

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

Spécial
vacances

+ de 20 jeux
exclusifs

+ A gagner

10 000 €
de cadeaux



Les tartares
c'est facile
c'est rapide
c'est frais

Coiffure
Un brushing
qui tient
enfin!

Santé
Les vertus de
la noix de coco

Droit
Un avocat
en ligne, ça vaut
le coup?

Rideaux, stores...
Je fais le bon choix
pour moi

En forme tout l'été

*Mes remèdes
naturels
de A à Z*

A chaque bobo, sa solution douce

PM PRISMA MEDIA

M 01188 - 1658 - F: 1,80 €



Le féminin le plus lu en France
N°1658 - DU 4 AU 10 JUILLET 2016

BEL: 1,80 € - CH: 3 CHF - CAN: 4,95 CAD - D: 3,20 € - ESP: 2,20 € - FIN: 3 € - GR: 2,20 € - ITA: 1,80 € - LUX: 1,80 € - PORT CONT: 2,20 € - DOM: AVION: 2,90 € - BATEAU: 1,80 € - GUY: 4,50 € - MAY: 5 € - MAROC: 21 DH - TUNISIE: 2,90 TND - ZONE CFA AVION: 3 200 XAF - ZONE CFP AVION: 800 XPF - BATEAU: 350 XPF



MA VIE,

SA PEAU,



MON **SOLEILBIAFINE**[®] PROTECTION FPS 50+ • TRIPLE RÉSISTANCE

Pour protéger efficacement **la peau fragile de votre enfant**, le Lait Spray Solaire SOLEILBIAFINE[®] Triple Résistance FPS 50+ résiste à la baignade, au sable et à la transpiration. Sa formule contient un système de filtres UVA/UVB à large spectre pour prévenir des coups de soleil et dommages cutanés à long terme. Facile à appliquer, sa formule assure aux enfants et aux parents plus qu'une protection optimale, un véritable réconfort.

Hypoallergénique*. Sans paraben. Sans parfum.

Tous nos conseils pour vous protéger du soleil sur www.soleilbiafine.fr

f LES DERMO-COSMÉTIQUES DE **BIAFINE**[®]

LES DERMO-COSMÉTIQUES DE **BIAFINE**[®]

LA PEAU RÉCONFORTÉE



Gwendoline Michaelis
rédactrice
en chef

Bien chez nous

Cette année, on a décidé de passer nos vacances en France. Ce n'est pas que l'envie d'embarquer pour de lointaines contrées nous déplaît. C'est juste que si la France reste le premier pays visité au monde devant les Etats-Unis et l'Espagne (dixit les derniers Chiffres clés du tourisme), c'est bien que l'on a du beau, du bon et du dépaysant à deux pas de chez nous. Semaine après semaine, donc, nous posons nos bagages dans une région et la découvrons ensemble à travers ses lieux insolites, sa gastronomie, ses loisirs et même ses secrets de beauté. La campagne, les Alpes, la côte bretonne, la Provence, le Sud-Ouest feront partie de nos escales... Là où vous avez peut-être décidé aussi de vous poser ? Côté rédaction, de nombreux représentants de ces régions ont pu porter haut et fort les couleurs de leur origine et de leur patrimoine. On démarre notre série avec une balade en Pays de Loire. A nous la vie de château... rien n'est trop beau. Partagez avec nous votre vision de la région sur instagram avec le #femmeactuellepartoutenfrance.

Vous voulez nous contacter :
Femme actuelle, 13, rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. : 01 73 05 45 45.
Service abonnement : 62066 Arras Cedex 9.
0 826 963 964 Service 0,20 €/min + prix appel
Service lectrices : lectrices@femmeactuelle.fr.

Couverture Photographe : Gilles Carpentier, Styliste Titou. Réalisation : Geneviève Lafosse, Coiffure : Raynald. Maquillage : Aline Schmitt, Combi short H&M, chemise Monoprix, ceinture Antik Batik, montre Xme. Remerciements à l'hôtel Cinnamon Beruwala Bey, Sri Lanka. Marianne Paquin ; Gilles Carpentier.

ENCARTS Des encarts régionaux CHRIDAMI de 4 et 8 p., brochés au centre, pp. 42-43, kiosques + abo. Une carte abo, kios (sans OJ, sans duo). Un encart PRISMA MÉDIA WP jeté sur abos. OFFRE. Femme actuelle n° 1658 est vendu chez certains marchands de journaux avec le livre « Pique-nique d'été » à 5,95 €. Vous pouvez le commander à Femme actuelle, opération « Pique-nique d'été », 62066 Arras Cedex. Prix spécial abos : le livre 4,15 € (frais de traitement et de port offerts). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Femme actuelle. Offre valable en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Les non-abonnés peuvent obtenir ce livre pour 4,15 € + 8 € (frais de traitement et de port), soit 12,15 €.



Ne manquez pas notre dossier

Santé

Les petits remèdes de l'été

p. 30

De A comme abeille à V comme vive, découvrez notre inventaire des petits bobos de la saison et nos solutions pour les soulager.

Actualité

- Brèves** 4
- Zoom** Les applis pour trouver l'amour, est-ce que ça marche ? 5



- Nouvelle vie** Journaliste, cadre, avocate... elles ont tout plaqué pour faire leur show 6
- Nouveautés** Maison 8
- Nouveautés** Bien-être 10
- Nouveautés** Style 12

Mode

- Havana Club** 14

Beauté



- Soins** C'est le moment de faire une pause 22
- Made in France** Les secrets de beauté des Pays de la Loire 26
- Zoom** Un brushing réussi avec les brosses soufflantes 28

Santé

- Guide** 10 bonnes résolutions pour un été en forme 38
- Focus** Les applis santé des vacances 40
- Diet** La noix de coco, que du bon ! 50



Psycho

- Enfants** Son premier été après le divorce 52

Maison

- Tendance** Rideaux, stores, je me protège du soleil 54



Créative

- Je donne de l'éclat à ma table 58
- Almanach** Juillet au jardin 59
- Shopping** Divin turquoise 60

Cuisine

- De saison** Toute la fraîcheur d'un tartare 62
- Facile** L'agua limón comme en Espagne 66
- Débrouille** Que faire avec la mozzarella ? 68



Droits

- Vie pratique** Un avocat en ligne, ça vaut le coup ? 70

Tourisme



Carnet de route

- En Pays de Loire 72

Agenda

- Culture** Voir, Lire 76
- Culture** Sortir 78
- Il était une fois** Les châteaux de la Loire autrement... avec Gonzague Saint Bris 82

Et aussi...

- Cahier d'été spécial jeux** 42
- Jeu gagnant** 46
- Bulletin d'abonnement** 49
- Horoscope** 80
- Carnet d'adresses, solution des jeux, extrait de règlement** 81

Grand jeu de l'été p. 44

A gagner
DES SÉJOURS
DE RÊVE, DES CADEAUX
D'EXCEPTION

Rejoignez la communauté de nos lectrices sur les réseaux sociaux

Femme actuelle
sur Facebook

@femmeactuelle
sur Twitter

Et notre site
www.femmeactuelle.fr

Académie de médecine Exigeons la parité en santé!

Alors que les différences de métabolisme, comportements... entre hommes et femmes sont reconnues par les scientifiques, on continue à mener des études qui ne portent que sur le sexe masculin. Du coup, les solutions thérapeutiques ne sont adaptées qu'à un patient sur deux, et les femmes font près de deux fois plus d'accidents secondaires liés aux médicaments que les hommes, explique l'Académie de médecine. La solution? Réformer la recherche fondamentale et clinique, intégrer cette différence dans la formation des médecins et sensibiliser les patients à l'intérêt d'une médecine sexuée.



Bravo à eux!

Les St Mamet défendent le made in France

Les salariés de St Mamet viennent de lancer la pétition « Sauvons le fruit français », demandant à Manuel Valls de protéger leur savoir-faire face à la concurrence étrangère. Pour les soutenir : Facebook « St Mamet retrouve la pêche » ou change.org.

NEWS DE LA SEMAINE

SOLIDAIRES POUR NECKER

Les images de l'hôpital Necker vandalisé et ses vitres brisées, le 14 juin, avaient choqué l'opinion. Pour réparer les dégâts, dont la facture s'élève à 200 000 €, l'établissement a fait appel à la générosité publique. Avec succès : l'intégralité de la somme a été collectée en quelques jours seulement!



FÊTE NATIONALE

#BestBastille Day, c'est le nom du concours de l'office du tourisme de Paris pour la fête nationale. Chacun est invité à raconter son 14 juillet idéal dans la capitale. A la clé, un week-end à Paris avec un avion (pour les provinciaux), hôtel, shopping et visites.

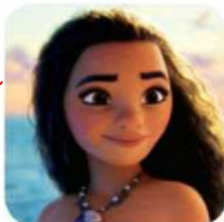


En magasin ou sur internet Qui sont les shoppers d'aujourd'hui?

Que ce soit en boutique ou en ligne, les consommateurs sont de plus en plus exigeants. Comme le révèle une récente enquête*, si le prix reste bien évidemment un critère important, ce n'est plus le seul. La concurrence a rendu le client pointilleux. Sur internet, il attend d'abord des livraisons rapides et une politique claire de retour et de suivi des articles. En boutique, le vendeur a intérêt à maîtriser son sujet. 78% des consommateurs – qui se sont déjà renseignés sur internet avant de se déplacer – estiment en effet en savoir plus sur les produits que les personnels des magasins!

* Manhattan Associates France.

C'EST QUI?



Vaiana

Vous n'y échapperez pas! La nouvelle princesse Disney, sur les écrans le 30 novembre, vient d'être dévoilée. Cette Polynésienne de 16 ans, à la recherche d'une île mystérieuse dans le Pacifique accompagnée de deux acolytes et d'un petit cochon, fera-t-elle oublier la Reine des neiges? Enfin de quoi nous libérer, délivrer de cet air entêtant!

15
juillet



MERCANTOUR EN FÊTE

Relier la haute montagne à la mer, voilà ce qui attend les passionnés de randonnée. « La Grande traversée du Mercantour », 212 km en 16 étapes, vient d'être inaugurée par le département des Alpes-Maritimes. Des hébergements et des refuges parsèment tout le trajet. Le parcours est praticable jusqu'à fin septembre.

CARTABLES GARNIS

Pour l'Agence du don en nature, c'est déjà la rentrée scolaire! L'association qui lutte contre l'exclusion vient de distribuer à 3 648 écoliers un cartable équipé de toutes les fournitures nécessaires, dans le cadre de l'opération « Cartables garnis ». Un don réalisé grâce aux invendus offerts par les entreprises mécènes.

#AvecLesRefugiés

Le Haut Commissariat des Nations unies pour les réfugiés (HCR) lance une pétition pour demander aux gouvernements de scolariser chaque enfant réfugié, d'offrir un lieu sûr aux familles, de leur permettre de travailler ou d'acquérir de nouvelles compétences. Le document sera remis au siège de l'ONU, avant l'Assemblée générale, le 19 septembre.

Les applis pour trouver l'amour, est-ce que ça marche ?

En France, **on en compte environ 2 000**. C'est dire si le marché de la rencontre se porte bien. A l'heure où **internet est indissociable de la vie sociale**, reste à savoir si on peut vraiment **y trouver l'âme sœur**. PAR VANESSA KRSTIC

Plutôt des relations éphémères...

D'après une enquête de l'Ined réalisée en février, 14 % des 25-65 ans se sont déjà inscrits sur un site de rencontres. Mais cela débouche le plus souvent sur des relations occasionnelles. Seuls 2 % des sondés déclarent avoir connu leur conjoint actuel via ces sites. 7 % disent avoir eu des aventures par ce biais.



Pour passer un bon moment

L'amour ? Pas toujours... Beaucoup d'utilisateurs ne recherchent en fait qu'une aventure d'un soir. Ce que le psychanalyste Pascal Couderc* résume par :

« Alors qu'une femme est prête à coucher pour être aimée, un homme est prêt à aimer pour coucher. » Mais cette différence entre les sexes semble s'estomper. Ces applis permettent aussi à de nombreuses femmes d'assumer leurs envies, tout simplement.

* Auteur de L'amour au coin de l'écran. Du fantasme à la réalité, éd. Albin Michel.

A condition de ne pas (trop) fantasmer

Le problème avec les rencontres sur le net, c'est que, caché derrière son écran, l'autre n'est pas réel, rappelle Pascal Couderc : « On l'imagine tel qu'on le rêve, et plus on passe de temps à échanger virtuellement avec lui, plus il y a risque d'idéalisation... et donc de désillusion au moment de la rencontre. » Résultat, certains préfèrent rester dans le virtuel pendant des semaines, voire des mois, parce que cette phase où l'autre est fantasmé nous plonge dans un état amoureux rassurant. Pour autant, estime l'expert, ces applis peuvent vraiment aider à trouver l'amour. A condition de les utiliser comme un outil de « mise en contact », et de se rencontrer au plus vite dans la vraie vie.

Si l'on sort du « tout-narcissique »

Selon Pascal Couderc, les sites et applis de rencontres ont une vertu thérapeutique. Après une rupture, par exemple, où l'on ressent le besoin de savoir ce que l'on « vaut sur le marché », et de reprendre confiance en soi. Le risque, c'est de devenir accro. « Dans notre société où le narcissisme est roi, on se nourrit de la relation à l'autre : on lui demande de nous aimer... pour mieux s'aimer soi-même. Finalement, il devient un objet de consommation voué à nous satisfaire. » C'est dire si l'on s'éloigne alors d'une histoire d'amour épanouissante basée sur le partage. Pour optimiser ses chances de vraie rencontre, mieux vaut déjà commencer par guérir ses propres failles narcissiques.

Plus près de la vraie vie

Au départ, rappelle la sociologue Catherine Lejealle*, les sites comme Meetic ou Attractive World laissaient peu de place au hasard. Axés sur le « matching », ils incitaient à choisir l'autre selon des centres d'intérêt mutuels. Mais les nouvelles applis ont changé la donne. « Grâce à la géolocalisation, on peut se rencontrer lors d'une rando ou d'un concert. Dans des lieux qui nous ressemblent... comme dans la vraie vie », ajoute-t-elle.

* Auteure de Les clés du dating. Entrez dans les coulisses de la rencontre en ligne, éd. Jacques-Marie Laffont (en sept.).



« ÇA VA PAS LA TÊTE ! » AVEC ALI REBEIHI

DE 9H À 10H DU LUNDI AU VENDREDI, CET ÉTÉ SUR FRANCE INTER

Écoutez « Ça va pas la tête ! » sur France Inter du lundi au vendredi à partir de 9 heures et retrouvez chaque mardi Sabrina Nadjar, rédactrice en chef adjointe de Femme actuelle, au micro d'Ali Rebeih.

Elles ont tout plaqué

Leur ancien job ne les faisait plus vibrer. **Elles ont décidé de tout laisser tomber** pour monter sur scène



Nicole Ferroni

ex-professeure agrégée de SVT

« *Je rends accessibles des sujets abscons* »

Jamais, je n'aurais pensé que cette vidéo où j'interpelle les députés européens au sujet de la directive sur le secret des affaires ferait à ce point le buzz (13 millions de vues). Grâce à l'humour, je rends accessibles des sujets abscons qui ont un impact sur la vie quotidienne. La transmission, c'est peut-être le point commun

entre ma vie de prof et ma vie actuelle. J'ai eu de la chance de percer vite grâce à l'émission de Laurent Ruquier *On n'demande qu'à en rire*, sur France 2. Un formidable tremplin !

Son actu : L'œuf, la poule ou Nicole, Festival off d'Avignon, du 20 au 24 juillet, Théâtre Le Paris, 21 h. Reprise à la rentrée de sa chronique hebdomadaire sur France inter.

Olivia Moore

ex-responsable marketing chez L'Oréal

« *Le public fait sa loi* »

J'ai toujours aimé la scène. Je faisais du théâtre en amateur, jusqu'à ce que je me lance dans l'écriture de mon premier show. Dès 2011, je me suis produite dans des cafés-théâtres, et tout a démarré. J'ai décidé d'investir ce rôle de mère débordée qui fait n'importe quoi, une sorte d'héroïne des

temps modernes. J'ai créé une page Facebook (« Trucs de mère indigne », 22 000 fans). Il y a cinq ans, personne n'y croyait, je me suis accrochée... Au final, le public fait la loi.

Son actu : Mère indigne, Festival off d'Avignon, du 7 au 30 juillet, Les Ateliers d'Amphoux, 13 h 55. oliviamooore.fr.



Isabeau de R.

ex-cadre dans la finance

« *Monter sur scène, c'est comme sauter en parachute !* »

J'ai décidé de changer de vie après un entretien d'embauche dans une banque à Londres. Ce que je voulais au plus profond de moi, c'était écrire et monter sur scène. Tout le monde m'a toujours dit que je devais faire du théâtre. Je faisais rire ma famille, mes amis, mes collègues. Je me suis inscrite à un stage de café-théâtre et j'ai commencé à y prendre goût. Monter sur scène, c'est comme sauter en parachute !

La première fois que j'ai entendu les gens rire, je n'ai plus pu faire machine arrière. En 2003, j'ai arrêté la finance pour me consacrer à ce métier. Cela n'a pas été facile, et ça continue de ne pas l'être. Malgré le succès, c'est comme si on remettait toujours les compteurs à zéro.

Son actu : Scènes de mariage, avec Jean-Christophe Parquier, Festival off d'Avignon du 7 au 30 juillet, Théâtre Le Forum, à 12 h 15. theatre.leforum.wifeo.com.

avocate...

pour faire *leur show*

ne et devenir humoristes. Un changement de cap qu'elles assument pleinement. PAR CLAUDINE COLOZZI

Dorothee Drevon

ex-journaliste

« *J'ai retrouvé la liberté d'écrire* »

Tout est parti d'un ras-le-bol. D'un métier que j'ai adoré et dont les pratiques ne me convenaient plus. Au lieu de déprimer, je me suis mise à écrire. J'ai retrouvé une liberté perdue. Et puis il y a eu cette soirée de fin d'année où j'avais écrit et joué quelques sketches. « Il faut que tu en fasses ton métier ! » m'ont alors dit mes proches. De quoi m'encourager ! J'ai joué deux soirs devant les copains, la

famille et un producteur. Depuis, tout s'est enchaîné. Le journalisme constitue la matière de mon spectacle, mais pas seulement. Des personnages nouveaux me viennent au fur et à mesure. Quand on me demande ce que je fais dans la vie, je continue de répondre « journaliste ». Jusqu'à quand ?

Son actu : reprise d'*Albert Londres, les pigeons et moi* en septembre. [facebook.com/dorotheedrevon](https://www.facebook.com/dorotheedrevon).

Elisabeth Buffet

 ex-cadre du service marketing de la Fnac
« *Tout ce que je n'ose pas faire dans la vraie vie* »

Pas facile quand on vient d'un milieu versaillais guidé d'annoncer qu'on se lance dans le one-woman-show ! « Tu ne trouveras jamais de mari », m'a-t-on dit. Je travaillais dans le marketing, ma vie m'ennuyait. Mon premier spectacle, où j'apparaisais en sous-vêtements, parlait de la libido féminine. La scène est

pour moi une zone d'impudeur, où je fais tout ce que je n'ose pas faire dans la vie. Ce qui touche les gens, c'est la capacité à se moquer de soi-même. Beaucoup de femmes me disent se reconnaître dans mes personnages.

Son actu : *Nuit d'ivresse avec Denis Maréchal* au Théâtre Michel, à Paris, jusqu'au 3 septembre.

Caroline Vigneaux

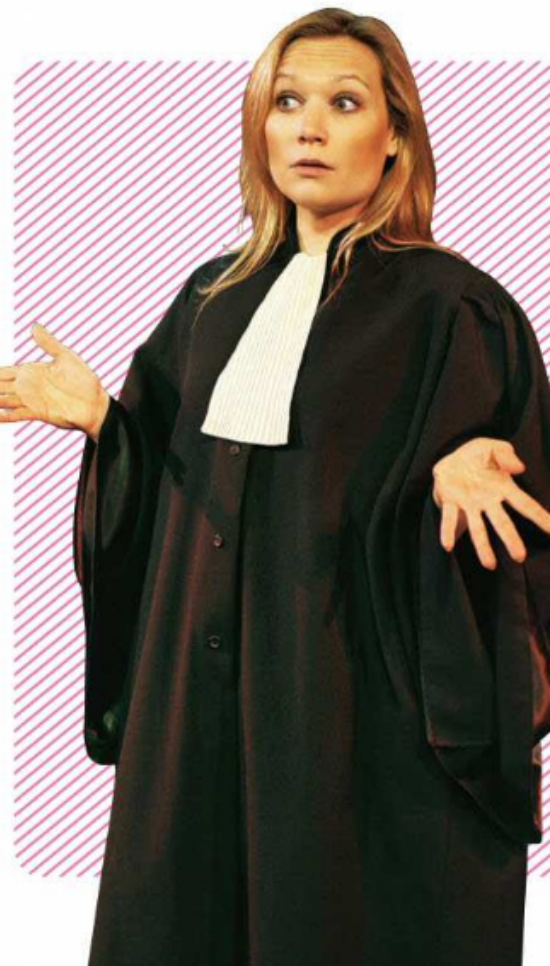
ex-avocate

« *Impensable pour mes parents* »

Le décès de mon grand-père a été un déclin pour réfléchir au sens de ma vie. J'ai toujours été trop exubérante, trop bruyante pour mon milieu familial. Mais devenir comédienne ne faisait pas partie des options envisageables pour mes parents. Avocate en droit des affaires, je me suis retrouvée avec quelques confrères, comédiens amateurs, à monter sur scène. J'ai attrapé le virus. En 2008, j'ai décidé de renoncer à ma carrière

et de devenir humoriste. La reconnaissance n'arrive pas tout de suite. Jouer dans des petites salles quasi vides, ça forge le caractère. J'avoue avoir pleuré de découragement. Heureusement, le bouche-à-oreille a fonctionné. Il y a peu, j'ai réalisé mon rêve : passer à l'Olympia !

Son actu : *Caroline Vigneaux quitte la robe, dernières représentations parisiennes au Palais des Glaces, jusqu'au 30 juillet.*



Boissons et soupes à l'envi

Réunir trois appareils en un, c'est le pari réussi de Russell Hobbs, qui à un seul bloc moteur associe un blender, une centrifugeuse et un presse-agrumes. A nous jus de fruits et de légumes frais, soupes et smoothies 100% faits maison! Malin, son réservoir à jus sert aussi de bol blender et de gourde pour emporter sa boisson partout.



Ultimate 3 en 1, Russell Hobbs, 159,99 €, www.russellhobbs.com.

Trio de tables design

Bleu canard, vert céladon et jaune soleil, les couleurs tendance de l'été sont à l'honneur avec ces trois tables gigognes aux lignes minimalistes. Leurs coloris s'intègrent facilement dans tous les intérieurs. On les assemble ou les sépare selon les besoins, les deux petites pouvant faire office de bouts de canapé.



"Hill", en MDF et métal fin mat, L 90 x l 48 x H 44 cm et L 43 x l 40 x H 41 cm, Made.com, 129 €.

Notre coup de cœur

Des thés glacés À SAVOURER TOUT L'ÉTÉ



1

Aux agrumes. Un thé vivifiant, aux notes de thé vert, d'agrumes et de citronnelle. Thé Glacé Fidji, Dammann Frères, 7 €. dammann.fr.



2

Florilège. Quatre thés désaltérants dont les classiques Thé du Hammam et Thé des Alizés. Palais des thés, 19,50 € le coffret. palaisdesthes.com.



3

A la fraise. Délicieusement fruité et ultra rafraîchissant. Thé Glacé Fraise Givrée, Kusmi Tea, 14 €. kusmitea.com.



Des recettes à colorier

Chez Bogato, la « grande petite pâtisserie » parisienne, on ne fait rien comme tout le monde. Pas peu fière de réaliser les gâteaux les plus rigolos de la capitale, Anaïs Olmer, chef pâtissière, publie aujourd'hui ce livre de recettes à colorier pour apprendre à pâtisser. Génial pour les petits chefs en herbe! Dessine-moi un Bogato, d'Anaïs Olmer, éd. P'tit Glénat, 15 €.

10 juillet

DU PANIER À L'ASSIETTE Jusqu'au 17 juillet, les agriculteurs des cueillettes Chapeau de paille se mobilisent pour partager leur passion: travail de la terre, dégustations, atelier cuisine, « permis brouette »... Dans les 30 fermes du réseau, profitez de toutes ces activités: le programme ne manque pas de fraîcheur! Infos sur chapeaudepaille.fr.

Fumoir pour tous!

Si l'art du fumage fut longtemps l'apanage des peuples nordiques, il est aujourd'hui à notre portée, avec ce fumoir plus petit qu'un barbecue. Viande, poisson, légumes... tout y passe! Le but? Aromatiser, cuire (très) lentement et renforcer la tendreté des aliments. Un procédé unique pour découvrir de nouvelles saveurs.

Fumoir Smokey Mountain Cooker (3 tailles: Ø 37 cm, 47 cm, 57 cm), Weber, prix conseillé à partir de 349 €, en jardinerie et magasins de bricolage.



