

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

1,50 €

N°1447 HEBDOMADAIRE
DU 18 AU 24 JUIN 2012

**ON SE FAIT UNE
BARBECUE PARTY**
Les secrets des
bonnes grillades

**Médecine esthétique
POURQUOI ON NE
VEUT JAMAIS L'AVOUSER ?
UN PSY DÉCRYPTE**

BELLE EN MAILLOT!

Je veux un corps au top
NOTRE PROGRAMME ANTI CELLULITE + LE COACHING FITNESS
DE VALÉRIE ORSONI + TOUS LES BONS GESTES QUI AFFINENT

Conso pratique
LES VRAIES ASTUCES POUR
DÉMÉNAGER SANS STRESS

GRUPPO EDITORIALE

M 01188 - 1447 - F: 1,50 €



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

Beauté
Des cheveux
sublimes toutes
les vacances

Santé
ÇA GRATTE, ÇA PIQUE,
EST-CE VRAIMENT
DE L'ALLERGIE?

TENDANCE
ON MET NOTRE
DÉCO À L'HEURE
ANGLAISE

OUPS
JE DÉPASSE TOUJOURS
LES BORNES,
COMMENT CHANGER

Mode
Été sensuel
en couleur nude



ISSN 0764-0021
BEL: 1,60 € - CH: 1 CHF - CAN: 4,95 CAD - D: 3,20 € - ESP: 2 € - FIN: 2,80 € - GR: 2 € - ITA: 2 € - LUX: 1,40 € - PRT: 1,40 € - UK: 1,40 € - USA: 5,95 \$ - ARG: 1,60 € - BRA: 1,60 € - COL: 1,60 € - DOM: 2,90 € - ECU: 2 € - EGY: 2 € - GRC: 2 € - HON: 2 € - IRL: 2 € - ISR: 2 € - JAP: 1,60 € - KOR: 1,60 € - MEX: 1,60 € - MOR: 1,60 € - NLD: 1,60 € - NOR: 1,60 € - NZD: 1,60 € - PAN: 1,60 € - PER: 1,60 € - POL: 1,60 € - PSE: 1,60 € - ROM: 1,60 € - RUS: 1,60 € - SGP: 1,60 € - SVK: 1,60 € - SWE: 1,60 € - SWI: 1,60 € - THA: 1,60 € - TUR: 1,60 € - URY: 1,60 € - VEN: 1,60 € - VIE: 1,60 € - ZAF: 1,60 €



tendances bien-être



LE SANTÉ

BADMINTON LE SPORT DE L'ÉTÉ

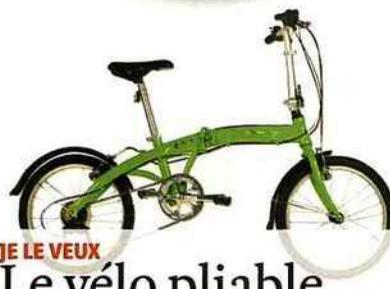
Le badminton (dites « bad », cela suffit) cartonne auprès des femmes. Pas étonnant, car ce sport de raquette est un must minceur : il raffermi tout le corps, bras, abdos, fessiers... et fait griller quelques 400 kcal à l'heure. On y joue en club (licence : 100 € par an) ou dans son jardin, les parcs, sur la plage... Alors, on emporte son kit de bad (environ 15 €) en vacances pour se défouler en famille! www.ffbad.org.

Mon compteur calories

0 0 2 3 kcal

=

1 Tuc (Lu) ou 1 verre de jus de tomate (15 cl) ou 100 g de brocolis cuits.



JE LE VEUX

Le vélo pliable

Chic et féminin, il vous suit partout car il se plie en un clic... sans pincer les doigts! Et sa housse de rangement facilite son transport. Impec' dans le coffre de la voiture sur la route des vacances. Vélo pliable, Go Sport, 299 €.

ÇA SOULAGE

Digestion sans soucis

Du mal à digérer les produits laitiers? Ces gélules viennent à la rescousse. Elles contiennent de la lactase qui améliore la digestion des aliments riches en lactose. Arko Enzym Lactose Digest Arkopharma, 11,92 € en pharmacie.



22

JUIN ON PENSE AU DON D'ORGANES

Vendredi, c'est la Journée nationale de réflexion sur le don d'organes et la greffe. Le but : que chacun indique sa volonté à son entourage. Selon la loi, nous sommes présumés donateurs, mais les soignants doivent s'assurer de notre non-opposition avant un prélèvement. Pour ce, elles consultent le registre national des refus, et si le nom du défunt n'y figure pas, elles doivent se tourner vers les proches. Plus d'infos sur www.dondorganes.fr.

Piqûre : regardez ailleurs

Ce conseil est désormais fondé. Pour une étude allemande, des volontaires ont regardé des vidéos dans lesquelles une main se faisait piquer, caresser par un Coton-Tige® ou ne subissait aucun traitement particulier. En même temps ils recevaient une décharge électrique. Ceux qui regardaient la main se faire piquer ont ressenti plus fortement la douleur.

À SAVOURER Le baume bonbon



Nos lèvres se font toutes sucrées avec ce baume à l'extrait bio de caramel. Nourrissant et riche en ingrédients 100% naturels, il nous donne un sourire éclatant de gourmandise. Miam! Baume lèvres bio Aroma-Zone 4,50 €.

La pivoine est à l'honneur

Cette fleur parfumée est la star d'une ligne de soins d'une infinie délicatesse. La Poudre Scintillante (craquant, le flacon vintage!) nacre le corps, tandis que la Brume Tendre vous enveloppe d'un voile de douceur parfumée. Collection Pivoine, L'Occitane 27 € la poudre, 10 € la brume.



PAR M. GAUDIN ET C. MOREAU - M. STAMPINIS/GUTTY-IMAGES