

VERSION femina

MODE

La veste courte,
une longueur
d'avance...

TOURISME

A Vienne, la valse
mène la danse

BIEN-ÊTRE

Sport d'équipe,
le meilleur des
anti-stress !

Alexandra
LAMY

REMARQUABLE DANS « LOUISE VIOLET »,
EN INSTITUTRICE DU XIX^E SIÈCLE

DU 28 OCTOBRE AU 3 NOVEMBRE 2024



sboucot@cmimedia.fr

23/10/2024 10:38:25

DE LA FRANCE À L'EUROPE, IL N'Y A QU'UN TRAIN



FRANCE <> EUROPE

**TGV INOUI,
LE SEUL TRAIN À PROPOSER
200 DESTINATIONS
EN FRANCE ET VERS L'EUROPE**

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE ET L'APPLICATION  **snCFconnect**,
EN GARES, BOUTIQUES, AGENCES DE VOYAGES AGRÉÉES SNCF ET PAR TÉLÉPHONE.

*Plus de 200 villes desservies directement en France et vers l'Europe par TGV INOUI. Pays desservis en Europe par TGV INOUI : Belgique, Luxembourg, Allemagne, Italie et Espagne. TGV INOUI est une marque enregistrée de SNCF Voyageurs. Tous droits de reproduction réservés. SNCF Voyageurs - SA au capital social de 157 789 960 €, inscrite au RCS de Bobigny sous le numéro 519 037 584 - 4, rue André Campra - CS 20012 - 93212 Saint Denis. LH1024. ROSA PARIS

cmi-ads_sboucot@cmimedia.fr

TGV
!nOui

23/10/2024 10:38:25

DIRECTRICE DE LA RÉDACTION
EMMANUELLE DEMAREST

ASSISTANTES DE RÉDACTION
ESTHER NIASME (19 28)
SOPHIE BOUCOT (19 27)

RÉDACTRICES EN CHEF
ODILE GAVET (MODE)
SOPHIE MICHARD (BEAUTÉ)
ANNE MICHELET (CULTURE, CÉLÉBRITÉS)
FRÉDÉRIQUE PREËL (MAGAZINE, SANTÉ, ART DE VIVRE)

SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE LA RÉDACTION
ANNA CRESPI

DIRECTRICE ARTISTIQUE
NATHALIE PETIT

MODE

CHEF DE SERVICE **ALEXANDRA DE BEAUFORT-RATIO**
VALÉRIE BOUCOMONT

BEAUTÉ

CHEF DE SERVICE **IJOU FARAOUN**
KARINE SILBERFELD

CUISINE, DÉCO

CHEF DE SERVICE **VALÉRIE DUCLOS**

SANTÉ, BIEN-ÊTRE

CHEF DE SERVICE **MYRIAM LORIO**

CULTURE, CÉLÉBRITÉS

CHEF DE SERVICE **VALÉRIE ROBERT**

ENFANTS, SOCIÉTÉ, TOURISME

CHEF DE SERVICE **LAURENCE DELPOUX**

PHOTO

RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
LUCILE LEWIDOFF
NATHALIE SCALEGNO

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION
1^{re} SR GÉRALDINE CHOQUART

SECRÉTAIRES DE RÉDACTION
MONIQUE COANT-BLOND (ÉDITING)
GWENDOLYNE LE NAOUR

RÉVISION **BENOÎT SELLERON**

MAQUETTE

CHEF DE STUDIO **ISABELLE TOUBLANC**
VIRGINIE GÉRAIS, FRÉDÉRIQUE PONS, AËGLE SEGARD

RÉDACTION TECHNIQUE FABRICATION
BÉNÉDICTE PENNING, LAURE DE RIBEROLLES, MATTHIAS WERNER

WEB

RÉDACTEUR EN CHEF **ÉDOUARD RIAUD**
RÉDACTION **CYRIELLE BERT, ELSA ROUDEN**

DIRECTEUR GÉNÉRAL ADJOINT
BERTRAND GAILLARD DE SAINT-GERMAIN

DIRECTRICE DÉLÉGUÉE
NAWAL HOCINE

PROMOTION **NATHALIE PATIN**

IMPRIMÉ EN CE PAR **HÉLIO PRINT**
MARY-SUR-MARNE. PAPIER PROVENANT
MAJORITAIREMENT D'ALLEMAGNE,
29 % DE FIBRES RECYCLÉES,
EUTROPHISATION PTOT 0,010 KG/T

PUBLICITÉ NATIONALE **CMi MEDIA**,
3-9, AVENUE ANDRÉ-MALRAUX,
92300 LEVALLOIS-PERRET (01 87 15 21 21).
Pour leur écrire : initiale du prénom +
nom@cmimedia.fr. www.cmimedia.fr

PRÉSIDENTE **VALÉRIE SALOMON**
DIRECTRICE DE LA RÉGIE
CAMILLE BURNIER ZINK
DIRECTEUR DÉLÉGUÉ
PATRICK ROBIN
DIRECTRICE COMMERCIALE
JULIETTE OLIVIER
DIRECTRICE DE PUBLICITÉ
AUDREY PLANUS JANVIER (18 27)
DIRECTRICES DE CLIENTÈLE
ÉLÉONORE HOFMANN (18 26),
LAETITIA BOITET (18 24),
PAULA MOREIRA (18 35), JULIE PELLÉ (18 33)
ASSISTANTE COMMERCIALE
SANDRINE DUVIVIER (18 23)

PUBLICITÉ CULTURE
VIRGINIE GUIOT (18 15)

OPÉRATIONS SPÉCIALES BRAND CONTENT
DIRECTRICE DE PUBLICITÉ **LUCIE GRAS**
PUBLICITÉ RÉGIONALE (CMi MEDIA RÉGIONS)
PIERRE MOUSTROU

VERSION FEMINA EST ÉDITÉ PAR
CMi FRANCE SAS, 3-9, AVENUE ANDRÉ-
MALRAUX, IMMEUBLE SEXTANT, 92300
LEVALLOIS-PERRET CEDEX. TÉL. : 01 87 15 21 21.
RCS N° 324 286 319.