PAR H. ALLAIN-LAUNAY ET A. TARTARAT JIM YORK

MATIN ZEN OU MATIN PRESSÉ

Il y a toujours un hydratant **NIVEA** pour vous



LAIT CRÈME
NOURRISSANT



LAIT CORPS
SOUS LA DOUCHE
NOURRISSANT

Trop chou, les tongs chat !

Pas de vacances sans la sacro-sainte paire de tongs ! Comme chaque année, la marque brésilienne Ipanema réveille la saison estivale avec une collection tendance, sympa et colorée. Pour se la couler douce à la plage comme en ville, on craque pour le modèle impression chat, design et mûtin. La « claquette » idéale pour buller et aérer nos petons comprimés tout l'hiver.



Tongs Anytime, Ipanema, 22,99 €, sur sarenza.com et spartoo.com.



Prenez un bol de santé

C'est la tendance du moment : des plats complets et créatifs servis dans des bols appétissants. Pour s'initier, on fait le plein d'idées avec ces 50 recettes à base de fruits et légumes frais, de graines, d'oléagineux... tous les ingrédients stars des diététiciens et des naturopathes. *Super Bowls*, de Quitterie Pasquesoone, éditions Larousse, 9,95 €.

Top 3 pour des JAMBES LÉGÈRES



1

Associée à la vigne rouge, la menthe poivrée rafraîchit intensément. Spray Circulation, Famille Mary, 9,80 €, boutiques et famillemary.fr.



Un traitement de fond

2

Vigne rouge, cassis, myrtille... un sachet chaque matin pour une bonne circulation. Naturactive Circulation Stick, 15 jours, 10,50 €, en pharmacies.



3

Effet glaçon garanti avec ce gel qui peut même s'appliquer sur les collants ! Gel Circulation, Puresentiel, 16 €, en pharmacies.

Des super aliments boosters d'énergie

Mangeons bon et utile avec ces super aliments bio, pleins de vitamines et de minéraux. On craque pour la maca, le « ginseng péruvien », riche en protéines, calcium et fer, qui aide à lutter contre les coups de fatigue. Cette plante est aussi réputée pour donner de la vigueur aux messieurs sous la couette ! La gamme comprend également des baies de goji, bourrées d'antioxydants, et des graines de chia, bonnes pour le transit. Super aliments bio, Nature & Découvertes, de 6,95 € à 14,95 €.



6 juillet

ON CÉLÈBRE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DU BAISER

Quand on sait qu'un petit bisou sollicite 12 muscles et que ce chiffre monte à 30 pour un « french kiss », on aurait tort de ne pas s'entraîner tous les jours de l'année ! D'autant que le baiser aide à faire baisser le cortisol, l'hormone du stress.

Le sac idéal des globe-trotteuses

Accro au camping ou au trekking, c'est celui qu'il vous faut. Robuste, résistant à l'eau... Pour ses 30 ans, le légendaire Base Camp Duffel Bag dévoile de nouveaux imprimés, en édition limitée, et des rangements en sus (poche latérale zippée pour téléphone, papiers de voyage...). Un sac ergonomique (bretelles réglables, poignées rembourrées), de 33 à 150 l, taillé pour l'aventure ! Base Camp Duffel Bag, The North Face, de 100 à 170 €, en magasins de sport et sur thenorthface.fr.





Le versement précis.



0003 - Saint Louis Sucre SAS au capital de 47 398 000 euros - 35, rue de la Gare - 75019 Paris - P.C.S. PARIS 602 056 749.



Réalisé avec pochoir.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR



Bronzez sous la douche

Voici un rituel joli hâle à faire dans votre salle de bains. Cette nouvelle formule d'autobronzant s'applique sur peau humide, on patiente 3 minutes puis on rince. Le résultat ? Un bronzage uniforme et léger, à intensifier selon ses désirs au fil des utilisations. Pour un effet plus ensoleillé, appliquez quelques gouttes d'huile sèche nacrée sur les jambes et les bras, et un voile de poudre bronzante sur le décolleté. À réaliser avec la Lotion Bronzante sous la Douche, St. Tropez, 28 €.

Top 3 mode à croquer

LE PORTE-MONNAIE



Un petit accessoire fun et frais à glisser dans son sac cet été. New Look, 4,99 €.

LES BASKETS



Un plaisir sucré qui, heureusement, ne fait pas grossir ! Vans, 75 €.

LE SWEAT-SHIRT



Ou quand l'inscription parle d'elle-même... Parfait pour les gourmandes ! Best Mountain, 38 €.



En édition limitée

Les tropiques à fleur de peau

Et si vous vous offriez un avant-goût de vacances... avec cette gamme aux motifs de plage paradisiaque ? Vous allez craquer pour ces délicieuses notes de vétiver, de fleurs blanches et d'agrumes qui invitent à la détente. Gelée de douche aux microbilles colorées, gommage douceur, brume lactée soyeuse ou eau légère... laquelle allez-vous choisir cet été ? **Bulleuse Surfeuse, ligne Corps & Bain, Etam Beauté, 6,90 €.**

Top avec broderies, Indi & Cold, 83 €.



TEMPERLEY LONDON

Destination, la Grèce **EN BLEU ET BLANC !**

Trois fragrances qui SENTENT BON L'ÉTÉ



1
Sensuelle. Ce chypré associe musc et patchouli. Mon Paris, Eau de Parfum, Saint Laurent, 58 €.



2
Fruitée. Framboises et cerises sublimées par l'iris. So Sweet, Eau de Parfum, Lolita Lempicka, 48 €.



3
Fleurie. Retrouvez le célèbre jus dans une formule hydratante. Miss Dior, Brume Soyeuse pour le Corps, Dior, 49,50 €.

DESSANGE

PARIS

DESSANGE CRÉE POUR VOS CHEVEUX SA PREMIÈRE CRÈME DE JOUR

Alice Taglioni

NOUVEAU



CRÈME DE JOUR NUTRI-EXTRÊME

L'huile précieuse Volubilis infusée dans une crème fine et légère
Tous les jours, nourrit, discipline et illumine sans jamais graisser

TOUTE LA COMPÉTENCE PROFESSIONNELLE DESSANGE CHEZ VOUS

Retrouvez-nous
sur [Instagram](#) @dessangesecrets

L'ASCAD - SNC au capital de 20 160 € - siège social : 7 rue Touzel - 45000 SAINT-JEAN-LE-ROCH - Bobigny n° 319 472 775

Départ imminent

ON DONNE DE LA TENUE
AU PANTALON EN LE
CEINTURANT SUR UNE
CHEMISE MASCULINE.
POUR UN LOOK TRÈS
OUT OF AFRICA.

Chemise
en coton, Rails,
155 €. Pantalon
en lin, Cotélac,
215 €. Ceinture
Closed, sandales
What For.

Havana Club

Vêtements légers, coupes fluides et couleurs épicées, de la cannelle au paprika, c'est l'équation gagnante pour une mode élégante même sous un soleil torride.

PHOTOS GILLES CHARPENTIER. RÉALISATION TITOU.

MAQUILLAGE ALINE SCHMITT. COIFFURE RAYNALD.

Souvenir de vacances

ON AIME LE CÔTÉ SPORT DE LA COMBINAISON EN LIN, POSÉE SUR UNE CHEMISE IMPRIMÉE POUR UN LOOK PLUS AFFIRMÉ.

Combishort en lin, H&M, 40 €. Chemise en coton, Monoprix, 30 €. Montre Xme, ceinture en cuir Antik Batik.

Balade romantique

LE JOUR, ON CEINTURE SA ROBE BOUTONNÉE POUR UNE SILHOUETTE TRÈS SAGE. LE SOIR, ON LA PORTE FAÇON PEIGNOIR, GRANDE OUVERTE SUR UN PANTALON ET UN TOP.

Robe en soie, Essentiel, 195 €. Manchettes en cuir Guibert, ceinture Maison Vaincourt, valise Roncato, sandales Texto.

Escapade ensoleillée

CHIC ET FACILE À VIVRE,
IL SUFFIT D'UN RIEN POUR
HABILLER LE PANTALON
FLUIDE : UN PANAMA,
DU ROUGE SUR LES LÈVRES
ET LE TOUR EST JOUÉ.

Pull en coton,
Bensimon,
140 €. Pantalon
en viscose,
Rinascimento,
99 €. Bracelets
en cuir
Fabien Ifirès,
chapeau Moa.

Séquence séduction

LA ROBE À COL OFFICIER
GAGNE EN FÉMINITÉ GRÂCE
AUX ACCESSOIRES
EXOTIQUES ET RAFFINÉS,
SANS OUBLIER UNE JOLIE
PAIRE DE TALONS !



Robe en coton
et sa ceinture
en cuir, Devernois, 189 €.
manchette
Cherry Chau,
pochette
Sarah's Bag.



Echappée belle

FLUIDE, SEXY ET LÉGÈRE,
LA ROBE CACHE-CŒUR
DISSIMULE EN DOUCEUR
LES RONDEURS. QUANT
À SON JUPON PLISSÉ,
IL S'IMPOSE COMME UN HIT
DE L'ÉTÉ 2016.

Robe croisée
en viscose,
Les 3 Suisses,
149 €. Lunettes
Prada, médaille
Dary's, chapeau
Moa, mules
Jour Férié.

Shopping en ville

ON SOPHISTIQUE
LE CÔTÉ TOUT-TERRAIN
DE LA SAHARIENNE
AVEC UNE JUPE TAILLE
HAUTE. ET ON OPTÉ
POUR UNE SANDALE PLATE,
PLUS CONFORT.

Saharienne
en lin, Inès de
La Fressange
pour Uniqlo,
90 €. Pull en
coton mélangé,
Mango, 26 €.
Jupe en coton,
Closed, 169 €.
Ceinture Closed,
bracelets
Guibert, cabas
Moa, sandales
Les Tro-
péziennes
par M. Belarbi.

Carnet d'adresses p. 81

Remerciements à l'hôtel Cinnamon Bey Beruwala au Sri Lanka.

KARL LAGERFELD

Optic 2000

Une nouvelle vision de la vie

KARL.COM #KARLLAGERFELD

EN EXCLUSIVITÉ

Collection de montures Karl Lagerfeld hors verres correcteurs, en exclusivité dans les magasins Optic 2000 sauf points de vente et corners Karl Lagerfeld. Photos non contractuelles. Les modèles peuvent varier selon les points de vente. Offre valable jusqu'au 31/03/2017. Les montures et verres correcteurs constituent des dispositifs médicaux qui sont des produits de santé réglementés, revêtus du marquage CE sur les produits ou le document d'accompagnement, conformément à la réglementation. Demandez conseil à votre opticien. Juin 2016.
SIREN 326 980 018 - RCS Nanterre

www.optic2000.com

C'est le moment DE FAIRE UNE PAUSE

Et si vous profitez de l'été pour **changer un peu vos habitudes ?** Laissez respirer vos ongles, votre peau, votre cuir chevelu, et levez le pied sur les cosmétiques en adoptant **les bons rituels**. PAR CÉLINE MOLLET



Alléger son shampooing

Agressés toute l'année par des lavages fréquents, des produits chargés en actifs, en silicone, en alcool, les cheveux sont mis à rude épreuve. Offrez-leur une petite détox, surtout si, pour les vacances, vous partez loin de la pollution. Le bon réflexe ? Espacez les shampooings afin d'éviter d'exciter les glandes sébacées. Et évitez absolument les deux shampooings d'affilée, c'est inutile si les cheveux ne sont pas très sales. Une fois par semaine, troquez votre shampooing traditionnel contre une formule « low poo » – ces crèmes peu moussantes, sans sulfates, sans silicone, sans parabens –, que vous choisirez selon votre type de cheveux. L'alternative : un masque au rassoul. Mélangez 3 ou 4 cuil. à soupe de rassoul dans un peu d'eau tiède et appliquez la pâte obtenue sur les racines. Laissez poser 15 min, puis rincez.

NOS CRÈMES LAVANTES CHOUCHOUTES

Spécial cheveux colorés. Vitamino Color, Cleansing Conditioner, Expert, L'Oréal Professionnel, 28 € (2). Tout doux. Low ShamPoo, Yves Rocher, 3,50 € (3); Nourrissant. Pure Riche, Baume Lavant 6 en 1, L'Oréal Paris, 9,90 € (1).

Changer son réflexe parfum

Si vous portez la même fragrance depuis des années, vous avez l'impression qu'elle fait désormais partie de vous : les autres profitent de ses notes, mais ce n'est sans doute plus votre cas. Pour la redécouvrir, cessez de la porter quelques jours. Et si vous ne pouvez pas vous passer de parfum, utilisez une déclinaison. Idéalement, une formule pour cheveux, car elle permet de ne rien porter sur la peau, ou une version d'été allégée. Dès que vous vaporiserez à nouveau votre jus préféré, vous aurez l'impression d'en redécouvrir les senteurs.

NOS PARFUMS CHOUCHOUS Version pétillante et craquante. La Petite Robe Noire, Eau Fraîche, Guerlain, 57 € (2). Formule plus solaire et moins alcoolisée. La Fille de l'Air, Eau d'Été, Courrèges, 44 € (3). Des notes d'agrumes, de jasmin et de musc pour ma chevelure. Chance, Eau Vive, Parfum Cheveux, Chanel, 42 € (1).





La peau
au
repos

Dites stop aux interventions! *Le temps de l'été, on zappe les séances d'épilation à la lumière pulsée et les traitements type laser ou par radiofréquence qui, lorsque vous vous exposez au soleil, risquent de provoquer taches, brûlures et inflammations. Protégez-vous avec un SPF50+ et attendez d'avoir débonzé avant de prendre un nouveau rendez-vous.*



Mettre sa peau à nu

Adepte de la crème de nuit, vous pouvez faire l'impasse sur ce soin si votre peau est bien entretenue. Cela lui évitera d'étouffer sous une formule trop riche et aidera à regagner en éclat. Avant le coucher, effectuez un double nettoyage du visage et du décolleté. D'abord avec une huile, à masser du bout des doigts pour éliminer les pigments sans irriter la peau, que l'on élimine à l'eau tiède avec un gant essoré. Dans un deuxième temps, lavez le visage avec un gel ou une crème nettoyants. Massez aux doigts sur peau sèche, puis rincez avec le gant. Le jour aussi, une fois par semaine, laissez votre peau respirer et n'appliquez qu'un tonique rééquilibrant après la douche. Cela l'aidera à réactiver ses cellules, parfois devenues paresseuses à force d'être aidées en permanence par les soins.

NOS SOINS CHOUCHOUS Riche en anti-oxydants. Huile Démaquillante Anti-Pollution, Graine de Pastel, 23 € (2). Brume rééquilibrante. Equalizing Toner, SkinCeuticals, 37 € (3). Pour une peau nette. Gel Nettoyant Très Purifiant, Sephora, 6,95 € (1).

Le gommage en sérum

Pas question d'agresser sa peau avec des exfoliants abrasifs ! Oubliez le gommage à grains et troquez-le contre un peeling progressif nocturne, adapté aux peaux sensibles et qui peut même être utilisé après les expositions solaires.

A appliquer le soir sur le visage pour un teint éclatant au matin.

DÉLICAT Nightly Refining Micro-Peel Concentrate, Kiehl's, 53 €.



Adoucir son déodorant

Habitée aux antitranspirants, qui resserrent les pores et réduisent le flux de la transpiration, c'est le moment de repasser à la formule basique d'un déodorant classique, qui agit comme une éponge, formulé avec des ingrédients végétaux ou des actifs douceur, pour réapprendre à vos aisselles à fonctionner normalement. Utilisez-le pendant au moins deux semaines pour vous permettre de juger de manière plus objective si le recours à l'anti-transpirant est vraiment nécessaire. En effet, si vous n'avez pas une transpiration abondante, il n'est peut-être pas adapté en dehors des périodes de canicule ou des moments d'effort intensif. De plus, changer pour un déo classique vous aidera à retrouver une peau plus veloutée et plus lisse.

NOS DÉOS CHOUCHOUS En crème anti-irritations. Déodorant-Soin 24H, Apaisant Réparateur, La Roche-Posay, 10 € (3). Bio à séchage rapide. Pureté de Lin, Sanoflore, 8 € (1). Absorbant et protecteur. Déodorant Micro Talc, Cadum, 3,60 € (2).

Laisser ses ongles respirer

Offrez-leur un break car le vernis forme une couche occlusive. « Maquillés » toute l'année, les ongles ont en effet tendance à se dessécher et à jaunir. Vous ne pouvez pas vous passer de vernis ? Gardez-le trois jours maxi, afin que les pigments ne pénètrent pas sous la base que vous aurez appliquée. Le soir, ôtez-le avec un dissolvant doux et profitez de la nuit pour offrir à vos ongles un bain de nutrition avec une huile végétale (abricot ou olive) ou un baume gorgé d'oligoéléments et d'arnica. Le lendemain, vous pourrez remettre du vernis. Mais, si possible, faites une pause de cinq à sept jours. Pendant cette période, chaque soir, appliquez un soin nourrissant en masque sur les ongles et massez les cuticules. Remettez-en dans la journée. Polissez-les quotidiennement avec un polissoir en peau de chamois non abrasif et une pâte à polir, pour stimuler la microcirculation. Enfin, lorsque vous vous lavez les mains, veillez à les essuyer soigneusement. A savoir : ne repoussez surtout pas les peaux sur les

pourtours. Oubliez le bâtonnet de buis... Une à deux fois par semaine, utilisez une vieille brosse à dents électrique à la fin du bain ou de la douche, pour éliminer les peaux mortes et dégager le sillon.

NOS PRODUITS CHOUCHOUS Pour les ongles et la peau. Essie Shake, Essie, 12,90 € (4). Ultradoux. Polissoir Chamois Rose, Smink, 3,50 € sur thebeautyst.com (1). Nomade. Huile Abricot Sérum Nourrissant Quotidien, Dior, 26 € (3). Ultrabrillance. Eclat de Perle, Crème de Polissage pour les Ongles, Révérence de Bastien, 42 € (2).



JAMBES LOURDES ET FATIGUÉES ? ADOPTÉZ LE GESTE S.O.S. FRAÎCHEUR EXPRESS !



17 LE SPRAY TONIQUE EXPRESS PURESENTIEL CIRCULATION HUILES ESSENTIELLES S.O.S. FRAÎCHEUR



EFFICACITÉ
APPROUVÉE

JAMBES
MOINS LOURDES : 91%^[1]

JAMBES
MOINS GONFLÉES : 93%^[2]

Le Spray Tonique Express Puresentiel Circulation, c'est l'alliance de 17 huiles essentielles d'origine naturelle pour lutter efficacement contre les jambes fatiguées. **Un flash de fraîcheur**, qui agit immédiatement, pour des jambes, pieds et chevilles plus toniques et légers.



Puresentiel

CIRCULATION

L'efficacité à l'état pur

Retrouvez-nous sur [facebook/puresentiel](#) [www.puresentiel.com](#) En pharmacie

* Source : auto-évaluation par 22 femmes. [1]. % de satisfaction. Auto-évaluation par 22 femmes, 15 minutes après l'application. [2]. % de satisfaction. Auto-évaluation par 34 personnes, après 1 mois d'utilisation.



Nos régions
à l'honneur

Les secrets de beauté des Pays de la Loire

Entre **mer**, **plaines** et **vallée**, cette région qui abrite quelque **240 espèces végétales** est le berceau de **plusieurs marques de cosmétiques** qui s'inspirent de la nature. Les ingrédients phares à découvrir sur place. PAR VIRGINIE MARCHAND

Rituel
d'expert



Michèle Cros,
créatrice
des Douces
Angevines

Les plantes médicinales

Les Pays de la Loire bénéficiant d'un climat propice, les herbes y sont cultivées depuis près de deux siècles. Chemillé-en-Anjou est parfois même décrite comme la capitale des plantes médicinales en Europe. Son emblème est la camomille adoucissante. Mais d'autres plantes : mélilot, mélisse et valériane... ont également inspiré les créateurs de cosmétiques, qui mêlent savoirs ancestraux et connaissances modernes.

La vigne

Au cœur de la région, les cépages offrent aussi une source d'ingrédients puissants aux labos, tel le raisin. L'eau florale tirée des vignes est utilisée pour ses vertus anti-oxydantes. Une action recherchée pour aider la peau à lutter contre les agressions du quotidien et ralentir le processus de vieillissement cellulaire.

Les algues

De plus en plus présentes au sein des formules des soins visage et corps, les algues sont choisies selon leurs vertus par les labos. La *Pelvetia canaliculata*, que l'on retrouve dans l'Atlantique, est une source d'énergie hors pair. Déposée sur les plages lors des grandes marées de printemps puis ramenée à la mer six mois après, elle a la faculté de se régénérer. Un pouvoir à retrouver dans des crèmes anti-âge. ❧

Pensez aux infusions

Préparez-les en fonction de vos besoins et faites-en un fil conducteur beauté. Vous pouvez bien sûr les siroter, mais aussi les verser dans une vasque pour y faire tremper vos pieds après une dure journée, ou encore en mélanger quelques gouttes à votre gommage ou à votre masque habituel pour profiter de leurs bienfaits.

L'adresse

Envie d'une pause bien-être pendant votre séjour dans la région ? Rendez-vous à la Thalasso de La Baule pour un rituel Spa visage ou corps. Pour les envies de détente absolue, certaines cures de massages durent même six jours. Sur www.thalasso.com.

SOUVENIRS DE VACANCES



Jour & nuit Crème action anti-âge globale, Sublimessence, Estime & Sens, 45 €.



Nourrissant Fluide pré-curseur et prolongateur, L'Été, Douces Angevines, 31,50 €.



Tonifiant Soin Exfoliant Corps, Sarmance, 17 €.



Ressourçant Crème de jour anti-oxydante Rose & Framboise, Cueillette gourmande, Les Terriennes, 32,90 €.



Julianne Moore.

Mon Obsession? L'Éclat de ma Couleur !



MA SOLUTION : LA GAMME ROUGE ELSEVE COLOR VIVE

FORMULES À L'ÉLIXIR PROTECTEUR DE COULEUR.

- PRÉSERVE LA COULEUR AU CŒUR DE LA FIBRE.
- PROTÈGE LE CHEVEU.
- PROLONGE L'ÉCLAT.

UNE COULEUR BELLE COMME AUX PREMIERS JOURS*.

PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN.

ET VOUS, QUELLE EST VOTRE OBSESSION ?
WWW.MESCHEVEUXMONOBSESSION.COM

L'ORÉAL PARIS

Sur
femmeactuelle.fr
55%
d'entre vous pré-
fèrent le sèche-
cheveux au lisseur
pour un brushing

Un brushing réussi avec... *les brosses soufflantes*

Grâce à ces appareils coiffants diffuseurs de chaleur, **sécher et lisser sa chevelure devient un jeu d'enfant**. Démonstration avec nos conseils pour gagner du temps. PAR LORELEÏ BOQUET-VAUTOR

Conseil
d'expert



Cyril Place,
salon Absolut'R

Optimiser son brushing, c'est facile

Protégez d'abord vos cheveux de la chaleur en gagnant les demi-longueurs et les pointes avec un soin protecteur anti-casse. Puis, une fois la coiffure réalisée, fixez-la à l'aide d'un voile de laque, et lustrez la chevelure en lui apportant de la brillance avec une goutte d'huile capillaire ou de sérum.

Davantage de simplicité

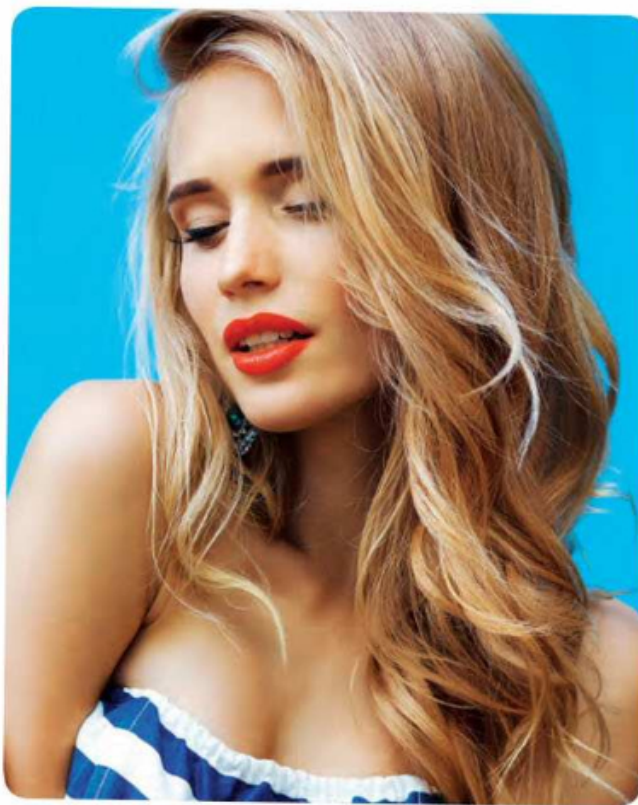
Plus besoin de jongler entre le sèche-cheveux et les brosses pour obtenir une coiffure disciplinée. Les brosses soufflantes, faciles à manipuler, permettent de sécher et de mettre en forme en un geste. Résultat : mission accomplie en 20 minutes maxi pour les cheveux longs.

