

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

1,50 €

N°1509 HEBDOMADAIRE

DU 26 AOÛT AU 1^{er} SEPTEMBRE 2013

Beauté glamour

Quoi de neuf
en cosméto,
soins, cheveux...

**NOTRE BEST OF DES
PRODUITS SURDOUÉS**

Systeme D

Je veux une rentrée zen, les bons plans

MA LISTE DE COURSES EN UN CLIC,
J'OPTIMISE MA MAISON, MES MENUS SANS
STRESSER... + LES CONSEILS DES COACHS

Cuisine futée

**15 recettes
petits budgets
maxi effets**

Scoop

«**JE NE DÉCOUVRE PLUS UN
BEST-SELLER
JAMAIS SANS MA FILLE**»

**En exclusivité
des extraits inédits**

Conso

FORAITS MOBILES,
INTERNET...

**LE MEILLEUR DES
NOUVELLES OFFRES**

Santé

**VITAMINES,
COMMENT
SAVOIR SI ON
EN MANQUE**

Belle peau

Les masques SOS
après-soleil

Mode

**Des looks fashion
pour mes enfants et moi**



M 01188 - 1509 - F: 1,50 €



LE FÉMININ LE PLUS LU EN FRANCE

(Résultat One 2012 hors suppléments)

BEL: 1,60 € - CH: 3 CHF - CAN: 4,95 CAD - D: 3,20 € - ESP: 2 € - FIN: 2,80 € - GR: 2 € - IRL: 2 € - LUX: 1,60 € - PORE COM: 2 € - DOM: AVION: 2,90 € - BATEAU: 1,60 € - MAY: 1,5 € - MARDC: 1,90 DH - TUNISIE: 2,5 TND - ZONE CHF AVION: 2,90 CHF - ZONE CFP AVION: 800 XPF - BATEAU: 350 XPF



systeme D

ENFANT, FORME, MODE, DÉCO, BEAUTÉ...

Rentrée zen tous nos bons plans

Cette fois, pas question de se laisser déborder ! Nos adresses, conseils, astuces... pour redémarrer sans crise de nerfs.

PAR BÉNÉDICTE AUBRY, APOLLINE HENRY, VANESSA KRSTIC, DIDIER ROSIÈRE, CAROLE REVOL, CÉLINE SAVARY, AUDREY TARTARAT ET MARIE-LAURE ZONZAIN



PHOTOS : JEREMY PARCIBALLIER SYNDICATION/OREEDA

Je gère les enfants à la cool



Un cartable bien rempli

MA LISTE EN UN CLIC Face aux listes de fournitures scolaires longues et incompréhensibles, Top Office et Cultura proposent plusieurs services pour optimiser le shopping de la rentrée : commande en ligne sur top-office.com ou cultura.com, préparation de la liste scolaire en une heure top chrono, livraison à domicile, recouvrement des livres pour moins d'un euro... Et pour celles qui s'y prennent à la dernière minute : tous les essentiels, agendas, sacs, trousse, cahiers, feuilles, petites fournitures... à portée de souris sur poumarentree.com. Une fois dans le panier, c'est livré en 24 heures ! Jusqu'au 31 août, la livraison est gratuite dès 59 € d'achats HT.

Bon à savoir : primaire, collège, lycée... on peut savoir quelles sont les fournitures demandées par son établissement sur le site malistede.rentree.com où les enseignants (et les parents déjà informés) sont invités à déposer le contenu des listes fournies en juin et en septembre.

DES CAHIERS QU'ON VA AIMER Coloris fluo, petites fleurs, imprimés rétro... des agendas aux crayons, en passant par les cahiers ou étiquettes, la nouvelle collection de papeterie signée Hema promet de nous égayer la rentrée. A des prix ultraraisonnables. En vente en boutiques et sur hema.fr.

À CHACUN SA BLOUSE A l'école ou à la maison, idéale pour les petits travaux de coloriage ou

de peinture, la blouse est devenue indispensable. Ce site en a fait sa spécialité et propose plusieurs modèles charmants, pour filles ou garçons, du 2 ou 14 ans et 100% *made in France*. On peut même la personnaliser et l'assortir à des petits accessoires. A partir de 32 €. blousesetabliers.com.

DES VÊTEMENTS À SON NOM Si vous voulez être sûre de récupérer le pull ou le manteau que vous venez d'acheter à votre bambin, pensez à les étiqueter. En quelques clics, créez de jolies étiquettes thermocollantes ou autocollantes, au nom et prénom de votre enfant. Vous pouvez choisir la couleur, le format (il y en a même pour les chaussures), la typographie, et ajouter un petit dessin. A partir de 3 € les 10. Livraison en 48 heures. cmonetiquette.com.

