

Coiffure
TOUTES LES
NOUVELLES
TENDANCES

Santé VRAI/FAUX SUR L'HYPERTENSION

C'est d'actualité
LE BOOM DES
MARCHÉS DE PLEIN AIR



**PERSIL, CORIANDRE,
CIBOULETTE...**

10 RECETTES DÉLICIEUSEMENT *parfumées*

Travaux à la maison
NOS ASTUCES POUR
FAIRE DES ÉCONOMIES

Témoignage
"J'ai réhabilité un
hôtel particulier
pour les moins
bien lotis"

N° 2063 du 11 au 17 mai 2016 BAUER MEDIA CPPAP

L 14760 - 2063 - F: 2,70 €



BEL 3 0962081 - CH 460 CHF 102 87855 - LUX 3 206 - ALL 3 100 - AUT 3 100
ESP 3 100 - ITA 3 100 - POR 3 100 - GR 3 100 - MAR 3 100 - TUR 7 710 - ROM 4 430
DOM 2 260 - TOM 1 000 - POL 3 206 - TON 1 000 - FRA 1 000 - TON 1 000 - FRA 1 000

-40%

SUR LA
GAMME SOIN DU VISAGE
L'ORÉAL
PARIS

LA BEAUTÉ
À PRIX E.LECLERC



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

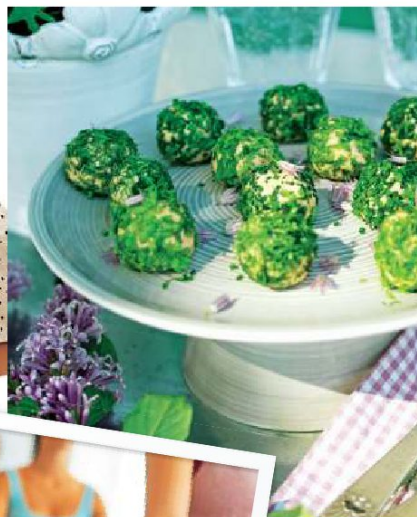
Sur les produits présents en magasin de la gamme soin visage « L'Oréal Paris ». Offre d'avantage immédiat en caisse non cumulable avec les produits de la même gamme bénéficiant d'un autre avantage immédiat ou d'une promotion. Les produits bénéficiant d'un avantage immédiat sont limités à 5 produits par foyer pour cette opération. Pour connaître la liste des magasins et Drives participants, les dates et les modalités, appelez : **ALLO E.Leclerc®** **N°Cristal 09 69 32 42 52** du lundi au samedi de 9 h à 19 h.

C'est dans votre **Maxi**

12

Mode : tout le chic
des pois

N° 2063 DU 11 AU 17 MAI 2026

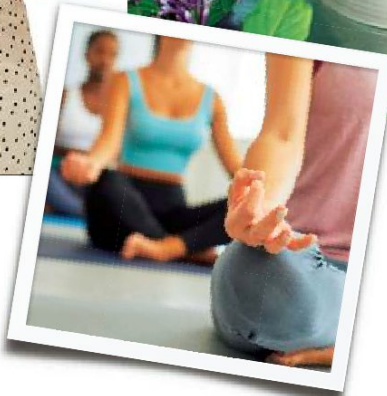


46

Les herbes
aromatiques
parfument
nos plats
délicieusement

22

7 conseils pour entretenir
sa forme



Sophie Javaux

Rédactrice en chef adjointe
sophie.javaux@bauermedia.fr

Rendez-vous au marché !

« Elles sont belles mes fraises, goûtez-moi ça ma p'tite dame ! » Voilà bien une phrase que vous êtes susceptible d'entendre en faisant vos courses sur un marché de plein air comme 14 % des Français qui s'y rendent au moins une fois par semaine. Relation de confiance avec les commerçants, lien social entre habitants,

le marché donne de quoi se régaler. Alors, on en profite pour en rapporter des herbes aromatiques bien fraîches et tester les recettes d'Agnès. Au-delà, c'est également l'occasion de rester en forme en suivant les conseils de Véronique Mounier. Et que vous soyez décidée de mettre des pois sur votre robe ou dans votre assiette, c'est avec un petit panier sous le bras que vous profiterez au mieux de la saison.

Actualités

- 4 POUR UNE **Maxi** SEMAINE
- 6 C'EST **Maxi** TENDANCE !
- 8 VIVRE AUTREMENT Nature, solidaire, écoresponsable !
- 10 C'EST D'ACTUALITÉ Les marchés de plein air ont un succès fou
- 32 ELLES NOUS RACONTENT « J'ai réhabilité un hôtel particulier pour les moins bien lotis »
- 34 DROIT Le tribunal du stationnement payant
- 35 INFOS DROIT
- 36 C'EST PRATIQUE Travaux à la maison : nos astuces pour faire des économies
- 38 ELLES NOUS RACONTENT « Ma montre connectée m'a sauvé la vie »
- 58 **Maxi** SOLIDARITÉ

Mode, Beauté

- 12 MODE Mode chics
- 16 BEAUTÉ Tendances coiffure : les belles inspirations du printemps
- 19 BEAUTÉ Sublimez la vraie nature de vos cheveux
- 20 ESSENTIELS BEAUTÉ

Santé, Forme, Psycho

- 22 EN PLEINE FORME 7 conseils pour rester en forme
- 26 SANTÉ Vrai/faux : l'hypertension mieux repérée et contrôlée
- 30 CÔTÉ PSYCHO Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres

Cuisine

- 40 GAGNEZ DU TEMPS AVEC AGNÈS
- 43 FICHES CUISINE
- 46 CUISINE Les atouts des herbes aromatiques

Jardin, Maison

- 52 JARDIN Récupérez l'eau de pluie !
- 56 NOS ASTUCES

Évasion, Loisirs

- 54 ÉVASION Les paysages vivants du Quercy
- 60 GRILLE GAGNANTE
- 61 MOTS MÊLÉS
- 62 VOTRE **Maxi** HOROSCOPE

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

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

Instagram maximag.fr

P magazinemaxi

abobauer abobauer.com

Pour une **Maxi** semaine Du 11 au 17 mai 2026

Par Nathalie Jacquet

Théâtre



VIVE *Suzanne Pujol* !

L'affiche est alléchante avec, notamment, Clémentine Célaré, qui n'avait pas fait de comédie depuis longtemps. Elle rayonne dans le rôle de Suzanne Pujol, femme soumise qui va se révéler forte et devenir, en reprenant les commandes de l'entreprise de son mari, une bonne gestionnaire et une résistante au machisme patronal et familial ambiant. À ses côtés, dans le rôle de la secrétaire du mari, Hugo Bardin, plus connu sous le nom de scène de Paloma, qui a remporté la première saison de Drag Race France, sur France 2. C'est la bonne trouvaille de la distribution. Son impertinence fait mouche face à Clémentine Célaré. « Ce rôle est un bonbon », dit-elle. Un bonbon déjà formidablement digéré, que ce soit au théâtre, puis au cinéma, dans le film avec Catherine Deneuve. *Potiche*, de Pierre Barillet et Jean-Paul Grédy, mise en scène de Charles Templon, au Théâtre Libre, à Paris, du 22 mai au 14 juin, et en tournée à partir de janvier 2027.

Clémentine Célaré.

Le monde paysan À RUDE ÉPREUVE

Tu m'as laissée en vie est le récit poignant de Camille Beaurain, jeune veuve de 24 ans après le suicide, en 2017, de son mari Augustin, éleveur de porcs, à 31 ans. La pièce *Tout contre la terre* est une adaptation théâtrale fidèle de son cri de vérité sur la situation du mal-être paysan, sur l'amour d'un couple qui tente de résister malgré les difficultés économiques et l'épuisement physique et psychique. Son récit personnel est magnifiquement campé par deux comédiens au jeu juste et émouvant : Charlotte Bigeard et Thibaud Pommier. *Tout contre la terre*, de Rémi Couturier, à la Comédie de Paris jusqu'à mi-juin, et au Théâtre de l'Oulle, à Avignon, du 4 au 25 juillet.

Tout contre la terre, une adaptation poignante.



Livres

DES SOUVENIRS EN PAGAILLE

Le p'tit gars de la cité des Morvraains, à Villiers-sur-Marne, a rêvé sa vie en grand... Elle le lui a bien rendu. Fabien Onteniente, fils d'un pied-noir, Marcel, et d'une Bretonne, Alphonsine, raconte d'une plume mélancolique et poétique, avec beaucoup de franchise aussi, sa vie. Son enfance modeste, la rue, les rencontres, son appétit pour le cinéma, ses amours, quelques coulisses du métier, les bons copains, ses succès (*Jet Set*, *Camping*), comme ses échecs (*Turf*), le César qu'il n'aura jamais et ses rêves encore nombreux.

Alors, on n'attend pas Fabien ? - Du HLM au box-office, de Fabien Onteniente, éd. Stock, 336 p., 21,90 €.



TOUS POUR D'ARTAGNAN !

Alors que fin mars, un squelette a été découvert aux Pays-Bas dont certains indices pourraient laisser penser qu'il s'agit du comte d'Artagnan, les éditions Plon viennent d'éditer ses mémoires ! Mais qui était ce Charles de Batz de Castelmor, né vers 1611 à Lupiac, entré très jeune dans les Gardes françaises, puis dans la compagnie des Mousquetaires ? Mythe ou réalité ? Ce personnage a vécu mille vies enjolivées et romancées, pour devenir le héros du plus célèbre des romans d'Alexandre Dumas, en 1844 ! Un livre somme, avec une préface d'Alfred de Montesquiou, les mémoires du héros et un appareil critique, historique et littéraire. Quelle formidable histoire ! *Mémoires de M. d'Artagnan*, de Courtitz de Sandras, éd. La collection Bouquins, 1344 p., 36 €.



EN DIRECT SUR

Maxi
mag.fr



Cinéma

RUDE RÉALITÉ

Un jeune homme accepte un emploi dans une usine d'Alexandrie, là où précisément son père a trouvé la mort de manière accidentelle. Il est escorté de son petit frère, qui refuse de retourner à l'école. Pour son premier long métrage de fiction, Mohamed Rashad filme l'errance, les visages marqués par la difficulté, l'épuisement et la colère. Un monde où le travail est synonyme de souffrance, où le bonheur est rare et où plane en permanence le tragique. Puissant.

L'Entente - La Face cachée d'Alexandrie, de Mohamed Rashad, en salle depuis le 6 mai.



Deux frères dans la tourmente.

DVD

Drame ou comédie ?

Deux ambiances, deux styles, mais une occasion de revoir, d'une part, la première grande tragédie du poète Jean Cocteau, avec Jean Marais, et de l'autre, la comédie loufoque d'Alex Joffé, avec l'incomparable Bourvil. Le DVD du film *Orphée* s'accompagne de souvenirs de tournage par Jean-Pierre Mocky et d'informations sur les trucages, nombreux. Le film *Les Cracks* est enrichi d'un documentaire sur le cyclisme en 1900.



Les Cracks, d'Alex Joffé, et *Orphée*, de Jean Cocteau, en Blu-ray (M6 Vidéo).

Festival

MAGNIFIQUES PAPILLONS !

La commune de Saint-Laurent-de-Cuves, dans la Manche, est l'endroit où il faut être en mai ! L'affiche de la 24^e édition du festival de musique Papillons de nuit annonce, entre autres, Sean Paul, Mika, Marguerite, Yamê, Suzane, Sam Sauvage, Skip The Use, etc. Trois jours de festivités qui vont faire battre le cœur d'un petit village au rythme d'un grand festival ! Papillons de nuit, en Normandie, du 22 au 24 mai.



MODE

6 FAÇONS DE PORTER UN FOULARD

Accessoire discret ou pièce forte, le foulard a ce petit quelque chose qui change tout. Il traverse les saisons sans jamais lasser et s'adapte à votre style en un clin d'œil. Alors, pourquoi ne pas explorer différentes façons de twister vos tenues avec élégance ?



PRATIQUE

LIMITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE : NOS CONSEILS

Saviez-vous qu'en France, on jette chaque année près de 10 millions de tonnes de nourriture ? Entre bons réflexes à la maison et initiatives antigaspi, voici comment limiter le gaspillage alimentaire simplement et efficacement.



SUIVEZ-NOUS SUR



C'est **Maxi** tendance !

Coordination Charlotte Kolton



QUELLE ALLURE, EN STYLE COUTURE !

Cet été, on s'inspire de l'esprit couture, toujours distingué. On mise sur des accessoires au charme rétro, comme des bijoux ornés de perles nacrées, des bracelets à gros maillons, un sac matelassé ou des ballerines délicates. Et pour une touche ultra-féminine, on ajoute une broche fleur. Côté vêtements, on opte pour le tweed, avec petite robe et une veste structurée, ponctuée de boutons travaillés, par exemple. **1.** Broche, 99 €, Monsieur Simone. **2.** Ballerines, 189 €, Bagglarina. **3.** Bracelet doré, 100 €, Agatha. **4.** Collier double, 22,99 €, Mango. **5.** Sac, 27,99 €, Grain de Malice. **6.** Robe, 52 €, et veste, 77 €, Marks & Spencer.



La **Maxi** de la semaine

“ La liberté, c'est de n'arriver
jamais à l'heure. ”

Alfred Jarry



Un beau cadeau rien que pour vous

Retrouvez ce shampooing Liperol®, de la marque Dermeal, offert avec **Maxi** du 25 mai, sur une sélection de points de vente. Pour toute information, merci de contacter le 01 58 10 34 45.

Nouvelles fragrances

La mania Euphoria

Calvin Klein signe un nouveau triptyque parfumé, Euphoria Elixir, pour répondre aux envies et à la personnalité profonde de chacune d'entre nous : Magnetic Elixir, un vanillé musqué sensuel dans sa robe rouge ; Bold Elixir, avec ses accords vanille-chêne paré de mauve pour les audacieuses ; Solar Elixir, aux accords fruités vanille-mangue sublimés par un flacon jaune d'or pour les plus solaires. Pas étonnant que la talentueuse artiste

Rosalía incarne la campagne de lancement.

À partir de 75 € les 30 ml
(sur le site de la marque,
en parfumerie et
grands magasins).



Un zeste de citron

Gorgé de soleil et tonique à souhait, le citron et sa couleur vitaminée s'invitent dans la déco pour donner du peps à l'été.

Linge de maison et accessoires se pressent de les adopter pour composer des variations toutes à croquer ! 1. Nappe en

coton, 250 x 150 cm, 59,99 €, Amalfi ; bougeoir en dolomite,

H 11 cm, 5,49 € ; vase en céramique, H 11 cm,

99 €, Fruity, le tout Botanic. 2. Miroir en

aluminium, H 63 cm, 59,90 €, Parma,

Drawer. 3. Vase en dolomite, H 15 cm,

12,25 €, Vitoria, Côté Table. 4. Lampe

à poser en céramique, Ø 15 cm,

29,90 €, Castorama.



Rendez-vous la semaine prochaine pour découvrir la surprise que vous a concoctée **Maxi** !

Vous retrouverez à partir du 18 mai dans une sélection de points de vente notre offre **Maxi** et ce sac banane stylé, disponible en trois coloris, pour vous accompagner au quotidien.

Plus d'informations au 01 58 10 34 45.



DANS DE BEAUX DRAPS !

Le motif vichy fait belle impression et s'invite dans la literie, cette saison. Housse de couette Gaïa vichy ficelle, en 240 x 220 cm, 89,99 €, taies en 60 x 60 cm, 12,99 €, et taies en 50 x 70 cm, 12,99 €, Eminza (eminza.com).

57%

DES PROPRIÉTAIRES

s'endorment plus vite avec leur animal, et parmi ceux qui souffrent de troubles du sommeil, 73 % constatent une amélioration.

Source : étude Rover, avril 2026.

AVEC LA PARTICIPATION
DE LAURENCE PATRISSE ET
SUZANNE ALEXANDRE

Interview Ils inventent demain



FRANÇOIS JACQUET
fondateur de Shiftbikes

“Tous à vélo !”

Faire tester les déplacements à vélo électrique pour mieux adopter cette mobilité douce : telle est l'ambition de Shiftbikes !

Qu'est-ce qui vous a poussé à fonder votre entreprise de vélos électriques ?

François Jacquet. J'ai toujours été convaincu que le meilleur moyen de se déplacer en ville et dans les zones périurbaines était le vélo. Plus particulièrement, le vélo avec une assistance électrique, pour faciliter les trajets. J'étais en train de fonder Shiftbikes quand la crise sanitaire du printemps 2020 a envoyé la population mondiale en confinement. Shiftbikes a donc officiellement vu le jour en juin 2020, au sortir de cette crise, quand beaucoup de gens ont préféré privilégier le vélo pour leurs déplacements quotidiens. Mais à cette période, on trouvait sur le marché des vélos haut de gamme très chers ou des vélos de qualité très moyenne. Shiftbikes est une alternative.

Quels sont vos engagements ?

F. J. Nous proposons des vélos électriques à moins de 2 000 euros, simples d'utilisation, qui sont conçus et peints en France et dont les pièces sont assemblées dans notre pays. Ils sont fiables, les éléments essentiels tels que les freins, les pneus, la batterie bénéficient d'une attention particulière, et peuvent être réparés partout en France.

Quels sont vos projets ?

F. J. Notre objectif est d'inciter le maximum de personnes à adopter le vélo pour leurs déplacements. Pour cela, nous proposons désormais de tester et/ou de louer des vélos afin d'expérimenter concrètement des trajets quotidiens avec ce moyen de transport. Nous livrons dans toute la France. De plus, nous établissons des partenariats avec différentes villes auxquelles nous livrons des flottes d'une vingtaine de vélos, que les municipalités mettent à disposition des citoyens.

Rens. et commande : shift-bikes.com.

3 LABELS POUR UN JARDIN PLUS RESPONSABLE

Avant de planter, assurez-vous que vos semis sont bons pour la biodiversité et les sols.

LABEL ROUGE

Utilisé pour les aliments, il est aussi attribué aux végétaux cultivés par des pépiniéristes et horticulteurs engagés pour l'environnement.

FLEURS DE FRANCE

Ce label garantit un produit cultivé en France, dans le respect de l'environnement, des travailleurs et de la saisonnalité.

PLANTE BLEUE

C'est une certification interprofessionnelle d'entreprises engagées dans une démarche de production écoresponsable et sociale.

En savoir plus : certificationsduvegetal.org.



Envie de...

Connaître les techniques de l'agroforesterie

Malgré son nom, l'agroforesterie ne se résume pas à planter des arbres ! D'autres techniques, pourtant délaissées au cours du siècle dernier, sont de nouveau plébiscitées pour promouvoir une agriculture plus respectueuse.

✓ **Le sylvopastoralisme ou pâturage en pleine forêt** commence à faire des émules. Il consiste à emmener des animaux d'élevage dans les bois pour les laisser pâturer. L'intérêt : les animaux se nourrissent, été comme hiver, de ce qu'ils trouvent, ce qui réduit leurs frais de bouche et ils nettoient les sols ce qui limite les risques d'incendie.