Le mode d'emploi

Rondes ou plates, ces brosses munies de picots possèdent un revêtement percé qui diffuse de l'air chaud : impec' pour imprimer le mouvement qui vous plaît. Les modèles les plus sophistiqués sont même dotés d'une fonction ionique pour éliminer les frisottis. Le tout sans fragiliser les fibres, puisque la chaleur tourne autour de 60°C, une température bien plus basse que celles des lisseurs ou sèche-cheveux.

La bonne gestuelle

Si la brosse soufflante possède un embout qui concentre l'air, utilisez-la en préséchage. Sinon, prenez une serviette en microfibre. Attachez ensuite vos cheveux pour ne garder libres que les mèches de la nuque. Passez-y la brosse comme si vous les démêliez, jusqu'à obtenir des mèches lisses. Puis répétez l'opération, rangée par rangée, jusqu'à faire toute la tête. ☘



NOS MODÈLES PRÉFÉRÉS



Brosse soufflante
Brushing
& Autocurl,
Philips,
69,99 €.

Brosse
Soufflante
Rotative
Keratin
Therapy,
AS8110,
Remington,
54,99 €.

Set
complet
de coiffure
Multi Glam
Styling,
Calor,
47,99 €.

Merci à Mathilde de Plinval, responsable marketing beauté chez Philips France.

Donnez encore plus de volume

1. Vous rêvez de booster le volume de votre brushing? Appliquez une mousse spécifique sur le haut de la tête avant d'utiliser l'embout décolle-racines en préséchage.



2. Votre brosse ne possède pas cet accessoire? Placez-vous tête en bas, et travaillez une à une toutes les mèches du dessus avec vos doigts, en utilisant la tête de séchage simple.



LA NUTRITION
TOUT EN LÉGÈRETÉ

L'ÉCLAT
DE LA COULEUR



VOUS AVEZ TOUTES
UNE OBSESSION.
VOTRE MARQUE PRÉFÉRÉE
A LA SOLUTION*.



UN LAVAGE
ULTRA-DÉLICAT



LA RÉPARATION
EXTRÊME

ELSEVE N°1*

DANS LE CŒUR DES FEMMES

L'ORÉAL PARIS

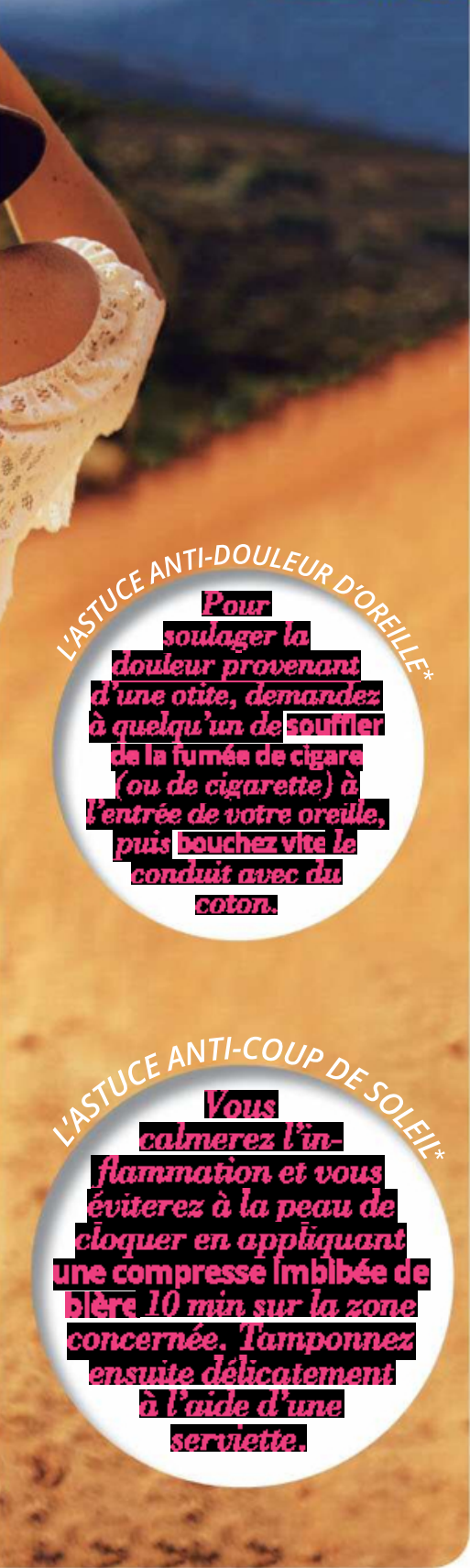
Low Shampoo = Shampoing non moussant.
* Marque préférée de shampoing en GMS, Femmes de + 15 ans, France, Prométhée, Kantar Worldpanel CAM P10, 2015.

LES PETITS REMÈDES DE L'ÉTÉ de A à Z

De A comme abeille à V comme vive, en passant par T comme tourista, voici un inventaire **des bobos de saison**. Et les solutions douces pour les soulager. Sans oublier des **produits malins** à glisser dans son sac. PAR R. PIANTANIDA ET A. TIXERONT

L'ASTUCE ANTI-MAL DE VENTRE*

**Réchauf-
fez un petit sac
en coton rempli de
gros sel ou de céréales
(grains d'avoine ou
de blé) au micro-ondes,
à puissance moyenne,
puis placez-le sur
le ventre douloureux
durant 10 min.**



A

Abeille

Si les abeilles ne sont pas naturellement agressives, elles peuvent cependant être amenées à piquer lorsque leur nid est menacé.

La solution automédication Pensez à enlever le dard si celui-ci est resté dans la peau. L'Aspivenin est un ustensile disponible en pharmacie. Le principe est simple : on place la ventouse sur la zone où se trouve le venin, et on appuie sur la pompe. Le venin va être (en partie) aspiré par le tube grâce à la succion exercée par la ventouse.

La solution douce Nos grands-mères appliquaient du vinaigre de miel ou le jus d'un oignon pour soulager. En homéopathie, ayez sur vous des granules d'*Apis mellifica*. En règle générale, les symptômes, gonflements et douleurs, s'estompent en un à trois jours. Attention, ne pas confondre l'irritation due à la piqûre avec une allergie au venin. En cas de tachycardie, fièvre, apparition de boutons ou gêne respiratoire, il faut consulter sans délai.

L'ASTUCE ANTI-DOULEUR D'OREILLE*

Pour soulager la douleur provenant d'une otite, demandez à quelqu'un de souffler de la fumée de cigare (ou de cigarette) à l'entrée de votre oreille, puis bouchez vite le conduit avec du coton.

L'ASTUCE ANTI-COUP DE SOLEIL*

Vous calmez l'inflammation et vous évitez à la peau de cloquer en appliquant une compresse imbibée de bière 10 min sur la zone concernée. Tamponnez ensuite délicatement à l'aide d'une serviette.

C

Chutes, coups...

Lorsque la peau subit un choc physique, les vaisseaux sanguins à proximité de l'épiderme se vident d'une partie de leur sang, qui vient se répandre dans les tissus avoisinants. Cela donne des teintes inhabituelles à la peau, qui passe du rouge au bleu puis au violet.

La solution automédication Des gels (type Arnican Freeze de Cooper, par exemple) anesthésient la douleur par le froid et empêchent l'accumulation de sang dans les tissus, ce qui permet de réduire l'ecchymose.

La solution douce Allié surprenant de la cicatrisation, l'ananas contient une enzyme, la bromélaïne, qui accélère la dissipation de l'hématome. Côté homéopathie, on trouve le best-seller *Arnica montana* 9 CH : prendre une dose

le plus tôt possible après le coup, puis 5 granules toutes les heures.

Côté aroma L'huile essentielle d'hélichryse italienne peut aider à soigner un bleu : en appliquer une goutte mélangée à un fond d'huile végétale sur l'hématome, et ne pas hésiter à en remettre trois ou quatre fois par jour.

Constipation

Alimentation trop pauvre en fibres, problèmes de flore intestinale, stress... Les causes de ce ralentissement du transit sont nombreuses.

La solution nutrition Augmentez l'apport en fibres (céréales, légumes, fruits, etc.) qui permettent de liquéfier les selles.

La solution douce Les graines du psyllium favorisent le transit intestinal : ce sont des laxatifs dits « de lest », leurs fibres pouvant absorber plusieurs fois leur poids en eau. Mettez-en une cuillerée dans un verre d'eau et patientez plusieurs heures avant de boire le mélange. On peut aussi opter pour l'huile essentielle de gingembre, qui régule les problèmes intestinaux. Ses composants (linalol, zingibérène, phellandrène...) en font un tonique digestif efficace.



Coups de soleil

Egalement appelé érythème actinique, le coup de soleil résulte d'une exposition prolongée de la peau aux rayons du soleil.

La solution préventive Ne sortez pas sans crème solaire (indice 30 minimum) et évitez si possible le soleil entre midi et 14h30.

La solution douce De nombreuses astuces de grand-mère existent pour apaiser les coups de soleil. L'amidon présent dans la pomme de terre réduira l'inflammation et empêchera la peau de peler si vous en appliquez des rondelles sur la peau lésée. Le miel ou le yaourt sont également à conseiller. Ils hydratent la peau et favorisent la cicatrisation. Pensez aussi aux huiles essentielles. Le spray coups de soleil Puresentiel en contient huit : cyprès, eucalyptus citriodora, géranium rosat et géranium bourbon, hélichryse, lavande aspic, lavandin super, niaouli, tea tree, aux vertus antiseptique, anti-inflammatoire, antalgique, rafraîchissante et cicatrisante. Idéal pour calmer rapidement la sensation de chaud.

ISTOCK/GETTY-IMAGES

e

Entorse

Une entorse de la cheville est un étirement ou un déchirement ligamentaire qui se produit souvent lors d'une torsion brutale du pied vers l'intérieur. On ressent une vive douleur et on a des difficultés à marcher.

La solution douce Des glaçons placés dans un gant de toilette minimiseront l'enflure et l'inflammation. Comprimez la zone avec une compresse et élevez le membre deux heures par jour pour favoriser le retour du sang dans les veines et limiter l'inflammation. Si besoin, prenez de l'ibuprofène ou du paracétamol.

La solution cataplasme Diluez de l'argile verte sèche avec de l'eau minérale. Laissez reposer une heure puis tartinez l'argile sur un linge. Enveloppez le linge autour de la zone foulée. En homéopathie, prendre 3 granules trois fois par jour d'*Arnica montana* 9 CH, de *Rhus toxicodendron* 9 CH et de *Ruta graveolens* 9 CH.

i

Insolation

Comme le coup de soleil, l'insolation est due à une exposition prolongée au soleil. Celle-ci entraîne une augmentation de la température

sur une surface du corps, souvent le visage. **En prévention** Pensez à vous couvrir la tête et les épaules; aspergez-vous d'eau régulièrement, en particulier sur les zones sensibles (nuque et front). Et évitez les boissons alcoolisées, qui ont tendance à déshydrater.

La solution douce Si l'insolation a déjà eu lieu, prenez une douche froide et continuez à vous hydrater régulièrement. Si les symptômes persistent, contactez l'hôpital.

j

Jet-lag

L'« arythmie circadienne » est une perturbation du cycle circadien (alternance jour/nuit) qui apparaît après un long voyage.

La solution phyto La valériane peut vous aider à mieux dormir et à combattre l'anxiété des voyages. Elle se trouve sous forme de gélules et peut aussi se consommer en tisane.

La solution préventive Hydratez-vous et évitez l'alcool et la caféine. Mangez aussi des bananes et des graines de courge, qui contiennent du tryptophane et de la vitamine B6, un duo épating pour apaiser le stress. En outre, les fibres douces de la banane (bien mûre) agissent sur la régulation du transit, souvent perturbé en voyage. Deux effets en un!

l

Lucite

Cette allergie au soleil, qui touche principalement les femmes (90% des cas), crée des rougeurs et des démangeaisons.

En prévention N'oubliez pas la crème solaire. Après éruption, vous pouvez vaporiser de l'eau thermale sur les zones irritées.

La solution automédication Les douleurs ou démangeaisons se verront soulagées par l'application d'une pommade à la cortisone ou d'une crème apaisante, type Biafine.



m

Méduse

Elle nous pique grâce à ses nématocystes, microscopiques cellules urticantes placées le long de ses filaments. La douleur occasionnée est semblable à celle d'un coup de fouet.

LES BONS PRODUITS À EMPORTER EN VOYAGE



Anti-bobos Une petite coupure ? On applique cette bande autoadhérente pour stopper le saignement et protéger la plaie. Pratique, la bande repositionnable se coupe grâce à l'embout intégré. Urgo SOS Coupures, 8,90 €.



Bronzer en sécurité Indispensable pour protéger la peau des méfaits du soleil, sa formule non grasse pénètre aisément et l'eau thermale d'Uriage laisse la peau hydratée. Crème Bariésun, SPF 50+, peaux sensibles, Uriage, 11,18 €.



Zénitude Un instant de détente avec ce spray aux 12 huiles essentielles dotées de vertus apaisantes. On en met sur l'oreiller ou sur un mouchoir à l'arrière de la voiture pour calmer les enfants. Brume Oreiller, Famille Mary, 10,95 €.



Adieu moustiques Un répulsif aux actifs 100% d'origine naturelle, à appliquer sur le corps. Sa formule est efficace contre tout type de moustiques dans les zones infestées tempérées et tropicales. Spray anti-piqûre, PuresSENTIEL, 12 €.



Jambes légères La formule de ce gel au camphre procure un effet glaçon instantané, top pour soulager les jambes lourdes. Appliquer en légers massages des chevilles vers le haut des jambes. Gel effet froid Veinoflux, Arkopharma, 10 €.



SOS piqûre Un gel qui apaise les petites démangeaisons de toute la famille. En cas de piqûre de moustique ou d'ortie, on l'applique par légers massages et sa formule rafraîchissante calme illico ! Dapis Gel, Boiron, 5,35 €.

La solution douce Le but est d'éliminer les filaments restés contre la peau. Lavez la zone concernée à l'eau de mer (surtout pas à l'eau claire), ou frottez délicatement du sable contre la brûlure. La croyance populaire préconisant d'uriner sur la brûlure n'a rien de bizarre: le venin de la méduse réagit en effet à la chaleur, et l'urine a un effet anesthésiant...

La solution aroma Rincez la piqûre à l'eau de mer et appliquez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande aspic pure, par tapotements. Efficace si l'on renouvelle l'application toutes les 10 minutes, trois à cinq fois de suite.

Mal des transports

Egalement appelé cinétose, il correspond à un décalage entre la perception visuelle et le système vestibulaire, c'est-à-dire la partie de l'oreille interne qui gère l'équilibre.

La solution homéo Cocculine agit à la fois sur les nausées, le malaise, la gêne due aux odeurs de carburant... Commencez la veille et continuez le jour du départ.

La solution phyto La veille du départ, préparez une tisane en faisant infuser une branche de thym, qui facilite la digestion, avec une pincée de gingembre qui minore le mal au cœur et des fleurs d'aubépine, pour tempérer les effets de l'anxiété. En bateau, essayez de fixer l'horizon en évitant les objets statiques autour de vous. Fermez les yeux ou changez-vous les idées en écoutant de la musique

Moustiques

Leur « trompe » possède deux tuyaux, l'un aspire le sang, l'autre injecte un anticoagulant. Les piqûres démangent car la peau fait une légère réaction allergique à la salive que le moustique injecte avant de mordre.

La solution douce Ne grattez pas le bouton, mais lavez la zone irritée au savon et à l'eau pour enlever la trace de salive irritante. Le moustique possède un venin thermolabile. La chaleur le dissipe. Approchez une source de chaleur près de la piqûre. Vous pouvez aussi appliquer une compresse imbibée de vinaigre blanc ou masser le bouton avec 2 gouttes d'huile essentielle de lavande, désinfectante. Un sachet de thé mouillé posé sur la piqûre ou un cachet d'aspirine écrasé dans de l'eau appliqué sur le bouton sont apaisants.

La solution automédication Certaines crèmes (type Apaisyl) calment les démangeaisons.

Petits bobos féminins les bons réflexes

L'été, l'intimité des femmes est particulièrement sensibilisée. Le sable, la chaleur et le sel de la mer sont autant de facteurs d'agression pouvant déséquilibrer la flore intestinale et la flore vaginale, ouvrant la porte à des infections. En cas de cystite, boire régulièrement du jus de cranberry (canneberge) se révèle efficace. Cette baie rouge, aux propriétés antibactériennes et antifongiques, permet de lutter contre les infections du système urinaire mais aide aussi à les prévenir. Côté homéo, en cas de mycose vaginale quand les écoulements ne sont pas irritants, prendre trois fois par jour 2 granules de *Pulsatilla* 9 CH. Si vous ressentez une gêne, prendre trois fois par jour 2 granules de *Candida*

albicans 9 CH. En prévention, vous pouvez faire une cure de probiotiques avant de partir en vacances, afin de renforcer votre flore vaginale. Pour éviter les démangeaisons et les douleurs, privilégiez des vêtements en coton pas trop près du corps, et évitez les matières synthétiques dans lesquelles on va transpirer davantage. Et surtout, en fin de journée, pensez à rincer l'intégralité de votre corps pour enlever le sable et le sel. Dans l'assiette, on opte pour des bananes et des légumes tels que la tomate, l'artichaut, l'asperge, l'échalote... L'huile d'olive, le curcuma, le gingembre et le soja sont aussi de bons alliés !

* Astuces extraites de Remèdes de bonne femme et petits soins d'antan, de Martina Krcmár, Editions Larousse, 4,99 €.

L'ASTUCE RÉPULSIVE*

Avant de vous promener dans les endroits où vous pourriez croiser des reptiles, frottez vos chaussures avec une gousse d'all pelée: les serpents détestent cette odeur !





O

Ortie

À l'extrémité des feuilles velues de cette plante se situent des poils urticants. Ils sont composés de plusieurs types d'acides et terminés par une pointe en silice permettant de pénétrer la peau de ceux qui s'en approchent.

La solution douce Appliquez une compresse imbibée de vinaigre pendant quelques minutes. Le vinaigre a pour effet de soulager la douleur en modifiant le pH de la peau. Si vous avez une peau fragile, préférez du vinaigre de cidre, moins acide que le vinaigre de vin.

La solution automédication La pommade Onctose, un remède très ancien, soulage les piqûres animales ou végétales. Elle contient de la lidocaïne, un anesthésique local.

Oursin

Si la plupart des oursins ne sont pas venimeux, leurs piquants, à fines dentelures, sont parfois difficiles à retirer de la peau.



La solution douce Bien nettoyer la plaie avant de retirer l'épave avec une pince à épiler très fine ou une pince à écharde. Il faut tirer dans l'axe pour limiter le risque de cassure.

La solution automédication Il se peut que le piquant soit difficile à extirper. Si c'est le cas, mieux vaut ne pas vous obstiner. Appliquez de la vaseline et du jus de citron sur la blessure pendant une nuit, recouvrez d'un pansement et essayez de le retirer le lendemain.

p
Plaie

Une plaie est une rupture de la barrière cutanée occasionnée par un objet tranchant. Il peut y avoir contamination si des corps étrangers entrent dans l'organisme.

La solution automédication Passez la plaie sous un filet d'eau à température ambiante (l'eau froide ralentit la circulation sanguine et peut retarder la cicatrisation). Nettoyez avec du sérum physiologique et désinfectez la plaie, du centre vers l'extérieur; avec une compresse et un antiseptique (type eau oxygénée ou Bé-

tadine). Recouvrez la plaie d'un pansement adhésif prêt à l'emploi (il favorise la cicatrisation en maintenant la peau humide).

La solution douce Le gel pur d'aloë vera aide à la cicatrisation. L'huile essentielle de lavande douce possède aussi des propriétés anti-infectieuses, cicatrisantes et régénératrices.



S

Sommeil

La chaleur peut augmenter la durée d'endormissement et nuire à la qualité du sommeil.

La solution nutrition Le tryptophane et la vitamine B6 permettent la synthèse de la sérotonine et de la mélatonine, essentielle pour trouver le sommeil. Consommez poissons, œufs, produits laitiers, légumineuses, noix, amandes, noix de cajou et graines de citrouille.

La solution douce Évitez fruits ou boissons sucrées le soir et privilégiez un livre à l'ordinateur. Des compléments alimentaires à base de mélatonine (type Somdor) peuvent aider.

Le bon conseil de l'expert



Sandrine Frappier, naturopathe*

Natation, oméga 3 et argile, les alliés de la saison

« Quand il fait chaud, la première chose à faire est de bien s'hydrater, en buvant régulièrement de l'eau. Surtout, n'attendez pas d'avoir soif pour boire, prenez quelques gorgées dès que vous le pouvez. Attention, l'eau ne doit pas être glacée, même si

c'est tentant, car cela risquerait de perturber la digestion et de déclencher des maux de ventre, voire des diarrhées. On pense aussi à intégrer aux menus des fruits et légumes gorgés d'eau (concombre, courgette, pastèque, melon d'eau...). Côté sport, à moins d'être un

sportif très entraîné, on évite les activités trop cardio l'été, on bouge, mais raisonnablement ! Le yoga, la natation, la marche sont des pratiques parfaites lorsqu'il fait chaud. En extérieur, on porte un chapeau afin d'éviter les insola-tions, et des lunettes pour ne

pas abîmer ses yeux. Cependant, lorsqu'on est à l'ombre, il faut penser à enlever ses lunettes de temps en temps, afin que la rétine comprenne qu'il y a du soleil et transmette l'information au corps qui va se mettre en condition. Pour éviter les jambes lourdes,

prendre chaque jour 2 cuillerées à soupe d'huile végétale riche en oméga 3 (huile de colza, de noix, de périma ou de cameline) aide à fluidifier les membranes cellulaires et permet un meilleur retour veineux. Enfin, si vous partez à l'étranger, pensez à prendre un peu

d'argile en tube ou en poudre, que vous pourrez mélanger à l'eau pour l'assainir si elle est polluée. Mais rien de mieux que l'eau en bouteille (fermée !) pour éviter les mauvaises surprises... »

* sandrinefrappier.naturopathe.com.

QUESTION intime N°34

IRRITATIONS INTIMES : UNE FATALITÉ ? SÛREMENT PAS !

PÉRIODES DE STRESS, SOUS-VÊTEMENTS SYNTHÉTIQUES... PEUVENT CAUSER DES IRRITATIONS INTIMES. NE RESTEZ PAS SANS RIEN FAIRE ET DÉCOUVREZ NOTRE CONSEIL POUR VIVRE UNE FÉMINITÉ ÉPANOUIE.

NON À LA FATALITÉ, OUI À LA SÉRÉNITÉ !

Au cours de leur vie, toutes les femmes peuvent connaître des irritations intimes, sans pour autant s'en préoccuper réellement. Certaines d'entre nous pensent même que ces inconforts font partie intégrante de notre vie de femme. **Ces irritations peuvent vite devenir un enfer au quotidien, alors qu'elles ne sont pas une fatalité. Ne les laissons pas fragiliser notre zone intime !**

D'OÙ PEUVENT VENIR CES IRRITATIONS INTIMES ?

L'équilibre naturel de la flore vaginale est fragile et des facteurs comme le stress ou le port de certains vêtements peuvent le bouleverser. Les lactobacilles sont les « bonnes » bactéries qui œuvrent pour protéger notre muqueuse intime des agressions extérieures. Lorsque les lactobacilles ne sont plus assez nombreux, l'équilibre est rompu et le niveau du pH vaginal est modifié. Des germes pathogènes peuvent proliférer et être à l'origine de mycoses vaginales, des irritations peuvent alors apparaître... **Durant ces périodes, faisons le choix d'un soin spécifique au pH adapté au lieu de dire adieu à notre lingerie préférée !**

HYDRALIN GYN® : VOTRE SOIN D'HYGIÈNE INTIME EN PÉRIODE D'IRRITATIONS

Hydralin Gyn® est un gel lavant qui nettoie et aide à soulager les irritations intimes jusqu'à 12h*. Sa formule contient du Glycocolle, **actif reconnu pour ses propriétés calmantes.**

En accompagnement d'un traitement antimycosique, il est conseillé d'utiliser un soin d'hygiène intime au pH adapté pour éviter la prolifération de champignons microscopiques. Hydralin Gyn® ne se substitue pas au traitement antimycosique spécifique conseillé par votre médecin ou pharmacien.

Et pour préserver l'équilibre de votre flore intime au quotidien et éviter les petits désagréments, découvrez Hydralin® Quotidien.

Sérénité assurée !

UN SOIN LAVANT
QUI AIDE À SOULAGER
JUSQU'À 12h.



DISPONIBLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE.

Cosmétique.

Tout sur les irritations intimes sans tabou sur www.questions-intimes.fr



* Source : Siboulet A., Bohbot JM, Étude comparative GYN HYDRALIN® - Placebo : prurit génital. Gyn Obs 1999 ; 398 L.FR.MKT.CC.11.2015.0089

Hydralin®

Et vous retrouverez le sourire



Stress des départs

Véritable sonnette d'alarme de l'organisme, le stress constitue une réponse biologique à un stimulus potentiellement dangereux. Les voyages, notamment ceux en avion, peuvent être déclencheurs de stress.

