

S E P M
TOP
ventes

Femme Actuelle

Nos droits
Du nouveau
en 2026!

NOS RECETTES
*hyper gourmandes
à la pistache*

**TENDINITE,
LOMBALGIE...**
Et si c'étaient
les fascias?

**JE SUPPORTE
LE FROID
SANS FATIGUER
MON ORGANISME**

MAKE-UP
Les secrets
d'une mine radieuse

**MON PROGRAMME
VITALITÉ**
selon mon âge

BE: 2,9 € - CH: 4,5 CHF - CA: 5,9 CAD - DE: 4 € - ES: 3,1 € - GR: 3,1 € - IT: 3,1 € - LU: 3,2 € - PT: 3,1 € - DOM BATEAU: 2,7 € - DOM AVION: 3,8 € - MA: 3,3 MAD - TH: 7 THD - ZONE CFA AVION: 3,550 XAF - ZONE CFP BATEAU: 4,50 XPF - ZONE CFP AVION: 900 XPF

N°2158 - DU 31 JANVIER AU 6 FÉVRIER 2026

PM PRISMA MEDIA CPPAP

L 12291 - 2158 - F: 2,60 €





GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

**Airbags
défectueux
= danger**



RAPPEL CONSO

- 1 Je vérifie si mon véhicule est concerné**
- 2 Je prends rendez-vous chez un réparateur/garagiste de la marque pour remplacer rapidement et gratuitement mes airbags**



PLUS D'INFORMATIONS SUR
ecologie.gouv.fr/rappel-airbag-takata

Sommaire

N° 2158 DU 31 JANVIER AU 6 FÉVRIER 2026

Femmes & Actu'elles

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

Beauté & Bien-être

- 10** ROUTINE
Quel trio bonne mine pour moi?
- 13** LE MATCH
Je veux une douche nourrissante
- 14** FORME
Nos conseils pour lutter contre le froid sans fatiguer l'organisme

Société

- 7** ÇA M'ÉNERVE!
Nos coups de gueule
- 8** DÉCRYPTAGE
Parcoursup du combattant : comment gagner des points?



Santé & Nutrition

- 36** ÉCLAIRAGE
Tendinites, douleurs au visage, maux de dos... Et si c'étaient les fascias?
- 38** INTERVIEW
Cancer: « Le soin n'est pas une guerre! »
- 40** ACTUS, CONSEILS...
C'est la MénoPause!



- DOSSIER FORME**
- 28** SPÉCIAL VITALITÉ:
MON PROGRAMME FORME
SELON MON ÂGE!



Délices & Dépaysement

- 42** RECETTES
Elle a du panache, la pistache!
- 50** QUE FAIRE AVEC
Du fromage à raclette?
- 51** FICHES CUISINE
La fine fleur du chou-fleur
- 54** TOURISME
Au cœur des volcans actifs d'Europe

Vous & Nous

- 66** DROITS
Argent, conso, famille, retraite: ce qui nous attend en 2026
- 68** BONNES QUESTIONS!
Bricolage
- 70** LA RÉDAC A TESTÉ
4 pâtes à crêpes de chefs

Demandez le programme!

Sans doute, comme moi, recevez-vous chaque jour sur votre portable des annonces vantant telle ou telle méthode de Pilates, yoga ou renforcement musculaire, où des femmes au corps galbé témoignent de leur remise en forme réussie en quelques semaines (et dizaines d'euros mensuels...). Trop beau pour être vrai? Assurément!

Parce que nous sommes toutes uniques, nous vous proposons un programme adapté à votre âge, votre mode de vie et vos objectifs (pp. 28-35). Nos expertes vous donnent les clés pour retrouver mobilité et énergie.

En prime, des exercices à faire à la maison, à votre rythme, des astuces au quotidien, et une sélection d'huiles essentielles, coups de pouce.

Alors, les applis, on oublie!

MARIE-LAURE ZONSZAIN
RÉDACTRICE EN CHEF
DÉLÉGUÉE

Détente & Découverte

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

18



Style & Ambiance

- 18** MODE
Ma tenue de sport se met au travail
- 24** MAISON
Un hiver bien au chaud
- 27** SHOPPING
Un intérieur ultra-cocooning!

VIRGINIE DUBOIS: ISTOCK/GETTY IMAGES (2); PLOTON / PHOTOCUISINE; VIRGINIE DUBOIS / PRISMA MEDIA

Abonnez-vous vite à
Femme Actuelle
p. 53

Rejoignez la communauté
Femme Actuelle



Femme Actuelle
sur TikTok



Femme Actuelle
sur Facebook



@femme_actuelle
sur Instagram



Et notre site
femmeactuelle.fr

Vous voulez nous contacter: Femme Actuelle, 13, rue Henri-Barbusse 92624 Gennevilliers Cedex.
Tél.: 01 73 05 45 45. **Service abonnement:** 6066 Arras Cedex 9. **Service lectrices:** lectrices@femmeactuelle.fr

COUVERTURE: Shutterstock / G-Stock Studio.

ENCARTS: au sein du magazine figurent un encart Mediaside/Paris RP broché sur une sélection d'abonnés, un encart Jacques Briant sur une sélection d'abonnés.

0 808 809 063

Service gratuit
+ prix appel

Femmes

Actu elles



C'EST BRILLANT

On apporte de la couleur à nos pieds et de l'originalité à notre tenue avec ces baskets de couleur prune métallisée. Leur ligne fuselée, leurs coutures ton sur ton et leurs lacets assortis font d'elles des chaussures aussi chics que dans le vent.

Bridge Metallics Burgundy, édition limitée, Hoff, 160 €.

Mieux vaut prévenir

Les rides d'expression, très peu pour nous ! Ce nouveau soin est formulé avec un complexe biomimétique et de la vitamine B12 pour stimuler la production de collagène et d'élastine. En bonus : une texture rose qui dope le teint illico.
A42, Crème Visage Premières Rides, Typology, 29,90 €.



ÉQUILIBRE AU FÉMININ

Avec de la vitamine B2 et des ferments lactiques, ces gummies nous offrent une nouvelle manière de prendre soin de notre flore intime !

EN TOUTE INTIMITÉ ÉQUILIBRE, BEARS WITH BENEFITS, 27,90 €.

LE GESTE DÉTOX À ADOPTER

Anti-stress, exfoliant, efficace contre la cellulite, soulageant les jambes lourdes... On ne compte plus les bienfaits du brossage à sec ! Pour intégrer ce rituel dans notre quotidien, on a repéré cette brosse en fibres naturelles – adaptée à tous les types de peau –, dont la prise en main ergonomique facilite les mouvements circulaires.

BROSSE MASSAGE CORPS, HOLIDERMIE, 25 €.



Effluve chérie

Véritable ode à l'amour, cette fragrance florale ambrée nous plonge dans une idylle avec la Ville lumière en toile de fond. Ses notes de pomme d'amour gourmande, de rose et de vanille enivrante s'unissent dans une création olfactive pensée comme un bouquet séducteur.

EAU DE PARFUM MADemoiselle ROCHAS IN LOVE, ROCHAS, 87 € LES 50 ML.



ON SE PÂME POUR LE PARME!

Voici notre couleur coup de cœur de l'hiver. Douce, féminine, elle illumine la silhouette et le teint. On la porte en total look, comme ici, en associant un pull en laine aux manches trois-quarts et un pantalon en velours côtelé, ou juste par petites touches, avec par exemple un foulard noué autour du cou.

PULL OVERSIZE ET PANTALON, SUMMUM, 172,75 € ET 151,15 €.



RANGEMENT PEPsy

Enfin une boîte qui ne fait pas tache dans la cuisine, parfaite pour stocker les croquettes de nos amis à quatre pattes!

BOÎTE À CROQUETTES EN ACIER MULTICOLE « CLUB GLOUTON », 22X35XH 28 CM, MAISONS DU MONDE, 27,99 €.

BOUCHE EN CŒUR

L'essayer, c'est l'adopter. En plus de colorer joliment les lèvres, il les protège de la sécheresse tout au long de la journée, grâce à des extraits de graines de fenugrec et d'algue marine. Sa texture gel veloutée tient durablement, sans coller!

OVERGLAZE HYDRATING LIP GLOSS, ILIA, 31 €.



DANS LES CLOUS

Pratique, ce sac porté épaule en cuir de vachette grainé, est pile dans la tendance avec ses ornements dorés et sa couleur denim.

SAC KARINE, MARINE, CHERRY PARIS, 89 €.

Chat alors!

On craque pour ces patères surmontées de têtes de chat, super mignonnes, mais pas mièvres! Elles sont soigneusement sculptées à la main dans du bois de tilleul. Elles nous plaisent tellement qu'on ne sait laquelle choisir. Et vous, laquelle préférez-vous?

PATÈRE, H 12 CM, WILDLIFE GARDEN, 24 € PIÈCE.





VILLE EN ROSE Elle fait indubitablement partie des villes les plus romantiques de France. Strasbourg célèbre l'amour lors de la 14^e édition de son festival Strasbourg mon amour, du 6 au 15 février. La programmation poétique, festive et décalée allie concerts, balades et visites insolites, pistes de danse familiales, spectacles... pour célébrer l'amour sous toutes ses formes! **STRASBOURG-MONAMOUR.EU**



CONNECTÉES !

On adore l'utilisation intuitive de l'appli Infos Commune. Téléchargeable gratuitement, elle nous permet de recevoir en temps réel toutes les actus des villes où l'on vit, travaille ou que l'on aime. Météo, trafic, travaux, événements culturels, numéros d'urgence... On sait tout en un seul coup!

APPLI INFOS COMMUNE, SUR L'APPSTORE.

So chic!
À vous qui aimez les belles tables et l'ambiance des grandes brasseries, rendez-vous à Paris pour choisir à petits prix la vaisselle des chefs. Une vente écosolidaire unique qui conjugue de la seconde main de prestige (griffée) et bénéficie à la fondation Apprentis d'Auteuil. Les 7 et 8 février au Césure (Paris 5^e). Inscription sur lavaisselledeschefs.com.



UN P'TIT GRAIN

Voilà une nouvelle génération de pâtes à tartiner, finement granuleuses, parfumées et saines. Comme annoncé, « 100 % bio, 0 % cochonnerie ». Composée de noix de cajou et d'amandes torréfiées, d'extrait de vanille et d'un chouia de sucre de coco, celle-ci offre toute la douceur attendue.

Cajou Vanille, Go Nuts, 7,50 € (270 g).



Atout cœur

Effet waouh garanti avec ce moule origami, inspiré de l'art japonais du pliage. Il vous promet un démoulage facile et des lignes préservées. Pour un résultat pareil, on est d'ailleurs tout à fait prêtes à s'inventer un Valentin!

MOULE ORIGAMI, OHRA

DE GUY DEMARLE, EN SILICONE PLATINIUM, 15 X 17,6 X 5,5 CM, 2-4 PERS., 25,90 €.

ÇA M'ÉNERVE!



Amélie Palmas
Cheffe de service Actu

Femme Actuelle met le doigt sur nos agacements. Ces énervements ne sont pas les miens (enfin, pas seulement), mais ceux de toute la rédaction ainsi que les vôtres. Pour les partager : fa-societe@prismamedia.com



Le sport et les filles, ça fait deux... et c'est scandaleux.

« **AU HAND, CE SONT DES MINI-SHORTS...** ILS POURRAIENT METTRE UN SHORT PLUS LONG OU LAISSER LE CHOIX ENTRE SHORT ET SURVÊTEMENT. » VOILÀ UNE RÉFLEXION TIRÉE D'UNE ÉTUDE* MENÉE AUPRÈS DE 500 JEUNES FILLES DE 13 À 20 ANS SUR LEUR RAPPORT AU SPORT. RÉSULTAT : PRÈS D'UNE SUR DEUX RENONCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE. EN CAUSE ? NOTAMMENT LA MÉCONNAISSANCE DU CORPS FÉMININ PAR LES ENTRAÎNEURS, LES INJONCTIONS ESTHÉTIQUES ET LA PRESSION SOCIALE. DOMMAGE, QUAND ON SAIT QUE LE SPORT EST UN ENJEU CLÉ DE LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE.

* MGEN/Kantar, octobre 2025.

Les points relais ne sont pas à la fête, selon Céline, maquettiste à *Femme Actuelle*. « Tu choisis celui qui est à 2 minutes de chez toi, en te disant que le colis – hop là! – sera récupéré rapidement entre deux courses, raconte-t-elle. Sauf que tu reçois un SMS pour t'informer que le point relais n'est plus celui qui était prévu, car il était complet. Et, lorsque tu regardes attentivement le nouveau lieu de retrait, surprise ! Tu te rends compte qu'il a été déposé à 40 minutes à pied de chez toi. »

Comment prouver le lien entre les pesticides et la disparition de certains oiseaux ? Futés, des chercheuses et des chercheurs du Muséum national d'histoire naturelle et de l'université de Poitiers se sont penchés sur les achats de pesticides – données récemment mises à disposition –, qu'ils ont comparés à la carte du nombre d'oiseaux sur la même période. Leurs conclusions* ont de quoi nous couper le sifflet : elles révèlent que, en France, plus de 80 % des espèces sont moins abondantes dans les zones où les achats de pesticides sont plus élevés.

* Étude publiée dans la revue « *Proceedings B* ».



Christiane, une lectrice des Alpes-Maritimes, en a ras le bol des piles de livres sur le bonheur. « Il y en a des centaines à la librairie ! s'agace-t-elle. Tout le monde en a un à recommander et chacun affirme : "Faites ce que je dis et vous serez heureux." À l'intérieur, les propos alternent entre banalités affligeantes – "Écoutez-vous", "Simplifiez", etc. – et obligations égocentriques – "Soyez vous-même", "Parlez vrai", etc. Si ça marchait si bien, il suffirait d'en lire un seul, non ? »

« YUMMY ! UN BON JUS DE FRUIT DANS SA BOUTEILLE EN VERRE », SE RÉJOUIT MA CONSŒUR DU SERVICE CUISINE, AVANT DE DÉCHANTER : « AU MOMENT DE L'OUVRIR, IMPOSSIBLE DE DÉVISSER LE BOUCHON, BLOQUÉ PAR LA BAGUE EN MÉTAL. IL FAUT ALLER CHERCHER UNE PINCE DANS LA CAISSE À OUTILS POUR EN VENIR À BOUT. GRRR ! »



PARCOURSUP DU COMBATTANT COMMENT GAGNER DES POINTS?

ESSENTIELLE POUR ACCÉDER À L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, LA PLATEFORME PARCOURSUP EST SOUVENT SOURCE D'INQUIÉTUDE POUR LES ÉTUDIANTS, COMME POUR LEURS PARENTS. AVEC NOTRE GUIDE, OPTIMISEZ LES CHANCES D'ÊTRE ACCEPTÉ DANS LA FORMATION DE VOTRE CHOIX! **PAR ANNE XAILLÉ**



C'est parti pour Parcoursup 2026! La phase d'inscription a démarré le 19 janvier : les lycéens et les étudiants en réorientation ou en reprise d'études ont jusqu'au 12 mars pour formuler leurs vœux pour les études supérieures. Si l'interface Parcoursup, qui propose pas moins de 25 000 formations, impressionne, elle se révèle intuitive. Mais, pour s'assurer de faire ses choix le plus sereinement possible, il faut prendre le temps de l'explorer en amont.

Comment les candidatures sont-elles examinées ?

Contrairement à ce que l'on croit, ce n'est pas un algorithme qui sélectionne les candidats sur Parcoursup, mais une commission d'examen des vœux, composée principalement d'enseignants. Les critères de sélection et leur pondération sont d'ailleurs affichés en toute transparence sur les fiches d'information de la plateforme. Pour classer les candidats, les commissions s'appuient principalement sur les bulletins de pre-

mière et de terminale, ainsi que sur les notes des épreuves anticipées du bac (français et mathématiques). « Au-delà des notes, certaines formations tiennent compte du rang de l'élève dans la classe. De fait, un 12/20 ne sera pas forcément équivalent d'un lycée à un autre. De même, le lycée d'origine peut être pris en considération », souligne Marine Ilario, cheffe de rubrique lycée et Parcoursup pour le magazine *L'Étudiant*. Les formations ont aussi la possibilité de consulter la fiche « Avenir », renseignée par le lycée. Elle comporte notamment les appréciations des professeurs et des directeurs de lycées. D'autres éléments peuvent être retenus, comme la lettre de motivation (*voir paragraphe suivant*), ainsi que les éléments renseignés dans la rubrique Activités et centres d'intérêt. « Bien que facultative, cette rubrique, qui mentionne les activités pratiquées en dehors de l'école, les stages ou encore les engagements citoyens ou associatifs, valorise un candidat, explique Marine Ilario. Il ne faut pas la négliger. »

“ Plus une lettre de motivation est personnalisée, plus elle est convaincante.

La lettre de motivation ou l'art de se démarquer

Toutes les formations ne réclament pas systématiquement de lettre de motivation. C'est notamment le cas de celles qui reçoivent un grand nombre de candidatures. Mais lorsque celle-ci est demandée, il est vivement conseillé d'y consacrer du temps. « D'autant plus qu'elle peut faire la différence, surtout pour les candidats qui n'excellent pas par leurs résultats scolaires, confirme Marine Ilario. C'est un plus, à même de faire gagner quelques places déterminantes dans l'obtention

d'une proposition d'admission. »

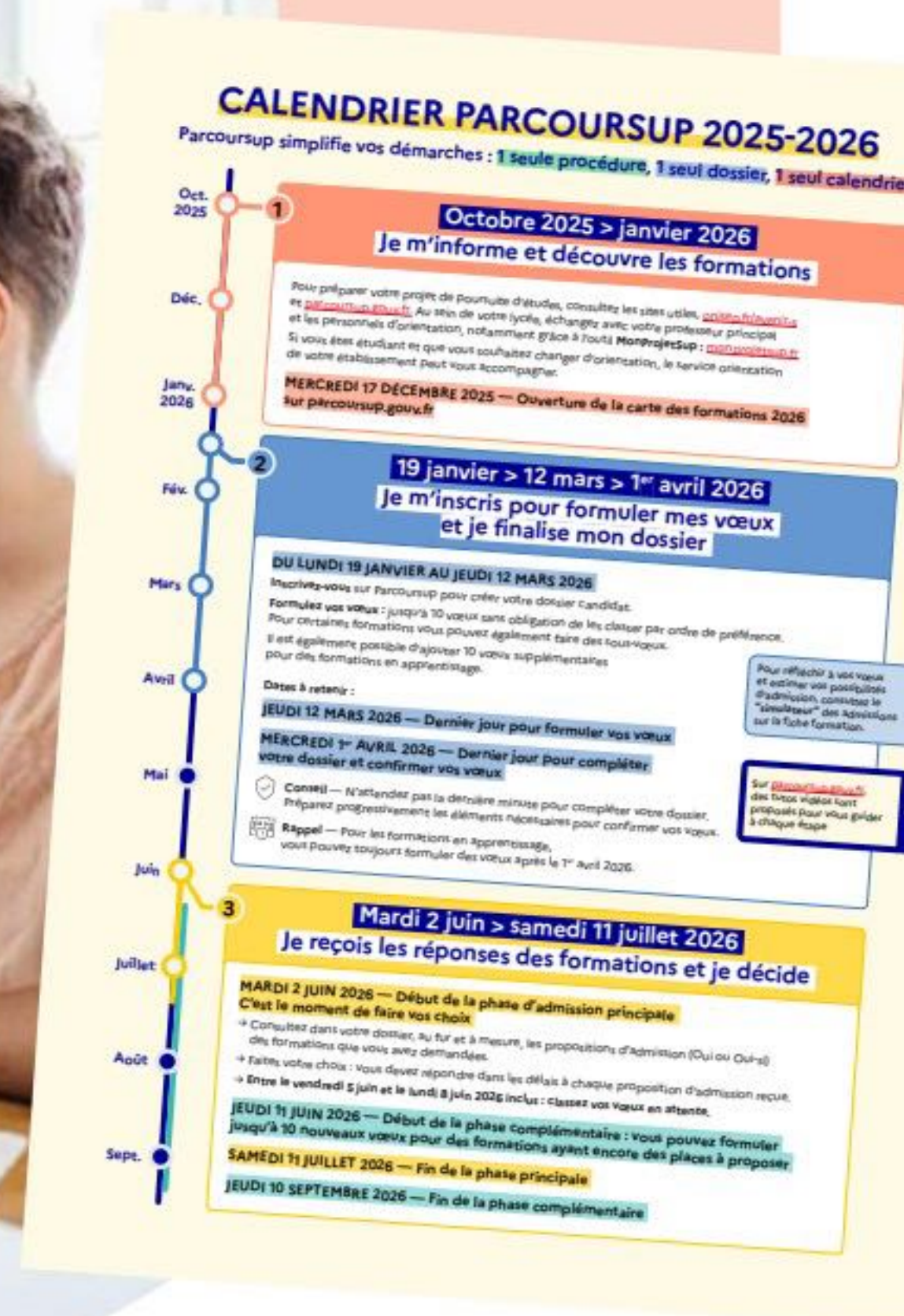
À condition toutefois de ne pas la dupliquer pour tous ses vœux. Car plus une lettre est personnalisée, plus elle est convaincante. L'essentiel est de montrer que l'on s'est réellement renseigné sur la formation. « Le candidat doit y mettre de lui-même et exprimer un intérêt précis, poursuit Marine Ilario. En évoquant, par exemple, un cours ou un élément repéré sur le site de l'établissement. La commission doit sentir que la lettre lui est directement destinée. » Rédiger une lettre de motivation reste un exercice délicat. À l'ère de l'IA, la tentation est forte de se faire aider par ChatGPT. Une option à manier avec discernement, selon notre experte : « L'IA aide à dépasser la page blanche et à structurer ses idées. En revanche, elle doit rester un appui : le texte doit ensuite être retravaillé et personnalisé, en fonction de son parcours, de son vécu et de ses attentes vis-à-vis de la formation. »

Le bon timing pour maximiser ses chances

Les étudiants ont jusqu'au 1^{er} avril pour confirmer leurs vœux sur Parcoursup. Mais inutile de se précipiter dès janvier : « Ce n'est pas "premier arrivé, premier servi", rappelle Marine Ilario. Les formations reçoivent toutes les candidatures en même temps, sans savoir qui a postulé en premier ou en dernier. » À l'inverse, il est déconseillé de se connecter à la dernière minute, car l'afflux des visites peut saturer la plateforme et générer des bugs. L'experte recommande de profiter des vacances de février : « Étudier les formations, affiner ses choix et rédiger ses lettres est plus facile en dehors des cours. »

Portes ouvertes et salons sont-ils incontournables ?

Chaque année, de nombreux établissements organisent des journées portes ouvertes (JPO) pour faire découvrir leurs formations. Elles permettent de rencontrer



“ Inutile de se précipiter : les étudiants ont jusqu'au 1^{er} avril pour confirmer leurs vœux... ”

les enseignants et de découvrir les cours dispensés, mais aussi de poser des questions concrètes aux étudiants. Une stratégie payante, d'après Marine Ilario. « C'est toujours positif de voir qu'un élève a pris le temps de se déplacer à une JPO et qu'il a pu échanger avec des professeurs ou des élèves. Il ne faut pas hésiter à préciser dans sa lettre de motivation que l'on a rencontré tel enseignant ou tel directeur d'études. C'est vraiment un plus. » De la même façon, les salons professionnels d'orientation sont l'occasion d'assister à des conférences. Là encore, le souligner dans la lettre de motivation est une démarche gagnante.

Combien de vœux formuler ?

Comme l'année passée, il est possible de formuler jusqu'à dix vœux de formations sélectives et non sélectives. Certaines d'entre elles ouvrent la voie à des sous-vœux, ce qui permet d'être candidat auprès de plusieurs établissements au titre d'un seul vœu. Existe-t-il

un nombre idéal ? « Il n'y a pas de seuil minimal, explique notre experte. Faire un vœu unique est évidemment risqué : on conseille plutôt de les multiplier, cela permet d'augmenter ses chances au moment de l'admission. Par exemple, si l'objectif est de suivre un BTS en communication à Paris et que celui-ci est proposé dans d'autres villes, il est intéressant de réfléchir à l'éventualité de se déplacer pour maximiser ses chances de l'intégrer. » Autre tactique à adopter, selon elle : choisir au moins une formation non sélective. « Attention, face à l'afflux de candidatures, certaines filières non sélectives telles les licences dites "en tension" – spécialités Droit, Écogestion, Psycho, PASS (*accès spécifique santé, ndlr*) et STAPS (*sciences et techniques des activités physiques et sportives, ndlr*) – sont obligées de classer les dossiers, faute de places suffisantes, ajoute-t-elle. Il faut penser à regarder le taux d'accès sur les fiches des formations : au-dessus de 80 %, vous avez plus de chances d'être admis. » ●

Quel trio bonne mine POUR MOI ?

POUR UN TEINT FRAIS ET RADIEUX SUR MESURE, IL SUFFIT DE TROIS FORMULES BIEN CHOISIES, ADAPTÉES À NOS BESOINS. **PAR AURÉLIA HERMANGE**



JE VEUX... unifier mon teint

S'il manque d'homogénéité, l'objectif est de le corriger tout en le traitant. Pour cela, on mise sur des fonds de teint capables d'unifier la peau et de flouter les taches grâce à des actifs comme la vitamine C, l'acide azélaïque ou la glabridrine qui ciblent l'hyperpigmentation. On préfère une texture couvrante au fini mat pour atténuer les zones d'ombre et les irrégularités. Si de petits défauts coloriels persistent, on applique, au doigt ou à l'aide d'un petit pinceau précis, un peu de correcteur enrichi en niacinamide ou en extraits de réglisse. Ce type de formule est aussi efficace pour unifier les cernes pigmentés. On tapote sans lisser et on fixe avec un voile de poudre. Il ne reste plus qu'à appliquer un blush lumineux, idéalement agrémenté des mêmes actifs antitaches, pour obtenir un teint parfait.

NOTRE SÉLECTION

Action sur les taches. Fond de teint Even Better Clinical SPF20, Clinique, 56,50 € (1). **Anti-imperfections.** Blush Liquide Éclaircissant Watermelon Glow Niacinamide Dewy Flush, Glow Recipe, 34 € (2). **Enrichi en niacinamide.** Super BB Concealer, Erborian, 33 € (3).



JE VEUX... effacer la fatigue

Les traits du visage paraissent tirés ? Pas de panique, on peut redonner de l'énergie à la peau. On choisit pour cela les fonds de teint oxygénants contenant du ginkgo biloba, de la caféine ou de la coenzyme Q10. Ils stimulent la microcirculation, améliorent l'éclat, boostent la respiration cellulaire et protègent contre le stress oxydatif. Côté texture, on opte pour les formules en sérum, qui agissent comme de véritables bombes de fraîcheur en apportant luminosité et confort à la peau. On leur associe un correcteur décongestionnant, boosté en extraits de frêne ou en eau de bleuet, appliqué uniquement sur les zones marquées, pour lisser le regard et estomper les ombres. Et pour finir de réveiller la mine, on humidifie légèrement un blush crème rosé ou pêche et on le diffuse sur le haut des pommettes.

NOTRE SÉLECTION

Regard reposé. Soin Correcteur Anti-Cernes, Embryolisse, 19,50 € (4). **Oxygénant.** Fond de Teint Sérum Radiance, Yves Rocher, 36,90 € (5). **Lumineux.** Blush Fondant Macaron Melt Macar'Rose, Bourjois, 15,90 € (6).

Au bon endroit : ça change tout !

Pour réveiller le visage, on pose le blush uniquement en haut de la pommette, et on étire légèrement vers la tempe. L'anticernes s'applique seulement sur l'ombre, pas sous tout le dessous de l'œil. Quant au fond de teint, il se dépose en voile du centre vers l'extérieur du visage.





JE VEUX... raviver l'éclat

Quand le visage semble éteint, on opte pour un fond de teint léger, enrichi en agents réflecteurs, en poudre perfectionnante et en actifs boosters de radiance comme la vitamine C ou le niacinamide. On illumine ainsi le visage sans trop d'effet de matière. On dépose quelques noisettes de fond de teint sur le visage que l'on lisse au pinceau vers les contours pour réaliser un voile à la fois floutant et dopeur d'éclat. On ajoute une touche d'anticernes crémeux, enrichi en agents nourrissants, comme l'huile de jojoba, pour corriger sans plâtrer, puis on diffuse un peu de glow grâce à un blush satiné dans les tons rosés. On l'applique là où la lumière se pose naturellement : pommettes, arêtes du visage, bout du nez... Résultat : un teint comme illuminé de l'intérieur.

NOTRE SÉLECTION

Léger et couvrant. Fond de Teint Lumière, LouiseLouise, 58 € sur louiselouisebeauty.com (1). **Coup de frais.** Correcteur Anti-Cernes Teint Divin, So Bio étic, 9,20 € (2). **Glow immédiat.** BB Lips & Blush Organza, Vitry, 19,99 € (3).



JE VEUX... lisser mes ridules

Dès l'apparition des premières rides, l'enjeu make-up est de préserver la souplesse de la peau. C'est le moment de miser sur des textures hydratantes, confortables, qui se fondent dans la peau, sans s'accumuler dans les plis. On dit oui aux formules lissantes, enrichies en acide hyaluronique ou en panthénol, ou aux formules liftantes, additionnées de peptides, qui retiennent les ridules. Côté contour de l'œil, on adopte un produit hybride maquillage + soin à l'acide hyaluronique ou tranexamique pour un confort optimal toute la journée, sans marquer la patte-d'oie. On finit avec un blush crème, appliqué au doigt, pour bien fondre la texture dans la peau, sur la pommette pour un effet liftant supplémentaire.