✓ **Les ripisylves** désignent l'ensemble des arbres, arbustes et broussailles qui composent les berges des rivières et des fleuves. Primordiales pour la biodiversité et la qualité de l'eau, elles composent un barrage naturel contre les crues. Au lieu de les couper pour y mettre du béton, mieux vaut donc ne pas y toucher.



LES BOURDONS SONT NOS AMIS !

Tomates, poivrons, aubergines et autres plantes diverses : que seraient-elles sans les bourdons ! Grâce à leur toison épaisse, ces pollinisateurs peuvent affronter les températures plus fraîches dès la fin de l'hiver. Menacés par la raréfaction de leur nourriture à cause de l'agriculture intensive et l'usage de pesticides, ils ont besoin de notre aide : installez dans votre jardin une soucoupe avec de l'eau sucrée afin de leur permettre de se restaurer et de butiner ensuite vos plantations.



En bref...

COMPRENDRE LES ARBRES GRÂCE À UN LIVRE

L'écorce est la partie extérieure du tronc ; la foudre tue les arbres ; les arbres ne peuvent pas se déplacer... Et si ce que l'on pensait savoir sur les arbres était faux ? Ce livre* interroge nos idées et nous invite à mieux comprendre le fonctionnement des arbres et leurs rôles.



* *50 idées fausses sur les arbres*, de Jean-Michel Groult, coll. Idées fausses, éd. Quæ, 136 p., 23 €.

BRAVO, L'EUROPE !

C'est un record dont on peut être fiers... En 2025, l'Europe a produit plus d'électricité avec le soleil et le vent qu'avec le charbon et le gaz.

Source : ember-energy.org/latest-insights/european-electricity-review-2026.

C'EST POUR DEMAIN... LAVER SON LINGE SANS LESSIVE

Comment empêcher les salissures d'adhérer durablement au tissu afin qu'un simple rinçage à l'eau suffise ensuite à les éliminer ? C'est la question sur laquelle ont planché des chercheurs* qui ont trouvé une façon de modifier les vêtements pour que les taches alimentaires, les résidus gras, mais aussi certaines bactéries et certains champignons adhèrent beaucoup moins. Un simple rinçage pourrait suffire à les éliminer. Et qui dit moins de lessive dit moins de pollution de l'eau !

* Pour en savoir plus : nature.com/articles/s42004-026-01942-7.





Ils sont de plus en plus nombreux

Les marchés de plein air

ONT UN SUCCÈS FOU

Entre 2020 et 2025, les marchés de plein air, saisonniers ou permanents, sont passés de 8 000 à 12 000 en France*. Mais pourquoi un tel succès ? Éléments de réponse depuis celui de Gif-sur-Yvette qui se tient tous les dimanches matin...

40 %

des marchés
ont lieu dans
des communes
de moins de
2 000 habitants.

Source : Fédération
Nationale des Marchés
de France, 2025.

Dès 10 heures le dimanche matin, le marché du parc, à Gif-sur-Yvette (Essonne) bat son plein. À deux pas du centre de cette ville de 22 000 habitants, au cœur de la vallée de Chevreuse, ce marché rassemble primeurs, bouchers, traiteurs, pâtisseries, vendeurs de vêtements... Devant leurs étals, de longues queues se forment. À Gif-sur-Yvette, comme partout en France, les marchés font de la résistance. « Alors que la grande distribution est présente sur tout le territoire, qu'il est possible de faire ses courses en ligne, ils continuent à attirer les clients, assure Olivier Razemon, journaliste et auteur de *On n'a que du beau ! - Le marché, ingrédient d'une société heureuse* (éd. Écosociété, mai 2025). La France est même l'un des pays au monde qui en compte le

plus. » Selon la Fédération Nationale des Marchés de France, qui a lancé une pétition pour leur reconnaissance (voir encadré), leur nombre a augmenté de 50 % en 5 ans, pour atteindre 12 000 en 2025. À Gif-sur-Yvette, certains clients sont venus en famille, avec leur vélo-cargo, d'autres y font une halte après un footing ou promènent leurs chiens tout en tirant un chariot à roulettes. Françoise, dynamique retraitée de 83 ans, qui patiente devant le primeur, est une habituée : elle vient chaque semaine faire le plein de produits frais. « J'ai de superbes asperges aujourd'hui, je sais que vous en êtes friande », lui lance le commerçant, quand son tour arrive. « J'aime mon marché car les marchands sont sympathiques et, au fil des années, nous commençons à nous connaître, confie la retraitée. J'ai



MONIQUE RUBIN
PRÉSIDENTE DES MARCHÉS DE PLEIN VENT

«Un patrimoine vivant»

« Nous pensons que nos marchés de plein vent sont de véritables lieux de vie, d'échanges, de traditions et de convivialité. Ils constituent un patrimoine vivant, qui participe à l'identité culturelle

et sociale de nos territoires. Ce sont aussi des espaces de transmission et de savoir-faire liés à l'alimentation. Pour notre fédération, il nous semblait naturel de demander qu'ils soient considérés comme un patrimoine vivant. La baguette de pain, les toits de Paris, les bistrots ont déjà reçu cette reconnaissance nationale. Si nous l'obtenons, cela permettrait de donner une plus grande visibilité à nos marchés, notamment auprès des touristes et des plus jeunes, et de les faire briller à l'International. Ensuite, nous demanderons la reconnaissance de l'Unesco ! »

confiance en leurs produits. Ils sont toujours de bon conseil et me donnent des idées de recettes. »

Une relation de confiance

Comme Française, de nombreux Français se rendent au marché car ils sont attachés à la relation qu'ils entretiennent avec les commerçants. « Contrairement aux grandes surfaces, où chacun est anonyme et où le personnel tourne beaucoup, ils retrouvent les mêmes vendeurs, avec qui ils tissent une relation de confiance, chaleureuse », analyse Olivier Razemon. Sur le stand du marchand de vêtements, Michèle, 80 ans, une habituée, regarde les pulls aux couleurs vives, après avoir rempli son Caddie de fruits et légumes. « Sur le marché, les produits vendus sont de qualité, explique-t-elle. Ici, je peux comparer et choisir le meilleur pour moi. Il y a moins de tentations et de produits industriels transformés qu'en supermarché. » Agnès Crozet, directrice générale de l'Obsoco (OBservatoire SOciété et Consommation), abonde : « Les Français, gastronomes, adorent les marchés car ils ont la perception que l'offre alimentaire est meilleure pour leur santé. Ils pensent se fournir en circuit court, c'est-à-dire directement auprès de commerçants producteurs, ce qui dans la réalité n'est pas toujours le cas car la plupart font le plein à Rungis. » Depuis la pandémie de Covid-19, lors de laquelle les commerces de proximité sont restés ouverts pour

76 %

des marchés se déroulent une fois par semaine.

Source : Fédération Nationale des Marchés de France, 2025.

14 %

des Français s'y rendent au moins une fois par semaine.

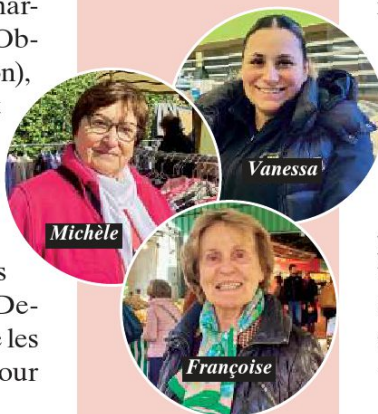
Source : Institut Infopro Digital et LSA, juin 2025.

nourrir la population, beaucoup de consommateurs y sont attachés. « Ils souhaitent soutenir les artisans et les commerçants de petite taille, mais aussi ceux présents sur les marchés qui participent à l'animation des centres-villes, ajoute Agnès Crozet. En y faisant leurs courses, ils ont l'impression de bien agir. »

Rien de tel pour croiser ses voisins

Avant ou après leurs emplettes au marché de Gif-sur-Yvette, les habitants s'arrêtent prendre un petit café sur les tables colorées, installées par le food-truck, le camion itinérant. Vanessa, 34 ans, fromagère, qui travaille avec son mari, est venue chercher un expresso. Elle en profite pour échanger quelques mots avec des clients attablés. « C'est ce qu'on aime tous sur les marchés, le contact, l'ambiance : c'est une sortie sympa, pas une corvée comme le supermarché ! », s'amuse-t-elle avant de retourner sur son stand. « Ils ont le vent en poupe parce qu'ils permettent aux habitants de croiser leurs voisins, leurs connaissances, confirme Olivier Razemon. Alors que beaucoup de personnes souffrent de solitude, notamment en milieu rural, que beaucoup de commerces de proximité ferment, c'est parfois le dernier lieu d'échanges et de socialisation. » Rendez-vous incontournables, appréciés de tous, plus dynamiques que jamais, les marchés sont bien partis pour durer.

* Source : Fédération Nationale des Marchés de France, 2025.



Élégance méditerranéenne

Robe droite, aux épaules
dénudées, en coton,
49,99 €, *La Redoute
Collections*.

Maxi ou mini

Pois CHICS

Ils reviennent en force ! Frais et mutins, ils impriment leur chic sur des vêtements aux détails délicats et donnent du punch à la silhouette, aussi bien au quotidien que pour une cérémonie.

Cool et chic

Pantalon large et fluide,
en viscose, **49,99 €**,
et chemise blanche, en
coton et lin, **59,99 €**,
Damart.

NOTRE *conseil*

LE WEEK-END,
le pantalon se
coordonne aussi
à un caraco
avec un blouson
en jean et des
sandales plates.



Glamour

Combinaison pantalon large et bustier, en viscose, 95 €, Morgan.

NOTRE conseil

AUTRE VERSION
La combinaison se coordonne à un blazer (crème ou marine) avec des mules à talons.



Rétro

Robe légèrement évasée à manches bouffantes et nouées, en coton, 149 €, Cyrillus.

NOTRE conseil

ON COMPLÈTE LA TENUE

avec des lunettes papillon, une large ceinture, avec des mules plates ou à talons, ainsi qu'une multitude de bracelets dorés... pour un effet « dolce vita ».

Plus d'idées
mode sur
maximag.fr

ONDULATIONS
LÉGÈRES

Hyperféminine, cette tendance fait la part belle aux cheveux longs, qui virevoltent avec légèreté. Une coiffure agrémentée d'une longue mèche qui retombe en cascade sur le côté du visage, et soutenue par une couleur flamboyante, qui donne une vraie lumière au visage. Et pour parfaire l'ensemble, les racines sont légèrement crêpées afin de donner un bel effet de volume sur le dessus.

CRÉATION WELLA PROFESSIONALS

Tendances coiffure

Les belles inspirations DU PRINTEMPS

Des mèches toutes lisses, une frange extra-longue, des ondulations pleines de vitalité...
Autant de détails qui font les coiffures à la pointe de la tendance, cette saison.

COURT AÉRIEN

Appelée aussi « coupe bixie », cette coiffure, idéale sur cheveux lisses, se caractérise par une large frange, balayée sur le côté, mais qui recouvre quand même entièrement le front, et par des mèches toutes dégradées et coiffées vers l'avant dans un mouvement aérien. Un style à la pointe de la modernité qui peut être souligné par un léger balayage qui va apporter encore plus de contraste à l'ensemble.



CHIGNON DOUCEUR

Très en vogue cette saison, le chignon se révèle être l'attache phare du printemps. Il se dévoile, ici, sous une allure mi-romantique, mi-sophistiquée, grâce à un effet de torsades, réalisées en séparant la chevelure en deux parties, en partant d'une oreille à l'autre à l'arrière de la tête. Chaque partie est ensuite torsadée, en fixant simplement l'ensemble au fur et à mesure avec des épingles.

CRÉATION SAINT ALGUE

FRANGE MUTINE

Une frange : l'un des hits de la saison, à condition qu'elle se fasse plutôt longue et légère, et qu'elle accompagne avec spontanéité la coiffure, comme ces cheveux longs travaillés en dégradé, pour alléger la masse et mieux laisser les longueurs se fondre autour du visage avec douceur. Et en touche finale, un balayage ombré permet d'éclaircir avec subtilité la chevelure pour un effet retour de vacances des plus réussi.

CRÉATION SAINT ALGUE





FLOU TRAVAILLÉ

Idéale pour celles qui ont les cheveux longs et souples, cette coiffure permet d'animer les longueurs de jolis mouvements aériens.

Pour bien les réaliser, il suffit de travailler des mèches assez épaisses à l'aide d'un fer à friser, en prenant soin d'enrouler chacune d'elles de façon assez lâche pour obtenir une belle ondulation, et non une boucle toute ronde. Au final, les cheveux sont simplement replacés devant les épaules en les coiffant doigts écartés. À noter : la couleur blonde aux reflets crème, qui apporte de l'éclat au visage.

CRÉATION WELLA PROFESSIONALS



BOULE DYNAMIQUE

Porter les cheveux plutôt courts, sans renoncer à une certaine féminité : c'est possible avec cette coupe qui associe une longue frange, travaillée en arrondi sur le front, à des cheveux aux pointes effilées sur les côtés et à l'arrière de la nuque pour un maximum de légèreté. Et pour lui donner de la profondeur, lui est associée une coloration « Espresso », aux reflets cacao subtils.

CRÉATION WELLA PROFESSIONALS



CARRÉ STYLISÉ

Version modernisée du carré, cette coupe, subtilement dégradée sur les pointes, est bien étudiée pour préserver la densité du cheveu, afin d'obtenir une coiffure qui allie volume et mouvement. Et pour ce faire, un brushing à la brosse ronde permet de faire gonfler les racines, tout en structurant les longueurs, sans les figer, de façon à conserver une allure pleine de légèreté.

CRÉATION SAINT ALGUE

Plus d'idées
beauté sur
maximag.fr

Pour de beaux cheveux Sublimez LEUR VRAIE NATURE !

Arrêter de maltraiter ses cheveux, mais plutôt tirer le meilleur parti de leur nature ? Tel est le nouveau credo d'une cosmétique capillaire plus vraie et plus tendre aussi avec la chevelure.

UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

Trop secs, trop gras, trop de pellicules... Toutes ces problématiques du cheveu viennent en fait d'un déséquilibre du cuir chevelu. En effet, c'est ce dernier qui offre son ancrage à la tige capillaire. Et lorsqu'il se trouve perturbé, c'est toute la beauté de la chevelure qui est remise en question. D'où l'importance de traiter les problématiques du cuir chevelu pour soigner en même temps celles des cheveux, avec des actifs dermatologiques ciblés (d'ailleurs souvent déjà utilisés dans les soins de la peau du visage), comme des pré et postbiotiques, reconnus pour leurs pouvoirs apaisants et équilibrants sur le microbiome, ou du charbon végétal, aux superpouvoirs purifiants, afin d'offrir un aspect plus sain et plus léger aux cheveux à tendance grasse ou étouffés par la pollution, ou bien encore de la piroctone olamine, associée à de l'acide hyaluronique, pour à la fois traiter le problème des pellicules et la déshydratation du cuir chevelu.

1. Sérum Soin, *Gallinée*, 26 € le spray de 100 ml*. 2. Scrub Head Spa, Gommage purifiant détox, *René Furterer*, 26 € le tube de 150 ml*. 3. Après-shampooing traitant Cheveux & Cuir chevelu anti-pelliculaire, *Dercos*, *Laboratoires Vichy*, 12,49 € le tube de 200 ml*.

La liberté avant tout !

Courts, longs, lisses ou bouclés, avec ou sans frange, naturels, colorés ou décolorés... côté cheveux, il n'y a vraiment plus de diktat en matière de style. Aujourd'hui, chaque femme est libre d'adopter la coiffure qu'elle aime et qui lui correspond vraiment... et c'est tant mieux ! Car la chevelure est devenue bien plus qu'une parure pour le visage, elle est aussi le reflet d'une personnalité et surtout, d'une façon de se plaire à soi... avant de plaire aux autres.

LES CHEVEUX BLANCS NE SE CACHENT PLUS !

D'un charme plutôt désuet hier, les cheveux gris ou blancs sont devenus la grande tendance du moment, et s'affichent partout, même lors des *Fashion Weeks*, ces défilés de mode où stars et mannequins se côtoient dans de grands shows. Mais surtout, les cheveux blancs ou gris sont aussi l'un des emblèmes du mouvement *Be Positive*, c'est-à-dire de la grande tendance de l'acceptation de soi, en prenant soin cependant de ne pas négliger ce nouveau naturel capillaire. Car les cheveux blancs ou gris peuvent vite donner un air vieillot, s'ils ne sont pas soignés, d'autant plus qu'ils réclament un entretien régulier avec l'emploi de shampooings violets qui vont neutraliser les reflets jaunes indésirables, ainsi que de masques hydratants destinés à booster leur douceur.

4. Shampooing déjàunisseur, *Jean-Louis David*, 17,60 € le flacon de 300 ml**. 5. Masque capillaire réparation intense, *Le Baume hair Prodigieux®*, *Nuxe*, 37,60 € le pot de 200 ml* et ***.



* En (para)pharmacie.
** Chez les coiffeurs dépositaires.
*** Sur le site de la marque.
Les prix sont donnés à titre indicatif.

Plus d'idées
beauté sur
maximag.fr

CES NOUVEAUX SÉRUMS TEINTÉS

Le « skin tint » a décidément le vent en poupe, avec la multiplication des références de fonds de teint sérums. Pourquoi c'est bien ?

ULTRALÉGERS :

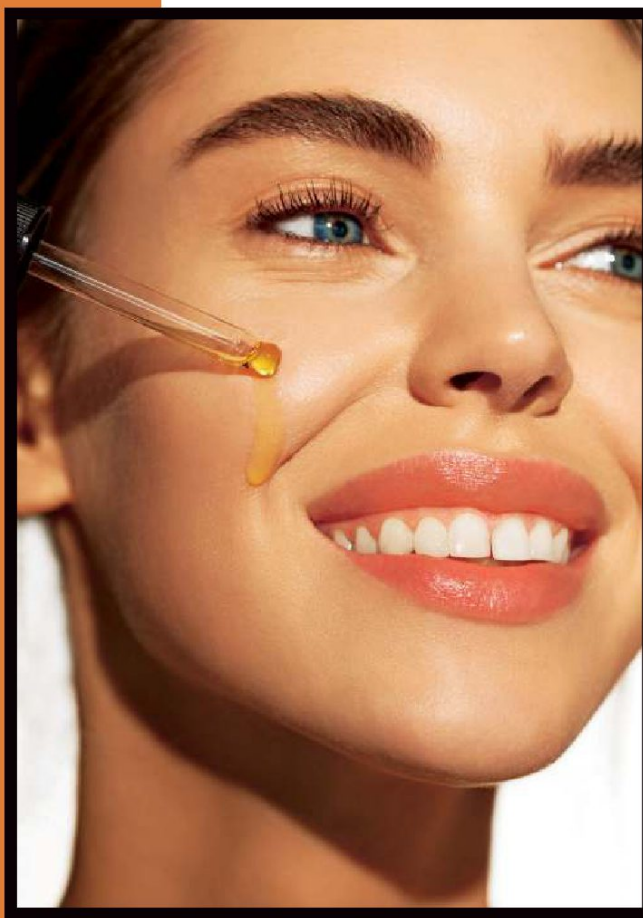
leur texture aérienne laisse bien respirer la peau pour plus de confort et de luminosité.