La solution aroma L'huile essentielle de petit grain bigarade feuilles (*Citrus aurantium*) calme l'anxiété. En déposer 2 gouttes sur la face interne des poignets trois fois par jour, et en respirer l'odeur de temps à autre.

La solution phyto Certaines plantes, prises en tisanes, ont fait leurs preuves contre le stress : passiflore, aubépine, mélisse...

t

Tique

Ce parasite qui se nourrit de sang peut peser plus de 600 fois son poids après son « repas ».

La solution douce Si l'on détecte une tique, l'extraire sans attendre au moyen d'une pince : attention, ses mandibules étant très puissantes, la tête reste souvent plantée. Essayez de la saisir au plus près de la peau et de la retirer délicatement mais fermement, sans tourner.

La solution automédication Le mieux est de se protéger à l'aide d'un produit anti-insectes. La salive de la tique peut être un vecteur de germes et de la maladie de Lyme. En cas d'apparition de rougeurs circulaires autour de la piqûre, consulter votre pharmacien.

Tourista

Contrairement à la croyance populaire, la turista n'est pas le résultat de changements alimentaires qui seraient induits par les voyages. Il s'agit en réalité d'une gastro-entérite, qui est d'origine bactériologique.

La solution homéo Prendre une dose d'*Arsenicum album* 15 CH dès les premiers symptômes, puis poursuivre le traitement avec 3 granules d'*Arsenicum album* 9 CH toutes les heures jusqu'à l'amélioration des symptômes.

La solution douce Mieux vaut prévenir que guérir ! Éviter les produits laitiers, le café, les crudités et bien s'hydrater. Si l'infection se fait sentir, opter pour l'huile essentielle de cannelle, un puissant antibactérien : mettre une goutte sur un sucre ou dans une cuillerée d'huile d'olive, à prendre jusqu'à trois fois par jour. Ne pas dépasser cinq jours de traitement.



Le poisson s'enfonce intégralement sous le sable et ne laisse dépasser que ses piquants. La piqûre est très douloureuse.

La solution automédication Pas de recette miracle, mais vous pouvez prendre un anti-histaminique pour réduire la réaction allergique ainsi qu'un antidouleur.

La solution douce Le venin de la vive étant thermolabile (il se dissipe sous l'effet de la chaleur), il suffit d'approcher une source de chaleur de la piqûre : eau chaude, briquet ou cigarette... en veillant à ne pas se brûler !

La plante à tout faire

Outre son parfum qui sent bon le Sud, la lavande a de nombreuses vertus pour notre santé. Les Romains l'utilisaient déjà dans leurs bains et soignaient les affections cutanées en frictionnant les fleurs sur leur peau. Pour bien dormir, en cas de maux de tête ou encore avant un trajet stressant, préparez une infusion en comptant une cuillerée à café

de fleurs pour une tasse d'eau. Vous pouvez en boire jusqu'à trois tasses par jour. Pour désinfecter, aider à la cicatrisation d'une petite plaie ou calmer une brûlure légère, trempez une compresse dans cette préparation (une fois refroidie), et appliquez-la sur la peau. Laissez poser une dizaine de minutes. Comme la citronnelle, la lavande

est aussi un anti-moustique efficace : placez un bouquet dans votre maison ou déposez une goutte d'huile essentielle sur la face interne de votre poignet. Et si, malgré cela, vous vous faites tout de même piquer, appliquez une goutte d'huile essentielle de lavande aspic sur la piqûre, et renouvelez l'application en cas de démangeaisons.





Etiaxil
DÉODORANT

**EFFICACITÉ OU DOUCEUR
POURQUOI CHOISIR ?**

NOUVEAU DÉODORANT

0%
Paraben
Alcool

HAUTE TOLÉRANCE¹
des peaux sensibles

48h

HAUTE EFFICACITÉ²
anti-transpirante



ANTI-TRACES³
jaunes et blanches



DISPONIBLE EN PHARMACIE

(1) Test d'usage sur 21 personnes : 100% des testeurs ont éprouvé une sensation de douceur. Test d'hypoallergénicité sur 108 personnes. (2) Test d'efficacité anti-transpirante sur 32 personnes. (3) Test d'usage sur 21 personnes. Anti-traces approuvé par 100% des utilisateurs.



10

bonnes résolutions pour un été en forme

L'été est propice au **changement d'habitudes** ? Notre programme en **dix points clés**. PAR MARIE-CHRISTINE DEPRUND

1. J'élimine le sucre

Parce que c'est l'ennemi n°1 de votre système immunitaire: « Il freine l'élimination des toxines par la lymphe », explique Max Tomlinson, naturopathe et spécialiste de la détox¹. Il va de plus stimuler la production d'insuline et s'allier au gras pour favoriser le syndrome métabolique, cet ensemble de facteurs induisant surpoids, cholestérol et diabète.

Comment ? On diminue le sucre blanc, les gâteaux et les plats industriels. Le fructose, issu des fruits, n'est pas exempt de dangers: on limite donc les plus sucrés comme les dattes, les cerises, le raisin, la mangue et la banane. Et on privilégie les fraises, la pastèque, les myrtilles et les mûres. Et si on tient absolument au goût sucré, on opte pour un peu de sirop d'agave qui a un index glycémique très bas.

2. Je me mets à l'aquagym

Cette activité soulage les articulations tout en sollicitant davantage les muscles qui doivent résister à la pression de l'eau: 30 minutes équivalent à 1 h 30 de gymnastique au sol. Et sous l'eau, le corps gagne en légèreté et on se blesse moins, l'aquagym est donc bonne pour tous et à tout âge.

Comment ? Avec une planche et deux frites. Pour se muscler les fessiers, on peut se tenir debout, mains contre le rebord de la piscine, et lancer une jambe vers l'arrière, vingt fois de suite. Faire l'exercice avec l'autre jambe. Pour

renforcer ses abdos: on place une frite sous chaque aisselle, on s'assoit dans l'eau sans toucher le sol. On ramène les deux genoux contre la poitrine, puis on tend les jambes, quinze fois de suite. Pour renforcer les muscles dorsaux, allongée sur le dos, on place une frite en mousse sous la nuque, et on la maintient avec les deux mains. Puis on fait plusieurs longueurs en battant les jambes.

3. Je surveille ma tension

Environ 15 millions de Français souffrent d'hypertension artérielle, et 20% d'entre eux l'ignorent. Or, c'est le facteur de risque le plus important des maladies cardio-vasculaires. Et elle progresse sans symptômes apparents. **Comment ?** On mesure sa tension régulièrement. Au-delà de 14-9, on consulte. Dans son assiette, on favorise les oméga 3 (poissons gras), les amandes, et on boit du thé vert.

4. J'améliore ma circulation

Vous avez les jambes lourdes? C'est le signe d'un mauvais retour veineux. La lymphe, qui véhicule les toxines, stagne. En musclant la voûte plantaire, on relance la pompe qui fait remonter la lymphe vers les ganglions.

Comment ? En faisant chaque matin cet exercice: debout, bien droite, montez le genou sur le côté pour ouvrir votre bassin, en restant en appui sur l'autre jambe. Répétez dix fois. Puis, jambes parallèles, mettez-vous sur la pointe

des pieds. Vous réveillerez vos articulations en optimisant votre circulation, conseille le Dr Michel Cymes². Evitez de porter des jeans trop moulants qui bloquent la circulation. Buvez suffisamment d'eau et des tisanes à la vigne rouge ou au marron d'Inde, qui renforcent la paroi veineuse. Ne croisez pas vos jambes. Et marchez dans l'eau autant que possible: vous effectuerez naturellement un massage lymphatique. Enfin, dès que vous avez le temps, tentez de ramasser un torchon avec les orteils, ou marchez dans le sable. Vous éviterez l'affaissement de la voûte plantaire.

Manger plus sain avec un barbecue

Je garde une bonne distance
La grille doit être placée à environ 10 cm des braises.



Je retire le gras
En tombant sur les braises, il entraîne la production de substances toxiques.

J'alterne avec les viandes maigres
Volailles et poissons sont parfaits à la place des saucisses-merguez.

5. Je stabilise mon poids en écoutant mes sensations

On mange par habitude, on grignote par réflexe... Et on perd le contrôle de son poids.

Comment ? Le Dr Frédéric Saldmann³ préconise de commencer ses repas par une grosse bouchée. Le cerveau reçoit l'information que l'estomac va être rempli d'une nourriture abondante. Puis en gardant les aliments longtemps en bouche, on salive en sécrétant de la sérotonine, l'hormone du plaisir qui vient renforcer la sensation de satiété. On mange moins !

6. Je fais une détox

Éliminer les toxines, c'est faciliter la digestion, soulager le travail du foie et des reins. Le Dr Frédéric Saldmann propose un jeûne de douze à seize heures par semaine.

Comment ? On s'arrête de manger vers 20 h, après un dîner très léger, et on ne se réalimente que le lendemain à midi. Entre-temps, on ne boit que de l'eau ou des tisanes sans sucre.

7. Je recalc mes rythmes

Un bon sommeil évite la prise de poids et les addictions alimentaires tout en augmentant performances et concentration, explique le Dr Alexandra Dalu⁴, spécialiste anti-âge.

Comment ? En réhabilitant la sieste. En sachant que même les plus courtes (30 minutes) sont efficaces. Les études le prouvent : c'est le meilleur moyen d'accroître ses performances et sa mémoire. Autre solution possible... en vacances : la sieste de 90 minutes qui fait défiler toutes les phases de sommeil. « C'est une nuit à elle seule, explique la spécialiste. Elle permet d'améliorer la créativité, la gestion des émotions et l'intellect au sens large. »

8. Je chouchoute ma peau

On sait que le soleil, via ses rayons ultra-violets, est cause de vieillissement. Mais il peut aussi provoquer allergies et maladies de peau.

Comment ? Ne comptez pas sur les séances d'UV pour préparer votre peau au soleil. En revanche, le Dr Nadine Pomarède, dermatologue⁵, dit oui aux compléments alimentaires protecteurs de bronzage, pour limiter les dégâts pour toutes celles qui ont la peau claire ou souffrent d'allergie solaire. L'idéal est d'en prendre au moins quatre semaines avant le départ. Et on se tartine de crème protectrice pendant l'exposition...

1. Auteur de Clean Up your Diet, éd. Duncan Baird.
2. Auteur de Vivez mieux et plus longtemps, éd. Stock.
3. Auteur de Prenez votre santé en main !, éditions Albin Michel.
4. Auteure de Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien, Leduc.s Editions.
5. Auteure de Mon cahier beautifood, éd. Marabout.

9. J'ARRÊTE DE FUMER

Les vacances sont le moment idéal : on est moins stressée, et on se change facilement les idées si le manque se fait sentir. N'hésitez pas à vous faire aider en contactant un médecin, un tabacologue ou Tabac Info Service (tabac-info-service.fr). La pratique d'un sport est un plus non négligeable. En permettant la libération d'endorphines, il diminue l'envie de « s'en griller une » pour se remonter le moral.

10. JE SOIGNE MA THYROÏDE

Frileuse, crevée, constipée... Ces signes révèlent un organisme tournant au ralenti, et la thyroïde est peut-être la cause... Faites faire une analyse de sang où les hormones T3 et T4 seront mesurées. L'été est l'occasion de relancer sa thyroïde en lui fournissant de l'iode, son principal carburant. On la trouve dans les algues, le poisson, les coquillages et crustacés.

DES JAMBES parfaites pour l'été !

Le fond de teint Covermark Leg Magic Fluid est spécialement conçu pour sublimer votre corps. Facile d'application, il unifie et camoufle toutes les petites imperfections : varicosités, taches... Formule **waterproof**, tenue 24H, filtres UV SPF 40. Existe en 8 teintes.

Pharmacie - parapharmacie. 75 ml. Env. 35€
Points de vente : www.covermarkfrance.com
02.31.44.46.51



ADIEU Peau de Croco ! Faites 3 vœux...

Exaucés ! Avec Formule Ensorcelante Anti-Peau de Croco[®], enfin une crème corps 3 en 1 qui ne fait pas qu'hydrater pendant 24h ! En plus, ses actifs raffermissent la peau et l'aident à se débarrasser des cellules mortes. Sa texture « seconde peau » aux 9 extraits botaniques (Beurre de Karité BIO, Miel, Citron BIO, Huile de Lin, Rose BIO, Cires végétales) ne colle pas, laisse la peau douce et sent terriblement bon ! 2 BREVETS.

Laboratoire Garancia - NOUVEAU Flacon Pompe 400ML
En Pharmacie, Para, SEPHORA, www.garancia-beauty.com



GÈNES URINAIRES ? Agissez vite !

Notre conseil : GRANIONS[®] RÉDUCYS, une formule complète qui contribue à améliorer votre confort urinaire⁽¹⁾ associant Bruyère⁽¹⁾, CRANBERRY, *Lactobacillus rhamnosus*, Sélénium et Cuivre. 2 gélules par jour le matin. Le + : 3 milliards* de *Lactobacillus rhamnosus*

En Pharmacies et parapharmacies
Env. 14,90€ / 15 jours - ACL : 3760155210644
Complément alimentaire.

*A date de fabrication

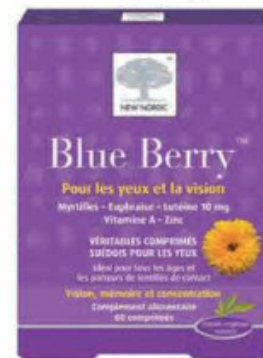


MYRTILLES pour vos yeux !

Les comprimés 100% naturels de Blue Berry viennent de Suède. Extrêmement concentrés en Myrtilles sauvages et en Euphrase (plante traditionnellement connue sous le nom de "Casse-lunette"), ils apportent 10 mg de Lutéine naturelle par jour.

Blue Berry contribue ainsi à un fonctionnement oculaire optimal et au maintien d'une bonne vision, en particulier dans le cadre de la conduite nocturne et de gênes dues à l'âge. Blue Berry est d'une pureté absolue, convient aux végétariens et n'est pas testé sur des animaux.

Boîte de 60 et 240 cp. en pharmacie -
Codes ACL 481 84 82 et 295 18 57 -
Questions ? Les experts de New Nordic
vous répondent au 01 40 41 06 38
(tarif local) - vitalco.com



Contactez Watson Communication au 01 46 21 20 16 / www.watsoncommunication.fr

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas.

www.mangerbouger.fr

Les applis santé des vacances

Que l'on parte à la plage, à la montagne ou en ville, on télécharge ces applications comme on prépare sa valise. Une précaution qui pourrait nous rendre bien des services. PAR HÉLÈNE JOUBERT

LE TRADUCTEUR DE MÉDICAMENTS



Convert Drugs permet de trouver l'équivalent de son médicament dans plus de deux cents pays. Perte, oubli... se trouver à court de son traitement médical (ou de son médicament habituel en automédication) quand on est à l'étranger peut être problématique, surtout si on ne connaît que le nom commercial français et non pas sa dénomination commune internationale (le principe actif). "Convert Drugs Free", gratuit, sur Android et iOS.

LE COACH POUR ARRÊTER DE FUMER



Les vacances, loin du stress, du travail et du quotidien, pourraient être le moment propice pour tenter d'arrêter de fumer ou du moins pour y songer sérieusement. L'outil *iCoach* fait partie de la campagne « Les ex-fumeurs, rien ne les arrête », initiée par la Commission européenne. Cette appli vous aide au sevrage, étape par étape, avec des conseils, des astuces, des évaluations adaptées et même un bouton de panique pour surmonter les moments les plus difficiles. "Exsmokers iCoach", gratuit, sur Android et iOS.

UN MÉDECIN PRÈS DE CHEZ VOUS



L'annuaire santé de l'Assurance-maladie est désormais disponible sur smartphone. Soixante-dix spécialités médicales ou professions de santé, dont les pharmaciens, sont recensées. La recherche peut se faire à partir de la localisation, la spécialité, les horaires ou les tarifs. Il suffit ensuite de prendre rendez-vous via la fonction Click to call. L'appli permet de localiser le service d'urgence avec un raccourci sur l'écran d'accueil. "Annuaire santé d'ameli", gratuit, sur iOS et Android.

LE MAÎTRE-NAGEUR VIRTUEL



Et si, cet été, vous profitez de la proximité de la mer ou d'une piscine pour apprivoiser le milieu aquatique? *Facile à nager* se concentre sur la sécurité et l'aisance dans l'eau, puis sur la maîtrise de la nage. Les exercices ludiques et les vidéos des cinq applications vous accompagnent pas à pas. "Facile à nager", 2,99 €, sur iOS et Android.



LE GUIDE POUR SORTIR COUVERT



TUP est l'acronyme de "trouver un préservatif". Parce que le sida et les maladies sexuellement transmissibles ne prennent jamais de vacances, cette application pratique et très utile indique par géolocalisation les lieux pour acheter des préservatifs, mais aussi les centres de dépistage. Le tout accompagné d'un mode d'emploi et de conseils pratiques (que faire en cas de déchirure...). "TUP", gratuit, sur iOS et Android.

LE COMPTEUR DE CALORIES



Apéro, repas entre amis... se faire plaisir en vacances est permis. A condition d'en profiter sans saborder les efforts diététiques de l'année. Le compteur de calories *KcalMe* est une jauge, sous forme d'avatar, qui se remplit au fil de vos consommations de la journée. Pour évaluer simplement ce que l'on a dans son assiette, huit mille produits sont

présentés en 3D. Une appli ludique, addictive et surtout non culpabilisante, réalisée par des médecins nutritionnistes français. "KcalMe", gratuit (version Premium à 2,99 €), sur iOS.

L'ALERTE AUX PICS DE POLLENS



En France, les allergies aux pollens touchent 30% des adultes et 20% des enfants de plus de 9 ans. Vous souffrez d'allergies aux pollens d'arbres, mais saurez-vous reconnaître ceux qui sont à l'origine de vos réactions allergiques sur votre lieu de vacances ou au cours de vos balades? *ArbrallergiK* vous guide. Mis au point avec le Réseau national de surveillance aérobiologique. "ArbrallergiK", gratuit, sur iOS et Android.

LE SCAN POUR SURVEILLER SA PEAU



La plupart des cancers de la peau sont repérés par la personne elle-même. Alors, chez soi, avec son portable et pourquoi pas sur la plage, il est possible de "scanner" son corps de la tête aux pieds. Pour chaque zone du corps, il est possible de s'autoexaminer en photographiant des zones topographiques prédéfinies. L'application *iSkin* a été conçue avec les médecins de l'institut Gustave-Roussy de Villejuif (Seine-et-Marne). "iSkin", gratuit, sur iOS et Android.

Pour porter secours



Il est parfois utile de savoir réagir lorsque quelqu'un s'effondre devant vous, victime d'un arrêt cardiaque. Que ce soit en France ou à l'étranger, cette application signale le défibrillateur le plus proche et vous

aide à faire les gestes qui sauvent tout en gardant votre calme. L'option « bon samaritain » (avec le Samu) alerte tout individu formée aux gestes de premiers secours et qui se trouve à proximité d'une victime. "Staying Alive", gratuit, sur iOS et Android.

Aliments durs contre prothèse dentaire, le gagnant c'est *vous*



Votre prothèse dentaire bouge lorsque vous mangez des aliments difficiles à mâcher?

Ne vous inquiétez pas, cela arrive à la plupart des personnes portant des prothèses dentaires totales ou partielles.

La solution : une fixation presque aussi forte que des dents naturelles.

Fixodent Duo Action et sa fixation imbattable* empêcheront vos prothèses dentaires de bouger.

Pour que vous croquiez la vie à pleines dents.



Pour prothèses dentaires totales ou partielles.

Les adhésifs dentaires Fixodent Pro pour prothèses dentaires sont des dispositifs médicaux fabriqués par Procter & Gamble Technical Centres Ltd. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions sur l'emballage. Date de création : décembre 2015.



PLUS FORT

Un maintien 10 fois plus fort** entre vos prothèses dentaires et vos gencives.



PLUS LONGTEMPS

Une action progressive au cours de la journée qui permet jusqu'à 13h de fixation.

* Dans la gamme Fixodent. ** Vs sans crème adhésive.

Fixodent®

et la vie a du mordant.



Détente en Pays de la Loire

Les bons duos

Associez chacune de ces spécialités à un lieu.

- | | | |
|----------------|---|-------------|
| POMME DE TERRE | ■ | NANTES |
| MOGETTE | ■ | GUÉRANDE |
| SEL | ■ | NOIRMOUTIER |
| RILLETES | ■ | CHALLANS |
| CANARD | ■ | ANGERS |
| COINTREAU | ■ | LE MANS |
| BISCUIT | ■ | VENDÉE |



Cahier d'été

Accordez-vous une pause ludique et culturelle grâce à ces

MINI MÉLANGÉS

Trouvez le mot suivant dans la grille autant de fois qu'indiqué entre parenthèses.

(10 x)
CORDAGE

C	O	R	D	A	G	E	E	R	C
C	O	R	D	A	G	E	C	C	A
O	O	R	O	D	G	E	O	O	A
R	E	R	D	D	G	R	R	R	A
D	R	A	D	A	D	R	D	D	A
A	R	O	D	A	G	E	A	A	E
G	G	R	G	R	G	E	G	G	D
E	O	E	C	E	C	E	E	E	A
C	O	R	D	A	G	E	O	A	C
D	R	G	D	G	C	D	E	R	R



Proverbe

Assemblez le puzzle pour reconstituer l'adage.



MESSAGE CODÉ

Déchiffrez cette citation de Sarah Bernhardt, sachant que chaque symbole correspond toujours à la même lettre.

Indice : les symboles roses correspondent à des voyelles, les symboles verts à des consonnes.

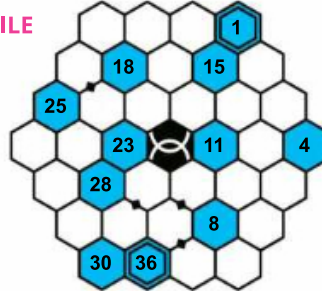


Nouveau jeu! Rikudo

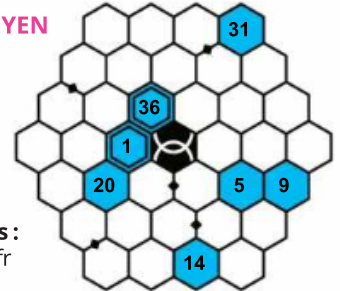
Vous allez devenir vite accro! Complétez la grille avec les nombres de 1 à 36 de manière à former un chemin avec des nombres qui se suivent.

Règle : Le signe ♦ indique que deux cases voisines contiennent des nombres consécutifs.

FACILE



MOYEN



En savoir plus :
www.rikudo.fr

Les 12 différences

Découvrez-les en comparant ces deux clichés de Saumur.



© CHRISTOPHE PETITEAU - ISTOCK/GETTY IMAGES

spécial jeux

jeux qui vont stimuler vos méninges. Bonne détente !



MOTS EN CASCADES

Retrouver les mots en vous aidant des définitions et des lettres que vous aurez déjà placées. Les accents ne sont pas pris en compte.

TEINT DES ESTIVANTS



ÉTEIGNEZ-LE EN VACANCES



BOISSONS ESTIVALES



EST LE CENTRE DE CHARMANTES ATTENTIONS



MARCHANDISE DES VENDEURS À LA SAUVETTE



POUR NAGER COMME UNE SIRÈNE



En chanson

Les paroles de cette chanson de Serge Reggiani, *La Loire*, se sont perdues en route. Complétez-les !

La Loire un jour en a eu marre
D'aller toujours vers l'...
Toujours dans le sens de l'...
Toujours dans le sens du courant
A Tours, elle a fait ...
Après un pied d'nez au donjon
Le fleuve a rebroussé son cours
A moi le Mont Gerbier des ...
C'est bon de redresser sa course
De remonter jusqu'à la ...

POINT COMMUN

Quel est le point commun entre...

LE FRANCE, LE FOCH ET L'HARMONY OF THE SEAS ?

Personnage mystère

Trouvez le nom d'un auteur à partir des mots suivants :

VOYAGES

Capitaine Nemo

Lune

SUDOKU

Le but est de remplir l'intégralité de la grille. En partant des chiffres de 1 à 9 déjà disposés, retrouvez les chiffres manquants. Chaque chiffre ne doit figurer qu'une seule fois sur la même colonne, ligne et région (carré 3 x 3).

