Sommaire

ACTUALITÉ

- 4 Mode Beauté
- 6 Cuisine
- 8 Bien-être
- 10 Société
- 12 Ces incroyables coutumes autour de la naissance
- 14 Visite féministe, suivez le quide!

MODE

16 Belle de nuit

BEAUTÉ

22 Les actifs désaltérants pour ma peau

BELLE

DE NUIT

SANTÉ

26 J'ai mal à l'estomac, qu'est-ce que ça cache?

- 28 Les aliments qui protègent les dents
- 30 Comment soigner la cystite?
- 32 Bien-être:
 «J'ai testé le yoga
 dans l'obscurité»

TÉMOIGNAGES

42 «Ma plus belle histoire d'amour d'été»

MAISON

- 46 Conseils de pros pour éclairer son jardin
- 49 Août au jardin

DROITS

50 Tout sur la colocation

CUISINE

- 52 Spécial vacances: nos recettes zéro stress et maxi plaisir
- 58 Que faire d'un reste de salade de tomates?

59 Fiches : plein soleil sur le rouget

AGENDA

- 62 Cinéma, Livres
- **64** Sorties

TOURISME

66 République tchèque, la belle Moravie

ET TOUJOURS

- 33 Mes jeux d'été
- 36 Mots fléchés gagnants
- 68 Carnet d'adresses, solutions des jeux, extrait de règlement
- 69 Horoscope
- 70 BD Croque la vie

Grand jeu de l'été

+ de 40000€
DE CADEAUX À GAGNER
p. 38-39



Amours, sable, et crustacés

«On a tous dans l'cœur des vacances à Saint-Malo. Et des parents en maillot qui dansent sur Luis Mariano...» Il s'appelait François, il avait 6 ans, des bouclettes et un magnifique maillot tricoté main. Du haut de mes 5 ans, i'ai été subjuguée par sa dextérité en pâtés de sable. C'était ma première amourette estivale. Autant yous dire qu'elle n'a pas duré... Mais, vous le verrez dans nos pages, ces rencontres, que l'on croit aussi légères et éphémères qu'un sorbet, deviennent de vraies histoires. On ne connaît jamais à l'avance la fin d'une aventure!

CÉCILE ABDESSELAM rédactrice en chef adjointe Psycho Santé

Rejoignez la communauté Femme Actuelle

Femme Actuelle sur Facebook

@femmeactuelle

@ Et notre site

Abonnezvous vite à Femme Actuelle



Vous voulez nous contacter: Femme Actuelle, 13, rue Henri-Barbusse 92624 Gennevilliers Cedex. Tél.: 01 73 05 45 45.

Service abonnement: 62066 Arras Cedex 9. 0 808 809 063

Service gratuit prix appel + prix appel + prix appel + prix appel - fel.: 01 73 05 67 50.

Couverture. Photographe Paul Romane. Réalisation Geneviève Lafosse Dauvergne. Stylisme Lucile Proust. Maquillage Catherine Dargenton. Coiffure Raynald. Chemise Antik Batik. Maillot de bain Le Bourget. Boucles d'oreilles Comme des Sœurs. Bracelet Louis Pion. Sandales Antik Batik. Remerciements Club Med Cap Shirring au Sénégal. Marielle / Photocuisine. (Photo retouchée).

ENCARTS Un encart ESSITY, 4 p., broché pp. 36-37, kiosques + abonnés. Une carte ABO, kiosques national. Un POST-IT réabonnement, national. Des tout-en-un WELCOME PACK, abo régions. Une Lettre ADI, jetée sur pocket, abo régions. OFFRE. «Femme Actuelle» n° 1818 est en vente chez certains marchands de journaux avec «Femme Actuelle Senior» n° 16 au prix de 5,50 €. Vous pouvez acheter les deux magazines séparément, respectivement à 2,30 € et à 4,50 €. Offre valable en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles.

ACTU Bien-être



Bullez sans culpabiliser

Halte aux vacances pleines d'activités et de divertissements... Non seulement, nous risquons de revenir plus fatigués qu'en partant, mais en plus nous perdrons les vertus inattendues de l'ennui. Une étude australienne* a en effet montré que l'ennui favorisait la créativité. Comment? Sans stimulation offerte par un divertissement, notre cerveau se stimule seul, nous conduisant à innover. Pour en savoir plus et buller mieux, il y a même un guide: Buller malin, ne rien faire et le faire bien, d'Émilie Devienne (éd. Eyrolles).

* Parue dans «Academy of Management».

EN BREF

POUR AIDER LES EN-FANTS À COMPRENDRE COMMENT FONC-TIONNE LA VUE ET À REPÉRER MYOPIE ET AUTRE ASTIGMATIE. ESSILOR A CRÉÉ UN GUIDE DESTINÉ AUX 7-11 ANS. À TÉLÉCHAR-GER SUR ESSILOR.FR.

C'est le temps de travail par semaine qui suffirait à stimuler notre santé mentale. C'est en tout cas ce qu'affirment des chercheurs anglais* qui ont comparé le bien-être de personnes sans emploi (ou parents au foyer) avec des travailleurs rémunérés à temps partiel ou à temps plein. Financièrement, ça va être compliqué...

> * Dans «Social Science and Medicine»

DES GOURDES ÉCOLOS

Antigaspi. Une partie des bénéfices est reversée à la Fondation Nicolas Hulot. L'idée: lutter contre la surconsommation de plastique grâce à des petits gestes au quotidien.

Qwetch x The Freaks, 25€ sur gwetch.com.

Mer propre. 100% des bénéfices vont à l'association Surfrider Foundation Europe pour la sauvegarde de l'océan. Agua by, 25€ sur aquaby.com.



LE MIEL, **AUSSI EN ÉTÉ**

Avec la clim, la gorge souffre aussi quand il fait chaud. Pour l'adoucir, ce miel français est enrichi en huiles essentielles anti-infectieuses et antalgiques (tea tree, eucalyptus, anis...). «Petit chat dans la gorge», Aromade, 13,90€, en pharmacie, magasin bio et sur aromadewithlove.com.



Le guide marin

TOUS À

Bains salés, air iodé, bruit des vagues... la mer nous inonde de bonne ondes et nous revitalise. Dans ce livre. tous les conseils pour se ressourcer sur le littoral.

pie naturelle pour notre santé », du Dr Deborah



Femme Actuelle / 8