

SEP M  
TOP  
ventes

# Femme Actuelle

S'évader  
en septembre

BRETAGNE,  
NOS SITES  
INSOLITES

*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

*Julie  
Andrieu*

**“Mieux manger,  
c'est tout simple”**

**SES RECETTES DU POTAGER**

N° 2033 - DU 11 AU 17 SEPTEMBRE 2023

PM PRISMA MEDIA CPPAP



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  
CPA AVION : 3550 XAF - ZONE CFP  
BATEAU : 450 XPF - ZONE CFP  
AVION : 900 XPF

RÉVOLUTION SANTÉ  
**LES NOUVEAUX  
VACCINS**

FACILE  
& BLUFFANT  
**NOS GÂTEAUX  
MAGIQUES**

LES LECTRICES  
ONT TESTÉ  
**LES TRACEURS  
POUR CHAT**

JE GAGNE  
DE L'ESPACE  
**LES BONNES IDÉES  
DES TINY HOUSES**

# Pour ceux qui veulent être bien isolés, mais jamais tout seuls.

Avec Mon Parcours Rénovation, un expert vous **accompagne de A à Z** : conseil, estimation du **montant des aides**, simplification des **démarches administratives**, jusqu'au **suivi de vos travaux**. Parce que chez Leroy Merlin, la rénovation énergétique, c'est notre métier.

## MON PARCOURS RENOVATION



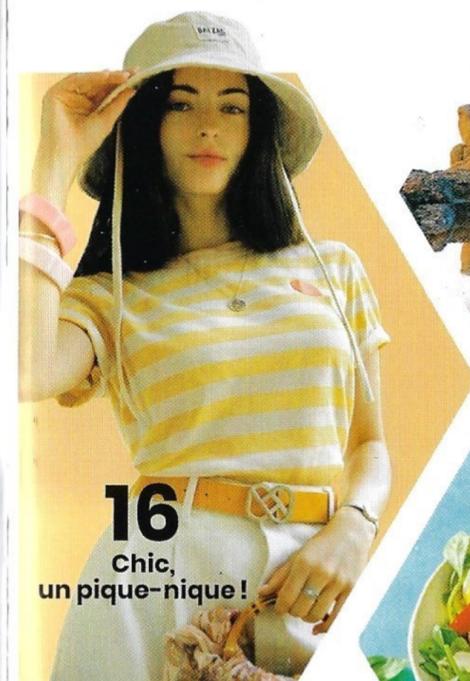
Scannez  
pour en savoir plus

On peut tout construire ensemble, même l'avenir.

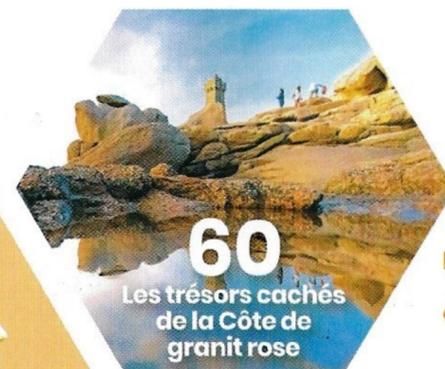


N° 2033 DU 11 AU 17 SEPTEMBRE 2023

# Sommaire



**16**  
Chic,  
un pique-nique!



**60**  
Les trésors cachés  
de la Côte de  
granit rose

**8**  
Beauté :  
Les 8 bonnes  
nouvelles  
de la rentrée



**Bonne  
nature**

On a tous en tête le souvenir d'un potager familial, d'un verger généreux, d'une cueillette miraculeuse qui donnait à la cuisine un parfum d'authenticité et un goût inimitable. Cette démarche qui fait tout le charme de nos terroirs et donne du sens à ce que nous mangeons, Julie Andrieu en est une adepte convaincue. Une proximité avec les gens et les produits, qu'elle cultive dans son émission *Les Potagers de Julie* et qu'elle nous partage en toute simplicité dans ce numéro, à travers son histoire, ses rencontres et ses recettes. Une bonne nature, aussi délicieuse qu'inspirante!