FACILE

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

DIFFICILE

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



Femme actuelle

Grand Jeu

**3 courts séjours bien-être
de 2 nuits pour 2 personnes
en demi-pension
à l'hôtel Le Chambard**

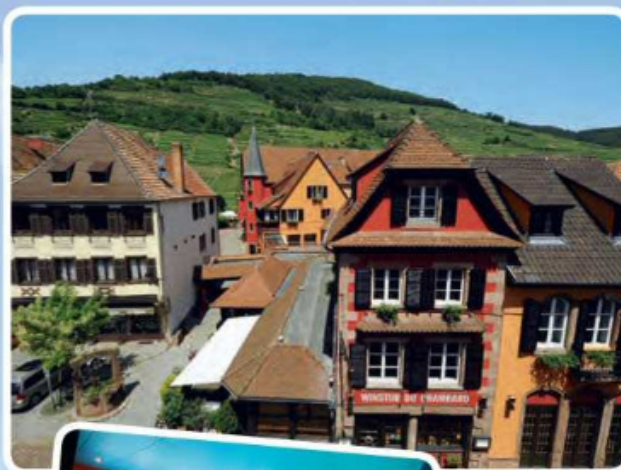
Le Chambard, Relais & Châteaux, à Kaysersberg sur la route des vins d'Alsace réunit sous un même toit : Le 64°, restaurant 2* au Guide Michelin dont le chef Olivier Nasti est Meilleur Ouvrier de France, une Winstub distinguée d'un BIB Gourmand, un hôtel 4* de 32 chambres et un spa.

www.lechambard.fr

Valeur moyenne du séjour : 792 €

(CHAMBARD)

Hôtel | Restaurants | Spa



REVE

5 routines beauté

LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

Les Laboratoires FILORGA, experts en médecine esthétique, créent la première gamme de cosmétiques française dédiée à l'anti-âge : la MEDI-COSMETIQUE®.

Née de la rencontre entre deux mondes, les cosmétiques et la médecine esthétique, la MEDI-COSMETIQUE®

FILORGA allie l'efficacité experte des techniques esthétiques au plaisir du soin avec des résultats cliniquement prouvés.

www.filorga.com

**Valeur du lot :
164,50 €**



BEAUTE

amazon.fr

Rentrée des classes

Cartables, cahiers,
chaussures, vêtements...



13 bons d'achat Amazon.fr

Tentez de gagner votre liste de rentrée scolaire ! A l'occasion du lancement de sa boutique spéciale Rentrée des Classes, Amazon.fr met en jeu 13 listes scolaires d'une valeur de 200 euros à composer parmi 14 000 références éligibles dans 13 catégories de produits et des centaines d'articles éligibles en promotion. **Sacs à dos, fournitures scolaires, vêtements et chaussures enfants, articles de sport, ordinateurs et tablettes, faites vos courses sur amazon.fr/rentree-scolaire !**

Voir conditions d'utilisation du lot dans le règlement du jeu.

Valeur unitaire: 200 €

SHOPPING

de l'été

A gagner

7 bains de soleil Sunset



Le nouveau bain de soleil premium de Grosfillex, Sunset, est une belle invitation au repos, avec un confort optimal. La pureté des lignes se combine à la résistance des matériaux. Un alliage unique de résine, fibre de verre et particules aluminium apporte brillance et solidité exceptionnelles.

www.grosfillex.com

Valeur unitaire : 349 €

SUNSET



4 sacs MAC DOUGLAS

Ce sac à main de style médecin, en véritable cuir d'agneau crispé nous séduit par son petit côté rétro. Sa teinte coquelicot et ses finitions dorées sublimeront votre hâte de l'été.

Sac Simone, ligne Madison. Liste des points-de-vente sur

www.mac-douglas.com

Valeur unitaire : 476 €



SAC

4 bracelets hommes et femmes



CHARRIOL
GENEVE

ECLAT

CHARRIOL est une prestigieuse marque suisse de montres, bijoux, qui comprend également parfums, lunettes et maroquinerie. Le style unique est symbolisé par sa célèbre collection Celtic.

Retrouvez les points de vente : www.charriol.com

Valeur unitaire : 250 €



Comment participer ? Du n°1658 du 4 juillet 2016 au n°1664 du 15 août 2016, retrouvez chaque semaine de nombreux lots à gagner !

Ce mois-ci, jouez jusqu'au 31 juillet 2016, minuit :

Par SMS au 74400* en envoyant le code correspondant au lot que vous avez choisi. (0,65 € par envoi + coût d'un SMS, 4 SMS maxi).
Exemple : envoyez **REVE** pour tenter de gagner un séjour à l'hôtel Le Chambard.



Par téléphone au 0892 68 81 10

Service 0,50 € / min
+ prix appel

Jeu du 30 juin au 31 juillet 2016. Les séjours sont à gagner par tirage au sort, les autres lots sont à gagner en instants gagnants.
Visuels non contractuels. Extrait du règlement en page 81.
Détails et restrictions : voir règlement.

A gagner

5 cartes cadeau



Pour faire plaisir sans se tromper !
La carte cadeau peut être utilisée en une ou plusieurs fois, dans plus de 60 magasins de l'enseigne et sur www.cultura.com, hors billetterie.

POUR PARTICIPER, ENVOYEZ VOTRE RÉPONSE AVANT LE MARDI 12 JUILLET MINUIT

➤ **Par SMS** au 74400 ✉ envoyez MOT2 et laissez-vous guider. 0,65 € par sms + prix d'un sms (3 sms maxi).

➤ **Par Audiotel** au **08 92 68 81 10** Service 0,50 € / min + prix appel.

➤ **Sur www.femmeactuelle.fr**

Extrait de règlement page 81



ILS S'AIMENT PAPILLON DES VILLES	BONNE ISOLATION GRAVIR UNE PAROI	EST PAR- FAITEMENT CAPABLE DUQUEL	CONSTRUC- TIONS DE PAPEES	NOTE INTITULER UN OUVRAGE	LIEUX DE REFUGE PETIT DEUX- ROUES	RYTHME DU MAGHREB	ELLE A FAIT TOURNER SÛSÛ A VIENNE LUMIÈRE	BIEN EN MAIN MESURÉE	ATTACHÉ		
			ÉPREUVES DE TESTS REPOUS- SANT			PAIR IMMORTELE IL CIRCULE AU JAPON					
RENDU MOINS SONORE INDÉNIABLE		5			LE BÉBÉ DU NID APPARENCE				PARSEMÉ D'ÉTOILES PEU DOCILES		
							CERTIFIÉES PALMIPÈDE FEMELLE				
BEAUCOUP CAPITALE AU NORD			MODIFIER	A MONTRÉ SA JOIE MARIN DES MARAIS		PRÊTE À IMPRIMER DÉSINFECTE			PALAIS PARISIEN (L) MOT PUÉRIL		
			FEINTERAS ABRI AU FOND DU JARDIN				L'ASTATE RETIRER UNE ENVELOPPE	GREFFON UN CERTAIN GENRE			
RELATIF AU MOYEN ÂGE	STOPPER TABLETTE MURALE				GARNI- TURES DE COUETTE	PRINCE TROYEN COURS D'EUROPE			BÊTE QUI PARESSE VOLCAN ACTIF		
								PERSONNEL REFLÉCHI EN MATINÉE	FLUET POUR FAIRE LA JONCTION		
MORCEAU DE POTERIE PIQUE- ASSIETTE				LETTRE GRECQUE PARADIS			BONS POUR LE SERVICE PRÉNOM MASCULIN		ANIMAL FABULEUX METTRE À COUVERT		
					DE FAÇON PROFITABLE TEXTE DE SÛRE				ANCÊTRES IL S'ADMIRE AU MUSÉE		
DISPA- RAÎTRE EN MER	PRÉCISION D'ADRESSE RÉSEAU ÉTENDU			SÉCURISER UNE ZONE PROMON- TOIRE				C'EST BIEN CELA NOTICE	RUDIMENTS DE CON- NAISSANCE ÉQUIDÉ		
						PATTE D'OIE PAYANT		4	ASPERGE DEVANCER UNE MENACE		
REPARTIR SUR DE NOUVELLES BASES ENTOURÉ							SYMBOLE DU COBALT TAXI- DERMISTE	ÉLÉMENT D'UN MENU ITALIEN TOURNOI	6		
			APPEL DISCRET			CAMÉLIDÉS D'AMÉRIQUE DU SUD	INDIQUE UNE POSITION ÉPICÉE			SANS SUR- PRISE POUR RÉGLER TACHES	
								IMAGINÉE LARGEURS DE TISSUS			
BRILLER MAJES- TUEUX										AVANCE POUR RESERVER	
											GÉNÉE DANS SA PRO- GRESSION
RELIGIEU- SES LÉZARD GÉANT									BASE	ARBRE DÉCORATIF LÉGUME À CÔTES	
									ARMES COURBES		SA FORME LUI VAUT SON NOM
BOUTS DE JAMBON MANIFES- TATION										CÔTÉ DU LEVANT PRÉCÈDE PÂTIRES	
									DIT BONJOUR UNE RÉVOLUTION		
POSSESSIF VIEUX ALLEMANDS								ARRIVER EN RENFORT LÉGER PROBLÈME			DÉESSE DE LA TERRE
											PAYSAGE DÉSERTIQUE D'AFRIQUE
DES ANNÉES ET DES SIÈCLES											LANCÉE SUR LES ONDES
											10

Solution dans le n° 1660.

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

MATÈRE DE COSTUMES DIVAN D'ANGLE	D'UN BLOC ELLE SUPPORTE LA VIANDE	MAISON DE PLAISANCE ARTICLE ANDALOU	COINCER DANS LA NASSE QUARANTAINE JEU DE MOTS	LARCINS VAGUES C'EST UN VRAI SOUTIEN !	ELLE EST SAUTE AVANT PAQUES SOUS SI	GALOP D'ESSAI TAS DE GERBES	MÉDIA EUROPÉEN QUI NE FAIT QUE SOUPIRER ACCORD	ATTAQUE EN FORCE VOISIN DE LA DORADE CARTE À JOUER	LIQUIDE ORGANIQUE FLEURS ÉTOILÉES				
TRACES DE PASSAGES VOLÉ		CADEAU POUR DIANE DE POITIERS			ARCILE ROUGE FILTRER		FIXÉ AU MUR DEVANT UN PRÊTRE	BIEN TOUCHÉ NAPPE D'EAU	REFAIT				
APPAREIL À ROTORS	IL SE FRANCHIT D'UN BOND NETTOIES		COUVRIR D'UNE CROÛTE TANGO, TWIST ET RUMBA ÇA CONFIRME UN OUI INCERTAIN	IMPERTINENCE			QUI N'EST PAS LE SUJET	9	BIEN CONNU				
		FEUILLE D'UN LIVRE CRI EN ESPAGNE			PAS SIMPLE	CLIGNE	<div data-bbox="823 636 1481 1073" data-label="Complex-Block"> <p>VIVE L'ÉTÉ !</p> <p>+ DE PEP'S + DE PLAISIR + DE JEUX</p> <p>DÉCOUVREZ NOTRE CAHIER 100% DÉTENTE</p> <p>Chaque mois 3,00€</p>  </div>						
			3	UN TYPE POPULAIRE									
DÉTENTION COMPLICE MUSETTE			MÉLANGE D'ÉPICES INDIEN PROMOTEUR			1							
		MARGINAL PRESSE		ACCENTUER L'ECART	IL SUIT LE PATER SUR UN CHAPELET								
			INTERRUPTION D'ACTIVITÉ										
	LA POUPE PARTIE D'UNE CHARRUE			8	SIEVERT	IL EST EN CAGE PAROLE DE GOURMAND				LIEU DE NOM-BREUSES SCÈNES	UN HOMME D'OREILLES	QUELLE POMME ! (0')	QUI RESTE INTERDIT
PROCHE DU SUD VAUT CENT MÈTRES			A BIEN CHAUD PEUT ÊTRE ADMIRATIF		FRAPPER AU VOLLEY DÉFERLEMENT							INDICE D'ACIDITÉ ABRUTI	
		DOMINER								QUI TOMBE À PIC	ELLE EST SUIVIE PAR LES MAR-CASSINS		
				AMNISTIEE	VIEILLES MÉLODIES DU NOIR À L'ŒIL						VIN VERSÉ PRÈS DU PÔ	BATTIT LE PAVÉ	
		IMMÉDIATEMENT TOUR ABRÉGÉ									HOMÈRE EN FUT UN SAULE		
			ROUE DE POULIE			BALLON À DIRIGER OBJET DE TRAVAIL			2				
		CALE DE MÉCANO PRÉCISE UNE POSSESSION FLEURET			DONT ON A MAL APPRÉCIÉ LA VALEUR								
			MARI DUPE			MARQUE DE COMPARAISON	DEUX À OSTIE	BELLE OVATION	ELLE A DES POUVOIRS				
	LEVÉE IL SE JETTE PAR JEU				TEL LE TROT À VINCENNES			L'ERBIUM DU CHIMISTE	À CONTRER QUAND ON A DE LA VOIX				
			IL PREND LE PIED DU CAVALIER				VÉRIFIÉE À NOUVEAU						
LE MOMENT DE SE JETER À L'EAU				CHEMIN				MANQUE					



Femme actuelle
Mots Fléchés

JOUÉZ DIRECTEMENT AVEC VOTRE IPHONE OU VOTRE IPAD !

10€

App Store

Apériquiz

1. De quelle plage les concurrents du Vendée Globe s'élancent-ils ?

- La Tranche sur Mer
- Pornichet
- Les Sables d'Olonne

2. Quel Parc naturel régional se situe entièrement dans les Pays de la Loire ?

- Brière
- Normandie - Maine
- La Brenne

3. Quelle île de 23 km² est l'île atlantique française la plus éloignée du continent ?

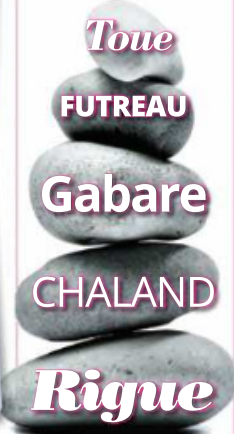
- Noirmoutier
- Yeu
- Pilier

4. Mes sept étages font de moi le château le plus haut de France. Qui suis-je ?

- Le château de Brézé
- Le château de Saumur
- Le château de Brissac

L'INTRUS

Un imposteur se cache ci-dessous...



Fléchés codés

Dans ces grilles, les lettres ont été remplacées par des nombres, un même nombre représentant toujours la même lettre. Servez-vous des définitions de façon à trouver le code de chaque lettre.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20		

androïde s'ajoute à la racine des mots	1	type de coiffure	2	donna une orientation	2	égrillard désordonné	3		
	4		5	6	6	7	15	8	4
sentier de forêt	9	animal du Tibet	10	belle balle arbre fruitier	2	11	8		
	12	2	13	3	14	exclamation	1	8	
et toc !				bête de jeu c'est le matin	3	7	8		ville basque
pinot gris d'Alsace	14	2							
	16	3	17	2	13	six en romain il est en face	18	7	
un bon contrat	7			diriger à la mode de Londres	9	8	14	8	10
	11	19	7	parcours de nouveau	10	8	12	5	
école des élites	8	14	2	impas-sible		20	8	14	

CRYPTOGRAMME

Déchiffrez cette citation d'Antoine de Saint-Exupéry, tirée du livre *Terre des hommes*, sachant que chaque symbole correspond toujours à l'une des deux lettres de la grille.



Solutions des jeux

LES BONS DUOS p. 42

- Pomme de terre - Noirmoutier ;
- Moquette - Vendée ; Sel - Guérande ;
- Rillettes - Le Mans ; Canard - Challans ;
- Cointreau - Angers ; Biscuit - Nantes.

LE PROVERBE p. 42

L'habit ne fait pas le moine.

MESSAGE CODÉ p. 42

« Si l'homme avait sa place dans l'univers, cela se saurait. » (Sarah Bernhardt).

LES 12 DIFFÉRENCES p. 42



MOTS EN CASCADES p. 43

Hale ; Portable ; Cocktails ; Courtisée ; Pacotille ; Palmes

EN CHANSON p. 43

océan ; histoire ; demi-tour ; Joncs ; source.

LE POINT COMMUN p. 43

Ce sont tous les trois des navires construits par les chantiers navals de Saint-Nazaire.

PERSONNAGE MYSTÈRE p. 43

Jules Verne.

APÉRIQUIZ p. 48

Les Sables d'Olonne ; le Parc naturel régional de Brière ; l'île d'Yeu ; le château de Brissac.

L'INTRUS p. 48

L'intrus est la rigue. Ce bateau ne navigue pas sur la Loire mais sur le Rhône.

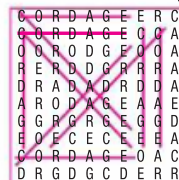
CRYPTOGRAMME p. 48

« Aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction. » (Antoine de Saint-Exupéry).

FLÉCHÉS CODÉS p. 48

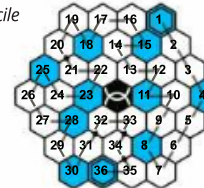
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
H	A	O	S	U	F	I	E	M	R	C
12	13	14	15	16	17	18	19	20		
L	Y	N	X	T	K	V	D	Z		

MINI MÉLANGÉS p. 42

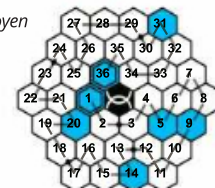


RIKUDO p. 42

Facile



Moyen





et recevez **EN CADEAU** le lot de 2 poêles en céramique rouge !

Ultra-résistantes, elles s'adaptent à toutes tables de cuisson, y compris l'induction. Grâce à leur revêtement en céramique anti-adhérent, elles permettent de cuisiner sans matière grasse et de chauffer plus vite vos aliments pour économiser de l'énergie.



- Diamètre : 20 et 24 cm
- Matière : aluminium épaisseur 2,5 mm
- Revêtement : céramique (2 couches)



Bon d'abonnement à **Femme actuelle**

Bon d'abonnement à remplir et à retourner dans une enveloppe **SANS L'AFFRANCHIR** à : FEMME ACTUELLE Libre réponse 50729 - 62069 Arras Cedex 9

Je choisis mon offre d'abonnement Femme actuelle Grand Format :

OFFRE LIBERTÉ : 52 numéros par an

5€50
PAR MOIS

au lieu de 7,80€**

Je recevrai l'autorisation de prélèvement automatique mensuel avec ma facture.⁽¹⁾

Je paierai à réception de facture.

OFFRE ESSENTIELLE :

1 an - 52 numéros

69€ seulement
au lieu de 93,60€**.

Je choisis mon mode de règlement ci-dessous.

Dans tous les cas, je reçois **en cadeau**
le lot de 2 poêles en céramique rouge.

Je choisis mon mode de règlement :

Par chèque ci-joint à l'ordre de Femme actuelle.

Par Carte Bancaire (Visa ou Mastercard)

N° :

Expire fin : Cryptogramme

Signature

Mes coordonnées* Mme M.

FAC658P

Nom

Prénom

Adresse

CP

Ville

Téléphone

E-mail :

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe PRISMA MEDIA.

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires du groupe PRISMA MEDIA.



L'abonnement c'est aussi :

→ Par Internet : www.prismashop.femmeactuelle.fr

→ Par téléphone : **0 826 963 964**

Service 0,20 € / min
+ prix appel

* Informations obligatoires. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Photos non contractuelles. ** Prix de vente au numéro. ⁽¹⁾ Je peux résilier ce service à tout moment par appel au service clients ou par simple lettre, les prélèvements seront aussitôt arrêtés. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Délai de livraison du premier numéro et du cadeau : 4 semaines environ après enregistrement du règlement, dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, il vous suffit de nous écrire en envoyant un e-mail ou un courrier à ci@prisma-media.com ou PRISMA MEDIA, Le Correspondant Informatique et Libertés, 13, rue Henri Barbusse - 92230 Gennevilliers. Si vous acceptez que ces informations soient transmises à des partenaires du Groupe Prisma Media, ceux-ci peuvent être situés hors de l'Union Européenne.

L'eau : la boisson des sportifs

Elle est extraite de la partie centrale des noix de coco. Consommée aux Etats-Unis depuis 2004, elle a débarqué en France en 2010 avec la marque Vaivai. Depuis, d'autres ont été lancées, comme Vita Coco et Innocent. Très prisée des athlètes, elle a pour principal intérêt une bonne teneur en potassium, un minéral idéal pour éviter les crampes. Elle contient assez peu de sucres naturels (3,6 à 5 % selon les produits) et de calories (14 à 19 kcal dans 100 ml). Attention, comme l'eau de coco est un peu fade, il existe des variantes agrémentées de jus de fruit, dont l'apport en sucres, proche de 10 %, vaut celui des sodas.

Le sucre : un faible index glycémique

Il est obtenu à partir des fleurs du cocotier. Leur sève est transformée en poudre couleur caramel. Il apporte 90 % de sucre, au lieu de 100 % pour le sucre de betterave ou de canne. D'où un apport calorique légèrement inférieur (360 kcal au lieu de 400 pour 100 g). Non raffiné, il fournit des minéraux : potassium, fer, zinc, manganèse. Son principal atout : un index glycémique (IG) bas (35) : il stimule donc peu la production d'insuline, et limite le risque de prise de poids. Mais il reste cher (env. 14 € le kilo).

Le lait : plus léger

Comme l'huile, il provient de la pulpe. Il contient 18 % de graisses et un peu moins de 75 % d'eau. De texture proche, il peut remplacer la crème liquide dans certaines recettes (currys, mousses de fruits...) et ainsi les alléger. Ne pas le confondre avec les boissons au coco, qui ne comportent que 10 % de lait de coco, additionné d'eau et de sucre (1 morceau aux 100 ml). Ces boissons sans lactose sont digestes, mais n'apportent ni calcium ni protéines.

Noix de coco, que du bon !

Après les Etats-Unis, la France est gagnée par la coco mania ! Si son **eau est le must** de l'été, son **lait et son huile** font aussi **le buzz**.

PAR MURIEL GAUDIN

Parole d'expert



Xavier Pilloy,
responsable
stratégie et
innovation*

Son côté nature plaît

Les dérivés de la noix de coco répondent à l'attente de naturalité des consommateurs en quête de produits sains et peu transformés. Le sucre, au ton brun, a un aspect brut. L'eau évite aux sportifs de boire trop sucré. Le lait est un substitut gourmand et digeste aux produits laitiers, qui ont moins la cote. L'huile fournit un type d'acides gras aux promesses minceur et énergie. Reste que la noix de coco n'est pas locavore !

* Chez XTC world innovation.

L'huile : un booster minceur ?

Obtenu par pression de la pulpe de la noix, elle est composée de 100 % de graisses. C'est la star du régime cétogène (prônant les lipides au détriment des glucides) car elle contient 75 % d'acides gras à chaîne courte ou moyenne (TCM)* : des graisses qui servent directement de carburant au lieu d'être stockées et qui boostent la perte de poids ! Bien qu'il s'agisse de graisses saturées, elles n'auraient pas d'impact sur le cholestérol. On doit quand même alterner avec d'autres huiles, vu que celle de coco n'apporte ni oméga 3 ni oméga 6.

* TCM : triglycérides à chaîne courte ou moyenne.



**JAMBES
LOURDES ?**

**JAMBES
DOULOUREUSES ?**

Renforce le capital veineux

daflon® 500 est un médicament indiqué dans le traitement des troubles de la circulation veineuse (jambes lourdes, douleurs, impatiences). Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

daflon® 500 mg : fraction flavonoïque purifiée micronisée





Son premier été après le divorce

Votre enfant va passer ses premières vacances sans ses parents ensemble. Comment l'aider à vivre cette étape ? PAR ISABELLE GRAVILLON

Votre séparation d'avec son père remonte à quelques mois. Les blessures sont encore à vif, les rancœurs aussi peut-être. Mais vous ne pourrez soutenir votre enfant durant cet été si particulier pour lui qu'au prix d'un certain apaisement. « Ce n'est vraiment pas le moment des règlements de comptes ! Chacun doit essayer de faire confiance à l'autre, de croire dans ses capacités à être un parent aimant et attentif, dans son désir sincère de tout faire pour que ces vacances se déroulent au mieux », insiste Anne Gatecel, psychologue. Une fois ces excellentes bases posées, vous pourrez vous intéresser de plus près au ressenti de votre enfant.

La fin d'un rêve

Dans l'imaginaire collectif, et aussi dans celui d'un enfant, les vacances symbolisent l'harmonie familiale, un moment de retrouvailles et de complicité. Mais cet été, votre enfant sera rattrapé par la réalité : sa famille à lui a explosé. « Forcément, cela ne pourra que réactiver sa douleur, il sera en manque de sa "famille d'avant". Il risque de connaître des moments de nostalgie, même de déprime », décrit la psychologue.

La bonne attitude Selon la psychologue, l'important est d'accueillir la tristesse de l'enfant, sans lui en faire le reproche. « Plutôt

que de critiquer son manque d'enthousiasme pour le super programme que le parent a fait l'effort de concocter, malgré sa propre souffrance, mieux vaut lui dire : je vois que tu es triste, je comprends que tu n'aies pas la tête à t'amuser », propose-t-elle.

Un mois, c'est long !

Pour la première fois, il devra passer un mois entier (c'est l'organisation la plus souvent choisie par les juges) loin de l'un de ses parents, puis le mois suivant loin de l'autre. Deux longues séparations successives... « Jusqu'à 7 ou 8 ans, un enfant n'a pas les outils psychiques pour penser la continuité du lien. S'il reste trop longtemps sans nouvelle du parent dont il est séparé, il vit l'absence comme un vide. Immanquablement, il extrapole que son parent ne l'aime plus autant qu'avant », explique Anne Gatecel. Il va aussi souvent s'inquiéter pour le parent absent, se demander si tout va bien pour lui. Etat d'esprit qui pourra l'empêcher d'être pleinement épanoui avec le parent présent.

