

SEP M  
TOP  
ventes

# 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<sup>ER</sup>  
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  
CFA AVION: 3550 XAF - ZONE CFP  
BATEAU: 450 XPF - ZONE CFP  
AVION: 900 XPF

# Mieux manger selon son âge

## Nos menus sur mesure

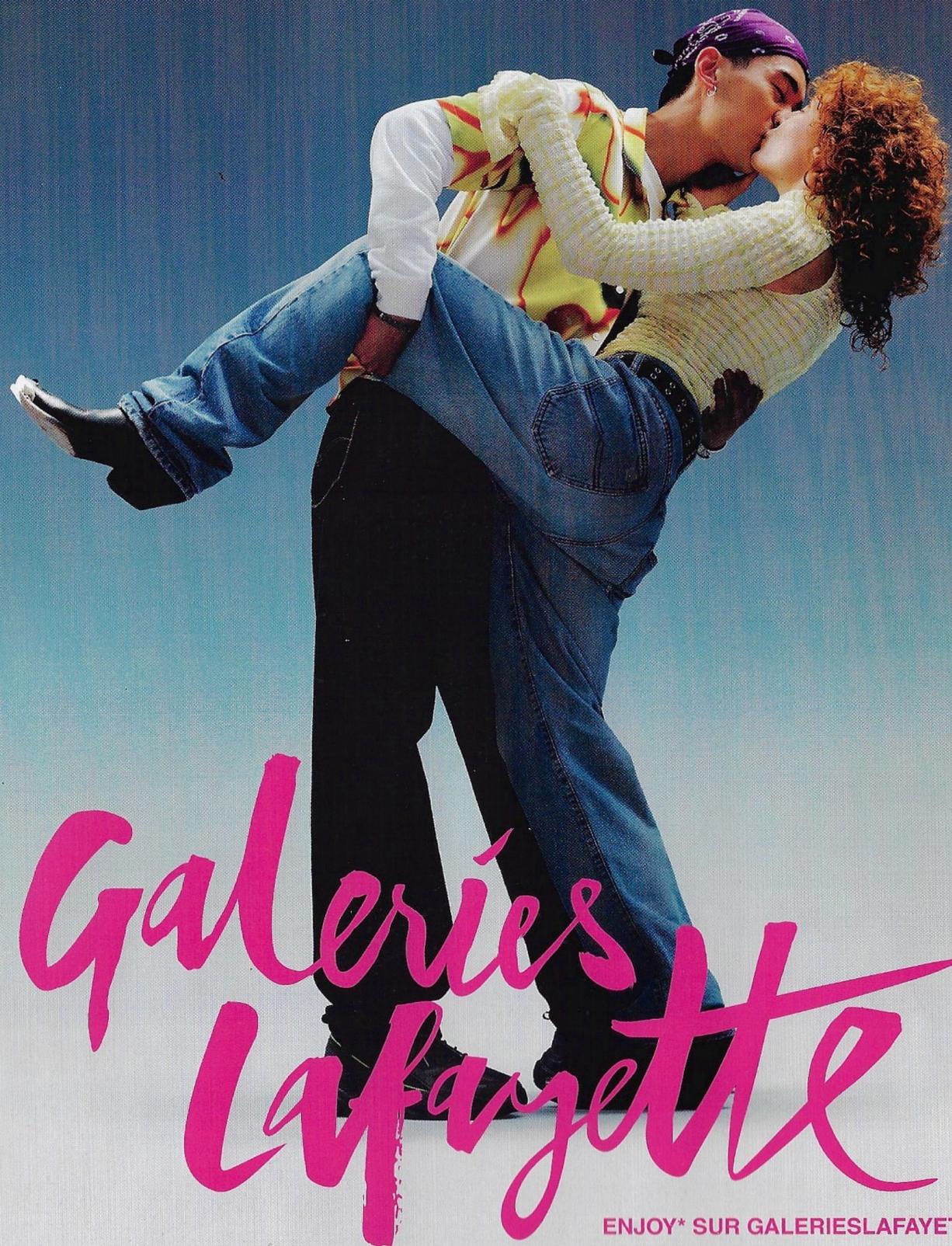
SANTÉ  
INNOVATIONS  
POUR PROTÉGER  
SON CŒUR

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



# Galeries Lafayette

ENJOY\* SUR GALERIESLAFAYETTE.COM

\* À DÉCOUVRIR

N° 2035 DU 25 SEPT. AU 1<sup>ER</sup> 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.

