l'avez souscrit. En clair, le parcours de résiliation doit être lisible et rapide...

✓ **Vous vous connectez à votre compte**, sans avoir à chercher un formulaire caché dans le site.

✓ **Puis, sur l'onglet dédié, généralement intitulé** « Gérer mon abonnement » ou « Paramètres de l'abonnement ».

✓ **Ensuite, vous devez voir immédiatement un bouton « Résilier »**, clairement identifiable et sans faire face à des tentatives d'intimidation, du type « Êtes-vous vraiment sûr ? ». Ce dispositif s'applique à une large catégorie de services : les plateformes de streaming (Disney+, Paramount+, Canal+ Séries), les abonnements numériques (musique, jeux, cloud), les applis, mais aussi certaines box beauté, bien-être, culture, ou encore des services de livraison récurrents. Une fois votre demande effectuée, vous recevez en principe un mail de confirmation ou un message affiché dans votre espace client. Conservez-le soigneusement : c'est une preuve en cas de litige sur la date de résiliation ou la poursuite des prélèvements.

Enfin, le professionnel doit préciser la date d'effet de votre

Les bons réflexes

Ne tombez plus dans le piège

Vous pouvez réduire fortement les risques grâce à ces habitudes à mettre en place :

- ✓ **Créer une note « Abonnements »** sur votre téléphone où vous indiquez chaque nouveau service.
 - ✓ **Activer les alertes bancaires** pour être prévenue à chaque nouveau prélèvement récurrent.
 - ✓ **Mettre une alarme dès que vous lancez un essai gratuit : « Annuler si je n'aime pas ».**
- Cela vous évite bien des mauvaises surprises... et des dépenses inutiles.**

résiliation. En général, elle intervient à la fin de la période déjà payée (fin du mois pour beaucoup d'abonnements numériques). Si un prélèvement intervient après votre demande, demandez son remboursement en fournissant la confirmation de résiliation.

Y a-t-il des cas particuliers ?

Certains abonnements sont soumis à des règles spécifiques. Par exemple...

✓ **La salle de sport** : vous pouvez résilier en cas de déménagement loin du club, de problème de santé, de perte d'emploi. Sinon, les contrats annuels sont souvent fermes. Certains réseaux (Basic-Fit, par exemple) ont des modalités plus souples : vérifiez les conditions.

✓ **Les box** (beauté, vin, thé, loisirs) : la plupart fonctionnent par reconduction tacite, c'est-à-dire qu'elles continuent tant que vous ne les stoppez pas. Heureusement, la résiliation est simple et en ligne.

✓ **Les assurances « affinitaires »** : c'est le cas de l'assurance téléphone prise en boutique, de la garantie voyage liée à une carte haut de gamme, l'assurance moyen de paiement facturée avec votre compte bancaire... Bon à savoir : vous pouvez généralement résilier à tout moment après la première année.



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

Plus de conseils droits sur **maximag.fr**

Après une greffe de moelle osseuse

“GRÂCE À MON DON,
j’ai sauvé la vie
d’un inconnu”

Convaincue par une campagne sur le don,
Émilie avait juste fait une prise de sang en laboratoire.
Huit ans plus tard, elle a été rappelée.

De ce malade, je ne sais rien et c’est très bien ainsi. Je ne sais pas si elle ou il est toujours en bonne santé, mais je l’espère. Je ne saurai jamais rien de son sexe ni de son âge. Mais l’idée que j’ai pu sauver la vie de quelqu’un suffit à mon bonheur...

J’ai toujours considéré le don d’organes comme une évidence. Quand j’étais petite, déjà, ma mère disait qu’elle ferait don de ses organes. S’il m’arrive quelque chose un jour, mon mari et mes enfants connaissent mes convictions. Mais on peut aussi donner de son vivant. Dès que j’ai pu, j’ai donné mon sang, régulièrement. Un jour, à l’âge de 30 ans, j’ai appris que je pouvais faire plus. Alors que je donnais mon sang, justement, j’ai été interpellée par une campagne pour le don de moelle osseuse. Je me souvenais avoir été émue par le décès de la jeune Laurette Fugain, morte d’une leucémie. Or, pour s’inscrire sur le registre des donneurs, une simple prise de sang suffit. La greffe de moelle osseuse permet la guérison de maladies sanguines graves. En général, on est sauvé par un don de quelqu’un de sa famille. Selon le laboratoire, j’avais peu de chances d’être sollicitée. J’avais

probablement une chance sur un million d’être compatible avec un inconnu. Mais si cette chance existait, je voulais la saisir...

Cette histoire est incroyable car j’ai bien été appelée... huit ans plus tard. C’était en plein mois d’août, il y a deux ans. J’aurais dû être en vacances mais notre départ avait été retardé d’une journée à cause d’une inondation. Était-ce un signe ? Au téléphone, une infirmière m’a appris que mon profil affichait une compatibilité rarissime avec un malade en attente de greffe. Pour confirmer, il fallait faire une prise de sang supplémentaire. J’ai pu me déplacer dans la journée et j’ai appris le résultat, positif, en rentrant. Le

laboratoire m’a rappelé que j’étais libre de me rétracter à tout moment. Évidemment, il n’en était pas question, car je savais qu’en face une personne attendait. Pour poursuivre, j’ai encore dû réitérer mon accord devant un juge. C’est la loi, mais j’en ai profité pour essayer de le

convaincre de s’inscrire sur les registres lui aussi ! La date du don était fixée au 24 octobre 2024. Quelques jours avant, une infirmière est juste venue me faire une injection, matin et soir, pour stimuler mes cellules souches. Le « don », lui,

“Je souhaite convaincre d’autres Français de donner leur moelle”



se résume à une longue prise de sang. Ce n’est absolument pas douloureux. Quand ils entendent « don de moelle osseuse », beaucoup imaginent peut-être à tort une ponction dans la colonne vertébrale. Il faut juste prévoir de donner quelques heures de son temps si l’on est appelé. Et si l’on est recontacté, c’est que l’on va probablement sauver la vie de quelqu’un.

Personnellement, j’ai eu l’impression d’avoir gagné au loto ! Ne me dites surtout pas que je suis courageuse. Ce sont les malades qui attendent qui le sont ! Je suis heureuse de pouvoir apporter un espoir de guérison à quelqu’un, même si je ne saurai jamais de qui il s’agit. Tout ce que je sais, c’est que c’est sans doute quelqu’un à l’étranger, car j’ai dû autoriser mes cellules à voyager. La loi l’autorise à m’écrire si elle le souhaite, mais je n’attends rien. Tout ce que je souhaite, en racontant mon histoire, c’est de convaincre d’autres Français de s’inscrire sur le registre des donneurs de moelle osseuse*. Il faut juste avoir entre 18 et 35 ans au moment de l’inscription. C’est important car, selon l’Agence de biomédecine, il faudrait chaque année 20 000 nouveaux inscrits pour répondre aux besoins des



L'avis de l'expert

Vincent Scarano, fondateur de l'association Passe ta Moelle*

Un témoignage précieux

J'ai rencontré Émilie sur une course au profit de notre association. Son témoignage est précieux, car c'est grâce à une personne comme elle que j'ai été sauvé, il y a dix ans. Quand j'avais 23 ans, j'ai eu besoin d'une greffe de moelle osseuse. Personne dans ma famille n'était compatible. On m'a mis sur la liste du registre des donneurs et j'ai eu la chance qu'un anonyme soit compatible avec moi. Conscient de ma chance d'être en vie, j'ai créé mon association il y a deux ans pour sensibiliser le grand public au don de moelle osseuse. Plus il y aura d'inscrits sur le registre des donneurs, plus on sauvera de vies. C'est indolore et cela peut vraiment guérir des malades.

*Rens. : instagram.com/passetamoelle.

malades, en France et à l'étranger. Depuis mon don, j'ai participé à de nombreuses campagnes de sensibilisation. J'ai aussi rencontré des malades qui ont guéri grâce à un don de moelle osseuse. On manque de donneurs, notamment chez les hommes qui ne constituent que 35 % des inscrits. Or, plus on sera nombreux, plus on augmentera les chances de guérison pour tous, y compris ses proches, s'ils tombent malades. ■ Émilie

*Rens. : dondemoelleosseuse.fr.



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.

NOUVEAU !



3,40 € SEULEMENT

CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Faites le plein de recettes avec **Maxi Cuisine !**

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

Vos placards débordent ?

ORGANISEZ *un vide-grenier chez vous*

Le printemps marque le début de la saison des vide-greniers. S'il est possible d'en organiser un chez soi, il faut néanmoins observer certaines règles et savoir s'organiser. Ce que nous explique **Marinel (@leblogdeneroli)***.

FAITES DE LA PUBLICITÉ

Réalisez des affichettes en précisant la date, l'adresse et les heures du vide-grenier et quelques exemples d'articles que vous proposerez. Déposez-les chez les commerçants huit à quinze jours avant. Signalez-le également sur les réseaux sociaux, le site de la mairie et les sites spécialisés, comme vide-greniers.org.

Contactez votre mairie

Lorsque vous prévoyez d'organiser un vide-grenier chez vous (pas plus de deux par an), vous devez impérativement faire une déclaration préalable auprès de la mairie de votre commune, au moins quinze jours avant l'évènement, sous peine de 15 000 euros d'amende. Si vous avez l'intention de vous installer sur le trottoir, devant votre maison, il vous faudra également demander une autorisation d'occupation temporaire du domaine public, trois mois avant la vente, en mentionnant le lieu et la date.

PRÉSENTEZ DES ARTICLES SOIGNÉS

Il n'est pas tentant d'acheter un appareil culinaire avec des résidus alimentaires ni des vêtements tachés ou froissés. Une semaine avant la vente, nettoyez tous les articles, passez les vêtements au défroisseur vapeur et remplacez les boutons manquants.

Limitez l'espace de vente

Concentrez la vente dans un seul endroit, une pièce, le jardin ou le trottoir (si c'est autorisé). Vous pourrez ainsi mieux garder l'œil sur les visiteurs et éviter de potentiels vols.



50 000

**BRADERIES ET
VIDE-GRENIERS**

sont organisés
chaque année

en France.

Chiffre publié
par l'Ifop, en
février 2024,
dans le Focus
n° 239.

Invitez des amis

Pour avoir davantage d'articles à mettre en vente, vous pouvez inviter des amis à se joindre à vous. Cependant, vous devrez les signaler à la mairie et leur faire signer une attestation sur l'honneur certifiant qu'ils n'ont pas effectué plus de deux vide-greniers au cours de l'année.

