

Femme Actuelle

Grand jeu de l'automne

À GAGNER
+ DE 12 500 €
DE CADEAUX

Nouvelle Formule!

ENCORE + DE JEUX
QUIZ, JEUX DE MOTS,
FLÉCHÉS, SUDOKU...

NOS TESTS LECTRICES
C'EST VOUS QUI ÉVALUEZ
LES NOUVEAUTÉS

VOS TÉMOIGNAGES
DES POINTS DE VUE
POSITIFS ET INSPIRANTS

PM PRISMA MEDIA CPPAP

L 12291 - 2035 - F: 2,50 €



N° 2035 - DU
25 SEPT. AU 1^{ER}
OCTOBRE 2023
BE : 2,80 € - CH : 4,50 CHF - CA :
5,60 CAD - DE : 3,70 € - ES : 3 € -
GR : 3 € - IT : 3 € - LU : 2,80 € - PT :
3 € - DOM BATEAU : 2,60 € - MA :
29 MAD - TN : 6,50 TND - ZONE CFP
BATEAU : 450 XPF - ZONE CFP
AVION : 900 XPF

Mieux manger selon son âge

Nos menus sur mesure

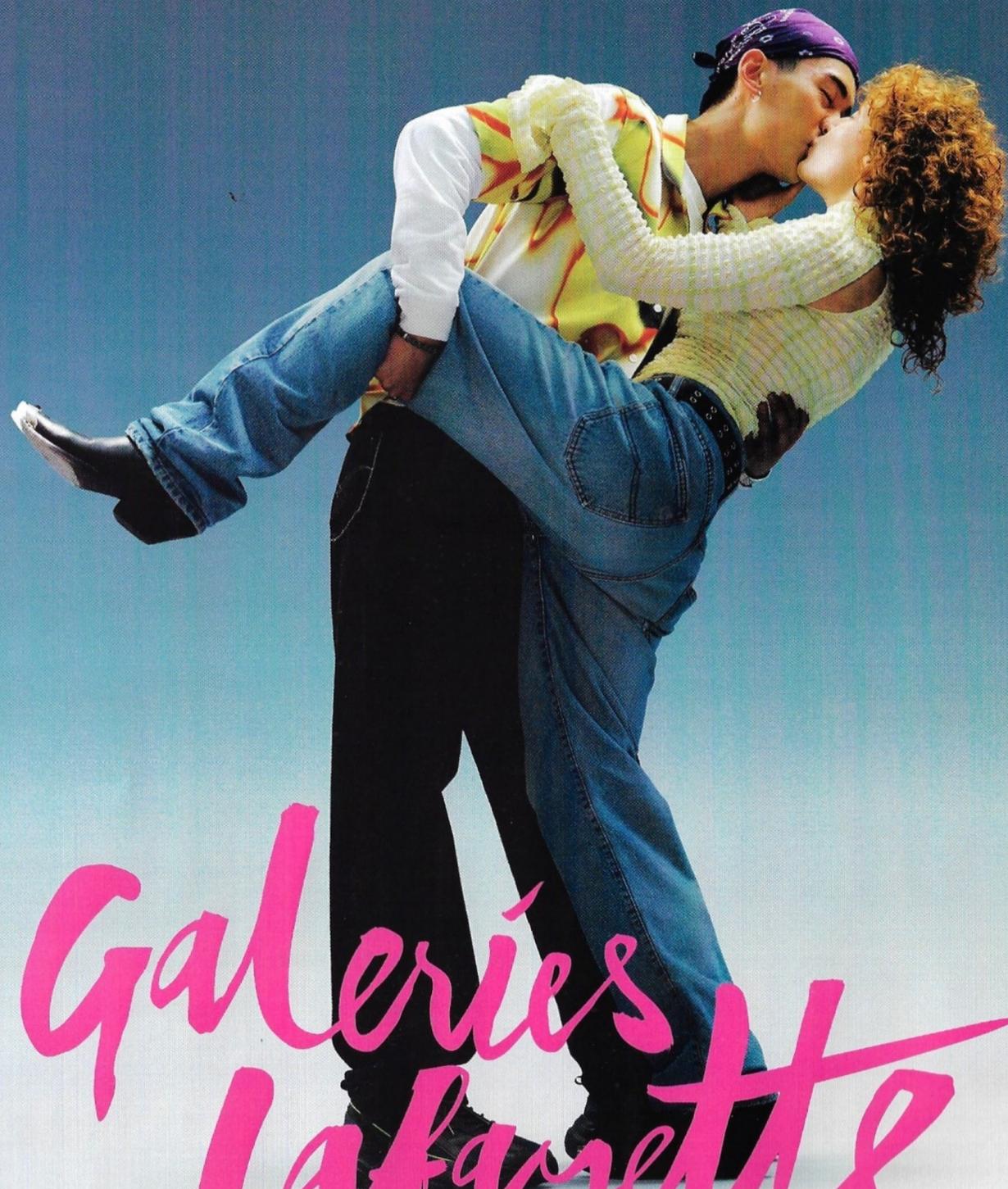
SANTÉ
INNOVATIONS
POUR PROTÉGER
SON CŒUR

