

*L'instant*  
MODE & BEAUTÉ



»» Super nutrition ««

Changement de saison oblige, la chevelure a besoin d'être chouchoutée pour garder sa souplesse ! Ce nouveau shampooing anti-rêche contient de l'huile de marula, qui protège durablement tout en assurant brillance et douceur. Il est aussi composé d'oméga 9, pour des cheveux qui restent bien hydratés.  
**Shampooing Nutrition, Huile précieuse Gliss, Schwarzkopf, 3,35 €.**



**Hypnotiques**

**Illuminez votre visage** en arborant des boucles d'oreilles spectaculaires. Leur finition martelée dorée apporte une note baroque teintée d'élégance.  
**Boucles d'oreilles Bijou Brigitte, 9,95 €.**

**LA TENDANCE À SUIVRE**

**Cette saison, fini le slim,** place au jean à jambes larges. En plus d'être top confort, sa coupe évasée de la cuisse à la cheville et sa taille haute allongent subtilement la silhouette. On ne peut plus s'en passer !  
**Jean La Redoute, 39,99 €.**



**INFLUENCE ETHNIQUE**

Ce sac, issu d'une collaboration le temps d'une collection d'accessoires en kilim, est notre coup de cœur du moment. Ses motifs inspirés des tapis marocains affichent un esprit bohème pile dans l'air du temps. En bleu Majorelle, il réveille les tenues d'automne.  
**Sac Lalla x Promod, 89,99 €.**



*Teint couture*

**La collab' glamour de la rentrée, c'est elle !** L'icône maison de mode italienne rhabille le boîtier des non moins mythiques perles de teint. Résultat : un écrin psychédélique raffiné, inspiré du reflet du soleil sur la Méditerranée où se mêlent or et couleurs éclatantes. Hautement désirable.  
**Perles de Poudre Météorites Marmo Swirl, Guerlain x Pucci, 80 € en édition limitée.**



PAR ESTELLE PRIAM ET LUCILE PROUST

L'instant  
BIEN-ÊTRE



ENCORE UN P'TIT CARRÉ!

**Le chocolat noir à 70 % de cacao contribuerait à la bonne santé du cœur**, selon une étude brésilienne. Sur 1986 participants, près de la moitié ont consommé ce chocolat durant 4 semaines pendant que les autres prenaient un placebo. Les résultats montrent une baisse du cholestérol global, du LDL (le mauvais cholestérol), de la tension artérielle et de la glycémie à jeun. Des effets positifs dus aux propriétés anti-inflammatoires et anti-oxydantes des catéchines et des flavonoïdes du chocolat noir: Cerise sur le gâteau: il ne fait pas prendre 1 gramme!  
Source: «Nutrients», juin 2024.

Top 2

Trésors de la ruche



Femme Actuelle / 6

1 >>> **1. Shot énergisant.** Gelée royale, propolis verte, baie d'acérola, sirop d'agave, miel et goût d'orange... une formule bio qui booste et protège des infections. Il suffit de décapsuler et de boire. Tonimel Express 3000, 22,50€ la boîte de 10 shots, Famille Mary.

2 >>> **2. Cocktail vitaminé.** Un concentré en format pocket qui allie l'énergie de la gelée royale, de la propolis, de l'acérola, du gingembre aux vertus protectrices des huiles essentielles. Un à deux bouchons par jour à diluer. ActiForme, 24€ le flacon de 50 ml (10 jours de cure), sur [secretdemiel.com](http://secretdemiel.com).



Tattoo compris

Près de 20% des Français sont tatoués. Et de nombreuses idées reçues circulent sur ce sujet. Un tatouage peut-il camoufler un angiome ou une cicatrice? Quid de la douleur? Faut-il faire un test avant?

Comment va-t-il vieillir? Le Dr Nicolas Kluger, dermatologue, répond à toutes les questions, sans tabou.

«**Mon tatouage et moi**», du Dr Nicolas Kluger, éd. Vuibert, 19,90 €.

23  
SEPTEMBRE

Quel sport pour moi à la rentrée? Le 23 septembre, jour du «Beactive Day», est l'occasion de découvrir de nouvelles activités sportives partout en France. Club de fitness, studio de yoga, salle d'escalade... plus de 1000 clubs ouvrent leurs portes gratuitement pour cette campagne européenne de promotion de l'activité physique. Au programme: initiation, défis sportifs, atelier nutrition...