VENDEZ AU JUSTE PRIX

La concurrence du marché de l'occasion est rude. Regardez sur les sites de seconde main à combien sont proposés des produits similaires. Le prix raisonnable d'un article en bon état doit être affiché entre 40 et 50 % moins cher à celui du neuf. Mettez les articles de faible valeur en lots. Pour vous y retrouver, répertoriez chaque article sur un carnet en notant le prix espéré à côté.





TRIEZ DE FAÇON ORGANISÉE

Essayez de faire le tri de tout ce que vous désirez vendre de façon organisée, c'est-à-dire pièce par pièce. Mettez les ustensiles de cuisine dans une caisse, les vêtements pour enfants dans une autre, les livres dans une troisième... Le jour J, vous n'aurez plus qu'à sortir les caisses et disposer les articles par catégorie.



Sécurisez les paiements

Demandez un paiement en espèces pour les sommes inférieures à 200 euros.

Au-delà, ne remettez l'achat, quelques jours plus tard, qu'après avoir obtenu un virement bancaire ou un chèque de banque.

POUR ALLER plus loin

UN LIVRE

* *Autrice de Je (re)prends le contrôle (éd. Hachette).*



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

Mettez-vous en règle avec les impôts

Les revenus issus de biens personnels que vous ne souhaitez plus utiliser ne sont pas imposables, sauf s'il s'agit d'un article comme un sac ou un vêtement de marque, de bijoux en métaux précieux ou d'objets d'art dont la valeur est supérieure à 5 000 euros. Vous devrez alors faire une déclaration auprès des services fiscaux (formulaire disponible sur le site impots.gouv.fr) et vous acquitter de la taxe.

SOYEZ VIGILANT SUR CE QUE VOUS ALLEZ VENDRE

Vous ne pouvez vendre que des effets personnels et usagés, car la vente de produits neufs est réservée aux professionnels. Les contrefaçons (sacs, vêtements, cosmétiques...) sont interdites à la vente, comme les armes, même anciennes et non fonctionnelles, les objets (ivoire, cornes...) issus d'animaux protégés, les plantes et les fleurs, les denrées alimentaires, y compris vos bocaux et confitures faits maison et, bien sûr, le tabac, les médicaments et l'alcool.

Deux choses différentes

Vide-grenier ou vide-maison ?

Un vide-grenier consiste à vendre des articles (vêtements, petits meubles et petit électroménager, livres...) dont on n'a plus l'utilité, pour en tirer un peu d'argent. Le **vide-maison** a pour objectif de vendre tout ce que l'on ne souhaite pas emporter (gros électroménager, mobilier, bibelots...) lors d'un proche déménagement.

Opérée d'un strabisme sur le tard

“À 56 ANS, J'AI OSÉ
surmonter mon
complexe”

Cachée derrière de grosses lunettes, Sophie pensait avoir fait la paix avec son image. Mais quand elle apprend qu'une opération peut réaligner son regard, elle ne s'interroge pas longtemps...

J'ai attendu une journée pour en parler sur mes réseaux sociaux, puis je me suis lancée. Je l'ai vécu un peu comme un « coming out ». J'ai expliqué à mes abonnés qu'il m'arrivait un sacré truc. Je sortais d'une consultation avec un docteur qui me proposait une opération destinée à corriger mon strabisme. Et à 50 ans passés, j'avais décidé de me lancer et de changer mon image...

Je suis née avec un strabisme, apparu au bout de quelques mois. J'ai été opérée vers l'âge de 3 ans, mais l'intervention n'avait pas été un succès. J'avais toujours un œil qui partait fortement vers l'extérieur. Astigmatisme et hypermétrope, j'ai très tôt porté de grosses lunettes. À l'école, j'ai vécu un enfer ! En maternelle, à cause de problèmes de cicatrisation, j'ai eu les yeux rouges très longtemps, donnant tout le temps l'impression que j'avais pleuré. En primaire, évidemment, j'étais surnommée le « serpent à lunettes ». Longtemps, j'ai eu des prismes dans mes lunettes pour corriger mon problème d'alignement des

yeux, mais ce n'était pas très esthétique. À l'adolescence et quand on devient une jeune femme, c'est difficile. Cela donnait de moi une image de rigolote pas très sexy ! Heureusement que j'ai développé de l'humour et de la répartie pour faire passer cela ! Mais cela restait compliqué à vivre au quotidien. Parce que même quand vous rencontrez quelqu'un, que ce soit pour draguer ou pour n'importe quel rendez-vous ou entretien professionnel, vous êtes face à un interlocuteur qui vous cherche du regard. Cela me donnait tout de suite une image assez juste de la personnalité des autres. Certains étaient délicats, d'autres moins...

Cette particularité ne m'a pas empêchée de vivre ma vie, au contraire... J'ai même commencé à travailler dans la communication, un métier où je serais en représentation. Au début, je portais de gros verres mais, au fil des ans, le choix des montures s'est heureusement élargi et j'ai fini par

*“Longtemps,
j'ai essayé
de vivre en
supportant ce
handicap”*

en faire un accessoire de mode, comme une signature. À un moment, je donnais des cours dans une école. J'ai commencé l'année en disant : « Écoutez, j'ai un scoop à vous annoncer, je louche, mais comme une dingue ! » Tout le monde a souri et on n'en a plus reparlé. Au début des années 2000, j'étais coach et je suis même passée dans plusieurs émissions relooking sur M6. Je me suis inscrite sur les réseaux sociaux dès leur apparition. Depuis 2020, je suis coach spécialisée en ménopause et très active sur Instagram*.

Régulièrement, je m'affiche face à près de 50 000 abonnés. Mon strabisme ne m'a pas empêchée non plus de trouver l'amour. Mon mari m'aimait comme j'étais. Cependant, quand j'ai été enceinte de mon fils, je me souviens avoir été très stressée.

J'avais peur de lui transmettre mes yeux et j'ai été soulagée quand, après sa naissance, un ophtalmologue m'a dit qu'il n'avait rien.

J'ai enfin pu et osé surmonter mon complexe l'an dernier. Ma vie et ma vue ont





L'avis de l'expert

Denis Georgelin, chirurgien spécialiste du strabisme adulte

On peut souvent corriger un strabisme

Souvent, l'ophtalmologue traitant ne propose pas spontanément cette chirurgie au patient, en général, parce qu'il pense que son patient s'est sans doute « habitué » à sa différence. Or, on peut souvent corriger chirurgicalement un strabisme esthétiquement visible. Sophie aura toujours besoin de lunettes. Mais cela peut changer des choses au niveau de son image. Toute personne qui a un strabisme peut en parler à un ophtalmologue, voire solliciter un deuxième avis, sans lettre de recommandation de son généraliste.

changé sans que je m'y attende. À la base, j'avais juste besoin de nouvelles lunettes. J'ai changé de médecin et ma nouvelle ophtalmologue m'a proposé de faire un bilan. Elle voulait que je porte des lentilles. Comme j'étais contre, elle m'a alors proposé de consulter un spécialiste du strabisme à l'hôpital Necker. Alors que je n'attendais rien de ce rendez-vous, j'ai appris que je pouvais me faire opérer et corriger les yeux. Spontanément, j'avais envie de répondre non. Après tout, à 56 ans, je m'étais construite ainsi, avec cette « identité ». Je ne voulais pas non plus me retrouver avec les yeux rouges après une opération. Mais ce médecin m'a rassurée et j'y ai réfléchi. J'ai repensé, par exemple, à ce tutoriel de maquillage que je n'avais pas osé publier parce que je n'assumais pas de me montrer sans lunettes. Finalement, j'en ai parlé à ma communauté et j'ai passé le cap. Il me faudra plusieurs opérations, mais dès la première, j'ai senti la différence. Réaligner mes yeux, ce n'est pas seulement corriger un muscle. C'est changer mon rapport à l'espace, à mon corps. Une nouvelle vie, ou presque... ■ Sophie

* Rens. : [instagram.com/menopause.stories](https://www.instagram.com/menopause.stories)



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

55%
DE RÉDUCTION!

LES VERSIONS
NUMÉRIQUE, AUDIO
& PODCASTS OFFERTS

PLUSIEURS FAÇONS DE VOUS ABONNER...

EN LIGNE SUR

abobauer.com

en entrant le code express 2061W

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

Bulletin d'abonnement

☐ 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 178,37 €* dont 29,32 € de frais livraison compris soit 9 mois offerts⁽¹⁾ + les versions numérique, audio & podcasts offerts.

☐ Je préfère m'abonner à Maxi pour 40 numéros pour 58,90 € au lieu de 129,20 €**, dont 21,20 € de frais de livraison compris soit + de 54 % de réduction + les versions numérique, audio & podcasts offerts.

Mes coordonnées

☐ Mme ☐ M.

MXPA2061

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

Date de naissance JJ / MM / AAAA

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

E-mail

Réduction par rapport au prix de vente au numéro de Maxi (2,70 €), de Maxi HS thèmes (4,30 € pour le Maxi HS jardin et 4,35 € pour le Maxi HS trucs & astuces) et aux frais de livraison à domicile (frais postaux + routage) à 0,53 € pour Maxi et 0,88 € pour Maxi HS thèmes par exemplaire soit (*178,37 € pour 1 an avec 2 hors-séries) ou (**129,20 € pour 40 n° de Maxi seul), prix de référence de Maxi et Maxi HS thèmes livrés à domicile. (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-câble Sat Hebdo, Télé 7 Jours, Télé 7 Jeux...) 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 ☐ 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. Vous pouvez aussi définir vos directives post mortem à l'adresse mail suivante du délégué à la protection des données en justifiant de votre identité : dpo@bauermedia.fr ou à l'adresse postale ci-dessus. 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. Bauer Media France, SCS au capital de 1 054 000 € - RCS Paris B 333 110 708.

Profitez des légumes nouveaux

Nos rôtis de dinde

PRINTANIER

LA
LEÇON
DE CUISINE
d'Agnès

Une belle viande de dinde farcie ou accompagnée de savoureuses carottes fanes ou petits pois frais et c'est le soleil qui arrive dans vos assiettes.

NOTRE RECETTE CLASSIQUE **PAS À PAS** 6 pers. 30 mn 1 h 15

1,2 kg de filet de dinde • 500 g environ de petits pois frais écosés (soit 1,2 kg en cosses) • 1 botte de carottes fanes • 250 g de champignons de Paris bruns • 2 oignons blancs • 1 botte de persil • 15 cl de vin blanc • beurre • sel et poivre.