FAIT MAISON
SPÉCIAL SOINS
POUR PEAUX
SENSIBLES

TOUT EST SUR LA TABLE
GRATINS & SALADES,
DES REPAS COMPLETS
GOURMANDS

NOS LECTRICES
ONT TESTÉ
LES BROSSES
À DENTS
ÉLECTRIQUES

LE GRAND MAGASIN DES ENFANTS TERRIBLES



Galerias Lafayette

ENJOY* SUR GALERIESLAFAYETTE.COM

* À DÉCOUVRIR

N° 2035 DU 25 SEPT. AU 1^{ER} OCT. 2023

Sommaire



18
Mode
L'été indien



58
De bonnes raisons
d'aller à Chaumont-
sur-Loire



13
Mes recettes
beauté maison
spécial peaux
sensibles



**Fondant
et croquant**

Non, ce n'est pas une pseudo-dédicace au fameux « gourmand croquant » de Cyril Lignac... quoique! Les recettes de cette semaine s'y prêtaient trop pour que je ne mette pas les pieds dans le plat. Au menu: gratins et salades en duos, pensés, réalisés et goûtés par une équipe cuisine enthousiaste. Ces deux préparations sont un combo gagnant. Jeu de textures assuré, effet chaud/froid et choc de saveurs qui réveillent les papilles. Le tout sans stress: pendant que ça gratine, on prépare sa salade et, à l'arrivée, on a un repas complet. Parfait, vite fait, bien fait, il n'y a plus qu'à se régaler.

FABIENNE GARCIA
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE CUISINE



46
6 gratins et
salades en ac-
cords gourmands

**Grand jeu
de l'automne
+ de 12500€
DE CADEAUX
À GAGNER p.42**

ACTUALITÉS

- 4 Mode, Beauté**
- 6 Cuisine**
- 8 Maison**
- 10 Bien-être**

ÇA ME FAIT DU BIEN

- 13 Beauté** Mes recettes bien-être spécial peaux sensibles
- 16 Santé** Faire la sieste booste mon cerveau!

ÇA M'INSPIRE

- 18 Mode** L'été indien
- 24 Déco** Un salon aux accents rétro

ÇA M'INTÉRESSE

- 26 Santé** Des techniques de pointe pour protéger le cœur
- 28 Santé** Préménopause, cystite, allergie... que valent les autotests?

- 32 Phénomène** La chorale dans le cœur des Français

34 DOSSIER Bien manger selon son âge

ÇA ME FAIT ENVIE

- 44 Jardin** Jardinières d'automne, repoussez la grisaille!
- 46 Cuisine** 6 gratins et salades en accords gourmands
- 53 Fiches cuisine** La myrtille

ÇA ME SIMPLIFIE LA VIE

- 56 Droits** Les voisins sont formidables!