Une garde-robe à prix mini

Hors des circuits de vente traditionnels, on peut faire de très bonnes affaires.

LA BOX littlecigogne.com s'est entouré de stylistes pour concevoir des box, comprenant chaque mois, plusieurs articles au goût de l'enfant (et surtout de sa mère) à partir de 29,99 €, pour un total d'une valeur de 75 €, soit une économie de 60%.

LE TROC De la naissance à 12 ans, le site de troc larmoiredespetits.com fonctionne avec un système de lots de vêtements (quarante pièces minimum). Le stock des unes fait le bonheur des autres. Le site troc-canaille.fr reprend non seulement vos meubles, jouets et vêtements pour bébé mais vous propose également des articles de marque, quasi neufs et très abordables, pour les petits de 0 à 5 ans.

LE DÉPÔT-VENTE Pour celles qui ne jurent que par les grandes marques, voici habillonles.com, un site de vêtements d'occasion chic et

PETITES ÉCONOMIES Fournitures scolaires

Sur rentreediscount.com, on trouve des marques mais aussi des premiers prix, et un large choix de fournitures à prix serrés. Le site rentreepleinciel.fr propose, à budget négocié, des packs école, collège ou lycée comprenant tout le matériel nécessaire. De quoi éviter la liste fastidieuse, article par article.

tendance. On y trouve un polo Ralph Lauren à 12 € ou un pantalon IKKS à 8 €. Et sur le dépôt-vente cote-enfants.com, on déniché de quoi refaire la chambre des enfants (mobilier, linge de maison, objets de déco...).

Un bureau tout à lui

Leader de la literie et de l'ameublement en ligne, le site matelpro.com, revendique les prix les plus bas du marché sur un nombre important de grandes marques. Avec un large choix de produits fabriqués en France.

Sur flashmeuble.com, on ne déniché que des bonnes affaires : surstocks, fins de séries, lots d'usines... Avec des rabais de 30% à 70%.



notre experte

CHANTAL DE GIVRY
coach sur
www.wengo.fr

FIXER DES RÈGLES RASSURE PETITS ET GRANDS

Avant la rentrée, on fait une petite réunion pour poser les bases de l'année. On définit des choses précises, sans trop les surcharger, par exemple tel enfant fera telle tâche tel jour. On précise aussi l'heure du coucher quand il y a école le lendemain, ainsi que la durée auto-

risée pour regarder la télévision. Pour les enfants les plus jeunes, on prépare des boîtes pour le rangement par genre (petites voitures, poupées, Lego®, livres). Les premières fois, on range avec eux pour que ça devienne naturel par la suite. La rentrée est synonyme de stress, donc

moins on en parle, moins ils sont stressés. La veille, on prépare les affaires : vêtements, cartables, goûter à emporter. Enfin, on instaure la règle « 2C2M » : quand on rentre à la maison on quitte ses Chaussures, son Cartable, on range son Manteau et on se lave les Mains !

GAIN DE TEMPS

Où trouver la nounou idéale ?

Plusieurs sites, comme lescherubins.com, particulier.emploi.fr, bebe-nounou.com mettent en contact parents et nounous, pour une garde complète ou alternée. Les services vont d'une simple mise en relation, gratuite, à une sélection plus ciblée, mais payante. A partir de 15 € pour 3 mois.

Le plein d'activités après l'école

DÈS LE BIBERON, RENDEZ-LE BILINGUE ! **Speaking-agency** propose aux parents de faire garder leur bout de chou par du personnel agréé et des professeurs anglophones. Autres langues proposées. Comptez 32 € de l'heure (16 € après défiscalisation). A défaut de trouver la perle rare bilingue, vous pouvez toujours avoir un prof de piano en échange de quelques travaux de jardinage : sur troc-service.com, toutes les compétences sont mises au service de tous. Un coup de pouce à zéro euro !

SPÉCIAL ÉTUDIANTS SOLUTIONS FUTÉES ET BONNES OCCASES

Se loger Les sites de sous-location chambrealouer.com, appartager.com permettent légalement aux étudiants de trouver un toit sans y laisser toutes leurs économies. La colocation solidaire propose aux étudiants de 18 à 30 ans de faire rimer colocation et engagement. Au final, un loyer modéré en échange de quelques services. kolocsolidaire.org.