1 **Pelez les oignons**, réservez un quart du premier et coupez le reste en dés. Nettoyez les champignons et détaillez-les. Hachez le persil (sauf 2 brins). Poêlez les oignons dans 15 g de beurre, ajoutez les champignons. Laissez mijoter 10 mn, ajoutez le persil et faites cuire 5 mn. Salez et poivrez.



2 **Coupez la viande** dans l'épaisseur sans aller jusqu'au bout et ouvrez-la « en portefeuille », salez, poivrez, déposez la farce aux champignons, puis roulez le tout en rôti en le maintenant avec de la ficelle. Préchauffez le four à 180 °C.



3 **Faites revenir le rôti** dans la poêle qui a servi pour les champignons en ajoutant si besoin du beurre, jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.



4 **Mettez-le dans un plat à four**, déglacez la poêle avec le vin blanc et versez sur le rôti. Parsemez de 15 g de beurre et faites cuire 45 mn à 1 h au four en arrosant souvent de jus.



5 **Retirez les fanes**, pelez ou grattez les carottes et coupez-les en rondelles, faites-les cuire à l'eau frémissante 15 mn. Écossez les petits pois, ajoutez-les aux carottes avec les lamelles d'oignons réservées 3 mn avant la fin de la cuisson.



6 **Égouttez les légumes**. Ajoutez-les dans le plat avec la viande 10 mn avant la fin de la cuisson. Servez parsemé du reste de persil ciselé.

À FAIRE

- ✓ Remplacer le persil par les fanes lavées des carottes : c'est économique et anti-gaspi !
- ✓ Demander au boucher de faire la découpe en portefeuille.

À ÉVITER

- ✓ Faire cuire les petits pois à gros bouillon : ils risqueraient d'éclater, cela ne change pas le goût mais c'est moins beau et moins agréable car la fine peau se sépare de la chair.
- ✓ Oublier d'arroser la viande : elle risque d'être trop sèche, ce serait dommage.





LES VARIANTES DE LA RÉDACTION

VERSION ORLOFF

6 pers. 25 mn 1 h 15 mn

1,2 kg de rôti de dinde • 12 tranches fines de lard fumé • 1 maroilles • 2 oignons rouges • 750 g de petits pois frais écosés (soit 1,8 kg environ avec cosses) • 1 gousse d'ail • 15 cl de bouillon • 40 g de beurre • 1 c. à soupe d'huile • sel et poivre.

Préchauffez le four à 210 °C. Retirez les éventuelles ficelles du rôti et faites-le dorer de tous les côtés dans le beurre et l'huile. Réservez. À la place, faites revenir les oignons émincés et l'ail pressé. Ajoutez les petits pois et couvrez à hauteur d'eau bouillante. Salez généreusement, poivrez et faites cuire 5 mn à gros bouillons. Égouttez et réservez.

Faites 8 incisions dans toute la longueur du rôti et placez-y à chaque

fois une tranche de lard et des fines tranches de maroilles. Entourez le rôti des tranches de lard restantes et ficeliez-le en rôti.

Placez le rôti dans un grand plat à four et versez le bouillon. Faites-le cuire 40 mn au four en l'arrosant souvent du jus de cuisson, puis entourez-le de la poêlée petits pois-oignons et faites cuire encore 10 mn. Une fois cuite, laissez la viande reposer 10 mn avant de la découper.

VINCENT

« J'ai toujours beaucoup aimé le rôti de veau Orloff et le maroilles... Du coup, j'ai réuni les deux dans une recette que je fais au quotidien avec un rôti de dinde pour que cela soit un peu moins cher et juste pour ma femme et mes garçons ! »

EN SAUCE

6 pers. 20 mn 1 h

1,2 kg de rôti de dinde • 2 poireaux nouveaux • 6 carottes fanes • 12 champignons de Paris • 2 oignons • 40 cl de vin blanc sec • 25 cl de crème liquide • huile d'olive • 12 brins de persil (ou les fanes de carottes ciselées) • sel et poivre.

Émincez les poireaux et les champignons nettoyés, les carottes et les oignons pelés.

Faites suer tous ces légumes avec un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Réservez-les. Faites dorer la viande de tous côtés en ajoutant si besoin un peu d'huile d'olive. Versez le vin blanc, déglacez les suc

de cuisson, laissez évaporer 5 mn, puis remettez les légumes.

Couvrez d'eau le rôti à mi-hauteur, salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 35 mn. Ajoutez la crème et la moitié du persil ciselé. Prolongez la cuisson 5 mn à découvert, puis servez parsemé du reste de persil ciselé.

SANDRA

« J'ai toujours peur que la viande de dinde soit un peu sèche et, de toute façon, j'adore tous les plats en sauce ! Du coup, je fais souvent cette recette où l'onctuosité de la crème met parfaitement en valeur la viande de dinde. »



BLETTES FARCIES



BURGER AU GOUDA



GRATIN DE CAROTTES



PANNA COTTA MANGUE ET KIWI



PLAT BURGER AU GOUDA



- 4 pains burgers
- 4 steaks hachés
- 4 feuilles de salade
- 4 tranches de gouda
- 2 petites tomates
- huile neutre • sel et poivre.

4 pers. 15 mn 10 mn

Ciselez la salade et coupez les tomates en rondelles.

Faites dorer les steaks dans une poêle avec un filet d'huile. Posez une tranche de gouda par-dessus.

Ouvrez les pains en deux, garnissez-les chacun de salade, d'un steak haché au fromage et de tomates. Salez et poivrez. Refermez avec le chapeau des pains et servez.

Maxi

ENTRÉE BLETTES FARCIES



- 4 tiges de blettes • 500 g de pois chiches cuits
- 500 g de tomates pelées • 1 cube de bouillon de légumes
- 1 oignon • huile d'olive
- cumin • sel et poivre.

4 pers. 25 mn 30 mn

Émincez les côtes des blettes. Plongez les feuilles, rapidement, dans une casserole d'eau frémissante, rafraîchissez-les et séchez-les.

Pelez et ciselez l'oignon. Faites chauffer une cocotte avec un filet d'huile et faites-le suer avec 1 c. à café de cumin. Ajoutez les pois chiches, les tomates, les côtes des blettes, le cube de bouillon.

Mouillez d'eau à hauteur et faites cuire 20 mn à couvert, salez et poivrez. Retirez la moitié des ingrédients avec une écumoire. Farcissez-en les feuilles de blettes et roulez-les. Posez-les dans la cocotte et prolongez la cuisson 5 mn. Servez.

Maxi

DESSERT PANNA COTTA MANGUE ET KIWI



- 1 mangue • 1 kiwi
- 60 cl de crème entière liquide • 4 feuilles de gélatine • 50 g de sucre en poudre • 1 sachet de sucre vanillé • 1 c. à soupe de granola
- menthe fraîche.

4 pers. 20 mn 10 mn 4 h

Réhydratez la gélatine dans un bol d'eau froide.

Faites chauffer la crème avec les sucres. Ajoutez la gélatine essorée et mélangez bien. Versez dans des ramequins et réservez au frais 4 h.

Pelez la mangue et le kiwi. Taillez-les en dés.

Démoulez la panna cotta dans des assiettes, décorez chacune de mangue, de kiwi, de granola et de menthe, au moment de déguster.

Maxi

LÉGUMES GRATIN DE CAROTTES



- 6 carottes • 4 pommes de terre • 20 cl de lait
- 25 g de beurre • thym et romarin • 100 g de comté râpé • sel et poivre.

4 pers. 20 mn 45 mn

Pelez les carottes et les pommes de terre, puis coupez-les en morceaux. Faites-les cuire dans une casserole d'eau (départ à froid) environ 30 mn. **Égouttez-les** et passez-les au presse-purée. Ajoutez le lait, le beurre, du sel et du poivre. Mélangez.

Débarrassez dans un plat à gratin, parsemez de comté et enfournez à 190 °C pendant 15 mn.

Décorez d'herbes et servez.

Maxi

Maxi

Votre Espace Boutique

Une sélection d'articles à petits prix



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 hêtre 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 Livoo

- 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



54,90

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 : dpo@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

☐ N° LES 3 DERNIERS CHIFFRES AU DOS DE VOTRE CARTE

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/MX2061VPC ◀

C'est rapide, simple et 100% sécurisé

Ou flashez ce QR Code et commandez directement avec votre téléphone ou votre tablette



MX2061 VPC

Si savoureuses et parfumées

LE RETOUR *des fraises*

Elles font certainement partie des fruits dont on attend le plus l'arrivée sur les étales... C'est le moment !



GÂTEAU CRÉMEUX AUX FRAISES

🍴 4 à 6 pers. ⌚ 45 mn 🍳 55 mn 🕒 30 mn + 1 nuit

500 g de fraises • 500 g de fromage frais (Philadelphia) • 200 g de farine • 100 g de beurre froid • 50 g de sucre glace • 100 g de sucre en poudre • 3 œufs + 1 jaune • 1 citron bio • 20 cl de crème fraîche • 250 g de mascarpone • 10 cl de crème liquide entière • 2 c. à café d'extrait de vanille • 1 pincée de sel.

Incorporez le beurre en dés dans la farine, le sucre glace et le sel jusqu'à une texture sableuse. Ajoutez le jaune d'œuf et 2 c. à soupe d'eau froide, puis mélangez. Réfrigérez la pâte 30 mn. Préchauffez le four à 180 °C.

Étalez la pâte, foncez un moule à charnière (24 cm). Piquez le fond, faites cuire à blanc 10 mn. Laissez refroidir.

Fouettez le fromage frais avec le sucre. Incorporez les œufs entiers. Ajoutez la vanille, le zeste de citron râpé et la crème fraîche. Versez la moitié dans le fond de pâte. Équeutez les fraises et découpez-les, répartissez-en la moitié dans le moule, puis recouvrez du reste de préparation. Réfrigérez le reste de fraises.

Faites cuire le cheesecake 45 mn au four à 150 °C. Ensuite, réfrigérez-le toute la nuit.

Fouettez en chantilly le mascarpone et la crème liquide, déposez-la en volutes sur le cheesecake et servez parsemé des fraises réservées.