La bonne attitude Même si vous n'avez aucune envie d'être en lien avec votre ex, acceptez qu'il appelle votre enfant ou fasse des Skype, sans montrer votre agacement. Et quand ce sera votre tour d'être séparée de votre enfant, maintenez le contact, en veillant à trouver la bonne mesure pour ne pas être envahissante.

Un environnement déstabilisant

Alors que votre enfant est en situation de fragilité psychique, il se retrouve dans une location de vacances ou un camping, un lieu inconnu où il ne dispose pas de ses repères habituels et sécurisants. « Cela fait beaucoup ! Ces derniers mois, il a déjà dû probablement investir une nouvelle habitation, celle du parent qui a quitté le domicile familial. Ses capacités d'adaptation, même grandes, ne sont pas extensibles à l'infini ! », note la psychologue.

La bonne attitude Veillez à ce qu'il emporte avec lui des objets chers qui pourront lui permettre de familiariser son environnement de vacances. Bien sûr son doudou, mais aussi des jouets, des livres, des photos des gens qu'il aime bien... y compris une de votre ex !

Poser des règles claires

Face à cette situation qui s'impose à lui, il peut être tenté (plus ou moins consciemment) d'en tirer profit. Il va alors essayer d'obtenir des autorisations exceptionnelles « spéciales vacances » (se coucher très tard, ne pas faire ses devoirs de vacances), en prétextant que l'autre parent les donne. « Si vous accédez à toutes ses demandes, notamment dans l'espoir de lui redonner le sourire, vous créez chez lui l'illusion de la toute-puissance. Un enfant qui se croit très fort, se pense aussi responsable de tout ce qui arrive autour de lui, en bien, comme en mal. Lourd à porter... », décrypte la psychologue. Surtout, vous aurez du mal à redresser la barre après les vacances !

La bonne attitude Dès le début de votre mois de vacances, posez des règles claires et tenez-les : avec moi, cela se passe ainsi, et je ne reviendrai pas là-dessus. « Un cadre sécurisant sera plus efficace pour l'aider à gérer la perte et le manque, qu'une relation de copinage abdiquant toute autorité », prévient-elle. Cette fermeté ne vous empêchera en rien de partager de bons moments, au contraire !

Et si on voyait le verre à moitié plein ?

Depuis le divorce, le temps que vous passez avec votre enfant est entrecoupé par des allers-retours chez son père. Durant ces vacances d'été, ce sera l'occa-

sion de passer un long moment avec lui, non fractionné, d'offrir à votre relation la dimension de la durée. Déstabilisant certes, mais forcément enrichissant.

**NOUVEAU SUR
AUCHAN.FR**
SIMPLIFIEZ-VOUS LA RENTRÉE SCOLAIRE

 **List
& GO***



Je prends en photo ou
je scanne ma liste de fournitures



Je télécharge
ma liste sur auchan.fr



Je fais mon choix
parmi les articles proposés

**Désormais trouver tous les produits de sa liste de Rentrée devient aussi simple
que de faire une photo. C'EST LA MAGIE DE LIST&GO*!**

Flashez ce code
pour découvrir
List & GO*




#LaRentréeQueJ'aime

*En avant ma liste.
Jusqu'au 31 août 2016.
Produits proposés selon stocks disponibles.

RIDEAUX, STORES *je me protège du soleil*

On les choisit pour leur style, mais leur rôle n'est pas seulement décoratif. **Rideaux et stores** permettent de **moduler l'ensoleillement** pour maîtriser la **luminosité** et la **chaleur** dans la maison. PAR VALENTINE BUVAT

En été, faut-il vivre toutes fenêtres ouvertes pour avoir un peu d'air frais, au risque de s'exposer à la lumière, à la chaleur et à la vue de ses voisins ou doit-on vivre calfeutrés ? Entre ces extrêmes, plusieurs options s'offrent à vous.

Former un ombrage

Les chantres de l'habitat écologique considèrent qu'une maison doit être « solaire passive », c'est-à-dire qu'elle doit profiter de la lumière et de la chaleur gratuites du soleil en hiver, tout en se gardant des risques de surchauffe en été. Le secret ? De grandes surfaces vitrées, à portée de rayons lorsque le soleil est bas, et des débords de toiture pour les protéger lorsque l'astre est au zénith. Pour éviter l'ensoleillement direct sur les vitres, créez une séparation physique entre les rayons et les fenêtres : fermez les volets aux heures chaudes, installez un store banne devant une baie vitrée, ou une pergola à lame orientables.



Bloquer la chaleur

Si vous ne pouvez pas intervenir entre le soleil et les fenêtres, optez pour des textiles techniques. Les doublures enduites d'aluminium renvoient la chaleur vers sa source d'origine. On les scratche derrière son rideau, face métallisée vers l'extérieur en été, vers l'intérieur en hiver (Bi-Cool, Moondream). Et pour conserver une belle luminosité, il existe même des voilages thermiques aux mêmes capacités rafraîchissantes (Moondream également).

Préserver l'intimité

Maîtriser la lumière naturelle, c'est aussi se protéger des regards extérieurs. Modulables, les stores à lames orientables en bois, plastique ou métal s'ajustent à tous les budgets. Adaptés aux baies vitrées, les stores californiens sont parfaits. Pratiques, les stores à enrouleurs tamisent la lumière ; thermo-reflecteurs, ils renvoient la chaleur vers l'extérieur ; opaques, ils permettent une obscurité complète. 🌿

Ludiques et astucieux

Le double système de manipulation de ces stores bateaux permet de les déplacer comme on le souhaite sur les fenêtres. Ils s'adaptent ainsi précisément à la position du soleil. Cette gamme a été conçue pour qu'on puisse changer la toile facilement, au gré de ses envies ou des saisons. Le store devient alors un accessoire déco tendance, comme le montre ce modèle (extrait de la collection capsule Colour, conçue par les designers Scholten & Baijings pour Velux).



Modulables à l'envi

Les panneaux japonais sont des lés de textile rigide qui coulissent sur des rails fixés au plafond. On peut ainsi moduler la luminosité selon le moment de la journée et les besoins : un panneau seul tamise en transparence, et devient plus opaque quand il est doublé ou triplé (panneaux japonais Fréquence et Boule, Castorama).



5 idées pour garder une maison fraîche

La nuit, ouvrir les fenêtres en créant un courant d'air, et fermer le jour. Si on habite une maison, on profite de « l'effet cheminée » : l'air frais entre par le bas (la cave) et chasse l'air chaud par le haut.

L'équation ventilateur + linge humide Placé devant l'étendoir chargé de linge, le ventilateur fera perdre quelques précieux degrés.

Installer des plantes vertes

Elles régulent la température. Les arroser et les vaporiser souvent. **Ne pas produire de chaleur** Eteindre les appareils électriques non utilisés.

Repousser le soleil Fermer volets et persiennes. Ou opter pour des films adhésifs anti-chaueur, qui limitent le passage des rayons solaires sur les vitres.



A l'abri des regards

Préserver son intimité sans renoncer à la lumière, c'est la promesse de ce store à enrouleur malin, qui alterne bandes opaques et bandes transparentes. Il suffit de

manipuler le mécanisme pour choisir de superposer ou d'alterner les bandes, et doser la luminosité (store jour/nuit Inspire, Leroy Merlin, nombreux formats).

Bien dimensionné et esthétique

Confectionné dans une toile de qualité (résistante aux UV et aux intempéries), le store banne est efficace et dure longtemps. Comptez 1 mètre de débord de chaque côté des baies vitrées, et ajoutez 1,5 mètre à la longueur souhaitée. Ainsi, pour protéger une terrasse de 2,5 mètres de profondeur, par exemple, il faut un store banne de 4 mètres (ici, store réalisé avec la toile Orchestra, coloris Brooklyn D112, de Dickson Constant).



L'avis de l'expert



Ch. Brunswick,
dirigeant
de Moondream

« Adoptez les rideaux thermiques »

Ils améliorent le confort d'été et leur efficacité est flagrante : un simple passage de la main devant et derrière le rideau permet de le vérier. En effet, la présence de fils d'aluminium au cœur du tissage permet de réfléchir la chaleur. A la clé, jusqu'à 46 % d'économies de chauffage en hiver et, l'été, jusqu'à 7° C en moins !



Grand confort, dehors comme dedans

Le store électrique protège du soleil les abords de la maison et permet de déjeuner à l'extérieur, même aux heures les plus chaudes. La

toile s'enroule et se déplie afin d'obtenir une parfaite maîtrise de l'ensoleillement et de maintenir les vitrages du rez-de-

chaussée à l'abri des rayons directs du soleil. Résultat : une terrasse agréablement ombragée et un intérieur qui gagne en fraîcheur (réalisation Komilfo).

Il module la luminosité avec précision

Les lamelles du store vénitien sont orientables de l'horizontale à la verticale, pour un effet plus ou moins transparent. Touche déco supplémentaire pour ce modèle en bois, l'effet dégradé tie & dye sur chacune des lames (allant du blanc au rose) pour obtenir plus de raffinement et éviter l'effet color block (Game Art, Luxaflex, quatre coloris).



Simplissime à poser

Le store à enrouleur se manipule aisément et n'a besoin que de quelques centimètres de débord autour de la fenêtre pour parfaitement masquer la vue. Selon les textiles, il peut se faire

discret ou devenir un élément fort de la déco, se déclinant dans des coloris et des motifs variés, à l'image de ces beaux losanges inspirés des teintures artisanales ikat (store Ikat, delamaison.fr).



“ Une pizza généreuse
à ce prix-là,
pour nous,
c'est imbattable* !

Maxime, Laura,
Camille & Judith
AficioNetto Marseille



Pizza
Royale

1 €78
La pizza

Viande de porc
100% Française



Élaborée par
une entreprise
implantée en
Bretagne à



Suggestion de présentation.
TM Advertiser International - RCS Paris 341 190 277 - SIREN au capital de 1 491 196 € - Siège social : 24, rue Augustin Daubert
75 227 Paris Cedex 15 - The Brand Nelson by assistance

netto.fr

*Voir conditions en magasin et sur netto.fr.
Netto Pizza Royale 450 g - 1,78 € l'unité soit 3,96 € le kg.
Prix conseillé en Juin 2016.

LA QUALITÉ À PRIX IMBATTABLE

Les produits
Netto

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Je donne de l'éclat à *ma table*

Vous souhaitez offrir une **nouvelle jeunesse** à votre vieille table de jardin ?
Voilà une **idée toute simple**, et facile à mettre en œuvre. PAR VIRGINIE DE LA BATUT

On l'a tous constaté: notre mobilier de jardin vieillit vite. Si les bois exotiques supportent de rester gris, métal et bois doivent être repeints régulièrement. Cette rénovation peut être réalisée en se contentant de passer une couleur; ou en en profitant pour lui créer de nouveaux habits. Ainsi, cette table dont le pied a été recouvert de deux couches de peinture bleue (laisser sécher 24 heures entre chaque), et le plateau agrémenté d'un motif géométrique habilement composé. (Ambiance et création Tesa.)

La rénovation en 4 étapes



Nettoyez soigneusement votre table à l'eau savonneuse. Poncez légèrement avec du papier de verre à grains fins. Passer deux couches de peinture blanche à 24 heures d'écart. Une fois le plateau bien sec, tracez votre motif au crayon à l'aide d'une règle.



Positionnez du ruban de masquage sur les lignes. L'idéal est d'employer un ruban résistant permettant de réaliser des bords nets et d'une grande finesse. Soignez cette étape et vérifiez l'adhérence du ruban à la table afin que la peinture ne bave pas.



Le motif de cette table est créé avec trois coloris (bleu pâle, rose et brique). Posez d'abord la teinte brique, majoritaire. Pour assurer un travail impeccable, attendez qu'elle soit bien sèche au toucher avant de mettre en place la couleur suivante.



Une fois l'ensemble du motif réalisé et entièrement sec, attachez-vous à retirer les rubans de masquage l'un après l'autre. Procédez délicatement. Finalisez votre création en passant une couche de vernis mat afin de protéger la table.

Juillet au jardin

Que vous soyez **chez vous** ou déjà en **vacances**, notre conseil pour l'été : **pailliez**. PAR VIRGINIE DE LA BATUT



L'astrance, une sauvageonne

On aime sa simplicité, ses délicates fleurs à ombelles blanches cerclées d'une couronne de bractées tirant vers le rose, voire le pourpre. L'astrance (qui compte onze espèces de 40 à 80 cm de haut) se trouve à l'état naturel dans les régions alpines. Elle se plaît dans les sols frais et à la mi-ombre. Si cette vivace éclaire merveilleusement les massifs durant toute sa période de floraison, de juin à septembre, il est aussi possible de la cultiver en pot. On peut la faire sécher (tête en bas) pour l'intégrer dans des bouquets secs.

Juillet ensoleillé remplit cave et grenier

Quand il pleut à la saint Victor (le 21 juillet), la récolte n'est pas d'or.



Un paillage vaut deux arrosages

Généreusement paillée, une plante résiste mieux à la sécheresse. Une bonne astuce pour aider les végétaux à subsister en votre absence. Sans compter qu'un bon paillage (4 à 5 cm de haut) réduit la pousse des adventices (on ne dit plus « mauvaises herbes » !). Reste à choisir le bon paillage en fonction des massifs.

Au pied des hortensias et des plantes de terre de bruyère : des écorces de pin maritime. De plus ou moins gros calibre, on les trouve un peu partout. 11 € environ le sac de 50 l.

Dans le potager : du chanvre ou du lin. En se décomposant, ce paillage va, de surcroît, enrichir le sol. 10 € environ les 60 l.

Sur les plates-bandes : les possibilités sont multiples. On trouve de plus en plus en jardinerie ou dans les coopératives agricoles des sacs de copeaux de bois (naturels ou teints). 10 € environ les 50 l. D'autres préfèrent l'ardoise ou les coques de cacao. Vous pouvez aussi tout simplement disposer de l'herbe fauchée.



L'AGENDA DES RÉGIONS

JUSQU'AU 2 NOVEMBRE CHAUMONT-SUR-LOIRE (41)
25^e édition du Festival des jardins, sur le thème : « Jardins du siècle à venir ». www.domaine-chaumont.fr.

DU 4 JUILLET AU 2 SEPTEMBRE, VARENGEVILLE (76)
Visites guidées de Vasterival, un des plus beaux jardins de Normandie, créé par la princesse Sturdza. Du lundi au vendredi, à 11 h, sauf jours fériés. www.vasterival.fr.

JARDINS DE VALLOIRES (80)
Les 2 et 3 juillet, les roses de Picardie sont à l'honneur ; du 4 au 8, stage d'aquarelle ; le 24, grand pique-nique ouvert à tous. www.baie-desomme.fr.

11, 18 ET 25 JUILLET, 1^{ER}, 8 ET 14 AOÛT RAYOL (83)
Soirées musicales au cœur des jardins du domaine du Rayol. Jusqu'au 25 septembre, l'exposition « L'océan, régulateur du climat ».

MA TERRASSE TOUT EN PASTEL



Jardinière en plastique 10 l, divers coloris, « Barcelona », Elho, 6,15 €, chez Truffaut.

Kit tuyau spiralé « Seasons », Hozelock, 39,90 €, en jardinerie.

Pot en plastique. Diam. 22 cm. 3,40 €, magasins U.

Pulvérisateur-arrosoir, « Sprayman », 9,95 €, chez Jardiland.

Sécateur à lame franche, « Lucy », Fiskars, 14,90 €.



Rêveur Banc de jardin en acier, L 111 x l 60 x H 85 cm. « Monceau », Fermob, 285 €.



Gourmande Assiette en céramique, L 31 x l 24 cm. Chehoma, 19,50 €.



Protecteur Parasol à manivelle en aluminium et polyester, Ø 2,70 x H 2,60 m. DCB Garden, 55 €.



Nomade Radio AM/FM en gomme ABS et alu, L 13 x l 4,2 x H 8,5 cm. « Mini Dolmen », Lexon, 48 €.

Divin turquoise

Sur la table, au salon ou dans le jardin, cette **couleur fraîche** et **joyeuse** donne des airs de **vacances** à la maison. On en profite sans modération.

PAR AUDREY TARTARAT



Lumineuse Bougie parfumée dans un photophore en plastique, Ø 12,4 x H 13,8 cm. « Nikko », Kartell Fragrances, 89 €.



Assoiffé Pichet en barbotine fabriqué par la Manufacture de Saint-Clément, H 34 cm. « Volatile », Pied de Poule, 120 €.



Lagon Vase en verre recyclé, H 38 cm, cont. 12 L. « Tropical », Delamaison.fr, 52,90 €.

Relaxant Rocking-chair en cordage plastique PVC, bois et acier, L 100 cm. « Aca-pulco ski bois », Boqa, 379 €.



On adore son côté vintage

Tous les papiers se recyclent,
alors trions-les tous.

**C'est tellement
simple que même
un homme
peut le faire.**

La presse écrite s'engage pour le recyclage
des papiers avec Ecofolio.



Toute la fraîcheur d'un tartare

Une fine lame pour **couper à cru** en petits dés, **un produit ultrafrais**, un ingrédient supplémentaire et **l'assaisonnement** qui va révéler le tout : VOUS AVEZ **l'accord parfait** ! PAR VALÉRIE BESTEL ET HORTENSE ALLAIN-LAUNAY



**Dessert de fruits
rouges à la menthe**

(Recette page 64)



Tartare de thon au sésame et wasabi

POUR 4 PERS. PRÉP. : 25 MIN. NIVEAU : SIMPLE. COÛT : MOYEN

◆ 600 g de filet de thon ◆ 4 radis ◆ 100 g de concombre ◆ 2 cm de gingembre frais
◆ 2 cuil. à soupe d'huile de sésame ◆ 1 cuil. à soupe de graines de sésame blanc
◆ 1 cuil. à café de pâte de wasabi ◆ 1 petit bouquet de coriandre ◆ 1 cuil. à soupe
de perles de vinaigre balsamique (alolivier.com) ◆ sel, poivre

Nettoyez les radis, rincez et séchez le concombre. Pelez-le. Emincez finement ces légumes à la mandoline, pour obtenir des rondelles fines et régulières.

Coupez le thon en très petits dés. Dans un saladier, mélangez bien le gingembre pelé et râpé, l'huile, les graines de sésame,

le wasabi, la moitié de la coriandre ciselée, du sel et du poivre. Ajoutez le thon et mélangez brièvement et délicatement.

Répartissez le tartare sur des assiettes, décorez de rondelles de radis et de concombre, de feuilles de coriandre et parsemez de perles de vinaigre. Servez frais.

> Recette de la page 62.

Tartare de fruits rouges à la menthe



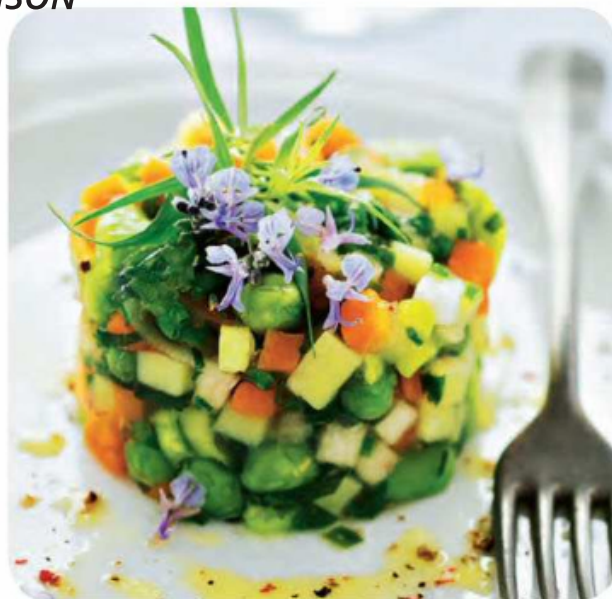
POUR 4 PERS.
PRÉP. : 20 MIN.
NIVEAU : SIMPLE.
COÛT : ÉCO

- ♦ 500 g de fraises
- ♦ 250 g de framboises
- ♦ 250 g de grosses myrtilles
- ♦ 4 brins de menthe
- ♦ 3 cuil. à café de sucre glace

Rincez et séchez les fraises avec du papier absorbant. Réservez-en 16. Coupez les autres en petits dés. Coupez les framboises en 4. Effeuillez et ciselez la menthe.

Posez un cercle en métal (Ø 10 cm env.) sur une assiette à dessert. Remplissez-le en couches successives de fraises, de menthe poudrée d'un peu de sucre, de myrtilles et framboises en quartiers, puis à nouveau de menthe. Terminez par 4 fraises émincées. Faites les autres tartares à l'identique. Retirez les cercles délicatement. Décorez d'une feuille de menthe.

Mixez le reste des fruits avec 1 cuil. à café de sucre glace et filtrez. Déposez des gouttes de coulis autour des tartares. Servez frais.



Jardinière de légumes en gelée

POUR 4 PERS. PRÉP. : 25 MIN. CUISSON : 10 MIN.
ATTENTE : 5 H. NIVEAU : SIMPLE. COÛT : ÉCO

- ♦ 150 g de carottes
- ♦ 150 g de pommes de terre nouvelles
- ♦ 150 g de courgettes
- ♦ 100 g de petits pois
- ♦ 2 oignons nouveaux
- ♦ 3 feuilles de gélatine
- ♦ 1 sachet de bouillon thaï Ariaké
- ♦ 1 brin d'estragon
- ♦ 10 brins de ciboulette
- ♦ 2 brins de persil
- ♦ sel

Nettoyez les légumes et coupez-les en dés (sauf les oignons) à la taille des petits pois. Mettez les dés de pomme de terre dans une casserole d'eau froide et portez à ébullition. Ajoutez les autres légumes et poursuivez la cuisson 5 min environ, ils doivent rester bien fermes. Arrosez-les d'eau très froide.

Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Préparez le bouillon selon les indications de l'emballage avec 30 cl d'eau. Au terme de l'infusion, pressez bien le sachet. Chauffez puis ajoutez-y la gélatine essorée.

Mélanges les légumes bien égouttés dans un saladier avec les herbes ciselées et les oignons hachés. Répartissez dans 4 ramequins et recouvrez avec le bouillon.

Faites prendre au réfrigérateur 5 h. Démoulez sur des assiettes et entourez de vinaigrette à l'huile d'olive, citron et mélange de poivres. Servez frais.

Les secrets d'une bonne découpe

Pour préparer le tartare « au couteau », préférez un modèle éminceur, avec une grande lame large. En effet, le couteau d'office n'est pas adapté, car il ne permet pas

d'émincer sans lever la lame du plan de travail. Affûtez-le soigneusement, avant et après utilisation : c'est la seule façon de conserver une lame vraiment coupante, comme celles

des pros. Si vous le préparez au mixeur, hachez par à-coups et par petites impulsions, pour ne surtout pas obtenir une purée mais conserver de petits morceaux.



Boeuf coupé au couteau et au piment d'Espelette

POUR 4 PERS. PRÉP. : 25 MIN.
NIVEAU : SIMPLE. COÛT : MOYEN

- ♦ 600 g de bœuf maigre (filet, rumsteak, poire, viande à fondue)
- ♦ 4 brins de persil plat
- ♦ 2 échalotes
- ♦ 4 cornichons
- ♦ 2 cuil. à soupe de câpres
- ♦ 75 g de parmesan
- ♦ 4 jaunes d'œufs
- ♦ 1 cuil. à café de moutarde
- ♦ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ♦ piment d'Espelette
- ♦ sel

Hachez le persil, les échalotes et les cornichons. Coupez quelques copeaux de



au parmesan

parmesan à l'aide d'un éplucheur légumes puis hachez le reste.

Mélangez les jaunes d'œufs avec la moutarde puis remettez-les dans 4 moitiés de coquilles d'œufs rincées et séchées.

Coupez le bœuf en petits dés réguliers. Mélangez-les avec les aromates hachés, les câpres, le parmesan, l'huile, du sel et 2 pincées de piment.

Répartissez le tartare sur des assiettes, posez les jaunes d'œufs au centre et décorez avec les copeaux de parmesan. Servez frais.

PHOTOS: MARIANNE PAQUIN

Timbale de roquefort aux abricots secs

POUR 4 PERS. PRÉP. : 15 MIN. CUISSON : 15 MIN. NIVEAU : SIMPLE. COÛT : ÉCO

- 2 tranches de pain noir allemand
- 15 g de beurre • 16 abricots secs
- 150 g de roquefort • fines herbes

A l'aide d'un emporte-pièce, coupez 4 petits ronds (Ø 5 à 6 cm) dans les grandes tranches de pain. Tartinez-les d'une fine couche de beurre. Hachez les abricots secs. Emiettez le roquefort bien froid.

Sur les ronds de pain, déposez 2 couches d'abricots et 2 couches de roquefort, en les alternant. Tassez délicatement du bout des doigts entre chaque étape. Terminez par quelques dés d'abricots et décorez de fines herbes. Servez frais.