NOTRE SÉLECTION

Homogène. Fond de Teint Crème Liftant, Dr Pierre Ricaud, 42 € (4). **À l'acide hyaluronique.** Snow-Kissed Holiday Silky Hydra Foundation & Concealer SPF30, Kiko Milano, 25,99 € (5). **Onctueux.** Blush Crème Flush Balm, Merit, 29 € (6).



JE VEUX... ensoleiller mon visage

Pour réchauffer instantanément la mine, on mise sur des crèmes de teint légères aux nuances dorées, capables d'imiter un bronzage naturel. Le bon choix ? Une formule effet soleil enrichie en poudres *soft focus*, en pigments chauds et en antioxydants, qui unifie à la fois le teint et lui apporte un hâle subtil. On l'associe à un correcteur lumineux aux sous-tons dorés, souvent formulé avec de l'acide hyaluronique ou du niacinamide, pour éclairer le regard et lisser les zones d'ombre. En touche finale, un blush crème sculptant couleur terracotta, tapoté sur le haut des pommettes puis étiré vers les tempes, redessine les volumes et capte la lumière sans marquer les traits. À la clé : une mine fraîche et naturelle, sans surcharge, comme après un week-end au grand air.

NOTRE SÉLECTION

Effet belle mine. Terracotta Le Teint, Guerlain, 59 € (7). **Précis.** Blush Sculptant, Estée Lauder, 57 € (8). **Regard radieux.** Brightening & Hydrating Undereye Corrector, Lavera, 12,70 € (9).



Une correction ciblée est parfois plus flatteuse

« C'est le moyen idéal pour obtenir un résultat naturel sans effet masque. On crée d'abord une toile de fond ultralégère avec une base teintée, qui va réveiller l'éclat sans ajouter d'épaisseur. On la choisit verte pour neutraliser les rougeurs, rosée ou corail pour redonner de la fraîcheur aux teints olivâtres et unifier subtilement sans couvrir. On corrige ensuite au niveau local : de l'anticerne uniquement où c'est nécessaire (ailes du nez, petites rougeurs, boutons ou cernes), et toujours en fine couche. L'idéal est de le chauffer au préalable dans la paume et de l'appliquer au doigt, pour qu'il se fonde parfaitement dans la peau. On tapote ensuite délicatement après avoir bien hydraté le contour, en insistant si besoin sur le coin interne, souvent plus sombre. On fixe ensuite avec un voile de poudre, appliqué au gros pinceau. La peau reste ainsi visible et naturellement mise en valeur, et le teint, plus vivant. »

**OLIVIER TISSOT, MAKE-UP
ARTIST EMBRYOLISSE**

LE MATCH

Je veux une douche nourrissante

EN HIVER, LA PEAU A TENDANCE À S'ASSÉCHER ET À TIRAILLER. POUR LUI APPORTER DOUCEUR, SOIN ET CONFORT, ON MISE SUR LES PRODUITS LAVANTS À UTILISER SOUS LA DOUCHE. ENTRE HUILE RELIPIDANTE ET SAVON SURGRAS, DÉCOUVREZ CELUI QUI VOUS CORRESPOND LE MIEUX! **PAR MÉLODY HUSSON GARNIER**

L'huile relipidante

Comment ça marche?

Elle nettoie grâce à une formule lavante classique, additionnée de céramides et de lipides. Ces derniers peuvent être des huiles végétales, comme celles de noix de coco et d'amande douce, ou des beurres végétaux, comme celui de karité ou de babassu. En déposant un léger voile protecteur, ils vont restaurer la fine couche à la surface de la peau, sans laisser d'effet gras. L'évaporation de l'eau est alors limitée et l'épiderme reste bien hydraté. Fini, les sensations d'inconfort, démangeaisons et tiraillements.

C'est pour moi?

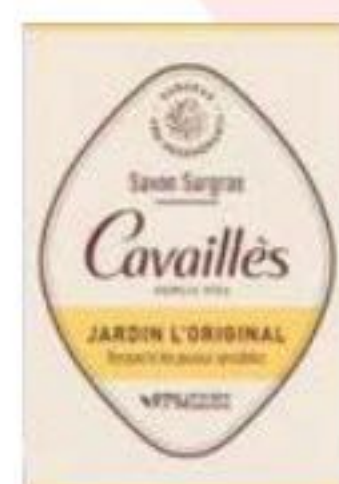
Les soins relipidants sont recommandés pour les peaux sensibles, sèches à très sèches et atopiques. Et encore plus en hiver, quand le froid augmente la sensibilité de la peau et la perte en eau.

CONSEILS D'APPLICATION

Sous la douche, humidifiez votre peau avant d'utiliser l'équivalent d'une noix de produit qui se transformera en une légère mousse. Cette formule étant très hydratante, on peut l'utiliser un jour sur deux.



Huile Lavante Relipidante
Xeracalm, Avene, 16,90 €.
Huile de Douche
Relipidante, Balaruc les Bains
Eau Thermale, 14,90 €.



Savon Surgras
Jardin l'Original, Cavallès,
4,90 €. Savon Doux
Végétal, Surgras Karité,
Cattier, 4,50 €.

Le savon surgras

Comment ça marche?

Ce savon classique, auquel on a ajouté un corps gras – généralement entre 5 et 8 % – permet de garder une peau bien hydratée après la douche. En restaurant le film lipidique de l'épiderme, ces matières grasses issues d'huiles végétales, comme celles d'olive ou de monoï, ou de beurres végétaux, sont capables de prévenir les sensations de tiraillement et les rougeurs, et ainsi d'empêcher le déséquilibre de la peau, comme pourrait le causer un savon traditionnel du fait de son pH élevé.

C'est pour moi?

Les vertus protectrices de ce savon en font l'allié idéal des peaux normales à sèches, ainsi que des peaux sensibles. Son format solide lui permet de durer plus longtemps qu'un gel.

CONSEILS D'APPLICATION

Lavez-vous en effectuant des massages délicats. La formule douce de ce surgras est autant adaptée au visage qu'au corps. Il s'utilise donc tous les jours.

Placez toujours votre savon sur un support ajouré, loin de l'humidité. En cas de grand froid, préférez les produits lavants enrichis en huile de karité ou de jojoba, car leurs pouvoirs hydratants et nourrissants permettent de limiter le dessèchement.

NOS CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LE FROID *sans fatiguer l'organisme*

POUR ÉCONOMISER NOTRE ÉNERGIE, ON SOULAGE NOTRE "CHAUDIÈRE INTERNE"... EN ADOPTANT CES PETITS GESTES MALINS QUI NOUS PROTÈGENT VRAIMENT, SANS POUR AUTANT FATIGUER L'ORGANISME.

PAR NINA KILLIAS ET FLORENCE DAINE



Nous sommes des mammifères à sang chaud. Quel que soit le climat extérieur, nos organes vitaux ont besoin d'une température corporelle constante, autour de 37°C. Pour veiller à cette homéothermie, l'organisme dispose d'un système de régulation élaboré, piloté par une zone capitale du cerveau : l'hypothalamus. Premier organe en jeu dans la thermorégulation : la peau. Lorsque les capteurs cutanés perçoivent le froid et le signalent au centre de contrôle cérébral, celui-ci met en branle le système neurovégétatif sympathique. Sans que l'on ait besoin de le décider, notre organisme accélère les battements cardiaques – et la consommation d'oxygène – pour enclencher la contraction des vaisseaux (vasoconstriction) situés sous la peau. Objectif : réduire leur calibre et le débit sanguin des zones exposées au froid pour le redistribuer vers les organes vitaux. Mais cette mobilisation d'énergie a ses limites. Si la température interne commence à baisser, le corps active alors des frissons pour accroître la chaleur corporelle grâce à la contraction des fibres musculaires superficielles. Ils sont le signe

que l'organisme peine à réguler la température interne, et qu'il faut agir sans tarder, a fortiori si l'on est âgé. Car, avec le temps, la capacité d'adaptation de l'organisme aux variations de température s'altère. Au-delà de 70 ans, en plus de maintenir sa température en suivant les conseils ci-dessous, on évite donc les efforts brutaux par grand froid (comme déneiger sa voiture, porter des courses, grimper des côtes) et on est encore plus attentif à tout symptôme signalant une fatigue cardiaque : essoufflement, vertiges, palpitations, sensation d'oppression dans la poitrine.

On surprotège les extrémités

Quand il fait froid, c'est la double peine pour nos extrémités. Mains, pieds, oreilles et bout du nez, moins vascularisés, protègent moins nos organes vitaux. Une protection renforcée s'impose !

EN PRATIQUE

➤ **On mise sur des gants**, pas trop serrés (pour faciliter la diffusion du sang qui circule encore dans nos doigts), ou des moufles.

➤ **Côté pieds, on opte pour une grosse paire de chaussettes** plutôt que pour une superposition qui mettrait les orteils à l'étroit – et diminuerait aussi notre stabilité

dans les chaussures. On les préfère en laine, qui protège du froid tout en laissant respirer le pied. Le coton, lui, absorbe la transpiration, mais ne la laisse pas s'évacuer ; cette humidité accentue la sensation de froid. Sans compter que, en cas de température très basse, cette humidité... gèle !

➤ **On pense aussi au cou** : l'artère carotide, qui y passe pour aller perfuser le cerveau, est sensible à la température, nous indique la Pr Claire Mounier-Vehier, cardiologue au CHRU de Lille. On s'équipe donc d'une écharpe qui permet en plus d'y cacher son nez et, ainsi, de protéger ses voies respiratoires de l'air glacé (inflammatoire!).

➤ **On n'oublie surtout pas la tête**, qui doit rester bien irriguée, donc au chaud, puisqu'elle abrite le cerveau. Bonnet ou chapeau s'imposent, surtout pour les hommes atteints de calvitie : par temps froid, souligne la cardiologue, les hommes chauves sont plus sujets aux accidents cardiaques.

On adopte le système "3 couches"

Être engoncé dans un pull épais trop serré ? Mauvaise idée ! Superposer les couches façon « oignon » est bien plus efficace. Non seulement cela permet d'enlever ou d'ajouter



une épaisseur, selon les changements de lieux et de température, mais l'air entre deux couches est le meilleur isolant thermique.

EN PRATIQUE

➤ **On empile au minimum trois vêtements légers et plutôt amples.** La couche au contact de la peau sera de préférence dans un textile respirant (laine fine de type mérinos, soie, tee-shirts « techniques » au rayon sport) pour évacuer la transpiration. La deuxième sert à piéger l'air chaud autour du corps et sera donc dans une matière isolante (laine épaisse, polaire, micro-doudoune...). La dernière, à enfiler quand on sort, protégera du vent – qui renforce la sensation de froid – et de la pluie en laissant s'évacuer la transpiration (on privilégie les vêtements en Gore-Tex).

On bouge pour l'effet bouillotte

Rester immobile dans le froid est le meilleur moyen de se crispier, ce qui ne fera qu'accentuer le refroidissement (en freinant la circulation du sang). Pour se réchauffer, nous explique Magali Bastos, kinésithérapeute, il faut au contraire dynamiser l'organisme par des massages, type frictions, et des mouvements qui produisent de la chaleur par contraction des fibres musculaires.

Bon à savoir

On ne zappe pas l'hydratation

L'énergie engagée par l'organisme pour maintenir sa chaleur... le déshydrate. Il est donc important de boire régulièrement pour ne pas augmenter la viscosité sanguine et le risque de thrombose quand il fait froid. Eau, tisane et autres boissons non sucrées sont les bienvenues. Et on exclut bien sûr l'alcool qui donne une fausse impression de chaleur en augmentant la dilatation des vaisseaux (ce qui ramène de la chaleur dans nos extrémités), mais favorise immédiatement après un échappement de cette chaleur vers l'extérieur.

EN PRATIQUE

➤ **À l'extérieur, la marche est un excellent activateur de circulation.** La plante du pied étant très vascularisée, à chaque pas, elle agit comme une éponge, chassant le sang pour le faire remonter vers le cœur. Mieux vaut donc faire les cent pas quand on attend les transports. Et sortir les mains de ses poches : en marchant, le mouvement de balancier naturel des bras sollicite leurs muscles et génère de la chaleur corporelle. Pour masser ses voûtes plantaires, réveiller l'ensemble des muscles des pieds et gagner au passage un bon ancrage au sol, on peut aussi, dehors comme dedans, faire la bascule : on alterne de petites séries de montées sur les orteils, puis d'appuis sur les talons.

➤ **À l'intérieur, que l'on soit en repos ou en télétravail, on dynamise son corps,** avec une « douche énergétique » : on opère des massages circulaires sur les bras, le ventre et les jambes, puis de longs mouvements de brossage des quatre membres (de l'épaule au bout des doigts et des hanches aux pieds), avant de secouer mains et pieds. Pour réchauffer ces derniers, masser leur plante avec la pulpe du pouce, par des mouvements circulaires, dans le sens des aiguilles d'une montre, en élargissant progressivement à toute la voûte plantaire. Prendre régulièrement 5 minutes pour quelques exercices loin des écrans d'ordinateur ou de télévision : s'asseoir au bord de sa chaise, se lever dix fois bras tendus devant soi et se rasseoir en freinant la descente ; et des petites séries de talons-fesses pour le bas du corps. Pour le haut, debout pieds bien ancrés au sol et poings serrés, enchaîner, comme un boxeur, des séries de coups de poing rapides.

On adapte sa séance de sport en extérieur

Rando, course à pied ou vélo... l'activité physique nous fait tellement de bien qu'il serait dommage de s'en passer sous



prétexte qu'il fait froid ou que le temps est maussade ! Mais pour y prendre autant de plaisir qu'à la belle saison, il s'agit de trouver la bonne tenue. Pas assez couvert, le corps n'arrive pas à se réchauffer, on ne sent plus ni ses pieds ni ses doigts, et on risque de se faire mal. Trop couvert, on a vite trop chaud, on transpire, le corps se fatigue à tenter de ramener notre température de confort de 37°C et on se retrouve en sueur, avec le risque de s'enrhumer.

EN PRATIQUE

► **Pour Thomas Billot, animateur sportif à la Fédération française Sports pour tous**, aguerri aux activités sportives en extérieur, «il vaut mieux s'habiller de façon à avoir un peu froid au moment où on sort». On appelle cela le «froid confortable», car dès les 10-15 premières minutes d'activité, il disparaît ! L'idéal ? Suivre la règle des «trois couches», pour pouvoir se découvrir à mesure qu'on se réchauffe et se recouvrir lorsqu'on réduit l'intensité de l'effort ou que l'on s'arrête.

► «Dès que l'on commence à avoir chaud, on enlève la deuxième ou la troisième couche. Même si on se contente de marcher, précise le coach, il est indispensable de porter des matières techniques, sinon, on finit par être couvert de sueur, puis par grelotter. Ces vêtements vendus en magasin de sport ne coûtent pas forcément cher. Surtout, évitez le coton, qui se comporte comme une éponge.»

► **On adapte son échauffement avant de commencer sa séance.** «Alors que 5 à 7 minutes d'échauffement peuvent suffire à la mi-saison, par temps froid, il faut au moins compter de 7 à 10 minutes, prévient Thomas Billot. Surtout pour une sortie en course à pied ou à vélo, c'est indispensable pour ne pas se blesser.» On commence par des rotations des chevilles, des épaules et des hanches, des petites flexions des genoux. Tout en marchant, on effectue des étirements dynamiques, qu'on ne maintient que 2 à 3 secondes : des quadriceps (amener une pointe de pied vers la fesse), des fessiers (attraper un genou et l'amener face à la poitrine)... On termine en trotinant ou en effectuant des petits sauts. «Lorsqu'on part marcher, pour se réchauffer plus facilement, on peut mobiliser les muscles du dos et des bras en plus de ceux des jambes, en utilisant des bâtons de marche ou en profitant des installations d'un parcours santé.» ●



**«ICI DÈS 6 H»
AVEC FRANÇOIS-XAVIER CANOVA**

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

4

(bonnes) raisons d'être frileux

Certains de nous frissonnent sous deux pulls lorsqu'il fait 19°C à la maison. La raison ? Leur système de thermorégulation corporelle ne s'active pas suffisamment. Une injustice liée tout d'abord à la constitution de chacun.

On est plus sujet au froid si l'on est grand et mince. Chez les personnes de grande taille, la surface de capteurs cutanés est plus étendue. Et les corps minces ont peu de graisse «isolante».

Être frileux, c'est aussi une question de sexe. Si les femmes sont souvent plus sensibles au froid que les hommes, c'est parce que les œstrogènes jouent un rôle dans la régulation thermique de l'organisme, précise la cardiologue Claire Mounier-Vehier. Cela explique que les femmes ménopausées sont plus frileuses, puisque ces hormones ont quasiment disparu.

Fatigue, carence en fer peuvent aussi l'expliquer de façon passagère. Lorsqu'elle est permanente et excessive, la frilosité peut signaler une mauvaise circulation sanguine, ou un dérèglement de la thyroïde (hypothyroïdie), qui doit inviter à consulter.

Enfin, certains médicaments ont aussi une influence. Les benzodiazépines, neuroleptiques et barbituriques perturbent le fonctionnement de l'hypothalamus. Certains hypertenseurs (inhibiteurs calciques, inhibiteurs de l'enzyme de conversion) limitent la vasoconstriction au niveau de la peau.

ISTOCK GETTY IMAGES

Merci à la Pr Claire Mounier-Vehier, cardiologue au CHU de Lille, cofondatrice d'Agir pour le cœur des femmes et à Magali Bastos, kinésithérapeute (www.magalibastos-kine.fr).

100 PAGES DANS L'INTIMITÉ D'UNE LÉGENDE



ACTUELLEMENT
en kiosque

Sporty girl

Avec un pantalon de jogging : en viscose mélangée, I.Code, 115€.

Veste en polyester et élasthanne, H & M, 29,99€. Col-roulé en coton, Petit Bateau, 35€. Chouchou Call it by Your Name, sac Parfois, montre Ice Watch, baskets Nike chez Courir.

Ma tenue de sport

CET HIVER, JOGGING, VESTE EN MOLLETON ET AUTRES PIÈCES TRADITIONNELLEMENT RÉSERVÉES



Working girl

Avec un pantalon de jogging : en viscose mélangée, I.Code, 115 €. Blazer en laine mélangée, Maje, 395 €. Chemise en coton, col cravate, Sandro, 215 €. Sac Vanessa Bruno, montre Louis Pion, escarpins Roger Vivier.

RÉALISATION
VIRGINIE
FAUCONNIER.
PHOTOS
VIRGINIE DUBOIS.
COIFFURE
ET MAQUILLAGE
CHARLOTTE
HONINCKX.

se met au travail

À LA SALLE D'ENTRAÎNEMENT TROUVENT LEUR PLACE DANS LES OPEN SPACES.



De la salle de sport...

À partir d'un maillot de foot: tee-shirt en polyester, Pull & Bear, 25,99 €. Manteau en laine mélangée, Manteco x Maison 123, 329 €. Sweat en coton, Monoprix, 28,99 €. Pantalon en maille, La Redoute, 39,99 €. Casquette New Era Company, sac Bonton, baskets Claudie Pierlot.

... à la salle de réunion

À partir d'un maillot de foot : tee-shirt en polyester, Pull & Bear, 25,99 €. Chemise en coton, JW Anderson x Uniqlo, 34,90 €. Jupe en cuir, Sézane, 310 €. Lunettes Rendel, pochette Roger Vivier, collant Dim, babies Carel.





Pressée

Autour du polo : en coton et Lycra, The Ace Club, 140 €. Blouson en coton mélangé, Sandro, 365 €. Robe en polyester mélangé, I.Code, 150 €. Pochette Gerard Darel, casque Beats, chaussettes Bleuforêt, baskets Saucony chez Courir.



CARNET D'ADRESSES PAGE 74

Posée

Autour du polo : en coton et Lycra, The Ace Club, 140€. Pull en laine mélangée, La Petite Étoile, 69€. Jupe en coton mélangé, Kiabi, 20€. Lunettes Rendel, pochette Castaner, montre Ice Watch, bottes Tamaris.

UN HIVER *bien au chaud*

PLUIE VERGLAÇANTE, NEIGE, VENT TEMPÉTUEUX, THERMOMÈTRE EN BAISSÉ...
LE FROID EST BEL ET BIEN LÀ, À L'EXTÉRIEUR ET PARFOIS MÊME À L'INTÉRIEUR. POUR APPORTER
DE LA CHALEUR DANS SON LOGEMENT, SUIVEZ CES CONSEILS DE PROFESSIONNELS.

PAR EMMANUELLE MARY

Fenêtres qui sifflent, courants d'air sous les portes, radiateurs à la peine, combles mal isolés... Chaque hiver, c'est la même histoire, le froid et l'humidité s'infiltrant dans la maison. Et, avouons-le, rien n'est plus inconfortable ! Pourtant, il existe des matériaux efficaces, des produits fûtés et peu coûteux, des gestes malins pour faire barrage au froid sans faire grimper la facture. « Ce n'est pas toujours une histoire de gros travaux, même si le moyen le plus efficace de retenir la chaleur dans son logement est bien sûr de revoir son isolation », prévient Vincent Halatink, chef de secteur technique chez Castorama.



ON TRAQUE LES COURANTS D'AIR

La sensation de froid dépend de plusieurs facteurs, dont certains peu visibles (courants d'air, chauffage défectueux, taux d'humidité élevé...). Il importe d'identifier les causes afin de mettre en place des solutions adaptées. «On commence par traquer le moindre courant d'air, en inspectant chaque recoin de son logement. Prises électriques, fissures, plinthes, bouches d'aération, fenêtres mal isolées, bas de portes...», recommande l'expert.

Notre conseil : présentez un linge très léger le long des murs, fenêtres... Il oscille ? Vous avez localisé une fuite.



Des rideaux thermiques chaleureux

Grâce à leur doublure isolante, ils limitent la déperdition de chaleur de 10 à 25 %, selon l'Ademe. «C'est d'autant plus préconisé si les ouvertures sont anciennes, en simple vitrage et/ou mal isolées», indique Vincent Halatink. Pensez à adapter leur taille (longueur/largeur) pour qu'ils ne laissent aucun passage à l'air. Comptez de 30 à 35€ la paire.

Une arme "petit budget"

En lieu et place du classique boudin de porte, privilégiez un modèle qui se visse au bas du battant, ne se désolidarise jamais et suit ses mouvements (Boudin Flex de Volden, env. 7,50€).



LES RADIATEURS, LE NERF DE LA GUERRE

Les modèles à inertie au top

«Des radiateurs non purgés ou poussiéreux sont moins performants ! Le premier conseil est de bien les entretenir», indique l'expert. Par ailleurs, si vous avez de vieux convecteurs électriques «grille-pain», il est conseillé de les remplacer par des modèles à inertie, plus efficaces et plus économiques. Ces radiateurs électriques offrent une chaleur homogène, tout en préservant la qualité de l'air. Ils sont dotés d'un corps de chauffe en fonte, en céramique ou en pierre (inertie sèche), ou d'un fluide caloporteur (inertie humide) qui stocke la chaleur quand le radiateur est en marche et continue de la diffuser une fois qu'il est éteint.

Les thermostats programmables

Prévoyez l'installation de thermostats connectés – et donc programmables – sur vos radiateurs. Ils permettent de réguler la température avec précision, selon vos besoins et votre rythme de vie. À la clé, une économie d'énergie allant jusqu'à 15 % selon l'Ademe, et une sensation de confort dans chaque pièce.

Simplissime, le réflecteur de chaleur

Ce produit en aluminium (3 mm d'épaisseur) se glisse entre le radiateur et le mur. Ainsi, la chaleur n'est pas absorbée par ce dernier mais renvoyée vers la pièce, réduisant jusqu'à 50 % les déperditions calorifiques. Comptez environ 8,60€/m².



ON BICHONNE LES FENÊTRES !

Des joints en parfait état

Selon l'Ademe, fenêtres et portes constituent entre 10 et 15 % des déperditions thermiques. Les joints de calfeutrage permettent donc de résoudre en partie le problème, en éliminant les fuites d'air. «Les remplacer est un jeu d'enfant. Mieux vaut utiliser des joints en caoutchouc, plus performants et plus résistants à l'humidité que ceux en mousse. Disponibles sous forme de rouleau adhésif, ils se découpent aux dimensions de vos ouvertures», conseille Vincent Halatink.



Un film de survitrage isolant

Efficace contre la chaleur en été, ce film isothermique adhésif l'est aussi contre le froid puisqu'il renvoie la chaleur vers l'intérieur. «Il limite jusqu'à 33 % de déperdition calorifique, selon qu'il est métallisé ou pas», explique le chef de secteur. Quoique légèrement bleuté, il laisse passer la lumière, et il est simple à poser sur les vitres, côté intérieur. Vendu en rouleau, son prix varie entre 5 et 7,50€ le m².

Notre conseil : les modèles métallisés sont les plus efficaces. Et, grâce à leur effet miroir, ils protègent des regards indiscrets.

ON NE NÉGLIGE PAS LA PORTE DU GARAGE !

On s'occupe souvent des fenêtres, à juste titre, mais on s'attache moins aux portes, qu'il faut aussi calfeutrer. «Lorsque la maison communique avec le garage, c'est l'ouverture de ce dernier qu'il faut absolument isoler», souligne le spécialiste. Vendus en magasins de bricolage, des kits composés de ouate synthétique recouverte d'une feuille d'aluminium, assurent une isolation thermique et phonique parfaite. Légers, ils n'alourdissent pas le poids de la porte, se découpent et se fixent facilement. Comptez de 20 à 70€ le kit, selon la taille et la marque.



CERTAINES MATIÈRES AU SOL MODIFIENT LA PERCEPTION DE LA TEMPÉRATURE. MÊME S'IL FAIT BON DANS LA PIÈCE, LE CARRELAGE RESTE FROID. RECOUVREZ-LE DE TAPIS ! PRIVILÉGIEZ LES SOLS STRATIFIÉS, LE PARQUET ET LA MOQUETTE POUR LE CÔTÉ COCOONING. QUANT AUX SOLS VINYLE, ILS SONT AUJOURD'HUI PLUS ÉPAIS ET ASSURENT UNE ISOLATION THERMIQUE ET PHONIQUE TRÈS INTÉRESSANTE.

la sensation d'humidité. « Conseil- lée dans les pièces d'eau, mais pas uniquement, elle ne règle toute- fois que les problèmes mineurs. Associée à une bonne VMC (*ven- tilation mécanique contrôlée, ndlr*), elle permet de retrouver un air plus sec », prévient l'expert. Géné- ralement blanche, elle s'applique comme toutes les peintures. Uti- lisée à titre préventif ou curatif, elle est lessivable et peut être recou- verte de peinture colorée, carrelage ou papier peint. Comptez environ 55€ le pot de 2,5 l (10 m²).



PHOTOS D'AMBIANCE LEROY MERLIN

ON CHASSE L'HUMIDITÉ

Outre les courants d'air, l'humidité modifie fortement la per- ception que l'on a du froid. « Plus l'air est humide, plus on souffre d'inconfort. On aura beau mettre en place des solu- tions pour se chauffer au mieux, si le taux d'humidité est élevé, on aura toujours cette sensation de froideur », sou- ligne Vincent Halatink. Selon l'Ademe, le taux d'humidité doit se situer entre 40 et 60 %. Au-delà, cela accentue le res- senti de froid, engendre de la condensation sur les vitres et les murs, et peut entraîner moisissures et salpêtre.

Notre conseil : aérez toutes les pièces au moins dix minutes par jour, même en hiver, pour renouveler l'air. Évitez d'étendre votre linge dans une pièce fermée ou dans une chambre. Le cas échéant, aérez après !

➤ Une peinture anti-humidité

À base de résine acrylique, cette peinture bloque la forma- tion de moisissures, de champignons et de salpêtre et réduit

➤ Des déshumidificateurs d'air

Ils sont efficaces dans les petits espaces. Au-delà de 50 m², mieux vaut en mettre plusieurs. Ceux à cartouche sont peu onéreux (de 15 à 20€), mais peuvent le devenir à la longue à cause des recharges à acheter régulièrement. Les modèles électriques, plus chers (autour de 100€), sont plus perfor- mants et, surtout, sans consommable à ajouter par la suite.

➤ Une VMC de qualité

Pour chasser l'humidité, la VMC est une solution incontour- nable dans les pièces humides (salle de bains, W-C, cuisine, cave...). VMC simple flux, peu onéreuse, ou double flux, plus performante, ou encore hygroréglable, le choix dépend de votre budget, de l'isolation de votre logement, ainsi que de vos besoins en confort. La VMC double flux est souvent la meilleure option, surtout dans les logements neufs. Un sys- tème hygroréglable, muni d'un détecteur d'humidité, per- met d'ajuster le débit d'air en fonction du taux d'humidité détecté dans chaque pièce, en ouvrant et en fermant le volet des bouches d'extraction.



Bouche d'extraction VMC hygroréglable comptez au moins 60 € l'une (Atlantic).

ON ISOLE LES MURS AVEC LE POLYSTYRÈNE EXTRUDÉ

Fabriqué avec de la mousse de polymères gonflée par des gaz, ce matériau se présente sous forme de panneaux d'épaisseurs variées (à partir de 4,99 € le panneau de 125x60 cm). Léger, imperméable et résistant au feu, il assure une parfaite isolation contre le froid et l'humidité. « C'est plus simple que les gros travaux d'isolation de type laine de verre, et le résultat est à la hauteur, sans perte de mètre carré importante car les panneaux sont plutôt fins, entre 3 et 6 cm. On les colle directement sur les murs avant d'appliquer carrelage, peinture ou papier peint, à condition que les plaques soient tapissées de fibre de verre », indique l'expert.