SALADE DE FRUITS & SON SIROP ANTI-GASPI

🍴 4 à 6 pers. ⌚ 10 mn 🔥 15 mn 🌙 1 nuit

750 g de fraises • 250 g de framboises • 125 g de groseilles • 2 tiges de menthe fraîche (ou de basilic) • 90 g de sucre.

La veille, équeutez les fraises en réservant les queues et les morceaux de fraises un peu abîmés, coupez les plus grosses fraises en morceaux, mélangez-les avec quelques sommités de menthe ou de basilic, les framboises et les groseilles débarrassées de leurs tiges dans un saladier et réfrigérez.

Faites bouillir pendant 3 mn 18 cl d'eau avec 2 feuilles de menthe et 100 g de queues et de fraises abîmées, puis éteindre le feu et laissez refroidir couvert d'un couvercle. Réfrigérez toute la nuit une fois froid.

Le jour même, passez le jus au tamis et faites-le bouillir 8 à 10 mn dans une petite casserole avec 90 g de sucre, puis laissez refroidir avant de verser un peu de sirop sur la salade de fruits et de la servir.

Conservez le reste de sirop au frais dans une petite bouteille de verre.

**NE JETEZ PLUS LES
QUEUES DE FRAISES !**

Faites-en un sirop délicieux et anti-gaspi (voir recette ci-dessus). Sachez qu'une barquette de 500 g de fraises vous donnera environ 30 g de queues.





CHARLOTTE DÉSTRUCTURÉE

250 g de fraises • 1 pot de confiture de fraises • 2 œufs • 100 g de fromage frais (Philadelphia) • 100 g de lait concentré sucré • 10 cl de crème liquide entière • 2 feuilles de gélatine • 60 g de sucre • 60 g de farine • 1 citron jaune (zeste).

Fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils doublent de volume. Incorporez la farine tamisée et le zeste râpé du citron. Étalez le tout dans une plaque chemisée de papier cuisson et faites cuire 12 mn au four préchauffé à 180 °C.

Retournez le biscuit, retirez le papier et roulez le biscuit dans un torchon, laissez refroidir.

4 à 6 pers. 10 mn 12 mn 1 h + 6 h

Déroulez le biscuit, étalez la confiture, roulez-le bien serré et réfrigérez-le 1 h.

Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Équeutez les fraises et mixez-en 100 g. Faites-les chauffer et faites-y dissoudre la gélatine essorée. Fouettez le fromage frais, le lait concentré et la purée de fraise. Fouettez la crème liquide en chantilly, incorporez-la en plusieurs fois à la préparation.

Coupez le roulé en tranches, répartissez-les sur le pourtour de larges verres, puis versez la préparation à la fraise, surmontez d'une tranche de roulé et réfrigérez 6 h.

Servez frais accompagné du reste de fraises.



GÂTEAU DUO FRAISE-RHUBARBE

🍴 6 pers. ⌚ 20 mn 🍳 45 mn ⏰ 30 mn

1 pâte sablée « pur beurre » • 400 g de fraises • 300 g de rhubarbe • 100 g de sucre • 50 g de farine + 5 g • 50 g de beurre + 5 g • 70 g d'amandes en poudre • 50 g de cassonade.

Effilez la rhubarbe et coupez-la en tronçons, mélangez-les avec le sucre. Réservez 30 mn, égouttez-les. Équeutez les fraises, coupez-les en quartiers et ajoutez-les à la rhubarbe.

Préchauffez le four à 190 °C. Étalez la pâte, garnissez-en un moule beurré et fariné. Couvrez de papier cuisson et de légumes secs, enfournez 15 mn. Retirez-les et saupoudrez 20 g d'amandes.

Ajoutez le mélange fraises-rhubarbe et enfournez 15 mn. Mélangez la farine avec le reste des amandes en poudre et la cassonade. Incorporez le beurre jusqu'à obtenir un sable grossier.

Parsemez cette pâte à crumble sur les fruits et prolongez la cuisson de 15 mn environ, la pâte doit être dorée. Servez tiède ou froid.



SMOOTHIE FRAÎCHEUR

🍴 4 pers. ⌚ 10 mn

500 g de fraises • ½ pastèque (environ 1 kg) • ½ bouquet de menthe • 1 citron vert bio • sucre ou miel (facultatif).

Récupérez la chair de la pastèque, retirez-en les pépins et coupez-la en morceaux. Passez les fraises sous un filet d'eau froide, séchez-les sur du papier absorbant. Coupez-les également en morceaux.

Effeuillez la menthe, réservez-en 1 brin pour le décor. Prélevez le zeste du citron au zesteur, pressez le fruit.

Dans un blender ou mixeur, réunissez la menthe, le jus de citron, les morceaux de fraises et de pastèque. Mixez jusqu'à obtenir une préparation lisse. goûtez et ajoutez du sucre ou du miel selon votre goût. Mixez et filtrez.

Ciselez la menthe réservée. Répartissez le smoothie dans des verres, décorez de feuilles de menthe et de zeste de citron.



TARTE RUSTIQUE

🍴 4 à 6 pers. ⌚ 20 mn 🍳 30 mn ⏰ 2 h

500 g de fraises • 200 g de rhubarbe • 250 g de farine • 125 g de beurre • 100 g de sucre + 1 c. à soupe • 1 c. à soupe de cassonade • 2 jaunes d'œufs • 3 c. à soupe d'eau glacée • 2 c. à soupe de Maïzena • ½ citron (jus) • 40 g de poudre d'amandes • 1 pincée de sel.

Mélangez le beurre en dés à la farine et au sel jusqu'à obtenir un mélange sableux. Incorporez 1 jaune d'œuf, l'eau et 60 g de sucre. Formez un palet de pâte et réfrigérez 2 h à couvert. Effilez la rhubarbe et coupez-la en tronçons, ajoutez 1 c. à soupe de sucre et laissez dégorger 2 h.

Lavez et équeutez les fraises, coupez-les en deux. Dans un saladier, mélangez les fraises et la rhubarbe avec les 40 g de sucre restant, la Maïzena et le jus du citron. Laissez macérer 15 mn. **Préchauffez le four à 180 °C.** **Étalez la pâte** sur un tapis en silicone, puis faites glisser le tout sur la plaque du four. Saupoudrez de poudre d'amandes en laissant un bord de 4 cm. Répartissez le mélange fraise-rhubarbe, puis rabattez les bords de la pâte sur la garniture. Badigeonnez-les du dernier jaune d'œuf battu avec un peu d'eau, puis parsemez de cassonade. Faites cuire au four 30 mn. Dégustez tiède ou froid.



TARTE CHOCOLAT NOIR ET FRAISES

4 à 6 pers. 30 mn 20 mn 30 mn + 1 h

500 g de fraises • 200 g de chocolat pâtissier • 20 cl de crème fraîche • 200 g de farine • 100 g de beurre • 2 c. à soupe de poudre d'amandes • 50 g de sucre • 1 œuf • 1 pincée de sel.

Mélangez le sucre, la farine et le sel, puis incorporez le beurre en dés du bout des doigts jusqu'à une texture sableuse. Ajoutez l'œuf puis mélangez jusqu'à obtention d'une boule de pâte homogène. Réfrigérez la pâte 30 mn. Préchauffez le four à 180 °C.

Étalez la pâte, garnissez-en dans un moule à tarte. Piquez le fond et faites-la cuire à blanc 20 mn. Équeutez 4 ou 5 fraises et coupez-les en lamelles fines. Parsemez le fond de tarte de poudre d'amandes et recouvrez de lamelles de fraises.

Hachez le chocolat. Portez la crème à ébullition, puis versez-la sur le chocolat tout en fouettant en faisant de petits cercles, puis de plus en plus grands jusqu'à obtention d'une ganache bien homogène. Versez-la immédiatement sur la couche de fraises et réfrigérez au moins 1 h, jusqu'à ce que la ganache soit prise.

Servez la tarte surmontée du reste de fraises entières ou en lamelles.



MOUSSE À LA CARDAMOME

4 pers. 15 mn 4 h

500 g de fraises • 20 cl de crème liquide entière • 3 c. à soupe de sucre • 1 c. à soupe de mascarpone • ½ c. à café de cardamome moulue.

Équeutez 200 g de fraises et mixez-les en purée avec la cardamome. Mélangez le mascarpone et la crème liquide, puis montez le tout en chantilly ferme au batteur électrique en incorporant progressivement le sucre jusqu'à ce qu'elle fasse des pics quand on lève le fouet.

Incorporez la purée de fraise-cardamome à cette chantilly en soulevant bien la préparation. Répartissez dans des coupes ou des verres. Réfrigérez 4 h.

Servez surmonté du reste de fraises lavées et coupées en lamelles.



CRUMBLE COCO

4 pers. 30 mn 20 mn 30 mn

500 g de fraises • 30 g de noix de coco râpée • 100 g de farine • 80 g de beurre • 50 g de sucre • 4 c. à soupe de cassonade.

Mélangez la farine avec le sucre et la noix de coco râpée. Incorporez le beurre coupé en dés du bout des doigts jusqu'à obtenir des miettes, ajoutez un peu de farine si besoin. Réfrigérez 30 mn. Préchauffez le four à 180 °C.

Équeutez les fraises et coupez-les en morceaux. Répartissez les fruits dans 4 plats individuels à four, couvrez de la pâte à crumble, saupoudrez d'1 c. à soupe de cassonade, puis enfournez 20 mn.

Servez les crumbles tièdes ou froids.

UNE NOUVELLE FRAISE FRANÇAISE EST NÉE !

Depuis la mi-avril, vous avez peut-être déjà vu sur les étals la « floriguette », dernière née des fraises françaises ! Elle est cultivée en Bretagne, plus ronde et plus sucrée que sa grande sœur la gariguette... à tester absolument !



GLACE CRÉMEUSE AUX FRAISES

🍴 4 à 6 pers. ⌚ 20 mn 🔥 10 mn ⏰ 6 h ⏱ 1 h

**600 g de fraises • 30 cl de lait entier
• 25 cl de crème liquide entière (très
froide) • 4 jaunes d'œufs • 100 g de
sucre • 3 brins de basilic fin vert
+ pour le décor.**

Équeutez les fraises et coupez-les en morceaux, mixez-les et filtrez. Battez les jaunes d'œufs 2 mn avec le sucre. Portez le lait à frémissement, versez-le sur les œufs sucrés en mélangeant. **Faites épaissir sans cesser de remuer**, jusqu'à ce que la préparation nappe le dos de la cuillère. Hors du feu, versez la purée de fraises. Laissez refroidir, ajoutez le basilic et mettez à infuser 1 h au frais. Filtrez. Ajoutez la crème liquide dans la préparation aux fraises et fouettez au batteur électrique 2 mn. Versez dans un plat, de préférence en métal, et placez 6 h au congélateur. **Servez décoré** de feuilles de basilic.

