

Le féminin le plus lu de France

Femme Actuelle

Nouveau

+ de vie saine
+ de témoignages
+ de conseils

**L'ÉPILATION
FACILE**

MÊME POUR
LES DOUILLETES

Déco

Le retour des
motifs fleuris

Vitaminées

**Vivre
mieux**

JE RETROUVE
CONFIANCE EN MOI
APRÈS UN
COUP DUR

Mode

Nos coups de cœur
tendance de la
saison de 9 à 99€

**CUISINE
INDIENNE**

DES PLATS SIMPLES
ET ENVOÛTANTS

**Eczéma,
arthrose...**

**JE SOULAGE
MES MAINS**

21 MENUS ORIGINAUX

MINCEUR

N°1751 -
DU 16 AU 22 AVRIL 2018

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 € - POR.
CONT. 2,40 € - ROM. 4,90 € - RUS. 2,95 € - SLOV. 2,10 € - UKR. 4,50 €
- MAY. 5 € - MAROC. 23 MAD - TUNISIE. 3,90 TND - ZONE CH.
AYON. 3,400 XAF - ZONE CFP AYON. 850 XPF - BATAO. 250 XPF

PM PRISMA MEDIA

M 01188 - 1751 - F: 2,10 €



POURQUOI MA PEAU SENSIBLE FAIT CONFIANCE À MIXA ?



Parce que sa **CICA-CRÈME RÉPARATRICE**
contient du **panthénol**, l'actif réparateur issu de la pharmacie.
Idéale pour plaques de sécheresses, micro-gerçures, rugosités, rougeurs et échauffements...

Mixa
Expert des peaux sensibles

Depuis 1924

Hypoallergénique - Formulé sous contrôle médical

Sommaire

N°1751 - DU 16 AU 22 AVRIL 2018



LE GRAND RETOUR
DES FLEURS, P. 58

21 REPAS MINCEUR
VITAMINÉS, P. 48

5 RECETTES DE
CUISINE INDIENNE, P. 66



Des kilos en moins, du tonus en plus

Tous les régimes amin-
cissants fonctionnent,
mais on peut parfois se
demander si le prix en
vaut vraiment la peine !
Entre le teint grisouille,
l'énergie en berne et les
kilos repris aussitôt ; au
final, on a plus envie de
boire un mojito (avec
modération, bien sûr...) que d'enfiler fièrement
son maillot ! Avec le pro-
gramme concocté par
notre diététicienne, c'est
tout le contraire ! On fait
le choix de mincir matin
avec des repas sains
et équilibrés. C'est facile,
on les combine à notre
guise, et à nous la sil-
houette affinée et la mine
resplendissante.

Fabienne Garcia, rédactrice
en chef adjointe Cuisine

Rejoignez la
communauté
Femme Actuelle

f Femme Actuelle
sur Facebook

t @femmeactuelle
sur Twitter

@ Et notre site
femmeactuelle.fr



Femme Actuelle/3

Actualité

Mode-beauté	4
Maison	6
Bien-être	8
Société	10
On attend quoi pour... consulter les seniors comme au Danemark	11
La question de la semaine : toits d'immeubles, trottoirs... jardinons en ville !	12

Mode

Tendance : 35 hits du printemps à prix malins	14
Vive le mariage new look	22

Beauté

Soins : à chacune sa méthode d'épilation	24
Pourquoi on adore l'avocat ?	28
Le make-up orange	30
Quel déodorant pour moi ?	32
Nouveau look : le carré ondulé, l'astuce coup de jeune	34

Zoom : la mousse de douche,
une caresse sur la peau

Santé

Eczéma, coupures, arthrose... je soigne mes mains	38
Le pavot de Californie, un sédatif naturel	42
Expérience : j'ai testé le caisson d'isolation sensorielle	46

Dossier

21 repas minceur vitaminés	48
----------------------------	----

Psycho

Guide : réapprendre à se faire confiance après un coup dur	56
---	----

Maison

Le grand retour des fleurs	58
Créative : un coussin nomade par Sophie Ferjani	62

Droits

Ampoules, j'y vois plus clair	64
-------------------------------	----

Cuisine

Cuisine indienne : 5 recettes pour se lancer	66
Fiches cuisine : 4 recettes autour de la mangue	71

Agenda

Sorties	74
Ciné, Livres	76
Entretien : Pascale et Gilles Legardinier : "Ce roman ne serait pas né sans ma femme"	78

Tourisme

Découverte : Cannes, paillettes et balades nature	82
--	----

Et toujours...

