

www.femmeactuelle.fr

# Femme actuelle

1,50 €

N°1481 HEBDOMADAIRE  
DU 11 AU 17 FÉVRIER 2013

**À CROQUER**  
**DESSERTS**  
**SPECIAL**  
**AMOUREUX**  
7 super recettes de  
grands pâtisseries

**Santé**  
ENFIN LES RÉPONSES À  
NOS QUESTIONS LIBIDO  
LES PLUS INTIMES

MOI ET MON CORPS

# Ma gym anti-kilos

MON PROGRAMME SUR MESURE + BRÛLER PLUS VITE MES CALORIES

**LOVE**  
QUELLE DÉCLARATION  
VOUS FAIT SUCCOMBER?

EPICURE VISUAL MEDIA

M 01188 - 1481 - F: 1,50 €



LE FÉMININ LE PLUS LU EN FRANCE  
(Résultats AEPM 2009-Hors suppléments)

**Déco**  
Comment mettre  
ma touche  
féminine dans  
la maison

**SONDAGE**  
**EXCLUSIF**

**ÉVOLUTION**  
**DU COUPLE**

80% DES FRANÇAIS  
DISENT OUI À  
L'HOMME AU FOYER

**Nouvelle**  
**rubrique**

**Beauté**  
UN BRUSHING  
IMPEC EN  
15 MINUTES

**Bien-être**  
LES SECRETS DE  
LA DIET JAPONAISE  
ANTI-ÂGE

**Mode**  
Une lingerie cocooning  
tout en couleur





## santé diet

# La diet japonaise anti-âge

Les Japonais sont à l'avant-garde de l'alimentation jeunesse. Découvrez les secrets de leur assiette aux vertus médicinales. **PAR HÉLÈNE HODAC**

**Le thé matcha**  
**= LE DOPANT CELLULAIRE**  
Ce thé est une mine en catéchines, des composés antioxydants qui font monter son indice Orac (qui mesure la capacité d'absorption des radicaux libres) à plus de 3200 unités pour une dose de 2 g, soit la quasi-totalité de la dose quotidienne recommandée en France. **J'EN FAIS QUOI** Un « latte to go », une boisson hyper tendance. Diluer au fouet 2 g de thé matcha Latte-to-go (en exclu sur jardinsdegaia.com) avec 15 cl de lait de soja (chaud ou froid).

**Le sésame noir**  
**= LE BOOSTEUR DE COLLAGÈNE**  
C'est un remède ancestral pour entretenir la vitalité. Riche en cuivre, un facteur de la production de collagène, le sésame noir conjugue en plus deux composés bénéfiques à la santé des artères : le gamma tocophérol et la sésamine. La meilleure façon de bénéficier de ces effets est de le consommer broyé ou en pâte. **J'EN FAIS QUOI** Un super assaisonnement pour parfumer le riz, les légumineuses et les soupes. Il suffit de diluer 1 cuillerée à soupe de crème de sésame noir (Jean Hervé, magasins bio) avec 1 cuillerée à café de miso et un peu d'eau.

**L'huile de son de riz**  
**= LE STIMULANT CORPOREL**  
Elle contient plus de 100 antioxydants (dont l'acide lipoïque, du coenzyme Q10 et du gamma-oryzanol) qui vont stimuler la jeunesse cellulaire de tout l'organisme. **J'EN FAIS QUOI** Une huile épiceée. Mélanger 1/2 c. à c. de gingembre sec, de cannelle et de curcuma dans 20 cl d'huile de son de riz (aroma-zone.com). Garder au frigo. Utiliser 1 c. à s. pour assaisonner légumes, viande, poisson et salade.

**Les œufs de caille**  
**= LE RÉVÉLATEUR DE TEINT**  
Ils favorisent le tonus général. Utilisés depuis toujours pour tonifier le qi (l'énergie) et le sang, ils sont très efficaces pour éclaircir le teint et combattre la fatigue lors des règles ou pendant une convalescence. **J'EN FAIS QUOI ?** Un lait de poule reconstituant. Fouettez 5 œufs de caille (en GMS) avec 20 cl de lait de riz bouillant, 1 c. à c. de miel et 1 goutte de HE de cardamome (aroma-corner.com). ■