**FABIANNE 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

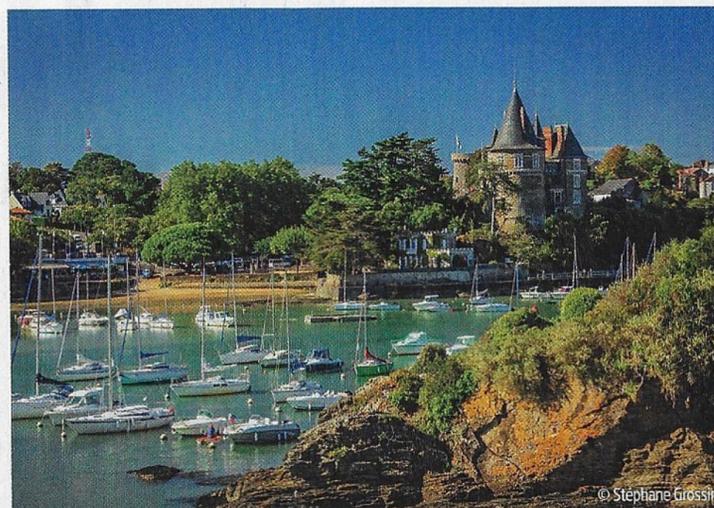
Service gratuit  
+ prix appel

COUVERTURE: Photographe Stéphane Huard. Réalisation Wanda Meyer. Maquillage Catherine Dargenton. Coiffure Francis Gimenez. Blouson Claudie Pierlot, robe Hod Paris, boucles d'oreilles Leticia Pontil, collier Feeke, 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 Médias/Ides/Rhône-Alpes broché sur une sélection d'abonnés, un encart Médias/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.

**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](http://www.stourisme-loireatlantique.com/pornic-vacances-detente)



**LES DUNES DE LA SLACK**  
UNE MOSAÏQUE DE MILIEUX NATURELS ENTRE TERRE ET MER

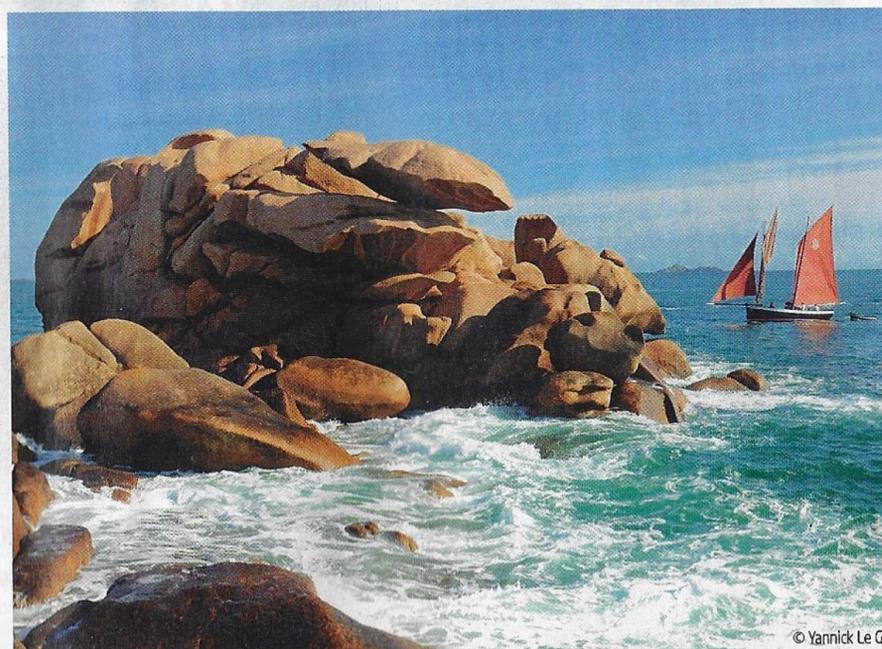
Couvrant plus de deux cents hectares, les dunes de la Slack forment l'un des plus importants massifs dunaires du Pas-de-Calais. Une immensité sauvage, posée entre terre et mer, véritable mosaïque de milieux naturels, tous fragiles et préservés. La faune et la flore y sont particulièrement riches, avec notamment des spots où les amphibiens viennent se reproduire. Les dunes de la Slack constituent une zone naturelle particulièrement précieuse, qui s'inscrit dans le Grand Site des Deux-Caps. Protégée par le Conservatoire du Littoral, elle est également classée Natura 2000 et située à la limite nord du Parc naturel marin. A côté de zones plantées de pins maritimes, les dunes de la Slack comportent également des marais d'eau douce. On y trouve six espèces d'amphibiens protégés, qui viennent là pour hiberner et se reproduire. Parmi eux, la grenouille rousse, la grenouille arboricole ou le triton. C'est un spot exceptionnel pour l'observation des batraciens, qui attire des spécialistes de l'Europe entière !