PRÉSIDENTE-DIRECTRICE DE PUBLICATION
VALÉRIE SALOMON

POUR LES MENTIONS LÉGALES, SE REPORTER
AU QUOTIDIEN DE RÉFÉRENCE



VERSION femina

UNIQUE, ENGAGÉ, GÉNÉREUX
Le féminin qui vous ressemble



EN COUVERTURE
PHOTO SABINE VILLIARD/
CHARLETTE STUDIO.
MAQUILLAGE DELPHINE
SICARD. COIFFURE
THIBAUT SALDUCCI.
STYLISME CHARLOTTE
RENARD. COSTUME
EN MAILLE ATELIER
SOVEN. BAGUE BERBÈRE
CHROMATIC LAQUE NAVY
EN OR ROSE ET BAGUE
BERBÈRE 2 RANGS EN OR
ROSE REPOSSI.

SOMMAIRE

N° 1178

SEMAINE
DU 28/10
AU 3/11
2024



14

6. NEWS, TENDANCE, ACTUS

8. RENCONTRE

Alexandra Lamy:
« Je suis sensible aux rôles
de combattantes »

10. CULTURE

Cinéma, livres, musique

14. MODE

Vestes nouveaux formats

20. BEAUTÉ

- Un bouton ? Une solution
- Cheveux : zoom sur
3 nouvelles marques
- News

30. ENFANTS

Ces jeux qui leur enseignent
les régions

32. PSYCHO

Comment dépasser
une naissance traumatisante

36. SANTÉ

Fuites urinaires, les jeunes aussi

40. BIEN-ÊTRE

Je me mets au sport d'équipe

42. CUISINE

Un légume épatant

46. TOURISME

Vienne, bals au centre !

48. COURRIER

Sophie Péters, psychopraticienne,
et Marcel Rufo, pédopsychiatre,
vous répondent

ET PLUS ENCORE...

4. La petite page de Gloria

26. Mots fléchés

27. Jeux et solutions

50. Horoscope

Entre les pages 26 et 27, selon les régions : loisirs,
vie quotidienne, terroir, évasion... les meilleures
adresses. Ce numéro comporte un encart *Françoise
Saget* de 16 pages broché au centre sur toutes
les éditions, hors Centre France, Dernières
Nouvelles d'Alsace, L'Alsace, Nice-Matin,
Presse Océan, Le Télégramme et Télé 7 Jours.
Et un encart *Fondation de France* de 6 pages sur les
éditions Dernières Nouvelles d'Alsace, L'Alsace.
En outre, selon les quotidiens avec lesquels il est
diffusé, des encarts locaux sont susceptibles d'être
insérés ou joints avec Version Femina. Leur liste
est communiquée dans le quotidien concerné.



46



8

Lassie chien fidèle



PAR MARIANNE MAURY KAUFMANN

Le guide essentiel pour ne plus se sentir seul
quand nos parents ont besoin d'aide.

VERSION

5,80€

femina

HORS-SÉRIE
OCTOBRE-NOVEMBRE 2024

S.O.S. mes parents vieillissent...

NOTRE GUIDE PRATIQUE POUR FAIRE FACE À LEUR DÉPENDANCE

TÉMOIGNAGES
Ils ont réussi à les accompagner
en restant à leur écoute

**Rester chez soi
ou partir en établissement**
Les bons critères pour faire
le meilleur choix

**Assister
sans infantiliser,
c'est possible**

PSYCHOTEST
Quel aidant
êtes-vous ?



Actuellement en vente chez votre marchand de journaux.

cmi-ads_sboucot@cmimedia.fr

23/10/2024 10:38:26



LA PHOTO
DE LA SEMAINE

LE GRAND BAIN

Avec ce cliché pris par Wim Wenders, on se dit que le cinéaste culte (*les Ailes du désir*, *Paris, Texas...*) est fin prêt pour un remake de *la Piscine*, de Jacques Deray. Mais cette image n'a rien à voir avec son prochain film, puisqu'elle date de 1983 et fait partie de l'exposition « Le siècle des vacances. De la villégiature au tourisme de masse » proposée à l'occasion des 70 ans de la Fnac, dans le cadre du festival photographique Planches Contact*. **V.R.**

* Aux Franciscaines, à Deauville, jusqu'au 5 janvier 2025.

LA CHRONIQUE

de MARINA CARRÈRE D'ENCAUSSE



C'EST UNE URGENCE !