Trompe-l'œil de tomate cœur-de-bœuf

POUR 4 PERS. PRÉP. : 30 MIN. CUISSON : 30 SEC. ATTENTE : 5 H. NIVEAU : SIMPLE. COÛT : ÉCO

- 600 g de tomates cœurs-de-bœuf
- 4 feuilles de gélatine (8 g) • 4 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 brins de basilic • 2 brins de persil plat
- 2 échalotes • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • fleur de sel, poivre du moulin

Plongez les tomates 10 sec dans l'eau bouillante et laissez-les refroidir. Pelez, épépinez et coupez-les en dés et égouttez-les dans une passoire au-dessus d'un saladier.

Ramollir la gélatine dans l'eau froide. Portez à ébullition 2 cuil. à soupe de jus des tomates avec autant de vinaigre. Hors du feu, incorporez la gélatine égouttée. Mélangez avec les tomates, les herbes et les échalotes hachées.

Coupez 4 grands carrés de film étirable. Sur chacun, posez en dôme 1/4 de la préparation aux tomates. Nouez le plastique sans laisser d'air, en donnant une forme bien ronde au paquet. Placez au réfrigérateur pour 5 h.

Préparez une vinaigrette relevée avec le reste de balsamique, l'huile, du sel et du poivre. Déballez les tartares sur des assiettes, décorez de pédoncules de tomate et entourez de sauce. Parsemez de fleur de sel.

3 CONDIMENTS QUI DONNENT DU PEPS



Les beaux jours en bouteille.

Un vinaigre de vin à la pulpe de tomate et au basilic. Vinaigre tomate & basilic, Nicolas Alziari, 10,60 €, www.alziari.com.fr.



Comme à Naples. Plus besoin d'aller en Italie pour se procurer les meilleures câpres. Câpres à queue El Tato, 4,10 € sur edilices.com.



L'originale. Avec son goût typique, elle relève à merveille les viandes rouges. Sauce worcestershire 4,15 € sur bienmanger.com.

L'agua limón comme en Espagne

POUR 6 PERS. PRÉP. : 10 MIN. CUISSON : 5 MIN.
ATTENTE : 5 H. NIVEAU : SIMPLE. COÛT : ÉCO

• 3 citrons bio ou non traités • 180 g de sucre en poudre

Rincez et essuyez 2 citrons. Prélevez leurs zestes avec un zesteur. Mettez ces zestes dans une casserole avec 1 litre d'eau et le sucre. Chauffez sur feu doux. Dès l'ébullition, éteignez le feu, couvrez et laissez infuser les zestes jusqu'à refroidissement (2 h environ). Filtrez et allongez avec le jus des 3 citrons.

Versez la préparation dans un récipient large et peu profond. Placez 1 h au congélateur. Grattez et brassez les cristaux de glace avec une fourchette. Placez à nouveau 1 h au congélateur. Grattez

une deuxième fois à la fourchette. Remettez 1 h au congélateur. Grattez et brassez une dernière fois : l'agua limón doit avoir la consistance d'une neige fondue. Répartissez dans des verres. Servez aussitôt, parsemé de quelques zestes.

D'AUTRES IDÉES Vous pouvez parfumer l'agua limón à la menthe ou au thym, à laisser infuser en même temps que les zestes. Cette boisson peut aussi servir de base à des cocktails en l'allongeant de rhum ou de tequila*.



Le citron jaune

BIEN L'UTILISER

Si vous vous servez de l'écorce, brossez délicatement le fruit sous l'eau chaude pour dissoudre cire de protection et traitements. Roulez-le sur le plan de travail en appuyant dessus, il sera plus facile à presser. Enfin, pour en finir avec les citrons entamés qui séchent au réfrigérateur, pressez la moitié non utilisée et congelez le jus dans un bac à glaçons pour en avoir toujours à disposition.

UN PARFUM VIVIFIANT

Bien sûr, on l'aime en star dans une tarte meringuée ou en lemon curd. Mais en petite quantité, il est subtil et donne de l'esprit à toutes les recettes un peu banales, par exemple dans un jus de carotte maison, une soupe de lentilles corail, une conserve de pulpe ou de calamar, une sauce à la crème fraîche, une mayonnaise, ou même un glaçage au sucre...

Recettes minute de boissons citronnées

La limonade. Je porte à ébullition 300 g de sucre et 50 cl d'eau. Je laisse tiédir et ajoute le jus filtré de 6 citrons. Au moment de servir, je complète avec 1,5 litre d'eau gazeuse glacée.

La limounadha tunisienne. A l'aide d'un épluche-légumes, je prélève le zeste de 1 kg de citrons et je retire la peau blanche. Je tranche les fruits et élimine tous les pépins. J'ajoute 250 g de sucre et 20 cl d'eau, et je fais cuire le tout 30 min. Je mixe, je filtre et je dilue avec 2 litres d'eau glacée.

La citronnade à la menthe. Je porte à ébullition 150 g de sucre roux avec 20 cl d'eau et 2 brins de menthe. Je laisse tiédir, je jette la menthe et j'ajoute le jus de 6 citrons et 1 litre d'eau. Je place 2 h au réfrigérateur.

* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

Blanc Cassis
1 mesure de
crème de Cassis
L'Héritier-Guyot
4 mesures de
vin blanc frappé

MIXEZ À L'INFINI

L'HÉRITIER-GUYOT

Le goût du fruit depuis 1845



Que faire avec la *mozzarella* ?

Fraîche, moelleuse et généreuse, **cette spécialité italienne** symbolise l'été, le soleil et le farniente. Nos idées de **recettes pour la sublimer**. PAR VALÉRIE BESTEL



Raviolis au jambon cru et mozzarella

POUR 6 PERS. PRÉP. : 45 MIN. CUISSON : 15 MIN.
ATTENTE : 1 H. NIVEAU : DIFFICILE. COÛT : MOYEN

◆ 2 boules de mozzarella ◆ 6 tranches de jambon cru ◆ 400 g de farine ◆ 4 œufs ◆ 1 oignon ◆ 50 cl de concassée de tomates ◆ 8 pétales de tomates séchées ◆ 1 c. à c. de thym ◆ huile d'olive ◆ sel, poivre

Mélangez la farine et les œufs, et pétrissez 10 min pour obtenir une boule de pâte. Enveloppez de film étirable et réfrigérez 1 h. **Faites revenir l'oignon** dans 3 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez la concassée de tomates et les tomates séchées émincées, le thym, du sel et du poivre. Laissez mijoter 10 min. Hachez la mozzarella et le jambon cru, puis mélangez-les à la préparation. **Divisez la pâte** en 4. Étalez-en très finement 1 quart au rouleau. Déposez dessus des cuillères à café de farce en les espaçant de façon régulière. Entre les boules de farce, humidifiez la pâte au pinceau. Étalez un deuxième morceau de pâte et posez-le sur le premier. **Pressez** entre les boules de farce pour chasser l'air et découpez avec une roulette crantée. Faites les autres raviolis. Cuisez-les à l'eau frémissante salée 3 min et égouttez-les à l'écumoire. Servez-les aussitôt, nappés de sauce. Vous pouvez décorer de pignons et de basilic.

La petite
recette
facile

BILLES DE MOZZARELLA PANÉES

Pour 4 pers.
Prép. : 30 min
Cuisson : 10 min
Attente : 1 h
Dans une assiette creuse, répartissez 100 g de farine. Dans une autre assiette, battez 1 gros œuf avec du sel et du poivre. Dans une troisième, mélangez 100 g de chapelure avec du piment d'Espelette, un peu d'ail semoule et d'origan sec. Egouttez 250 g de billes de mozzarella. Passez-les dans la farine, l'œuf puis la chapelure. Recommencez l'opération une fois et réservez-les 1 h au frais. **Faites-les frire rapidement dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles colorent, égouttez-les pendant 5 min, puis recommencez la friture jusqu'à ce que les billes soient bien dorées. Egouttez-les sur du papier absorbant et servez chaud.**



Cake aux tomates cerises, mozzarella et basilic

POUR 6 PERS. PRÉP. : 20 MIN.
CUISSON : 45 MIN.
NIVEAU : SIMPLE. COÛT : ÉCO

◆ 1 grosse boule de mozzarella ◆ 12 tomates cerises ◆ 180 g de farine ◆ 1 sachet de levure chimique ◆ 3 œufs ◆ 8 cl de vin blanc sec ◆ 8 cl d'huile d'olive ◆ 4 brins de basilic ◆ 40 g de parmesan râpé ◆ sel, poivre

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Coupez la mozzarella en cubes. Coupez les tomates cerises en deux, épépinez-les et égouttez-les. **Mélangez la farine**, la levure et les œufs dans un saladier. Délayez avec le vin et l'huile. Salez, poivrez. Ajoutez délicatement la mozzarella, les tomates, le basilic ciselé et le parmesan sans trop travailler la pâte. **Versez dans un moule** à cake antiadhésif. Glissez-le au four et laissez cuire environ 45 min. Testez la cuisson en piquant le cake jusqu'au centre avec la lame d'un couteau, qui doit ressortir sèche. **Laissez le cake** tiédir 5 min, puis démoulez-le. Servez tiède ou froid.

Un apéritif tout en fraîcheur

Les beaux jours arrivent... Chips, cacahuètes et saucisses sèches restent au placard. Voici revenu le temps des amuse-bouches maison, frais comme on aime.

Petites parts de pissaladière

Émincez un kilo d'oignons et faites-les cuire à l'huile d'olive, 40 minutes à feu tout doux, avec un bouquet garni, une gousse d'ail en chemise, une pincée de sucre, une de sel et un tour de moulin à poivre. Étalez finement une pâte à pain ou à pizza sur votre plaque de four. Parsemez-la d'oignons confits, de belles olives noires et des filets d'anchois dessalés. Enfournez 20 minutes dans un four préchauffé à 210°. Pour la dégustation, découpez en petites portions à picorer.



Nos idées recettes à tester sans hésiter :



Saint-Jacques et chorizo sur toast

Découpez à l'emporte-pièce (avec des formes différentes, c'est plus joli) des tranches de pain de mie. Sur chaque toast, déposez une lamelle de chorizo, une noix de Saint-Jacques coupée en deux. Saupoudrez de paprika et enfournez 5 minutes à 180 °C. Servez sans attendre.

POUR DES INSTANTS FRAIS ET FRUITÉS

Arômes & Vin propose des boissons aromatisées à base de vin aux arômes naturels, élaborées en France. Parfaitement équilibrées, ces boissons laissent s'exprimer toutes les saveurs du fruit. Rosé pamplemousse, fraise, framboise ou griotte, Rosé melon, mangue ou passion, Blanc poire ou pêche sont autant de variétés originales à déguster bien fraîches.

En accompagnement : ROSE PAMPLEMOUSSE

Servez le Rosé Pamplemousse très frais (entre 8 et 10°C). Fruité, frais et sucré, il se démarque par la légère pointe d'amertume qu'il libère en bouche.

En accompagnement : ROSE FRUIT DE LA PASSION

Frais, doux, acidulé et parfumé... Rosé Fruit de la Passion est un mariage inédit entre le vin rosé et le fruit emblématique des Caraïbes. Une boisson à découvrir.



Existe en bouteille de 75cl et en BIB de 3L



en b et

www.av-aperitif.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.



Un avocat en ligne, ça vaut le coup ?

Depuis le **15 juin**, les avocats ont leur **première plate-forme « officielle » sur le web : avocat.fr**.
Mode d'emploi de ce nouveau service. PAR ANNE DAVID

C'est quoi ?

De nombreux sites proposaient déjà de nous épauler face à la justice et de nous aider à trouver un avocat. Mais depuis le 15 juin, la profession elle-même a investi la toile avec une plate-forme dédiée au grand public. Ce site, promu par le Conseil national des barreaux et qui représente l'ensemble des avocats exerçant en France, vise à nous aider à résoudre nos problèmes de la vie quotidienne.

Lui confier votre dossier

Au prix indiqué sur le site, l'avocat se contente de répondre à une question juridique simple. Mais rien n'interdit de lui soumettre des documents pour qu'il vous dise si vous avez une chance de gagner en justice.

Une première consultation en ligne

Ce nouveau site accueille tous les avocats volontaires. La profession espère que d'ici un an ils seront 15 000 à pouvoir répondre en ligne aux questions du public. En pratique, vous choisissez celui dont la spécialité et la localisation géographique vous intéressent. Vous regardez ses tarifs sur sa fiche et vous lui posez votre question. Il est censé vous répondre rapide-

ment, par retour de mail. « La réponse peut être assez détaillée, une soixantaine de lignes, si besoin. L'avocat décide librement du prix de cette consultation à distance, mais le tarif devrait être compris entre 30 et 80€ », explique M^e Didier Adjedj, président de la Commission « Exercice du droit » du Conseil national des barreaux. Vous payez en ligne, bien sûr.



En ligne ou de visu

Pour une vraie consultation, l'avocat vous indiquera à l'avance ses honoraires, et vous pourrez poursuivre vos échanges par mail. Comptez entre 150 et 170 € TTC en moyenne. « Si vous préférez le rencontrer ou lui téléphoner, il est aussi possible de prendre rendez-vous avec lui en ligne », précise M^e Didier Adjedj.

Objectif : une plus grande transparence

Certains sites (mon-avocat.fr; wengo.fr...) proposent les services d'avocats, qui sont rémunérés pour y être présents ou sont directement employés par lui. Avec, souvent, des avis de consommateurs pour évaluer leurs prestations, ce qui n'est pas le cas sur avocat.fr. « Ce site est la seule plate-forme connectée directement au tableau de l'ordre des avocats. C'est la garantie que tous les interlocuteurs que vous y trouvez sont bien des avocats », souligne M^e Didier Adjedj. D'autres sites (legalife.fr; document-juridique.com; legalacte.fr...) fournissent, clés en main, des docu-

ments juridiques (contrat de location, convention de pacs...). Il en coûte de quelques euros à plusieurs dizaines d'euros selon la complexité du texte. Mais sans aucun conseil pour rédiger le document. Enfin, des adresses proposent, en quelques clics, de saisir pour vous le juge de proximité ou le tribunal d'instance. Pour cela, comptez environ 80€ sur le site de l'association de consommateurs CLCV, qui offre ce service en partenariat avec demanderjustice.com. Sachez que le Conseil national des barreaux estime, lui, que ces prestations sont contraires à la loi.

PLUS D'INFOS

Le site avocat.fr doit, d'ici l'automne, s'enrichir d'informations juridiques gratuites sur tous les problèmes qui peuvent empocher la vie quotidienne. Du droit du travail à celui de la famille, en passant par le droit pénal, des fiches pratiques devraient répondre aux questions les plus fréquentes.

À LA RETRAITE, VOUS SEREZ TOUJOURS VOUS.

Et toujours bien entourés avec AXA.



AVEC L'ASSURANCE DÉPENDANCE AXA, VIVEZ SEREINEMENT VOTRE RETRAITE.

Bénéficiez :

- **En tant qu'aidant** : de services d'assistance accessibles dès la souscription⁽¹⁾ (accompagnement par téléphone, services à la personne en cas d'hospitalisation...).
- **En cas de dépendance** : d'un complément de ressources mensuel à vie et de services d'assistance élargis^{(1) (2)}.

Rencontrez votre conseiller AXA pour un bilan personnalisé.

axa.fr

Posez vos questions sur @axavotreservice  

⁽¹⁾ Selon clauses et conditions du contrat assurance dépendance Entour'Age.

⁽²⁾ Le complément de revenus prend la forme d'une rente viagère.
Communication à caractère publicitaire.



**Assurance
Banque**

réinventons / notre métier



En Pays de Loire, au fil de l'histoire

De l'abbaye de **Fontevraud** au bioparc de Doué-la-Fontaine, du **Puy du Fou** aux **Sables-d'Olonne**, une balade pour aller de la **douceur angevine** aux rouleaux de **l'Atlantique**. PAR JEAN-PIERRE REYMOND



Dressé sur un éperon rocheux, le château de Montsoreau domine la confluence de la Loire et de la Vienne. A la frontière de la Touraine et de l'Anjou, ses remparts surveillaient les toues qui remontaient de Nantes chargées de noix de muscade, de cacao et de sel de Guérande. Alexandre Dumas situa son roman, *La Dame de Montsoreau*, dans ce château autour duquel les maisons s'enfouissent dans le tuffeau. Parfois, la roche cache une champignonnière troglodytique où l'Angevin se régale de galipettes, champignons garnis de rillettes, d'escargots ou de fromage de chèvre (www.troglo-sautauloups.com). Trente mètres au-dessus, les vignobles se courbent jusqu'à la Loire, « un fleuve de sable où ne coule qu'un peu d'eau », ironisait Jules Renard. Embarquons du port de Montsoreau dans la toue cabanée de Denis (loire-vins-aventure.fr) pour déguster ses vins. Ici, un héros guette sa proie. Là, des castors ont fait tomber un arbre. Fanny Ardant, Coco Chanel sont nées à l'ombre du château puissamment fortifié de Saumur, ville militaire qui abrite la fameuse école de cavalerie le Cadre noir. Au XVII^e siècle, le quaker William Penn y étudia avant de fonder la Pennsylvanie. Au 5 de la montée du Fort, Balzac a situé la maison d'Eugénie Grandet dont le père « portait en tout temps un chapeau de quaker ». Si la pétanque vous manque, essayez la boule de fort à Saint-Hilaire-Saint-Florent. En chaussons, lancez la boule vers le maître (cochonnet). Elle roule comme un pneu.



Montsoreau
Le château a été érigé au XV^e siècle.

Fontevraud
L'abbaye abrita jusqu'à quatre monastères.

Saumur
La ville fut une place forte dès le X^e siècle.

Doué-la-Fontaine
est aussi connue pour la culture des roses.

Angers
Sa forteresse massive a été érigée sous Louis IX.

Le Puy du Fou
La parc inaugure cette année un tout nouveau spectacle.

En pratique



Y LOGER

Hôtel du Mail
Dans un ancien couvent au cœur d'Angers. Env. 100 € la chambre double avec le petit déj. Tél. : 02 41 25 05 25. hoteldumail.fr.

Fontevraud, l'hôtel

Dès la fermeture, les hôtes de cet hôtel design peuvent déambuler en toute liberté dans l'abbaye. De 171 à 197 € la ch. dble avec le petit déj. De 150 à 185 € pour 4. Tél. : 02 46 46 10 10. fontevraud.fr.

Château Colbert

Bâti pour le frère du ministre du Roi-Soleil, ce château domine le parc de Maulévrier et le potager entretenu par le passionné Michael Vincent. De 121 à 204 € la ch. dble avec le petit déj. Tél. : 02 41 55 51 33. chateaucolbert.com.

Maison Richet
Chambres petites mais ambiance agréable. De 72 à 102 € la ch. dble avec le petit déj. Les Sables-

d'Olonne. Tél. : 02 51 32 04 12.
Côte Ouest
Dans le style paquebot, face à l'océan. Espace thalasso. De 180 à 300 € la ch. dble avec le petit déj. Les Sables-d'Olonne. Tél. : 02 51 21 77 77. accorhotels.com.



SE RESTAURER

Fontevraud,
le Restaurant, Bocuse d'or, Thibaut Ruggeri est un grand chef français. Menus de 58 à 135 € avec le vin. Tél. : 02 46 46 10 10. fontevraud.fr.



SE RENSEIGNER

CRT Pays de la Loire
enpaysdelaloire.com. CDT Anjou : anjou-tourisme.com. CDT Vendée : vendee-tourisme.com.

A LIRE

Le Guide du Routard Pays de la Loire
Eugénie Grandet, de Balzac. *La Dame de Montsoreau*, d'Alexandre Dumas.

Fontevraud, la très grande abbaye

« Qu'il pleuve, qu'il vente, partout l'abbaye a ses rentes », affirme le dicton. Fondée au IX^e siècle par Robert d'Arbrissel, Fontevraud a été l'un des plus grands centres monastiques d'Europe. Pourtant, ce prêcheur sentait le soufre, dormant nu au milieu de ses nonnes, afin de surmonter le désir charnel. Il confiera le destin de sa communauté à une femme, et l'abbaye sera dirigée par des abbesses jusqu'en 1792. Après la Révolution, Fontevraud devient une prison, où furent retenus l'anarchiste Blanqui et le royaliste Maurras. Depuis sa fermeture, cette gigantesque abbaye a retrouvé sa splendeur, renouant avec le rêve de Robert d'Arbrissel d'une cité idéale. Cet été, de nombreux spectacles y seront donnés. Quant aux enfants, ils pourront projeter leurs dessins sur les murs à côté des gisants d'Aliénor d'Aquitaine et de son fils Richard Cœur de Lion.

Doué-la-Fontaine, au cœur du pays troglodytique

Au XIX^e siècle, les paysans exploitaient les faluns (roches) qui se trouvaient sous leurs champs, créant de véritables cathédrales souterraines. *Le Mystère des faluns* (les-perrieres.com) offre un parcours féerique dans cet univers constitué de vertèbres de baleines, de dents de requins et de coquillages disparus lorsque l'océan recouvrait l'Anjou. Plus spectaculaires encore, voici les carrières du bioparc



Du Puy du Fou à la Vendée militaire

Combats de gladiateurs, spectacles de rapaces, évocation du héros vendéen François Athanase Charette de La Contrie, figurent parmi les grands spectacles du Puy du Fou. A la tombée de la nuit, 14 000 spectateurs s'installent pour la Cinéscénie qui rassemble 1 200 acteurs, la plupart bénévoles. Créé en 1978 par Philippe de Villiers, le parc a fédéré la population, et attiré le grand public pour une vision mythifiée de la Vendée. Pour approcher de plus près la réalité, il faut visiter l'Historial de la Vendée ou le logis de La Chabotterie, manoir près duquel Charrette et ses 32 fidèles ont été arrêtés, dernier épisode de ces guerres de Vendée qui ont ensanglanté la région entre 1793 et 1796.

de Doué-la-Fontaine où s'ébattent girafes, rhinocéros et okapis. Avec sa végétation luxuriante, il faut bien ouvrir les yeux pour dénicher le panda roux, l'hippopotame pygmée ou l'ours brun parti se délecter du miel que ses soigneurs ont caché. Dans la plus grande volière d'Europe, ibis rouges, condors, aras frôlent le visiteur. Un enchantement à prolonger dans le parc oriental de Maulévrier dont le concepteur, Alexandre Marcel, a bâti la Pagode de Paris.

Les Sables-d'Olonne, phare de la côte de Lumière

A l'entrée du port, le prieuré Saint-Nicolas veille depuis le **XIII^e** siècle sur le chenal qui coupe la ville. D'un côté, les maisons basses aux volets bleus du quartier de la Chaume accueillent les pêcheurs. De l'autre, Les Sables et ses villas Art déco se lovent au milieu d'immeubles. Prenons le bac pour atteindre Les Sables. Faufileons-nous dans des ruelles à peine plus larges que les épaules pour atteindre le marché. Sur les étals, les langoustines gigotent à côté de sardines rutilantes et d'huîtres charnues. Dans le quartier de l'Ile-Penotte, Dan a décoré des maisons de moules, de bulots et de pétoncles pour former voiliers et pieuvres. En tout cas, les compositions loufoques de Victor Brauner et Gaston Chaissac enchanteront les jeunes. Enfin, direction la plage en demi-lune où des centaines de milliers de spectateurs se presseront le 6 novembre pour souhaiter bon vent aux vingt-sept skippers qui s'élanceront pour le mythique Vendée Globe, course autour du monde en solitaire et sans escale. 🌊



Logis de La Chabotterie
L'été, le château accueille un festival de musique.

Historial de la Vendée
De la Préhistoire au **XX^e** siècle, toute l'histoire de la région.

Les Sables-d'Olonne
Station courue dès le **XIX^e** siècle.

10 KM 62 KM

52 KM

Angers, la vraie douceur de vivre



BOTANIQUE ET BEAUX-ARTS

Dans le potager de Terra Botanica, le promeneur découvre que lentilles et épinards viennent d'Asie, l'artichaut d'Afrique, la pomme de terre et la tomate d'Amérique du Sud. Terra Botanica, seul parc dédié au végétal, mêle jardins et attractions. Secoué dans son siège du cinéma 4D, le voyageur fonce au milieu des dinosaures. Puis, il frissonne de froid dans la serre consacrée aux plantes glaciaires. Si l'Anjou est une terre de maraîchages, Angers possède aussi la plus belle collection au monde de tapisseries. A côté du *Chant du monde*, chef-d'œuvre contemporain de Jean Lurçat, Angers s'enorgueillit de *L'Apocalypse*. Pour découvrir

ces 84 œuvres du **XIII^e** siècle qui s'étirent sur 146 mètres, franchissons les douves du château et plongeons dans la demi-pénombre vers cet ensemble exceptionnel de tapisseries médiévales.

HISTOIRE ET GASTRONOMIE

C'est dans ce château, plus précisément dans le logis du gouverneur, que d'Artagnan arrêta, en 1661, Nicolas Fouquet, surintendant des Finances que Louis XIV jalousait pour son château de Vaux-le-Vicomte. Angers mérite aussi une halte pour son musée

des Beaux-Arts et celui dédié aux sculptures de David d'Angers, auteur du fronton du Panthéon à Paris. Le soir, l'heure est venue d'apprécier cette douceur angevine en dégustant fritures et poêlée d'anguilles dans l'une des guinguettes de Bouchemaine. Dans ce village, à la confluence de la Maine et de la Loire, les ardoisiers faisaient bâtir de somptueuses villas. En contemplant la Loire, on a envie comme Julien Gracq de filer vers ces « îlots vierges, envahis de roseaux et d'aulnes, où robinsonner à loisir ».