Se meubler Le site consoglobe.com permet aux étudiants qui ont du mal à joindre les deux bouts de faire de la récupération gratuitement ! Le service « Conso récup » recense tous les dons des internautes : imprimantes, meubles, bureau, ou même chaton pour tenir compagnie pendant les révisions.

S'équiper Pas d'études sans ordinateur ! Les jeunes peuvent trouver du matériel de seconde-main et des appareils retapés par des professionnels sur le site d'Emmaüs, auprès des revendeurs Apple ou Dell, comme macprice.com, pixmania.com, roidupc.com.

Trouver un mobile pas cher Il suffit d'opter pour un modèle d'occasion révisé chez Mobilorama, Cdiscount, Love2recycle, Magicrecycle, mais aussi Bouygues Télécom, Orange et SFR.

Je cuisine fac

Mes menus sans stresser

Femmes pressées, célibatantes, intolérantes alimentaires... Le site cookangels.com vous promet les idées d'un chef étoilé et tous les ingrédients déjà portionnés et préparés, livrés dans votre it-bag. Parfait en dépannage, pour cuisiner minute.

Sauter est certes une marque d'équipement ménager, mais son site, macuinesauter.com, s'adresse désormais à tous les fans de cuisine, avec des recettes, des astuces, une liste renouvelée des produits de saison... Une vraie source d'inspiration.

Le 1^{er} septembre, illycook.com devient gratuit. Le générateur de menus est enrichi d'une option courses : prévoyez environ 60 €/personne/semaine. Bref, y'a plus qu'à !

Mes courses en un clic

AU SUPERMARCHÉ, OUBLIEZ LES SURGELÉS, commandez-les plutôt en ligne... Respect de la chaîne du froid garanti ! Picard vous livre à partir de 20 € d'achats dans la plupart des grandes villes de France : 1 100 références disponibles comme en magasin et au même prix. L'enseigne Toupargel distribue l'essentiel des marques de produits surgelés et a, depuis deux ans environ, étendu son offre de livraison partout en France, dès 25 € d'achats. Picard.fr et toupargel.fr.

FAITES-VOUS LIVRER LE FRAIS Viande, fromage, poisson, primeurs, pain, gamme bio toujours étoffée, épicerie, vins... vous trouverez tout sur mon-marche.fr, la qualité en plus. Enfin, sachez que même les eaux minérales peuvent vous être livrées, via des sites comme evianchezvous.com, par exemple.

Mes petits plats tout prêts

JE FAIS DES RÉSERVES DE CONSERVES A la fin de l'été, c'est le moment de faire des bocaux de haricots verts, tomates (avec des oignons), fraises, mûres, pêches... Pour les apprécier l'hiver venu en compote, chutney ou confiture, et en garnitures de plats chauds. La confiture maison, c'est pas compliqué ! Il faut un faitout ou une casserole large en Inox et, éventuellement, un sucre spécial confiture. Comptez 50 minutes d'une cuisson homogène en écumant régulièrement. Remplissez bien les pots et laissez-les refroidir tête en bas. Après quelques jours de patience, vous pourrez apprécier « votre » confiture.

Ses deux postures détente



1. La mouette : pour une meilleure oxygénation. Cette posture, qui s'effectue en deux temps, détend rapidement l'enfant. Il se place debout, jambes écartées, les bras le long du corps. Il respire avec calme en

se concentrant sur l'appui de ses pieds. En inspirant, il lève doucement les bras au-dessus de sa tête, en les gardant tendus. Puis en expirant, il penche le haut du corps en gardant les bras dépliés, comme

des ailes. Il vide bien l'air de ses poumons. A faire trois fois de suite. **2. Détente en mouvements : pour retrouver son calme.** Cette posture canalise l'énergie et détend les muscles du visage. L'enfant assis tend les jambes et,

en inspirant, étire les bras vers le ciel. Puis il se relâche en soufflant et en prononçant « tchouuu ».

Ces postures sont extraites du livre « Je découvre le yoga », de Gilles Diederichs et Véronique Salomon-Rieu, éditions Rue des enfants.

ile, sans prise de tête



Bon à savoir : sur le site leparfait.fr; en plus des nouveaux bocaux, plus pratiques (à vis, par exemple), vous trouverez de nombreuses idées et recettes de conserves.