La santé mentale sera LA grande cause nationale de l'année 2025, c'est l'engagement pris par le Premier ministre Michel Barnier début octobre. On mesure l'importance de cette annonce quand on voit la situation inquiétante de notre pays face à cette question. **Les troubles de la santé mentale, qui touchent chaque année 13 millions de personnes et sont à l'origine d'un quart des arrêts de travail prolongés, représentent la première cause de dépenses de santé.** Des données déjà impressionnantes. On ne peut que constater une augmentation, notamment depuis la crise sanitaire, des cas de dépression, d'addictions, de souffrance au travail, d'éco-anxiété, de mal-être des jeunes ou d'isolement douloureux des personnes âgées. Face à cela, notre système de santé à

bout de souffle ne peut assurer une prise en charge correcte, digne et égalitaire. Tout est donc à faire. En urgence, **il faut revaloriser les rémunérations des professionnels, recréer des postes et de l'attractivité, bref, réenchanter cette profession.** A l'hôpital, mais aussi en ville, pour mettre l'ambulatorio au cœur de l'offre de soins. Il faut renforcer la place et la reconnaissance d'autres acteurs de la santé mentale

comme les psychologues, les infirmiers ou les travailleurs sociaux. Une attention particulière doit être portée aux jeunes, par le biais de l'implication de l'Education nationale, mais aussi au monde du travail en revalorisant la médecine qui lui est consacrée et en créant en nombre des postes de psychologues du travail. Enfin, répondre à l'éco-anxiété croissante de la population et développer la prévention (avec des consultations gratuites à plusieurs âges de la vie, par exemple) sont également des chantiers indispensables à ouvrir. **Mais il ne s'agit pas seulement de mieux soigner et accompagner, il faut changer le regard de la société pour faciliter l'inclusion des personnes concernées.** Pour cet ambitieux chantier, la volonté politique est nécessaire... l'argent aussi, l'effort d'investissement devant être à la hauteur des retards de financement accumulés au fil des ans.



VESTIAIRE WORKWEAR

Inspiré des vêtements de travail, le look utilitaire allie confort et style. On choisit l'incontournable combinaison en denim (Lee, 129,95 €), une ceinture banane multipoche (Mango, 69,99 €) et une paire de bottines esprit chantier (Levi's sur Zalando, 74,95 €). **L.L.**



UNE SOIRÉE D'ENFER

Recettes effrayantes, maquillages inquiétants, décors monstrueuses, livres à dévorer... Pour célébrer Halloween et ensorceler vos convives d'un coup de baguette magique, puisez l'inspiration sur

FEMINA.FR

64

C'est le pourcentage de Français qui ont déjà suivi une formation aux gestes de premiers secours, loin de l'objectif national de 80%.

Pourtant, la quasi-totalité de la population (95 %) considère l'apprentissage de ces gestes comme utile. Faites ce que je dis, pas ce que je fais... **F.P.**

Source : sondage Odoxa pour Abeille Assurances.

Un Dimanche à la Campagne

Cette semaine, Frédéric Lopez nous propose un best-of. Retrouvez les meilleurs moments de l'émission dimanche à 16 heures sur

france.tv 2

CYRIELLE BERT, LYSIANE LARRUS, FRÉDÉRIQUE PRÉEL, VALÉRIE ROBERT

ÉDITO



JEUX ET ENJEUX

PAR EMMANUELLE DEMAREST

Tu fais une partie ? Tout parent a entendu cette question et y a répondu avec plus ou moins d'allant selon l'heure, le degré de fatigue ou... l'intérêt du sujet ! L'attraction des jeux en ligne poussait à croire que le concept même allait disparaître. Et pourtant, depuis le confinement, les jeux de société cartonnent en famille comme entre amis. Des Loups-Garous à l'indétrônable Monopoly, c'est l'occasion de rire, de se surprendre et surtout de se parler autrement. Et si aujourd'hui c'était aussi un joyeux prétexte pour réviser sa géographie ? C'est ce que nous vous proposons dans nos pages, avec une sélection pour mieux connaître notre pays et ses régions. Un peu comme à l'école, mais en plus ludique. De l'école il est également question avec Alexandra Lamy, notre couverture. Elle est la formidable interprète de Louise Violet, une jeune institutrice, en 1889, peinant à installer une école dans un village isolé. Un joli hommage aux premières diplômées de l'Ecole normale, à leur courage et leur ténacité pour instruire, développer l'intelligence et la curiosité des enfants. L'occasion aussi de réfléchir à la force du modèle de notre école publique et à la nécessité de le protéger. Les récentes commémorations des attentats contre Samuel Paty et Dominique Bernard rappellent douloureusement combien cet impératif reste d'actualité...

Retrouvez-nous sur **Instagram** @versionfemina

Recevez le dimanche à 20 heures et le mercredi à 12h 30 nos **newsletters** en vous inscrivant sur [femina.fr](https://www.femina.fr).

ALEXANDRA LAMY

« JE SUIS SENSIBLE AUX RÔLES DE COMBATTANTES »

PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE DESHAYES

Dans *Louise Violet*, d'Eric Besnard, l'actrice met son talent au service de l'éducation. Institutrice de la fin du XIX^e siècle envoyée dans une région isolée à l'heure de l'école obligatoire, elle se heurte aux réticences de la communauté paysanne. Ce rôle tout en retenue touche au cœur et prouve une fois encore quelle femme d'engagement elle est. Echange passionnant avec Alexandra Lamy, dont les succès n'ont altéré ni la spontanéité ni l'humilité.

LOUISE VIOLET EST UNE PIONNIÈRE, UN EXEMPLE. A-T-ELLE EXISTÉ ?