Plus de recettes
aux fraises sur
maximag.fr

Eux aussi, ils y sont exposés

GÉRER leurs maux saisonniers

Pollens, puces, moustiques... refont leur apparition avec les beaux jours et peuvent, comme à nous, provoquer des allergies à nos animaux de compagnie.

Le Docteur Nicolas Deswarte*, alias Nico Veto sur les réseaux sociaux, nous explique les signes à repérer et comment les traiter.

Les abeilles et les guêpes

C'est souvent en voulant jouer avec qu'ils se font piquer la truffe, les pattes, la langue ou qu'ils les avalent.

Les signes à repérer : œdème de Quincke (gonflement rapide de la peau et des muqueuses au niveau de la tête et du cou), démangeaisons, douleurs locales, gonflements.

Les solutions pour y remédier : consulter en urgence le vétérinaire en cas d'œdème de Quincke, si vous ne parvenez pas à retirer le dard et si les gonflements et douleurs persistent pendant plus d'une heure.



Chat ou chien...
Attention !
Malgré leur pelage, une piqûre d'insecte peut très vite arriver en pleine nature.

LES POLLENS DES GRAMINÉES ET DES HERBACÉES

Les pollens des graminées viennent essentiellement des mauvaises herbes du jardin, des prairies, des pelouses et des champs de céréales. On trouve ceux des herbacées en bordure des routes ou des

chemins, dans les prés... là où il y a notamment des pissenlits, de l'ambroisie et des orties.

Les signes à repérer : éternuements et larmolements.

Les solutions pour y remédier : essuyez les pattes de votre chien ou de votre chat et brossez-le quand il revient de l'extérieur. Évitez les balades à proximité de ces pollens, tondez régulièrement votre pelouse et retirez les mauvaises herbes. Consultez votre vétérinaire afin qu'il juge si un antihistaminique est nécessaire.





Les puces

Elles s'attrapent à l'intérieur comme à l'extérieur.

Les signes à repérer : fortes démangeaisons qui peuvent provoquer des lésions et des croûtes sur la peau et aux oreilles.

Les solutions pour y remédier : passer régulièrement un peigne fin sur le poil de l'animal. Si vous constatez des puces ou de petits points noirs qui sont leurs déjections, donnez-lui un traitement antiparasitaire. Appliquez une crème antiseptique et cicatrisante dédiée sur les lésions. Une fois par semaine, lavez son panier et ses jouets à l'eau savonneuse.

LES MOUSTIQUES

Dès la fin mars, ils font leur réapparition.

Les signes à repérer : grattage, alopecie au niveau des yeux, perte d'appétit et de poids.

Les solutions pour y remédier : les moustiques peuvent transmettre la leishmaniose, une maladie provoquant notamment de l'anémie. Une prise de sang est nécessaire pour repérer le parasite et donner à l'animal le traitement approprié. Évitez les sorties le soir, principalement à proximité des points d'eau.

Les chenilles processionnaires

Elles font leur nid dans les pins et les chênes, puis en descendent en file indienne, d'où leur nom. Leurs poils sont très urticants.

Les signes à repérer : bave, gonflement au niveau de la langue, léchage frénétique des pattes ou d'une autre partie du corps.

Les solutions pour y remédier : rincer la bouche de l'animal à l'eau, puis l'emmener d'urgence chez le vétérinaire pour qu'il lui retire les poils urticants au plus vite et lui prescrive un traitement.

NOTRE expert



***NICOLAS DESWARTE**

VÉTÉRINAIRE

Auteur de

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



LES TIQUES

Elles vivent dans les herbes hautes, les buissons et les broussailles.

Les signes à repérer : démangeaisons, température, apathie.

Les solutions pour y remédier : dès que l'animal revient de dehors, vérifier dans son pelage qu'il n'a pas de tiques, notamment au niveau des oreilles et du cou. Les retirer avec une pince à tiques pour enlever la tête et consultez le vétérinaire si vous n'y parvenez pas ou constatez un signe anormal. Car elles peuvent transmettre des bactéries, notamment celle responsable de la maladie de Lyme.

Les acariens

Tapis, peluches... les acariens se plaisent dans l'humidité et la chaleur.

Les signes à repérer : démangeaisons, pertes de poils localisés (alopécies) et otites à répétition, car la peau des oreilles du chien comme celle du chat est très fine et s'enflamme vite.

Les solutions pour y remédier : aérer la maison, passer l'aspirateur tous les jours. Laver une fois par semaine les affaires de l'animal. Consulter le vétérinaire pour qu'il lui donne un traitement qui évitera les lésions consécutives au grattage.



Plus de conseils
pour animaux sur
maximag.fr

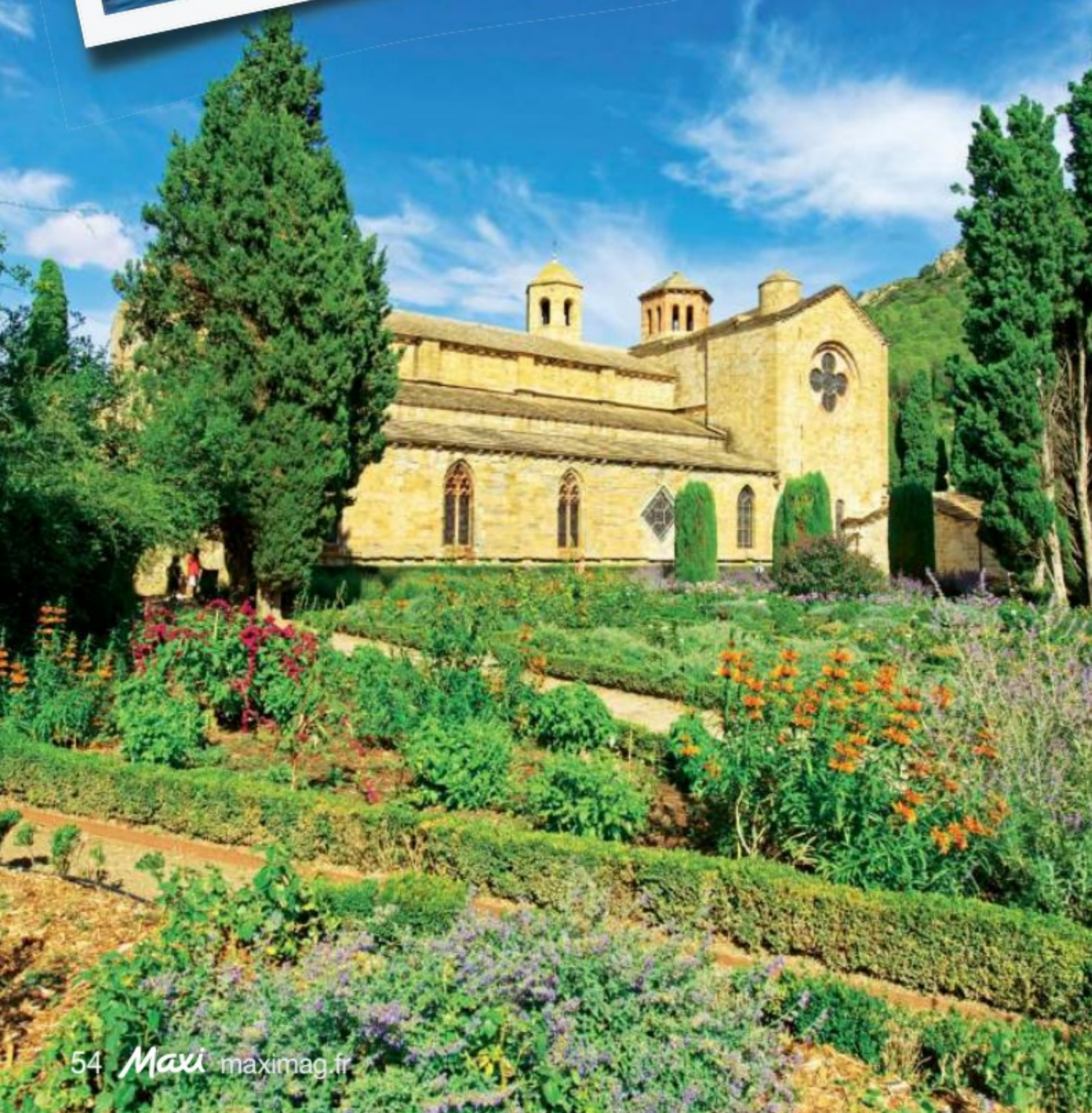


Nature en scène



Envol d'un
flamant rose
sur l'étang de
l'Ayrolle.