Jeu gagnant	44
Mots fléchés	63
Sudoku	80
Carnet d'adresses, solution des jeux, extrait de règlement	84
Horoscope	85
BD Croque la vie	86

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. 0 808 809 063

Service gratuit
à prix appelé

Service lectrices : lectrices@femmeactuelle.fr
Tél. : 01 73 05 67 50.

Couverture. Photographie Paul Romane. Réalisation Genevieve Lafosse Dauvergne. Styliste Lucie Prost. Maquillage Aline Schmitt. Coiffure Pascal Woilert. Robe Madeleine. Sac Lancaster.
Bracelet Claire's. Remerciements au Club Mod-Columbus, Bahamas. Philippe Dufour/Interfel. Istock/Gettyimages. Thierry Antabian.

ENCARTS Un encart national COMME J'AI ME de 4 p., broché au centre du magazine p. 44-45, kiosques, abonnés et offre. Un encart SWISSUNRISE COLONRENOVE de 18 p., jeté sur la 4^e de couv., abonnés. Un encart SWISSUNRISE CURCUMA de 18 p., jeté sur la 4^e de couv., abonnés. Des encarts régionaux CHIRIDAMI de 4, 8 et 16 p., brochés à cheval entre les pp. 24-25 et 64-65, kiosques et abonnés. Des tout-en-un WELCOME PACK FAC ADD/ADL, abonnés. Femme Actuelle n°1751 est en vente chez certains marchands de journaux avec « Femme Actuelle Senior » au prix de 5 €. Vous pouvez acheter les deux magazines séparément, respectivement à 2,10 € et à 4,50 €. Offre valable en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles.

AMPOULES

*j'y vois
plus clair*

Leds, fluos, connectées... elles sont de plus en plus performantes, voire « intelligentes » ! Comment s'y retrouver ? Par Théo Khorixas

Après les ampoules à filament, c'est au tour des halogènes de disparaître peu à peu des rayons. Leds et fluocompactes se partagent désormais le marché, tandis que des fabricants de plus en plus nombreux proposent des ampoules connectées, pour piloter notre éclairage du bout des doigts.

LAMPES LEDS, économiques à l'usage

Avec une consommation électrique deux fois moindre à puissance égale, et une durée de vie annoncée au moins trois fois supérieure à celle des fluocompactes (de 10 000 à 25 000 heures au lieu de 3 000), les ampoules leds ont des arguments à faire valoir. De plus, leur conception permet aux fabricants de leur donner des designs rétro évoquant les ampoules à filament, toujours moins disgracieux que les tubes ou les tortillons des fluocompactes, que l'on ne peut que cacher sous un globe opaque. Mais même si leur prix ont beaucoup baissé, les leds restent environ deux fois plus

chères que leurs concurrentes. Heureusement, elles sont en moyenne garanties cinq ans. A condition d'avoir gardé son ticket de caisse...

EFFICACITÉ, COULEUR... décrypter les étiquettes

Quel que soit le type d'ampoule choisi, l'emballage doit obligatoirement indiquer la durée de vie estimée (en heures), ainsi que son efficacité énergétique, de A à A+++. La « température de couleur » (du rouge-orangé au bleu) est exprimée en degrés Kelvin (K). Entre 2 500 et 3 000 K, on parle de lumière chaude, au-delà de 5 000 K, de lumière froide. La lumière du jour à midi correspond en moyenne à

15000

C'EST, EN HEURES, LA DURÉE DE FONCTIONNEMENT MOYENNE ANNONCÉE POUR LES AMPOULES À LEDS, SOIT DE QUINZE À VINGT-CINQ ANS D'UTILISATION POSSIBLE.

5

C'EST, EN ANNÉES, LA DURÉE MOYENNE DE GARANTIE DES AMPOULES À LEDS ASSURÉE PAR LES FABRICANTS.

ISTOCK/GETTY IMAGES

Édition Rhône-Alpes

OÙ PARTIR POUR LES PONTS DE MAI ?

NOS 7 ESCAPADES COUP DE CŒUR AU DÉPART DE LYON

LUBERON CŒUR DE PROVENCE
ANNONAY • FLEURY D'AUDE
THONON-LES-BAINS • PAYS DE SALERS
VALLAURIS-GOLFE-JUAN
RÉGION BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ



WEEK-END DE RÊVE AU BORD DU LÉMAN

Posez vos valises à Thonon pour une halte sérénité et bien-être.