JE ME METS AUX PAPILOTES À quoi ça sert que Ducros, il se décarcasse? Ça sert justement à gagner du temps, notamment avec la nouvelle gamme de préparations faciles « Cuisson fon-

dante »: des mélanges d'épices et d'aromates proposés avec un sachet cuisson. Mettez vos ingrédients dans le sachet avec l'assaisonnement et fermez. Retournez-le plusieurs fois pour bien enrober les ingrédients. Percez et placez au four ou au micro-ondes pour 30 minutes. C'est tout! Au menu: bœuf à la mexicaine, poisson à la catalane, légumes à la ratatouille...

Les ustensiles essentiels

LES INDISPENSABLES La maison Rösle lance cinq accessoires du quotidien en acier inoxydable: zesteur, passoire pliante (couleur au choix), coupe-pomme, éplucheur à lame micro-dentée et tranche-tomate, à partir de 29,90 € l'un. Bref, une panoplie pour la vie.

DU TOUT CUIT Entrée, plat, dessert, sauces, il réussit tout. Cet objet magique exécute tous les types de cuisson sans pression, du mijotage à la friture en passant par la vapeur, le four ou le réchauffage. Avec ces douze programmes intégrés, sa cuve amovible de 5 l, sa technologie de pointe, et son petit prix, ce multicuiseur est le bon plan électro de cette rentrée. Multicuiseur, Philips, 120 €, philips.fr.

IL SAIT TOUT FAIRE Depuis 1950, la Suisse fabrique le mixeur-plongeant éternel, le fameux Bamix, fourni avec quatre disques (pour le premier modèle, Mono 140 W-M140), qui permet de tout faire: mayonnaise, smoothie, purée, tartare... Et ce, en silence et sans effort. Comptez 150 € pour ce modèle, régulièrement proposé en édition limitée dans la couleur mode de la saison.

LA ROLLS DES ROBOTS Le robot KitchenAid, c'est un peu le pendant du mixeur Bamix. Toujours rutilant, il existe désormais en rouge empire ou pomme d'amour, pour relever tous les défis culinaires (Robot ménager Artisan 4 litres).

6 ingrédients malins à avoir dans son placard



L'huile d'olive ultra goûteuse Dans la vallée des Baux (de Provence), le château d'Estoublon produit une huile d'olive réputée, vendue dans des flacons toujours plus chic. Comme ce « Paris je t'aime » (18 € les 20 cl), à distiller sur les salades, légumes verts et viandes blanches (www.estoublon.com).



Les farines aromatisées, il fallait y penser! Francine l'a fait: tomate, curry, légumes verts: désormais, vos tartes, flans et sauces n'auront plus tout à fait la même couleur, ni le même goût. Créatif et réussi (farine de blé T55 mélangée à de la poudre de tomate, curry). 2,10 € les 500 g.



Le mélange crème et fromage blanc Dès septembre, en GMS, la nouvelle ligne Elle & Vire fait la part belle à la crème. Jugez plutôt, une crème fluide au mascarpone, une bonne crème épaisse et, surtout, un pot de fromage blanc et crème, délicatement acidulé. 1,85 € le sachet Doy pack de 33 cl.



Huiles essentielles [Aroma-zone] Bien connues dans l'univers des cosmétiques, elles peuvent aussi être utilisées en cuisine. Choisissez-les au yuzu – ce petit agrume exotique –, au basilic ou au gingembre! Trois gouttes suffisent à parfumer vos plats. À partir de 4,90 € le flacon de 5 ml.



Les sachets mélange d'épices et d'aromates Dans son esprit globe-trotter, l'enseigne Nature & Découvertes propose des mélanges goûteux. Idéal, le sachet au thé vert matcha pour la pâtisserie ou celui à la fleur de basilic pour la vinaigrette. Saveurs indiennes, japonaises, africaines... 26,95 €.



Un balsamique sirupeux. Avec leur texture onctueuse caractéristique, les Douceurs de balsamique de Puget, existent nature ou aromatisées (tomate ou orange), en flacon souple (250 ml). C'est bluffant, sur une simple salade de tomates, des billes de melon ou un poisson grillé. 3,50 €.

Je me booste sans stress

Beauté: je m'offre les conseils d'un pro

DES SOURCILS PARFAITS EN 15 MINUTES Donnez un coup d'éclat immédiat à votre regard en vous offrant une épilation dans un bar à sourcils. En quelques minutes, une esthéticienne restructurera et redessinera votre ligne. En plus, elle vous expliquera comment l'entretenir à la maison. Brow Bar Benefit chez Sephora (70 adresses), 21 € l'épilation à la cire ou à la pince.