[www.pas-de-calais-tourisme.com/fr/cote-dopale](http://www.pas-de-calais-tourisme.com/fr/cote-dopale)

**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](http://www.tourismebretagne.com)



**LA MARINE**

ÎLE DE GROIX 1890

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

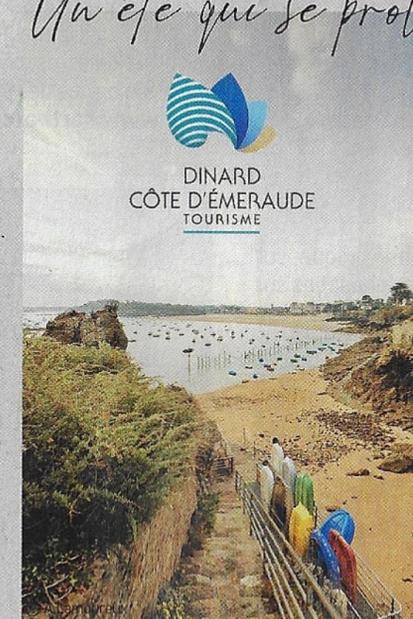
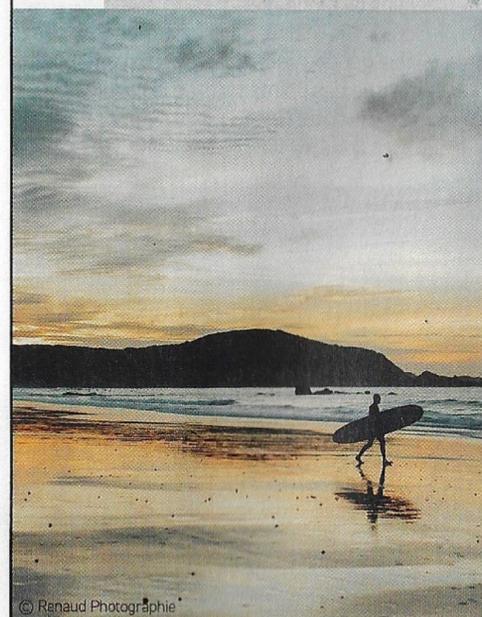
Lieu emblématique de l'île de Groix depuis 1890, l'Hôtel de La Marine se trouve à 45 minutes en bateau de Lorient. À 700m de l'embarcadère de Port-Tudy, l'Hôtel est idéalement situé dans le bourg de l'île, à proximité des commerces et restaurants. Vue mer, vue bourg ou dotées d'une terrasse, nos chambres 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](http://www.hotellamarinegroix.com)

**DINARD CÔTE D'ÉMERAUDE**

*Une été qui se prolonge*



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

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

UNE  
EXPÉRIENCE  
À CHAQUE  
SAISON

BRETAGNE®