Ambiance relaxation dans un spa thermal à Thonon ou sur le pont d'un bateau à vapeur. Explorez nos châteaux dominants le Léman ou optez pour une expédition sur le plus grand Lac d'Europe occidentale. Paddle, canoë ou voilier sont parmi les 40 embarcations qui vous attendent dans cette destination nautique 4 étoiles. Rejoignez ensuite l'un de nos restaurants les pieds dans l'eau pour y déguster les spécialités du lac accompagnées d'un verre du célèbre domaine de Ripaille. En fin de journée, direction les plus belles plages pour retrouver fraîcheur et douceur.

Stand Up Paddle

68 € / par personne sur la base d'une chambre double (1 nuit***, PDJ, Initiation au Paddle avec un moniteur).

Initiez-vous à ce sport en vogue, partez à la découverte du Léman sur paddle.

Halte Bien-Être

285 €/pers sur la base d'une chambre double, 3 jours / 2 nuits (Hôtel***, PDJ, 8 soins, Spa thermal). Profitez durant ce séjour des bienfaits de l'eau thermale chaude, reminéralisante et hydratante.

Montjoux Festival

40 € / personne sur la base d'un emplacement 2 personnes (1 nuit en tente en camping*** et Pass Montjoux un soir) Pop, rock, folk et chanson française, dans un domaine de rêves avec les artistes du moment ! Bigflo & Oli, Gaël Faye, Bernard Lavilliers, Les Nègresses vertes, Louane.

Réservez votre séjour :
04 50 71 56 67
www.easy-thonon.com



VALLAURIS GOLFE-JUAN

au cœur de la Côte d'Azur, de la terre à la mer

Parfaitement située entre Cannes et Antibes, Vallauris Golfe-Juan conjugue les charmes d'un village provençal de tradition céramique aux attraits d'une station balnéaire aux plages de sable fin.

Allez à la rencontre de la terre et de la mer, une découverte vous attend au détour de chaque promenade.

Commencez par Vallauris et son célèbre ambassadeur, Picasso.

C'est en 1948 que le maître, séduit par le savoir-faire des artisans de la cité des potiers s'y installe et décide de se consacrer à la céramique à l'atelier Madoura.

A voir, sur la place du marché la statue en bronze « L'Homme au Mouton » de Picasso.

Durant huit ans, il réalisa de nombreuses sculptures et peintures dont une composition monumentale, à admirer au Musée National Picasso, « La Guerre et la Paix ».

Notez que le musée fait peau neuve au printemps pour accueillir l'exposition « Picasso-Méditerranée 2017/2019 - Picasso, les années Vallauris » du 23 juin au 22 octobre. Riche de 300 œuvres, cette exposition explore la vie et l'œuvre du maître dans les lieux mêmes où il a vécu et travaillé à Vallauris.

On ne peut parler de Vallauris sans évoquer son activité traditionnelle, la poterie. Labellisée « Ville et Métiers d'Art » pour sa tradition céramique reconnue internationalement, Vallauris est un haut lieu de création qui attire de nombreux talents artisanaux et artistiques.

Pour découvrir ses richesses, empruntez l'avenue Georges Clemenceau et ses prolongements émerveillez-vous devant la diversité des créations proposées par les boutiques de céramique, les ateliers d'artistes et les galeries d'art.

N'hésitez pas à pousser la porte d'un atelier traditionnel, vous y observerez les techniques de fabrication d'une poterie : tournage, décoration, cuisson...

Une envie de bord de mer ? Descendez à Golfe-Juan flâner et déjeuner au soleil en terrasse sur les quais du Vieux Port ou du Port « Camille Rayon ».

De part et d'autre s'étendent de belles plages de sable fin. Toutes les activités balnéaires et nautiques sont possibles.

Saviez-vous que le 1^{er} mars 1815, Napoléon 1^{er} débarqua à Golfe-Juan ? point de départ de la célèbre route Napoléon.

« En mai, fais ce qu'il te plaît ! » alors pourquoi ne pas jouer la star d'un soir au Festival de Cannes ! (8 au 19 mai 2018). Située à 6 kilomètres de la capitale du cinéma, vous trouverez à Vallauris Golfe-Juan des hébergements de charme à des prix attractifs.

L'Office de Tourisme se tient à votre disposition pour vous conseiller dans l'organisation de votre séjour.

Renseignements
Office de Tourisme
de Vallauris Golfe-Juan
Tél : 04 93 63 18 38
vallaurisgolfejuan-tourisme.fr



LE PAYS DE SALERS

UN PATRIMOINE À CROQUER



Salers, ce nom vous rappelle quelque chose ? Peut-être parce que c'est un des Plus Beaux Villages de France ou bien peut-être sa vache emblématique, à moins que ce ne soit son délicieux fromage... Quoi qu'il en soit c'est toujours un plaisir de découvrir ou redécouvrir cette magnifique région du Cantal. Qu'on ait envie de détente et de ressourcement, ou de pleine nature et d'aventure, le Pays de Salers rassemble tout ce dont vous avez besoin.