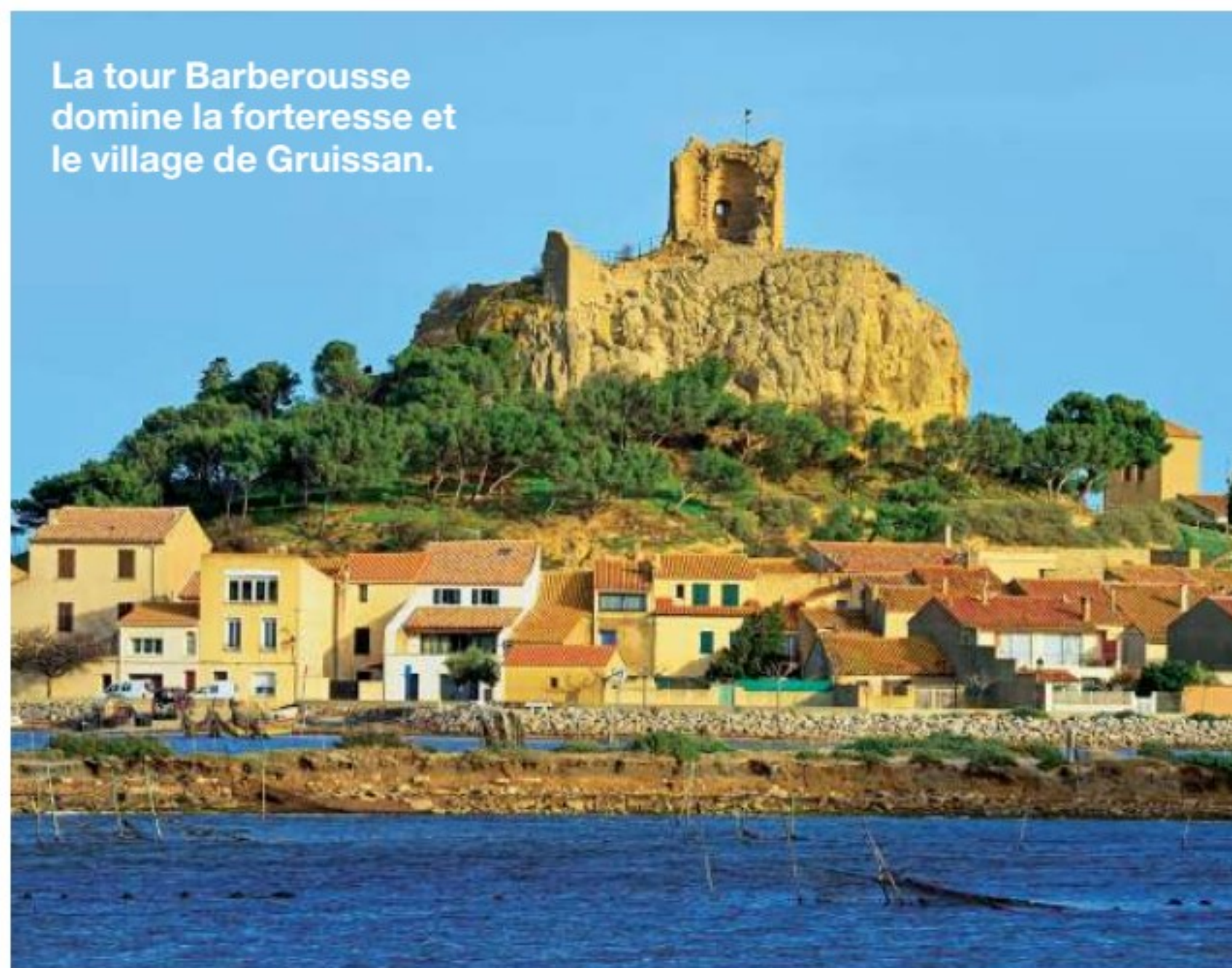
L'abbaye cistercienne
de Fontfroide et ses
jardins fleuris.



L'Aude UN ÉCRIN SAUVAGE

Entre mer et garrigue, entre falaises
et lagunes, le territoire audois invite à
ralentir, à observer et à découvrir
une nature généreuse et préservée.

La tour Barberousse
domine la forteresse et
le village de Gruissan.



Grand spectacle

Le vent souffle sur les étangs de la Narbonnaise. À perte de vue, les lagunes miroitent sous le soleil du Midi. À la surface, des nuées d'oiseaux semblent surfer sur l'air, tandis que dans les salines, les flamants roses indifférents plongent le bec dans l'eau à la recherche de nourriture.

C'est depuis la maison de la Narbonnaise au Grand Castelou que l'on fait connaissance avec ce territoire exceptionnel (*infos sur parc-naturel-narbonnaise.fr*). Sur quelques dizaines de kilomètres, pas moins de cinquante milieux coexistent : sansouïres salées, garrigues embaumées, étangs miroitants... Un environnement qui attire une biodiversité rare et jusqu'à 365 espèces d'oiseaux. On croise sur les sentiers des ornithologues de toute l'Europe venus observer le serin cini, le monticole bleu, le butor étoilé... Malin : l'application « Birdwatching Narbonnaise » vous aide à observer ces oiseaux de façon ludique et pédagogique.

À quelques kilomètres de là, le roc de Conilhac est le spot privilégié pour les migrations postnuptiales. Lorsque le cers souffle (vent du nord-ouest), le ciel se pare de dizaines de milliers d'oiseaux en vol : les milans noirs, début août, les bondrées apivores, à la fin de l'été, les cigognes blanches, mi-septembre...

Une île revenue à la terre

Tout près de Narbonne, le massif de la Clape surgit comme une anomalie. Ces 8 000 hectares calcaires classés étaient autrefois une île. Aujourd'hui, c'est un sanctuaire floral où pousse notamment la centaurée de la Clape, espèce endémique. Le circuit pédestre des Goutines et celui du Cimetière marin offrent de magnifiques panoramas sur les étangs et la Méditerranée. Pour explorer autrement, optez pour une promenade en calèche depuis le Château Le Bouïs, au pied du massif. L'occasion de découvrir l'histoire de ce vignoble exploité depuis l'époque gallo-romaine (*infos sur chateau-lebouis.com*).

Sainte-Lucie, au bout du monde
Sur les hauteurs de la Clape, le regard glisse naturellement vers les lagunes qui scintillent en contrebas. C'est là, nichée entre deux étangs, que l'île Sainte-Lucie se révèle.



À Peyriac-de-Mer, promenez-vous au bord de l'eau.



Les chalets sur pilotis de Gruissan, rendus célèbres par le film *37°2 le matin*.

Plus d'idées
évasion sur
maximag.fr

Bordée par le canal de la Robine, cette réserve naturelle régionale abrite plus de 300 espèces végétales ainsi qu'une faune généreuse, dont le chevreuil caché dans les sous-bois de pins d'Alep. La Maison Éclésièrre propose des visites guidées pour approfondir la découverte (*infos sur cotedu-midi.com*). En été, des trottinettes électriques permettent de longer les salins de Gruissan en toute liberté (*infos sur lessalin-degruissan.fr*).

Au fil des villages

L'Aude nature se lit aussi dans ses villages et ses vieilles pierres.

Ainsi, Bages apparaît tel un vaisseau ancré dans les lagunes, avec ses ruelles escarpées et ses vues infinies. Au bord de l'étang du Douil où s'épanouissent flamants roses et canards sauvages, Peyriac-de-Mer s'enroule autour d'une charmante place de village. Au pied de la tour Barberousse, l'ancien village de pêcheurs de

Gruissan dévoile son port et sa jolie plage des chalets, immortalisée par le film *37°2 le matin*.

À dix minutes de Narbonne, l'abbaye de Fontfroide surgit comme une confidence au fond d'un vallon de garrigue. Ce joyau cistercien invite à découvrir mille ans d'histoire, à flâner dans le cloître, déambuler dans la roseraie et les jardins classés... (*infos sur fontfroide.com*).

Prêt à partir



Y SÉJOURNER

Le Sunrise Beach Hôtel

Installé sur la magnifique plage des chalets de Gruissan, le Sunrise Beach Hôtel propose une vingtaine de chambres. Le spot idyllique pour admirer le soleil se lever sur la mer. On aime l'atmosphère conviviale du bar-restaurant. Tarifs : chambre double à partir de 95 €

en moyenne saison. *Infos sur hotelsunrise-gruissan.com*.

Maison d'hôtes H2O

Près des étangs du Douil et de Bages-Sigean, la maison se niche dans le village de Peyriac-de-Mer. Le lieu de séjour idéal pour parcourir les sentiers du PNR de la Narbonnaise. Tarifs : à partir de 80 € la nuit dans une chambre double. *Infos sur h2o-bnb.com*.

INFOS TOURISME : audetourisme.com.

Simplifiez-vous *la vie* !

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



FRAISES DE BEAUTÉ

De façon à avoir une peau saine et lumineuse, mélangez 1 poignée de fraises fraîches écrasées (bien mûres et non traitées)

avec un peu de yaourt nature et 1 c. à soupe d'huile d'amande douce, appliquez en couche épaisse sur le visage, laissez poser 15 mn, puis rincez à l'eau fraîche. À renouveler 1 fois par semaine.

Plat en verre préservé

Votre plat en verre éclatera si vous y versez un liquide très chaud sauf si, au préalable, vous y déposez une petite cuillère en métal qui « absorbera » le choc de température.

Boutures dopées

Pour remplacer l'hormone de bouturage vendue en jardinerie, conservez l'eau de bouturage des saules, très faciles à reproduire en plaçant des branches dans de l'eau : une fois les racines formées (en 4 à 5 semaines), ajoutez cette eau à la terre de vos boutures pour les doper, ou pour requinquer des plantes affaiblies !

Séchage optimisé

Pensez à secouer le linge humide avant de le placer dans le sèche-linge pour le défroisser et accélérer le temps de séchage.

Charbon prolongé

Il vous reste très peu de charbon de bois pour faire un barbecue ? Si vous l'arrosez légèrement d'eau salée, il se consumera moins vite tout en chauffant aussi fort.

Torchons sans taches

Afin d'éliminer les taches rebelles sur vos torchons de cuisine, faites-les tremper 1 nuit entière dans de l'eau avec 1 demi-tasse à café de bicarbonate de soude, puis rincez et laissez sécher.



CADRES REPÉRÉS

Avant la pose d'un nouveau papier peint, glissez 1 allumette dans les trous de fixation pour remettre facilement vos cadres aux mêmes emplacements, ils créeront un petit relief facile à repérer.

BEURRE SAUVÉ

Votre beurrier était mal fermé et votre beurre a ranci ? Plantez dans la motte 1 carotte crue (épluchée et lavée), remettez le tout au frais et patientez 4 h pour retrouver un beurre à nouveau consommable.



Tapis blanc au top

Votre tapis blanc restera bien lumineux si, de temps en temps, vous le recouvrez d'une belle couche de talc, laissez poser 1 h, puis brossez et passez l'aspirateur.

Murs bien nettoyés

Si vous devez nettoyer des revêtements muraux lavables, versez 2,5 cl de liquide vaisselle dans 10 cl d'eau, fouettez au batteur à œufs et n'appliquez que la mousse, avec une éponge bien propre.

Poisson extra-doré

Trempez quelques instants le poisson dans du lait avant de le fariner pour le frire, il sera croustillant à souhait !



Cuir éraflé réparé

Frottez avec 1 demi-pomme de terre crue les éraflures sur du cuir lisse, puis lustrez-les avec un chiffon doux, pour les effacer.

ASTUCES POUR CHASSER LES INSECTES INDÉSIRABLES

MITES TENUES À DISTANCE

Placez quelques gouttes d'huile essentielle de cannelle sur des pierres poreuses, déposées dans vos placards et tiroirs, pour dissuader les mites de s'attaquer à vos vêtements.

MOUCHES ÉLOIGNÉES

Les mouches iront voler ailleurs si vous disposez çà et là des feuilles fraîches de plants de tomates, dont elles détestent l'odeur.

