

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 épicée. 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). ■