COMME DES SOINS :

gorgés d'actifs hydratants, lissants, repulpants, ils estompent efficacement les signes de l'âge.

EFFET TROMPE-L'ŒIL :

les micropigments camouflent bien les imperfections et réchauffent subtilement le teint.



MON LAIT CONCENTRÉ DE BEAUTÉ

ON EXPOSE NOS JAMBES, NOS BRAS, NOTRE DÉCOLLETÉ, ET C'EST LE MOMENT D'AFFICHER UNE BELLE PEAU DOUCE, SOUPLE ET SATINÉE. L'ESSENTIEL EST DE BIEN L'HYDRATER AU QUOTIDIEN, SURTOUT AVANT D'APPLIQUER UN AUTOBRONZANT, COMME AVEC LE LAIT DE BEAUTÉ HYDRATANT BIO POUR LE CORPS, DE GUÉRANDE, AUX EAUX-MÈRES PARTICULIÈREMENT RICHES EN MINÉRAUX.

Guérande,
24,90 € les
200 ml, sur le site
de la marque.



Beauté au naturel

Ma lotion tonifiante menthe- concombre

Rien de tel que ces deux ingrédients naturels pour apporter une fraîcheur vasoconstrictrice, un effet détox et revitalisant. Faire infuser dans de l'eau à température ambiante, pendant 12 heures, un demi-concombre pelé et une bonne poignée de feuilles de menthe. Filtrer et réserver au frais pour asperger la préparation sur une peau propre et démaquillée.

La stratégie antitaches

TRAITER : on applique le soir un soin dépigmentant, jour après jour, pour estomper les lentigos, à base d'acide tranexamique, acide arbutine, vitamine C, acide glycolique, acide azélaïque ou niacinamide.

PROTÉGER : un bon SPF, intégré à la crème de jour ou en top-coat, c'est indispensable pour ne pas renforcer les taches existantes et prévenir les nouvelles. On évite d'appliquer le parfum sur les zones exposées.

CAMOUFLER : une touche de correcteur sable ou rosé, avant d'uniformiser avec une crème teintée, et c'est gagné.



LA BEAUTÉ À LA POINTE DES PIEDS

De sortie dans les sandales, on soigne nos jolis pieds.

Joliment préparés : gommage et soin nourrissant assurent le meilleur effet satiné.

Les ongles bien coupés : toujours en ligne droite, légèrement arrondie, sans creuser sur les côtés, cela permet d'éviter l'incarnation. Et ni trop longs pour faire net, ni trop courts pour affiner.

Un petit vernis : ça protège et c'est tellement féminin. Mais pas sans base pour éviter le jaunissement des ongles.

Un problème, une solution

“ J'en ai marre de l'effet racines, il faudrait refaire la couleur toutes les trois semaines...”

Surtout pas plus d'une fois par mois minimum ! Mais il existe des alternatives ...

Avec un spray pour camoufler les racines :

choisir la teinte proche des nuances les plus foncées.

Avec une coloration moins marquée :

on peut fondre une partie des cheveux blancs dans des mèches blondes ou châtain clair. L'effet racines est beaucoup plus discret et permet d'estomper les colorations.

L'exercice de la semaine

LE BON MASSAGE ANTICELLULITE

Parce que les actifs minceurs les plus efficaces ne suffisent pas pour déloger les capitons, on se remonte les manches pour des massages toniques.

Lissez en incrustant les phalanges, puis pressez fort à pleines mains la peau sur les zones charnues, en tentant d'attraper la masse grasseuse.

Effectuez des pincements Jacquet en twistant la peau entre le pouce et l'index. Les marques rouges partent vite, si l'on fait un dernier lissage avec le plat des mains pour appliquer une dernière couche de lait corps minceur.



Plus de conseils beauté sur maximag.fr

Le petit plus au coin des yeux

Allonger le regard, c'est possible en ombrant l'angle externe.

✓ **AVEC UN TRAIT NOIR :** le long des cils supérieurs, on ose prolonger le trait de crayon ou d'eyeliner, légèrement vers les tempes, en remontant.

À flouter au doigt éventuellement.

✓ **AVEC LE MASCARA :** après une première couche, repasser juste sur la pointe des cils extérieurs.



Colorations et soins capillaires certifiés bio



Colorations végétales

- ✓ Couvrent 100% des cheveux blancs
- ✓ Sans PPD, colorants synthétiques, acide picramique ni sels métalliques

Soins ayurvédiques

- ✓ Pour tous types de cheveux
- ✓ Soins ciblés : purifier, fortifier, faire briller, apaiser ou stimuler la pousse

La puissance des plantes alliée à l'expertise de Jeanne pour sublimer vos cheveux
www.lescouleursdejeanne.fr



COSMOS cruelty free and vegan



*Activité physique
alimentation,
gestion du stress...*

7 CONSEILS POUR *rester en forme*



Véronique Mounier, ancienne présentatrice télé, qui est également pharmacienne et spécialisée en micronutrition, nous donne ses recommandations pour prendre soin de soi, gagner en énergie et préserver sa santé.

Depuis qu'elle a quitté les plateaux télé, Véronique Mounier se consacre à la médecine fonctionnelle dans sa pharmacie à Paris : « Cette dernière s'intéresse au fonctionnement des organes et à leurs interactions, car un trouble digestif peut être lié à une thyroïde qui fonctionne moins bien, et un organe digestif en difficulté entraîner des problèmes de peau, par exemple », nous explique-t-elle. Dans son dernier livre (*voir page 25*), elle détaille cette approche holistique et préventive (on n'attend pas de tomber malade et on cherche les causes de nos symptômes). Qui doit aussi, dans l'idéal, être personnalisée : chacun reçoit des conseils adaptés à son profil, ses bilans sanguins, ses carences nutritionnelles, ses prédispositions familiales et génétiques... Car ce qui convient à l'un ne convient pas forcément à l'autre. Mais voici ce qu'elle recommande à tous, dans une optique de prévention, pour rester en pleine forme le plus longtemps possible.

APPRENDRE À ÉCOUTER SON CORPS

Il faut rester à l'écoute de certains signaux pour devenir acteur de sa santé : si vous dormez moins bien qu'avant, vous sentez tout le temps irritable, avez des troubles digestifs récurrents... Ce n'est pas normal, ça peut être le signe que vous subissez trop de stress (gare au burn-out) et que vous épuisez vos glandes surrénales, qui produisent le cortisol. Tournez-vous vers les méthodes de relaxation et de respiration, type méditation, cohérence cardiaque, yoga, sophrologie, scan corporel... pour être plus à l'écoute de vos sensations, mais aussi pour faire des pauses salvatrices et éviter d'accumuler le stress.



70 %

de ses patients, au moins, présentent un taux de zinc insuffisant (en dessous de 900 à 1 000 µg/L).

On a tendance à être de plus en plus en déficit avec l'âge. Or, ce minéral joue un rôle crucial notamment dans l'immunité.

Remontez le niveau grâce aux huîtres et autres fruits de mer, au foie de veau, aux légumineuses...

ou à une supplémentation si nécessaire.



Ne pas se supplémenter à l'aveugle

Les compléments alimentaires peuvent être utiles dans de nombreux cas. D'autant que depuis quelques dizaines d'années, la qualité nutritionnelle de nos aliments s'est appauvrie : ils sont moins riches en minéraux et en vitamines qu'avant, et on peut donc manquer de certains nutriments, malgré une alimentation équilibrée. Mais pas question pour autant de prendre n'importe quel supplément sans demander conseil, car naturel ne veut pas dire sans risques. Un excès en fer ou en vitamine A peut s'avérer plutôt pro-oxydant, donc contre-productif, et un surdosage en vitamine B6 (qu'on retrouve dans de nombreux compléments pour l'énergie ou les cheveux) peut causer des troubles neurologiques, tels des engourdissements ou fourmillements. L'idéal reste de faire des dosages sanguins si l'on suspecte une carence (en dehors du dosage de sélénium, la plupart sont remboursés), y compris pour la vitamine D, afin d'adapter la posologie. Ou au moins de demander conseil à un médecin ou pharmacien spécialisé en micronutrition pour connaître les meilleures formulations et les contre-indications.

CHOUCHOUTER SA THYROÏDE

C'est le chef d'orchestre de notre organisme : elle régule le métabolisme (assimilation des glucides et lipides notamment), l'énergie, le transit, l'humeur... Or, les bouleversements hormonaux à la ménopause (en particulier la baisse de progestérone) ou un stress intense peuvent la déséquilibrer. Et lorsque la thyroïde fonctionne moins bien, cela peut se traduire notamment par une digestion qui se complique, avec des ballonnements, un transit au ralenti... Si vous vous sentez fatiguée ou plus irritable, demandez un bilan hormonal à votre médecin. Et même si vos taux de TSH sont normaux, aidez votre glande à bien fonctionner en lui apportant suffisamment de magnésium et de tyrosine, un acide aminé présent dans les protéines animales : vive les petits-déjeuners salés avec œuf et/ou jambon le matin !

Se régénérer par le sommeil



Son truc pour bien dormir

Si vous êtes assez stressée, vous pouvez essayer de prendre le soir de la L-théanine, un acide aminé extrait du thé vert, sous forme de complément alimentaire. Elle aide à la relaxation et présente peu de contre-indications.



Bien mastiquer

C'est la clé pour diminuer certains troubles digestifs types gaz et ballonnements, et même perdre du poids plus facilement. Car la digestion commence dans la bouche, avec les enzymes sécrétées dans la salive, qui prédécoupent les aliments et facilitent le travail. Ça permet aussi de manger moins, car on est plus vite rassasiée et la satiété dure plus longtemps. Prenez votre temps à chaque repas (il ne doit pas être avalé en 15 minutes) et mâchez chaque bouchée jusqu'à en faire une bouillie : il faudrait presque « boire » ce qu'on mange.

MISER SUR LA RÉGULARITÉ QUAND VOUS BOUGEZ

Un cours de sport ou une sortie running très intense une fois dans la semaine peut représenter un stress oxydatif pour l'organisme, surtout si vous n'avez pas l'habitude. Sans compter qu'on perd le bénéfice, notamment pour le système cardiovasculaire, entre deux séances. Ce qui est vraiment bon pour la santé, c'est de bouger le plus régulièrement possible, plusieurs fois par semaine, en alternant activité cardio (marche d'un pas rapide pendant 30 minutes, vélo, natation...) et renforcement musculaire (via des exercices avec des poids ou élastiques, du Pilates...), pour entretenir sa masse musculaire et sa mobilité.

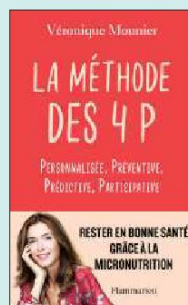
Photos Kristiana Vey / Thinkle Images - Chandlen85 / Stock.adobe.com - presse

Accepter un peu d'inconfort

Pendant une séance de sport, il doit se passer quelque chose pour que ce soit efficace : sentir que ça tire, ça brûle ou avoir des courbatures le lendemain est le signe que les muscles travaillent. Acceptez d'avoir des sensations un peu désagréables et d'être dans l'inconfort. Mais ça ne veut pas dire avoir mal : vous devez le sentir au niveau musculaire, mais ça ne doit pas augmenter des douleurs au niveau articulaire (genoux, hanches, épaules...), par exemple. Et si vous vous sentez trop fatiguée pour bouger, dites-vous que c'est un cercle vertueux : le plus dur est de s'y mettre, mais pendant et après la séance, vous retrouverez à coup sûr plus d'énergie ! C'est aussi le meilleur moyen de vous vider la tête en cas de soucis.



POUR ALLER *plus loin*



À LIRE

La méthode des 4 P - Personnalisée, Préventive, Prédicative, Participative - Rester en bonne santé grâce à la micronutrition, de Véronique Mounier, éd. Flammarion, 19,90 €.



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



PENSER AU MAGNÉSIUM

C'est un minéral clé dans la gestion du stress et de la fatigue, mais aussi pour garder une bonne immunité. Or, plus on est stressé, plus on épuise vite nos stocks et plus on en manque, c'est un cercle vicieux. Bien sûr, vous pouvez essayer de faire le plein en mangeant des fruits secs oléagineux (amande, noix de cajou ou noix du Brésil), des légumineuses (haricots blancs et rouges, pois chiches...), des céréales complètes, des produits de la mer, du chocolat noir à plus de 70 % de cacao, etc. Mais ça ne suffit pas toujours : si vous vous sentez stressée et fatiguée malgré tout, si vous avez des signes tels que crampes ou paupière qui tremble, demandez conseil au pharmacien pour choisir un supplément. Pour une bonne tolérance digestive, privilégiez la forme bisglycinate ou glycérophosphate. Si vous avez des problèmes de sommeil, le taurate ou taurinate de magnésium sera particulièrement indiqué. Enfin, si vous souffrez de constipation, préférez la forme citrate. Dans tous les cas, il faut prendre chaque jour au minimum 300 mg de magnésium « élément » (à vérifier sur l'étiquette).

Plus de conseils forme sur
maximag.fr

Vrai/Faux

L'hypertension

MIEUX REPÉRÉE ET CONTRÔLÉE



Plus fréquente avec l'âge et selon les prédispositions, l'hypertension artérielle n'est pourtant pas une fatalité. À condition de la repérer et la traiter, en commençant par traquer les idées reçues.

Trop de pression exercée par le débit sanguin sur la paroi des artères : c'est ce qui caractérise l'hypertension artérielle (HTA), quand la mesure atteint durablement le seuil des 140.90 (140 mmHg ou millimètre de mercure, pour la mesure de la systolique, et 90 mmHg pour celle de la diastolique). Le critère n'est pas si simple à apprécier et tout dépend aussi des fragilités de chacun. Le Pr Alain Furber, cardiologue au CHU d'Angers, président de la Fédération Française de Cardiologie, nous aide à démêler le vrai du faux pour mieux la prendre en charge.

"Jusqu'à 140-90, tout va bien." **FAUX**

Ça dépend pour qui. C'est le seuil limite, à partir duquel un traitement est recommandé, mais la tension artérielle

normale est fixée entre 120-80 et 129-84. C'est d'ailleurs désormais l'objectif final à atteindre jusqu'à 85 ans, sous traitement, en l'absence d'effet secondaire. À l'inverse, il ne faudrait pas traiter une personne à tort, quand elle est uniquement hypertendue face au médecin. Un effet « blouse blanche » peut expliquer une poussée d'hypertension, en raison du stress de la consultation, même si ce n'est pas perceptible. On encourage ainsi à faire des automesures au calme à la maison en appliquant la règle des trois : 3 fois le matin au réveil, 3 fois le soir, et pendant 3 jours. La moyenne des prises est souvent moins élevée qu'en cabinet et permet de poser le bon diagnostic.

“Je me sens très bien, je n'ai pas de raison d'avoir de l'hypertension.” **FAUX**

L'hypertension artérielle est appelée le « tueur silencieux », car elle donne très peu de symptômes pendant longtemps. Quand ces derniers sont perceptibles – tels que des maux de tête inhabituels, une sensation anormale de chaleur, etc. – c'est qu'elle est déjà très importante, au-delà de 160-100. Toutefois, les risques sont réels avant d'atteindre ce niveau. L'HTA même modérée expose ainsi aux cardiopathies ischémiques (infarctus du myocarde, angine de poitrine), aux accidents vasculaires cérébraux (AVC), à la démence, à certaines autres maladies du cœur (insuffisance cardiaque, arythmie, dissection aortique), aux anévrismes pouvant toucher toutes les artères, ou à l'insuffisance rénale chronique.

“Même si la tension monte avec l'âge, le seuil limite est le même.” **VRAI**

Près de 25 % de personnes sont hypertendues à 50 ans, 35 % à 60 ans, 50 % à 70 ans et 70 % à 80 ans. Si l'hypertension augmente donc bien au fil des années, en raison du durcissement des artères, les risques sont les mêmes à tous les âges, à mesure équivalente. La même prise en charge s'impose donc, en adaptant l'hygiène de vie et en traitant. La marge de tolérance n'augmente qu'après

85 ans, alors que l'objectif est de ne pas dépasser 140 mmHg, en prescrivant maximum 3 médicaments et en l'absence d'hypotension orthostatique (baisse en passant de la position assise à debout).

“Faire un bon régime et du sport, c'est toujours le meilleur des traitements pour éviter les médicaments.” **FAUX**

Ça dépend pour qui. Ce sont deux précieux atouts pour contrôler la tension artérielle.



Perdre les kilos en trop et assurer un niveau d'activité physique suffisant à raison de 150 minutes par semaine en 3 ou 4 fois, reste donc indispensable pour tout le monde et toute la vie. Cela représente un levier d'action pour réduire suffisamment l'hypertension, si celle-ci est récente, peu élevée, à condition d'être en surpoids et sédentaire, l'idée n'étant pas de viser la maigreur, ni le sport à outrance si l'on a déjà une pratique régulière satisfaisante. Mais en cas d'HTA installée ou d'emblée très haute, les artères sont déjà trop endommagées pour se passer de médicaments.

“En réduisant la consommation de sel, on prévient déjà bien l'hypertension.” **VRAI**

Mais pas seulement... Le sel étant responsable de la rétention d'eau qui augmente la pression artérielle, mieux vaut limiter sa consommation à 6 g par jour. On y est vite et, en

17
MILLIONS

d'adultes
hypertendus en
France, dont un
tiers non dépisté.
50 % des
hypertendus sont
traités.
Et seulement 50 %
des patients
diagnostiqués
suivent leur
traitement.

Source : Santé Publique
France et Inserm.



on vieillit, plus il devient nécessaire, dans tous les cas. Il est mis en place progressivement, en commençant souvent par un inhibiteur de l'enzyme de conversion (IEC, pour bloquer la production de l'angiotensine II, hormone produite par les reins augmentant la tension) ou un inhibiteur calcique pour freiner l'entrée du calcium dans les muscles participant à la contraction des artères. Un diurétique est parfois associé (pour mieux éliminer l'eau et le sel par les reins). Dans l'HTA résistante à cette trithérapie, des anti-aldostérone voire des bêta-bloquants peuvent enfin être nécessaires. Plusieurs médicaments sont souvent prescrits, mais plus qu'une contrainte supplémentaire, leur association permet d'agir plus efficacement, chacun à des doses réduites, donc avec moins d'effets secondaires.

“Traiter l'hypertension prévient les maladies neuro-dégénératives.”