Non, mais Eric s'est inspiré de femmes qui se sont battues pour que l'école soit gratuite, laïque et accessible à tous. C'est une féministe, elle refuse de se soumettre aux injonctions de son époque, ne veut dépendre d'aucun homme et revendique notamment le droit à disposer de son corps. Louise représente toutes celles qui ont osé dire non les premières. Cela résonne encore aujourd'hui. J'ai aussi beaucoup aimé travailler son mystère, son traumatisme. Elle porte un lourd secret, mais enseigner et transmettre lui permet de transcender sa douleur et de se reconstruire.

LE FILM SE DÉROULE EN 1889.

QUE RACONTE CETTE ÉPOQUE ?

Un changement de société. Le monde paysan n'est alors pas industrialisé et les enfants sont encore une main-d'œuvre. Quand Louise arrive, elle est non seulement l'étrangère, mais aussi l'ennemie : la scolarisation permettait notamment aux filles d'avoir des possibilités d'avenir, mais elle privait leurs familles de forces vives. Il a été difficile de rendre l'école obligatoire dans les campagnes, au point que les vacances scolaires ont été pensées en fonction des périodes de semis et de moisson.



QUEL PARTENAIRE DE JEU A ÉTÉ GRÉGORY GADEBOIS ?

Généreux et investi. Lui et moi sommes différents : il est timide et solitaire, alors que je m'épanouis dans le lien aux autres. Pourtant, nous nous sommes très bien entendus. Je le retrouverai bientôt dans un autre film d'Eric Besnard sur Jean Valjean et son lien avec Monseigneur Bienvenu, qu'il rencontre à la sortie du bagne. J'ai aussi un troisième projet avec Eric, le portrait d'une mère qui, après un accident, se libère et change l'ordre de ses priorités. Collaborer avec Eric est un bonheur, car il est très bosseur et ne lâche rien. Chaque phrase est bien écrite, chaque plan construit. Dans *Louise Violet*, sa façon de filmer la Haute-Loire me rappelle ces tableaux accrochés chez les anciens, et son regard sur la ruralité résonnait en moi. Tous les week-ends, je faisais l'aller-retour entre les Cévennes, où je vis, et le tournage. Quelle chance nous avons d'avoir de tels paysages en France : Le Puy-en-Velay, la Lozère, l'Ardèche...

L'ÉCOLE EST AU CŒUR DU FILM.

QUELLE ÉLÈVE ÉTIEZ-VOUS ?

Les profs m'adoraient, alors que j'étais un pitre et que je ne me gênais pas pour sécher. J'ai souffert de la scolarité, même si c'est elle qui m'a permis d'être ce que je suis aujourd'hui. En 3^e, j'ai eu un extraordinaire professeur de français, M. Boisset, que je vois toujours. Il donnait des cours

de théâtre, et je me suis inscrite avec une copine pour faire bonne figure. Dès ma première scène, il a décelé quelque chose, m'a poussée à continuer et, plus tard, à passer le Conservatoire, alors que mes parents étaient contre. Comme je ne bossais pas à l'école, ils avaient peur que ça aggrave mon cas.

QUEL REGARD PORTEZ-VOUS SUR CE MÉTIER AUJOURD'HUI ?

J'admire l'abnégation des professeurs, malgré des conditions de travail qui ne cessent de se détériorer. Non seulement leur salaire est dérisoire, mais en plus ils doivent parfois se substituer à des parents démissionnaires. Je ne comprends pas que les gouvernements ne les valorisent pas davantage. L'éducation est la clé de tout : du savoir, du vivre-ensemble, du progrès.

VOUS AVEZ JOUÉ DES FEMMES SEULES DANS LA CHAMBRE DES MERVEILLES, LA PROMESSE VERTE, LOUISE VIOLET...

Dans les années Romy Schneider et Simone Signoret, il y avait des rôles extraordinaires, mais dans les années 2000 les actrices servaient la soupe aux hommes, à quelques exceptions près. Comme on ne peut pas éternellement être la *girl next door* ou l'héroïne de comédies romantiques, certaines se sont retrouvées un peu démunies. Moi, j'ai eu la chance que les mentalités évoluent à mesure que je vieillissais. Aujourd'hui, des récits de quinquagénaires émergent, et j'en profite. Si je suis sensible aux rôles de combattantes, c'est inhérent à ce que nous vivons : dans ce monde, les femmes sont encore souvent seules contre tous.

LOUISE VIOLET S'AFFRANCHIT DES RÈGLES IMPOSÉES AU XIX^e SIÈCLE. ET VOUS, COMMENT VOUS ÊTES-VOUS ÉMANCIPÉE ?

Dans les années 90, quand j'ai commencé à travailler, les femmes étaient peu armées pour lutter contre les violences ou les inégalités ; heureusement, j'ai eu une mère plutôt moderne. Elle a d'ailleurs contribué à ce que mon père, élevé dans un foyer patriarcal, écoute et apprenne. Ma sœur Audrey et moi avons été éduquées par des parents prônant la liberté et l'égalité pour les femmes. Mon père avait compris que les hommes et les femmes ne travaillent pas l'un contre l'autre, mais contre la violence et les abus de pouvoir. Pour que cette idée infuse, il nous faut éduquer nos fils différemment et cesser de leur dire qu'ils doivent se montrer forts en toutes circonstances.

QUELS ONT ÉTÉ LES FREINS QUE VOUS AVEZ RENCONTRÉS ?