LECON DE MAKE-UP GRATUITE Du 23 septembre au 13 octobre, choisissez parmi six looks inspirés des tendances automne-hiver. Nude sophistiqué, smoky noir, brun cannelle, violet ultra chic ou émeraude et turquoise, testez un de ces maquillages et repartez avec des astuces de pro pour trouver les bonnes couleurs ou mettre en valeur votre teint, le tout, sans dépenser un centime. Pour réserver votre séance de maquillage « Make-Up Days », rendez-vous dans tous les magasins Yves Rocher.

4 conseils pour doper mon efficacité au quotidien

JE DIMINUE DE MOITIÉ MA CONSOMMATION D'INTERNET ET DE SMS Des études l'ont prouvé: les écrans nuisent à notre cerveau, affectant

GAIN DE TEMPS

Make-up flash

Le blush crème rosé, c'est indispensable! Pratique, on l'applique au doigt, et sa texture fondante illumine le visage. Sur les lèvres, il apporte de la brillance, sur les pommettes, la petite touche bonne mine et sous l'arcade sourcilière, un coup de jeune au regard. Diorblush cheek crème, 31 € et blush crème, Couleur Caramel, 13,90 €.



Un look tendance sans se ruiner sur femme actuelle.fr

notre mémoire et notre concentration. On se protège en filtrant nos mails et en demandant à nos proches de limiter les textos.

JE ME FIE À MON PROPRE RYTHME On repère les moments de la journée où l'on est pleine d'énergie, et on essaye d'accomplir nos tâches les plus fastidieuses pendant ces plages.

J'AVANCE MES DEADLINES D'après la loi de Parkinson, « le travail se dilate de façon à remplir le temps disponible pour son achèvement ». En clair, si on nous laisse 5 heures pour boucler un dossier, on le fera en 5 heures. Pour augmenter notre productivité, on se fixe donc des délais plus serrés (mais réalisables!).

J'ARRÊTE LE MULTITASKING Parce que le cerveau ne fait bien qu'une chose à la fois, on s'oblige à effectuer une tâche après l'autre, sans se laisser déconcentrer. Pour cela, on se met sur répondeur et on évite de consulter ses mails.

Me bouger sans me ruiner!

S'inscrire dans un club, c'est plus motivant. Et, ça tombe bien, nos salles favorites cassent les prix sur présentation de votre magazine préféré! Une réduction de 10% sur l'abonnement annuel dans les clubs Moving, Lady Moving et Garden Gym. Un mois d'abonnement supplémentaire si vous vous inscrivez entre le 1^{er} et le 15 octobre dans l'un des 6 clubs Néoness. Un mois d'essai gratuit dans l'un des 130 clubs

Les résolutions de la rentrée, bonne idée?

Avec Luce Janin-Devillars, psychologue, psychanalyste et coach.

Pour m'organiser, j'anticipe tout sur six mois Bien, mais... Si tout planifier à l'avance rassure les anxieuses, cela peut aussi les enfermer. Oui à la planification, mais n'oublions pas que des événements inattendus peuvent survenir, pour le pire comme le meilleur.

Pour ne plus être en retard, je fais des heures sup' ou je raporte des dossiers chez moi Mauvaise idée. Rendons-nous à l'évidence: on n'aura jamais assez de temps pour tout terminer. Plutôt que de travailler

jusqu'au bout de la nuit, fixons-nous des limites: ce soir, on ne traite que les urgences. Le reste attendra demain.

A la rentrée, je révisé mon hygiène de vie Bonne idée. La rentrée correspond à un moment symbolique dans notre vie, elle est donc propice au renouveau. C'est le bon moment pour se mettre au sport ou apprendre à cuisiner!

Mon beauty case en un clic sur femme actuelle.fr

NUTRITION LA TO-DO LIST

Pour manger équilibré sans se compliquer la vie, voici les suggestions de Damien Galtier, diététicien nutritionniste...

Adopter le plat unique super complet, comme le taboulé aux fruits de mer, les lasagnes aux légumes gratinés, le parmentier de patate douce au jambon, la salade de lentilles au haddock, le risotto aux courgettes...

Commencer par une entrée coupe-faim : gaspacho, soupe de concombre, jus de légumes fraîchement pressés, qui permet ensuite de faire simple et léger.

Etablir un mémo nutritionnel de la semaine : deux fois par semaine des produits de la mer et de la viande blanche, deux fruits par jour, de 1 à 1,5 l d'eau, d'infusion ou de thé vert, des légumes à tous les repas... et cocher au fur et à mesure.