**FABIENNE GARCIA**  
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE CUISINE



**28**  
Du potager  
à l'assiette

**SPÉCIAL  
Julie  
Andrieu**

## ACTUALITÉS

- 4 Mode, Beauté**
- 5 Bien-être**
- 6 Maison**

## ÇA ME FAIT DU BIEN

- 8 Beauté** Les 8 bonnes nouvelles de la rentrée
- 12 Forme** 5 minutes pour... Relancer la circulation sanguine
- 14 Psycho** « Pardonner m'a libérée »

## ÇA M'INSPIRE

- 16 Mode** Chic, un pique-nique!
- 24 Déco** Les bonnes idées des tiny houses

## ÇA M'INTÉRESSE

- 38 Nutrition** Aspartame, on lève le pied
- 40 Jardin** Plantations: demandez la lune
- 42 Santé** De nouveaux vaccins pour nous protéger
- 46 Santé** Quand les patients évaluent les soins

- 48 Santé** Ça tourne! Comment en finir avec les vertiges
- 50 Droits** Réforme des retraites, ça change quoi?

## 28 DOSSIER

**Cuisine  
Julie Andrieu**  
Du potager à l'assiette

## ÇA ME FAIT ENVIE

- 54 Pâtisserie** Vous avez dit gâteau magique?
- 57 Fiches cuisine** Le Petit-Beurre

## ÇA ME DÉPAYSE

- 60 Tourisme** Bretagne: les trésors cachés de la Côte de granit rose

## ÇA ME DIVERTIT

- 62 Jeux** Cahier spécial
- 68 Livres** La bibliothèque de Cécile Pivot
- 70 Loisirs** Ciné, plateformes, festival, spectacle, expos
- 72 Fait maison** Une soirée dehors
- 73 Bande dessinée** Croque la vie
- 74 Astro** Mon horoscope

## LE COIN DES LECTRICES

- 76 Banc d'essai** Vous avez testé... 4 traceurs pour chats
- 78 Solution des jeux**, extrait de règlement, carnet d'adresses

Abonnez-vous vite à  
**Femme Actuelle**  
p. 56

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

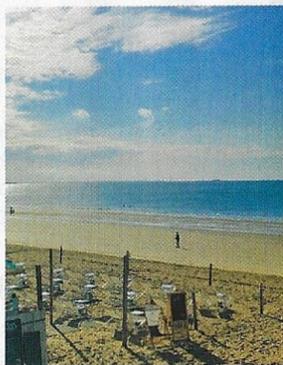
COUVERTURE: Photographe Vincent Capman. Mise en beauté Hélène Balderas. Le Jardin d'Acclimatation-Paris. ENCARTS: un encart Programmes Télé est présent dans les exemplaires de *Femme Actuelle* n° 2033 vendus au prix de 3,40 €. Au sein du magazine figurent un encart Médiaside/Paris RP broché sur une sélection d'abonnés, un encart Médiaside/région Est broché sur une sélection d'abonnés, un encart Médiaside/Occitanie broché sur une sélection d'abonnés, un encart Opé fid rentrée - pcent23 jeté sur une sélection d'abonnés. OFFRE: *Femme Actuelle* n° 2033 est en vente chez certains marchands de journaux avec *Cuisine Actuelle* n° 393 au prix de 5 €. Vous pouvez acheter les deux magazines séparément, respectivement à 2,50 € et 2,90 €. 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](http://www.tourisme-loireatlantique.com/baie-la-baule)



**LE LUBERON**

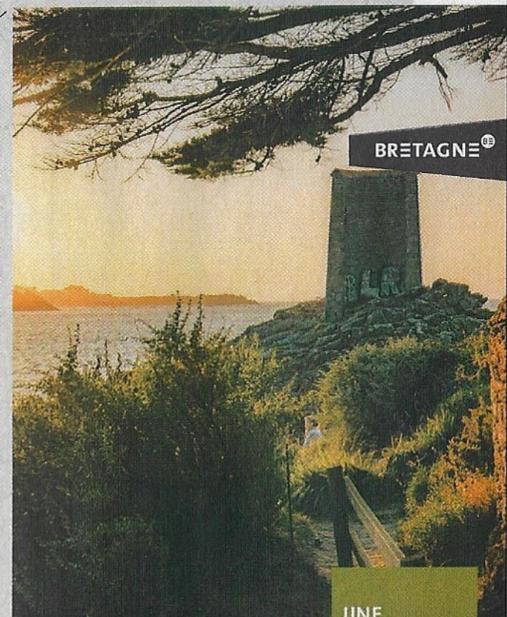
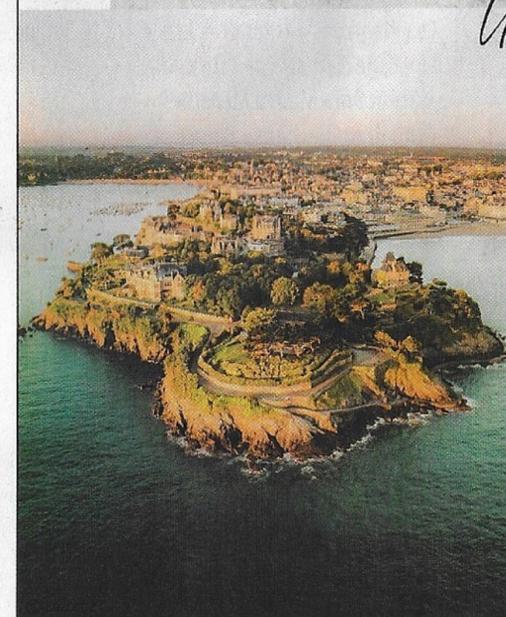
PLAISIRS ET PATRIMOINE