ÇA ME DÉPAYSE

- 58 Tourisme** 4 bonnes raisons d'aller à Chaumont-sur-Loire

ÇA ME DIVERTIT

- 60 Jeux** Cahier spécial
- 66 Fait maison** Ma petite pause zen
- 67 Loisirs** Ciné, musique, plateformes
- 68 Livres** La bibliothèque de Cécile Pivot
- 70 Astro** Mon horoscope
- 71 Bande dessinée** Croque la vie

LE COIN DES LECTRICES

- 72 Banc d'essai** Vous avez testé... des brosses à dents électriques
- 74 Solution des jeux**, extrait de règlement, carnet d'adresses

Rejoignez la communauté
Femme Actuelle

Femme Actuelle
sur Facebook

@femme_actuelle
sur Instagram

Et notre site
femmeactuelle.fr

Vous voulez nous contacter: Femme Actuelle, 13, rue Henri-Barbusse 92624 Gennevilliers Cedex.
Tél.: 01 73 05 45 45. Service abonnement: 62066 Arras Cedex 9. Service lectrices: lectrices@femmeactuelle.fr

0 808 809 063

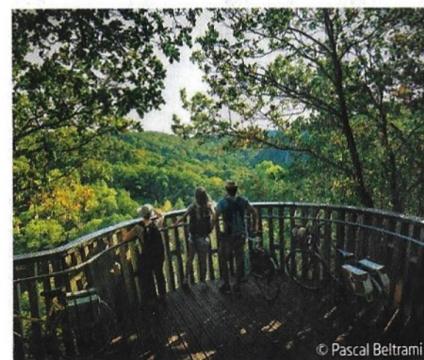
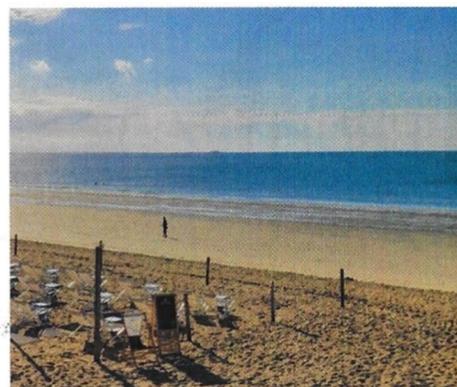
Service gratuit
* prix appel

COUVERTURE: Photographe Stéphane Huard. Réalisation Wanda Meyer. Maquillage Catherine Dargentton. Coiffure Francis Gimenez. Blouson Claudie Pierlot, robe Hod Paris, boucles d'oreilles Leticia Ponti, collier Feeka, bracelets Ikita, bague Zag Bijoux, ceinture Soulelado.
ENCARTS: un encart Programmes Télé est présent dans les exemplaires de *Femme Actuelle* n° 2035 vendus au prix de 3,40€. Au sein du magazine figurent un encart Mediaside/Rhône-Alpes broché sur une sélection d'abonnés, un encart Mediaside/Bretagne broché sur une sélection d'abonnés, un encart Dr Ricard sur une sélection d'abonnés. OFFRE: *Femme Actuelle* n° 2035 est en vente chez certains marchands de journaux avec *Dr Good* n° 37 au prix de 4,70€. Vous pouvez acheter les deux magazines séparément, respectivement à 2,50€ et 3,30€. Offre valable en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles.

LA BAIE DE LA BAULE

9 KILOMÈTRES D'AIR IODÉ ET DE PLAISIRS MARINS

On ne la présente plus... sa plage de sable fin, son panorama et son atmosphère de vacances : de Pornichet au Pouliguen, vous avez rendez-vous avec les plaisirs de la mer ! Paradis des familles l'été venu, propice aux balades romantiques en arrière-saison, la célèbre baie de La Baule fait aujourd'hui partie du très sélect Club des Plus Belles Baies du Monde. Sur la grande plage de sable fin, les plaisirs se déclinent à l'infini : footing matinal, châteaux de sable, baignade, dîner romantique, activités nautiques... Passionnés de voile, entrez dans le sillage des frères Peyron : ces figures emblématiques sont des habitués de la baie de La Baule ! À pied ou à vélo, le remblai est le lieu idéal pour une balade à votre rythme. Toutes les raisons sont bonnes pour faire une halte chez les glaciers, pour des plaisirs sucrés ! L'avenue De Gaulle et ses boutiques font le bonheur des accros du shopping. Les façades des hôtels 5 étoiles suscitent quant à elles l'admiration. Brasseries, restaurants, cinéma et casinos vous réservent des soirées animées. www.tourisme-loireatlantique.com/baie-la-baule