Les curieux flâneront dans les ruelles de villages de caractère comme Salers, Tournemire et Pleaux. Les amateurs d'histoire partiront à l'assaut des nombreux châteaux et remonteront le temps.

Les plus sportifs profiteront de ce fabuleux terrain de jeux, entre Dordogne et Monts du Cantal, à pied, à vélo, à cheval et même dans les airs ! Vous y croiserez dans les pâturages verdoyants la belle à la robe acajou.

Et que les gourmands se rassurent. Viande Salers, fromages AOP (Salers et Cantal, évidemment !), charcuteries et autres spécialités savoureuses éveilleront leurs papilles. C'est tout un savoir-faire que les producteurs auront à cœur de partager. Cette terre volcanique vous réserve bien d'autres surprises...

Le Pays de Salers vous offre une parenthèse nature et gourmande dont vous vous rappellerez longtemps !



Renseignements :
Office de Tourisme du Pays de Salers
Tél. : 04 71 40 58 08 - www.salers-tourisme.fr



Le Bailliage*** *********
Tél. : 04 71 40 71 95 - www.salers-hotel-bailliage.com



La Maison de la Salers
Tél. : 04 71 40 54 00 - www.maisondelasalers.fr



La Cave de Salers
Tél. : 04 71 69 10 48 - www.cavedesalers.com

ÉTONNANTE BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Envie de profiter des longs week-ends de mai pour vous ressourcer, sans trop vous éloigner de Lyon ? Cap sur la Bourgogne-Franche-Comté pour une escapade vivifiante et divertissante, entre vignoble et montagne !

La Bourgogne du Sud, côté vignoble

Avec ses maisons aux tuiles rondes qui s'étirent le long de la Saône, Mâcon a des allures de cité méridionale qui invite à la flânerie. Très appréciée des épicuriens pour sa gastronomie et ses vins, elle recèle aussi de jolis musées dont l'Hôtel-Dieu de Mâcon, qui abrite une magnifique apothicaire du 18^{ème} siècle, et le Musée des Ursulines. Au-delà des passionnantes sections d'archéologie gallo-romaine et médiévale, d'ethnologie régionale et de beaux-arts, il consacre un espace au célèbre enfant du pays, le grand poète et homme politique Alphonse de Lamartine. Une visite s'impose ! À quelques encablures de là, au calme entre le Mâconnais et le Charolais, le Clunisois séduit les amateurs d'histoire en quête d'authenticité et de sérénité. Paysages vallonnés recouverts de vignes et de forêts, agréables pistes cyclables, villages de charme où le temps a suspendu son vol... Parmi les incontournables, Cluny bien sûr, avec sa célèbre abbaye bénédictine, sa roseraie et son jardin des plantes médicinales où il fait bon déambuler en ces belles journées printanières.

Le Parc Naturel Régional du Haut-Jura, côté montagne

Au premier regard, Saint-Claude séduit par ses panoramas d'une beauté à couper le souffle. Ceci étant, c'est avant tout au talent de ses artisans que cette charmante cité doit sa renommée. Les pipiers, bien entendu. Mais aussi les diamantaires. Pour découvrir l'étendue de leur savoir-faire et la richesse de leurs

créations, rendez-vous au Musée de la Pipe et du Diamant ! À Morez, autre cité de caractère au décor de carte postale, le Musée de la Lunette retrace quant à lui une fabuleuse épopée humaine, qui donna naissance à une filière industrielle reconnue dans le monde entier pour la qualité de ses créations. À ne pas manquer, jusqu'à fin octobre, une belle rétrospective sur la place de la mode en lunetterie, de 1950 à nos jours. Car porter des lunettes, c'est aussi affirmer son style. Qu'on se le dise ! Le Musée de la Lunette fait partie du Réseau Engrenages. Une association qui s'attache à valoriser des savoir-faire et des industries d'hier et d'aujourd'hui, à travers 19 sites répartis en Bourgogne-Franche-Comté et en Suisse. Au Musée du Jouet de Moirans-en-Montagne, c'est le travail du bois qui est mis à l'honneur, grâce à une remarquable collection de 2 000 jeux et jouets de tous pays et de toutes époques. Une parenthèse enchantée, qui fait le bonheur des petits... et des grands qui ont su garder leur âme d'enfant.