Ma parole comptait moins que celle des hommes, et quand vous êtes en couple avec quelqu'un de célèbre, vous restez « la femme de », même si vous travaillez autant. Cela dit, je n'ai jamais eu d'aigreur à ce sujet. J'avais sans écouter ce qui pouvait me parasiter. Evidemment, j'ai subi les assauts d'hommes. Je me suis tue, mais j'ai eu la chance de m'en sortir. À l'époque, je n'osais rien dire, ni à mon père ni à mon conjoint, de peur qu'ils ne s'énervent et subissent des représailles. Je les protégeais avant tout, un réflexe très féminin.

VOUS ÊTES ENGAGÉE DANS LA LUTTE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES. LA RÉALISATION EST-ELLE DEVENUE VOTRE ARME DANS CE COMBAT ?

C'est l'une d'entre elles. Quand j'ai décidé de réaliser, il me semblait essentiel de donner du sens, et j'ai pu le faire avec *Touchées*, l'histoire de femmes qui, victimes de violences, se reconstruisent grâce à l'escrime. Avec l'aide des associations, je continue à accompagner le film dans les lycées et les collèges, et quand des jeunes osent se libérer de leur traumatisme après les projections, je me dis que j'ai fait quelque chose d'utile. Je vais donc maintenir ce cap avec le long-métrage et la série sur lesquels je travaille.

QUELLE FIERTÉ TIREZ-VOUS DE VOTRE FILLE CHLOÉ JOUANNET, DEVENUE RÉALISATRICE ?

Immense. Chloé est une très belle actrice, encore sous-exploitée, et une réalisatrice-née. *Allez ma fille*, son court-métrage, dans lequel jouent ses sœurs et son père, a raflé de nombreux prix ! Sa place n'est pas facile, car elle est attendue au tournant. Mais c'est une énorme bosseuse, qui s'est faite toute seule. On me demande souvent si j'ai peur pour elle, mais je la crois mieux armée que bien des jeunes filles qui débarquent dans ce milieu sans rien en connaître.

IL Y A VINGT-CINQ ANS, VOUS AVEZ EXPLODÉ AVEC UN GARS, UNE FILLE. QUEL CHEMIN PARCOURU !

Je ne m'en suis pas trop mal tirée, je crois, et j'ai appris quelque chose d'essentiel au gré de mon parcours : il ne faut écouter personne d'autre que soi-même. Quand j'ai tourné cette série, on nous disait : « Si vous faites de la télé, votre carrière est fichue... » Quand j'ai voulu aller vers le théâtre, on m'a conseillé de me concentrer sur le cinéma. Je suis heureuse d'avoir suivi mon instinct, je me suis battue, et tout ce dont j'avais rêvé, je l'ai fait.

Louise Violet d'Eric Besnard. Sortie le 6 novembre.

« AUJOURD'HUI, DES RÉCITS DE QUINQUAGÉNAIRES ÉMERGENT, ET J'EN PROFITE »



CINÉMA

★★ ANORA de Sean Baker

Palme d'or du dernier Festival de Cannes, le film de Sean Baker – cinéaste américain à qui l'on doit *Tangerine*, *The Florida Project* et *Red Rocket* – est une comédie noire qui emprunte aux plus grands, de Martin Scorsese à Ruben Östlund ou Gary Marshall, avec une action et un ton détonants. *Anora* (**Mikey Madison**) est une strip-teaseuse de Brooklyn, qui devient Cendrillon le soir où elle croise le regard d'Ivan (**Mark Eydelshteyn**), fils immature et tout-puissant d'un oligarque russe. Mais leur union éveillera la rage des parents du garçon et transformera le *teen movie* en thriller sombre et percutant. Malgré quelques longueurs, *Anora* justifie son prestigieux prix par une écriture audacieuse, une mise en scène maîtrisée, une image soignée et une interprétation irréprochable. A voir. **H.M.** Sortie le 30 octobre.

★★ SUR UN FIL de Reda Kateb

Transformé par son expérience de parrain de l'association Le Rire médecin, Reda Kateb fait des clowns hospitaliers les héros de son premier long-métrage, adapté du livre *le Rire médecin. Journal du docteur Girafe* (Pocket) de Caroline Simonds et Bernie Warren. Après une chute qui la cloue au sol, Jo (**Aloïse Sauvage**), jeune acrobate, s'engage aux côtés de ces « docteurs du rire » (**Philippe Rebbot**, **Jean-Philippe Buzaud**), sous le regard attentif de la cheffe de service de l'unité pédiatrique (Sara Giraudeau). Mais le talent et les bonnes intentions de la demoiselle ne l'empêcheront pas de se heurter à quelques difficultés. Portée par un trio d'acteurs sensibles et engagés, cette histoire nous embarque dans un univers passionnant tout en jouant avec nos émotions. **H.M.** Sortie le 30 octobre.



★ L'ART D'ÊTRE HEUREUX

de Stefan Liberski
Professeur respecté par ses élèves, Jean-Yves Machond (**Benoît Poelvoorde**) est aussi un peintre frustré qui décide de tout quitter pour aller chercher l'inspiration sur la côte normande et livrer enfin son chef-d'œuvre. Mais, au contact des figures locales (François Damiens, **Camille Cottin**, Gustave Kervern), ce grand dépressif maniera un art bien plus précieux : celui d'être heureux. Malgré un scénario prometteur et des acteurs dotés de talent et de poésie, cette comédie franco-belge tourne un peu en rond et se perd parfois dans sa propre fantaisie. Dommage. **H.M.** Sortie le 30 octobre.

ON AIME ★ UN PEU ★★ BEAUCOUP ★★★ PASSIONNÉMENT ☆ PAS DU TOUT

AUGUSTA QUIRK/2024 ANORA PRODUCTIONS/LLC – ARTEMIS PRODUCTIONS/LE BUREAU/RTBF – PRODUCTION

JB.MARTIN



PARIS
DEPUIS 1923



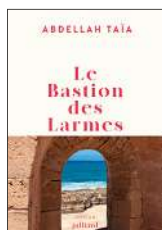
MON PRÉFÉRÉ

PAR ANNE MICHELET

HORS-CHAMP

de Cristina Comencini (Stock)

La talentueuse romancière, scénariste et réalisatrice italienne entrelace quatre destins de femmes avec ses réflexions sur sa vie et sur l'écriture, sans jamais perdre le fil de sa narration. On découvre ainsi Héloïse, courtisane dont le quotidien bascule en 1871, avec la Commune de Paris; Sofia, rêvant d'être actrice, mais empêchée par la révolution d'Octobre en Russie; Elda, ouvrière textile dans l'Italie de la Seconde Guerre mondiale; et enfin Sheila, amoureuse des artistes, enceinte à 17 ans dans le Swinging London des années 60. La narratrice, double de l'auteure, souffre de pertes de mémoire importantes pendant lesquelles ces figures féminines, évoluant dans le « hors-champ » de l'Histoire, la hantent tout en lui permettant de raconter « d'autres vies que la sienne ». Cristina Comencini a eu ses enfants jeune mais, contrairement à ses héroïnes, elle a pu se réaliser dans la littérature et le cinéma. A travers ces femmes attachantes qui l'ont précédée, elle s'interroge sur les difficultés de s'accomplir sur les plans tant professionnel que personnel, comme mère et sans divorcer, et noue un lien féminin passionnel avec elles. Cet héritage donne toute sa force à ce livre original et captivant.



LE BASTION DES LARMES

d'Abdellah Taïa (Julliard)

Youssef a quitté le Maroc pour la France parce qu'il voulait vivre libre. Lorsqu'il revient dans la ville où il a grandi pour vendre l'appartement dont il a hérité à la mort de sa mère, ce professeur est envahi par ses souvenirs: son amour pour ses sœurs, la voix de son premier amour, la violence et le mépris

dont il a été victime à cause de son homosexualité. Tirailé entre la colère et l'envie de pardonner, entre la tendresse et la souffrance liées à cette terre, Youssef se perd dans ses réflexions. Avec une langue sensible et singulière, l'écrivain marocain se dévoile un peu pour lever le tabou sur une société homophobe. **H. R.**

PRIX
DU ROMAN
VERSION
femina

LE COUP DE CŒUR DES LECTEURS

LA NUIT DE DAVID

d'Abigail Assor (Gallimard)

Après *Aussi riche que le roi*, prix Françoise-Sagan 2022, ce deuxième titre est porté par la voix d'Olive. Adulte, elle se remémore sa relation fusionnelle avec son jumeau, David, jusqu'à « la nuit », l'été de leurs 10 ans, où tout a basculé. Enfants, ils partageaient la même chambre, se faisaient des confidences et s'inventaient des mondes. Elle était jolie, obéissante, parfaite réplique de leur mère, tandis que son frère, différent, était hyperactif et souvent violent. Fasciné par les trains au point de vouloir en devenir un pour s'échapper, le petit garçon était rejeté par les adultes. Abigail Assor s'interroge sur la prétendue normalité et signe un adieu déchirant à une enfance désenchantée. Son roman, poignant



et magnifique, a bouleversé Geneviève Munier: « Je l'ai lu le cœur serré, les yeux écarquillés. Je l'ai refermé, mais les mots sont toujours là. » Même écho de Sophie Gauthier: « Je suis encore sous le choc de cette lecture inoubliable, tendre et cruelle. Merci ! » **A. M.**

ILS ONT AUSSI AIMÉ

APRÈS ÇA d'Eliot Ruffel (L'Olivier)

Ce premier livre s'attarde sur la trajectoire de deux adolescents, Lou et Max, adultes en devenir, dans une ville portuaire de Normandie, au cours d'un été chaud. Une ode inoubliable à l'amitié dans un monde hostile.



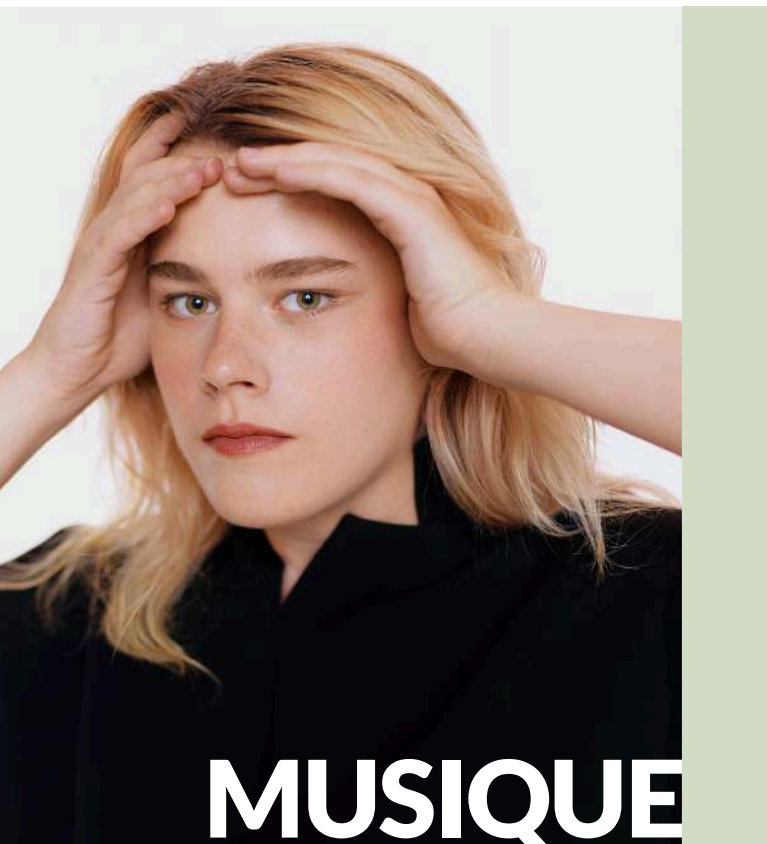
ÉCHAPPÉES de Manon Jouniaux (Grasset)

Des femmes et leurs enfants habitent dans une châtaigneraie isolée pour se reconstruire, après un passé auprès d'hommes violents. Travailler pour se sauver. Un texte viscéral et poétique d'une auteure à suivre.



Si vous souhaitez faire partie du jury et élire le prochain coup de cœur, qui paraîtra en décembre, inscrivez-vous sur **femina.fr**

Extrait du règlement sur [femina.fr](https://www.femina.fr).

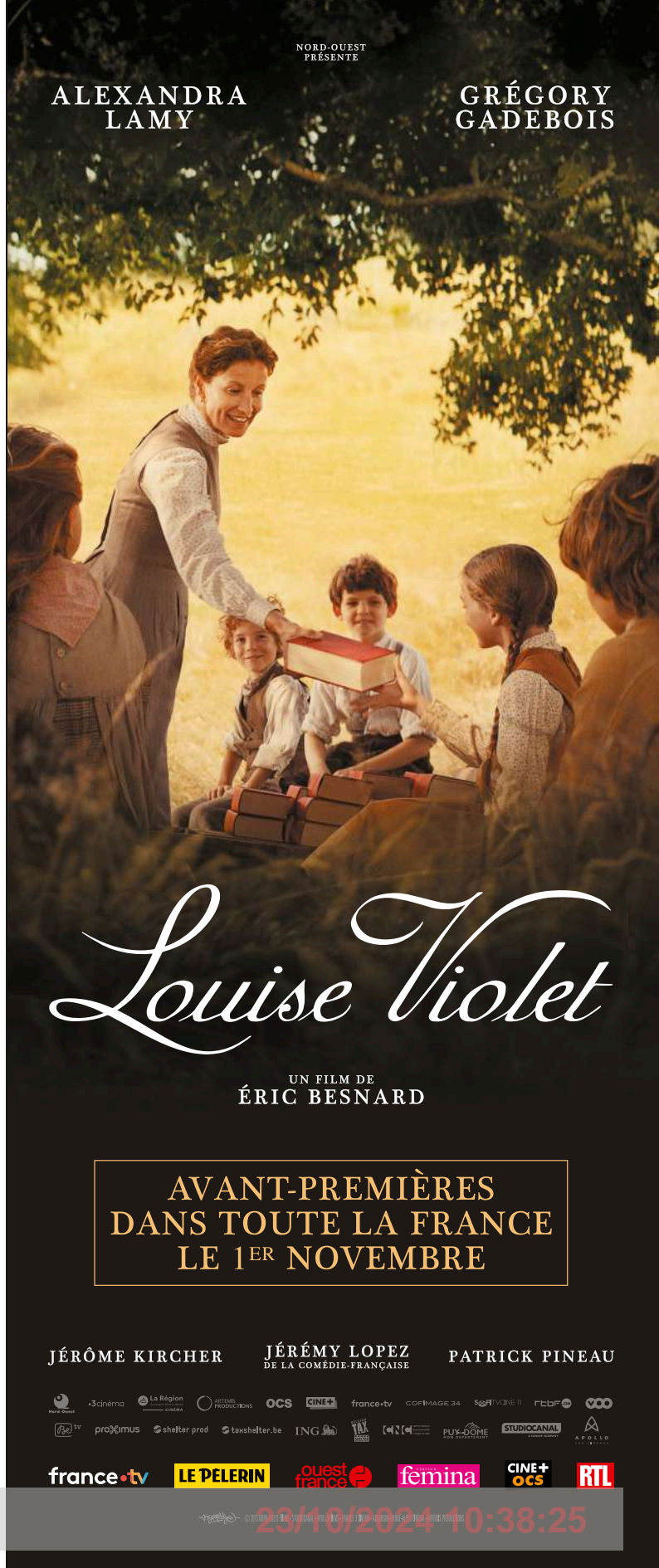


MUSIQUE

ZAHO DE SAGAZAN, TOUJOURS FOUDROYANTE

Avec *la Symphonie des éclairs*. *Le Dernier des voyages* (Disparate/Virgin), son humanité et son grand talent ne sont plus à démontrer, juste à apprécier, grâce à cette réédition de son premier album, agrémentée de sept inédits copieux. Zaho de Sagazan offre de nouvelles chansons comme elle offrirait son cœur, au point que les rythmes électro de ses compositions hypnotiques semblent être au diapason de ses battements cardiaques, comme sur *le Dernier des voyages*. Qu'elle partage un duo sur *Old Friend* avec Tom Odell ou qu'elle chante le si bien nommé *Envol* (car on assiste bien au sien depuis mars 2023) ; qu'elle nous invite à comprendre nos travers pour atteindre la métamorphose ou s'enquière de la santé d'un ancien amour (*Est-ce que tu vas bien ?*), Zaho de Sagazan et son phrasé si caractéristique nous embarquent encore une fois au-dessus des nuages, là où, avec elle, il fera toujours beau. **V.R.**