VRAI

Équilibrer la tension artérielle protège non seulement des accidents cardio-neurovasculaires majeurs, mais aussi de la dégénérescence cérébrale au long cours. Ce bénéfice vérifié est dû à la prévention des micro-AVC répétés, dont l'HTA est responsable. Ils passent inaperçus, mais créent progressivement des dommages irréversibles. Mieux vaut donc prendre très sérieusement ses médicaments quand le médecin les estime nécessaires, afin d'augmenter ses chances de vie en bonne santé, le plus longtemps possible.

moyenne, on dépasse les 8 g. Il faudrait juste éviter de resaler un plat, limiter les aliments les plus chargés en sels (charcuterie, fromage, chips, etc.) et repérer le sel caché pour mieux le contrôler (dans les plats industriels surtout). En cas de doute, le médecin peut proposer une analyse du sel dans les urines sur 24 heures, pour traquer les intrus dans l'alimentation. Cependant, ce n'est pas le seul levier d'action hygiéno-diététique. Il faudrait aussi consommer suffisamment de potassium, un oligo-élément qui aide à réduire la tension artérielle. Manger très régulièrement des fruits et légumes, des céréales, des légumineuses et des fruits à coque assure un apport généralement suffisant et des sels de potassium peuvent égale-

ment être ajoutés à la salière. Reste à combattre deux ennemis des artères favorisant l'hypertension : le tabagisme, qui endommage le réseau sanguin (viser l'arrêt), et l'alcool, qui provoque des pics d'hypertension (jamais plus de deux verres, pas tous les jours, et idéalement pas d'alcool du tout chez l'hypertendu). Au besoin, on se fait aider par un addictologue.

“Le traitement, c'est à vie.”

VRAI

Le plus souvent... À moins d'avoir perdu une quantité importante de poids par la prise en charge efficace de l'obésité qui fait disparaître durablement l'hypertension artérielle, un traitement s'impose au long cours. Car plus

DATE À retenir

17 MAI 2026 : JOURNÉE MONDIALE DE L'HYPERTENSION

À cette occasion, le collectif de sociétés savantes Alliance Hypertension France (FRHTA, CFLHTA, SFHTA) lance la campagne solidaire : « AGIR en duo : dépister son HTA et celle d'un proche ». L'objectif est de faire une automesure, puis d'effectuer celle d'un proche, avant de passer le relais à deux contacts de son entourage, de manière à constituer une chaîne humaine de veilleurs contre l'hypertension artérielle. Prévoir de s'équiper d'un tensiomètre en bon état de marche, ça sert toute la vie ! Plus d'infos sur frhta.org/journee-mondiale-hypertension-17-mai-2026.

Plus de
Santé sur
maximag.fr

Interview

Françoise a eu un zona.

Elle partage son expérience personnelle avec Éric, directeur médical du laboratoire pharmaceutique GSK.

“Un matin,
j’ai vu apparaître
des *plaques rouges*
et des *boutons*
sous le bras.”

ÉRIC : Le zona est une maladie due à la réactivation du virus de la varicelle.

Chaque année, on estime que le zona atteint environ 240 000 personnes en France.

Françoise, pouvez-vous nous raconter comment cela a commencé ?

FRANÇOISE : Un matin, j’ai vu apparaître des plaques rouges et des boutons sous le bras. Ils sont restés environ un mois et j’ai appris par la suite que c’était un zona.



ÉRIC : L’apparition du zona est liée à l’affaiblissement du système immunitaire. Le facteur de risque principal est l’âge mais cela peut également être dû à certaines maladies ou à la prise de certains médicaments.

Pouvez-vous nous dire comment vous l’avez vécu ?

FRANÇOISE : C’était compliqué, quand les boutons ont disparu, les douleurs ont persisté. Cela a impacté mon quotidien. Tout devenait difficile : conduire, travailler ou prendre une douche.

ÉRIC : Merci. Chaque expérience est personnelle et ne peut pas être généralisée. Dans votre cas, les douleurs ont persisté plusieurs mois, mais dans la majorité des situations, le zona guérit en deux à trois semaines, sans séquelles.

Pour en savoir plus sur le zona, parlez-en à votre médecin ou pharmacien.

Aider sans craquer

PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE *soin des autres*

On voudrait être la collègue disponible, la mère attentive, l'amie présente, la fille sur qui l'on peut compter. Mais à force de donner, on finit parfois par s'oublier. Et si la vraie générosité ne consistait pas à se sacrifier ?



Toujours il y a celles qui répondent « oui » avant même d'avoir réfléchi. Celles qui soutiennent, écoutent, rassurent, qui pensent aux anniversaires, aux rendez-vous médicaux, aux problèmes des autres. Celles qui tiennent la barre. Toutefois, derrière cette disponibilité permanente se cache parfois une fatigue sourde. Faire passer les besoins des autres avant les siens propres se paie parfois d'un prix lourd.

Elles témoignent...

Christine, 65 ans

J'avais l'impression que si je disais non à quelqu'un, j'allais le décevoir. Alors j'acceptais tout : la préparation du vide-grenier du village, la couture d'un déguisement pour mon petit-fils, tout en rendant visite à mon mari matin et soir à l'hôpital. Mais j'étais épuisée et parfois

même agacée et triste de me sentir seule malgré toutes les personnes que j'essayais d'aider.

Ce que j'ai changé

J'ai fini par exprimer ma fatigue, mon envie besoin de reconnaissance et j'ai l'impression que les relations sont devenues plus simples, notamment avec mes enfants et surtout mes belles-

filles, qui ne se contentent plus de me déposer les petits, mais prennent un peu de mes nouvelles, me remercient...

Claire, 48 ans

Pendant des années, je me suis occupée de tout le monde avant moi : mes enfants, mon travail, mes parents. J'étais fière d'être quelqu'un sur qui on pouvait compter, mais un jour, j'ai compris que je n'avais plus d'énergie pour moi. Épuisée, j'étais irritable, fatiguée et atteinte d'un sentiment d'injustice et de débordement. J'ai vu une psychologue qui m'a conseillé de trouver une activité qui me plaise et d'y consacrer au moins

un créneau par semaine en en faisant une priorité absolue.

Ce que j'ai changé

Au début je culpabilisais énormément. Je les abandonnais un peu, ils devaient se débrouiller. Quand j'y repense cela me fait sourire, car tout le monde s'en est sorti et moi, j'étais plus calme et plus disponible. Je garde du temps pour moi. Paradoxalement, j'ai l'impression d'être une meilleure mère, une meilleure amie, une meilleure compagne.

Gisèle, 74 ans

J'étais en permanence en train de courir. Entre mon mari



La tentation de s'oublier

S'occuper des autres est souvent valorisé. On admire les personnes généreuses, celles qui donnent sans compter. Et, très tôt, les femmes apprennent à être attentives, disponibles, aidantes, à se faire toujours passer après, par peur de décevoir, d'être moins aimée. Même les plus sûres d'entre elles sont tout de même guettées par la culpabilité, de ne pas faire bien ni suffisamment, par rapport à leur propre culture et modèles familiaux. Or, arrivée dans la troisième partie de sa vie, il n'est pas rare d'avoir encore des enfants à aider et, en plus, des parents vieillissants qui ont besoin de présence. Les mécanismes qui font que l'on ne se « choisisse pas » sont bien connus des psychologues et pourtant encore parfaitement intégrés à notre éducation.

Mettre son masque à oxygène

Les psychologues utilisent souvent une image très parlante : celle du masque à oxygène dans l'avion. En cas d'urgence, il faut mettre son propre masque avant d'aider les autres. Car l'énergie émotionnelle n'est pas illimitée. Pour soutenir un proche, écouter un ami ou accompagner un enfant, il faut soi-même être équilibrée. Prendre soin de soi n'est pas un acte égoïste, C'est une manière de préserver ses ressources pour pouvoir continuer à être présent pour les autres.

Réapprendre à se choisir

S'occuper un peu plus de soi ne demande pas forcément

des changements spectaculaires. Souvent, ce sont de petits gestes réguliers qui transforment le quotidien :

- ✓ S'accorder du temps seule, même quelques minutes, mais tous les jours, pour marcher, lire, rêvasser ou méditer, sans interagir avec les autres, ou alors avec légèreté !
- ✓ Cultiver ce qui fait du bien : sport, créativité, amitié, nature, à chacune ses ressources.
- ✓ Apprendre à dire non : une limite posée protège la relation et la personne qui s'affirme.
- ✓ Écouter ses signaux de fatigue : mal de dos, sommeil perturbé, perte d'appétit... Le corps parle souvent avant l'épuisement.

Le cercle vertueux du soin de soi

Quand on se respecte davantage, les effets positifs arrivent en cascade.

- ✓ On se montre plus patient ; la « récompense » que l'on s'octroie quotidiennement, même minime – un temps pour soi ou pour faire quelque chose qui nous plaît –, nous aide à supporter les moments plus contraints avec un enfant « injuste » ou un parent déclinant, par exemple.
- ✓ On écoute mieux : l'écoute demande une grande disponibilité, ce qui n'est pas compatible avec un sentiment d'épuisement et l'impression d'être toujours dans la contrainte.
- ✓ On agit davantage par choix : une fois que l'on prend conscience de nos propres besoins et limites, débarrassée de la culpabilité, on trouve plus de satisfactions à aider les autres. Ce changement a souvent un effet contagieux. Le message qui passe à bas bruit est : chacun a le droit d'exister, y compris soi-même.

malade, que je n'osais pas laisser seul, et ma mère en EHPAD, je ne m'arrêtais jamais. D'autant que je m'occupais du jardin et des poules, auparavant le domaine de mon mari. Même quand j'étais fatiguée, je continuais. Et puis un matin, je n'ai plus réussi à me lever. Le médecin m'a dit que j'étais épuisée, il a ajouté : « Vous donnez ce que vous n'avez plus. »

Ce que j'ai changé

J'ai compris qu'il fallait que je modifie des choses, que je sollicite davantage mes fils. Je pensais qu'être forte, c'était tout porter. En réalité, être forte, c'est aussi savoir s'arrêter.

Aidant cherche aide

La condition d'« aidant » d'un proche, malade ou handicapé, peut mener à l'épuisement ou le burn-out. Le sentiment de ne jamais être soutenu ou reconnu peut conduire l'aidant vers un inévitable état d'épuisement total, où chaque tâche devient insurmontable. Ce burn-out n'est pas seulement physique, mais également émotionnel, comme le rappelle le professeur Nicolas Franck dans son ouvrage*. Le risque est de perdre la motivation et l'énergie nécessaires pour continuer à prendre soin de son parent. Des études ont montré que les aidants qui bénéficient d'un soutien adéquat, que ce soit par le biais de groupes de soutien, de conseils professionnels ou de réseaux sociaux, affrontent mieux le stress et l'incertitude de cette période.

* À lire : *Aidants et fiers de l'être*, des professeurs Nicolas Franck et docteur Romain Rets (éd. Odile Jacob).

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

Une fortune au service des autres

“J’AI RÉHABILITÉ UN HÔTEL PARTICULIER *pour les moins bien lotis*”

Anne de la Baume a créé la Villa Village, dans le Vieux-Lille, plusieurs appartements à loyer très modéré alloués sous conditions... de maigres ressources !

Mes parents m’ont élevée dans l’idée que l’argent ne valait que s’il était partagé. Au long de ma vie, j’ai aidé des amis ou connaissances qui traversaient une mauvaise passe, aussi discrètement que possible. Le hasard m’a fait naître héritière, grâce au flair de mon grand-père maternel originaire de Lille, qui achetait des toiles aux peintres dans le besoin du côté de Montparnasse. Son goût l’a conduit vers Renoir, Utrillo, Matisse, un choix sûr. J’ai enrichi cette collection en achetant des artistes contemporains, et arrivée à 75 ans, je me suis demandé ce que j’allais laisser à la postérité. Mes enfants nés d’un premier mariage approchaient de la soixantaine, ceux nés du second de la grosse quarantaine, tous avaient construit leur vie, une carrière souvent artistique, ils n’avaient plus besoin de rien. Je n’avais plus qu’à réaliser mon rêve d’adolescente !

Toute jeune, j’accompagnais de temps en temps une copine auprès de personnes âgées isolées dans des maisons de retraite. J’en ressortais triste et sidérée : pourquoi ne mélangeait-on pas les générations, pour insuffler un peu de vie ? Ma vie m’a ensuite fait côtoyer toutes sortes

de gens, je fuyais la vie bourgeoise étriquée, et je mesurais le problème du logement. Tout le monde peut se retrouver à la rue, et plus vite qu’on ne le pense. C’est ainsi que j’ai eu l’idée de créer un habitat partagé, où ce serait beau mais pas cher, pour ceux qui n’ont pas de caution, pas de revenus, aucune possibilité de s’en sortir. J’ai choisi de le faire à Lille, en hommage à mon grand-père. Restait à trouver le lieu.

L’agent immobilier au courant de mon projet m’a fait visiter des endroits moches, comme si la précarité et la laideur devaient rester liées, jusqu’à ce que je lui explique que je voulais le contraire, pour que les étudiants aient envie de tra-

vailer, les sans-abri de se rétablir, les personnes âgées de goûter des jours heureux. Je lui ai dit : « Faites comme si c’était pour moi, et j’ai des goûts de luxe ». Quand il m’a fait visiter l’hôtel particulier de la rue des Bleuets, dans le Vieux-Lille, proche des bars, des magasins, de l’animation, je suis tombée amoureuse, notamment de la cour majestueuse. Il y avait énormément de travaux pour le diviser en une dizaine

*“J’ai eu
l’envie de
faciliter la vie
de personnes
âgées,
d’étudiants et
de précaires”*

de petits appartements, tous pourvus de kitchenette et douche, avec une salle commune de restauration et de détente en bas, notamment pour les plus anciens, et un dernier étage convivial pour étudier côte à côte ou faire des fêtes, sans que les uns dérangent les autres. En tout, le projet m’a coûté trois millions, parce que je voulais de beaux matériaux, des aménagements contemporains sans gâcher le cachet historique, une isolation thermique, phonique, comme pour moi. Jamais je n’ai fait meilleur investissement et mes

enfants n’ont pas cherché à me retenir. Eux aussi voient l’argent comme joyeux, à en faire bénéficier les autres.

La Villa Village héberge depuis 2021 des personnes âgées, sans limite de durée, mais aussi des étudiants et précaires pour trois ans renouvelables une fois. Le

temps de faire des études ou de retrouver l’équilibre d’une vie active. Les aides sociales suffisent à financer le loyer très modeste, et les charges sont payées par la Fondation que j’ai créée. J’ai confié le choix des habitants à Habitat et Humanisme, une association d’aide au logement très sérieuse, me sentant incapable de le faire. Je suis allée quelques fois déjeuner avec les résidents, sans qu’ils marquent une





L'avis de l'experte

Anne-Marie Sudry, psychanalyste

Si plus de personnes se comportaient ainsi, le monde irait mieux

Anne de la Baume ne raconte pas une énième belle histoire de générosité. Elle révèle surtout un rapport simple et juste à l'argent, vu non comme un pouvoir, mais comme quelque chose qui circule et permet d'agir, et c'est chez elle un autre héritage familial, qu'elle met en acte. Son initiative ne relève ni du sacrifice ni de la posture, une générosité sans attente de retour. Aider n'est pas envahir, ni créer un lien forcé. Le beau qu'elle offre n'est pas vu comme un luxe, mais comme une condition pour se relever, reprendre confiance et se projeter dans l'avenir. C'est souligner que la dignité passe aussi par le cadre de vie, qui redonne une place et une image à ceux qui n'en ont pas ou plus.

reconnaissance éternelle et prolongent le lien au-delà. Les gens n'aiment pas beaucoup se souvenir qu'on les aide, je le comprends. Je le fais pour qu'ils avancent dans leur vie, pas dans la mienne. Le résultat est conforme à ce que j'imaginai, sauf pour l'entraide intergénérationnelle. Chacun reste dans son cocon. Depuis le mien, je le conçois aussi, finalement. À plus de 80 ans, j'occupe mon temps à lire, visiter des expositions, recevoir et gâter les gens que j'aime, avec la satisfaction immense de savoir que d'autres, moins chanceux, vivent dans du beau. Le beau élève, ça, j'en suis persuadée ! ■ Anne



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. Rapports par Maxi, ils n'engagent que les témoins eux-mêmes.

NOUVEAU !



Plein d'idées gourmandes avec ce hors-série de Maxi !

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



En cas de litige

Le tribunal DU STATIONNEMENT PAYANT

Un avis de stationnement que vous estimez injuste ? Depuis peu, ce tribunal spécialisé peut trancher ces litiges du quotidien. Voici comment l'utiliser simplement.

Lorsque vous stationnez en voirie sans payer, ou au-delà du temps autorisé, la commune peut vous adresser un forfait de post-stationnement (FPS). Ce FPS a remplacé l'ancienne amende de stationnement. Si vous estimez qu'il est injustifié, vous pouvez le contester et, en dernier ressort, saisir le tribunal du stationnement payant. Attention toutefois : les contraventions pour stationnement interdit (gênant, très gênant, dangereux ou abusif) ne relèvent pas de ce tribunal. Elles doivent être contestées auprès de l'ANTAI (Agence nationale de traitement automatisé des infractions) ou de l'officier du ministère public, selon la procédure indiquée sur l'avis.

Les démarches, étape par étape

1. Réception du forfait de post-stationnement (FPS). Vous recevez un avis émis par la commune ou par l'opérateur chargé du stationnement.

2. Le recours administratif obligatoire (RAPO). Avant toute action en justice, vous devez déposer un recours administratif préalable obligatoire, appelé RAPO. Vous disposez d'un délai d'un mois maximum à compter de la notification du FPS. Ce recours se fait en ligne ou par courrier, auprès de l'autorité compétente mentionnée sur l'avis.

130000

affaires jugées
par an !
Anciennement
appelée
commission du
contentieux, ce
tribunal a rejoint
« pleinement »
la juridiction
administrative. Il
est compétent au
niveau national.

Plus de conseils
droit sur
maximag.fr

Les motifs de contestations que vous pouvez invoquer sont divers. Par exemple : erreur de date, d'heure ou de lieu ; dysfonctionnement de l'horodateur ; carte de stationnement handicapé non prise en compte ; vol du véhicule ou usurpation de plaque ; circonstances exceptionnelles (urgence médicale, par exemple). Bon à savoir : il n'est pas obligatoire de payer le forfait de post-stationnement avant de déposer le recours administratif.

3. Saisir le tribunal du stationnement payant. Si votre recours est rejeté (totalement ou partiellement), vous disposez à nouveau d'un délai d'un mois pour saisir ce tribunal et contester cette décision de rejet. La démarche peut se faire en ligne sur le site officiel (tribunal-stationnement-payant.fr) ou par courrier, à l'aide du formulaire CERFA n° 15817*03, adressé au Tribunal du stationnement payant, à Limoges*.

Et en cas de majoration ?

Si vous recevez un FPS majoré (faute de paiement dans les délais), inutile de passer par le recours administratif (RAPO) : vous pouvez saisir directement le tribunal.

*Adresse postale : 2, rue Édouard-Michaud, CS 25601, 87056 Limoges Cedex.

Les bons réflexes

Avant de contester un forfait de post-stationnement

Conservez toutes les preuves utiles : ticket d'horodateur, reçu de paiement, photo du véhicule stationné ou de l'horodateur défectueux. Vérifiez aussi attentivement les informations figurant sur l'avis (date, heure, lieu). Respectez les délais : un mois pour le recours administratif, puis un mois pour saisir le tribunal si nécessaire. Enfin, rédigez votre contestation de manière claire et courtoise : un dossier bien présenté facilite l'examen de votre demande.

En bref...

IMPÔTS SUR LE REVENU : LES DATES LIMITES DE LA DÉCLARATION

C'est le moment pour déclarer vos revenus de l'année 2025. La date limite varie en fonction de votre département de résidence et de votre mode de déclaration.

Pour la déclaration en ligne :

✓ le jeudi 21 mai (23 h 59) pour les départements n° 01 à 19 et pour les personnes qui ne résident pas en France ;

✓ le jeudi 28 mai (23 h 59) pour les départements n° 20 à 54 ;

✓ le jeudi 4 juin (23 h 59) pour les départements n° 55 à 974 et le département n° 976.

Pour la collectivité territoriale de Saint-Pierre-et-Miquelon (975), la date limite est le jeudi 30 avril (déclaration papier clôturée depuis le 31 mars).

La déclaration papier devra être déposée le mardi 19 mai à minuit au plus tard, y compris pour les résidents français à l'étranger.

POUR ALLER AU ROYAUME-UNI, LES RÈGLES ÉVOLUENT

Depuis une année, une autorisation de voyage électronique (ETA) est indispensable pour entrer au Royaume-Uni, pour les adultes comme les enfants.

Valable 2 ans (6 mois maximum par séjour), son prix vient d'augmenter à environ 23 € (au lieu de 18 €). N'oubliez pas d'anticiper son achat, car son obtention est validée après 2 ou 3 jours. Côté bagages, vigilance : viande et produits laitiers sont désormais interdits à l'importation, qu'ils soient emballés, sous vide ou achetés en zone Duty Free. Fromage ou sandwich devront être abandonnés à la douane ou soumis à une peine d'amende. Chocolat et gâteaux restent autorisés !



Un numéro utile !

EN CAS DE DIFFICULTÉ *pour payer son loyer*



Un imprévu, une baisse de revenus, une période compliquée... Il suffit parfois de peu pour que le paiement du loyer devienne source d'anxiété. Bonne nouvelle : des solutions existent, et surtout, vous n'êtes pas seul. Pour accompagner locataires et propriétaires face aux impayés, l'Agence nationale pour l'information sur le logement (Anil) met à disposition un numéro vert, gratuit et confidentiel.

UN RÉFLEXE À AVOIR SANS ATTENDRE. Premier conseil, essentiel : ne laissez pas la dette s'installer. Que la difficulté soit passagère ou plus durable, l'Anil recommande d'en parler rapidement à votre propriétaire. Un dialogue précoce permet souvent de trouver un arrangement (échelonnement, délai, aide) et d'éviter l'escalade.

UN ACCOMPAGNEMENT GRATUIT. Pour être conseillé pas à pas, un numéro unique est à votre disposition et peut suffire à débloquent une situation : SOS loyers impayés, au 0805 16 00 75 (appel gratuit, du lundi au vendredi).

Au bout du fil, des conseillers spécialisés vous expliquent vos droits et obligations, les démarches à engager, les délais à connaître, ainsi que les recours possibles. Ils vous orientent aussi vers les aides financières mobilisables, selon votre situation (APL, aides locales, fonds de solidarité, etc.).

UN APPUI DE PROXIMITÉ. Si nécessaire, ces conseillers peuvent également vous proposer un rendez-vous avec l'Adil (Agence départementale d'information sur le logement) la plus proche de chez vous, ou vous orienter vers les services sociaux de votre commune, comme la mairie ou le centre communal d'action sociale (CCAS). Un accompagnement humain, concret, souvent décisif.

IMPAYÉ DE LOYER : ATTENTION AUX RÈGLES. Aujourd'hui, un impayé est officiellement constaté lorsque la dette cumulée atteint deux mois de loyer charges comprises, après déduction des aides au logement. Mais attention : les règles vont évoluer au 1^{er} janvier 2027. Un impayé sera alors reconnu dès que la dette dépassera 450 €, même si elle est inférieure à deux loyers. Une raison supplémentaire pour agir tôt.

Travaux à la maison

NOS ASTUCES POUR FAIRE *des économies*

Vous voulez effectuer des travaux dans votre maison ? Cyril Julien, entrepreneur, nous donne tous ses bons plans pour ne pas dépenser trop d'argent.

NOTRE
expert



CYRIL JULIEN
ENTREPRENEUR

FONDATEUR DE FRENCH
RÉNOVATION
(@FRENCH_RENOVATION).

AUTEUR DE *RÉNOVER
SA MAISON DU SOL AU
PLAFOND* (ÉD. SOLAR).

DÉFINISSEZ VOTRE PROJET

Établissez une liste de ce que vous souhaitez effectuer, par ordre de priorité. Tenez compte de l'état de chaque point pour évaluer au mieux le temps qu'il faudra y consacrer et le coût. Si, par exemple, vous voulez installer une douche à l'italienne, vérifiez la faisabilité en fonction de l'évacuation existante. Lorsque votre sol n'a pas assez de profondeur, un receveur extra-plat sera une bonne alternative pour vous éviter de gros travaux.

Louez les outils

Il est inutile de dépenser de l'argent en investissant dans une décolleuse à papier peint, une bétonnière ou un marteau-piqueur. Vous pouvez louer des outils professionnels dans certains magasins de bricolage ou des magasins spécialisés, comme Kiloutou, Loxam...



Évaluez vos compétences

Parfois, quand on regarde des tutos, des travaux semblent simples à réaliser, mais ce n'est pas toujours le cas. Avant d'entreprendre quoi que ce soit, assurez-vous d'avoir les connaissances, les capacités physiques et le temps nécessaires. Si, par exemple, vous deviez faire appel en urgence à un artisan, parce que vous avez percé une canalisation, cela vous coûterait beaucoup plus cher que si vous aviez choisi, dès le départ, de confier vos travaux à un professionnel.

60 %

des Français envisagent de faire appel à un professionnel pour gérer et réaliser leurs travaux.*

DEMANDEZ PLUSIEURS DEVIS...

Les tarifs n'étant pas réglementés, chaque artisan est libre d'appliquer les siens. C'est pourquoi il est nécessaire de demander au moins trois devis détaillant tous les travaux à réaliser, afin de comparer les prestations et les services. Méfiez-vous d'une offre nettement inférieure aux autres, car elle pourrait cacher des prestations de moindre qualité ou engendrer des suppléments inattendus.



Et sachez alléger les coûts

Prenez le temps de négocier avec le professionnel afin de réduire le coût total des travaux. Pour économiser

plusieurs centaines d'euros, vous pouvez peut-être notamment abattre une petite cloison, aller porter des gravats à la déchetterie, retirer un papier peint ou lessiver un mur. Proposez également à l'artisan d'acheter certains matériaux qui, à qualité égale, sont souvent moins chers dans les magasins de bricolage que dans les lieux où se fournissent les professionnels.

PRÉVOYEZ UN BUDGET RÉALISTE

Ne voyez pas trop grand. Parfois, changer uniquement la robinetterie ou refaire les joints suffit à donner un coup de neuf. Ajoutez toujours une marge de 10 à 15 % à votre budget pour les imprévus, tels qu'une fuite non détectée ou un mur à réparer, afin de ne pas devoir prendre un prêt et risquer de vous mettre dans une situation financière difficile.

PROFITEZ DES AIDES POSSIBLES

Il existe de nombreuses aides et subventions qui peuvent alléger vos factures de travaux, à l'instar, entre autres, de MaPrimeRénov', l'éco-prêt à taux zéro (éco-PTZ), le programme « Habitez Mieux ». Renseignez-vous sur les sites economie.gouv.fr et service-public.gouv.fr, ainsi que sur celui de l'Agence nationale de l'habitat (anah.gouv.fr). Les fournisseurs d'énergie proposent aussi des primes pour inciter à la rénovation énergétique. N'hésitez pas à contacter le vôtre.

Trouvez des matériaux de seconde main ou gratuits

Vous trouverez des matériaux de seconde main sur des sites de vente entre particuliers.

L'application Cycle Zéro (sur iOS et Android) permet aux particuliers et aux entreprises de récupérer gratuitement des matériaux de chantier (fenêtres, parpaings, radiateurs, panneaux isolants...), dans une démarche écologique, sociale et solidaire.

ORGANISEZ UN CHANTIER PARTICIPATIF

Un chantier participatif consiste à faire appel à des bénévoles, professionnels ou non, pour vous aider à réaliser vos travaux. Vous pouvez mettre une annonce, avec les tâches précises à réaliser et les dates souhaitées, sur le site twiza.org, celui de votre mairie et sur les réseaux sociaux.

45 %

propriétaires ont l'intention de réaliser des travaux de rénovation énergétique dans les deux prochaines années.

* Source : étude OpinionWay pour illiCO travaux, entreprise d'accompagnement dans les projets de rénovation et d'extension, publiée en mars 2025.

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

Grâce à une surveillance en temps réel

“Ma montre connectée M'A SAUVÉ LA VIE”

Née avec une maladie cardiaque congénitale,
Catherine a toujours dû se surveiller.
Alors qu'elle sent son cœur s'emballer, sa cardiologue
va lui confier une précieuse alliée pour guérir.

Désormais, c'est un accessoire qui ne quitte plus mon poignet ! Non seulement je ne sors plus sans, mais je dors aussi avec. Et surtout, je la consulte régulièrement. Pas seulement pour lire l'heure, mais aussi pour vérifier mon nombre de pas, les calories dépensées, mon rythme cardiaque, la qualité de mon sommeil. Car c'est loin d'être un gadget...

Je suis née avec la « maladie bleue », comme on disait alors.

Je souffrais d'une maladie cardiaque congénitale. Je paraissais bleue parce que mon sang ne pompait pas suffisamment d'oxygène. J'ai été transférée en urgence au service cardiologie de l'hôpital de Lyon où j'ai subi ma première opération âgée d'à peine 9 heures. J'ai dû être opérée plusieurs fois pendant mon enfance et on m'a notamment enlevé le péricarde. Quand j'étais petite, le professeur qui me suivait me disait qu'il avait fait du « raccommodage ». En clair,

*“Cet outil
connecté
est un vrai
soutien pour
les malades
et aide à leur
guérison”*

j'allais vivre, mais mon cœur n'était pas totalement guéri. Cela n'a pas trop mal fonctionné et j'ai vécu une vie tout à fait normale. Si je n'en parlais pas, mes problèmes de santé ne se voyaient pas. Parallèlement, cependant, j'ai toujours été étroitement surveillée par mon médecin traitant. À l'école, je ne pouvais pas faire beaucoup de sport, car tout effort soudain qui aurait accéléré mon rythme cardiaque m'était interdit. Privée de péricarde, un organe qui enveloppe le cœur, je devais aussi éviter d'attraper froid et faire très attention en cas de fièvre.

À l'âge adulte, ces précautions sont toujours d'actualité. Je suis très vigilante à l'arrivée de l'hiver. Bien sûr, j'attrape des rhumes, comme tout le monde, mais si j'ai de la fièvre plus de deux jours, je sais que je dois consulter pour éviter la moindre infection qui me fragiliserait davantage le cœur. J'ai longtemps vécu avec une épée de Damoclès au-dessus de la tête. J'ai eu ma première alerte

sérieuse à 30 ans : en 2011, j'ai fait un AVC. Heureusement, j'étais avec ma compagne. Elle a tout de suite reconnu les signes et a compris que c'était une urgence. Je n'ai pas eu de séquelles. Cependant, selon les médecins, cet accident vasculaire avait sans doute été causé par des troubles du rythme cardiaque que je n'avais pas sentis. J'ai repris le cours de mon existence avec un traitement anticoagulant à vie. À chaque rendez-vous de contrôle, ma cardiologue me mettait en garde : en vieillissant, je rencontrerais sans doute, un jour, des problèmes plus graves.

Sa prédiction s'est réalisée l'an dernier. J'ai commencé à ressentir des accélérations inhabituelles. J'étais soudain essoufflée, alors que je ne faisais rien. Mon cœur jouait la samba alors que je regardais une série sur mon canapé, par exemple. J'ai passé un examen avec un rythmologue : un test Holter, avec un enregistrement de





L'avis de l'experte

Nathalie Lucas, cheffe de projet de l'association Petit Cœur de Beurre*

Une personne sur cent est concernée

L'association Petit Cœur de Beurre a été créée par un couple confronté à la cardiopathie congénitale de son enfant. En voyant le nombre de témoignages affluer, ils ont voulu trouver des solutions pour mieux les détecter et prendre en charge. Plus de 300 cardiopathies existent. Ce sont des maladies rares, mais quand on les rassemble toutes, cela concerne une personne sur cent. L'idée des montres connectées participe de cet élan. Il y en a actuellement 60 en circulation, réparties dans 31 structures, mais ce n'est que le début.

* Infos sur petitcoeurdebeurre.fr.

l'activité cardiaque grâce à des électrodes posés durant 24 heures. Néanmoins, les résultats n'ont rien révélé d'anormal.

Pour aller plus loin, ma cardiologue a eu l'idée de me prêter une montre connectée. Cela a été possible grâce à l'association Petit Cœur de Beurre qui accompagne des malades nés avec une malformation cardiaque. Elle a ainsi financé l'achat de montres connectées à prêter à des patients pour favoriser leur guérison. Dès que je sentais un problème de rythme, j'activais la montre. Un matin, j'ai envoyé trois enregistrements et rapports rapprochés à ma cardiologue et, enfin, elle a compris que je souffrais d'une tachycardie atriale qui causait mon dysfonctionnement du rythme cardiaque. Ma montre connectée a décelé ma maladie et j'ai été opérée dans la foulée. On m'a retiré des flutters et des tissus cicatriciels de mes opérations précédentes. Grâce à des petits chocs électriques, on a aussi gommé d'anciennes cicatrices, également responsables de mes problèmes de rythme. Sans cette montre connectée, j'aurais pu vivre longtemps sans savoir et rencontrer des problèmes de santé beaucoup plus graves. J'étais tellement soulagée que, après avoir rendu la montre, j'ai décidé de m'en offrir une autre similaire. Même si mon cœur va bien, j'ai d'autres organes à surveiller ! ■ Catherine



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. Rapports par Maxi, ils n'engagent que les témoins eux-mêmes.

ABONNEMENT **DUO** MAXI & MAXI CUISINE



57% DE RÉDUCTION!



LES VERSIONS NUMÉRIQUE, AUDIO & PODCASTS OFFERTS

PLUSIEURS FAÇONS DE VOUS ABONNER...

EN LIGNE SUR

abobauer.com

en entrant le code express **2063W**

OU en
flashant ce
QR CODE



PAR TÉLÉPHONE

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

PAR COURRIER

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

☐ **OUI**, je souhaite m'abonner à **Maxi** (1 an - 52 n°) + **Maxi Cuisine** (1 an - 8 n°) pour seulement **84,90€ seulement** au lieu de 201,52€* dont 33,32€ de frais de livraison compris soit **+ de 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.

MXPA2063

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

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

Tél.

E-mail

Réduction par rapport au prix de vente au numéro de Maxi (2,70€), de Maxi Cuisine (6 n° à 3,40€ et 2 n° à 3,70€) et aux frais de livraison à domicile (frais postaux + routage) à 0,53€ pour Maxi et 0,72€ pour Maxi Cuisine par exemplaire soit (*201,52€ pour 1 an de Maxi + 1 an de Maxi Cuisine) ou (**129,20€ pour 40 n° de Maxi seul), prix de référence de Maxi et Maxi Cuisine 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, Télécadre 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 333 110 705.

GAGNEZ
DU TEMPS
avec Agnès !

CUISINEZ EN 1 H 20 *pour la semaine !*

Préparer tous les plats de la semaine le week-end, lorsque vous avez le temps, vous permettra de mieux profiter de vos soirées, même en rentrant tard.

Liste des courses

Pour 4 pers.

VIANDES & POISSONS

500 g de pavés de poisson (saumon, cabillaud, colin) • 16 moules (surgelées, en conserve ou en bocal) • 600 g de steak haché • 1 pintade • 2 ailes de raie de 500 g chacune.

FRUITS & LÉGUMES

2 patates douces • 8 carottes • 6 champignons de Paris • ½ citron non traité • 200 g d'épinards frais • 3 échalotes • 1 oignon + 1 oignon nouveau • 4 brins de thym • ½ bouquet de coriandre • 4 tomates orange • 4 figues surgelées ou fraîches en saison (facultatif).

ÉPICERIE

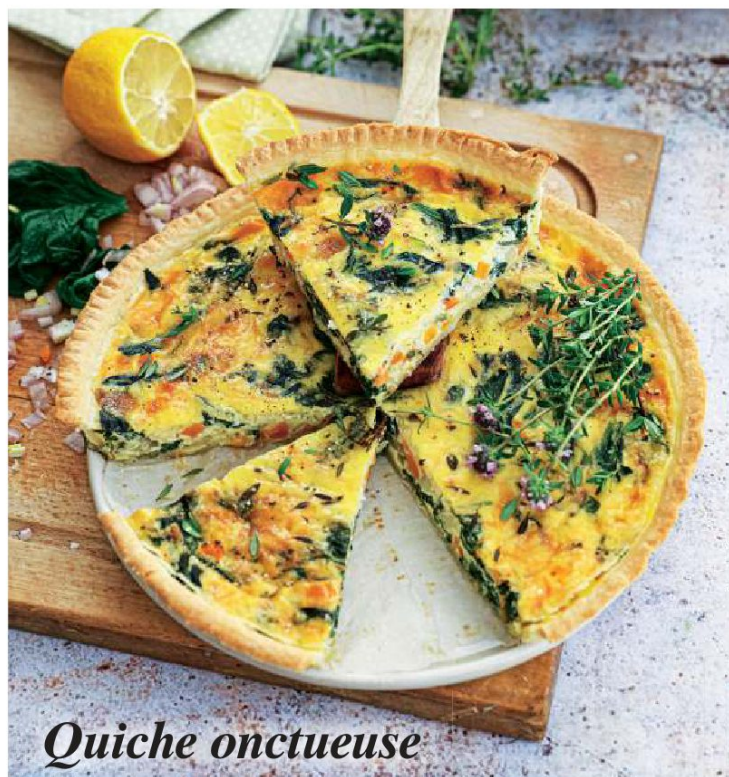
250 g de riz • 1 pâte brisée • 2 œufs • 70 cl de crème fraîche épaisse • 100 g de mozzarella râpée • 200 g de quinoa • 150 g de fromage râpé (emmental) • 100 g de maïs (boîte) • 400 g de tomates concassées (boîte) • 2 c. à soupe de mélange d'épices mexicaines • 1 sachet de court-bouillon • 1 sachet de gelée au madère • 1 à 2 c. à café de zaatar • 20 g d'amandes effilées.

PLACARD & RÉFRIGÉRATEUR

10 cl de vin blanc sec • 1 c. à soupe de farine • 1 c. à café de curcuma • ½ c. à café de gingembre • ½ c. à café de cumin • 3 c. à soupe de miel • 20 g de beurre • huile d'olive • sel et poivre.



*Blanquette
de la mer*



Quiche onctueuse



Gratin de quinoa mexicain

LE WEEK-END, ON PRÉPARE À L'AVANCE

LUNDI

BLANQUETTE DE LA MER

Préparation : 10 mn

Faites cuire 2 carottes coupées en rondelles à la vapeur 10 mn. Coupez les champignons en lamelles. Faites cuire le riz 10 mn à l'eau bouillante salée. Coupez le poisson en bouchées. Poêlez avec 10 g de beurre 5 mn. Salez et poivrez. Retournez le poisson, ajoutez les moules et faites cuire 5 mn. Salez, poivrez. Réservez.

Faites revenir 2 échalotes émincées avec 15 g de beurre. Incorporez la farine, le vin blanc, les champignons et 40 cl de crème épaisse et 1 brin de thym, faites mijoter 5 mn, et remettez le poisson et les moules. Égouttez le riz. Gardez le tout hermétiquement au frais.

MARDI

QUICHE ONCTUEUSE

Préparation : 15 mn

Pelez 2 carottes et coupez-les en dés. Faites-les cuire 5 mn à la vapeur. Lavez et équeutez les épinards, puis hachez-les grossièrement. Pelez et ciselez 1 échalote, faites-la suer dans 1 filet d'huile. Ajoutez les épinards, 5 mn à feu moyen. Salez et poivrez. Laissez refroidir. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez 30 cl de crème épaisse avec 2 œufs, la mozzarella et les feuilles de 3 brins de thym. Salez, poivrez. Incorporez les carottes et la poêlée. Étalez la pâte dans un moule à tarte et piquez le fond à la fourchette. Répartissez la préparation sur le fond de tarte.

Faites cuire 35 à 40 mn au four. Conservez au frigo.

MERCREDI

GRATIN DE QUINOA MEXICAIN

Préparation : 15 mn

Rincez le quinoa et faites-le cuire selon les indications du paquet. Préchauffez le four à 180 °C.

Faites revenir 1 oignon émincé avec 1 filet d'huile d'olive et les épices à la mexicaine. Ajoutez le maïs égoutté et la viande hachée, faites cuire 5 mn en séparant bien la viande, puis versez les tomates concassées. Parsemez de 4 brins de coriandre ciselée.

Versez cette préparation dans un plat à gratin. Parsemez de fromage râpé.

Faites gratiner 10 à 15 mn au four. Réfrigérez ou congelez une fois froid.

JEUDI

TAJINE DE PINTADE

Préparation : 20 mn

Mettez la pintade dans une grande cocotte. Arrosez-la de 2 c. à soupe d'huile, salez et poivrez. Enfourez et faites cuire 30 mn au four préchauffé à 180 °C.

Coupez les patates douces pelées en cubes et taillez 4 carottes pelées en deux dans la longueur.

Mélangez 1 c. à café de zaatar, 1 c. à café de curcuma, ½ c. à café de gingembre, ½ c. à café de cumin, le miel, 3 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre dans un bol. Ajoutez les légumes autour de la pintade et arrosez le tout du mélange aux épices.

Prolongez la cuisson au four de 45 mn. Laissez refroidir et congelez dans une boîte hermétique.

VENREDI

TERRINE DE RAIE

Préparation : 20 mn

Préparez le court-bouillon. À ébullition, ajoutez les ailes de raie et faites-les cuire 15 mn. Prélevez 50 cl du court-bouillon dans une casserole et versez-y le sachet de gelée au madère.

Égouttez la raie, retirez la peau et effilochez la chair pour ôter les arêtes. Salez et poivrez. Mettez dans une terrine, versez la gelée en tapotant le moule.

Réfrigérez une nuit, puis congelez si vous ne la consommez pas dans les trois jours.



Tajine de pintade



Terrine de raie

La bonne organisation

✓ **Commencez par la pintade**, car sa cuisson est longue.

✓ **Pour plus d'efficacité, privilégiez les boîtes hermétiques** (si possible sous-vide pour encore plus de sécurité et de préservation des nutriments et saveurs) qui peuvent aller du congélateur au four. Un seul contenant pour toutes les opérations !

✓ **Le gratin à la mexicaine ne passe au four que pour faire gratiner.** Vous pouvez le faire avant la réfrigération ou congélation mais aussi après, ce sera juste un peu plus long le jour J. C'est vous qui choisissez !

LE JOUR J, C'EST QUASI PRÊT !

Le lundi, réchauffez cette blanquette de la mer à feu doux et servez-la agrémentée d'un trait de jus de citron et son zeste râpé.

Le mardi, il vous suffit de réchauffer la tarte dans le four à température douce et de la servir avec une belle salade verte ou une salade d'endive, par exemple.

Le mercredi, faites réchauffer à four chaud et servez avec une salade de roquette, ou avec des tortillas.

Le jeudi, réchauffez la pintade à feu doux et servez parsemé d'une ½ c. à café de zaatar, d'amandes effilées et de trois brins de coriandre ciselée. Pensez également à sortir votre terrine de pois-

son si elle est au congélateur pour la mettre au réfrigérateur jusqu'au vendredi.

Le vendredi, il ne vous reste plus qu'à démouler votre terrine décongelée de la veille et la servir tranchée sur un lit de rondelles de tomates et de lamelles de figues, parsemée du jus des tomates et de l'oignon nouveau.

3 IDÉES DESSERTS EXPRESS

✓ **Des brochettes de mangue et de fraise saupoudrées de sucre pétillant !**

✓ **Des madeleines dans une coupelle de crème anglaise façon île flottante et saupoudrées de pépites de chocolat ou de cacao amer.**

✓ **Des palets bretons épais avec un dôme de chantilly surmonté de framboises fraîches et pourquoi pas un peu de coulis.**

ROULEAUX DE PRINTEMPS



SPAGHETTIS AUX BOULETTES



OMELETTE SOUFFLÉE



TIRAMISU AUX FRAISES



PLAT SPAGHETTIS AUX BOULETTES



4 pers. 20 mn 45 mn

Pelez et ciselez les oignons. Effeuiliez la sauge et hachez-en quelques feuilles. Faites tremper le pain dans le lait.

Dans un saladier, mélangez la moitié des oignons, la viande, le pain essoré, la sauge hachée, l'œuf, du sel et du poivre.

Façonnez des boulettes et faites-les dorer dans une poêle avec de l'huile.

Laissez chauffer un filet d'huile dans une cocotte, faites suer l'oignon, puis ajoutez le coulis, de la sauge, du sel et du poivre. Laissez mijoter 15 mn.

Faites cuire les pâtes *al dente* selon les indications de l'emballage.

Mélangez les spaghettis et la sauce, ajoutez les boulettes, de la sauge et servez.

250 g de spaghettis
• 500 g de viande hachée
• 1 bouquet de sauge
• 2 oignons
• 100 g de pain dur
• 15 cl de lait
• 1 œuf
• 80 cl de coulis de tomates
• huile d'olive
• sel et poivre.

Maxi

ENTRÉE ROULEAUX DE PRINTEMPS



4 pers. 30 mn 5 mn

Faites cuire les vermicelles selon les indications de l'emballage. Égouttez et laissez refroidir.

Pelez et râpez les carottes. Épluchez le concombre et taillez-le en bâtonnets.

Trempez les feuilles de riz, une par une, dans de l'eau tiède. Posez 3 feuilles de menthe en long au centre, puis une feuille de salade. Disposez ensuite des vermicelles, des carottes, du concombre. Rabattez les côtés de la feuille de riz et roulez-la en serrant bien.

Recommencez l'opération avec le reste des ingrédients. Servez avec de la sauce aux cacahuètes, par exemple.

8 feuilles de riz • 50 g de vermicelles de riz
• 2 carottes • 8 feuilles de salade
• 1 bouquet de menthe
• 1 concombre.

Maxi

DESSERT TIRAMISU AUX FRAISES



4 pers. 30 mn 3 h

Coupez les fraises en quartiers.

Montez la crème, le mascarpone et le sucre glace en chantilly souple.

Plongez les biscuits dans le coulis de fraises et garnissez-en le fond d'un plat. Couvrez d'une belle couche de crème et recommencez l'opération en terminant par de la chantilly. Décorez de fraises, de pistaches concassées et du reste de coulis.

Réservez au frais 3 h avant de déguster.

500 g de fraises • 20 cl de coulis de fraises
• 16 biscuits cuiller
• 30 cl de crème entière liquide
• 250 g de mascarpone
• 50 g de sucre glace
• pistaches concassées.

Maxi

LÉGUMES OMELETTE SOUFFLÉE



4 pers. 20 mn 15 mn

Faites dorer les ornithogales rapidement, dans une poêle, avec un filet d'huile. Réservez.

Effeuiliez et ciselez le persil.

Cassez les œufs dans un saladier en réservant 3 blancs dans un autre saladier.

Montez les blancs en neige souple.

Fouettez les autres œufs avec du sel, du poivre et le persil. Ajoutez les blancs montés et mélangez délicatement.

Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile. Versez les œufs et disposez la moitié des ornithogales par-dessus. Laissez cuire 3 mn, repliez l'omelette et retournez-la.

Servez avec le reste des asperges sauvages.

8 œufs • 1 bouquet d'ornithogales (asperges sauvages)
• quelques brins de persil
• huile neutre
• sel et poivre.

Maxi

Maxi Votre Espace Boutique

Une sélection d'articles à petits prix

Livraison
à domicile
incluse

colissimo



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

39,90

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

Le TOP VENTES

**La montre
connectée**

Restez connecté,
pendant vos activités !

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

36,90



**La station météo
hygromètre**

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

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

19,90

**La mandoline
4 lames**



24,90

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

**Le set de
2 poêles
aspect
pierre**

BON PLAN

29,90



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

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

**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



**La plancha revêtement céramique
Plaques de 50 x 25 cm,
idéale pour 6 personnes**

LIVOO

54,90



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

Maxi

**COMMENT
commander ?**

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

PAR TÉLÉPHONE AU 01 58 10 34 49

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

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

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

Mes coordonnées Mme ☐ M. ☐

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél. Date de naissance JOUR MOIS ANNÉE

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

E-mail

Mon Règlement ☐ CHEQUE BANCAIRE À L'ORDRE DE MAXI

☐ **CB** N° MOIS ANNÉE

Date de validité : MOIS ANNÉE

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

Date et signature obligatoires

Encore + simple & pratique

Pour un paiement en toute sécurité, rendez-vous sur

▶ www.abobauer.com/MX2063VPC ◀

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



MX2063VPC

Saveurs d'ailleurs ou du potager

LES ATOUTS DES HERBES *aromatiques*

Certaines nous font voyager, d'autres ont des vertus antioxydantes, antiseptiques ou digestives... une chose est sûre : elles parfument avec finesse notre cuisine au quotidien.

CRABE AU FROMAGE FRAIS

4 à 6 pers. 20 mn

1 bouquet de ciboulette • 200 g de chair de crabe en boîte • 200 g de fromage frais (un peu dense, type Petit Billy) • ½ pomme granny smith • poivre.

Égouttez le crabe et le fromage frais, puis mélangez-les. Poivrez. Pelez la pomme et coupez-la en une douzaine de petits cubes. Ciselez la ciboulette dans une coupelle.

Entourez un morceau de pomme de mélange fromage-crabe et roulez-le dans vos mains pour obtenir une petite boule ferme, puis passez-la dans la ciboulette. Faites ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients. Réfrigérez.

Servez bien frais en entrée ou en bouchées apéritives.





POULET CITRON ET ESTRAGON

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🍳 15 mn

Marinade : 1 h au moins

1 bouquet d'estragon • 4 blancs de poulet • 2 citrons non traités • 10 cl de vin blanc • huile d'olive • sel et poivre.

Ciselez l'estragon. Prélevez le zeste et le jus d'un citron. Mélangez-les dans une poche hermétique avec l'estragon, les blancs de poulet et ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive. Laissez mariner au frais 1 h au moins.

Faites cuire le poulet égoutté à la poêle dans un filet d'huile 6 à 8 mn de chaque côté. Salez, poivrez. Réservez le poulet. Déglacez la poêle avec la marinade et le vin, frottez pour décoller les sucs à la spatule et laissez frémir jusqu'à l'obtention d'une sauce.

Servez le poulet avec le dernier citron coupé en lamelles et arrosé de sauce à l'estragon, accompagné par exemple, d'une purée ou de pâtes fraîches.



CROUSTILLANTS DE SARDINES

🍴 4 à 6 pers. ⌚ 25 mn 🍳 20 mn

10 brins de coriandre • 8 feuilles de brick • 8 sardines en boîte • 2 c. à soupe de pignons de pin • 40 g de beurre • 1 citron non traité • sel et poivre.

Faites fondre le beurre. Faites griller à sec les pignons. Préchauffez le four à 180 °C. Égouttez les sardines en boîte, ouvrez-les en deux et retirez l'arête centrale. Séparez les deux filets. Prélevez le zeste et le jus du citron.

Coupez 1 feuille de brick en deux (en laissant les autres dans l'emballage pour qu'elles ne sèchent pas) et badigeonnez de beurre. Repliez le bord arrondi vers l'intérieur. Déposez un filet de sardine, recouvrez-le de feuilles de coriandre, quelques pignons, un peu de zeste et de jus de citron. Salez, poivrez.

Repliez les bords latéraux des feuilles de brick vers l'intérieur et roulez-les pour former des cigares. Faites de même avec le reste des ingrédients.

Disposez les cigares sur une plaque recouverte de papier cuisson. Badigeonnez-les de beurre fondu des deux côtés.

Faites cuire au four 20 mn environ en les retournant à mi-cuisson. Servez chaud avec une salade verte.



CLAFOUTIS AUX PETITS POIS

🍴 4 à 6 pers. ⌚ 15 mn 🍳 30 mn

½ bouquet de menthe • 250 g de talon de jambon • 300 g de petits pois écosés • 3 œufs entiers + 2 jaunes d'œufs • 150 g de fromage frais • 20 cl de lait • 100 g d'emmental râpé • 2 gousses d'ail • beurre • sel et poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Plongez les petits pois 5 mn dans de l'eau frémissante salée. Coupez le talon du jambon en dés. Pelez et écrasez l'ail. Lavez, séchez les feuilles de menthe, réservez quelques feuilles et ciselez le reste. Battez les œufs entiers et les jaunes.

Mélangez le fromage frais avec le lait, les œufs battus, l'ail, la menthe ciselée, du sel et du poivre. Répartissez les petits pois et les dés de jambon dans un plat à gratin beurré, puis parsemez du fromage râpé. Versez le mélange aux œufs.

Enfournez 25 à 30 mn jusqu'à bien colorer la surface. Servez chaud, tiède ou froid, décoré de la menthe réservée.

FRUITS AU SIROP DE CITRON ET VERVEINE

4 pers. 15 mn 20 mn 1 h

2 pêches (blanches et/ou jaunes)
• ½ melon • 2 ou 3 abricots • 1 citron
bio • 60 g de sucre • ½ bouquet de
verveine fraîche.

Prélevez le zeste du citron à l'aide d'un
épluche-légume ou Économe. Faites
cuire le sucre 15 mn à feu doux avec
20 cl d'eau et le zeste du citron. Ajoutez
la verveine, laissez refroidir et filtrez.

Émincez une partie du zeste du citron.
Épépinez le melon, dénoyautez les
pêches et les abricots. Pelez le melon
et les pêches. Taillez les fruits en dés,
mélangez-les avec le sirop citron-ver-
veine. Couvrez et réservez au frais 1 h.

Répartissez les fruits et le sirop dans
des verrines, décorez des zestes de ci-
tron et servez bien frais.

POUR CHANGER

Vous pouvez remplacer la verveine
par du basilic, de la menthe
ou du romarin et le zeste du citron,
par du gingembre frais.





MAQUEREAUX GINGEMBRE-CIBOULETTE 4 pers. 20 mn 10 mn

4 à 8 maquereaux (selon la taille)
• 6 cm de gingembre frais • 1 citron
• 1 bouquet de ciboulette • huile d'olive • sel et poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Coupez la tête des maquereaux, videz-les. Levez les filets ou demandez à votre poissonnier de le faire pour vous. Rincez-les et séchez-les sur du papier absorbant.

Salez et poivrez les filets de maquereaux, placez-les dans un plat à four. Pressez le citron, versez le jus ainsi qu'un filet d'huile et le gingembre pelé et râpé. Ciselez la ciboulette, parsemez-en la moitié sur les filets de maquereaux.

Enfournez, baissez le four à 160 °C et faites cuire 10 mn, selon la taille des filets et servez parsemé du reste de ciboulette. 



CARRÉ D'AGNEAU EN CROÛTE D'HERBES ET PISTACHES

4 pers. 15 mn 20 mn

1 bouquet de persil • 2 brins de thym • 1 carré d'agneau de 8 côtes alignées • 3 ou 4 pains suédois (ou biscottes) • 30 g de beurre mou • 2 c. à soupe de pistaches mondées non salées • 4 gousses d'ail • 1 c. à café de paprika • 2 c. à soupe de moutarde • huile de pépins de raisin • sel et poivre.

Lavez et séchez les feuilles de persil et de thym. Mixez les pains suédois (ou biscottes) avec l'ail pelé et écrasé, les pistaches, 1 c. à soupe de moutarde, le beurre mou, le thym et le persil. Préchauffez le four à 250 °C.

Salez et poivrez le carré d'agneau, disposez-le dans un plat à four et couvrez le dessus de la préparation aux herbes.

Faites cuire au four 10 mn, puis baissez la température à 200 °C et faites cuire encore 6 à 8 mn selon la cuisson désirée.

Mélangez dans un bol le reste de moutarde, le paprika et émulsionnez avec 5 ou 10 cl d'huile tout en mélangeant à la cuillère pour monter cette sauce moutarde.

Servez le carré d'agneau avec la sauce et accompagné, par exemple, d'une purée de céleri ou d'une poêlée de légumes.



CAKE AUX HERBES ET FETA

4/6 pers. 15 mn 40 mn

200 g de farine + 5 g • 3 œufs • 10 cl de lait • 10 cl d'huile d'olive • 1 sachet de levure chimique • 200 g de feta • 2 échalotes • 1 gros bouquet d'herbes mélangées (persil, cerfeuil, ciboulette, menthe) • sel et poivre.

Mélangez la farine avec la levure. Incorporez les œufs, le lait et 10 cl d'huile en mélangeant bien entre chaque ajout. Préchauffez le four à 200 °C.