Retrouvez l'intégralité des événements sur le site [beactiveday.fr](http://beactiveday.fr).



Doudou olfactif

Avant de sombrer dans les bras de Morphée, faites planer un parfum de sérénité sur vos draps.

Baïja sort des brumes d'oreiller aux fragrances envoûtantes associées à des

huiles essentielles qui invitent au lâcher-prise. Mandarine-lotus-musc, mandarine-fleurs de violettes-cèdre ou encore bergamote-chèvrefeuille-ambre, choisissez le parfum qui saura vous séduire.

**Brume d'oreiller, Baïja, 12,90€ le spray de 50 ml.**

PAR CHARLOTTE MOREAU ET MARIE-LAURENCE GRÉZAUD © GIRAISON VECTORS, ISTOCK/GETTY IMAGES

*L'instant*  
MAISON

**LE JUSTE NOMBRE**

Combien d'heures de marche entre Brest et Strasbourg? Combien de temps pour construire la tour Eiffel? Combien de femmes candidates à la Présidentielle de 1981? Donnez la juste évaluation et devenez un champion du Yacombien. Ce nouveau jeu de 478 questions, facilement transportable, est ludique et accessible à tous. Fédérateur et instructif, on l'adopte!

Jeu Yacombien, 22€, sur [yacombien.fr](http://yacombien.fr).



**Compositions de saison**

On égaye son jardin ou son balcon avec une jolie potée de fleurs et de plantes d'automne. Leurs couleurs chatoyantes s'accordent à merveille aux bassines en zinc au look rétro dans lesquelles elles sont présentées. **Composition d'automne, plusieurs mélanges au choix, L 36 cm. Truffaut, 49,99€.**



**EN CAMAÏEU DE BEIGE**

Parce que notre maison est le meilleur endroit où se sentir bien, on investit dans un pouf XXL en gros velours beige. Aussi doux que dodu, il donne envie de s'y lover. En harmonie avec les tabourets en bouclette blanc crème, l'épais tapis dans les mêmes tons... et le lé de papier peint aux motifs seventies, qui souligne la commode en bois clair, il crée une atmosphère apaisante et décontractée... comme nous! (Ambiance Conforama.)

Femme Actuelle / 8



*Du balai!*

Artisan unique en France, La Balaiterie a été reconnue au Registre des métiers rares de France. Cette fabrique propose des balais réalisés à la main de façon traditionnelle à partir de paille ou de sorgho produits localement. Leur nouvelle collection, inspirée des balayottes ancestrales du Japon, est aussi belle, pratique que solide. **A partir de 28€ le pinceau pour clavier d'ordinateur, 45€ la balayette de table, sur [labalaiterie.fr](http://labalaiterie.fr)**

**Son et lumière**

On prolonge l'été autant que possible en profitant des dernières soirées en extérieur, avec cette lampe nomade musicale très déco. Connectez-la en Bluetooth à votre playlist préférée pour une ambiance de fête au jardin. Elle a aussi la particularité d'être waterproof, donc résistante aux intempéries, et dispose de trois intensités de lumière et de plusieurs couleurs.

**Lanterne nomade musicale, petit modèle M à partir de 129€, EZilight Ambient.**



PAR SYLVIE BADET, AMÉLIE DE MENOÛ, EMMANUELLE MARY - ICHOUAS D'ARC-HÉRISSAUD

*L'instant*  
CUISINE

3 questions sur...

**LES ORMEAUX**

Ce coquillage de saison, rare et fragile, revient en force dans les assiettes des chefs et des gourmets.



**Erwan Tonnerre, biologiste marin de formation et éleveur sur l'île de Groix (56).**

**C'est quoi, des ormeaux ?**

Ce sont des gastéropodes comme les bigorneaux, les berniques... Il y en a 56 espèces dans le monde, mais nous sommes les seuls à produire des *Haliotis tuberculata*, que l'on ne trouve qu'en Bretagne et en Normandie. C'est une aquaculture raisonnée qui ne pollue pas.