FOURMIS DÉTOURÉES

Découragez une colonie de fourmis de prendre ses habitudes chez vous, en plaçant des feuilles de cerfeuil sur leur chemin, l'odeur puissante de cette herbe fraîche les fera fuir.

Usage malin : 5 autres façons d'utiliser l'huile de ricin



1 Graisser les ustensiles de cuisine

Utiliser de l'huile de ricin pour redonner de la souplesse à des ciseaux de cuisine (ou autre ustensile à dégripper) : elle peut en effet entrer en contact avec les aliments.



2 Revigorer une fougère

Arroser la terre d'une fougère raplapla avec 3 c. à soupe d'un mélange de 1 c. à soupe d'huile de ricin et 1 c. à soupe de shampooing pour bébé dans 1 l d'eau tiède, pour redonner du tonus.



3 Calmer les maux de ventre

Appliquer de l'huile de ricin en cataplasme avec une bouillotte par-dessus, pour soulager ballonnements, constipation et autres douleurs liées aux règles.



4 Éloigner les taupes

Mélanger 100 ml d'huile de ricin avec 5 l d'eau, puis verser ce mélange dans le terrier des taupes qui détestent l'odeur de cette huile.



5 Atténuer les cernes

Étaler 1 goutte d'huile de ricin sur le contour des yeux (en évitant l'intérieur de l'œil), pour avoir un regard plus reposé au réveil, avant d'aller au lit.

Plus de trucs & astuces sur maximag.fr



Elles ont besoin de vous

QUI M'AIDERA À RETROUVER L'HOMME DE MA VIE ?

Je lance aujourd'hui une véritable bouteille à la mer. Il y a dix ans, j'ai publié une annonce dans un magazine local, et c'est ainsi que j'ai rencontré Stéphane, célibataire, de cinq ans mon aîné. Ce fut un coup de foudre immédiat. Grand, élancé, blond aux yeux bleus, charmant, bricoleur, cuisinier, sportif, tendre, passionné de voyages... Moi, je mesure 1,50 m, j'ai les yeux verts, les cheveux châtain clair, et nous partageons beaucoup de passions. La dernière fois que nous nous sommes vus, il s'apprêtait à partir au Mexique en bus. À son retour, il a attrapé une gastro-entérite, ce qui a empêché nos retrouvailles. Depuis, plus aucune nouvelle. Je suis très triste, car nous n'étions absolument pas fâchés. Stéphane vit et travaille à Riom, où il est agent pénitentiaire. Fils unique, très

proche de ses parents établis à Thiers. Malheureusement, je n'ai pas son nom de famille, ce qui rend toute recherche extrêmement difficile. Si par hasard cette annonce vous parvient, Stéphane, je vous en prie, contactez-moi. Nous nous aimions sincèrement, et je regrette aujourd'hui d'être restée mariée alors que je savais que vous étiez l'homme de ma vie.

Sandrine, réf. 27AVR2026/01

DES CONSEILS POUR SOULAGER CETTE APONÉVROSE

Bonjour, je suis une fidèle lectrice de *Maxi* et je vous écris pour une aponévrose du pied qui dure depuis 8 mois et m'empêche de marcher. J'ai fait beaucoup de kiné sans grand soulagement. Les étirements me font mal. J'espère que vous pourrez m'apporter d'autres solutions. Merci.

Évelyne, réf. 27AVR2026/02

Vous avez répondu

QUELLES SOLUTIONS POUR RETROUVER LE SOMMEIL ?

Je recherche des solutions naturelles car je manque de sommeil et je déprime.

Christine, réf. 16MARS2026/03

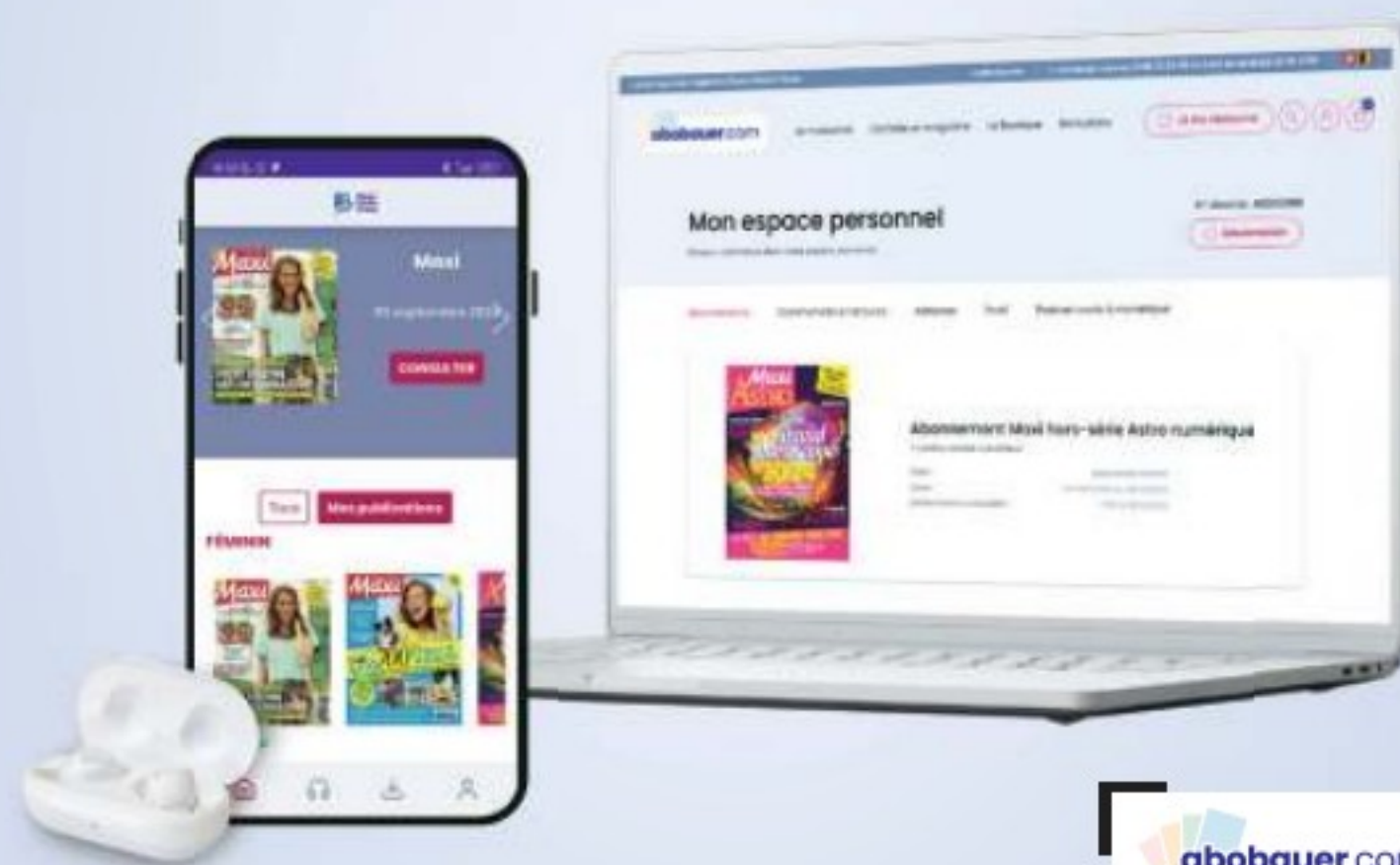
Bonjour Christine, je vais partager avec vous mon expérience personnelle car je sais que les problèmes de sommeil peuvent être éprouvants. Je suis à l'hiver de ma vie et j'ai aussi connu des difficultés. J'ai essayé différents produits et voici ce que j'ai trouvé et qui me convient parfaitement : je prends des comprimés d'Euphytose, qui sont composés de valériane, passiflore, aubépine et ballote. Ces extraits de plantes sont utilisés pour soulager les symptômes en cas de stress et aident à favoriser le sommeil. Je prends un comprimé pendant le repas du soir et un comprimé au coucher. Au printemps, je rajoute un comprimé de magnésium avec de la vitamine B6. Cela fait un an que je suis ce traitement qui m'a fait retrouver le sommeil. J'espère que cela vous fera autant de bien qu'à moi. Amicalement

Suzanne



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 Trézéguet (1^{ère} 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. Wyzwolenia 54, Wykroty, 59-730 Nowogrodziec, 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°, 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, Leila 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 Asseraf. DIRECTRICE DE LA COMMUNICATION : Désirée Furnion. PUBLICITÉ : Bauer Média Régie, 7, rue Watt, 75013 Paris.

Tél. 01 47 70 55 66. DIRECTION GÉNÉRALE : Anouk Diamantopoulos. DIRECTION DE LA PUBLICITÉ : Sabine Horsin.

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.



SMS+
 Informing CONTACT you
 regularly - free of charge

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

MOTS FLÉCHÉS

révoltes à bord		précision sur un itinéraire		ancien Européen		renforce un oui		activité de loisir		tirera un bateau		compensé par un dédommagement		celle du lion est la meilleure		inscription sur une borne de l'eau	
qui s'est mouillé !				diffuseur		solvant odorant		ça fait du dégât						garde-robe			
						type louche								il est neuf à date fixe			
il est partagé par la moitié		têtes à gousses				à le				vague-ment entendu		sorti					manière de voir
		peser le contenant										consacré à					
				ils imitent le marbre						pré-tentieux						second souffle	
				mauvaise habitude						lutin de légendes							
dread-locks						mesurer du bois											
faire naufrage						elle arrose Grenoble											
						gril de table											
déclamés								oui du Sud									
il inquiète le gardien								refuge de génie				le plus long fleuve de France					former une bosse
				sport en musique		cachots											
				petite monnaie au Japon													
il s'impose des privations		antarctique								il dirige une pointe à tracer				une marque sur la peau			
		qualité d'or															
						concentra-tion de généraux				abri d'une famille de la tribu							
						détint				affaiblie							
il est mi-homme mi-loup		espace réservé aux combats						futile									
								bomber									
						bœufs disparus											
						nulle part ailleurs				rendu moins joli							
écha-faudé		à couvert								il fait l'article à Madrid				démon-stratif			
		raisonna-bles sur l'étiquette								écloso				culture de régimes			enroule-ments de coquilles
																	qui dure
				réussir à atteindre		sens du vent				issus du grand Nord							
				dépense indécente						du pot							
devant ce qui est à moi		chapeau folklorique								procla-mation officielle				bruit de moteur			
		pas vieille								volontaires				cape sans épée			
				contenu de soupère		île de l'Atlan-tique								il a la queue en éventail			acte législatif royal
																	édulcorer
il rampe								comme déteints									
porté aux nues								ôter le trop-plein								avariés	
						colères de jadis											
						symbole du chrome				ce n'est pas un long courrier				héros de Virginie			très peu de chlore
										mamelon							
gagne du terrain								astres de passage									ils peuvent battre à l'unisson
crétiniser								repas d'apôtres									indéfini
						mettre du pigment											
						Tsigane								fait chouette...			
														délice de berger			
administre ses affaires		l'erbium au laboratoire radium				elle rend célèbre											est proche de
						cobalt du chimiste											sous sol
				glaces ou fruits du pin						groupes d'atomes							se solidifie par temps froid (se)
initiales de prince										il donne du lolo							
				diviser en livres										elle a un poil dans la main			

RETROUVEZ TOUS LES
HORS-SÉRIES
100% FLÉCHÉS

Jeux
de
Maxi



SUR

VOTRE *Maxi* HOROSCOPE du 27 avril au 3 mai 2026



Taureau 22 avril/21 mai

Activités Mercure, Mars et Saturne entravent vos avancées. Restez patient, adaptez votre stratégie. Profitez de ce temps pour réfléchir et planifier vos projets.

