

www.femmeactuelle.fr

# Femme actuelle

**Bye-bye  
le stress!  
Respirer ça  
s'apprend**

**Médecine**  
Consulter en  
ligne, une  
bonne idée?

**Décryptage**  
Le supermarché  
vu par le psy

**Jobs**  
Les nouvelles aides  
pour nos jeunes

**Elizabeth II**  
90 ans qu'on  
l'adore



Combien ça coûte  
une véranda?



Mode,  
chic  
en noir  
et blanc

salées  
sucrées

# Nos meilleures recettes de tartes



**Tendance  
verniss**

**BELLE  
JUSQU'AU  
BOUT DES  
ONGLES**

Le féminin le plus lu en France  
N°1650 - DU 9 AU 15 MAI 2016

PM PRISMA MEDIA

M 01188 - 1650 - F: 1,80 €



BEL: 1,80 € - CH: 3 CHF - CAN: 4,95 CAD - D: 3,20 € - ESP: 2,20 € - FIN: 3 € - GR: 2,20 € - ITA: 2,20 € - LUX: 1,80 € - PORT CONT.: 2,20 € - DOM: AVION: 2,90 €; BATEAU: 1,80 € - GUY: 4,50 € - MAY: 5 € - MAROC: 21 DH - TUNISIE: 21 TND - ZONE CTA AVION: 3 200 XPF - ZONE CFP AVION: 800 XPF; BATEAU: 350 XPF





## NOUVEAUTÉS | BIEN-ÊTRE

### La trottinette express

La trottinette électrique, c'est la nouvelle tocade écolo des urbains branchés. Voici un modèle facile, léger, pliable et puissant, pouvant atteindre 32 km/h. Mais comme le corps travaille moins que sur une patinette basique, et qu'elle est un peu chère, on ne craque que si on est sûr de s'en servir souvent.



Trottinette électrique SXT Scooter 599,99 € dans les magasins Go Sport.

### Un drap de plage XXL

Pour les premières sorties en bord de mer ou les pique-niques, on sort cet immense drap en coton coloré qui peut mesurer jusqu'à 5 m<sup>2</sup>. Grâce à ses piquets qui s'enfoncent dans la terre ou le sable, aucun risque de le voir s'envoler. Très compact et léger, il se glisse facilement dans un sac et en plus, il est made in France. Drap de bain pour la plage Ôbaba, à partir de 39,90 €, sur obabaparis.com.



### Top 3 des soins ISSUS DE LA MER



1. Idéal pour apaiser les irritations et douleurs musculaires. Masque pour le corps à la boue naturelle de la mer Morte, 22 €, dans les boutiques Sabon.



2. Une cure de magnésium pour tenir le rythme jusqu'aux vacances d'été. Magné 300 marin, Forté Pharma, 7,50 €, en pharmacies.



3. Un gel rafraîchissant aux extraits d'algues pour lutter contre les jambes lourdes. Gel Isoconfort, Isomarine, 25 €, sur akeostore.com

Des algues pour drainer



### Flower power au menu

Mettre des capucines ou des violettes dans son assiette n'est plus réservé aux grands chefs. Beignets de fleurs de glycine, riz au lait aux primevères, salade de navets aux pâquerettes... apprenez à mitonner vingt-quatre fleurs des champs ou des jardins, de l'entrée au dessert. Parties comestibles, vertus, recettes : tout pour ravir vos papilles. « La cuisine des fleurs », de A. Geers et O. Degorce, éd. Terre Vivante, 12 €.



### C'EST LA JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE

Cette maladie mal connue, qui se traduit par des douleurs diffuses dans tout le corps et une fatigue chronique, touche 3% de la population française. Les associations de patients demandent une meilleure prise en charge et la reconnaissance des conséquences sur la qualité de vie.

### Poudres ayurvédiques un soin sur mesure

Amatrices de cosméto nature et de homemade, ces poudres de plantes indiennes sont pour vous. Quatorze références de soin adaptés qui hydratent, apaisent, purifient la peau et fortifient la chevelure. La bonne idée : un petit format (de 15 à 30 g), unidose, pour s'initier sans gâcher. Une solution pratique.

Poudres ayurvédiques Aroma-Zone de 0,50 € à 1,25 € (de 15 à 30g), sur [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com) et dans les boutiques Aroma-Zone.



PAR MURIEL GAUDIN ET CLAIRE FRAYSSINET