UN INTÉRIEUR *ultra-cocooning!*

FROID DEHORS ? VOILÀ DE QUOI SE RÉCHAUFFER ET SE CRÉER UN COCON BIEN DOUILLET, POUR BRAVER L'HIVER AVEC STYLE. PAR EMMANUELLE MARY



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑪

⑩



Ambiance Becquet

UN PLAID EFFET MOHAIR POUR SE BLOTTIR BIEN AU CHAUD, DES RIDEAUX OCCULTANTS ET UN TAPIS ÉPAIS SOUS LES PIEDS POUR DES SOIRÉES PLACÉES SOUS LE SIGNE DE LA DOUCEUR.

- 1. Pouf** en tissu sur pieds en métal noir, H 37 x Ø 38 cm. Ecloz chez Gamm vert, 30 €. **2. Théière vietnamienne** en céramique et rotin, coll. Hoa Bien, Rivêt, 50 €. **3. Coussin** en velours chenille, 45 x 45 cm. « Nova », Atmospha à La Redoute, 20,99 €. **4. Bougie parfumée** entourée de fourrure, H 10 x Ø 8 cm. « Chalet », Maisons du Monde, 6 €. **5. Pouf** en velours côtelé garni de billes de polystyrène, L 120 x H 70 cm. « Biggy », Conforama, 300 €. **6. Tasse et soucoupe** en grès texturé, 20 cl. « Carla », Fabrique de Styles, 8,95 €. **7. Horloge** en acacia, 30 x 35 cm. « Arold », 4 Murs, 44,95 €. **8. Lampe de table** à intensité réglable, H 25 cm. « Tärnaby », Ikea, 19,99 €. **9. Table basse** en bois de magnolia, H 46 x Ø 50 cm. « Raja », Fly, 190 €. **10. Peau de mouton**, 85 x 55 cm. « Ullerslev », Ikea, 45 €. **11. Rangement** pour 40 bûches et bûchettes, en acier, L 40,5 x H 39 x Ø 37,5 cm. « Jumo », Dixneuf, 174,90 €.

CARNET D'ADRESSES PAGE 74

LES 50 ans

Femme Actuelle 28



SPÉCIAL VITALITÉ

MON PROGRAMME

FORME SELON MON ÂGE !

ON NE S'ENTRAÎNE PAS DE LA MÊME FAÇON À 35, 55 OU 70 ANS. LE CORPS CHANGE, LES BESOINS ÉVOLUENT, LES PRIORITÉS AUSSI. POUR RESTER PLEINE D'ÉNERGIE, IL EXISTE DES STRATÉGIES POUR CHAQUE ÂGE. NOS EXPERTES VOUS AIDENT À METTRE EN PLACE UNE ROUTINE ADAPTÉE. **PAR JESSICA XAVIER ET AUDE TIXERONT**



À 30 ans, on veut tout mener de front. À 50 ans, on commence à se demander ce que l'on peut encore faire. Et après, on hésite parfois à se lancer. Pourtant, le mouvement reste l'un des leviers les plus puissants pour préserver sa santé, son autonomie et sa vitalité sur le long terme. Bien sûr, le patrimoine génétique, le travail (assis, debout, sédentaire, de nuit), l'environnement influencent notre santé. Mais, nos choix quotidiens – bouger régulièrement, manger équilibré, bien dormir, ne pas fumer – pèsent aussi dans la balance, à tel point qu'environ 60 % des décès liés aux maladies chroniques pourraient être évités, selon l'OMS. Autrement dit, ce que nous faisons aujourd'hui façonne notre corps de demain. L'avantage, c'est que le sport n'a pas de date de péremption. On peut s'y mettre, reprendre ou continuer à tout âge. Seul le mode d'emploi évolue avec le temps : « Force, mobilité, endurance et équilibre sont les piliers à travailler toute la vie », rappelle Ema Beaulieu, éducatrice sportive et personal trainer. Ce qui change, c'est la priorité donnée à chacun d'eux.

Pourquoi l'âge change la façon de s'entraîner

Avec les années, le corps ne répond plus de la même manière à l'effort : les hormones évoluent, la récupération se fait moins facile, le sommeil devient plus fragile. La masse musculaire, elle, commence à diminuer dès la trentaine (environ 4 % par décennie), avec une nette accélération après 50 ans. « On ne se (re)met pas au sport de la même façon selon son parcours, explique Ema Beaulieu. Tout dépend de son niveau d'activité physique, de son travail, d'éventuels troubles musculo-squelettiques. L'important est d'être à l'écoute de son corps et de le réentraîner progressivement sans traumatisme. » Longtemps sous-estimés, les muscles sont aujourd'hui considérés comme un organe de la longévité. Plus ils sont entretenus, plus ils protègent les articulations, régulent la glycémie, soutiennent le métabolisme. Et, bonne nouvelle, il est possible de fabriquer du muscle à tout âge.

À 30-40 ANS JE CAPITALISE POUR L'AVENIR

CÔTÉ FORME

À cet âge, le corps fonctionne « facilement ». La masse musculaire est encore globalement stable, la densité osseuse optimale, l'énergie au rendez-vous et la récupération rapide. C'est une période idéale pour capitaliser et se constituer une réserve musculaire, osseuse, cardiaque qui servira de socle pour la suite. Mais c'est aussi une décennie intense : carrière, maternité, charge mentale élevée, manque de temps. Le stress chronique, le manque de sommeil et la sédentarité commencent déjà à peser. Et dans l'ombre, sans que l'on s'en rende compte, la perte musculaire s'installe doucement, surtout à l'approche de la quarantaine. À ce stade, l'enjeu n'est pas de repousser ses limites, mais de poser des bases solides pour la suite.

► **Le risque :** s'oublier et ne pas prendre suffisamment de temps pour faire du sport ou, à l'inverse, en faire trop, trop souvent, trop intensément. Surentraînement, séances trop intenses à répétition, quête de performance peuvent créer des fragilités dès la trentaine.

► **La priorité :** le renforcement musculaire associé à un travail de mobilité et à un cardio bien dosé. « À 30 ou 40 ans, on peut encore tout faire, mais pas n'importe comment, insiste Ema Beaulieu. Le renforcement est indispensable pour protéger le corps sur le long terme. »

► **Les activités à privilégier :** course à pied, Hyrox, triathlon, cross-training, yoga dynamique... Tout est possible, à condition d'intégrer la récupération et de ne pas négliger la musculation. Trois à quatre séances par semaine suffisent pour progresser sans s'user.

► **Le conseil de la coach :** ne pas négliger la rééducation périnéale pour les jeunes mamans. En effet, elle conditionne la reprise sportive en toute sécurité.

Les erreurs fréquentes

• Trop de cardio, pas assez de renforcement • S'entraîner fatiguée • Zapper l'échauffement, négliger son sommeil

LES EXERCICES À FAIRE À LA MAISON

Ces mouvements visent à renforcer les muscles profonds, à améliorer la posture et à limiter les déséquilibres liés au stress et à la sédentarité.



La planche

Renforce le centre du corps et protège le dos.



Les fentes arrière

Renforcent la stabilité et la coordination.



L'exercice « dos rond, dos creux »

Améliore la mobilité de la colonne, la posture, relâche les tensions accumulées.



Les squats

Réalisés lentement, ils tonifient cuisses et fessiers tout en améliorant la mobilité des hanches.

L'astuce en plus

S'équiper d'une petite paire d'haltères pour amener de la résistance en sécurité quand on débute.



CÔTÉ NATURO

Cette période de vie active et parfois intense se caractérise par un manque de temps chronique et une charge mentale importante. «Les surrénales et le sommeil sont particulièrement impactés», observe Lisa Nguyen, naturopathe. Les glandes surrénales, qui aident le corps à gérer le stress en produisant des hormones comme le cortisol, peuvent être mises à rude épreuve lorsqu'elles sont sollicitées de façon répétée et prolongée. Un stress chronique, un manque de repos ou une surcharge physique et mentale peuvent perturber leur fonctionnement normal. Pour y faire face, la naturopathe recommande une approche globale combinant nutrition, compléments ciblés et rituels apaisants.

➤ **Le magnésium, l'allié anti-stress.** «Privilégiez tout ce qui est magnésium dans l'alimentation : graines, légumes verts», conseille la naturopathe. En cas de fatigue chronique ou au moment des changements de saison, une supplémentation peut se révéler bénéfique. «Optez pour le bisglycinate plutôt que pour le magnésium marin, moins bien assimilé par l'organisme. Avec cette forme, on profite pleinement des bienfaits sans problème de transit!»

➤ **Soutenir le cerveau avec les oméga 3.** Les oméga 3 jouent un rôle crucial pour un système nerveux très sollicité. «Ils agissent au niveau de la fluidité des membranes et des connexions neuronales, et possèdent des propriétés anti-inflammatoires», explique Lisa Nguyen. Des gélules d'EPA et de DHA, prises

durant 1 à 3 mois idéalement, participent non seulement au bon fonctionnement du système nerveux, mais contribuent également à la santé de la peau, des cheveux et des ongles.

➤ **Des cures de plantes stratégiques.** Dans le but d'optimiser votre énergie dans la journée tout en préservant votre sommeil, Lisa Nguyen suggère de vous tourner vers le romarin et la menthe, des tonifiants naturels qui aident à lutter contre la fatigue passagère. Le soir, privilégiez la mélisse, la verveine et la fleur d'oranger, à l'effet relaxant bienvenu pour préparer le corps et le mental au coucher.

Les plantes adaptogènes, comme l'ashwagandha, constituent aussi une excellente solution pour gérer simultanément stress et énergie. «Une cure de 1 mois sous forme de comprimés ou de gélules peut faire la différence», note-t-elle, en rappelant de respecter les doses indiquées par le fabricant et l'importance de consulter un médecin en cas de symptômes persistants.

➤ **Activer le système parasympathique.** «On veut jouer sur le système nerveux pour agir sur les bonnes hormones», souligne la naturopathe. Plusieurs pratiques favorisent cette activation : les pauses respiratoires et la cohérence cardiaque, la réduction des écrans le soir pour éviter de bloquer la mélatonine, et l'instauration de rituels rassurants et réconfortants.

Les automassages ciblés au niveau de la nuque, des trapèzes, des mains et de la voûte plantaire permettent de relâcher les tensions. «Le stress s'imprime dans les tissus, dans les fascias. Le toucher va activer le système parasympathique, celui du bien-être. C'est une façon de se réapproprier son corps.» N'oubliez pas le massage du cuir chevelu : on n'y pense pas souvent, mais il est excellent pour déconnecter!

À 20 ANS, LA MASSE MUSCULAIRE
REPRÉSENTE ENVIRON 40 % DU POIDS
CORPOREL. PUIS ELLE DIMINUE DE 4 %
TOUS LES DIX ANS, AVEC UNE
ACCÉLÉRATION AUTOUR DE 50 ANS.
À 70 ANS, SI ON NE L'ENTRETIENT PAS,
ELLE N'EST PLUS QUE DE 25 % ...
COMME À LA NAISSANCE !

Source: «Bougez plus, vivez mieux!»
par le Dr Michel Cymes et Kevin Mayer, éd. Solar.



Ma petite recette antistress

Ces huiles essentielles (HE) aux propriétés relaxantes activent le système de la détente (système parasympathique) et favorisent le relâchement musculaire et émotionnel.

Il vous faut :

- 30 ml d'huile végétale de noyau d'abricot ou d'amande douce
- 6 gouttes d'HE de lavande vraie
- 4 gouttes d'HE de petit-grain bigarade

À appliquer sur les poignets, (zones riches en récepteurs nerveux), le plexus solaire, la nuque et les trapèzes (zones de tensions). De 1 à 2 fois par jour, idéalement en fin de journée ou avant le coucher en prenant quelques respirations lentes et abdominales.

Bon à savoir

Les huiles essentielles sont contre-indiquées chez la femme enceinte ou allaitant, et en cas d'épilepsie ou de pathologies particulières.

Toujours faire un test cutané avant utilisation.

À 50 ANS JE BOUGE POUR GARDER LA FORME

CÔTÉ FORME

À l'entrée dans la cinquantaine, le rapport au sport change. On est moins dans la performance, davantage dans le soin de soi. La ménopause modifie profondément l'équilibre hormonal, avec un impact direct sur les muscles, les os et la répartition des graisses. La perte musculaire amorcée plus tôt s'accélère, on parle alors de « sarcopénie », avec une diminution pouvant atteindre 1 à 2 % par an. La récupération devient plus lente, les douleurs articulaires plus fréquentes, la prise de poids plus facile, le sommeil capricieux. Pourtant, c'est précisément à ce moment-là que l'activité physique devient un pilier de santé incontournable. « Si avant 50 ans on n'était pas très active, on ne peut plus se permettre de ne pas bouger », souligne l'éducatrice sportive et personal trainer Ema Beaulieu.

► **Le risque :** lever le pied par fatigue, manque d'énergie. En réalité, il est fortement conseillé de continuer à s'entraîner mais de façon différente : moins d'impacts inutiles, plus de qualité de mouvement, plus de régularité. « On fait de l'activité physique un rendez-vous privilégié avec soi-même. Elle doit s'inscrire dans notre vie comme un geste d'hygiène quotidien », insiste la coach.

► **La priorité :** « Faire du muscle ! » assure la spécialiste. Le renforcement avec résistance permet de ralentir la sarcopénie, de protéger les os et de stabiliser les articulations. Le travail d'équilibre, de coordination et de mobilité devient aussi central.

► **Les activités à essayer :** le cardio reste important pour le cœur, mais il gagne à être pratiqué à intensité modérée, tout comme les sports à impacts, importants pour créer de l'os et limiter les risques

d'ostéoporose. On s'essaie à la marche active, au vélo, à la danse. La musculation avec des charges adaptées et progressives est également à intégrer dans ses entraînements, de la même façon que toutes les disciplines posturales comme le Pilates, le yoga ou le Gyrotonic.

► **Le conseil de la coach :** penser « fonctionnel » pour tous les gestes du quotidien – comme porter les packs d'eau, ses courses, déplacer les meubles. On n'hésite pas non plus à se faire accompagner pour apprendre à effectuer correctement les exercices de renforcement.

Les erreurs fréquentes

- Se mettre à des sports trop doux par peur de se faire mal
- Reprendre l'activité physique trop vite et trop fort au risque de créer des traumatismes

LES EXERCICES À FAIRE À LA MAISON

À la cinquantaine, ces mouvements préservent la masse musculaire, la stabilité et limitent les douleurs articulaires.



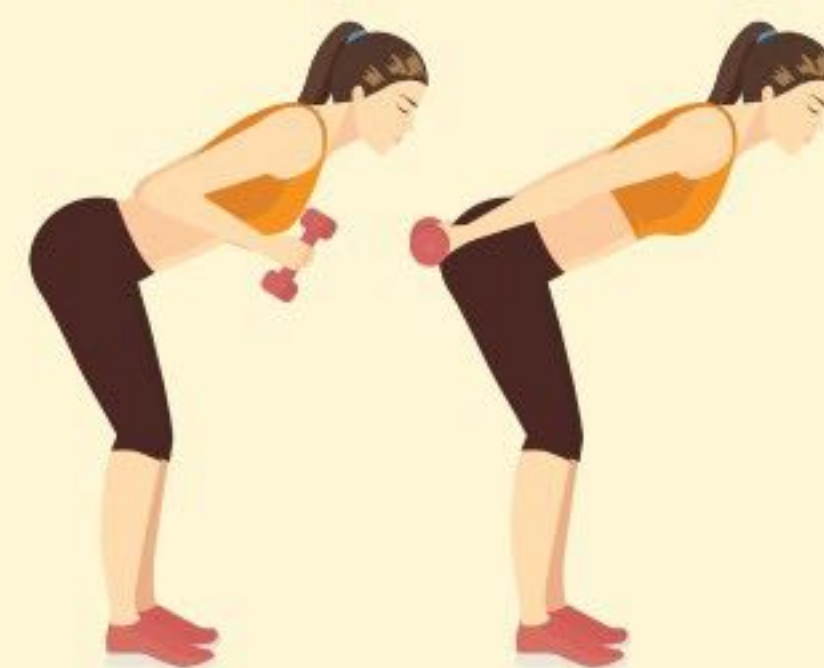
Le squat assisté d'une chaise

Renforcer les jambes et stimuler la densité osseuse. On descend lentement jusqu'à effleurer l'assise avant de se relever de façon dynamique.



Le pont

Protéger le bas du dos et renforcer tout l'arrière du corps.



Les triceps

Ces muscles consomment du glucose pour fonctionner et participent à une meilleure régulation métabolique. Les jambes fléchies, le buste en avant, on souffle en tendant les bras vers l'arrière, on inspire en les ramenant de chaque côté du buste.



L'astuce en plus

S'équiper de bandes élastiques de résistance pour accentuer l'effort, et d'un miroir pour corriger sa posture.

L'équilibre sur un pied

Améliorer la coordination, prévenir les chutes, renforcer les muscles profonds.

On reste quelques secondes sur chaque jambe, si possible sur la pointe des pieds, pendant le brossage des dents, par exemple.



CÔTÉ NATURO

La cinquantaine marque une période de changements hormonaux importants, souvent associés à de la fatigue, des variations de poids, des troubles du sommeil et des sautes d'humeur. « On perd 1 % de notre masse musculaire tous les ans à partir de 50 ans si on ne fait pas de renforcement musculaire », alerte Lisa Nguyen.

► Priorité au système ostéo-musculaire.

La baisse des œstrogènes diminue la fixation du calcium : pour préserver le système osseux et la masse musculaire, la naturopathe recommande de la vitamine D en gouttes. « Elle est liposoluble, souvent présentée dans une huile. Prenez-la pendant un repas contenant des matières grasses pour favoriser la minéralisation du système osseux. » De plus, le silicium – sous forme de gélules – agit comme reminéralisant, et les oméga 3 restent toujours essentiels face au stress oxydatif.

► **Retrouver un équilibre nerveux.** « Les fluctuations hormonales touchent la sérotonine et la dopamine, entraînant irritabilité et baisse de moral », note Lisa Nguyen. Pour soutenir le système nerveux au niveau émotionnel, elle préconise des exercices de relaxation et de méditation, ainsi que des plantes spécifiques : la sauge (plante féminine par excellence), le gattilier (équilibrant de la sphère hormonale) et, pour un sommeil réparateur, la valériane et la passiflore. Quant au safran, véritable antidépresseur naturel, il est présent dans de nombreux compléments accompagnant la périménopause et constitue un excellent atout – sous forme de cure – en cette période de changements.

► **Relancer la circulation sanguine.** « La baisse des hormones ralentit la circulation lymphatique et sanguine, avec plus de varicosités et un système circulatoire qui fonctionne moins bien », observe la naturopathe. Le drainage lymphatique manuel et la réflexologie plantaire peuvent relancer l'énergie et travailler sur les organes en profondeur. Enfin, cette phase de modification de l'image corporelle nécessite parfois un accompagnement psychologique ou une thérapie pour travailler sur l'acceptation de soi... N'hésitez pas à vous tourner vers un spécialiste si vous en ressentez le besoin !



Ma petite recette jambes légères

Ce mélange est tout indiqué pour les femmes qui souffrent d'une sensation de jambes lourdes et/ou qui font de la rétention d'eau, fréquente avec les changements hormonaux. Il permet de soutenir le retour veineux et la micro-circulation pour une sensation de légèreté immédiate !

Il vous faut :

- 50 ml d'huile végétale de calophylle
- 10 gouttes d'HE de cyprès toujours vert
- 8 gouttes d'HE de lentisque pistachier

À appliquer sur les jambes, en massant des chevilles vers les cuisses – toujours en remontant vers le cœur (de bas en haut) –, l'arrière des genoux et le bas du ventre si besoin (en réalisant des mouvements circulaires doux dans le sens des aiguilles d'une montre, sens du côlon). À faire 1 fois par jour, de préférence le soir.

QUEL QUE SOIT L'ÂGE,
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
RÉDUIT SIGNIFICATIVEMENT
LE RISQUE D'INFARCTUS, D'AVC,
D'OBÉSITÉ, D'HYPERTENSION,
DE CHOLESTÉROL.

ET APRÈS ? JE PRÉSERVE MA MOBILITÉ

CÔTÉ FORME

Passé 60 ou 65 ans, les priorités changent clairement. Il ne s'agit plus de sculpter sa silhouette, mais bien de préserver son autonomie le plus longtemps possible. Les enjeux à cet âge sont multiples : la diminution du souffle, de la force, de la mobilité augmentent les risques de chute, au risque d'enclencher un cercle vicieux – moins on a de force, moins on bouge, plus on perd en capacités et plus l'organisme se fragilise.

Pourtant, même après 70 ans, on peut créer du muscle, entraîner son cœur, travailler sa souplesse, à condition de respecter certaines règles de progressivité. Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Les résultats seront peut-être moins rapides, mais les améliorations bien réelles : « Les femmes ont compris que le secret de la longévité, c'est le mouvement. Après 60 ans, elles sont très actives, je le vois dans mes cours ! » relève la personal trainer Ema Beaulieu.

► **Le risque :** ne plus faire de sport par peur de se blesser ou par crainte de ne pas pouvoir. « Le plus grand frein à l'activité physique n'est pas l'âge mais la peur », souligne la coach.

► **La priorité :** un renforcement musculaire doux et régulier, au poids du corps ou avec de petites charges pour lutter contre le vieillissement des articulations, la perte de force et préserver les gestes du quotidien (faire ses lacets, se lever d'une chaise, monter les escaliers, porter des sacs, ouvrir des bouches). La souplesse et la mobilité de la colonne deviennent également essentielles pour éviter les gênes et les raideurs. Plus que jamais, le corps doit être travaillé dans sa globalité : force, souplesse, mobilité, endurance cardiovasculaire.

► **Les activités à privilégier :** natation et aquagym pour muscler sans impact, yoga, tai-chi, Pilates pour la mobilité et l'équilibre, marche nordique avec bâtons pour le cardio. Les cours collectifs (de danse,

par exemple) jouent également un rôle important contre l'isolement social et pour la santé cognitive.

On préférera les séances d'activité courtes et fréquentes aux sessions longues et espacées dans le temps. Bonne nouvelle : 10 à 20 minutes de mouvement par jour peuvent déjà faire une différence sur l'énergie, l'humeur et la mobilité.

► **Le conseil de la coach :** privilégier les activités douces qui stimulent la coordination (tai-chi, natation) et le cerveau ; ne pas oublier de faire des bilans de santé réguliers, qui constituent de vrais leviers de prévention.

Les erreurs fréquentes

• Tout faire assise • Rester inactive plusieurs heures d'affilée • Ne plus avoir d'activité physique • Penser qu'il est « trop tard » pour découvrir de nouvelles façons de bouger

LES EXERCICES À FAIRE À LA MAISON

Après 65 ans, les exercices doivent avant tout sécuriser les gestes du quotidien, entretenir la mobilité et la masse musculaire.



Le lever de chaise

Un mouvement simple pour renforcer les cuisses et les fessiers, indispensables pour conserver son autonomie. Assise sur une chaise, pieds bien ancrés au sol, on se lève sans utiliser les mains, puis on se rassoit lentement.



Les cercles de bras

Entretenir la mobilité du haut du corps, libérer les épaules, faciliter les gestes du quotidien. Debout, bras le long du corps, effectuer de grands cercles avec les bras d'avant en arrière, dans un sens puis dans l'autre.



CÔTÉ NATURO

Après 60 ans, l'enjeu principal consiste à maintenir et à entretenir son autonomie physique, ainsi qu'à préserver ses capacités cognitives. «Il faut travailler la mobilité articulaire, maintenir le cognitif et l'autonomie», confirme la naturopathe Lisa Nguyen.

➤ **Protéger muscles et cerveau.** La masse musculaire continue de fondre : les protéines et les oméga 3 demeurent donc indispensables. «Regardez l'indice Totox (qui évalue le niveau d'oxydation d'une huile, ndlr) le plus bas possible pour les oméga 3, cela veut dire qu'ils n'ont pas été trop oxydés», conseille la naturopathe. N'oubliez pas les antioxydants dans l'alimentation et veillez à ne pas être carencée en vitamine D.

➤ **Soulager les articulations.** Les plantes comme la prêle, l'ortie, le silicium et la reine-des-prés agissent sur les douleurs et peuvent améliorer significativement le confort articulaire. Les automassages avec des baumes à l'arnica et à la gaulthérie, ou des mélanges d'huiles essentielles de gingembre et lavande, sont à la fois relaxants et efficaces sur les zones endolories.

➤ **Stimuler la circulation.** Lorsque le mode de vie devient plus sédentaire, la vigne rouge et le ginkgo biloba sont des alliés pour soutenir la circulation sanguine et aider à compenser la diminution de l'activité physique.



POUR RESTER EN FORME À CHAQUE ÉTAPE DE LA VIE, IL EST IMPORTANT DE RÉUSSIR À FAIRE UNE PLACE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS SON QUOTIDIEN. UN VÉRITABLE FIL CONDUCTEUR QUI NOUS GARDE EN PLEINE FORME POUR LONGTEMPS.



Les montées sur une marche

Travailler la force, l'équilibre, la coordination. On pose un pied à plat sur la marche et on pousse dans le talon pour se propulser en gardant le buste droit. L'autre jambe rejoint la première et on redescend lentement, en contrôle. Changer de jambe à chaque répétition.



Le papillon

Travailler l'ouverture des hanches, étirer l'intérieur des cuisses et soulager le mal de dos lié aux tensions dans les jambes. Allongée sur le dos, les jambes sont pliées, les pieds à plat l'un contre l'autre. Respirez profondément en maintenant la posture quelques minutes.

Ma petite recette antidouleur

Avec l'âge, raideurs et douleurs chroniques peuvent apparaître. Ces huiles essentielles (HE) apaiseront l'inflammation et amélioreront la mobilité.

Il vous faut :

- 40 ml d'huile végétale d'arnica • 10 ml d'huile de sésame • 8 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné
- 6 gouttes d'HE de gaulthérie couchée • 4 gouttes d'HE de gingembre

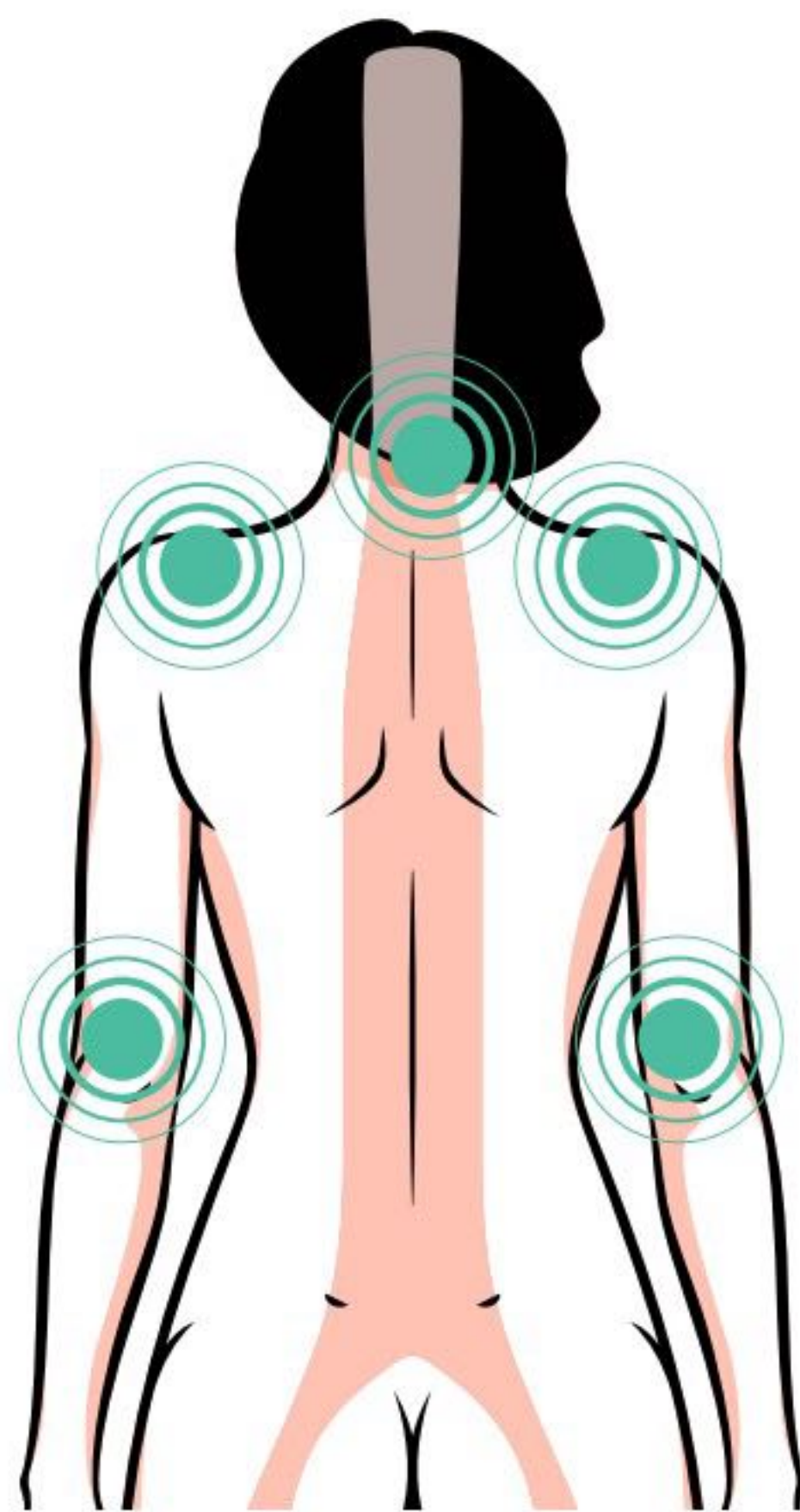
À appliquer en massages lents et profonds

1 fois par jour sur les articulations douloureuses (genoux, hanches, épaules, bas du dos, mains ou doigts).