S'accorder deux repas libres par semaine. Et ne pas hésiter à craquer sur un ou deux carrés de chocolat en fin de repas : c'est bon pour le moral et on assure côté magnésium.

Zapper les desserts trop riches et revenir aux fruits nature, en salade, en compote...

Remettre régulièrement au menu des aliments économiques et nourrissants, comme les légumineuses.

Curves pour une inscription lors des journées portes ouvertes, tous les mardis du mois de septembre.

BON À SAVOIR Vous n'avez pas assez de temps libre pour aller dans un club? Rendez-vous sur femmeactuelle.fr pour avoir accès à nos vidéos de gym gratuites. Bien aussi, l'appli fitness gratuite de Nike (Nike Training Club).

Mon look à prix cassé

LE TEMPS D'UNE SOIRÉE, ON CHANGE TOUT! Des sites de troc (trocparty.com, chacunsa.tribu.com) donnent rendez-vous chez des particuliers pour trouver son bonheur parmi des vêtements, chaussures, accessoires, mis en commun par les membres du site. Pour les familles, les sites de vente de vêtements au kilo, comme kilo-shop.fr, permettent de réaliser de vraies économies. **LES TROIS SUISSES DÉSTOCKENT** Une sélection de promotions à prix imbattables (mode, lingerie, accessoires) à shopper sur leur site de fins de séries excedence.com.



J'optimise ma maison

Je compartimente ma penderie et je l'organise

SI LE TEMPS, C'EST DE L'ARGENT, LE RANGEMENT AUSSI! Pour économiser de la place et gagner de précieuses minutes chaque matin, faites un tour sur boutiquedurangement.com. Vous y trouverez des astuces et idées pour organiser vos espaces de rangement à moindres frais.

Je m'équipe intelligent

JE BRANCHE MES APPAREILS AU MÊME ENDROIT Pratique pour les petits espaces, ce meuble dispose de toutes les prises et connectiques nécessaires pour brancher vos appareils multimédia, écouter de la musique, regarder la télévision, jouer sur console, ou encore recharger son téléphone. TW3, Bigben interactive, 389 €. bigben.fr

DES RANGEMENTS SUR MESURE Design, pratiques et ingénieux, les modules de rangement Evoludic s'adaptent à tous vos besoins et contraintes. Ils se logent facilement dans n'importe quelle pièce, de la cuisine au bureau ou à la chambre des enfants, mais ils trouvent aussi leur place au jardin... Conçus en tôle d'acier, made in France et recouverts de peinture sans eau ni solvant, ils se marient à tous les styles. Modules complets à partir de 67,60 €, sur evoludic.bigcartel.com

UN BUREAU INTELLIGENT Ingénieux, ce bureau ou table d'appoint se glisse où l'on veut. Il suffit de le placer contre un mur et de descendre ou remonter la tablette au gré des besoins. En hêtre massif. L 75 x H 100 cm. Laurent Corio pour ENO Studio, 299 €. eno.studio.net.

DES ÉTAGÈRES OÙ JE VEUX Faciles à poser et bien conçues, ces étagères en polystyrène animent les murs partout où l'on en a besoin. En format cube ou façon moules hausmanniennes, elles embellissent la pièce tout en se rendant utiles. Cubes Till et étagères Paul & Henri, Decosa, à partir de 13 €. Disponibles dans les grandes surfaces de bricolage.

GAIN DE TEMPS

L'agenda de la famille

Pratique et complet, le Mémoniak permet de voir en un clin d'œil la liste des activités et rendez-vous prévus pour la semaine. Petits « plus » malins : 1 000 autocollants aide-mémoire, un bloc de messages, un stylo aimanté et une pochette pour ranger coupons ou listes. Editions 365, 14,90 €.

J'apprends la débrouille

RÉPARATIONS « MAISON » Changer l'écran d'un smartphone, réaliser quelques réparations de base sur la voiture... rien de plus simple avec peoplbrain.fr, le site participatif des tutoriaux, propose de nombreux pas à pas pour résoudre les soucis du quotidien.

BIEN COMPARER LES PRIX Pour trouver les meilleurs prix, on utilise les comparateurs, à condition de choisir ceux qui travaillent en toute indépendance. Il en existe au moins trois : lesfurets.com pour l'assurance, quechoisir.org pour les tarifs bancaires, et prixing.fr pour les produits de grande consommation.

SE FIER AUX BONS AVIS Pour trouver des conseils fiables de consommateurs sur Internet, on privilégie les sites qui appliquent la toute récente norme Afnor destinée à éradiquer les faux avis. ■