Relations En début de semaine, Uranus vous secoue. N'hésitez pas à revendiquer vos droits, surtout si on profite de votre gentillesse.



Gémeaux 22 mai/21 juin

Activités Uranus s'installe chez vous ! Vous foncez sur tous les fronts... Vous avez besoin de mouvement. Songez à achever vos entreprises... **Relations** Vous êtes en pleine effervescence, avide de rencontres. C'est stimulant mais usant. Intégrez des moments de solitude pour vous ressourcer.



Cancer 22 juin/22 juillet

Activités Mars, Saturne et Mercure vous titillent. Préparez-vous à jongler avec des défis au travail. Restez organisé pour surmonter

les obstacles avec confiance. **Relations** Uranus vous rend plus irascible, surtout avec les amis envahissants. Prenez du recul et évitez de réagir impulsivement.



Lion 23 juillet/23 août

Activités L'amas planétaire en Bélier vous porte. Vous parvenez à concilier les obligations pénibles avec les activités plus motivantes.

Continuez comme ça ! **Relations** Vénus favorise votre vie sentimentale. Si vous êtes célibataire, préparez-vous à briller et mettez-vous sur votre trente-et-un.



Vierge 24 août/23 sept.

Activités Saturne, Neptune et Mars suggèrent de revoir en détail vos finances et revenus. Privilégiez la prudence et faites un budget pour éviter les imprévus. **Relations** Jusqu'à mercredi, vous avez vraiment besoin de tranquillité. N'hésitez pas à affirmer vos envies si vous aspirez au calme.



Balance 24 sept./22 oct.

Activités Dès lundi, Uranus en signe « ami » amène les changements escomptés dans vos entreprises. Vous méritez mieux, alors foncez !

Relations D'après Vénus, Mars et Saturne, votre partenaire est une source de soutien fiable. Partagez vos préoccupations pour renforcer davantage votre complicité.



Scorpion 23 oct./22 nov.

Activités Les ondes conflictuelles vous stressent, affaiblissant vos possibilités. Reposez-vous pour préserver votre équilibre.

Relations Vendredi, la Pleine Lune chez vous est liée à Pluton. Acceptez les transformations qui passent parfois par de petites crises, vos rapports évolueront mieux...



Sagittaire 23 nov./21 déc.

Activités Dès lundi, Uranus pourrait bouleverser votre quotidien par une suggestion surprenante. Profitez-en pour découvrir une nouvelle voie. **Relations** Ce week-end, Mars et Vénus éveillent en vous un désir intense pour votre moitié. En solo, votre humeur conquérante peut vous ouvrir une porte...



Capricorne 22 déc./20 janv.

Activités Dès lundi, Uranus vous incite à faire cavalier seul. Si vous suivez votre propre rythme, ne vous étonnez pas que les travaux

d'équipe ne suivent pas. **Relations** Des tensions familiales persistent. Restez patient et privilégiez la communication. C'est la clé pour retrouver l'harmonie.



Verseau 21 janv./18 février

Activités Dès lundi, Uranus en Gémeaux appuie sur le bouton turbo. Votre motivation est maximale. Filez droit vers la victoire !

Relations Vendredi et ce week-end, Vénus et Saturne jouent les entremetteurs. Vos liens affectifs se renforcent. N'hésitez pas à exprimer vos sentiments avec sincérité.



Poissons 19 fév./20 mars

Activités Entre tonus contagieux et volonté de fer, rien ne semble pouvoir vous arrêter. Toutefois, sous l'effet d'Uranus en Gémeaux, ne confondez pas dynamisme et hyperactivité...

Relations Vendredi et ce week-end, l'amitié est mise en vedette. Exprimez votre gratitude. Cela renforcera la confiance.



Bélier 21 mars/21 avril

Activités Dès lundi, Uranus en Gémeaux vous pousse au travail et, dans votre vie quotidienne, à envisager un changement. Ne craignez pas de sortir de votre zone de confort.

Relations Vénus et Mercure vous inspirent et vous dynamisent. Vous passez d'une rencontre à une autre avec légèreté et curiosité.

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

**1 SAC À MAIN
VARIATION BUNI**

Valeur unitaire indicative : 483€



GAGNEZ DES SACS TENDANCE MAC DOUGLAS

Indémodable et sans cesse réinventé, le sac à main est une pièce maîtresse de nos vestiaires. MAC DOUGLAS donne vie à des modèles emblématiques qui accompagnent les femmes dans la durée. La délicatesse des silhouettes souligne avec grâce l'allure de celles qui les portent.

macdouglas.fr
**1 SAC À MAIN
REGAIN FANTASIA**

Valeur unitaire indicative : 191€


**1 SAC À MAIN
MANHATTAN BUNI**

Valeur unitaire indicative : 434€


**1 SAC À MAIN
TEMPLE BUNI**

Valeur unitaire indicative : 381€

1 CABAS CHAMBORD

Valeur unitaire indicative : 145€



POUR JOUER AVEC **MAXI**, C'EST FACILE !

 par téléphone

0 892 681 107
**Service 0,80 €/min
+ prix appel**
 par SMS envoyez **maxi4** au 74400* ou flashez ce QR CODE

74400*

(0,75€ par SMS + prix d'un SMS x 4)


 Code SMS :
MAXI4

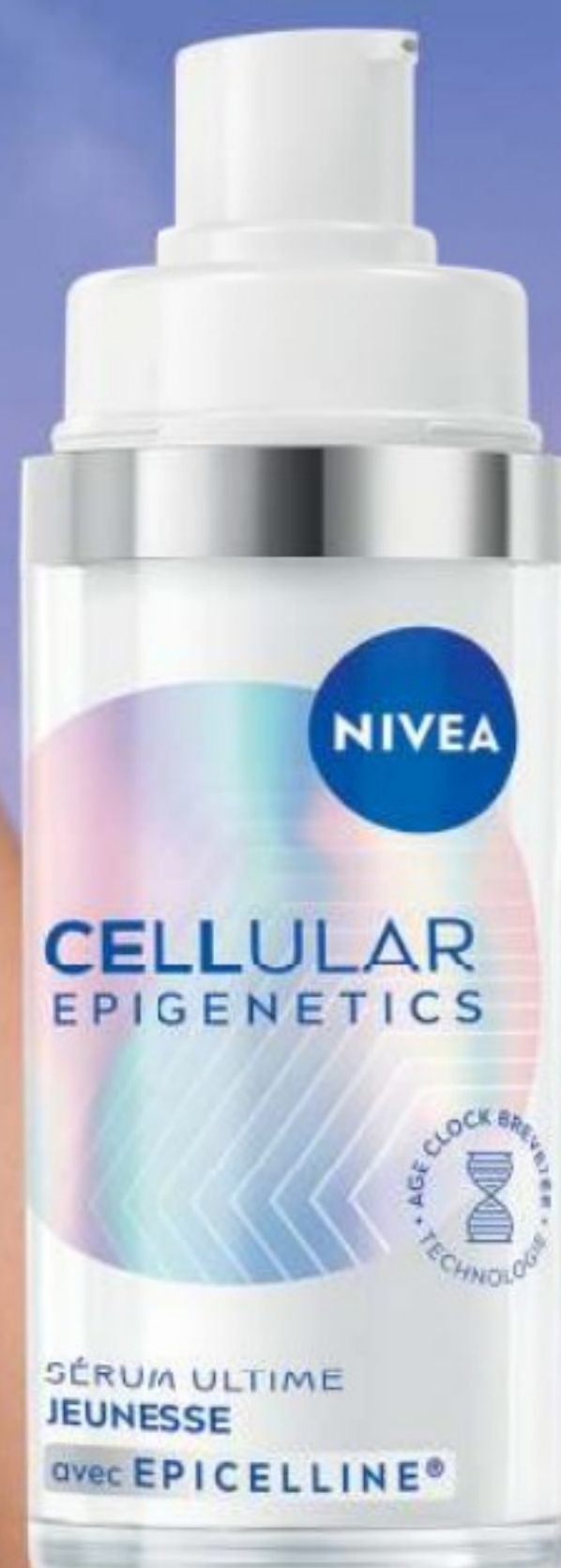
Jeu gratuit sans obligation d'achat du 27/04/26 au 24/05/26. Règlement disponible sur www.maxi-mag.fr/reglement. Photos non contractuelles. Les informations collectées font l'objet d'un traitement fondé sur votre consentement par Bauer Media France (adresse ci-dessous) aux fins de gestion du jeu. Elles sont destinées à Bauer Media France, et, pour les gagnants, à l'annonceur présent sur la page concours. Conformément à la loi du 6/01/1978 modifiée et au RGPD du 27/04/2016, chaque participant dispose des droits de retirer son consentement, d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, de limitation, de portabilité de ses données et de décider de leur sort après son décès. Pour cela, écrire à Bauer Media France, 5-7 rue Watt, 75013 Paris ou contacter le DPO à : dpo@bauermedia.fr.

Les gagnants seront définis par instants gagnants (tirage au sort en direct).
Vous saurez immédiatement si vous avez GAGNÉ !

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***.

*Études 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****