SÉRIEUSEMENT DIVERTISSANT

- Dites à Manuel que
je termine un dossier important,
j'arrive dans cinq minutes.



Voici

Nouvelle
dès le 17 juin
formule

WWW.VOICI.FR

Le top 4 des films de la semaine

Sur quel pied danser

1^{er}

Comédie. Cette comédie musicale bien chaussée a le pied malin. Suivant les pas des films enchantés de Jacques Demy et avec des chansons écrites par la crème de la variété française (Jeanne Cherhal, Albin de la Simone, Olivia Ruiz...), elle fait souffler un vent de légèreté sur un thème pourtant sérieux: le combat social d'ouvrières dans une usine de souliers de luxe menacée. Jeune actrice déjà nommée deux fois au César du meilleur espoir, Pauline Etienne fait merveille dans le rôle de Julie, nouvelle recrue sous le charme de Samy, un beau camionneur sans attaches.



De Paul Calori et Kostia Testut avec Pauline Etienne, François Morel, Olivier Chantreau, Julie Victor. 1 h 25.

2^e

L'aigle et l'enfant

Aventures. Entre film animalier et comédie d'apprentissage, cette histoire est celle d'une amitié hors du commun entre Abel, un aiglon tombé du nid, et Lukas, un jeune garçon privé lui aussi d'un nid douillet depuis la mort de sa mère et le mutisme de son père. Avec l'aide de Danzer (Jean Reno), le garde forestier narrateur du film, il va recueillir le rapace et l'aider à retrouver la liberté. Une belle aventure, destinée aux plus jeunes, avec des images magnifiques et impressionnantes d'aigles comme on en a rarement vu.



De Gerardo Olivares et Otmar Penker avec Manuel Camacho, Jean Reno. 1 h 37.

4^e



De Cesc Gay avec R. Darín, J. Cámara... 1 h 46.

Truman

Comédie dramatique. Julián est condamné, et il le sait. Alors il compte profiter au mieux du temps qu'il lui reste avec Tomás, son ami d'enfance venu du Canada. Il doit aussi trouver un nouveau foyer à son chien Truman. Cette chronique douce-amère d'une grande justesse a été multirécompensée en Espagne. Portée par deux comédiens magnifiques, sans tomber dans le pathos, elle offre une belle leçon de vie et d'amitié.

Viva

Drame. Angel coiffé des perruques pour des artistes travestis dans un cabaret de La Havane et rêve d'y avoir son propre numéro. Après une audition réussie, il devient Viva. Au grand dam de son père – ancien boxeur alcoolique tout juste sorti de prison – qu'il a à peine connu et avec lequel il doit cohabiter. Alors que tout les oppose, les deux hommes vont devoir apprendre à s'accepter. Un drame réaliste et poignant qui prend littéralement aux tripes et traite avec une belle élégance la quête de l'identité et l'amour filial.

3^e



De Paddy Breathnach avec Jorge Perugorrià. 1 h 40.

lire

PRIX
DU
ROMAN
Femme actuelle
COUP DE CŒUR
DES LECTRICES

on
est fan!

Le carrousel

Gai, enlevé, prenant : ce roman a tout pour plaire. Elles s'appellent Coline, Lauren, Sarah et Elena. Rien ne semble relier ces quatre jeunes femmes. Elles vont pourtant se rencontrer, se lier d'amitié et devenir inséparables. Leurs histoires s'imbriquent peu à peu jusqu'à ne faire qu'une, avec comme point d'ancrage un café appartenant au grand-père de l'une d'entre elles. Avec un système de narration parallèle, Cyrielle Recoura brouille les cartes et nous embarque à Lyon. Suivez-la ! S.N. Ed. Prisma, 259 p., 17,95 €.

LA DRIBBLEUSE DE MOTS
Cyrielle Recoura
a 26 ans et vit à Limoges, où elle est basketteuse pro. Elle a débuté ce roman à 18 ans, avant ses études d'ingénieure. Et depuis, quand elle ne dribble pas, elle écrit !

et aussi...

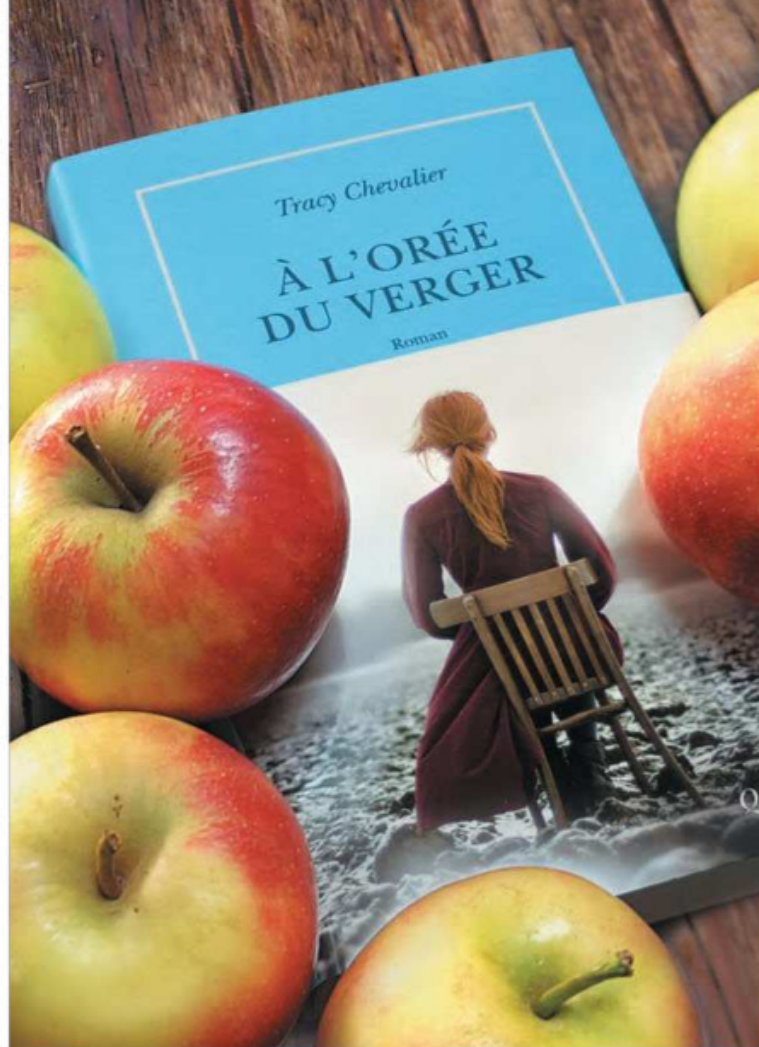


J'AI QUELQUE CHOSE À TE DIRE

d'Anne de Bourbon-Sicules
Passionnant
Mettez vos pas dans ceux de Greta. A 20 ans, elle se fiance à Jim, promis à une belle carrière politique. Mais un accident de voiture va faire basculer sa vie. A son réveil, Greta apprend qu'elle n'aura jamais d'enfant et que Jim a disparu. Un roman d'amour parfait pour l'été, vous n'en ferez qu'une bouchée ! A. C. Ed. l'Archipel, 336 p., 20 €.

LE MERCATO D'HIVER

de Philip Kerr
Un monde de foot !
Avec cette nouvelle série, Kerr nous entraîne dans les eaux troubles de la Premier League. Un polar foot, foot, foot, pour ce passionné de ballon rond, dans lequel se mêlent et s'entremêlent corruption, meurtre et coups bas, avec Scott Manson pour héros. Match retour prévu à l'automne. On en redemande ! M. P. Editions du Masque, 447 p., 20 €.



Des pommes de la discorde aux arbres de l'espérance...

« Une fois de plus, le talent de Tracy Chevalier à reconstituer une époque et un décor impressionne. »

Bernard Lehut, RTL

« Tracy Chevalier a du souffle et du style, le sens de l'épique comme du minuscule. »

Fabienne Pascaud, Télérama

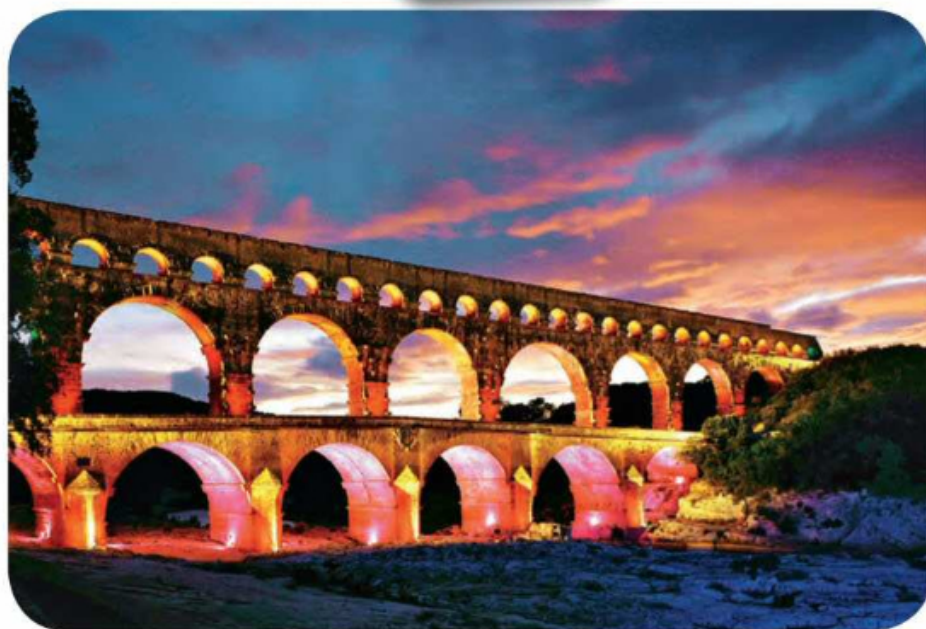


Quai Voltaire

editionslatableronde.fr



EditionsLaTableRonde



Nuit magique Sur le pont du Gard, on y danse...

La mise en lumière nocturne du pont du Gard est un régal pour les yeux (chaque soir jusqu'au 28 août), qui appelle forcément une série de soirées festives. Cette semaine (7 et 8 juillet), le festival Lives au Pont propose une programmation résolument électro (avec Fakear, Jamie XX, Para One, etc.). Et chaque vendredi soir à partir de 19 h 30 (du 15 juillet au 19 août), on y danse à la fraîche, dans des soirées guinguette thématiques, tantôt swing, jazz, blues, tango... On remercie l'Empire romain pour cet héritage très « développement durable ». pontdugard.fr.

La tournée des festivals

PORTRAIT(S) À VICHY

Jean-Marie Périer, grand imagier de *Salut les copains*, est l'invité d'honneur du festival de photo de Vichy, avec une sélection de ses icônes sixties. On y voyage aussi vers Cuba (avec Nicola Lo Calzo), Kinshasa (Jean Depara) et les jungles de Ruud van Empel... Jusqu'au 4 septembre, ville-vichy.fr.



VAISON DANSES

La danse contemporaine s'offre à tous avec des talents comme Benjamin Millepied, Angelin Preljocaj et Thierry Malandain (en photo, sa création sur le *Cendrillon* de Prokofiev). Soirée d'ouverture gratuite le 4 juillet avec le ballet junior du CNRR T.P.M. Jusqu'au 29 juillet, vaison-dances.com.

THÉÂTRE À AVIGNON

Olivier Py, Ivo van Hove, Pascal Quignard sont au générique de l'incontournable rendez-vous. Madeleine Louarn y évoque Louis II de Bavière (*Ludwig, un roi sur la Lune*), Thierry Thieû Niang nous touche *Au cœur* et Rufus Wainwright nous emporte avec son opéra *Prima Donna* (photo). Du 6 au 24 juillet, festival-avignon.com.

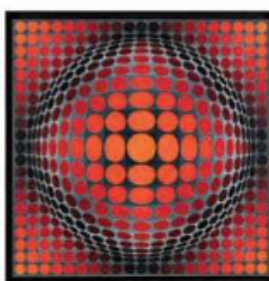


Spécial kids Disneyland, la magie est de retour

Pour son nouveau spectacle, le parc Disneyland Paris trouve une dose d'émerveillement du côté de l'illusionnisme. *Mickey et le Magicien* fait référence aux mondes de Méliès et de Robert-Houdin, mêlés bien sûr aux chansons et personnages Disney (*Cendrillon*, *la Reine des neiges*, etc.). Jusqu'au 8 janvier, disneylandparis.fr.

Un artiste, une expo

VICTOR VASARELY
Figure majeure de l'op art,
 il a étudié dans sa Hongrie natale (sous l'influence du Bauhaus), puis a fait sa carrière en France. Il a créé un langage universel de formes géométriques, nettes et simples, comme en réponse à un monde qui se complexifie.



L'exposition MultipliCITÉ se répartit sur trois lieux, le château de Gordes, le musée Vouland d'Avignon et la fondation Vasarely à Aix-en-Provence, et donne à voir les différents aspects de l'œuvre du plasticien : art cinématique, films, objets, photos...
 Jusqu'au 2 octobre, fondationvasarely.fr.

Les pieds dans l'eau

MUSIQUES À ROUEN

En bord de Seine, au pied du pont Flaubert, la région Normandie offre quatre soirs de concerts gratuits avec des têtes d'affiche comme Zazie, les Innocents, Selah Sue (photo), et aussi des talents de la scène indé (General Elektriks, Beach Youth, Afrojack, Jahen Oarsman, D-Wayne...).
Du 7 au 10 juillet,
lesconcertsdelaregion.fr.



Il était une fois l'histoire



Depuis 1982, la ville de Meaux organise chaque année un grand spectacle historique, qui passe notamment par l'évocation du passé médiéval de la cité et de la Première Guerre mondiale. Cette tradition se renouvelle cette saison sous le titre *Héroïques!*, en 18 tableaux, sous la direction artistique de Pierre Corbel. Mais ce qui ne change pas, c'est qu'elle repose sur l'implication de 500 bénévoles et qu'elle prend pour décor le fabuleux écrin de la ville épiscopale. A voir au moins une fois!
 Jusqu'au 17 septembre, spectacle-meaux.fr.

1950. VASARELY PAR WILLY RONIS AU CHÂTEAU DE GORDES/FABRICE LEPELLETIER ; VICTOR VASARELY/1972. TETTYE-AG ET 1932-1945. FILLE FLEUR, EXPOSÉS AU MUSÉE VOULAND À AVIGNON/FABRICE LEPELLETIER ; 1960 L'ALPHABET PLASTIQUE, EXPOSÉ À GORDES/FABRICE LEPELLETIER

Ma playlist de la semaine... pour voyager



BLUESY
Aké, de Blick Bassy, le Cameroun qui rêve.



VIREVOLTANT
Rei Bantu, de Bel Air de Forro, pour danser le Brésil.



DÉPAYSANT
Yumeh, de Kengo Saito, croisement Japon-Afghanistan.



VIBRANT
A Thousand Years, par S. Giniaux et C. Soumano.



NOSTALGIQUE
Carnival, de Joanie Sommers, une voix à redécouvrir.



ENSOLEILLÉ
Abatina, de Calypso Rose, nous emmène à Trinidad.

écouter



Bélier

21 mars - 21 avril

Amour ★★★ Bonne combinaison entre vos idées et les actes de votre chéri. Votre couple joue la complémentarité!

Santé ★★ Inutile de presser le pas. S'il y a une urgence, c'est de vous détendre.

Travail ★ Mercure annonce des modifications susceptibles de contrarier vos plans ou de déstabiliser votre situation.

Et pour lui ? Les sourires s'échangent, les cœurs s'attirent. Un coup de foudre? Pas forcément. Une idylle? Sûrement.



Taureau

22 avril - 21 mai

Amour ★★ Vous débrayez pour vous consacrer à votre chéri et à vos proches. Si ça, ce n'est pas une preuve d'amour!

Santé ★★★ En signes d'Eau, les planètes fluidifient vos énergies. Entre le mental et le physique, l'équilibre est préservé.

Travail ★★ Mieux vaut renforcer les acquis que parier sur des projets hasardeux.

Et pour lui ? Normal qu'il fasse la grimace après une nouvelle qui l'oblige à mettre la main au porte-monnaie.



Gémeaux

22 mai - 21 juin

Amour ★ Célibataire, méfiez-vous des mirages. En couple, on ne se comprend pas.

Santé ★★ Pour retrouver votre énergie, rompez avec les habitudes, surtout si elles sont devenues contraignantes.

Travail ★★★ Vous avez des alliés prêts à vous donner un coup de pouce pour développer vos projets avec succès.

Et pour lui ? Il semble bien plus soucieux de plaire que de s'occuper de ses affaires professionnelles et financières.



Cancer

22 juin - 22 juillet

Amour ★★★ Une belle ouverture avec Mercure si vous cherchez l'amour. En couple, Vénus apporte connivence et romance.

Santé ★★ Il n'y a pas mieux que des experts en soins pour vous faire du bien. Un petit luxe à vous offrir, ou vous faire offrir.

Travail ★★★ Votre activité est intense, mais promise à une belle récompense. La promotion ne devrait plus tarder.

Et pour lui ? Il est obnubilé par son budget, alors qu'il n'a aucun souci à se faire.



Lion

23 juillet - 22 août

Amour ★★★ Un échange amical peut prendre une tournure sentimentale.

Santé ★★ On se redresse, tout d'abord pour afficher sa beauté, et ensuite pour soulager son dos de bas en haut.

Travail ★★ Informée et connectée, vous êtes à l'affût de la moindre opportunité susceptible de doper votre carrière.

Et pour lui ? Sa présence est un vrai bonheur. Il n'a pas son pareil pour embellir la vie et redonner le sourire.



Le signe qui fait le buzz

Poissons

20 février - 20 mars

Les news *De nouvelles occupations, distrayantes et enrichissantes. Un heureux événement à fêter. Un bonus financier qui tombe à pic pour l'été.*

A la une *L'envie de mettre les voiles pour concrétiser vos désirs vous démange.*

Changement d'air, de job, de logement, toutes les options et directions sont possibles.

Astro-coaching *Pas de bifurcation en amour, au contraire, Vénus consolide les sentiments. La période prête à prendre des engagements durables, mutuels et solennels. Et si on se mariait ?*

Retrouvez les prévisions de l'astrologue Marc Angel, sur le site femmeactuelle.fr rubrique astro



Vierge

23 août - 22 septembre

Amour ★★ Vénus réunit la famille autour d'un événement qui devrait fédérer et réussir à mettre tout le monde d'accord.

Santé ★★★ De nouveaux loisirs vous permettent de vous délasser autant qu'ils aident à tisser des liens sympas.

Travail ★★ La confiance, vous l'avez. Il ne vous reste qu'à retrousser vos manches!

Et pour lui ? Impossible de lui demander le moindre coup de main, monsieur milite pour le farniente toute la journée.



Balance

23 septembre - 22 octobre

Amour ★★ Quelque chose vous chiffonne dans le comportement de votre conjoint. Pas méchant, mais contrariant.

Santé ★★★ Vous rayonnez de beauté, de jeunesse et d'énergie. Tout vous sourit.

Travail ★★ La peur de vous disperser vous convainc de vous recentrer sur votre activité et d'y trouver un réel intérêt.

Et pour lui ? On sent qu'il cherche à se confier, comme s'il avait vraiment besoin de soulager son cœur ou sa conscience.



Scorpion

23 octobre - 22 novembre

Amour ★★ Dernière semaine vénusienne, faites en sorte que les amours soient fortes et durent toujours.

Santé ★★ Votre intuition a raison quand elle vous souffle qu'il est grand temps de vous occuper de vous. Suivez-la!

Travail ★★★ Vos talents sont reconnus et vos qualités appréciées. Si le contrat arrive à échéance, il sera renouvelé.

Et pour lui ? Mercure facilite la communication. Il exprime librement ses sentiments.



Sagittaire

23 novembre - 21 décembre

Amour ★ On vous reproche de ne pas accorder de temps à votre entourage, alors que vous êtes toujours disponible.

Santé ★★ Tant que vous ne régulerez pas votre rythme, vous continuerez à balancer entre fougue et coups de fatigue.

Travail ★★★ Si vous aimez votre job, vous allez l'aimer davantage après l'annonce d'une bonne nouvelle financière.

Et pour lui ? Il a beaucoup plus de facilité à flirter qu'à faire durer la relation...



Capricorne

22 décembre - 20 janvier

Amour ★★ Les discussions vous épuisent. Il est préférable d'agir pour vous retrouver sur la même longueur d'ondes.

Santé ★ La gestion des nerfs reste difficile, vos réserves de patience s'épuisent.

Travail ★★ Mercure oblige encore à jongler avec l'argent, pas pour longtemps, heureusement. Côté job, le climat est bon.

Et pour lui ? Cette fois-ci, on le sent bien décidé à accorder la primeur de son temps et de ses baisers à sa dulcinée.



Verseau

21 janvier - 19 février

Amour ★★ Laisser venir est la meilleure attitude à adopter pour permettre à la situation comme à la relation d'évoluer.

Santé ★★ Envie de manger sain, c'est une bonne chose, mais l'envie ne suffit pas...

Travail ★★ Il y a des injustices qui commencent à vous agacer sérieusement.

Vous ne tarderez pas à les dénoncer.

Et pour lui ? Il est amoureux. Ça se voit, ça se sent, et surtout, ça s'entend. Il ne cesse de le clamer sur tous les toits

Les châteaux de la Loire autrement *par Gonzague Saint Bris*

Je suis un enfant de la Loire. Ma famille a une propriété, le domaine de Beauchêne, à Chantenay-sur-Loire. C'est de là que mes grands-parents, Jean et Carmen Saint Bris, ont été déportés pour faits de résistance. Dénoncés après avoir sauvé des parachutistes anglais, ils sont morts dans les camps de concentration de Ravensbrück et Gross-Rosen.



A huit sur un radeau

Je suis issu d'une famille de sept garçons et une fille. Nous avons une tradition : depuis dix ans, chaque été au mois d'août, nous descendons la Loire en radeau. Une énorme embarcation de trois mètres de long sur deux mètres de large, que nous avons bâtie avec mes frères et baptisée *Ecolo-Radeau*.



La Reine des eaux

Nous y avons vissé un fauteuil Dagobert, sur lequel s'assoit notre mère, la poétesse Agnès Saint Bris. La Reine des eaux règne sur la Loire pendant que nous autres, ses sept garçons, ramons ! La descente nous prend une quinzaine de jours. Nous partons de Candès-Saint-Martin, le plus beau village de la Loire, passons sous le pont de Saumur et devant le château de Montsoreau et naviguons jusqu'à Ingrandes-sur-Loire, en Anjou, où Madame de Sévigné arrivait jadis en coche d'eau.



Un lieu dans l'histoire

Nous sommes très bien organisés durant cette descente de la Loire. On se fait apporter les repas en voiture, on boit du vin blanc. Le soir, on dort dans des îles de sable. Et au réveil, je récite *Châteaux de Loire*, le fameux poème de Charles Péguy. « Le long du coteau courbe et des nobles vallées/Les châteaux sont semés comme des reposoirs./Et dans la majesté des matins et des soirs/La Loire et ses vassaux s'en vont par ces allées/Cent vingt châteaux lui font une suite courtoise/Plus nombreux, plus nerveux, plus



fins que des palais./Ils ont nom Valençay, Saint-Aignan et Langeais,/Chenonceau et Chambord, Azay, le Lude, Amboise. [...] » Je redis ces vers durant la journée, à tout moment, jusqu'à ce que tout le monde en ait marre !



Le monde du fleuve

De temps en temps, des naïades allemandes aux seins nus passent en canoë. Nous croisons aussi des pêcheurs et de vieux bateliers qui lèvent leur verre et nous chantent des chansons d'autrefois. Quel plaisir de voir toute cette batellerie de la Loire ressuscitée ! Un fameux navigateur de Saumur, surnommé Vent de travers, nous a d'ailleurs initiés à la gabare.



Quarante ans d'amitié avec un grand homme

J'avais 20 ans quand j'ai rencontré Julien Gracq à la Maison de la radio, à Paris, en 1968. Je suis allé chez lui, une fois par an, durant quarante ans, dans sa maison de Saint-Florent-le-Vieil, qui donnait sur la Loire. Je restais avec lui environ deux heures et demie, jusqu'à ce qu'il se lève de son fauteuil. Je n'oublierai jamais quand il m'a annoncé qu'il n'avait plus la force de faire sa promenade : « Ce qu'il y a de bien avec la mort, c'est qu'elle s'occupe de tout. » Il a voulu que ses cendres soient dispersées dans la Loire que, comme lui, j'aime tant. ■



Notre coleslaw est chou
mais pas que.

COLESLAW À LA MOUTARDE À L'ANCIENNE

Cap sur New York! Bonduelle s'est inspiré de cette recette typiquement américaine pour vous proposer un mélange savoureux de chou blanc finement émincé, de carottes râpées et de petits oignons croquants, le tout assaisonné d'une sauce onctueuse relevée **par une touche de moutarde à l'ancienne.**



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR