

Le féminin le plus lu de France

Femme Actuelle



Migraine,
nausée, eczéma...
**12 remèdes de
grand-mère
validés
par la science**

AUTO-HYPNOSE
**Se libérer
du stress
avec nos exercices
tout simples**

**Turquoise,
corail...
UN AIR DE
PRINTEMPS
DANS MON
MAKE-UP**

IMMOBILIER
**Bien connaître
les prix
avant d'acheter**

Mode
**LE CUIR NOIR
C'EST EXTRA**



Tartiflette, soufflé, flamiche...

**10 recettes
au fromage
pour fondre de plaisir**

PM PRISMA MEDIA

M 01188 - 1743 - F: 2,10 €



BEL: 2,20 € - CH: 3,40 CHF - CAN: 5,20 CAD - D: 3,20 € - ESP: 2,40 € - FIN: 3 € - GR: 2,40 € - ITA: 2,40 € - LUX: 2,20 € - PORC: 2,40 € - DOM: ANON: 2,5 € - BATEAU: 2,10 € - GUY: 4,50 € - MEX: 5 € - MAROC: 2,30 MAD - TUNISIE: 3,90 TND - ZONE CPA: ANON: 3,400 XPF - ZONE GP: ANON: 850 XPF - BATEAU: 350 XPF

Le top 3 des tisanes minceur

► **Anti-cellulite:** des plantes, des fruits et légumes (guarana, thé vert, ortie...) pour une cure de 14 jours. Thé bio minceur LPG 25€, lpgmedical.com. (1)

► **Spicy:** un mélange de plantes, de fleurs de Bach et d'épices. Idéal après le yoga. Zen Slim Natavea, 6€, zenetslim.com. (2)

► **Détox:** un bouquet (pissenlit, reine des prés, hibiscus...) pour éliminer les toxines avant un régime. Draineur actif Celliflore, 5,50€, en GMS. (3)



C'est prouvé

(GIRL POWER)

LE SEXE FORT EST FÉMININ

Des chercheurs de l'Université de Duke (Caroline du Nord) ont étudié la mortalité des populations dans différents contextes de crise, survenus au cours des 250 dernières années. **Famines, esclavage (xix^e siècle)...** La mortalité au cours de ces situations a montré que **les femmes résistaient mieux** grâce à des facteurs biologiques et hormonaux.



La résilience à la japonaise

Nous devons tous surmonter des épreuves, des deuils... Pour Tomás Navarro, psychologue, il existe une analogie entre notre expérience et le *kintsukuroi*, un art japonais ancestral consistant à réparer la porcelaine brisée en appliquant de l'or sur les fêlures. Ce guide apprend à se reconstruire en transformant les difficultés en opportunités. *Kintsukuroi*, de Tomás Navarro, éd. de La Martinière, 19,90€.

60 minutes ... contre l'isolement

Selon l'éditeur des CD Voix d'Or, plus d'un million de personnes âgées parleraient moins de deux minutes par jour! Pour rompre l'isolement, leur collection de CD est composée de jeux, de chroniques, d'histoires, de poésies... pour réveiller la mémoire émotionnelle des seniors et redynamiser les échanges avec les aidants. CD Voix d'Or: 19,90€ l'un. voixdor.fr.

ZÉNITUDE EN BOUTEILLES

L'art de vivre minimaliste et réconfortant à la scandinave, le *hygge*, a inspiré ces eaux de cologne bio fabriquées en France. Avec leurs huiles essentielles relaxantes, le geste de se parfumer devient aussi un acte de bien-être. Néroli (orange et patchouli), Bonsaï (citron et cèdre), Cédrat (bergamote et petit-grain), on choisit la senteur qui correspond le mieux à notre humeur et on reste zen toute la journée. Eaux de cologne Pur Eden, 5,95€ en GMS.



TÉLEX... L'Association des femmes diabétiques et Medtronic France lancent le concours « Leurs rêves à elles » sur la page Facebook « Parlons diabète »... avec un chèque de 3 000 € à la clé.