TENDINITES, DOULEURS AU VISAGE, MAUX DE DOS... *Et si c'étaient les fascias ?*

DE NOMBREUSES DOULEURS INEXPLIQUÉES POURRAIENT TROUVER LEUR ORIGINE AU NIVEAU DES FASCIAS, CES TISSUS QUI "COMBLENT LES VIDES" DANS LE CORPS. LES EXPLICATIONS D'UNE NEUROLOGUE. **PAR APOLLINE HENRY**

La médecine ne s'est longtemps intéressée qu'aux parties « nobles » du corps humain – os, muscles, nerfs, etc. Les fascias, ces tissus qui assurent la continuité de l'organisme, ne font l'objet de recherches que depuis les années 2000. La science commence seulement à découvrir l'importance de cette matière gélatineuse, qui ne sert pas qu'à « boucher les trous » ! Il existe schématiquement trois grands types de fascias : les sous-cutanés (qui « doublent » la peau), les viscéraux (qui protègent les organes) et les musculaires (qui entourent les muscles). Ceux-là remplissent une triple fonction : ils permettent aux fibres musculaires de coulisser les unes sur les autres (grâce à l'acide hyaluronique qu'ils produisent, qui agit comme un lubrifiant), ils « modèlent » le muscle selon les besoins (à la manière d'une chaussette, le fascia donne une forme au muscle et oriente son effort) et relient les muscles entre eux (c'est grâce aux fascias qu'on a des chaînes musculaires). Et surtout, c'est dans les fascias que se trouvent les récepteurs de la douleur (nocicepteurs) ! En cas de douleurs chroniques, il est donc bon de s'intéresser au système myofascial.



TENDINITE

Des tensions qui se propagent

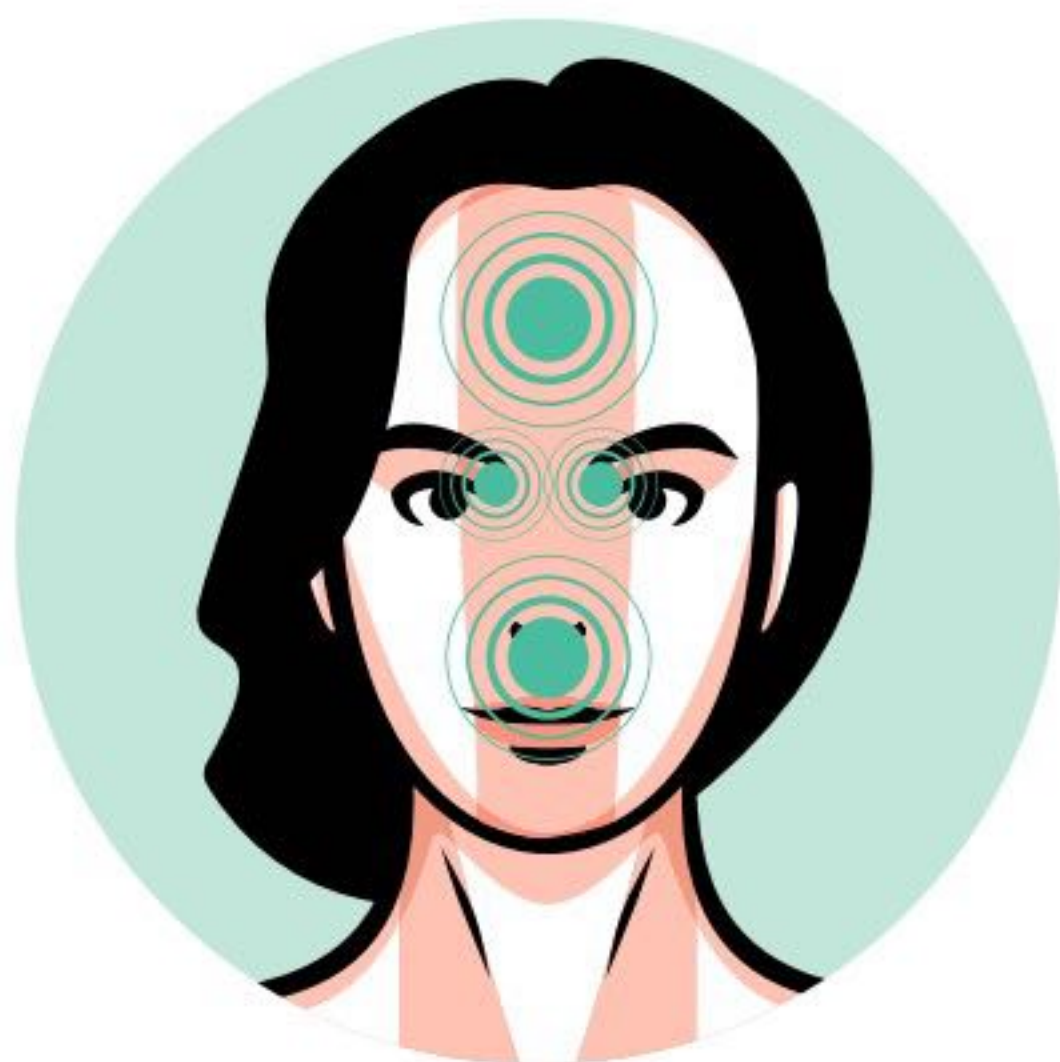
Le trapèze est un muscle gigantesque à l'échelle du corps humain : il commence à l'arrière du crâne et descend jusqu'au milieu du dos, formant une sorte de pèlerine sur les épaules. Quand le fascia qui accompagne le trapèze est anormalement raide, tendu et irrité, il n'est pas surprenant de voir se développer une cervicalgie. Mais pas seulement, car le rôle des fascias est aussi de transmettre les forces (et donc, les tensions !) le long des chaînes musculaires. « Le fascia du trapèze se prolonge par le fascia du bras, souligne la Dr Danièle Ranoux, neurologue. Et celui-ci est collé à l'os du coude : voilà pourquoi certains patients qui souffrent d'un syndrome myofascial du trapèze peuvent développer une pseudo-tendinite du coude. » Sur ces tendinites d'origine myofasciale, les infiltrations de corticoïdes ne fonctionnent pas.

On adopte : la chaleur. « Les fascias aiment la chaleur. En effet, autour de 40 °C, l'acide hyaluronique a une viscosité idéale et remplit donc mieux son rôle de lubrifiant », explique la spécialiste. Pour atteindre ces 40 °C, on peut soit appliquer une source de chaleur sur la zone douloureuse (un plaid chauffant sur le trapèze, par exemple), soit réaliser des massages deux à trois fois par jour.

VERS QUI SE TOURNER ?

En cas de douleur persistante, la Dr Danièle Ranoux recommande de se rendre dans un centre de la douleur « où les médecins sont théoriquement formés à l'examen des fascias » ; de même que les médecins ostéopathes et (certains) rhumatologues et médecins spécialistes de la rééducation. En revanche, méfiez-vous de la fasciathérapie ! Cette discipline très récente (que tout le monde peut exercer, sans diplôme) « psychologise » des problèmes mécaniques et peut retarder une prise en charge médicale sérieuse. Sans compter que de nombreux centres de fasciathérapie sont activement surveillés par la Miviludes*.

* Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires

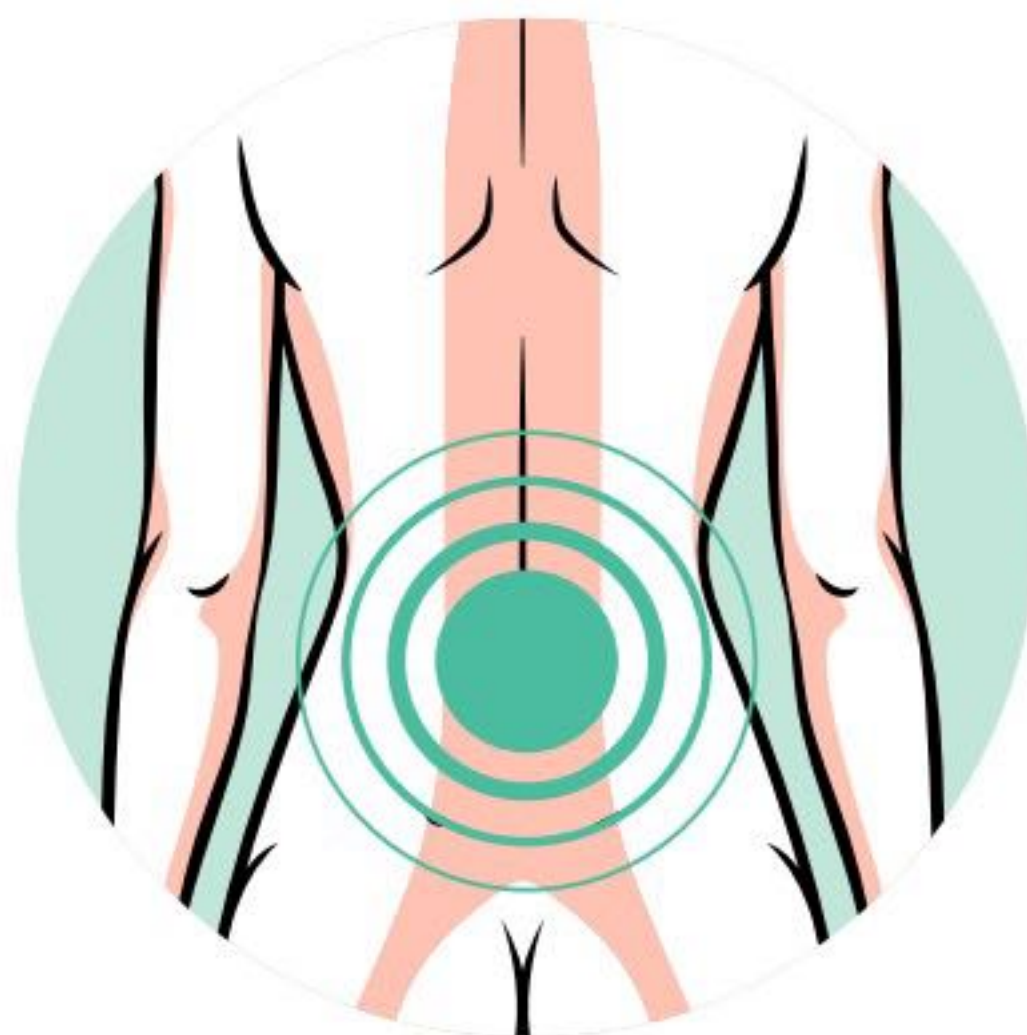


DOULEURS DE LA FACE

Une irradiation qui monte du cou

La plus connue des douleurs de la face, c'est la névralgie du trijumeau : elle correspond à une irritation du nerf dont les trois branches circulent dans le visage. Mais, pour être diagnostiquée, la névralgie du trijumeau doit répondre à des critères bien précis (une douleur « électrique », qui dure moins de deux minutes...). Quand ils ne sont pas tous cochés, on peut soupçonner une origine fasciale : « En réalité, ce sont plus souvent les fascias des muscles du cou qui donnent des douleurs de la face, localisées au coin interne de l'œil, au milieu du front, à la racine du nez, entre les sourcils, à la base de la langue ou encore au niveau du palais », explique la Dr Ranoux. Mais comment expliquer qu'une raideur au niveau du cou « monte » jusqu'au visage ? « Il existe une interface bien connue entre la face et le cou, qu'on appelle le complexe trigémino-cervical, répond la neurologue. Son rôle est de transmettre les messages qui viennent, d'un côté, de la face et des méninges, de l'autre, des cervicales. Y compris les tensions. »

On adopte : l'acupuncture. Les douleurs de la face d'origine myofasciale se caractérisent par la présence de *trigger points*, des points qui déclenchent une crise douloureuse lorsqu'ils sont stimulés. Or l'acupuncture a fait ses preuves pour soulager les tensions d'origine fasciale. « Son efficacité est établie, mais elle est brève : au maximum quelques jours, et il faut donc répéter le traitement », nuance la Dr Ranoux. Tournez-vous de préférence vers un médecin ou un kinésithérapeute ayant suivi une formation spécifique.



LOMBALGIE CHRONIQUE

Quand les fascias manquent de souplesse

Dans huit à neuf cas sur dix, on ne trouve aucune cause clairement identifiée à cette douleur en bas du dos qui persiste depuis plus de trois mois. On parle alors de « lombalgie chronique non spécifique »... Le patient se retrouve à devoir jongler entre des médicaments antidouleur et une prise en charge non spécifique (séances de kiné, etc.). Mais depuis environ quinze ans, des chercheurs émettent l'hypothèse que certaines de ces lombalgies sont liées à un dysfonctionnement du fascia thoracolombaire qui recouvre tout le bas du dos. Avec deux arguments de poids : premièrement, ce fascia est équipé pour faire mal puisqu'il possède un grand nombre de récepteurs à la douleur ; deuxièmement, il a été observé que, chez les lombalgiques chroniques, ce fascia est anormalement épais et rigide (avec une perte d'élasticité de 20 % par rapport à la normale).

On adopte : la natation. « Les fascias ont besoin de mouvements pour s'assouplir : quand on ne les sollicite pas, ils se rigidifient à la manière d'une cote de mailles qui emprisonne le muscle », explique la Dr Danièle Ranoux. La natation est le sport idéal : « Elle permet de réaliser les mouvements de manière très physiologique, donc sans aggraver les fascias. » Deux à trois séances par semaine sont conseillées. Attention, il faut éviter la brasse non coulée (avec la tête hors de l'eau) « qui oblige à garder la tête en hyperextension » et qui peut provoquer un syndrome myofascial cervical! ●



Un diagnostic d'exclusion

« Quand les analyses de sang et les examens d'imagerie ne montrent rien, les patients se retrouvent souvent seuls avec leur douleur. On leur dit que c'est dans leur tête. C'est là qu'il faut explorer la piste d'un potentiel syndrome myofascial. C'est un diagnostic qui fait peur, car les médecins ne disposent pas d'imagerie pour le confirmer, mais il est souvent pertinent pour les cas où "ça ressemble à quelque chose de connu, mais ce n'est pas ça". Attention, le syndrome myofascial doit rester un diagnostic d'exclusion : avant de l'envisager, il est important d'avoir écarté l'ensemble des diagnostics classiques. »

DR DANIELÉ RANOUX, NEUROLOGUE À PARIS, AUTRICE DE « LES FASCIAS : LES CONNAÎTRE POUR MIEUX LES SOIGNER » (ÉD. GUY TRÉDANIEL)

Syndromes myofasciaux : surtout chez les femmes

« On sait aujourd'hui que les cellules qui composent les fascias (les fibroblastes) possèdent des récepteurs aux hormones féminines, explique la Dr Danièle Ranoux. La stimulation de ces récepteurs augmente la sécrétion d'un collagène particulier qui rend les fascias plus élastiques. » Or, à la ménopause, la production d'œstrogènes s'interrompt : « Les fascias perdent fatalement en souplesse. Le tissu fascial est plus raide, ce qui explique probablement pourquoi les femmes ménopausées ont plus fréquemment des raideurs myofasciales. »

INTERVIEW

Cancer: "Le soin n'est pas une guerre!"

FACE AUX INJONCTIONS QUI PÈSENT SUR LES PERSONNES ATTEINTES D'UN CANCER, TROIS PSYCHOLOGUES ONT LANCÉ UN PODCAST POUR AIDER LES PATIENTS À MIEUX ACCEPTER LES ÉMOTIONS QUI LES TRAVERSENT. **PROPOS RECUEILLIS PAR CHARLOTTE MOREAU**



MANDY SIMOES

Psychologue clinicienne à l'IUCT-Oncopole de Toulouse (31), cocréatrice du podcast "Vulnérables mais pas coupables".

Et si on arrêta de toujours chercher à faire de nos faiblesses une force ? Trois psychologues ont créé le podcast *Vulnérables mais pas coupables**, lauréat du prix Paroles de patients du Leem (Les Entreprises du médicament) dans la catégorie « Changer de regard ». Des témoignages assortis de l'éclairage de psychologues, sociologues ou anthropologues de la santé balaient nos idées reçues. « Bats-toi », « Sois forte », « Le moral, c'est 50 % de la guérison »... Adopter une attitude combative, positive n'aide pas toujours à lutter contre la maladie. Ces injonctions peuvent même culpabiliser les patients, explique ainsi la psychologue Mandy Simoes.

Comment est né ce podcast ?

De plus en plus de femmes souffrant du cancer nous consultent pour

vérifier que ce qu'elles pensent est normal. Cela m'a beaucoup interrogée en tant que clinicienne : comment se fait-il qu'elles aient besoin d'être rassurées à ce point sur leurs comportements, leur façon de penser ? Elles nous demandent si c'est normal d'être triste, alors qu'on vient tout juste de leur annoncer une maladie grave. On constate beaucoup de culpabilité concernant la survenue du cancer, sur ce qu'elles devraient faire ou pas pendant les traitements pour guérir de la maladie. Ces idées reçues selon lesquelles on se serait fabriqué son cancer, qu'il faut être une guerrière, adopter une attitude positive pour s'en sortir, reviennent pratiquement à chaque consultation. On a mené des recherches en sciences humaines et sociales, un travail bibliographique et des interviews. Le but du podcast est d'aider ces femmes à comprendre que la souffrance morale liée à la survenue d'une maladie grave est normale, et même utile.

D'où vient l'idée que l'on se serait fabriqué son cancer ?

On appelle cela la « psychologisation » : des phénomènes psychologiques participeraient à la survenue d'un cancer. On est tenté de rejeter la faute sur une séparation, un deuil, trop de stress au travail... Dans notre société néolibérale, l'individu est vu comme un autoentrepreneur de lui-même. Il aurait contracté une pathologie parce qu'il n'a pas adopté les bonnes attitudes. Or la personne

confrontée à une maladie grave a le sentiment de perdre le contrôle. L'idée d'avoir fabriqué son cancer est liée à une impression de maîtrise. Si j'ai été capable de le créer, je peux aussi agir dessus. Sur le plan psychologique, cela peut avoir une utilité. Mais quand c'est pris au pied de la lettre, un sentiment de culpabilité apparaît : qu'est-ce que j'ai mal fait ? Or la science échoue à démontrer un lien entre des phénomènes psychologiques et la survenue d'un cancer. On a même étudié des personnes ayant survécu à un camp de concentration, elles ne contractent pas plus de cancer que les autres.

« Sois forte ! », « Bats-toi ! » sont des injonctions utilisées par les proches pour soutenir les malades. En quoi cela peut-il poser problème ?

Ces injonctions mettent en avant des émotions dites positives, tout en éteignant la question de la vulnérabilité et de la détresse. En voulant à tout prix transformer cette épreuve en force, on ne sait plus comment accueillir la souffrance de l'autre. Aujourd'hui, on met en lumière des parcours de femmes qui ont vaincu le cancer parce qu'elles auraient été des guerrières. Certaines racontent même qu'elles ont couru un marathon pendant les traitements. Il ne faut pas que ce soit le seul modèle, car il reste marginal. Certaines stars expliquent comment cette épreuve leur a permis de devenir plus résilientes. Cette



injonction à faire quelque chose d'utile de son cancer revient à dire que cette expérience doit être productive. Mais le cancer, souvent, ne sert à rien. Il vient déboussole le quotidien. Et, dans un certain nombre de cas, il conduit à une fin tragique. Quand un soignant dit « Il va falloir combattre », la question se pose : le soin est-il une guerre ? Non, se soigner, ce n'est pas faire la guerre ! Les soignants peuvent expliquer qu'ils vont faire de leur mieux, mettre des choses en place pour aider. C'est ce que les patients ont besoin d'entendre. Dire : « On va se battre » fait porter les difficultés sur le malade, alors que celui-ci entre dans un système de soins où l'on va s'occuper de lui.

Vous parlez aussi d'injonction à la positive attitude. S'efforcer de garder le moral ne serait donc pas bénéfique ?

Cela renvoie à l'image du « bon patient », celui qui combat la maladie avec une parfaite maîtrise de lui-même et de ses émotions. C'est plus facile pour un médecin de prendre soin d'une personne qui fait état d'un moral à toute épreuve, qui ne se plaint pas. Mais il ne faut pas que cela empêche la communication avec les proches, les soignants. Parfois, des patients taisent leur détresse pour ne pas déranger. Dans un contexte de grande vulnérabilité, ils ont très peur du jugement des médecins, avec la crainte d'être moins bien pris en charge. L'idée que véhicule le podcast, c'est que les personnes acceptent cette vulnérabilité de la maladie. D'ailleurs, aucune étude scientifique n'a montré de lien entre une attitude positive et la guérison d'un cancer.

Bon à savoir

Comment accompagner un proche malade ?

« Cela commence par travailler sa capacité d'accueil de la souffrance », indique Mandy Simoes. Il n'y a pas de mode d'emploi, il s'agit avant tout d'être présent. On peut poser des questions : « Comment puis-je t'aider ? » ou « Que puis-je faire pour te soulager dans ton quotidien après la chimiothérapie, m'occuper des enfants, alléger ta charge mentale ? » « C'est ça dont les femmes ont besoin, pas qu'on leur dise qu'elles sont fortes et que ce sont des guerrières », souligne la psychologue.

Pourquoi les femmes sont-elles davantage concernées ?

Les exhorter à être combatives revient à leur demander de continuer comme avant la survenue de la maladie. Cette figure de la guerrière, comme le dit Mounia El Kotni, anthropologue de la santé, permet à la société de se décharger d'un rôle de soin, puisque c'est à la personne de se prendre en charge elle-même. Cela peut avoir des effets positifs. Quand le quotidien est chamboulé, le fait de garder son rôle social permet de maintenir un sentiment de continuité de son identité. Mais c'est aussi un piège, parce que les femmes ne vont pas beaucoup s'écouter, elles vont continuer à faire ce qu'on attend d'elles et vont s'épuiser moralement et physiquement.

Comment a été accueilli votre podcast ?

De nombreux patients témoignent du fait que l'écoute du podcast participe à rompre leur sentiment d'isolement. Pour les proches, cela aide à mieux accompagner la personne malade, à trouver les mots justes. Du côté des soignants, certains médecins confient s'autoriser davantage à accueillir la vulnérabilité. ●



À ÉCOUTER

* ***Vulnérables mais pas coupables*, podcast de 4 épisodes conçu par Luce Domingo, Mandy Simoes et Jonathan Grondin, psychologues à l'IUCT-Oncopole de Toulouse.**

C'EST LA MÉNO*Pause*!

POUR VOUS ACCOMPAGNER AU MIEUX DANS CETTE NOUVELLE ÉTAPE DE VOTRE VIE, NOUS VOUS PROPOSONS CHAQUE MOIS UN PETIT COCKTAIL D'INFOS BIENFAISANTES.

DANS LE VISEUR

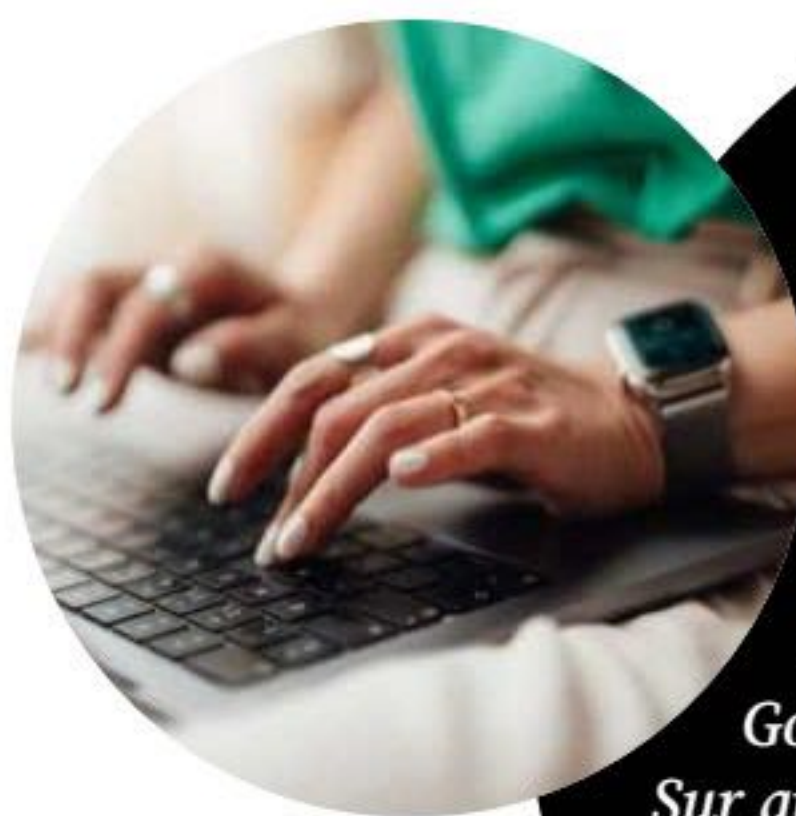
CES MÉDICAMENTS À RISQUE

➤ **Ostéoporose : attention aux médicaments contre l'acidité gastrique**

Selon les chiffres de la Haute Autorité de santé, 16 millions de patients (soit un quart des Français) sont traités par inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) contre les troubles gastro-intestinaux liés à l'acidité. Mais leur utilisation prolongée n'est pas sans risques. Parmi ceux-ci, une augmentation des fractures ostéoporotiques majeures (MOF) de la hanche, des vertèbres, de l'humérus ou du poignet vient d'être confirmée par une équipe de rhumatologues du CHU de Lille : dans une étude rétrospective de grande ampleur baptisée Osiris, les scientifiques ont inclus des dizaines de milliers de patients de 40 ans et plus (dont 55,6 % de femmes), exposés aux IPP depuis au moins six mois, pendant en moyenne près de neuf ans. Conclusion : la prise prolongée d'IPP est associée à une augmentation de 16 % du risque de MOF, et ce, dès six mois d'utilisation. Des résultats qui incitent à renforcer la vigilance sur les prescriptions chroniques d'IPP...

➤ **Traitement contre les bouffées de chaleur : prudence !**

Récemment autorisé comme alternative non hormonale contre les bouffées de chaleur, le fézolinétant (Véoza) suscite déjà la controverse. Après avoir fait l'objet d'alertes de l'Agence nationale de la sécurité du médicament en raison d'un risque de lésions graves du foie, c'est au tour de la revue *Prescrire* de le classer dans les médicaments « plus dangereux qu'utiles ». En cause : des risques hépatiques, digestifs et neuropsychiques. Selon la publication, il serait prudent, en cas de bouffées de chaleur, de préférer d'autres mesures non médicamenteuses ou d'envisager un traitement hormonal substitutif sur la durée la plus courte possible.



71 %

C'est l'augmentation du nombre de recherches en ligne sur la ménopause. Ce chiffre est issu d'une étude réalisée entre juillet 2023 et juin 2024 sur plus de 1,3 million de publications et de recherches en France, en Italie et aux États-Unis sur Google, les forums en ligne et les réseaux sociaux. Sur quels sujets les femmes manquent-elles le plus d'informations ? Elles cherchent à mieux comprendre leurs symptômes et s'interrogent sur les solutions efficaces pour apaiser les désagréments physiques et psychologiques.*

** Enquête du cabinet Converteo pour Anjac Health & Beauty*

BRAVO !

Le CHU de Bordeaux se dote d'un centre expert

Le service de gynécologie du CHU de Bordeaux offre désormais aux femmes une prise en charge multidisciplinaire des troubles de la ménopause et de la périménopause. Ce centre d'excellence propose un parcours de soins complet qui débute par un bilan de santé exhaustif, réalisé en hôpital de jour ou en consultation, pour évaluer l'état de santé global de chaque patiente. En fonction, une évaluation approfondie des risques pourra être proposée, avec notamment : des bilans gynécologique et cardio-vasculaire, une estimation des problèmes osseux et fractures, un dépistage des comorbidités (hypertension artérielle, diabète, dyslipidémies, troubles thyroïdiens), etc. Un suivi sur mesure pourra ensuite inclure un accompagnement psychologique et sexologique, des consultations de diététique et d'oncogénétique, une prise en charge du syndrome génito-urinaire de la ménopause... Chaque plan de soins personnalisé est établi en collaboration avec les médecins de ville. **Renseignements par mail (menopause@chu-bordeaux.fr) ou par téléphone (05 57 82 09 40).**

Le CBD est-il la nouvelle BOTTE SECRÈTE DE LA SCIENCE ?

POURQUOI CETTE INNOVATION AU CBD ENTHOUSIASME

La variété de plante Cannabis sativa L. est considérée comme une plante pionnière et est utilisée dans la recherche moderne dans une grande variété de domaines. Cela est particulièrement vrai pour le CBD, un ingrédient non euphorisant, qui est contenu dans le gel Kamol CBD Gel (produit cosmétique, en pharmacie) avec un dosage important de ~ 600 mg.

Du CBD pur et isolé

Le CBD (cannabidiol) et le THC (tétrahydrocannabinol) sont les deux composants les plus connus de la plante de cannabis. Contrairement au THC, le CBD n'a pas d'effet euphorisant. Les experts de la marque de tradition Kamol ont recherché avec succès une plante de cannabis à forte teneur en CBD ! Le CBD pur provenant d'une variété spécifique de cannabis sativa L. est isolé grâce à un procédé complexe au CO₂. Le gel contient également du menthol et de l'huile de menthe. Ceux-ci ont un effet revitalisant pour les muscles sollicités.