**60 € environ le kilo... Pourquoi sont-ils si chers ?**

Ils sont rares et difficiles à pêcher\*. En élevage, on va les amener à 7 cm en trois ans. C'est un animal très sensible. Il n'aime pas la lumière, il est hémophile et la moindre variation le stresse : perte de croissance, maladies... Ils grandissent dans des bassins en forme d'escaliers qui leur rappellent les cailloux où ils se cachent, remplis d'eau de mer filtrée en circuit fermé, avec des algues fraîches à brouter. Je les récolte selon un cahier des charges strict.

**Comment les cuisine-t-on ?**

Très simplement, comme les saint-jacques. Leur goût s'en rapproche, et leur texture rappelle celle de l'encomet. L'idéal est de les snacker rapidement et de les accompagner d'un condiment. Surtout, pas de sauce ! Ils se suffisent à eux-mêmes.

\* Du 1<sup>er</sup> sept. au 1<sup>er</sup> juin, la pêche est limitée à 20 coquillages mesurant au moins 9 cm, par pêcheur et grande marée.

Infos sur : [groixhaliotis.com](http://groixhaliotis.com). Visites toute l'année.



Femme Actuelle / 10

**Incroyable, mais vrai !**

**La tendance Fridgescaping**, littéralement « frigo paysagé », ou l'art de faire de l'intérieur de son réfrigérateur une œuvre d'art, dénichée sur les réseaux. A chaque créatrice son univers, belle des champs ou... série télé. Découvrez celui de Lynzi Judish, notre préférée. **sur @lynziliving (Instagram)**



**Irrésistibles barquettes**

**Retombez en enfance** grâce à un tout nouveau moule barquettes en silicone platinum (le top du marché, aussi bien en qualité qu'en démoulage et nettoyage). A vous le goûter maison ou la pause thé parfaite. **Moule 12 barquettes Amande OHRA, Guy Demarle, 46,90 €, sur [guydemarle.com](http://guydemarle.com).**

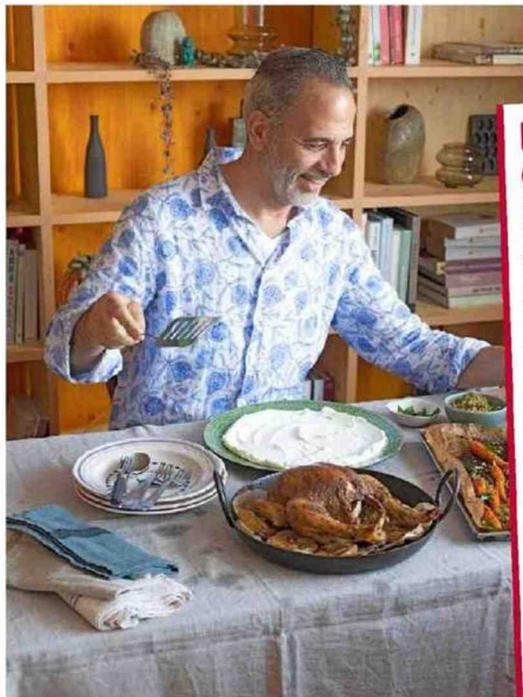


*L'apéritif s'invite aux Journées du patrimoine*



De l'Alsace à l'Occitanie, les marques régionales participent aussi en proposant dégustations et activités autour de leurs boissons emblématiques : Saint-Raphaël, Lillet... C'est le moment de redécouvrir les traditions locales. Avec modération, bien sûr !

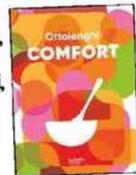
Apéritif du patrimoine du 20 au 22 septembre. Détails des animations sur [aperitifdupatrimoine.com](http://aperitifdupatrimoine.com).



**LE NOUVEL OTTOLENGHI EST ARRIVÉ !**

On était déjà fan de sa cuisine « sublime-tout » aux accords géniaux : plus de 10 livres dans 23 langues ! On adore ses nouvelles recettes réconfortantes, saucisse-purée, chakchouka ensoleillée et pizza du dimanche soir, des souvenirs d'enfance des quatre coins du monde réunis pour (se) faire du bien.

« Comfort », de Yotam Ottolenghi, 320 p., éd. Hachette Cuisine, 39,95 €.



PAR FABIENNE GARCIA ET SOPHIE PASTERNAK @VZJUDISH, @MATHILDELOVERNA, @STOCKGETTY IMAGES