Coupez la feta en dés, effeuillez et ciselez les herbes. Pelez et ciselez les échalotes. Ajoutez l'ensemble à l'appareil à cake, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Versez dans un moule à cake huilé et fariné.

Enfournez le tout et faites-le cuire 40 mn environ, en testant la cuisson à la pointe d'un couteau. Dégustez le cake tiède ou froid.

PRATIQUE

Vous pouvez consommer les cakes chauds, tièdes ou froids. Mais préparés la veille et laissés à température ambiante sous un linge propre, c'est pratique et encore meilleur.



OMELETTE VERTE

4 pers. 20 mn 35 mn

1 bouquet de coriandre • 1 bouquet de persil • 3 brins de basilic • 3 brins d'aneth • 6 œufs • 1 oignon • 1 petit poireau • 1 c. à café bombée de curry • 1 c. à café de curcuma • 1 c. à café de cumin moulu • huile d'olive • sel et poivre.

Émincez finement l'oignon et le poireau, puis faites-les revenir avec 3 c. à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Préchauffez le four à 180 °C. Laissez refroidir.

Hachez finement toutes les herbes au couteau (et non au mixeur). Fouettez les œufs avec les épices dans un grand saladier, salez, poivrez. Incorporez les herbes, puis la poêlée refroidie. Versez le tout dans un plat à four huilé. Faites cuire au four 30 à 35 mn.

Servez l'omelette seule ou accompagnée de crème fraîche ou d'une sauce au yaourt à la grecque.



PANNA COTTA AUX FRAISES ET BASILIC

🍴 4 pers. ⌚ 10 mn 🔥 5 mn 🌡️ 4 h ⏳ 15 mn

½ bouquet de basilic • 250 g de fraises • 40 cl de crème liquide (ou moitié lait, moitié crème) • 30 g de sucre • 2 feuilles de gélatine (4 g).

Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer la crème avec le sucre. Hors du feu, ajoutez le basilic (réservez-en pour le décor). Couvrez et laissez infuser 15 à 20 mn.

Filtrez la crème, incorporez la gélatine essorée. Répartissez dans des verrines, laissez refroidir. Placez 1 h au frais.

Équeutez les fraises et coupez-les en morceaux. Répartissez-les sur la panna cotta, couvrez et laissez complètement prendre au moins 3 h au frais.

Servez les verrines décorées de basilic et avec des fraises, s'il en reste.

Plus de recettes
aux herbes sur
maximag.fr

Économique et écologique

RÉCUPÉREZ L'EAU *de pluie !*

Face aux étés plus secs et aux restrictions d'arrosage, chercher à récupérer l'eau de pluie est un réflexe malin, une bonne idée qui coule de source... Et bonne nouvelle, il existe des solutions pour tous les jardins et tous les budgets.

En France, un jardin de 100 m² peut nécessiter jusqu'à 20 000 litres d'eau par an rien que pour l'arrosage. Autant dire que laisser filer l'eau de pluie, c'est un peu gâché ! Gratuite, douce et naturellement non chlorée, elle est même meilleure pour vos plantes que l'eau du robinet.

Prêt à poser

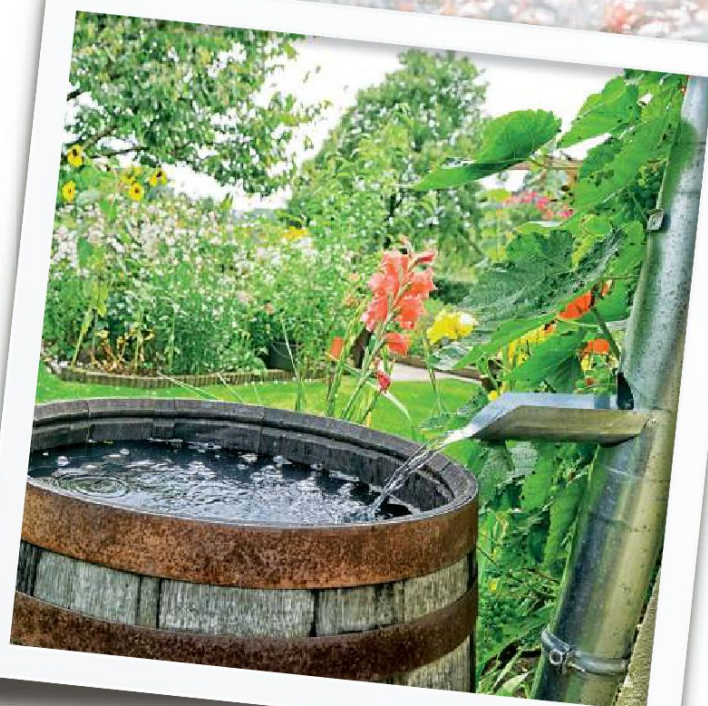
Simple, abordable et efficace, le récupérateur d'eau de pluie s'installe en quelques minutes, sans outils particuliers. Vous trouverez des modèles basiques en plastique à partir de 200 litres, dès 30 € en jardinerie ou en grande surface de bricolage. Ils peuvent aussi se faire discrets, voire décoratifs, en forme de jarres, en résine imitation pierre ou bois. Côté

pratique, un robinet en bas de cuve suffit pour remplir un arrosoir.

L'astuce : pour améliorer votre installation sans vous ruiner, pensez au collecteur de gouttière. Ce petit accessoire, placé directement sur la descente, dirige l'eau vers la cuve tout en filtrant feuilles et débris. Résultat : une eau plus propre et une cuve qui s'encrasse moins.

SIMPLE D'ENTRETIEN

Deux fois par an, nettoyez la cuve et retirez les dépôts au fond. Un coup d'œil régulier au filtre de gouttière permet aussi d'éviter feuilles et saletés. À l'automne, un nettoyage des gouttières s'impose pour garantir une eau de meilleure qualité. Avant les premiers froids, vidangez votre installation pour la préserver en cas de gel. Certains modèles sont équipés d'un mode « hiver » pour interrompre la récupération. Un détail qui fait la différence sur la durée de vie de votre équipement.



En moins sur la facture

Avec un toit de 100 m², il est possible de récupérer jusqu'à 70 000 litres d'eau par an. L'arrosage du jardin représente près de 6 % de la consommation d'eau d'un foyer, donc la collecte réalisée permet largement de couvrir ces besoins. Résultat : jusqu'à 40 % d'économie sur la facture d'eau en période d'arrosage. Un geste écologique et économique.

Source : Ademe, Agence pour la transition écologique, 2025.



VOIR PLUS GRAND

Si vous avez un potager ou un vaste jardin, une simple cuve ne suffira pas toujours. Les modèles de 1 000 litres et plus (type cuve IBC) permettent de stocker davantage d'eau pour faire face aux périodes sèches.

Astuce : surélevez légèrement la cuve sur une dalle ou des parpaings afin de faciliter le branchement d'un tuyau d'arrosage par gravité. Si vous souhaitez automatiser l'arrosage, une petite pompe de surface suffira amplement (comptez 60 à 100 € supplémentaires).



La cuve enterrée

C'est le nec plus ultra pour celles qui veulent allier autonomie et discrétion. Enterrée dans le jardin, la cuve peut contenir plusieurs milliers de litres tout en gardant l'eau fraîche. Reliée à une pompe, elle permet d'alimenter un système d'arrosage, voire certains usages domestiques (toilettes, lave-linge, lavage des sols). À noter que 44 % de l'eau potable consommée par un foyer pourrait être remplacée par de l'eau de pluie. Évidemment, son installation demande un peu de travail... et de professionnalisme : terrassement, raccordement, pose d'une pompe immergée et, selon l'usage prévu, connexion au circuit de la maison. Pour un usage sanitaire intérieur, les normes imposent un circuit d'eau distinct de l'eau potable, clairement identifié. Le budget est aussi plus important (à partir de 2 000 € environ), mais elle offre un confort incomparable et valorise votre habitat.

Maxi-pratique

Les bons réflexes

Récupérer l'eau, c'est bien. L'utiliser à bon escient, c'est encore mieux !
Arrosez de préférence tôt le matin ou en soirée pour limiter l'évaporation.
Privilégiez un arrosage au pied des plantes, plus efficace et économe.
Programmé aux bonnes heures, un système d'arrosage en goutte-à-goutte représente la solution idéale.



Pensez aussi au paillage :
en couvrant le sol, il conserve l'humidité et réduit les besoins en eau. Enfin, adaptez vos plantations en choisissant des espèces peu gourmandes, mieux adaptées aux étés chauds.

Plus de conseils
de jardin sur
maximag.fr

Juchée sur sa
falaise, la cité
de Rocamadour.

*Dans les pas
des bergers*

LES PAYSAGES VIVANTS DU *Quercy*

Envie de nature
et d'authenticité ?
Dans le Lot,
entre causses
et vallées,
le territoire
se révèle au fil
des troupeaux
et des saisons.

Le sentier serpente entre deux murets de pierre sèche, puis soudain, le causse s'ouvre. À perte de vue, des pelouses rases ponctuées d'orchidées sauvages et de thym en fleur. Dans la lumière encore douce du matin, des silhouettes apparaissent, paisibles : des brebis aux yeux cerclés de noir, que l'on appelle affectueusement « brebis à lunettes ». Ici, le pastoralisme prend tout son sens. Depuis des siècles, les troupeaux ovins entretiennent ces paysages ouverts, empêchant la forêt de reconquérir le plateau et préservant une biodiversité exceptionnelle. Le Parc naturel régional des Causses du Quercy, classé Géoparc mondial Unesco, porte l'empreinte de cette alliance entre l'homme, l'animal et la roche. Caselles de pierre sèche, dolmens mystérieux et pelouses riches d'une biodiversité exceptionnelle racontent ce dialogue millénaire (*infos sur parc-causses-du-quercy.fr*).

Pour entrer dans cette histoire, rien de tel qu'une randonnée guidée avec les Chemins de Colin, entre petit patrimoine et rencontres avec les éleveurs (*infos sur les-chemins-de-colin.fr*). À Espédaillac, posé sur le plateau entre Rocamadour et la vallée du Célé, la balade « Un paysage façonné par la brebis » déroule sept kilomètres au plus près des troupeaux. Le 14 mai 2026, le village célébrera d'ailleurs la brebis lors d'une journée festive mêlant contes, animations et échanges avec les éleveurs.

Année du pastoralisme

À Figeac, l'élevage ovin révèle une autre richesse : la laine. À La Draille, cette matière locale se transforme en objets durables et contemporains. Portée par une association engagée, la boutique, chaleureuse, soutient les éleveurs et redonne vie à cette filière traditionnelle. Dans tout le Lot, cet élan se prolonge avec une année 2026 dédiée au pastoralisme : fêtes, balades et rencontres vont ainsi rythmer toute la saison.

Rocamadour, l'escale gourmande

Du causse à Rocamadour, il n'y a que quelques lacets vertigineux. Accrochée à sa falaise, la cité sacrée est indissociable de son trésor gourmand. Ici, ce sont les chèvres

BREBIS OU chèvre ?

ROCAMADOUR AOP, PAVÉ DU QUERCY...

Sur les marchés de Gramat ou de Cahors, le fromage se savoure au fil des étals, encore imprégné du parfum des causses.

Plus d'idées évasion sur maximag.fr

Prêt à partir

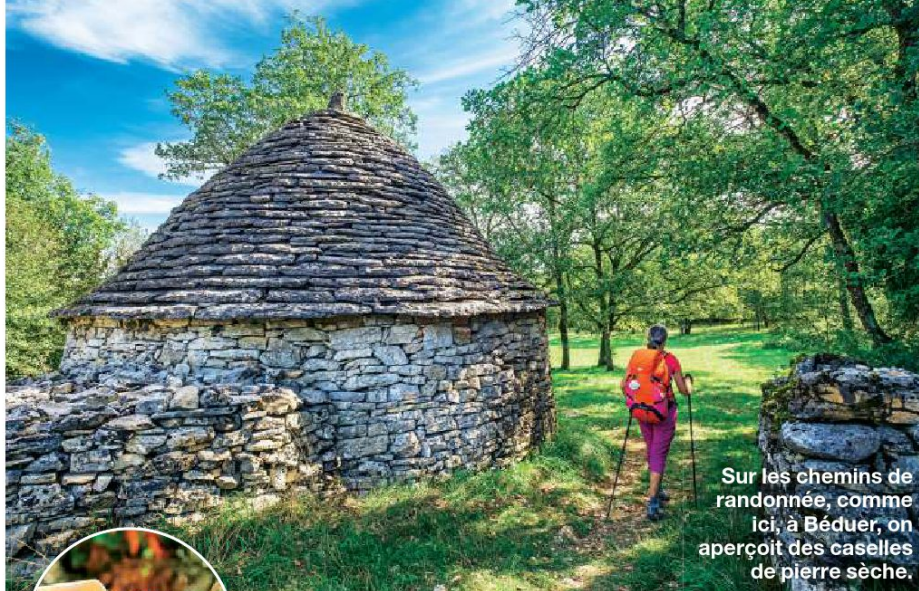


Y SÉJOURNER

L'hôtel Les Esclargies***, sur le plateau de Rocamadour, à l'ombre de chênes centenaires, dispose de 16 chambres. Parfaitement situé à 350 mètres du château, on rejoint facilement à pied le village médiéval. À partir de 110 € la nuit en chambre double. *Infos sur esclargies.com*.

Le domaine Bel Air, doté de six chambres d'hôtes et deux gîtes, vous accueille au cœur des causses du Quercy. Sébastien et sa famille proposent un séjour en immersion avec le territoire, la nature, le ciel étoilé et la gastronomie. Les menus de la table d'hôtes puisent leurs saveurs dans le potager et le verger de cette exploitation agricole. Tarifs : à partir de 85 € la nuit pour 2 personnes, petit-déjeuner inclus. *Infos sur domaine-belair.com*.

INFOS TOURISTIQUES : tourisme-lot.com.



Sur les chemins de randonnée, comme ici, à Bédier, on aperçoit des caselles de pierre sèche.



Simplifiez-vous *la vie* !

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



PISSENLIT ANTI-PIQÛRE

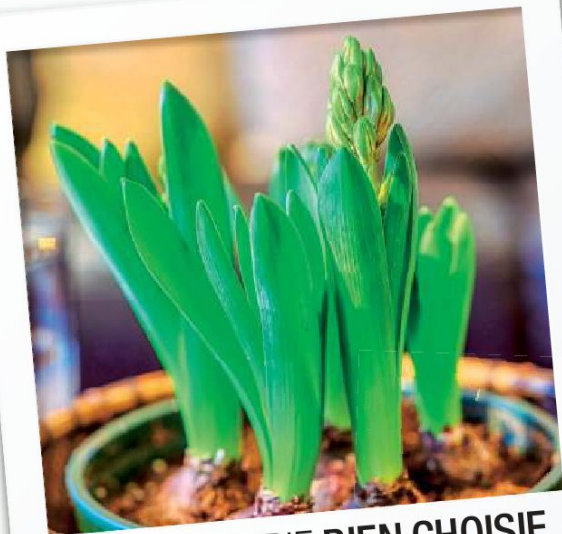
Mettez 1 poignée de fleurs de pissenlit dans 1 flacon d'alcool à 60° (en pharmacie et sur Internet), laissez macérer 1 semaine et frottez la peau avec cette préparation en cas de piquêre d'insecte.

Semis repérés

Après avoir semé des fleurs ou des légumes, épandez du sable sur la surface plantée pour la repérer facilement, cela empêchera en plus la terre de former une croûte avec l'eau de pluie ou d'arrosage, ce qui retarde la germination.

Bougies bien droites

Afin que vos bougies restent bien droites dans leur bougeoir, versez de l'eau chaude dedans pour bien le chauffer, puis videz l'eau et enfoncez aussitôt vos bougies.



PLANTE FLEURIE BIEN CHOISIE

Lorsque vous achetez des plantes fleuries en conteneur, choisissez-les en boutons plutôt qu'en pleine floraison : elles auront plus de chance de bien s'épanouir une fois en place dans votre jardin ou vos jardinières.

Rocking-chair sécurisé

Il suffit de coller un bouchon de liège aux extrémités de chaque pied d'une chaise à bascule pour éviter tout risque de la voir se retourner, notamment si des enfants se balancent un peu trop fort.

Cafards éliminés

Des petits morceaux de concombre disposés dans les placards permettent de se débarrasser naturellement de la présence des cafards.

Riz réussi

Pensez à ajouter 1 c. à café de citron frais dans l'eau de cuisson de votre riz pour qu'il ne soit pas collant.



Fuite détectée

Si vous n'arrivez pas à localiser une fuite dans vos toilettes, mettez quelques gouttes de colorant alimentaire dans le réservoir et ne tirez pas la chasse : si le colorant arrive dans la cuvette, la fuite vient des valves internes.

BROSSAGE RELAXANT

Vous vous sentez nerveuse ou fatiguée ? Brossez-vous la plante des pieds et la paume des mains avec 1 brosse sèche un peu dure en effectuant un mouvement circulaire.



Cage de transport improvisée

Comment transporter votre hamster domestique ou autre petit animal de compagnie ? Scotchez ensemble 2 barquettes de fruits (propres) perforées pour improviser une petite cage de transport tout confort.

Allée sombre égayée

Pour donner du caractère à une allée longue et mal éclairée, bordez-la de galets ou de gros cailloux blancs et, en saison, doublez-la de fleurs blanches ou très pâles qui se distinguent bien quand le jour faiblit.

Chaussures sans salissures

Les chaussures que vous placez dans votre valise ne saliront pas vos affaires si vous les glissez dans de vieilles taies d'oreiller, qui feront office de housse de protection.

ASTUCES POUR FERTILISER LA TERRE NATURELLEMENT

LES PEAUX DE BANANE

Enterrez des petits morceaux de peau de banane (non traitée ou bien lavée) au pied des plantes, notamment fleuries, pour booster leur croissance.

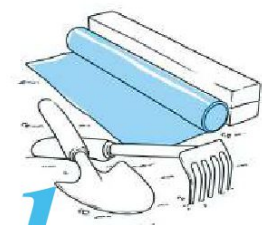
LES PLUMES

Avant de planter des légumes, tapissez le fond du sillon avec une fine couche de plumes : en se décomposant doucement, elles libéreront azote et nutriments, pour le plus grand bien de vos cultures.

LES FEUILLES DE THÉ

Parsemez le sol de feuilles de thé infusées autour des plantes vertes et fleuries pour les faire profiter d'un bel apport d'hydrates de carbone libérés par le thé, très stimulants pour leur croissance.

5 autres façons d'utiliser le papier sulfurisé de cuisson



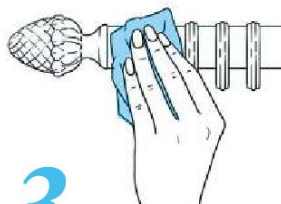
1 Entretenir les outils de jardinage

Nettoyer pelle et autre râteau avec une feuille de papier cuisson : sa texture permet de retirer plus facilement la terre humide incrustée et la paraffine ainsi déposée les protégera contre la rouille.



2 Protéger les vêtements

Couper de grandes feuilles de papier cuisson, les assembler avec du ruban adhésif pour former une housse et glisser à l'intérieur les habits en matières délicates ou que l'on porte peu.



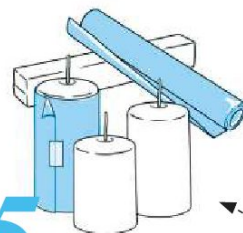
3 Optimiser des rideaux

Frotter les tringles à rideaux en métal avec du papier sulfurisé pour faire glisser plus facilement les anneaux grâce à la paraffine déposée par ce papier.



4 Conserver les aliments

Envelopper des aliments dans le réfrigérateur avec du papier sulfurisé et fermer le tout à l'aide d'une ficelle nouée serrée ou avec un élastique.



5 Préserver des bougies parfumées

Emballer dans du papier sulfurisé les bougies parfumées stockées dans un placard pour éviter qu'elles ne s'abîment.

Plus de trucs & astuces sur maximag.fr



Elles ont besoin de vous

DES RECETTES POUR FAIRE DU KÉFIR DE LAIT

Bonjour, je suis à la recherche de recettes pour faire du kéfir de lait. J'aimerais connaître les étapes pour le préparer, le conserver, et savoir où acheter les ingrédients. Et quels en sont les bénéfices ? Je vous remercie de votre aide.

Michelle, réf. 11MAI2026/01

QUE PENSEZ-VOUS DES IMPLANTS DENTAIRES ?

Bonjour à tous, je me permets de vous écrire afin de partager mes interrogations et avoir vos avis concernant des implants dentaires. J'ai beaucoup de mal à supporter les prothèses, qui me gênent au quotidien. Je cherche donc une solution qui pourrait m'apporter un meilleur confort. À 93 ans, je me porte bien et je n'ai pas de problème de santé particulier, mais je me demande s'il est raisonnable d'envisager des implants dentaires.

J'aimerais vraiment savoir ce que vous en pensez, que ce soit par expérience personnelle ou par connaissance. Merci par avance pour vos réponses.

Reine, réf. 11MAI2026/02

POUR NE PLUS ME SENTIR SEULE

Chères lectrices et chers lecteurs, chaque semaine, je me dépêche d'aller acheter mon magazine *Maxi*, que j'adore. Aujourd'hui, je vous écris car je me sens seule. J'aimerais trouver des personnes pour lier de belles amitiés dans le monde entier. Nous pourrions parler de notre quotidien et de nos passions par le biais de l'écriture. Je m'appelle Valérie et je vis en Belgique. J'aime le crochet, le dessin, la musique, les animaux... Et encore plein d'autres choses que j'aimerais partager avec vous. À vos plumes et à bientôt de vous lire.

Valérie, réf. 11MAI2026/03

Vous avez répondu

COMMENT SOULAGER CES DIVERTICULES ?

J'ai régulièrement des infections à cause des diverticules.

Connaissez-vous des traitements qui pourraient me soulager ?

Chantal, réf. 16MARS2026/02

Chère Chantal, je comprends ce que vous vivez. Je souffre aussi de diverticules des deux côtés du colon. Voici mes conseils, qui, s'ils ne les suppriment pas, les rendent moins douloureux. Tout se passe dans l'alimentation. En période de crise, il faut privilégier des aliments faciles à digérer (riz, pâtes et laitages). Il faudra éviter tout ce qui contient des grains : les pains aux céréales, le muesli, ainsi que les fruits et légumes avec pépins (tomates, raisins, concombres, courgettes...). Buvez au moins un litre d'eau par jour et lorsque la crise est passée, ayez une alimentation riche en fibres pour favoriser un bon transit intestinal. Par ailleurs, faites de la marche si vous le pouvez et appliquez une bouillotte chaude sur le ventre, ça soulage. **Christine**

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 Lemus. Directeur éditorial Guillaume Blandin (75 13). Assistante de la rédaction en chef Cécilia Le Bellu-Jacquemin (75 76). Rédactrice en chef adjointe Sophie Javaux (75 86). Directrice artistique Karine Coquin. Rédactrice en chef adjointe technique Marie-Luce Le Roux.

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

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

COMMISSION PARITAIRE : 1028 K 83657. DÉPÔT LÉGAL : à parution. NUMÉRO D'ISSN : 0981-6836. DISTRIBUTION : MLP. IMPRIMERIE : BPW Sp. z o.o., Sp. K. ul. 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°s, France, 112,90 €. SERVICE ABONNEMENT : Maxi, 60643 Chantilly Cedex. Tél. 01 58 10 34 45 et abo.maxi@abobauer.com. DOM TOM, Étranger : abobauer.com. Abonnements Belgique : Edigroup, tél. +32 (0)702 233 304. Abonnements Suisse : Edigroup, tél. +41 (0)22 860 84 05. DIFFUSION : 7, rue Watt, 75013 Paris. Tél. 01 40 22 76 60. SERVICE COMMERCIAL, MARKETING ET DIFFUSION : assistante, Lella Racine. RESPONSABLE VENTES AU NUMÉRO ET RÉSEAU : Hélène Dencausse. CHEF DE PRODUIT VENTES AU NUMÉRO : Élodie Balouka. RESPONSABLE MARKETING DIRECT : Carène Petit. RESPONSABLE MARKETING ET FIDÉLISATION CLIENTS : Candice Asserat. DIRECTRICE DE LA COMMUNICATION : Désirée Fumion. PUBLICITÉ : Bauer Media Régie, 7, rue Watt, 75013 Paris. Tél. 01 47 70 55 66. DIRECTION GÉNÉRALE : Anouk Diamantopoulos. DIRECTION DE LA PUBLICITÉ : Sabine Horsini. Les visuels et descriptifs shopping sont fournis par les marques. Les prix sont donnés à titre indicatif et n'engagent pas la responsabilité du magazine.



LE CONCOURS DE



DU 4 MAI AU 2 JUIN

GAGNEZ 2 séjours



homair

Valeur indicative unitaire : 550€

**Avec Homair,
ça va être dur de
rentrer à la maison !**

Homair vous offre une semaine inoubliable dans l'un de ses campings 4 et 5 étoiles, en France et en Europe. Partez en vacances en famille ou entre amis, dans un mobil-home CLASSIC de 4 à 6 personnes, pour une durée de 2 à 7 nuits.

Photos : © Nairi Fanny Bastiera



Homair, 400 campings, 400 raisons de revenir.

Réservation valable jusqu'au 31 octobre 2026, hors périodes de Haute saison du 04/07/2026 au 29/08/2026 et du 04/04/2026 au 02/05/2026, hors jours fériés et événements spécifiques, dans la limite des stocks alloués à cet effet et sur une sélection de campings disponibles au jour de la réservation.

POUR JOUER AVEC MAXI, C'EST FACILE !

par téléphone

0 892 681 107

Service 0,80 €/min
+ prix appel

Jeu gratuit sans obligation d'achat du 04/05/26 au 02/06/26. 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.

par SMS envoyez **maxi5** au 74400* ou (flashez) ce QR CODE



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

Code SMS :
MAXI5

GRILLE GAGNANTE

gorge féminine	empressé	romancier célèbre	femme aux doigts habiles	coins chauds	poursuivre au tribunal	pays traversé par le Niger	dilatation de veine	pagne fleuri
marques de rosée	associées	essayer	noie	baignoires d'antan		nivela	mois-sonner	chien anglais
						œuvre en vers		
au-dedans					accepter		8	
prénom de La Boétie					non couvert			
				prière avant le repas				
elle peut être viagère	3			met à l'abri du danger			préfixe pour huit	5
							ennemi de Grant	
ca embellit les homes		symbole de l'iridium					platine au labo	9
		jojoba						
				elle est de bon secours			chefs en armes	
tel un bouquet dans la cuisine	réserve d'images comme un vacarme						papier distribué	
convient							femelle d'un cervidé	il règne en maître jeux de mots
ne reste pas inactif								
				les racines du français			cérémonie de couronnement	tour vide
on lui tire la langue				nullement repoussé				
bouquiné								
		fleuve du Nord devant libitum		col de chemise	serein	bel élan pour le loutveteau	pèlerine	il sonne sans joie
recupère				strierait	bandage de roue	fixer avec des cordes	fabriqué en	1
enrichi d'un élément						infini		
il veillait sur le petit écran	abri d'oisillons			battre les cartes	hymne chantée			ca fait le lien
	éprouve				fête des enfants			article andalou
		rétribué					madame en abrégé	offrir une large ouverture
		de ce fait					dieu à souffle	
épous-toufflé					banquet qui tombe dans l'excès			
à toi							île d'Italie	
							dépoli	
		l'or du chimiste		un mons-tre venu d'ailleurs				on l'utilise pour monter
						mots		il est toujours bon à lire
pleine de richesses						gardé pour soi		
faux marbre					oblige à rejouer au tennis		pour ac-corder nos violons	c'est le pied à Saint-Emilion
				il rétablit un certain ordre				
					fabricants de besicles			

À GAGNER 2 x 50 €



Vous saurez immédiatement si vous avez gagné.

Jouez avant le 20/05/2026 (minuit)

par SMS, envoyez Maxi au 74400 *

0,75 € par SMS + prix d'un SMS x 4.

par téléphone au

0 892 681 107

Service 0,80 €/min + prix appel

LA SOLUTION DE LA GRILLE GAGNANTE N° 2060 PAGE 64

Le mot à trouver est : **ASTROLOGIE.**

Trouvez le mot caché dans les cases colorées et répondez par téléphone, avant le 20/05/2026 minuit, en composant le **0 892 681 107**, ou par SMS en envoyant **Maxi** au **74400 ***, et laissez vous guider. **Vous saurez immédiatement si vous avez gagné.**



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

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement complet disponible sur www.malimg.fr/reglement. Selon loi 76-17 du 6 janvier 1978 modifiée vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet de traitement en vertu d'un contrat de traitement de données à caractère personnel. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case "contre". Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case "contre". Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case "contre".

Rayez dans la grille tous les mots de la liste. Ils peuvent se croiser et se lire en tous sens. Enfin, avec les **neuf lettres** restantes, trouvez le mot répondant à la définition suivante : **baguette faite maison**.



ALIMENT	BRETZEL	FLEURAGE	GALETTE	MIEL	RECETTE
ALLONGE	BRIOCHE	FORME	GINDRE	MITRON	ROUABLE
AMANDES	CHAUSSON	FOURNEE	GRAINES	MORCEAU	ROULEAU
ANGLAIS	CHOCOLAT	FRAIS	LARDONS	NAVETTE	SANDWICH
AROME	CORBEILLE	FRANGIPANE	MADELEINE	PAIN	SCONE
ARTISAN	COUPE	FROMAGE	MELANGE	PAN-BAGNAT	SEIGLE
BAGEL	CROISSANT	FROMENT	MENAGE	PANETIERE	SOJA
BAGUETTE	CUISSON	GACHE	MEUNIER	PARISIEN	SPECIALITE
BATARD	DORE			PESEE	SURPRISE
BEIGNET	ENTAME			POILANE	TABLE
BEURRE	EPEAUTRE			POLKA	TALON
BIOLOGIQUE	FANTAISIE			PRIX	TAMISER
BISCUIT	FARINE			QUALITE	TOAST
BOUCHEE	FERMENT			QUOTIDIEN	TRESSE
BOULANGERE	FICELLE			RAISINS	VARIETE



Pain et
boulangerie

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



Bélier 21 mars/21 avril

Activités Jeudi et vendredi, une opportunité financière intéressante pourrait se présenter. Soyez vigilant et prêt à saisir cette affaire. **Relations** Selon Vénus, vous êtes prêt à rencontrer quelqu'un ou à commencer une relation. Soyez transparent dans vos échanges pour attirer la bonne personne.



Taureau 22 avril/21 mai

Activités Samedi, la Nouvelle Lune en Taureau conjointe à Mercure vous offre l'occasion de valoriser vos talents d'organisateur au travail ou dans vos loisirs. **Relations** Dès jeudi, selon le Soleil et Mercure, vous trouvez les arguments qui réconfortent. Laissez vos amis se confier à vous.



Gémeaux 22 mai/21 juin

Activités Surtout, ne perdez pas de temps en tergiversations. Uranus vous incite aux changements. Osez sortir de vos plates-bandes.

Relations Entre Vénus et Mars, Cupidon vous guide. Restez à l'écoute de votre cœur et laissez la douceur l'emporter : une parole sincère pourrait ouvrir une porte.



Cancer 22 juin/22 juillet

Activités Ce week-end, sous l'impulsion de Mercure et d'Uranus, trouvez la force de vous déles-ter de tout ce qui vous retenait jusque-là. **Relations** Vous vous fâchez vite, votre langue se fait piquante... Restez zen et évitez le ton péremptoire sous peine de subir les conséquences de vos actes.



Lion 23 juillet/23 août

Activités Uranus vous souffle un vent de chance : une nouvelle ouvre un chemin inédit. Avancez avec curiosité, une opportunité peut transformer votre horizon. **Relations** Selon le Soleil et Mercure, ce week-end, vous êtes friand de bavardages en famille. Invitez du monde, la joie sera de la partie.



Vierge 24 août/23 sept.

Activités Samedi, la Nouvelle Lune en Taureau vous offre l'occasion de valoriser votre sens pratique. Démontrez vos compétences en gestion ! **Relations** Jupiter tisse des liens solides autour de vous ; vos amis deviennent des remparts. Comptez sur eux pour un avis éclairé ou une présence rassurante.



Balance 24 sept./22 oct.

Activités Guidé par Uranus et Mars, vous savez clairement ce que vous voulez ou pas. Fiez-vous à cette lucidité : elle vous aidera à tracer une voie plus juste et plus légère. **Relations** Vous ne manquez pas d'occasion de rencontres diverses enrichissantes. Célibataire, laissez votre charme agir.



Scorpion 23 oct./22 nov.

Activités Le Soleil et Mercure apportent des solutions pour combler des failles. Suivez ces pistes : une petite réorganisation peut devenir un grand levier de réussite. **Relations** Dès vendredi, les rencontres amicales vous comblent. En duo, c'est le moment de dialoguer sur un sujet sensible.



Sagittaire 23 nov./21 déc.

Activités Selon Saturne, Mars et Uranus, entre contraintes et envies, vous trouvez l'équilibre. Avancez sans forcer, chaque petit succès confortera votre ardeur. **Relations** Mars et Vénus accentuent votre bonheur en duo. En solo, selon vos désirs, butinez ou engagez-vous dans une relation constante.



Capricorne 22 déc./20 janv.

Activités Mars, cette semaine, et la Nouvelle Lune de samedi transforment vos élans timides en actions « bulldozer » efficaces. Foncez ! **Relations** Selon Uranus, vous n'avez pas envie de faire des concessions dans votre vie quotidienne. Évitez les disputes entre voisins ou avec le commerçant du coin.



Verseau 21 janv./18 février

Activités Selon Pluton et Uranus, vous avez une certaine façon très personnelle de voir les choses. Tranchez pour avancer. **Relations** Vénus et Mars apportent une touche de feu : les regards s'illuminent. Laissez-vous surprendre : parfois, une simple invitation ouvre la porte à une belle histoire.



Poissons 19 fév./20 mars

Activités Selon Mars et Mercure, concentrez-vous sur vos finances, cette semaine, et agissez pour atteindre vos objectifs. **Relations** Jeudi et autour, vous vous réconciliez ou vous vous rapprochez d'un(e) collègue, d'un(e) ami(e), d'une connaissance... Comptez sur une ambiance amicale et fraternelle !

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

**LA FEMME
MODERNE**

L'original au féminin

2 PANTALONS Fluides

29[€]_{,90}
au lieu de ~~99[€]~~

38 ▶
56

Fluide et léger

Entretien facile

Tissu crêpe
Taille élastiquée
2 poches biais
100% polyester.
Livrés en 2 coloris
assortis de même
taille : marine et
imprimé pois.

RECEVEZ VOS 2 PANTALONS FLUIDES avec le code privilège **F3535**

Par téléphone : 7 jours sur 7 de 8h à 20h

0 892 680 165

Service 0.40 €/min
+ prix appel

lafemmemoderne.fr/pantalons226

Indiquez votre code **F3535** dans le panier



✂ À retourner sous enveloppe affranchie à : **La Femme Moderne - BP 10884 - 27008 Evreux Cedex**

F3535 - P5077

Je profite de mon offre de bienvenue et je reçois mon lot de 2 pantalons (1 lot par foyer) au prix de **29,90€** au lieu de ~~99€~~ + 3 € de frais de port.

Je choisis ma taille : ☐ **38/40** (0263992) ☐ **42/44** (0263993) ☐ **46/48** (0263994)
☐ **50/52** (0263995) ☐ **54/56** (0263996)

Ci-joint mon règlement total de 32,90€ seulement par :

- ☐ Chèque à l'ordre de **LA FEMME MODERNE**
☐ Carte bancaire (Carte Bleue, Visa, Eurocard-Mastercard)

N° : _____

Date de validité : _____ Cryptogramme au dos de ma carte : _____ (indispensable)



Cette offre ne m'engage à rien d'autre. Valable pour la France métropolitaine et Monaco, dans la limite des stocks disponibles, offre valable 1 mois. Expédition sous 6 jours.

Mme/M. : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Pour mieux vous servir :

Téléphone : _____ Date de naissance : _____

E-mail : _____

Date : _____

Signature obligatoire : _____

Conformément à la loi «informatique et libertés» et au Règlement européen du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres entreprises. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire à La Femme Moderne - Service clientèle - BP 10884 - 27008 EVREUX Cedex, en nous indiquant vos nom, prénom, adresse et numéro de client. Vos données peuvent être communiquées à un tiers concerné dans le cadre d'un changement de contrôle, de fusion, de cession de fonds de commerce ou d'apport partiel d'actifs de Reder SAS. Prix unitaire d'un pantalon 49,50€. Les 2 pantalons sont de même taille et ne peuvent être vendus séparément. RCS Paris B 410 714 885.



LA BEAUTÉ À PRIX E.LECLERC

-80%

**SUR LE
2^e PRODUIT ACHETÉ
MAYBELLINE
NEW YORK**

**AVANTAGE APPLIQUÉ SUR
LE PRODUIT LE MOINS CHER**



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

Sur les produits présents en magasin de la gamme « Maybelline New York ». Offre d'avantage immédiat en caisse non cumulable avec les produits de la même gamme bénéficiant d'un autre avantage immédiat ou d'une autre promotion. Promotion applicable pour l'achat de 2 produits. Panachage possible. L'avantage s'applique sur le produit le moins cher. Les produits bénéficiant d'une offre « 2^e produit à -40 et -80 % » sont limités à 10 produits par foyer pour cette opération. Pour connaître la liste des magasins et Drives participants, les dates et les modalités, appelez : **ALLO E.Leclerc** **N°Cristal 09 69 32 42 52** du lundi au samedi de 9h à 19h.