Une qualité contrôlée de la plante au produit

Le gel est fabriqué selon des normes de qualité et de sécurité strictes. Il est testé dermatologiquement et convient à un usage quotidien. Les consommateurs peuvent appliquer le gel sur la peau une à plusieurs fois par jour, selon les besoins.

Le CBD – qu'est-ce que c'est ?

Le CBD (cannabidiol) et le THC (tétrahydrocannabinol) sont les deux composants les plus connus de la plante de cannabis.

Kamol CBD Gel contient du CBD pur, qui est isolé et traité selon les critères de qualité les plus stricts.



Kamol®
CBD Gel



- Avec ~ 600 mg de CBD
- Produit de qualité, bien toléré
- Disponible en pharmacie

Pour votre pharmacie :

Kamol CBD Gel

(EAN 4260422114037)



www.kamol.fr

ELLE A DU PANACHE *la pistache!*

IMPOSSIBLE DE PASSER À CÔTÉ DE CE PETIT FRUIT À COQUE, TRÈS EN VOGUE! DÉCOUVREZ SIX RECETTES POUR LE SAVOURER DE L'ENTRÉE AU DESSERT. **PAR MARIE-VICTORINE GRANET**



RECETTE PAGE 44

Gâteau au
fromage blanc
et pistaches



Légumes grillés, gremolata pistaches salées et olives

6 pers. / prép. : 30 min / cuisson : 45 min / niveau : facile / coût : éco

1 potimarron • 1 petit chou blanc • 2 grosses pommes de terre • 3 brins de coriandre • 30 g d'olives noires Kalamata dénoyautées • Pour la marinade: 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne • 1 c. à s. de miel de châtaignier • 4 c. à s. d'huile d'olive • Pour la gremolata: 4 brins de persil plat • 1 gousse d'ail • 50 g de pistaches salées • 1 citron bio • 40 g d'olives noires dénoyautées • sel fin, poivre du moulin

Brossez le potimarron sous un filet d'eau chaude, découpez-le en une douzaine de tranches de 2 cm d'épaisseur, retirez les graines. Taillez horizontalement le chou blanc en 6 tranches. Pelez les pommes de terre, rincez-les et coupez-les en cubes ou formez des billes avec une cuillère parisienne. **Préchauffez le four à 180°C et préparez la gremolata**: hachez au couteau le persil plat, le zeste du citron, la gousse d'ail, les pistaches et les olives noires. Réservez au frais. Mélangez dans un bol la moutarde avec le miel, l'huile d'olive, le jus du citron, du sel et du poivre. **Répartissez tous les légumes** dans un grand plat à gratin ou dans la lèchefrite du four, arrosez-les avec la marinade, salez et poivrez. Enfournes pour 45 min. **Parfumez les légumes grillés de feuilles de coriandre** et de gremolata à la pistache.

Gâteau au fromage blanc et pistaches

8 pers./prép.: 30 min/
cuisson: 20 min/attente: 4 h/
niveau: moyen/coût: éco

4 œufs • 90 g de farine + 15 g
• 40 g de pistaches émondées
• 125 g de sucre • ½ sachet de
levure chimique • 30 g de beurre
+ 20 g • **Pour la garniture:**
400 g de fromage blanc • 40 g
de sucre • 30 g de pistaches
émondées • 2 feuilles de
gélatine • 1 pomme •
1 citron bio • 20 g de beurre •
30 g de cassonade

Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez et farinez une plaque à pâtisserie. Placez-la au frais. Mixez les pistaches avec la farine et la levure.

Battez les jaunes d'œufs dans un saladier avec le sucre, et incorporez la farine aux pistaches. Montez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement aux jaunes, à la spatule, en soulevant la masse. Versez la pâte sur la plaque, lissez la surface et enfournez pour 20 min.

Pelez, épépinez la pomme, coupez-la en petits morceaux et faites-les caraméliser à la poêle avec le beurre et la cassonade.

Sortez la génoise du four, laissez-la tiédir, puis démoulez-la sur un torchon propre. Découpez 2 disques de la taille d'un moule à charnière. Chauffez le jus de citron et incorporez la gélatine ramollie dans de l'eau et essorée. Fouettez le fromage blanc avec le sucre, ajoutez les dés de pomme et la gélatine fondue. Mélangez.

Déposez 1 disque de génoise dans le moule à charnière, couvrez de fromage blanc, puis du second disque. Réfrigérez 2 h avant de démouler.

Servez parsemé de pistaches hachées au couteau avec le zeste du citron.

Saumon en croûte de pistaches, julienne de chicorée de Trévise

4 pers./prép.: 20 min/cuisson: 10 min/niveau: facile/coût: modéré

4 pavés de saumon sans peau ni arêtes • 100 g de pistaches nature émondées • 50 g de pain rassis • 1 poignée de roquette • 1 œuf • 30 g de beurre • 1 grosse salade trévise • 1 oignon violet • 2 cuil. à soupe d'huile de pistache • 1 cuil. à café de vinaigre de miel • 1 filet d'huile de tournesol • sel fin, poivre du moulin

Mixez grossièrement les pistaches avec le pain rassis et la roquette. Incorporez l'œuf et le beurre fondu. Salez et poivrez cette préparation. Déposez les pavés de saumon dans un plat à gratin ou dans la lèchefrite du four. Salez et poivrez-les, puis étalez la préparation en couche épaisse. **Préchauffez le four à 200 °C.** Lavez et essorez la trévise, pelez l'oignon. Émincez-les très finement. Assaisonnez-les d'huile de pistache, de vinaigre de miel, de sel et de poivre. **Enfournez les pavés de saumon pour 10 min:** la croûte de pistache doit être bien dorée. Servez sans attendre avec la trévise émincée.





Mini-cakes aux deux chocolats et pistaches

4 pers./prép. : 15 min / cuisson : 35 min / niveau : facile / coût : modéré

50 g de pistaches nature émondées • 300 g de chocolat noir • 50 g de chocolat blanc
• 150 g de beurre • 5 œufs • 200 g de sucre • 100 g de farine • 2 pincées de fleur de sel
• 1 graine de cardamome • 1 sachet de levure chimique

Préchauffez le four à 180°C. Cassez le chocolat noir en petits morceaux. Faites-les fondre au bain-marie. Retirez du feu et incorporez le beurre ramolli. Mélangez longuement à la spatule pour lisser la préparation. **Battez les œufs dans un saladier avec le sucre au fouet électrique** jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Versez peu à peu le chocolat fondu. Battez pour obtenir un mélange homogène, puis incorporez la farine, la levure, 30 g de pistaches, la fleur de sel et la cardamome finement hachée. **Versez la pâte dans 4 moules à cake individuels pour pâtisserie, en carton.** Cassez les carrés de chocolat blanc et enfoncez-les légèrement dans la pâte. Parsemez du reste des pistaches et enfournez pour 35 min.

Terrine de lapin aux pistaches

6 pers. / prép. : 25 min /
cuisson : 1 h / niveau : facile /
coût : modéré

- 500 g de chair de lapin (cuisses, abats...)
- 150 g de gorge de porc
- 100 g de pistaches •
- 3 cl de muscat de Rivesaltes • 1 œuf •
- 1 cuil. à soupe de fond de volaille en poudre •
- ½ cuil. à café de 4-épices
- sel fin, poivre du moulin

Préchauffez le four à 220 °C.

Hachez très finement la gorge de porc (n'hésitez pas à le faire en deux fois) et la moitié de la chair de lapin. Coupez le reste en petits cubes et laissez le râble entier (sans les panoufles, la partie fine qui prolonge chaque râble).

Mélangez avec les pistaches entières, le muscat, l'œuf, le fond de volaille en poudre, le mélange 4-épices, du sel et du poivre. Malaxez longuement.

Déposez la farce dans une terrine en tassant un peu. Faites chauffer 2 litres d'eau et versez-les dans un grand plat à gratin. Posez la terrine dans ce plat et enfournez ainsi au bain-marie pour 15 min.

Couvrez la terrine, baissez la température à 180 °C et poursuivez la cuisson de 45 min. Laissez la terrine refroidir complètement, puis placez-la au réfrigérateur pour 48 h au moins avant de la déguster.



La pistache : UN TRÉSOR SOUS LA COQUE !

Elle est belle à croquer,
et ses qualités nutritives
font l'unanimité. La pistache,
c'est l'encas sain qui entretient
notre capital santé.



> Un vrai coup de cœur nutritionnel

Prenez soin de votre santé cardiovasculaire !
La pistache est riche en graisses monoinsaturées
et polyinsaturées, qui aident à maintenir un taux
de cholestérol normal lorsqu'elles remplacent les
graisses saturées.¹⁻²⁻³

Elle apporte également des caroténoïdes, du
potassium, des polyphénols et de la vitamine E :
des nutriments connus pour favoriser une
tension artérielle saine.⁴⁻⁵



1 = 49
portion
de 28g pistaches

> Source d'énergie renouvelable

Besoin d'énergie ? La pistache est une source de
protéines complètes⁶, essentielles pour la tonicité
musculaire ou la récupération après l'effort.
Et pour être en forme au quotidien, elle regorge
de vitamines, minéraux et nutriments essentiels.

> Vive la coque !

Décortiquer ses pistaches, c'est à la fois
un rituel et un moyen efficace de limiter la
consommation compulsive⁹. Résultat : moins
de calories, mais toujours autant de plaisir !

> Plaisir *non* coupable

Pas de prise de poids à craindre : la pistache
exerce un puissant effet de satiété grâce à sa com-
binaison de protéines et de fibres⁷. En plus, c'est le
moins calorique des fruits à coque et les portions
recommandées sont généreuses ! (28 à 57g par
jour)⁸. De quoi grignoter sans culpabiliser.

> Des superpouvoirs pour rester en bonne santé

La consommation quotidienne de pistaches favo-
rise le contrôle de la glycémie¹⁰, et limite le risque
de pathologies liées à l'alimentation. La pistache
contient également des antioxydants qui contri-
buent à lutter contre le stress oxydatif ;
un processus impliqué dans le
vieillesse cellulaire et le
développement de cancers ou
d'inflammations chroniques¹¹.



1. dans le cas où elle remplace les graisses saturées.
2. Bolling BW, et al. Tree nut phytochemicals: composition, antioxidant capacity, bioactivity, impact 1 factors. A systematic review of almonds, brazils, cashews, hazelnuts, macadamias, pecans, pine nuts, pistachios, and walnuts. Nutr Res Rev. 2011;24:244-275.
3. Méta-analyse de 25 études publiées en 2010 dans les Archives of Internal Medicine.
4. 1 Bolling BW, et al. Tree nut phytochemicals: composition, antioxidant capacity, bioactivity, impact 1 factors. A systematic review of almonds, brazils, cashews, hazelnuts, macadamias, pecans, pine nuts, pistachios, and walnuts. Nutr Res Rev. 2011;24:244-275.
5. West SG, et al. Diets containing pistachios reduce systolic blood pressure and peripheral vascular responses to stress in adults with dyslipidemia. Hypertension. 2012;60(1):58-63.
6. Bailey, H. M., & Stein, H. H. (2020). Raw and roasted pistachio nuts (Pistacia vera L.) are "Good" sources of protein based on their digestible indispensable amino acid score (DIAAS) as determined in pigs. Journal of the Science of Food and Agriculture. <https://doi.org/10.1002/jsfa10429>.
7. Étude APIS : Consommation de pistaches, satiété et contrôle du poids chez les femmes adultes en bonne santé.
8. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, USDA Nutrient Data Laboratory. 2013. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26. Available at: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>
9. Kennedy-Hagan KJ, et al. The effect of pistachio shells as a visual cue in reducing caloric consumption. Appetite. 2011;57:418-420.
10. Kendall C, Josse A, Esfahani A, Jenkins D (2011) The impact of pistachio intake alone or in combination with high-carbohydrate foods on post-prandial glycemia. European Journal of Clinical Nutrition. 65; 696-702.
11. 2 Mayne, ST. Antioxidant nutrients and chronic disease: use of biomarkers of exposure and oxidative stress status in Epidemiologic research. J Nutr. 2003 Mar; 133 Suppl 3:933S-940S.

Dukkah à la pistache

Pour 1 bocal /
prép. : 10 min / cuisson :
5 min / niveau : facile /
coût : modéré

**60 g de pistaches nature
émondées • 3 cuil. à soupe
de graines de sésame
• 2 cuil. à soupe de
graines de coriandre •
1 cuil. à soupe de graines
de cumin • 1 cuil. à café
de grains de poivre noir •
1 cuil. à café de graines
de fenouil • 1 cuil. à café
de graines de nigelle •
1 cuil. à café de gros sel**

Torréfiez les pistaches
à la poêle en les mélangeant
sans cesse. Quand elles
commencent à colorer, versez-
les dans un bol. Faites légè-
rement griller toutes les graines et
les grains de poivre pour exhaler
les arômes. Laissez refroidir
le mélange dans un autre bol.

Mixez la moitié des pistaches
avec les graines, le poivre et le
gros sel. Hachez grossièrement
le reste des pistaches au couteau
et mélangez le tout dans un
bocal en verre.

Conseil : dégustez ce
condiment d'origine égypt-
tienne simplement avec
du pain imbibé d'huile d'olive.
Le *dukkah* est aussi déli-
cieux pour assaisonner les
carottes râpées, une purée
de butternut, un *coleslaw*,
une poêlée de légumes,
des œufs mimosa ou encore
du guacamole (*photo*).



*Casa toujours pimpante !**



Disponible en librairie

Editions Prisma  

*Maison toujours pimpante

QUE FAIRE AVEC du fromage à raclette?

LIMITÉ À LA RACLETTE PARTY? QUE NENNI... DÉLICIEUSEMENT FONDANTES, SES BELLES TRANCHES ONT MILLE VIES! **PAR MAËLLE AURIOL**



L'appareil est à peine rangé qu'une question se pose déjà : que faire de ces tranches de fromage esseulées ? Prolongez l'esprit de montagne en les recyclant avec brio dans un burger, un croque ou une tarte.



Cordons-bleus maison

4 pers./prép.: 30 min/cuisson: 15 min/niveau: facile/coût: éco

4 tranches de raclette • 4 filets de poulet sans peau • 2 tranches de jambon blanc • 2 œufs • 4 c. à s. bombées de farine • 4 c. à s. bombées de chapelure de qualité • 30 g de beurre • 1 c. à s. d'huile neutre • sel, poivre du moulin

Ouvrez les filets de poulet en portefeuille. Placez-les entre deux feuilles de papier cuisson (partie ouverte vers le haut) et aplatissez-les avec le dos d'une casserole. Salez et poivrez. Garnissez chacun avec une demi-tranche de jambon et une tranche de raclette sans croûte. Refermez en demi-lune. **Battez les œufs en omelette** dans une assiette creuse, salez et poivrez. Versez la farine dans une assiette, la chapelure dans une autre. Passez successivement les cordons-bleus dans la farine (tapotez pour retirer l'excédent), les œufs battus puis la chapelure, en prenant soin de bien tremper les bords dans ces préparations pour les souder. **Préchauffez le four à 180 °C.** Chauffez l'huile avec le beurre dans une poêle et faites-y cuire les cordons-bleus sur feu moyen, 3 à 4 min par face. Terminez la cuisson 5 min au four, sur une plaque garnie de papier cuisson. Servez avec une salade verte.

Et
aussi

Croquetas revisitées

Pour 6 croquettes - Prêt en 30 min

Taillez 3 tranches de **raclette** en cubes. Écrasez 3 **pommes de terre cuites** en purée, ajoutez 1 **jaune d'œuf**, salez peu et **poivrez**. Incorporez les **restes de charcuterie** taillés en dés, puis formez une galette dans le creux de votre main. Garnissez le centre de cubes de raclette et refermez en boule avec un peu de purée. Passez-les successivement dans de la **farine**, 1 **œuf** battu, puis de la **chapelure panko**. Chauffez un bain d'**huile neutre** et faites-les dorer. Dégustez tiède.

Cake paysan

Pour 4/6 pers. - Prêt en 1 h 15

Faites dorer 150 g de **lardons** à la poêle. Réservez. Émincez 1 **oignon rouge** puis faites-le revenir dans la même poêle avec 1 trait d'**huile**. Réservez. Préchauffez le four à 180 °C. Taillez 150 g de **raclette** en cubes. Dans une jatte, battez 4 **œufs** avec 8 cl d'**huile neutre** et 10 cl de **lait**. Ajoutez 200 g de **farine** et 1 sachet de **levure chimique**. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. Ajoutez les lardons, le fromage et l'oignon. Versez dans un moule à cake beurré et enfournez 45 min. Laissez tiédir et démoulez.

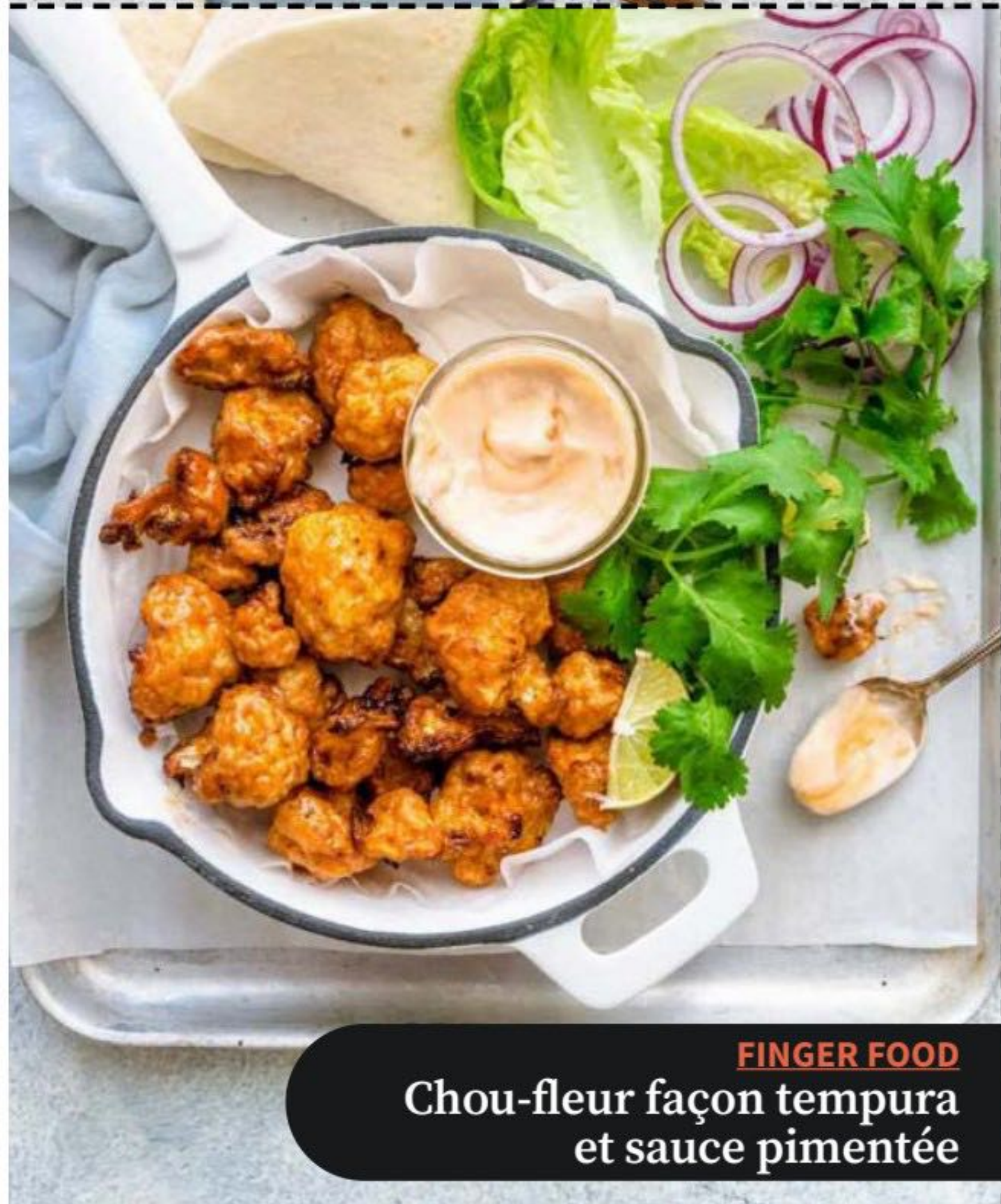
LA FINE FLEUR DU CHOU-FLEUR



CLASSIQUE
Purée de chou-fleur



COMPLET
Gratin de chou-fleur
au saumon



FINGER FOOD
Chou-fleur façon tempura
et sauce pimentée



ORIGINAL
Chou-fleur rôti au pesto
et œufs mollets



Gratin de chou-fleur au saumon

4 pers./prép.: 20 min/cuisson: 50 min/
niveau: facile/coût: cher

1 chou-fleur • 600 g de dos de saumon • 20 g de beurre • sel, poivre du moulin • Pour la béchamel: 50 cl de lait • 50 g de beurre • 30 g de farine • 1 pincée de noix de muscade

Enlevez les feuilles du chou-fleur. Séparez les fleurettes. Faites-les cuire 30 min à la vapeur. Faites cuire le saumon à la vapeur, 5 à 8 min selon son épaisseur. Réservez.

Préparez la béchamel: faites fondre le beurre dans une casserole sans le laisser colorer, ajoutez la farine d'un coup, puis le lait peu à peu en fouettant. Maintenez sur feu doux en mélangeant jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Ajoutez la noix de muscade, salez et poivrez.

Préchauffez le four à 210 °C. Beurrez un plat à gratin et émiettez la chair de saumon refroidie dans le fond. Écrasez le chou-fleur à la fourchette dans un saladier. Incorporez la béchamel. Salez et poivrez. Recouvrez-en le saumon. Enfournes pour 20 min.



Purée de chou-fleur

4 pers./prép.: 10 min/cuisson: 40 min/
niveau: très facile/coût: éco

1 chou-fleur • 4 pommes de terre • 1 gousse d'ail • 50 cl de lait • 50 g de beurre • 1 pincée de muscade râpée • 1 pincée de paprika fumé • huile de noix • sel, poivre du moulin

Épluchez l'ail, émincez-le finement ou passez-le au presse-ail. Pelez les pommes de terre, rincez-les et coupez-les en morceaux. Tranchez la base du chou-fleur, retirez les feuilles et détaillez-le en bouquets.

Faites fondre l'ail avec le beurre dans une grande casserole. Ajoutez le chou-fleur, les pommes de terre et le lait. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre et le chou-fleur soient tendres.

Passez les légumes au presse-purée, parfumez de noix de muscade, salez et poivrez. Servez saupoudré de paprika fumé et d'un filet d'huile de noix.



Chou-fleur rôti au pesto et œufs mollets

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

1 chou-fleur • 4 œufs • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de sésame noir • sel, poivre du moulin • Pour le pesto: 1 bouquet de basilic frais • 2 gousses d'ail • 60 g de parmesan • 10 cl d'huile d'olive • 30 g de pignons de pin

Préchauffez le four à 180 °C. Retirez les feuilles du chou-fleur et coupez-le en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur. Déposez-les sur la plaque du four garnie de papier cuisson. Badigeonnez chaque tranche d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournes pour 15 min. Retournez-les et poursuivez la cuisson 15 min.

Préparez le pesto: mixez les feuilles de basilic au blender avec le parmesan, l'ail pelé et les pignons de pin. Versez progressivement l'huile d'olive en continuant à mixer jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Salez, poivrez.

Faites cuire les œufs 6 min à l'eau bouillante. Réservez-les dans de l'eau froide. Écalez-les délicatement.

Déposez les œufs mollets sur les tranches de chou-fleur, puis parsemez de graines de sésame noir. Servez avec le pesto.



Chou-fleur façon tempura et sauce pimentée

4 pers./prép.: 20 min/cuisson: 15 min/
attente: 1 h/niveau: moyen/coût: éco

1 chou-fleur • 100 g de farine • 50 g de fécule de maïs • ½ sachet de levure chimique • 1 jaune d'œuf • huile de friture • 1 cuil. à café rase de sel

Pour la sauce: 2 cuil. à soupe de sauce tomate nature • 4 cuil. à soupe de mayonnaise • quelques gouttes de Tabasco (facultatif) • sel, poivre du moulin

Tranchez la base du chou-fleur, retirez les feuilles et détaillez-le en fleurettes. Portez une large casserole d'eau salée à ébullition et plongez-y les fleurettes pour 10 min. Égouttez-les.

Préparez la pâte à tempura: mélangez tous les ingrédients au fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laissez reposer 1 h au réfrigérateur.

Chauffez le bain de friture. Trempez les fleurettes de chou-fleur dans la pâte et faites-les dorer dans l'huile, en procédant par petites quantités. Déposez les bouchées sur du papier absorbant. Salez et poivrez.

Préparez la sauce: mélangez tous les ingrédients, salez, poivrez. Servez les bouchées avec de l'oignon rouge, des herbes fraîches et quelques feuilles de sucrose, par exemple.

OFFRE SPÉCIALE

L'abonnement des Femmes Actuelles

3 MOIS
25€
au lieu de 39,80€
13 NUMÉROS

6 MOIS
49€50
au lieu de 79,60€
26 NUMÉROS



12 MOIS
85€
au lieu de 159,10€
52 NUMÉROS

 **JE RETROUVE TOUTES MES OFFRES EN LIGNE**

et je bénéficie de **-15%** supplémentaires

avec le code **WEB15** sur

www.prismashop.fr/FACSTR4B

ou



Scannez-moi



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

PAR COURRIER :

coupon ci-dessous à renvoyer **seulement pour l'offre annuelle.**

Je renseigne mes coordonnées * ☐ Mme ☐ M.

Nom* : Prénom* :

Adresse* :

CP* : Ville* :

Tél :

MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA

PRISMA MEDIA
FR13ZZZ119571 - Service Abonnements
62066 Arras Cedex 9

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

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

1 • Nom du débiteur ☐ Mme ☐ M.

Nom* : Prénom* :

Adresse* :

CP* : Ville* :

2 • Identification du compte bancaire

IBAN Code BIC

Merci de joindre un chèque de 85€ à l'ordre de Femme Actuelle sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante :

Femme Actuelle - Service Abonnement
62066 ARRAS CEDEX 9

PAR TÉLÉPHONE :

0 826 963 964

Service 0,20 € / min
+ prix appel

3 • Type de paiement : paiement récurrent

4 • Fait à :

5 • Date :

Signature

*Informations obligatoires et sans autre annotation que celles mentionnées dans les espaces dédiés, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Abonnement automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client peut ne pas reconduire l'abonnement à chaque anniversaire. PRISMA MEDIA informera le Client par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance de la faculté de résilier son abonnement à la date indiquée, avec un préavis avant la date de renouvellement. A défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé pour une durée identique. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par PRISMA MEDIA à des fins de gestion des abonnements, fidélisation, études statistiques et prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez consulter les mentions légales concernant vos droits sur les CGV de prismashop.fr ou par email à dpo@prismamedia.com. **Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine.** Photos non contractuelles. Les archives numériques sont accessibles durant la totalité de votre abonnement.

FACSTR4B



Femme Actuelle

AU CŒUR DES VOLCANS ACTIFS D'EUROPE

CEUX D'Auvergne sont bel et bien endormis... Mais il reste à nos portes des volcans encore en activité. Et s'ils fascinent, c'est aussi parce qu'il est possible de s'en approcher de très près. On y va ? **PAR BÉRENGÈRE LAUPRÈTE**

L'ETNA *en Sicile*

ASCENSION HORS NORME

Plus haut volcan actif d'Europe avec ses 3 350 mètres, l'Etna étonne par ses paysages lunaires et ses cratères en activité. L'ascension permet de traverser un décor de cendres volcaniques, de tunnels de lave et de formations rocheuses impressionnantes. Les excursions ont lieu toute l'année avec, à la clé, des paysages changeants en fonction de la saison.

On y monte à pied, au coucher du soleil. La randonnée, guidée jusqu'à 3 000 mètres d'altitude, se fait en 6 heures. Sans difficulté majeure, ce trek se déroule néanmoins en partie de nuit, permettant d'observer d'éventuelles éruptions mineures dans un cadre spectaculaire. À partir de 44€.

etnaexperience.com

ALTERNATIVE DOUCE. Guide Etna Nord propose une marche plus accessible de 3 heures à travers les anciennes coulées de lave des éruptions de 1923 et 2002. À partir de 30 €.

guideetnanord.com





L'EYJAFJALLAJÖKULL *en Islande*

ALLIANCE DE LA GLACE ET DE LA LAVE

Nul n'a oublié son imprononçable nom depuis son éruption de 2010 qui paralysa le trafic aérien européen. Aujourd'hui, il est redevenu un terrain de randonnée exceptionnel. Son ascension traverse des paysages glaciers et volcaniques impressionnants.

On y monte à pied sur des sentiers glaciers, jusqu'au sommet. Ce trek de 12 heures aller-retour nécessite une excellente condition physique. La progression se fait avec un guide et équipé de crampons et piolets pour franchir les zones enneigées. Excursion possible d'avril à juillet. Comptez 340€.

mountainguides.is

ALTERNATIVE VOISINE. Une randonnée de 2 heures sur les coulées de lave du Fagradalsfjall et visite du village de Grindavík, également marqué par de récentes éruptions. Excursion possible toute l'année. Tarif : 85 €.

mountainguides.is

LE STROMBOLI *dans les îles Éoliennes*

AU RYTHME DES ÉRUPTIONS

Surnommé le Phare de la Méditerranée, le Stromboli est en activité quasi permanente. Des projections de lave incandescente surviennent toutes les 15 minutes environ. Un conseil : dormez sur l'île afin de profiter de l'ambiance nocturne rythmée par les grondements du volcan.

On y monte à pied en randonnée encadrée jusqu'à 400 mètres (ou 290 mètres, selon l'option choisie), organisée par Magmatrek, en 5 heures aller-retour. Le sentier passe par des paysages de scories volcaniques avant d'atteindre un belvédère sur la Sciara del Fuoco. Tarif : 30 €.

magmatrek.it

ALTERNATIVE EN BATEAU. Stromboli Adventures propose une croisière nocturne de 2 heures pour admirer les éruptions depuis la mer. Un point de vue unique, pour une observation en toute sécurité. Comptez 30 €.

stromboliadventures.com



LE VÉSUVIE *en Italie*

ENTRE HISTOIRE ET NATURE

Célèbre pour l'éruption de l'an 79 qui ensevelit Pompéi et Herculaneum, le Vésuve domine la baie de Naples avec son impressionnant cratère de 600 mètres de diamètre très légèrement fumant. Accessible toute l'année, le site est particulièrement fréquenté en été.

On y monte à pied sans difficulté en 3 heures. Le sentier serpente à travers une végétation endémique et mène au sommet avec une vue spectaculaire sur le golfe de Naples. À faire en solo ou, selon les envies, avec un guide (comptez 10€).

parconazionaledelvesuvio.it

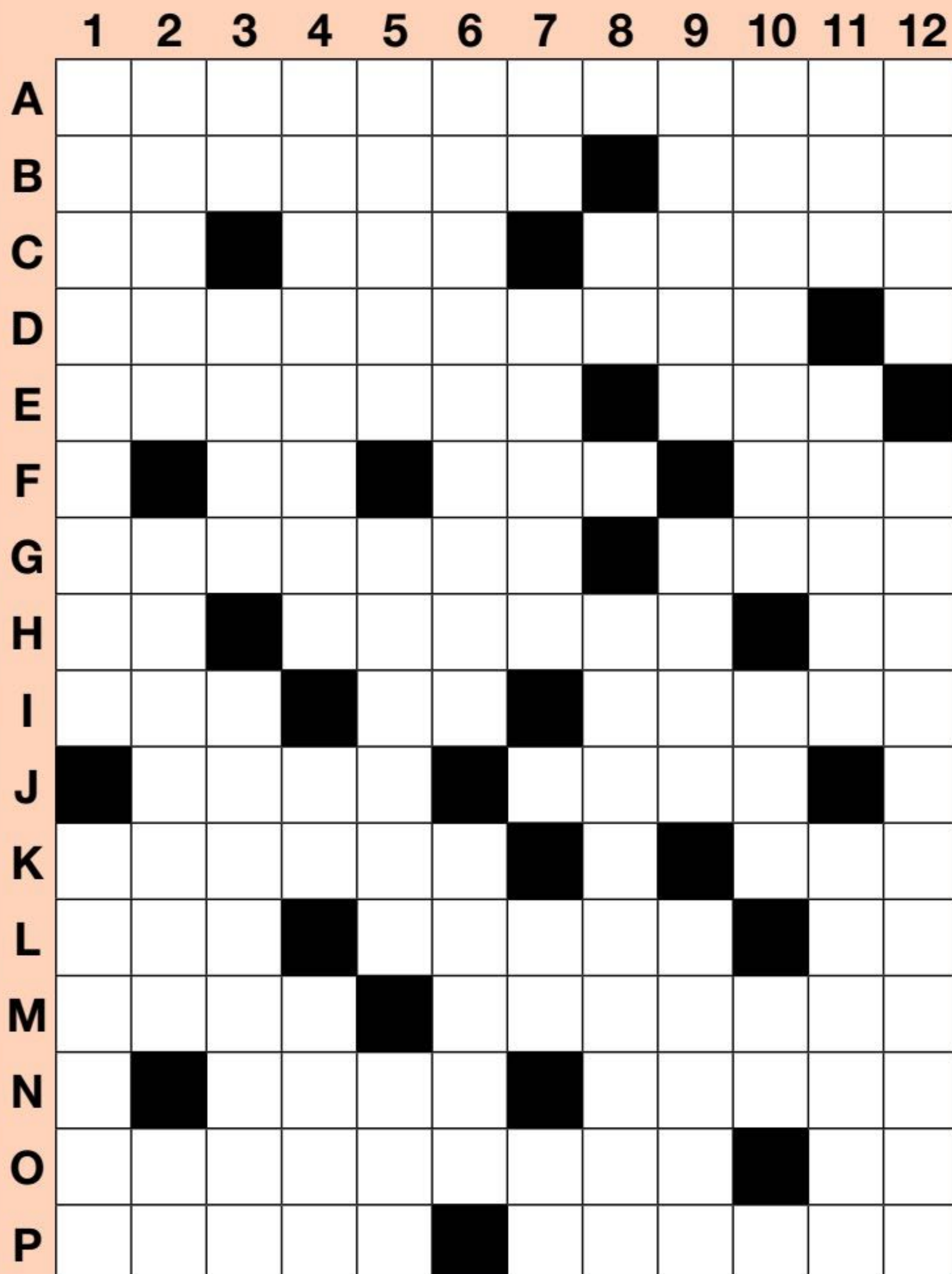
ALTERNATIVE POUR LES PLUS PRESSÉS. Le sentier Fiume di Lava mène en moins de 2 heures à la coulée de lave de 1944, offrant un panorama unique sur la Campanie. Gratuit. **vesuvionatura.it**

CAHIER

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

jeux

MOTS CROISÉS



HORizontalement

A. Structurées différemment. **B.** Fruit proche de la myrtille. Cri de chien. **C.** Le neuvième art. Religieux non prêtre (frère). S'esclaffant. **D.** Il recouvre les parois d'une construction. **E.** Au commencement (à l'). Toutes taxes comprises. **F.** Déchiffré aussi. Papier de conservation. Ancienne unité de mesure de dose absorbée de rayonnements ionisants. **G.** Qui concerne la Grèce antique. Petite lucarne. **H.** Cela détermine la manière. Ou manquées. Il commence en finissant. **I.** Signal de détresse. Lettres d'étourdi. Jeu de cartes utilisé par les médiums. **J.** Préfixe multiplicateur. Déambule ça et là. **K.** On le confond avec le pamplemousse. Radio internationale. **L.** Style musical. Grandis également. Sujet masculin. **M.** Une fois là-bas, on est en Norvège. Tel un langage informatique composé de 0 et de 1. **N.** Figure du patinage artistique. Unité monétaire de l'Algérie. **O.** Officiers chargés du pain. C'est exclusif. **P.** Dénomination noble. Coloris également.

Verticalement

1. Renvoyées et réprimandées. Plutôt rapide. **2.** Grand canard. Anciens instruments astronomiques. Possède. **3.** Métal des plus précieux. Digne de mépris. Apparence. **4.** Mettre dans une situation médiocre. Germanium réduit. Obstacle en équitation. **5.** Crié comme un aigle. Il sert à la fabrication de bombes incendiaires. Saison clémente. **6.** Asservissants. Une omission. **7.** Arrivé ici-bas. Mélangée aussi. Pouffé. Cela crée des liens. **8.** Elle est voisine d'Oléron. Serrer fort. **9.** Il a été canonisé. Ancien souverain russe. Pris en main. **10.** Batifoler (s'). Il dessert la capitale. À la mode. **11.** Madame le chevalier. Grand oiseau des forêts tropicales au bec énorme. Ramenant à soi. **12.** Paysage remarquable. Ouvrage en tissu très ajouré.



Les animaux domestiques

1. Quel animal de compagnie possède l'ouïe la plus développée ?

- ☐ Le chien
- ☐ Le chat
- ☐ Le lapin

2. Combien de dents possède un chien adulte en moyenne ?

- ☐ 30
- ☐ 42
- ☐ 50

3. Quel animal domestique est capable de ronronner ?

- ☐ Le chat
- ☐ Le chien
- ☐ Le hamster

4. Quel est le régime alimentaire naturel du chat ?

- ☐ Omnivore
- ☐ Herbivore
- ☐ Carnivore

5. Quelle est la durée de gestation moyenne d'un chien ?

- ☐ Environ 45 jours
- ☐ Environ 63 jours
- ☐ Environ 90 jours

6. Quel animal domestique peut reconnaître son nom ?

- ☐ Le poisson rouge
- ☐ Le chat
- ☐ Les deux

7. Quelle est la température corporelle normale d'un chien ?

- ☐ 35-36°C
- ☐ 37-38°C
- ☐ 38-39°C

8. Quel rongeur domestique est nocturne ?

- ☐ Le cochon d'Inde
- ☐ Le hamster
- ☐ Le lapin

9. Quelle espèce de chat est connue pour ne pas avoir de poils ?

- ☐ Le maine coon
- ☐ Le persan
- ☐ Le sphynx

10. Quel animal domestique a besoin de faire ses dents en rongant ?

- ☐ Le lapin
- ☐ Le cochon d'Inde
- ☐ Les deux

11. Quel est l'âge moyen de la puberté chez le chat ?

- ☐ 2-3 mois
- ☐ 6-8 mois
- ☐ 12-15 mois

12. Quel animal de compagnie peut vivre plus de 15 ans ?

- ☐ Le chien
- ☐ Le chat
- ☐ Les deux

13. Quelle race est traditionnellement utilisée comme chien de berger ?

- ☐ Le beagle
- ☐ Le border collie
- ☐ Le bouledogue français

14. Il communique principalement par le langage corporel et les postures :

- ☐ Le chat
- ☐ Le chien
- ☐ Les deux

Ils commencent par

Ces six mots commencent tous par les 3 mêmes lettres.

Mais, saurez-vous en découvrir la fin ?

Liste paraissant sous forme de livret

1 C A T

Embarcation à voiles

2 C A T

Ancienne machine de guerre

3 C A T

Provoquer une réaction chimique

4 C A T

Opacité partielle ou totale du cristallin

5 C A T

État de passivité, d'inertie motrice

6 C A T

Mot cache-cache

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

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



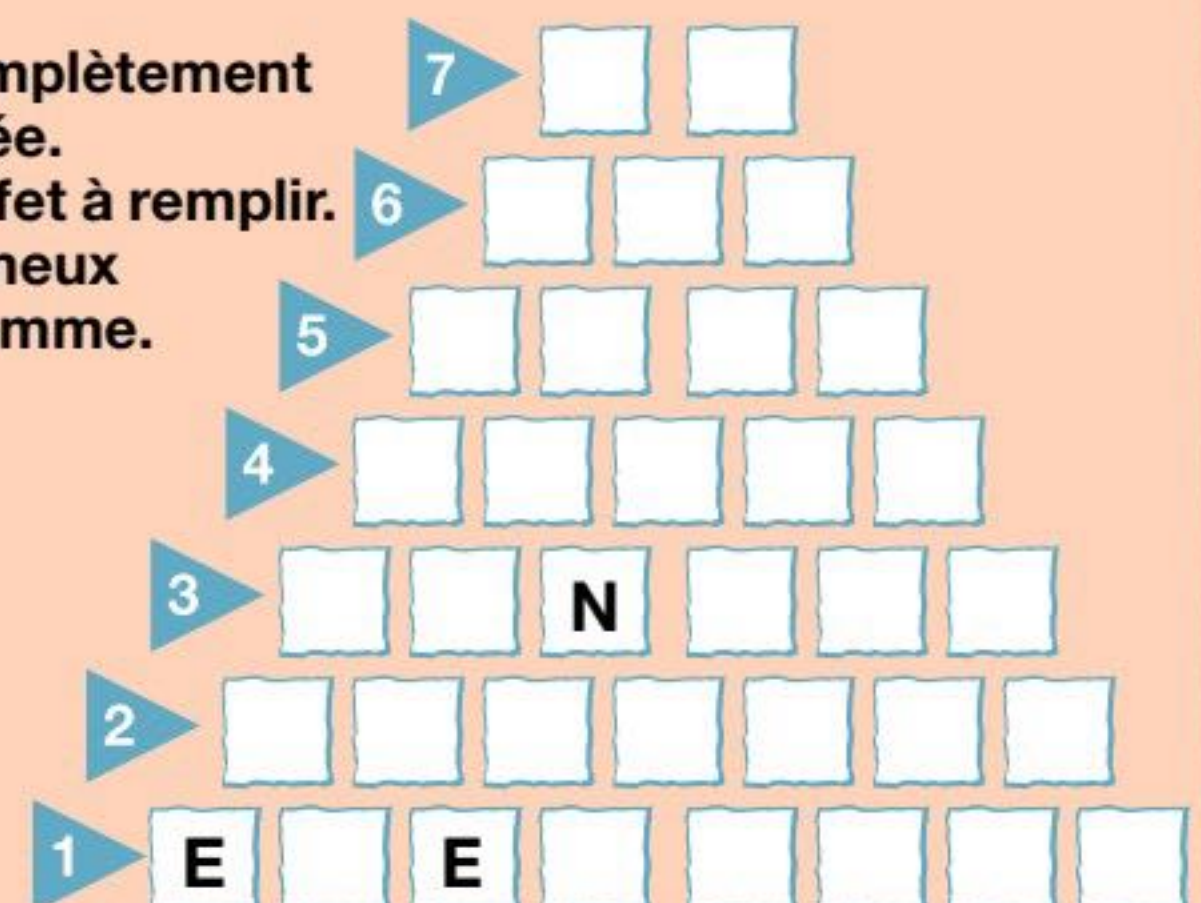
La pyramide

Trois définitions doivent suffire pour monter la pyramide. Partez du premier mot et remontez jusqu'au sommet en éliminant à chaque étage 1 lettre du mot précédent.

1- Complètement vidée.

3- Buffet à remplir.

5- Fameux dilemme.



prêt-à-manger de Fès ?	il porte le collier cuite au four	moment de répit réalisés	décom- mandée	plante du pota- ger	vin bonne action	pantalon	slice au tennis	bornées vantail	du côté de
				donne l'accord réduire l'angle			multitude partie latérale		
a affiché sa joie (a) repos mérité			fil du frère cassé			guet maladie du seigle			métro dévelop- pements
	satisfaits				retirées indé- sirables				
mince célèbre écrivain		se tapir (se) brisant			7	foyers chauds originaire			
	couper le bois agent de vérité			objet non identifié mousse		désinfecté refuge			
domicile connu	traître	courtois terrain		parler de Florence excessif				femelle d'oiseau coton	
			faux pas utilisation			volets souples rayé des effectifs			
blagues	un amour de Freud bestiale		vautour défense de cheval		canton en Suisse petit couteau		habituel échappé		
				odeur puissante il a sa rotule		risque à courir mosco- vite		appâts artificiels donne une valeur	
pâté d'Orient individu		stratus et cumulus contre la toux			brûlantes régat d'écureuil				
	période d'essai poisson à œufs			embarras intitulé		5	perle du Maroc blessants		
pays de Bamako planète		canine ou incisive réfuta		volatile pièce de monnaie				entaché candide	
			inactifs robe de com- muniant			court motif			
surgi à nouveau	avec toi, parfois	9	véhicules calmer		tranche d'histoire élément vital		passion		
				course de masse vases		dette échue engagée			
					3				
				boîte à jumelles mets japonais		imiter le brocard il glapit			
	on le visite	coutumes terme d'étude		mars ou janvier	one man show bonne à Marseille			partie de la bride structure politique	
				intimider Virginien défait					
revenue à la poêle cubes à jouer						farineux			
			la veille		1	VIH			radieux
							clean		



EN VENTE ACTUELLEMENT

Pour former le mot gagnant, inscrivez les lettres trouvées dans les cases numérotées ci-contre

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

	bien-heureuse	base de chocolat	adolescent	terme d'hésitation	face à l'ouest reste en paix	orifice de baleine	créateur du new-look	est allongé	tissu adipeux élargir	
	ébran- cheurs					bateau de plaisance ferme				
		restau- rant	râpée	fayard			ancienne commu- nauté	taxe Troyen déraciné		2
	iden- tiques tramée				forêt de pins	on la lève pour partir			pares- seux choisi	
casier anciens				extrémité en Midi- Pyrénées				lac d'Écosse potentiel hydrogène		
	8		eurasien apporter			faire des nattes	lus dans le détail			
				faux amis à peine rougi				soixante minutes		
	plante grimpan- te diablotin				ascen- dant moral					
		crier comme un fauve	giboulée dresse							
				cours allemand société agricole						
	boucherie cambrier				post- scriptum bourrique					
désabusé				affluent du Rhin appa- rence						
			agrè- ment fraisier		10		plié sous la charge première page	holà !	épargne avec avarice ajournée	seule mois chaud
organisa- tion	étroits chemins					affligées plus que parfait				
		autoritaire	montées		fleuve de Paris			sauce au basilic oisillon		
		délayers entrer en action				art des années 20 à l'obliga- tion de		voûte céleste	4	
				ville africaine sécrétion grasse			quelle ânerie ! patrie des Sagiens			crevée
	arrêts de travail imposa				coin vert du désert mesurés			recruté conta- gieux		
				magistrat romain risquée			épouse d'Adam affluent de la Seine		avant vous	cours de Chartres
arme à flèches aurochs			mixeur ex-impôt de fortuné			machine à vent femelle du jars				
	étoffes version originale				branche de saule ruisselet				organi- sation pacifiste équerre	
			abrasif fait d'une roche			prendre une déci- sion				
	elle s'oppose à la demande				peau de gant			6		
							endom- magée			



**DES JEUX
INÉDITS ET
DES ARTICLES
qui aèrent
la tête!**

**EN VENTE
ACTUELLEMENT !**

MOTS EN GRILLE

Barrez dans la grille tous les mots que vous aurez repérés qui correspondent à la liste proposée. Cherchez-les horizontalement (de gauche à droite ou de droite à gauche), verticalement (de bas en haut ou de haut en bas), diagonalement (de gauche à droite ou de droite à gauche). Quand vous les aurez tous biffés, il ne vous restera que 19 lettres pour retrouver un nom autour du terme d'Astérix.

- ALAMBIX
- AMÉRIX
- AMNÉSIX
- ASTÉRIX
- BABA
- BEAUFIX
- BERLIX
- CATÉDRA LGOTIX
- CÉTAUTOMATIX
- CÉTYUNIX
- CICATRIX
- DIAGNOSTIX
- KESKONRIX
- LENTIX
- LUPUS
- MAÎTRE PANIX
- MORALÉLASTIX
- MOTUS
- OBÉLIX
- ODALIX
- PRÉFIX
- PROLIX
- QUATRÉDEUSIX
- RICTUS
- SÉGRÉGATIONNIX
- SEPTANTESIX
- TRAGICOMIX
- ZÉROZÉROSIX
- ZURIX

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

Sudoku

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

Facile

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

Moyen

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

Difficile

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

MOTS CODÉS

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

¹ O	² B	³ S	⁴ C	⁵ U	⁶ R	⁷ -	⁸ -	⁹ -	¹⁰ -	¹¹ -	¹² -	¹³ -
¹⁴ -	¹⁵ -	¹⁶ -	¹⁷ -	¹⁸ -	¹⁹ -	²⁰ -	²¹ -					

1	2	3	4	5	6		3	7	8	7	9	10	11	6	3
O	B	S	C	U	R										
12	11	13	11	3	11	4		14	11	15	5	6	3		4
12	7	6	11		4	16	11	6	10	11		10	3	11	1
1	5	10		4	6	7	9	1		6	11	3	1	8	5
6		4	6	1	5	12	10		17	11	15		6	7	13
13	7	13	1	5		11	13	7	5		2	10	11	17	3
5	6	11	13	6	11		11	12	10	11	5	6		3	
17	1		1	6	8	18		1	6	13	11	10	8		13
	15	11	17	11	11		1	13	11	6		3	7	12	11
12	11	6	9		19	1	10	6		1	12	11	6	11	3
1		7	11	6	11		3	11	10	17	11		20	10	13
13	10	14		11		8	11	3	13		7	15	11	17	
7	8	8	11	8	5	10	7		7	10	20	5		11	13
2	8	11	15	10		11	5	6	8		11	13	4		16
8	11		12	11	7	5		7	10	3	3	11	8	8	11
11	20	7	8		11	21	7	15	11	17		3	10	7	15
	7	4	10	11	6		20	11	17	1	5		11	6	11
4	8	11		12	11	12	10	11		2	8	1	17	9	3
8		6	16	11	3	5	3		6	11	4	10	13	11	
7	10	11	5	8		10		2	5	11	11	3		6	7
12	3		20	11	18	3	11	6	3		6	11	6		17
1	3	8	1		7		13	10	11	9	11		7	9	17
13	5	7		10	17	13	6	1		5		11	12	10	11
10		15	7	17	20	5	11		3	1	5	8		19	7
3	13	11	17	1		11	3	3	11		13	5	18	7	5

SOLUTIONS

O	B	S	C	U	R	A	L	D	I	E	P	T
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
F	M	H	N	Y	V	G	X					
14	15	16	17	18	19	20	21					

Mots codés

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

Difficile

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

Moyen

Facile

Sudoku

Mots en grille

La pyramide
TE - ÊTE - ÊTRE - TRÈVE - VENTRE -
ÉVENTER - ÉVENTRÉE.

La pyramide

CULTIVER.

Mot cache-cache

Ils commencent par
1- CATALOGUE / 2- CATAMARAN / 3- CATAPULTE /
4- CATALYSEUR / 5- CATARACTE / 6- CATATONIE.

Ils commencent par

1. LE LAPIN - 2. 42 - 3. LE CHAT - 4. CARNIVORE - 5. ENVIRON 63 JOURS - 6. LES DEUX - 7. 38-39°C - 8. LE HAMSTER - 9. LE SPHYNX - 10. LES DEUX - 11. 6-8 MOIS - 12. LES DEUX - 13. LE BORDER COLIE - 14. LE CHIEN.

zind

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

Mots croisés

Loisirs

Cinéma



Marsupilami

Sous la menace, l'employé d'un zoo doit ramener d'Amérique du Sud, en contrebande, l'œuf d'un animal rarissime. Comme si la difficulté de la mission ne suffisait pas, il emmène son ex (qui le déteste), leur fils et un assistant particulièrement idiot. Ils parviennent à récupérer l'œuf et à embarquer sur le bateau du retour. Mais l'aventure débute vraiment quand l'œuf éclôt et libère un bébé marsupilami en pleine santé ! Le personnage culte créé par Franquin a manifestement inspiré Philippe Lacheau, qui a limité son penchant pour l'humour potache. Il n'atteint peut-être pas l'esprit de son prédécesseur Alain Chabat, mais le résultat se défend. Il y a du rythme, on rit souvent, et l'animation du marsupilami s'intègre parfaitement avec les acteurs réels. Bon travail !

De et avec Philippe Lacheau, Julien Arruti, Jamel Debbouze, Élodie Fontan, Tarek Boudali, Alban Ivanov. 1 h 39.

Le Gâteau du président

Pour son anniversaire, Saddam Hussein exigeait notamment que des écoliers fassent un gâteau en son honneur. Une vraie gageure dans ce pays exsangue, surtout quand on grandit dans la misère comme la petite Lamia. Sa quête des ingrédients l'entraîne dans un périple plein d'espoir, de pièges, de moments poignants... Des émotions qui ne laissent pas indifférent.

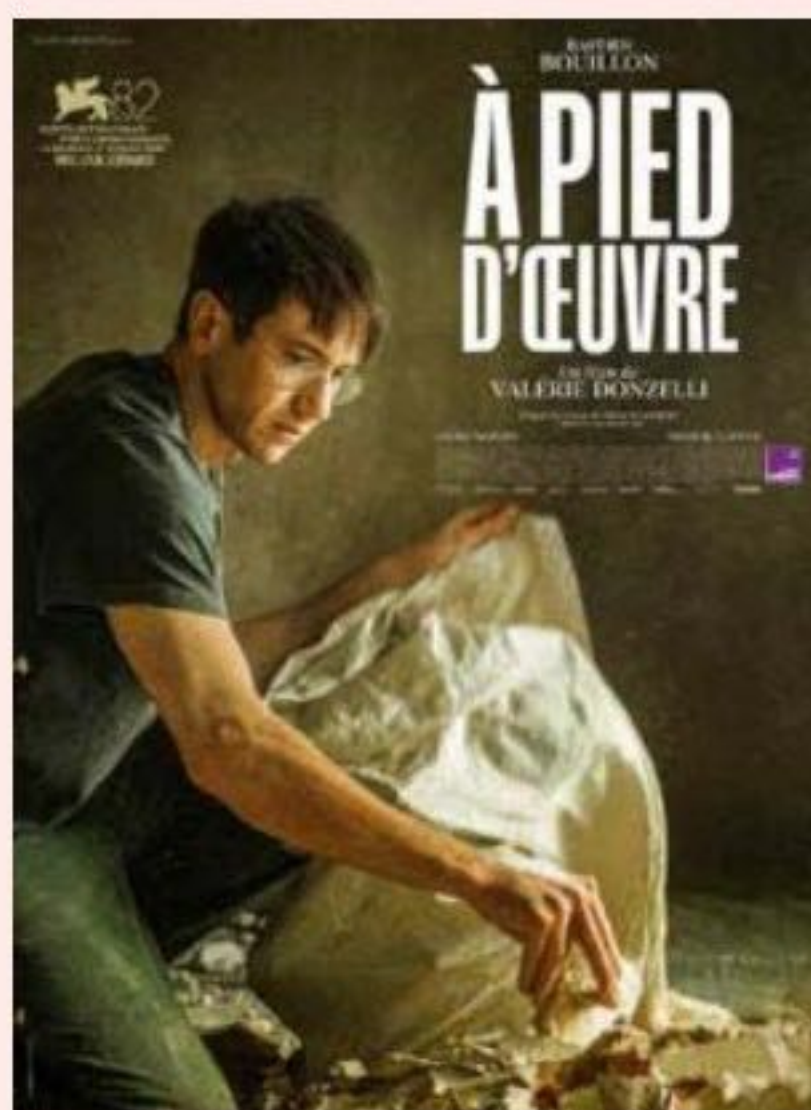
De Hasan Hadi, avec Baneen Ahmad Nayyef, Sajad Mohamad Qasem, Waheed Thabet Khreibat. 1 h 42.



À pied d'œuvre

Valérie Donzelli délaisse son humour ingénu, sa cocasserie décalée, pour s'approcher d'un réalisme social. L'introduction illustre ce virage, quand un mur (et son papier peint vintage) s'écroule sous les coups de Paul, le personnage dont on va suivre les galères. Il avait une vie confortable, une famille, mais il s'éloigne de ce passé pour la voie plus ardue de l'écriture. Quand son editrice refuse son nouveau roman, il doit multiplier les jobs mal payés, qui usent le corps et l'esprit. Son père, notamment, ne comprend absolument pas ce que cherche son fils. Mais Paul ne va pas faire l'économie de cette phase, il se pousse lui-même dans ses retranchements, dans l'espoir qu'il en sorte quelque chose... sa vérité, peut-être ?

De Valérie Donzelli, avec Bastien Bouillon, André Marcon, Virginie Ledoyen, Magdalena Malina. 1 h 32.



TV
SVOD



F1

FILM, SUR CANAL+. Trente ans après un accident qui avait arrêté sa carrière, Sonny Hayes se laisse convaincre de revenir sur un circuit de Formule 1. Son caractère semble difficilement conciliable avec les impératifs de ce sport, notamment quand il provoque un accrochage avec le pilote vedette de l'équipe, le jeune Joshua Pearce. Se sent-il jaloux de ce brillant jeune homme ? À voir ou à revoir pour le charme du beau Brad !
De Joseph Kosinski, avec Brad Pitt, Damson Idris, Javier Bardem. 2 h 15.

La Voisine danoise

SÉRIE, SUR ARTE. Une ex-agente spéciale danoise emploie son savoir-faire à résoudre tous les problèmes dans son immeuble. Après des années de missions en zones de guerre, elle n'a pas peur d'être une « justicière de palier », en ne suivant que sa morale personnelle. Résultat : une série drôle, pleine d'idées, réaliste mais traversée de moments de folie, menée par Trine Dyrholm – dont l'audace et l'aplomb semblent sans égal en France.

À partir du 5 février à 20 h 55, 6 épisodes de 50 min. Et aussi sur arte.tv jusqu'au 28 avril.

Album

Luz Casal

Depuis que les films d'Almodóvar nous ont révélé sa voix (« Piensa en mí », « Un año de amor »), la chanteuse revient de temps en temps donner de ses nouvelles musicales. Son dernier opus la montre au meilleur d'elle-même, dans un bel équilibre entre sa culture espagnole (« Lágrima », « Todo cambia »), des nuances de pop

anglaise (« Nada es imposible ») et une reprise, « Elle » d'Aznávour (« Ella », en duo avec Carla Bruni). Luz Casal a écrit ou coécrit la plupart des chansons (dont l'amusant « Blues de la Cebolla »), et tout ce qui passe dans sa voix reste éminemment sympathique, chaleureux, humain. Viva l'amie Luz ! **« Bravo ! » (Universal).**



L'inoubliable interprète de « Piensa en mí » revient avec un album vibrant.