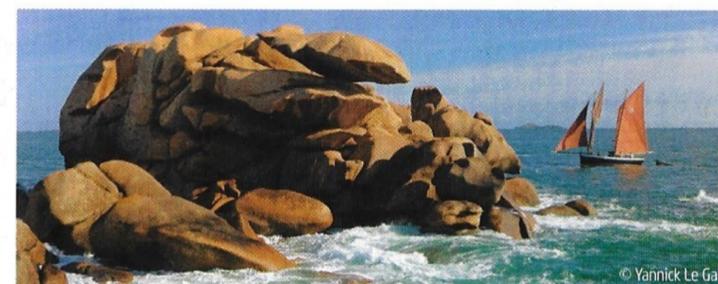
LES ALPES MANCELLES

Situées au nord du Mans, les Alpes Mancelles promettent un décor de montagne en plein cœur du Parc Naturel Régional Normandie-Maine. Découvrez ses paysages remarquables entre pierriers abrupts et vallées verdoyantes. Avec son relief escarpé aux pierriers plongeants et sa rivière qui serpente au milieu de petits vallons, les Alpes Mancelles offrent un cadre privilégié pour se ressourcer. Cette région naturelle de la Sarthe qui déborde sur l'Orne et la Mayenne présente un paysage verdoyant aux allures de moyenne montagne. De petits bois en forêts, de gorges étroites encombrées de rochers aux collines recouvertes d'un tapis de bruyère, les Alpes Mancelles surprennent le visiteur. Le site classé Natura 2000 abrite une faune et une flore protégées que l'on peut contempler sur les chemins de randonnée. Le Parc Naturel Régional Normandie-Maine, dont font partie les Alpes Mancelles, est candidat au label géoparc mondial UNESCO. La formation géologique des pierriers fait partie des points forts de la candidature. www.sarthetourisme.com/decouvrir

SÉJOUR À PORNIC

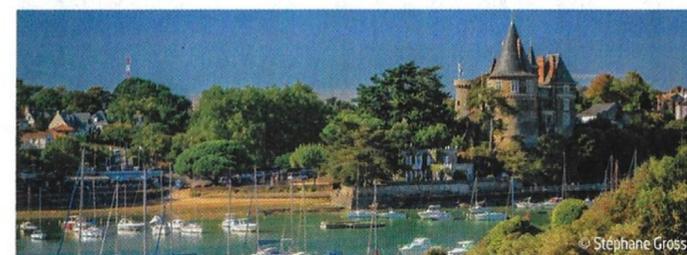
DES VACANCES DÉTENTE !

Pornic, destination phare pour des vacances réussies en Loire-Atlantique ! Criques désertes, plages familiales, bars & restaurants chaleureux, animations estivales... l'endroit parfait pour passer un séjour à Pornic ! Le port de Pornic, autrefois connu pour son activité de commerce maritime autour des produits du pays de Retz (sel, tuiles et vin), est aujourd'hui à la fois un port de pêche et un port de plaisance. Profitez d'une sortie en mer vivifiante, à bord d'un voilier ou d'un gréement traditionnel. Choisissez votre destination : île de Noirmoutier, côte de Jade, baie de Bourgneuf... et embarquez pour la balade ! Vous préférez flâner sur la terre ferme ? Découvrez la ville, ses vestiges fortifiés et ses petites ruelles escarpées où les boutiques locales vous accueillent. Profitez-en pour vous imprégner du savoir-faire pornicais : faïencerie, fromagerie, brasserie artisanale... N'oubliez pas de repartir avec votre bol breton personnalisé et un Curé Nantais ! www.stourisme-loireatlantique.com/pornic-vacances-detente



LA CÔTE DE GRANIT ROSE

Au nord de Lannion, la Côte de Granit rose est célèbre pour ses rochers colorés aux formes poétiques. Paradis des oiseaux et des promeneurs, elle sculpte le littoral de mille et une trouvailles minérales. Du rose au gris. Ici, un requin. Là, un lapin. Et voici une tortue, une sorcière... Sur la côte de Granit rose, on s'amuse à personnifier les silhouettes fantaisistes des rochers qui jalonnent le sentier côtier. Leur couleur ? Rose bien sûr. D'un beau rose cuivré qui irradie au soleil. De l'île de Bréhat à Trébeurden, la Côte de Granit rose déroule ses courbes insolites face à un chapelet d'îles et d'îlots, au détour de criques de sable fin, abritées par les pins. A Port-Blanc et Plougrescant, le décor change au gré des marées. Rose sur la côte, le granit se fait gris en plongeant dans l'intérieur, le long des estuaires du Trieux et du Jaudy. Les oiseaux apprécient le spectacle haut en couleurs. Au large de Perros-Guirec, la réserve naturelle nationale des Sept-Îles abrite l'une des plus importantes colonies d'oiseaux de mer, en particulier des macareux, de fous de Bassan et des cormorans. www.tourismebretagne.com