S'il est un autre lieu fascinant, capable d'émerveiller les visiteurs de tous âges, c'est l'Espace des Mondes Polaires de Prémanon. Unique en son genre, ce musée vous embarque pour un lointain voyage sur les traces des grands explorateurs, à la rencontre des ours polaires et des peuples de l'Arctique. Une aventure ludique et ô combien dépayssante, doublée d'une réflexion scientifique sur les grands enjeux climatiques de demain. Pour prolonger agréablement l'immersion, il abrite aussi un jardin polaire et une patinoire aux allures de banquise... De quoi réveiller l'aventurier qui sommeille en vous !

Plus d'informations sur patrimoine.bourgognefranchecomte.com

Texte Maryline POUCHAIN



JUSQU'À 92 € D'AMPOULES OFFERTES

La réglementation européenne oblige les fournisseurs d'énergie à subventionner des actions visant à alléger la facture du consommateur. Plusieurs sites tels que mesampoulesgratuites.fr et ampoulesledgratuites.com permettent en quelques clics de commander un lot d'ampoules basse conso pour 0 ou 1 € : de 5 à 25 ampoules selon le revenu fiscal et le nombre de personnes à charge. La prochaine campagne débutera à la mi-mai.

que l'ampoule peut endurer : 20000, c'est bien, 10000, c'est insuffisant pour un lieu de passage.

PUISSANCE, les lumens au lieu des watts

Côté puissance, les lumens indiquent la quantité de lumière émise par l'ampoule et remplacent les watts, qui en mesurent la consommation. Plus le nombre de lumens (lm) est élevé, plus l'ampoule est lumineuse (voir tableau). Une puissance disponible instantanément avec les leds, alors que les fluocompactes mettent encore

6400 K. Question durabilité, le nombre d'allumages/extinctions est symbolisé par le dessin d'un interrupteur (ou par l'indication « on/off ») associé au nombre de cycles

jusqu'à 30 secondes pour s'allumer pleinement. Ce doit être indiqué sur l'emballage. En usage extérieur, les fluocompactes ne conviennent pas partout. La plage de températures dans laquelle elles fonctionnent est précisée en degrés Celsius (°C).

LAMPES CONNECTÉES, la lumière au bout des doigts

Ikea, AwoX, BeeWi, Lifx... après Philips, créateur du concept, de plus en plus de fabricants proposent des ampoules connectées. L'intérêt ? Une fois connectées à la box internet de la maison, via un boîtier spécifique, elles se commandent à distance, par un smartphone ou une tablette, du canapé ou depuis l'autre bout du monde, par exemple pour simuler une présence. Elles permettent aussi de varier à l'infini la couleur et l'intensité de l'éclairage. Mais attention à choisir des modèles compatibles : chaque fabricant développe son propre standard, ce qui interdit par exemple de commander un ampoule Ikea depuis une interface Philips. Ces modèles à leds restent relativement chers : à partir de 20-25€ pour une ampoule. Et comme elles restent connectées en permanence, prévoyez une légère consommation en mode veille : 0,5 W environ, soit 10€ de plus sur la facture annuelle pour une vingtaine de lampes. ●

Choisir la bonne luminosité

Pour la même lumière, une led consomme six fois moins qu'une ampoule à filament.

	220 lumens	400 lumens	700 lumens	900 lumens	1300 lumens
LED	4W	6W	10W	13W	18W
FLUOCOMPACTES	6W	9W	12W	15W	20W
HALOGENES	18W	28W	42W	53W	70W
À FILAMENT*	25W	40W	60W	75W	100W

* Plus commercialisé, ce type d'ampoule reste une référence pour beaucoup d'entre nous.



Vanessa Montagne,
directrice collecte
chez Récylum

« RECYCLER N'EST PAS COMPLIQUÉ »

Les lampes portent un picto « poubelle barrée » quand elles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Les fluocompactes et les leds sont collectées dans les récupérateurs des magasins ou en déchetterie. Un petit effort citoyen, mais un grand geste pour la planète. En 2017, nous avons collecté 331 lampes pour 1000 habitants.



S. Berlioz-Latour,
directeur marketing
chez Delta Dore

« L'ÉCLAIRAGE CONNECTÉ, C'EST SIMPLE »

Très facile à installer, l'éclairage connecté améliore votre confort, votre sécurité et votre pouvoir d'achat. Vous programmez les ambiances que vous aimez. En votre absence, vous pouvez simuler votre présence via l'application mobile. Et faire baisser votre facture d'électricité en évitant tout gaspillage.