Loin de la foule estivale et des fortes chaleurs, on peut, dès le début du mois de septembre, déambuler en toute sérénité dans les villes et villages du Luberon. À seulement quelques encablures de l'Islesur-la-Sorgue prisée pour ses trésors d'antiquités brocantes, dans cet espace préservé, à la frénésie, succède la douceur de vivre. Il faut compter moins d'une heure des gares TGV Avignon ou Aix pour rejoindre Gordes, Lourmarin, Bonnieux, Lacoste, Cavillon, leurs maisons traditionnelles en pierre, leurs canaux où l'eau s'écoule lentement et leurs vastes espaces dédiés tantôt aux vergers, tantôt aux oliviers ou à la lavande. La région est aussi un refuge pour les gourmets qui, après avoir découvert les ocres de Roussillon ou les bords de la Durance, ne manquent pas l'occasion de savourer les délices du terroir. Ce sera d'ailleurs le thème du Sentier gourmand du massif des Costes, une randonnée jalonnée d'étapes gustatives, au cours de laquelle on se régale de fromages, de vins, d'huiles d'olives et de produits locaux. Départ le samedi 7 octobre de la commune d'Aurons.

[www.luberon.fr](http://www.luberon.fr)

**DINARD CÔTE D'ÉMERAUDE**

*Un été qui se prolonge*



DINARD CÔTE D'ÉMERAUDE  
TOURISME

[dinardemeraudetourisme.com](http://dinardemeraudetourisme.com)

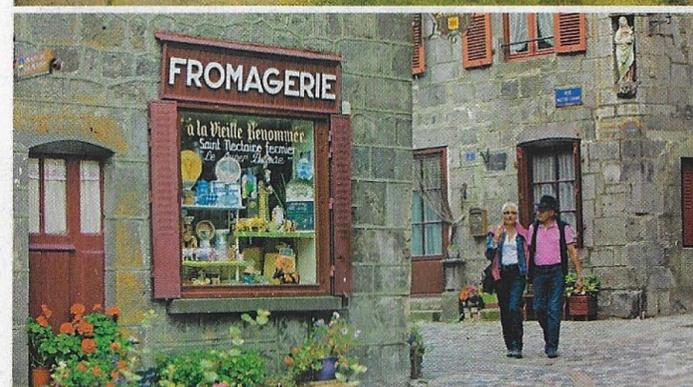
DINARD • LANCIEUX • LA RICHARDAIS • LE MINIHIC-SUR-RANCE  
PLEURTUIT • SAINT-BRIAC-SUR-MER • SAINT-LUNAIRES • TRÉMÉREUC

UNE  
EXPÉRIENCE  
À CHAQUE  
SAISON



**Massif du Sancy**

Virées automnales au cœur  
des volcans d'Auvergne



Du jaune, du rouge, et encore un peu de vert ! Offrez-vous une escapade automnale au cœur des volcans d'Auvergne et profitez des nuances et des odeurs de l'automne dans le Sancy.

Découvrez de belles randonnées et balades ou parcourez les nombreux circuits cyclo ou VTT.

Prenez-en plein les yeux avec des paysages volcaniques époustouffants et des panoramas à couper le souffle.

Visitez les fleurons du patrimoine du Sancy : de l'art roman à l'architecture thermale et médiévale, les pierres parlent et vous plongeront dans l'histoire du territoire.

Plongez dans les eaux bienfaisantes des stations thermales et faites une pause bien-être.

Régalez vos papilles et profitez des nombreux plaisirs gourmands du Sancy, rencontrez les producteurs et artisans et surtout ne repartez pas sans avoir goûté l'incontournable fromage saint-nectaire !

**Le Massif du Sancy a tant à vous offrir !**

Plus d'infos sur  
[sancy.com](http://sancy.com)