L³ MARINE
ÎLE DE GROIX 1890

L'HÔTEL DE LA MARINE
LA GARANTIE D'UN SÉJOUR
TROIS ÉTOILES EN BRETAGNE

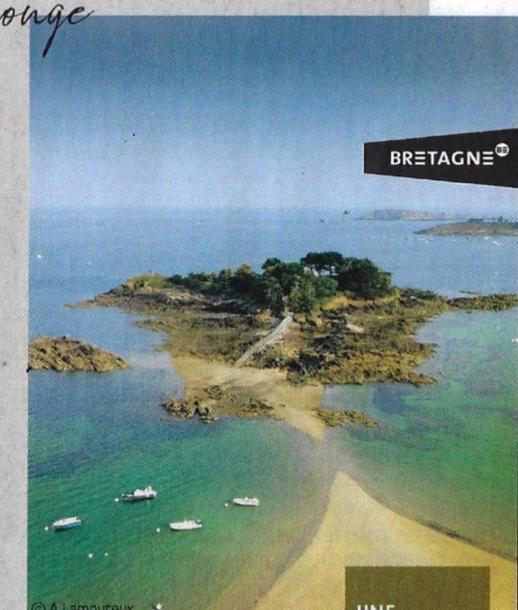
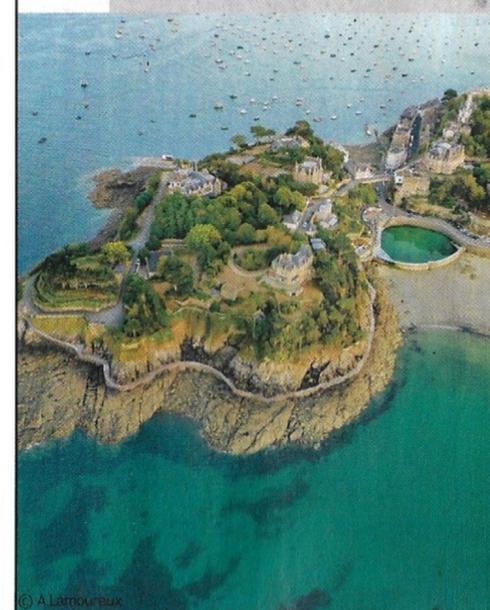
Lieu emblématique de l'île de Groix depuis 1890, l'Hôtel de La Marine se trouve à 45 minutes en bateau de Lorient. À 700m de l'embarcadere de Port-Tudy, l'Hôtel est idéalement situé dans le bourg de l'île, à proximité des commerces et restaurants. Vue mer, vue bourg ou dotées d'une terrasse, nos chambres sont toutes décorées dans un style art déco marin. Vous pourrez profiter de notre bar lounge à l'ambiance nautique : décor marin, voile de bateau, on vous fait prendre le large ! Votre séjour à l'Hôtel de La Marine vous donne accès à notre piscine chauffée toute l'année, située dans notre reposant jardin arboré et à l'espace bien-être avec hammam, sauna et fauteuil massant. L'Hôtel répond également à vos besoins d'organisation de séminaires et séances de travail, pour vos groupes de réflexion ou vos stages à thème.



7 Rue du Général de Gaulle - 56590 Groix - 02 97 82 26 34 - www.hotellamarinegroix.com

DINARD CÔTE D'ÉMERAUDE

Un été qui se prolonge



dinardemeraudetourisme.com

DINARD • LANCIEUX • LA RICHARDAIS • LE MINIHIC-SUR-RANCE
PLEURTUIT • SAINT-BRIAC-SUR-MER • SAINT-LUNAIRE • TRÉMÉREUX

UNE
EXPÉRIENCE
À CHAQUE
SAISON