Humour



En absurdie

EN TOURNÉE. Après une belle expérience au théâtre (il fit un brillant Cyrano de Bergerac), Arnaud Tsamère présente ce cinquième spectacle comme son dernier. Il l'a préparé avec son complice François Rollin et gardé le plus grand secret sur le résultat ! Il faudra le voir pour savoir, donc, en espérant qu'un grand succès le décourage d'arrêter. **« Tous contraintes », dates sur tsamere.com.**

La bonne dose de Caroline Estremo

EN TOURNÉE. Malicieuse, vive, agile, attachante, pleine d'autodérision, Caroline Estremo, ancienne infirmière, a percé en 2016 avec une vidéo qui racontait ses conditions de travail aux urgences. Reconvertie dans le stand-up, elle s'emploie à désamorcer les jugements sur ses choix de vie, sans donner de leçons. Excellent massage des méninges. **« Normalement », dates sur carolineestremoofficiel.com.**

Expos

Les sculptrices à l'honneur

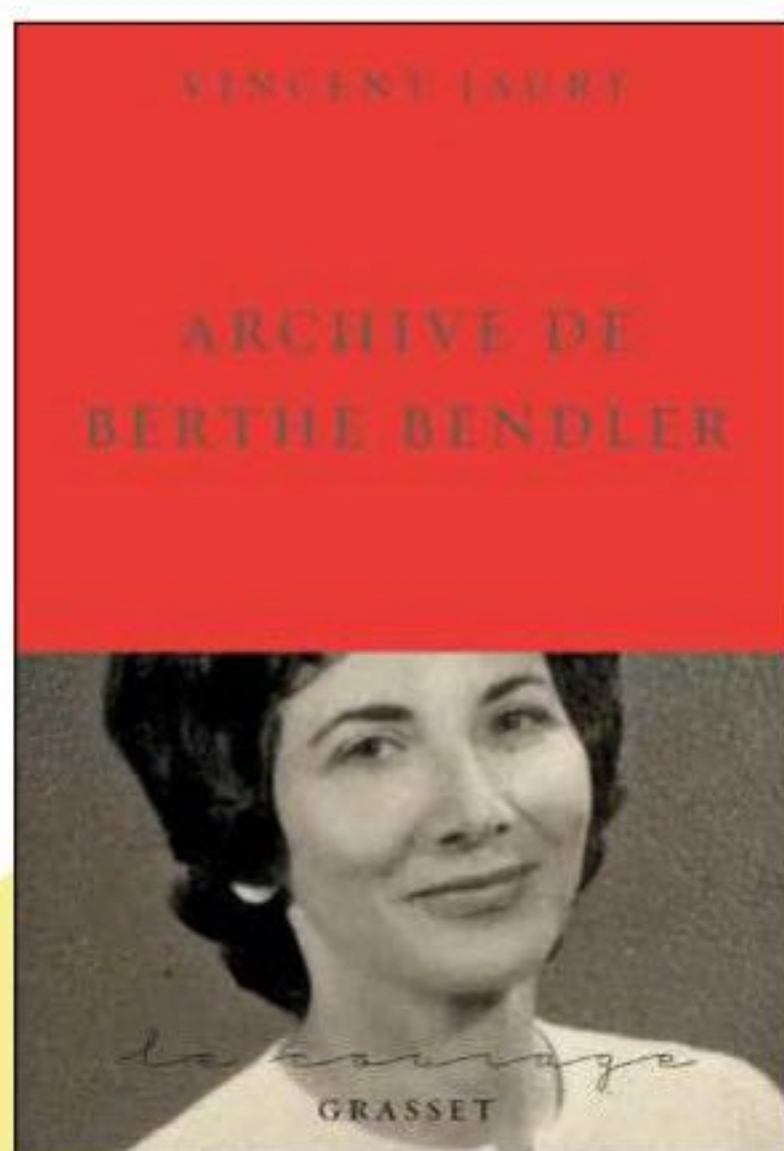
À TOURS (37). La célébrité de Camille Claudel permet d'éclairer, autour d'elle, toute une génération de sculptrices qui travaillaient à Paris à l'aube du XX^e siècle. Amies, rivales ou consœurs d'atelier, elles s'appelaient Charlotte Besnard, Marie Cazin, Madeleine Jouvray, Jessie Lipscomb, Agnès de Frumerie, et derrière chacun de ces noms se cachent un talent et une vie à redécouvrir : histoires romanesques, efforts pour s'imposer, succès et frustrations. La matière ne manque pas. Le panorama des œuvres participe à se faire une idée plus juste de leur époque, et de ce qu'elle nous a légué. **« Au temps de Camille Claudel », jusqu'au 1^{er} juin, musees.tours.fr. Puis à Pont-Aven (29) du 27 juin au 8 novembre, museepontaven.fr.**



Une pluie d'œuvres magistrales

À NANTES (44). Qui dit pluie dit reflets, rêverie, ciels changeants et abris. Aussi fertile pour l'imaginaire que pour les plantes, l'averse a conquis la peinture occidentale au XIX^e siècle – on le voit chez Caillebotte, Turner, Whistler, Courbet, Pissaro – mais aussi des photos (Brassaï, Kertész), des estampes, des affiches – comme ce dessin de Leonetto Cappiello pour les parapluies Revel (*ci-dessus*). Comment rester imperméable ? **« Sous la pluie », jusqu'au 1^{er} mars. museedartsdenantes.fr**





La bibliothèque

de David Lelait-Helo Journaliste écrivain



Le
coup
de
cœur

Une grand-mère terrible et magnifique

Berthe Bendler est morte le 16 avril 2021 à 93 ans. Elle était la grand-mère de l'auteur, son amour d'enfance. «Elle, s'offrait à moi comme un refuge; une guerre pouvait éclater, une épidémie ravager notre pays, elle me protégerait.» L'enfance achevée, l'adolescence l'a éloigné d'elle, n'avait-il pas sa propre vie à composer? Elle ne lui pardonnerait pas, «son amour ne souffrait aucun partage, ou j'étais à elle ou je n'étais plus rien». Adulte, père, il se présente à elle par politesse, si loin de la tendresse qui les a autrefois unis. Elle, est devenue une femme «dure et acariâtre, malfaisante» que le monde et les siens exaspèrent, elle cultive «la hargne, la colère, le ressentiment». Lui, désormais, craint de l'appeler, de la voir, son estomac se noue à la seule pensée qu'elle puisse abîmer le paradis de son enfance. Jusqu'à ce qu'une parole de trop, une vacherie ultime, l'exhorte à rompre leur lien. Ce livre est celui des retrouvailles posthumes, une superbe résurrection. Vincent Jaury a interrogé la famille mais aussi les dossiers de police aux Archives nationales pour restaurer cette femme dont le père était arrivé de Pologne en 1916, pour dessiner les contours d'une famille juive que la déportation d'un fils, Victor, le frère de Berthe, à 19 ans, a anéantie. De là ne tient-elle pas sa douleur la plus intime? Celle de ne pas l'avoir sauvé. Se dessine magistralement le portrait d'une femme qui de haute lutte a éloigné

sa culture juive pour ne plus jurer que par la République française, «l'assimilation avant toute chose», martelait-elle. C'est un grand livre d'amour, un vibrant chant du souvenir.

«Archive de Berthe Bendler», de Vincent Jaury, éd. Grasset, 192 p., 19€.



L'été meurtrier

C'est un de ces «voyages en Italie, qui changent un être ou le révèlent à lui-même.» Philippe Besson se fait ici l'archéologue de sa famille. Il remonte à la source, à cet été 1964 où son grand-père a fait voler en éclats sa famille. Paul est un homme bien, un professeur d'italien respectueux des livres et des siens; il a une femme, Gaby, deux filles, dont Suzanne, la mère de l'auteur. Comme chaque été, la famille a rejoint l'Italie, cette fois la Toscane et une pension de famille, une veuve aux commandes, un garçon trop séduisant en cuisine. Dans la douceur de vivre, sous un soleil ardent, le drame couve pour, un peu plus tard, s'enflammer dans un champ de coquelicots. Rouge sang. C'est un texte formidable, d'une sincérité éclatante. Le meilleur de Philippe Besson.

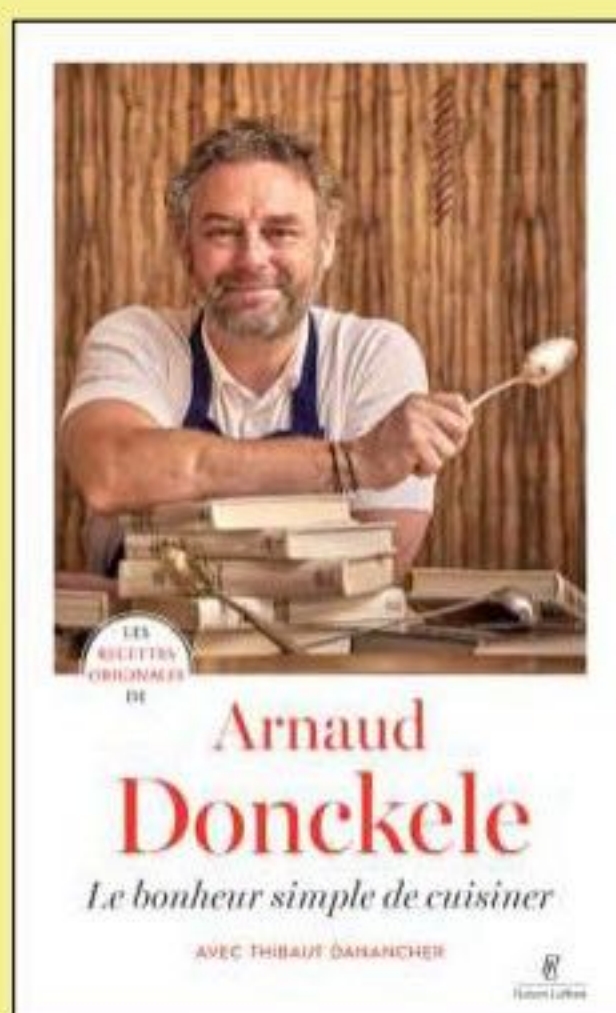
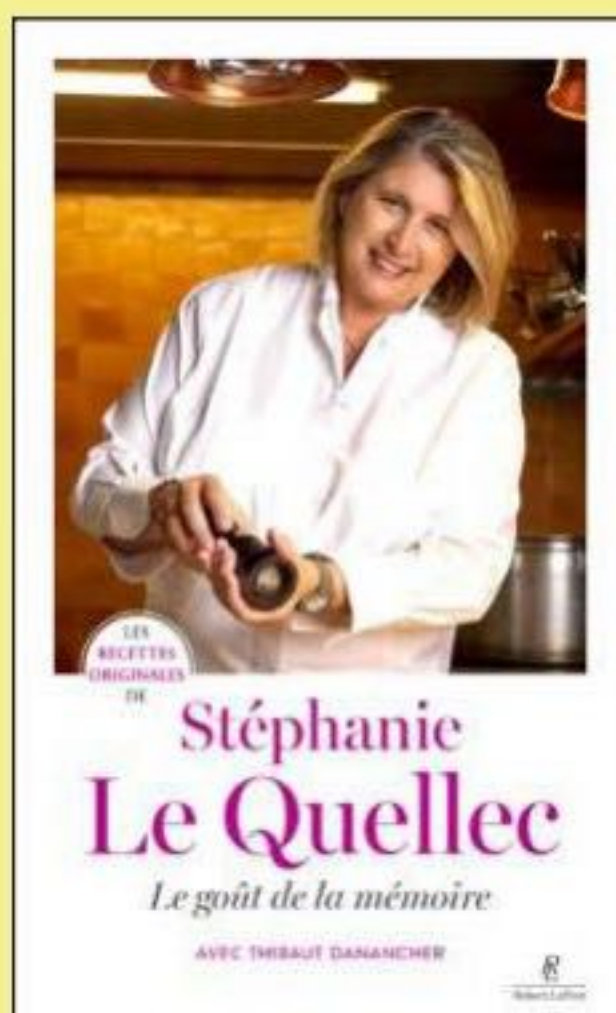
«Une pension en Italie», de Philippe Besson, éd. Julliard, 236 p., 21 €.



Droit de cité

Les Fleurs du temps, c'est un monde en soi, une cité jaillie de nulle part dans les années 1960. Les murs maintenant se délabrent et, entre petites combines et grosses magouilles, les habitants se débattent, et plus encore depuis qu'on veut les chasser. Ferrer, le maire, a en effet décidé de faire tomber les tours, «la destruction du passé pour reconstruire le futur». Les héros de *Comédie française* sont autant de fleurs de béton, Zizou et Belette, le frère et la sœur, lui en quête de muscles, elle sauvée par l'amour des mots et du théâtre, Requin que l'argent obsède ou encore Djacki «le gros Gitan tout tatoué» qui zigouille les malades en fin de vie. Les mots claquent, c'est vif, insolent et absolument irrésistible.

«Comédie française», de Charlie Jégonday, éd. La Tribu, 256 p., 19,50€.



La Pléiade des gastronomes

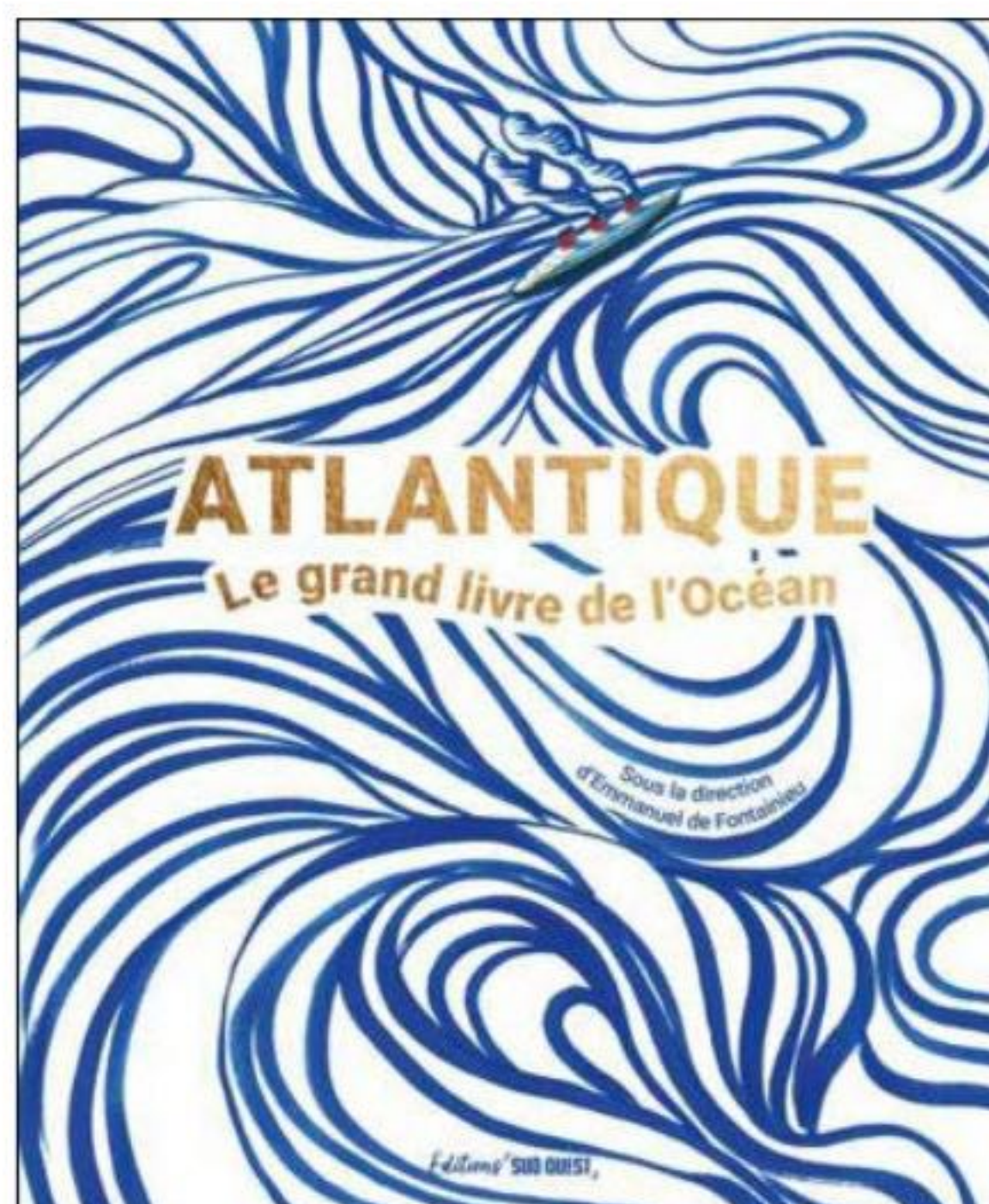
En 1976, voyait le jour une collection de livres de cuisine devenue légendaire, «Les Recettes originales», au point même que certains tomes s'arrachent aujourd'hui à plusieurs centaines d'euros. L'objectif est simple : rendre accessibles les génies de la nouvelle cuisine française. Sont proposés des pas-à-pas méthodiques et des raccourcis techniques, afin que chacun ose s'aventurer dans une recette de chef. Le succès est au-delà des espérances de Claude Lebey, critique gastronomique à l'initiative de la collection... Le premier opus, *La Grande Cuisine minceur* du maître queux Michel Guérard, s'écoule à 1 million d'exemplaires ! Jusqu'en 1992, sont publiées «Les Recettes originales» de Jean Bardet, Pierre et Jean Troisgros, Pierre Gagnaire, Georges Blanc, Joël Robuchon... Il faut attendre l'automne 2025 pour que la prestigieuse collection retrouve la lumière, grâce à Arnaud Donckele, chef dix fois étoilé et lecteur de la première heure (il avait 11 ans !) des «Recettes originales». Dans un ouvrage au charme vintage (couverture cartonnée à l'ancienne, papier jauni et signet tissé), il dévoile 130 recettes aussi inventives que poétiques, égayées par des sauces prodigieuses qui sont sa marque de fabrique. Un deuxième tome est paru, signé Stéphanie Le Quellec, avant deux nouveaux opus à l'automne 2026, consacrés au talent d'Arnaud Lallement et d'Emmanuel Renaut.

«Le Goût de la mémoire», de Stéphanie Le Quellec, et «Le Bonheur simple de cuisiner», d'Arnaud Donckele, collection «Les Recettes originales», dirigée par Thibaut Danancher, éd. Robert Laffont, 24,90 €.

BEAU LIVRE

L'océan des merveilles

Emmanuel de Fontainieu, grand coordinateur de ce beau livre aux contours aussi vastes que l'Océan, promet d'«embarquer le lecteur dans une épopée d'iode et d'embruns». Pari tenu tant cet ouvrage, au fil de ses photos spectaculaires, cartes, dessins et témoignages, nous offre de prendre le large. «Regarder vers l'Atlantique, c'est se confronter à la mouvance du monde», ajoute-t-il avant de donner la parole à une vingtaine de contributeurs chevronnés, navigateurs, anthropologues, écrivains ou diplomates. Lesquels explorent vagues et plages, bateaux et poissons, vents et marées. Un livre-monde, pardon... un livre-océan, aussi passionnant qu'élégant. «Atlantique, le grand livre de l'Océan», sous la direction d'Emmanuel de Fontainieu, éd. Sud-Ouest, 225 p., 39,90 €.



PREMIER ROMAN

Rabbi Jacob version tragique !

La femme qui n'aimait pas Rabbi Jacob...

Un titre amusant pour un roman génial. On loue la belle imagination de l'auteur avant de comprendre qu'il a tout emprunté au réel. L'héroïne, Danielle, est la jeune épouse d'un grand attaché de presse de cinéma, Georges Cravenne, également fondateur de la cérémonie des César. Maman de deux enfants, elle met joliment en scène sa beauté et son petit brin de folie jusqu'à ce que, en ce mois d'octobre 1973, sorte en salles *Les Aventures de Rabbi Jacob*. Le propos du film lui semblant incendiaire, elle est prête à tout pour empêcher sa sortie, jusqu'à détourner un avion ! Tour à tour, les Cravenne, Louis de Funès et Gérard Oury prêtent leur voix à ce récit électrisant. «La femme qui n'aimait pas Rabbi Jacob», de Jean-Philippe Daguerre, éd. Albin Michel, 167 p., 17,90 €.

Vous & Nous

ARGENT, CONSO, Ce qui nous

À CHAQUE NOUVELLE ANNÉE, SON LOT
DES MESURES QUI AFFECTERONT

VIE QUOTIDIENNE & CONSO

EN JANVIER

► Parade anti-fraude

Vous recevez un appel masqué ? Votre vigilance est requise. Cet affichage incombe désormais aux opérateurs français s'ils ne peuvent pas identifier les appels émis depuis l'étranger. L'objectif ? Combattre le *spoofing* téléphonique, une arnaque qui consiste à masquer son numéro et à en afficher un autre, souvent pour se faire passer pour une entité de confiance. La plupart de ces appels sont émis depuis l'étranger. L'appel masqué peut aussi correspondre à un appelant qui ne souhaite pas afficher son numéro.

► Frais d'agence immobilière revalorisés

Lors de la mise en location, les honoraires facturés par les agences immobilières au locataire sont encadrés et plafonnés. Réévalués de 0,84 %, ils couvrent l'organisation des visites, la constitution du dossier et la rédaction du bail, et varient selon la localisation du logement. Ainsi, en zone très tendue, le plafond maximal est fixé à 8,07 € par m² ; 10,09 € par m² en zone tendue et 12,10 € par m² dans les autres villes. À cela s'ajoute l'état des lieux, plafonné à 3,03 € le mètre carré. La hausse ne concerne que les baux signés à partir du 1^{er} janvier 2026.

EN AOÛT

► Démarchage téléphonique

À partir du 11 août, le démarchage commercial sur un téléphone fixe ou mobile ne sera plus possible sans votre accord préalable. Les entreprises avec lesquelles vous avez un contrat en cours pourront continuer à vous solliciter pour vous proposer une amélioration de celui-ci.

FAMILLE & SANTÉ

EN JANVIER

► Le tarif des consultations spécialistes en hausse

Les consultations des médecins de certaines spécialités (secteur 1) coûtent quelques euros de plus. Comptez 60 € chez un dermatologue, 40 € chez un gynécologue, 57 € chez un neurologue et un psychiatre pour adultes, 75 € chez un pédopsychiatre.

EN JUILLET

► Nouveau congé de naissance

Les parents d'enfants nés ou adoptés à partir du 1^{er} janvier 2026 pourront bénéficier du nouveau congé de naissance indemnisé. D'une durée maximale de deux mois pour chacun des deux parents, à prendre simultanément ou en alternance, il sera indemnisé à hauteur de 70 % du salaire net le premier mois et 60 % le second. Le bémol : son application, initialement prévue pour janvier, n'entrera en vigueur que le 1^{er} juillet prochain. Pour les enfants nés avant avril, les parents devront trouver un mode de garde temporaire ou prendre le congé parental rémunéré (456,06 € par mois) en attendant l'entrée en vigueur du dispositif. L'employeur ne peut s'y opposer.

AUTOMOBILE

EN JANVIER

► Contrôle technique renforcé

Après les nombreux accidents liés aux airbags Takata, et la campagne de rappel de véhicules qui s'est ensuivie, le contrôle technique a été renforcé. Un véhicule concerné par ce rappel devra impérativement avoir été contrôlé pour être de nouveau autorisé à rouler. Les véhicules classés « stop drive » par les constructeurs, c'est-à-dire considérés comme présentant un « danger grave direct et immédiat », seront mis directement en contre-visite pour défaillance critique. Ils n'auront plus le droit de circuler tant qu'ils n'auront pas été réparés par la marque et de nouveau validés.

► Délit de grande vitesse

Depuis le 29 décembre 2025, l'excès de vitesse d'au moins 50 km/h au-dessus de la vitesse maximale autorisée sur route constitue un délit (versus une contravention de 5^e classe auparavant) (article L 413-1 du Code de la route). Il est puni d'une peine jusqu'à trois mois de prison, de trois ans de suspension de permis et de 3 750 € d'amende, avec inscription au casier judiciaire. Une amende forfaitaire délictuelle de 300 € (minorée à 250 € si réglée sous 15 jours ou majorée à 600 € en cas de retard) et un retrait de 6 points peut être proposée si le conducteur est identifié. En cas de refus de l'amende forfaitaire délictuelle, le tribunal correctionnel est compétent.

FAMILLE, RETRAITE *attend en 2026*

DE NOUVEAUTÉS. INVENTAIRE NON EXHAUSTIF
VOTRE QUOTIDIEN. PAR CAROLE OUDART

Note

Au moment où nous préparons ces pages, la loi de finances pour 2026 n'est pas encore adoptée. D'autres mesures pourront s'ajouter.

ARGENT

EN JANVIER

➤ **Déclaration de dons en ligne**

Vous avez reçu une importante somme d'argent, des objets de valeur, des actions d'un parent ou d'un proche. Vous devez le déclarer au fisc dans le délai de 1 mois. La démarche se fait désormais exclusivement en ligne par le bénéficiaire à partir de son espace particulier sur impots.gouv.fr. L'obligation de déclaration ne concerne pas les cadeaux pour les étrennes, anniversaire, mariage, mais vise les dons inhabituels dont la valeur excède 2 % du patrimoine ou 2,5 % des revenus annuels net du donateur, indique l'administration fiscale en précisant qu'aucun seuil légal n'est fixé.

➤ **Embellie pour le PEL**

Le rendement des Plans épargne logement souscrits depuis le 1^{er} janvier 2026 remonte à 2 %. Le taux est fixé à l'ouverture et ne bouge plus durant la durée de détention du plan (quinze ans maximum). Une hausse modeste (1,75 % auparavant) mais appréciable en comparaison du Livret A et du LDDS, rémunérés à 1,5 % au 1^{er} février.

EN NOVEMBRE

➤ **Petits découverts mieux encadrés**

Les facilités de caisse et découverts de moins de 200 € et/ou de moins d'un mois tombent désormais sous les règles du crédit à la consommation. Ainsi, à compter du 20 novembre 2026, les banques devront s'assurer de la solvabilité de leurs clients avant d'autoriser un découvert bancaire. Ceux mis en place avant cette date ne seront pas touchés. Cette nouvelle réglementation vise à limiter les dérives et à mieux protéger les consommateurs.

RETRAITE

EN SEPTEMBRE

➤ **Suspension de la réforme des retraites**

La loi dite Borne votée en 2023 relevant l'âge légal de départ en retraite et de la durée d'assurance est suspendue pour 2026 et 2027. Sont concernées les personnes nées de 1964 à 1968, qui pourront partir un trimestre plus tôt.

Ainsi, l'âge légal de départ sera de 62 ans et 9 mois et non plus de 63 ans pour la génération 1964. En revanche, les personnes nées en 1969 et après resteront soumises à l'âge légal de 64 ans.

La durée de cotisation requise pour le taux plein est également réduite d'un trimestre pour les personnes nées en 1964 (170 trimestres au lieu de 171) et 1965 (171 au lieu de 172). Les générations suivantes devront toujours cotiser 172 trimestres.

➤ **Carrière longue facilitée pour les mères**

À compter du 1^{er} septembre, les trimestres de majoration de durée d'assurance pour enfant (maternité, adoption, éducation ou congé parental) seront pris en compte, dans une limite de deux trimestres, pour les retraites anticipées pour carrière longue. Un futur décret doit en préciser les modalités.

EN COURS D'ANNÉE...

➤ **Maternité mieux prise en compte**

Le calcul du salaire de référence va être ajusté pour les mères de famille. Appelé aussi salaire annuel moyen, il correspond à la moyenne des 25 meilleures années et sert de base pour déterminer le montant de la pension. Pour compenser les effets de la maternité sur la carrière des mères, une mesure vise à écarter une ou deux années moins rémunératrices, souvent liées à un congé parental ou à un temps partiel. Ainsi, le salaire de référence sera établi sur la base des 24 meilleures années de carrière pour les mères ayant eu un enfant, et calculé sur les 23 meilleures années pour celles ayant eu deux enfants et plus (mesure en attente de décret). ●

BONNES *questions!*



SYLVIE BADET

Cheffe de service art de vivre

“VAUT-IL MIEUX PRIVILÉGIER L'ENDUIT EN POUDRE OU L'ENDUIT DÉJÀ PRÊT?”

Madeleine, 45 ans, Saint-Brieuc (22)

L'enduit en poudre a l'avantage de coûter moins cher au mètre carré. Il est idéal pour les couches épaisses et les grandes surfaces. Cependant, il est souvent difficile d'évaluer la quantité à préparer, et son temps d'utilisation est limité une fois le mélange effectué. Si vous en préparez trop, vous risquez d'en gâcher. Un point d'eau à proximité est également nécessaire. Attention aussi aux grumeaux, difficiles à éviter. Quant à l'enduit tout prêt, sans grumeau et présentant directement la bonne texture, il se conserve simplement en refermant le pot, ce qui évite le gaspillage. Il est un peu plus long à sécher, mais est parfait pour les petits chantiers. En résumé, si vous êtes une pro, que vous maîtrisez les quantités et les temps de séchage, prenez l'enduit en poudre sans hésiter. Mais si vous débutez, optez pour la version prête à l'emploi, beaucoup plus facile et confortable!



“QUEL PAPIER PEINT À POSER QUAND ON DÉBUTE?”

Marithé, 37 ans, Saint-Jean-Pied-de-Port (64)

Préférez du papier peint intissé, qui ne nécessite pas d'être encollé. Seul le mur doit l'être. Il est rapide et facile à mettre en place. Évidemment, optez plutôt pour de l'uni – cela vous évitera les raccords compliqués – ou pour les rayures – la tendance du moment –, qui sont en général simples à aligner. Le panoramique, lui, ne tolère aucune erreur: si vous loupez un lé, c'est l'intégralité du motif qui passe à la poubelle... Enfin, avant de commencer, rectifiez vos murs, car les défauts peuvent se voir sous le revêtement mural, et passez une sous-couche spécifique.

“FAUT-IL RÉELLEMENT RESPECTER LES TEMPS DE SÉCHAGE INDiquÉS SUR LES POTS DE PEINTURE?”

Isabelle, 57 ans, Chapareillan (38)

Oui, surtout celui indiqué entre deux couches. Cela évitera à la peinture de cloquer ou de craqueler. Passer outre cette étape peut aussi empêcher la seconde couche de sécher. En revanche, il n'y a aucune contre-indication à augmenter ce temps de séchage, bien au contraire, surtout si votre pièce est fraîche ou humide. Ne confondez pas «temps de séchage» avec la mention «sec au toucher», qui indique juste que la surface ne colle plus au doigt.





“COMMENT CHOISIR DU PAPIER ABRASIF ?”

Denise, 73 ans, Sommières (30)

Il faut à la fois le bon grain et le bon support. La première chose à savoir c'est que plus le chiffre du grain est élevé, plus le grain sera fin, et inversement. Pour décaper de la peinture ou poncer un bois très abîmé, on utilise un grain gros (40-80) en corindon (ultra-résistant) ou en toile. Pour préparer du bois avant de le peindre, on commence avec un grain 80-100, puis on termine avec du 150-180 pour lisser la surface. Entre deux couches de peinture ou de vernis, on choisit un grain fin 180-240, sur papier ou en carbure de silicium, pour légèrement rayer et dépolir la surface. Pour poncer du métal, on privilégie la toile émeri ou une toile abrasive avec un grain gros à moyen, adapté à l'état de la pièce.

“COMMENT ENLEVER UNE TACHE DE PEINTURE AU SOL ?”

Cécile, 62 ans, Valenciennes (59)

Le mieux est de la nettoyer le plus rapidement possible, tant qu'elle est fraîche, avec une éponge humide. Si, malheureusement, elle a séché, allez-y progressivement. Tout dépend alors de votre support : pour le parquet ou le carrelage, essayez d'abord avec de l'eau chaude mélangée à du savon noir. Ça ne part pas ? Sur du carrelage, continuez avec un chiffon imbibé d'alcool à 70°. Sur du bois, essayez de gratter très délicatement à l'aide d'une spatule.

“À QUOI CORRESPONDENT LES NUMÉROS SUR MA PERCEUSE VISSEUSE ?”

Béatrice, 62 ans, Arcachon (33)

Ils indiquent l'intensité de serrage de la visseuse (et non la vitesse, contrairement à ce que l'on pourrait penser). La bague de couple, située autour du mandrin, permet tout simplement de régler la puissance transmise à la vis. Plus le chiffre est petit, moins la perceuse serre fort. Elle provoque alors le débrayage ou le patinage volontaire de la perceuse. Par exemple, quand la vis arrive en butée, le moteur continue de tourner, mais l'outil arrête de transmettre de la force au mandrin, pour éviter d'abîmer la tête de vis. Pour percer, on met le réglage au maximum ou sur le mode perceuse.

“PEUT-ON POSER DU CARRELAGE MURAL AU SOL ?”

Sylvie, 51 ans, Auxerre (89)

C'est fortement déconseillé, car le carrelage mural, généralement en faïence, est plus fragile. Il ne supporte pas les piétinements, les meubles lourds et les chocs. Il risquerait tout simplement de casser, de se fissurer ou de s'écailler. Préférez un carrelage spécifique, conçu pour résister à l'usure. Pour une salle de bains, choisissez un modèle antidérapant. ●

Des questions ?

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

Vous & Nous



LA RÉDACTION A TESTÉ

4 PÂTES À

PARFOIS GRUMELEUSE, ÉLASTIQUE OU CARTONNÉE :
4 CHEFS NOUS ONT LIVRÉ LEUR RECETTE ULTIME.

Pour comparer ces bonnes pâtes sur une base équitable, nous avons suivi les recettes à la lettre et appliqué un protocole strict. Chaque crêpe a été préparée avec les mêmes ingrédients de base, cuite dans la même poêle, et avec la même intensité sur la plaque. À vous maintenant de faire un choix... Et que ça saute! ●

La recette de Whoogy's

Battez **2 œufs** et **1 jaune**. Ajoutez **20 g de sucre** et mélangez. Incorporez **2 c. à s. d'huile de tournesol** puis **30 cl de bière blonde**. Mélangez. Ajoutez **150 g de farine tamisée + 1 pincée de sel** et mélangez. Laissez reposer au moins 30 min. Ajoutez **un trait d'eau gazeuse** pour rendre la pâte plus liquide. Faites chauffer la crêpière enduite d'huile de tournesol. Versez-y une fine couche de pâte et laissez-la cuire quelques minutes de chaque côté.



Autodidacte, devenu star des réseaux sociaux, Hugo, Bruxellois d'adoption, prône une cuisine généreuse et conviviale, toujours relevée d'une pincée de piment d'Espelette. Il est aussi l'auteur du Manuel du cuisinier amateur, aux éditions du Chêne (2 tomes).

“La plus généreuse”

Empruntée à sa femme belge, cette recette a un secret: remplacer le lait par de la bière! « Ça semble étonnant, mais, après la première bouchée, c'est une évidence. La bière rend la pâte incroyablement aérienne et onctueuse », assure Whoogy's.

Le plus. Cette recette est un jeu d'enfant et se prépare dans le même bol! Après 30 minutes de repos, la pâte a bien épaissi. À la cuisson, les crêpes sont moelleuses et gonflées, d'un joli jaune, et dévoilent une agréable saveur maltée.

Le moins. Leur légère amertume ne séduira pas tout le monde.

L'avis de la rédac'

La bière, ingrédient magique de cette recette, donne des crêpes épaisses au goût malté, rappelant la cuisine du Nord. Leur texture est la plus réussie des recettes testées. On imagine volontiers les garnir de jambon et de béchamel.

La recette de Christophe Michalak

Faites cuire **80 g de beurre** jusqu'à obtenir une couleur noisette, passez-le à la passoire fine et réservez-le. Tamisez **200 g de farine** et **60 g de sucre glace**. Mélangez **50 cl de lait entier, 2 jaunes** et **2 œufs entiers**. Versez peu à peu sur le mélange farine et sucre jusqu'à obtenir un appareil parfaitement homogène. Terminez en ajoutant le beurre noisette, les zestes de **1 orange** et **1 cl de Grand Marnier**. Mixez. Faites-les cuire en direct!



Champion du monde de pâtisserie (2005) et ex-chef pâtissier au Plaza Athénée, il se consacre depuis 2013 à ses boutiques Michalak Paris, où il anime des master class. Il s'est fait connaître grâce à l'émission Dans la peau d'un chef.

“La plus rapide à préparer”

Dans son livre *Les desserts qui me font craquer* (éd. Gründ), Christophe Michalak partage la recette des « crêpes volantes » qu'il doit à Nicolas Boussin, Meilleur Ouvrier de France pâtissier.

Le plus. Cette recette ne demande aucun temps de repos! La pâte, mixée après l'ajout de tous les ingrédients, est parfaitement lisse. À la cuisson, l'odeur est irrésistible grâce au Grand Marnier et aux zestes d'orange. La texture est moelleuse, presque veloutée!
Le moins. La pâte est un peu grasse, évitez donc d'ajouter du beurre dans la poêle entre chaque crêpe.

L'avis de la rédac'

Avec leur bon goût d'orange, apporté par les zestes de l'orange et le Grand Marnier, ces crêpes ont remporté de nombreux suffrages! On a aussi aimé leur bonne mâche et leur parfait équilibre en sucre.

CRÊPES DE CHEFS

LA CRÊPE PARFAITE N'EST PAS SI SIMPLE À OBTENIR. À L'APPROCHE DE LA CHANDELEUR, ET NOUS LES AVONS PASSÉES À LA POÊLE. VERDICT! **PAR MAËLLE AURIOL**

La recette de Jeffrey Cagnes

Cassez **4 œufs**, ajoutez **4 g de sel** et **60 g de sucre** puis mélangez. Versez le tout sur **330 g de farine** préalablement tamisée, ajoutez un peu de **vanille en poudre** et mélangez énergiquement. Détendez cette pâte en versant **1 l de lait** en 3 à 4 fois et en mélangeant bien à chaque ajout. Passez-la au tamis pour qu'elle soit bien homogène. Graissez votre poêle et faites cuire vos crêpes.



Après avoir longtemps officié chez Stohrer, plus ancienne pâtisserie de Paris, cet amoureux du classicisme dépoussière les incontournables de la pâtisserie française dans ses trois boutiques à Paris et à Levallois, en travaillant sur des recettes moins sucrées et des présentations épurées.

“La plus fine”

Bien que dépourvue de beurre et de toute matière grasse, cette pâte est très gourmande. Pour préserver le moelleux, le chef conseille de cuire un peu l'autre face.

Le plus. Pas d'ingrédients compliqués ni d'alcool! La pâte obtenue est fluide et lisse. Elle donne des crêpes fines, rapides à cuire, sans temps de repos, avec un agréable goût de lait. La recette offre aussi une grande quantité de pâte : parfaite si vous êtes nombreux ou gourmands!

Le moins. Préparer la pâte demande un peu d'huile de coude : il faut mélanger énergiquement avant d'ajouter le lait... Ça fait travailler les bras (ou le robot)!

L'avis de la rédaction

Pâte à tartiner, confiture, miel... Tout leur va! Ceux qui aiment les crêpes classiques l'ont adorée. C'est LA recette parfaite pour les enfants et une base idéale pour un gâteau de crêpes.

La recette de Nina Métayer

Préparez un beurre noisette : faites fondre **25 g de beurre** en le laissant brunir légèrement. Versez-le dans une jatte, ajoutez **240 g de lait entier**. Pesez **125 g de farine** et mélangez-la au fouet avant de l'incorporer au mélange beurre-lait. Lorsque la préparation est homogène, ajoutez **50 g de cassonade**, **2 œufs** préalablement battus et **50 g de crème liquide**. Salez. Parfumez avec les zestes râpés et le jus de **½ orange**, **12 g de rhum** et **¼ de fève tonka râpée**. Filmez au contact, puis réservez au moins 3 h. Beurrez généreusement la poêle avant d'y verser une bonne louche.



Élue Meilleure Pâtissière du monde en 2024, elle est la fondatrice de la Délicatiserie, une boutique en ligne, et déploie plusieurs points de vente à Paris, à Issy-les-Moulineaux et à La Rochelle, sa ville natale.

“La plus parfumée”

Un filet de rhum, une pointe de fève tonka fraîchement râpée, le jus et les zestes d'orange donnent à cette pâte à crêpe une dimension pâtissière. Côté texture, l'ajout de crème liquide et le temps de repos prolongé (3 h) offrent une onctuosité incomparable.

Le plus. L'ordre d'incorporation des ingrédients est impeccable, tout se mélange facilement et sans former de grumeaux. La fève tonka apporte une note épicée subtile, entre amande et cannelle. La pâte donne des crêpes épaisses, moelleuses et ultra-souples.

Le moins. Il faut patienter avant de les déguster, mais cela vaut le coup! La fève tonka n'est pas toujours facile à trouver – allez faire un tour au rayon des épices ou en épicerie fines.

L'avis de la rédaction

Délicieuses, avec une belle longueur en bouche, ces crêpes sont un dessert à part entière. Les garnir serait presque un sacrilège tant elles se suffisent à elles-mêmes. À tester d'urgence!

Devenez testeuse pour *Femme Actuelle*

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

fa-testlectrices@prismamedia.com

MON HOROSCOPE

du 2 au 8 février

CETTE SEMAINE, LES PROJETS ET LES RELATIONS PATINENT. LA FAUTE À DES DIVERGENCES DE POINTS DE VUE, DES DÉCISIONS QUI CHOQUENT, DES AVIS QUI DÉRANGENT. PAS QUESTION DE REBROUSSER CHEMIN, AVANCEZ PRUDEMMENT. **PAR SOPHIE HÉROLT PETITPAS**



BÉLIER
21 MARS / 21 AVRIL

Résistances en vue

Votre motivation est totale, votre impatience est à son comble, mais vous n'êtes pas seule à la barre. Cette contrainte inévitable pour le moment vous pèse. Placez votre énergie ailleurs : la construction d'un projet ou la naissance d'une relation. **Le 2, il y a de l'électricité dans l'air, n'en rajoutez pas. Zen !**



TAUREAU
22 AVRIL / 21 MAI

En embuscade

Le rapport de force se poursuit au bureau ou avec une institution. Bonne nouvelle, peu à peu, la balance penche de votre côté. Rien n'est joué, mais vous avez des alliés qui souhaitent votre victoire. Soyez patiente et à l'écoute. **Le 3, malgré certains blocages, la motivation et la détermination persistent.**



GÉMEAUX
22 MAI / 21 JUIN

Sous haute pression

Encore une semaine riche en émotions et en rencontres. Votre agenda explose, mais cela en vaut la peine. Planifiez aussi des plages de repos et de réflexion pour faire le point et adapter votre stratégie. Rien n'est encore fixé. **Le 6, misez à fond sur vos talents : flair, réactivité, repartie et intelligence.**



CANCER
22 JUIN / 22 JUILLET

Gardez le cap

Après les grandes décisions, place aux travaux pratiques. Ça se complique, pas sur le fond mais sur le plan relationnel. Une partie de votre entourage ne comprend pas ce tournant, l'autre le soutient à fond. Restez fidèle à vos valeurs. **Le 5, la voie est étroite, mais vous pouvez encore convaincre et rassurer.**



LION
23 JUIL. / 22 AOÛT

Sautez le pas

Au bureau, en couple, la pression est forte. Un tournant professionnel ou amoureux génère stress et résistance. La peur de l'inconnu déforme la réalité. Si le premier pas est difficile, vous n'avez rien à craindre pour la suite. **Le 3, la tension baisse d'un cran. Même si tout n'est pas réglé, c'est déjà mieux.**



VIERGE
23 AOÛT / 22 SEPT.

Main dans la main

Tant sur le plan pro que perso, la semaine s'annonce chargée. Heureusement, vous bénéficiez d'une forme olympique et du soutien précieux de votre chéri ou d'un partenaire. Les imprévus, les couacs se surmontent mieux à deux. **Le 4, si chacun fait des efforts, un pas vers l'autre, tout se passera bien.**



BALANCE
23 SEPT. / 22 OCT.

Pas de panique

Après une révélation ou un imprévu, une dispute avec votre conjoint, un nouvel amoureux ou partenaire bouscule votre quotidien. Ne dramatisez pas, vous vous faites du mal inutilement. L'obstacle est tout à fait surmontable. **Le 7, ne restez pas dans votre coin à imaginer le pire, parlez, ouvrez votre cœur.**



SCORPION
23 OCT. / 22 NOV.

Avis de tempête

L'impatience monte au sein de votre foyer à la suite d'un retard concernant la maison ou un événement familial. Restez unis face à cette difficulté, c'est la meilleure solution. Mettez sur les liens qui vous animent. **Le 6, prenez de la hauteur pour aborder la situation avec détachement et sagesse.**



SAGITTAIRE
23 NOV. / 21 DÉC.

Travail d'équipe

Votre enthousiasme est communicatif, mais tout le monde n'adhère pas à votre façon de mener le projet. Ne prenez pas une question ou un conseil pour un obstacle, écoutez plutôt ceux qui sont déjà sur le terrain. **Le 4, un changement perturbe votre journée, voyez cet imprévu comme une chance.**



CAPRICORNE
22 DÉC. / 20 JANVIER

Sur le fil du rasoir

Ça se complique. Un projet perso ou celui d'un enfant se révèle trop ambitieux ou prématuré. Regardez de près les détails d'un contrat, d'une vente ou association et, si nécessaire, retardez la signature. Ne faites confiance qu'à votre flair. **Le 6, en famille et ailleurs, certains cherchent à vous amadouer. Sans succès !**



VERSEAU
21 JANV. / 19 FÉV.

En pause

Votre élan est stoppé. Mais le grain de sable qui perturbe une affaire ou une relation est une opportunité à rectifier le tir sur le plan financier. Vous obtenez de nouvelles infos. Prenez le temps de les étudier. **Le 2, un différend surgit avec votre conjoint ou un associé. Prenez-le au sérieux.**



POISSONS
20 FÉV. / 20 MARS

Nouveau départ

Vous avez récemment envoyé balader une personne ou lâché prise face à une situation ? Pas question de le regretter, il faudra simplement du temps pour digérer, mais vous êtes enfin engagée sur une voie conforme à vos valeurs. **Le 6, le temps de l'intégration, du pardon est peut-être venu. Vous voilà soulagée.**

Le signe DU MOIS

Verseau

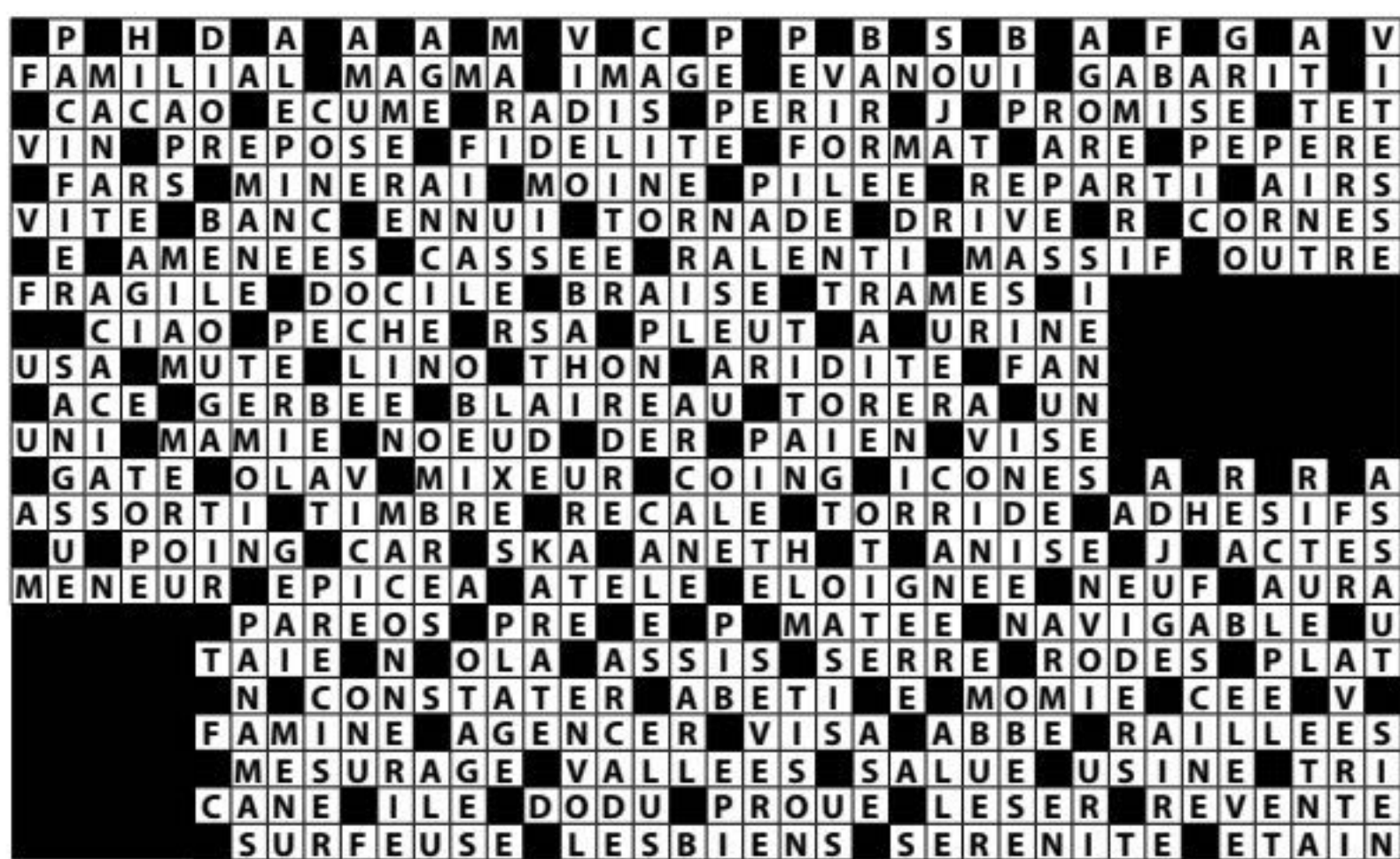
Que lui offrir ?

Miss Verseau n'est pas du genre à surconsommer. Et cette année, elle a tendance à faire le vide dans ses tiroirs, ses avoirs et ses engagements. Elle préfère les expériences, les rencontres, les découvertes. Offrez-lui une place de concert, de spectacle ou un bon pour une formation. N'hésitez pas à sortir des sentiers battus, elle adore les surprises.

C'EST QUI LE PATRON ?



Solution des jeux



MOTS FLÉCHÉS GAGNANTS DES PAGES 58-59 DU N° 2156 ANTHOLOGIE



RENDEZ-VOUS LA SEMAINE PROCHAINE POUR NOTRE DOSSIER

DES PARMENTIERS POUR SE RÉGALER

Rejoignez la communauté **Femme Actuelle**



Femme Actuelle sur Facebook



Femme Actuelle sur TikTok



@femme_actuelle sur Instagram



Et notre site femmeactuelle.fr

Abonnez-vous vite à **Femme Actuelle** p. 53

KEROUÉDAN / PHOTOCUISINE

Femme Actuelle

Magazine hebdomadaire édité par

PM

PRISMA MEDIA

13, rue Henri-Barbusse 92624 Gennevilliers Cedex.
Tél. : 01 73 05 45 45. Fax : 01 47 92 66 60
Sites internet : prismamedia.com et femmeactuelle.fr

Prisma Media Société par Actions Simplifiée au capital de 3 000 000 euros d'une durée de 99 ans ayant pour président Arnaud Lagardère et pour vice-présidents Michel Sibony et Gérard-Brice Viret. Son associé unique est : Prisma Group.

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

Directeur de la publication : Arnaud Lagardère

Directrice générale : Pascale Socquet

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

Directeur de la rédaction : Julien Lamury-Dessauvages

Directrice exécutive adjointe : Claire Bernard (6882)

Rédactrice en chef : Sabrina Nadjar (6802)

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

Secrétaire de direction : Christelle Florent (6746)

Directeur de création : Fabien Lesage (6830)

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

Directrice des sites internet : Sandrine Odin (6907)

Santé/Psycho/Forme/Culture. Rédactrice en chef déléguée : Marie-Laure Zonszain (6831). Cheffe de service Santé/Psycho Béatrice Lorient (4610), cheffe de service Santé Charlotte Moreau (6632), cheffe de service Forme/Bien-être Aude Tixeront (5040). Secrétaire Sophie Cavaillon (6798). **Mode/Beauté/Tourisme. Rédactrice en chef adjointe :** Virginie de Tarlé (6680). Cheffe de service Beauté Virginie Marchand (4752). Rédactrice Mélody Husson Garnier (4689). Secrétaire Mode Mélanie Molto (6760). Secrétaire Beauté Djamilia Laouedj (6734). Cheffe de service Art de vivre/Tourisme Amélie de Menou (5165). **Actu/Conso/Droits** Cheffe de service Actu Amélie Palmas (4850), cheffe de service Droits/Conso Carole Oudart (5095). Secrétaire Djamilia Laouedj (6734). **Cuisine/Art de vivre/Horoscope/Animaux/Jeux. Rédactrice en chef adjointe :** Fabienne Garcia (6853). Cheffes de service Cuisine Carole Revol (6792) et Sophie Pasternak (6604). Rédactrice Cuisine Maëlle Auriol. Cheffe de service Art de vivre Sylvie Badet (4968). Secrétaire Angélique Danigo (6813). **SR :** 1^{re} SR Gaëlle Cazaban et Corinne Soubigou, avec Salima Talha (6780). **Maquette :** Chefs de studio Sophie Quinton (6763) et Jérôme Limousin, avec Céline Aubert (6950), Sophie Bénichou (5734), Carmen Gresa Gires (4932), Aurélie Hénaut, Sophie Rouzier (6771), Ilham Tazi. **Photo. Rédactrice en chef adjointe :** Aline Paulhe (5321). Cheffes de service Nathalie Cohen-Hébert (6521) et Sophie De Abreu (6636). Chef de service adjoint Fabrice Garnero (6985), avec Laurence Carli (6968) et Kalai Chan (6769). Secrétaire Béatrice Franco (6921). **Rédacteur en chef délégué digital :** David Alexandre (5737). **Rédactrice en chef adjointe digital :** Samantha Barreto (4537). **Rédactrice en chef adjointe vidéo :** Céline Daugenet (4593). **Responsable développement, monétisation et innovations édito web :** Alexandre Billault (4987). **Courrier des lectrices :** Bertrand Girard-Colomb (5826). **Comptabilité :** Christophe Andrieu (4532). **Fabrication :** Solenn De Clercq (5462) et Leïla Hidouche (6857). **Contact web :** femmeactuelle.fr/Contactez-nous.

Prisma Media Solutions.

Directeur général : Philipp Schmidt. **Directrice exécutive adjointe :** Caroline Duret.

Directeur exécutif adjoint : Bastien Deleau. **Directrice commerciale :** Sabine Le Bacquer.

Assistante : Séverine Cauet (6421). **Industry Director :** Pierre Hardy. **Trading manager :**

Florence Claire-Romero. **Directeur délégué Creative Room :** Alexandre Bougoin. **Directrice de projet :** Marie Halimi.

Responsable de projet : Valentine Michelet. **Planning managers :**

Fabienne Bonami (6491), Fabienne Dellac (6490). **Régie publicitaire régionale :** KETIL MEDIA

Catherine Laplanche (01 78 90 11 74), claplanch@ketilmedia.com. **Directrice des études éditoriales :** Isabelle Demailly (5338).

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

Directeur marketing client : Laurent Grolée (6025).

Cheffe de groupe marketing : Aurélie Meurisse (4982). **Directrice de la fabrication et de la vente au numéro :** Sylvaine Cortada (5465).

Directeur des ventes : Guillaume Chauffrée.

Responsable titre vente au numéro : Morgane Gaudier (4881).



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

Imprimé en France

Imprimerie : **Mauray-Imprimeur**

45330 Le Malesherbois.

© 2026 Prisma Media. Dépôt légal 01/2026.

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

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

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

Abonnements

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

Service abonnements et anciens numéros : Femme Actuelle 62066 Arras Cedex 9.

Internet : prismashop.fr

Appel depuis l'outre-mer et l'étranger : 00 33 1 70 99 29 52.

Depuis la France métropolitaine :

0 808 809 063

Service gratuit + prix appel

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite. Tous les prix indiqués dans les pages sont donnés à titre indicatif.



Certifié PEFC

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

www.pefc-france.org

Carnet d'adresses

Infos et points de vente

Mode

« **Ma tenue de sport se met au travail** », pp. 18-23

Bleuforet www.bleuforet.fr

Bonton www.bonton.fr

Call It by Your Name

www.callitbyyourname.fr

Carel

www.carel-paris.com

Castaner

www.castaner.com

Claudie Pierlot

fr.claudiepierlot.com

Courir www.courir.com

Dim 01 47 59 15 15

H&M www.hm.com

I.Code www.icode.fr

Kiabi www.kiabi.com

La Petite Étoile Paris

www.lapetiteetoile.com

La Redoute

www.laredoute.fr

Louis Pion

www.louispion.fr

Maison123

www.maison123.com

Maje fr.maje.com

Monoprix

www.monoprix.fr

New Era

www.neweracap.eu

Parfois www.parfois.com

Petit Bateau

09 70 17 63 00

Pull & Bear

www.pullandbear.com

Rendel

www.rendelparis.com

Roger Vivier

www.rogervivier.com

Sandro

fr.sandro-paris.com

Tamaris

www.tamaris.com

Uniqlo

www.uniqlo.com/fr

Vanessa Bruno

www.vanessabruno.fr

Maison

« **Un intérieur ultra-cocooning** », p. 27

4 Murs

www.4murs.com

Becquet www.becquet.fr

Conforama

www.conforama.fr

Dixneuf

www.dixneuf.com

Fabrique de styles

www.fabriquedestyles.com

Fly www.fly.fr

Gamm Vert

www.gammvert.fr

Ikea

www.ikea.com/fr/fr

La Redoute

www.laredoute.fr

Maisons du Monde

www.maisonsdumonde.com

Rivet

www.studio-rivet.com/fr



MILO
ENBOUTEILLE

MAX
DE GENS

PAS
MA BOUTEILLE
À LA MER

**ON NE
LÂCHE
RIEN!**

**Ramasser
ses déchets : un rôle
que chacun peut jouer.**

SEULS LES EMBALLAGES ET PAPIERS VONT DANS LES BACS DE TRI

NUXE

P A R I S



ANTI-TACHES OU ANTI-ÂGE, POURQUOI CHOISIR ?

Nuxuriance
ULTRA

LE SOIN ANTI-TACHES
+ ANTI-ÂGE

SPF 30

ALFA [3R] TECHNOLOGY
5% NIACINAMIDE

- 47 %
INTENSITÉ
DES TACHES⁽¹⁾

INNOVATION ANTI-TACHES + ANTI-ÂGE

Le nouveau soin Anti-taches + Anti-âge SPF30 offre une double action experte pour cibler les taches et les signes de l'âge. Sa formule haute performance associe la Niacinamide à 5 % à la TECHNOLOGIE ALFA [3R]⁽²⁾ plus efficace que le rétinol⁽³⁾ dans un soin SPF30 invisible et ultra-confortable. Les taches sont réduites, la peau est plus ferme, plus lisse et plus uniforme.



NUXE LABORATOIRE N°1 DES SOINS D'ORIGINE NATURELLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE⁽⁴⁾

(1) Test d'usage - 42 volontaires - % d'amélioration évalué par le dermatologue après 56 jours. (2) ALFA [3R] TECHNOLOGY = Extrait d'Alfalfa + Acide Hyaluronique + Extrait d'Hemerocallis Fulva / Technology = Technologie. (3) Test in vitro. (4) GERSDATA - SOGEARLY - Marché Dermocosmétique reconstitué - Segment Marque Naturelle - Valeur CATT - Pharmacie et Parapharmacie - France - MAT 06/2025.