PAGES RÉALISÉES PAR ANNE MICHELET AVEC VALÉRIE ROBERT,
HADRIEN MACHART ET HÉLOÏSE ROCCA



NORD-OUEST
PRÉSENTE

ALEXANDRA
LAMY

GRÉGORY
GADEBOIS

Louise Violet

UN FILM DE
ÉRIC BESNARD

AVANT-PREMIÈRES
DANS TOUTE LA FRANCE
LE 1^{ER} NOVEMBRE

JÉRÔME KIRCHER

JÉRÉMY LOPEZ
DE LA COMÉDIE-FRANÇAISE

PATRICK PINEAU



cmi-ads_sboucot@cmimedia.fr

23/10/2024 10:38:25



Blouson en fausse
fourrure, en polyester
(Petite Mendigote,
260 €). Joggpant
(pantalon coupe
jogging), en mérinos
(Lafrançaise, 159 €).
Cagoule Esthème
Cachemire. Chaus-
settes Bleuforêt.
Tennis Bensimon.

LE + MODE

On joue avec le ves-
tiaire sportswear tout
en restant chic grâce
à la fausse fourrure.

VESTES NOUVEAUX FORMATS

Cette saison, c'est le court qui l'emporte. Blazers, blousons et vestes s'arrêtent à la taille ou un peu plus bas pour allonger notre silhouette.

PHOTOS JUNE MILLER.
RÉALISATION ISABELLE WAGNER.

Veste à manches courtes froncées, en coton et polyamide (ba&sh, 250 €). Col roulé en coton (Petit Bateau, 35 €). Jupe évasée, en velours côtelé et coton et kapok (Muji, 59,95 €). Bob Barbour. Ballerines Maje.

LE + MODE

Avec ses manches courtes, elle est idéale pour l'intersaison sur un pull.





Blouson croisé et jupe trapèze, en laine mélangée double face (Comptoir des Cotonniers, 145 € et 75 €). Col roulé en laine et coton (American Vintage, 110 €). Chaussettes Bleuforêt. Mocassins G.H.Bass.

LE + MODE

Ce blouson court mais ample sera aussi idéal avec un jean.

Veste en faux cuir verni
(H&M Edition, 59 €).
Débardeur ajouré à
fines bretelles, en
cachemire (Majestic
Filatures, 200 €).
Blouse à col claudine
noué d'un ruban,
manches trois quarts,
en polyester (Marcy
Paris, 65 €). Jean droit,
taille basse, en coton
(Massimo Dutti,
59,95 €). Ceinture
Maison Boinet.
Bague Avani Paris.

LE + MODE

La matière de la veste
et le col claudine
féminisent le look.



Veste zippée, en polyester effet laine (PrettyLittleThing, 34 €). Tee-shirt en coton (Superdry, 39,99 €). Col roulé en mérinos (COS, 59 €). Jupe longue, en maille de cachemire (Meilleur Moment, 190 €). Sac Feeka.

LE + MODE

Oversized et courte, on l'associe à des pièces cintrées pour équilibrer la silhouette.





Blouson en cuir (Mango, 239,99 €). Chemise en coton mélangé (Gémo, 19,99 €). Col roulé en cachemire (Caroll, 120 €). Jupe en maille soufflée, fendue côté dos, en acrylique, polyester et laine (Uniqlo, 39,90 €). Slingbacks Ann Tuil.

LE + MODE

Jupe crayon et blouson, le duo parfait pour une ligne élancée.

COIFFURE ET MAQUILLAGE
RALPH MARTINOLI/
CALISTE AGENCY



UN BOUTON?

Une solution

Du spot localisé aux microkystes incrustés, en passant par des lésions inflammatoires, à chaque type d'imperfections correspond un traitement. **PAR SOPHIE GOLDFARB**

G

énéralement mal vécue, l'acné touche pourtant 9,4 % de la population mondiale et près de 6 millions de Français. Cette pathologie cutanée chronique inflammatoire du follicule pilo-sébacé est due à un excès et une oxydation du sébum, des pores dilatés, une surproduction de cellules qui bouchent le follicule et, enfin, à la colonisation de la peau par la bactérie *Cutibacterium acnes* (*C. acnes*). Un cocktail entraînant un déséquilibre du microbiote cutané qui contribue à l'inflammation, souvent difficile à éradiquer. Et pour cause : la recherche récente a mis en évidence les souches de *C. acnes* responsables, les ribotypes RT4 et RT5, qui rendent la bactérie résistante en l'entourant d'un film protecteur. Mais le choix d'une routine de soins dépend aussi des types et des grades de sévérité. Notre guide pour trouver celle qui vous convient.

J'ai un spot isolé

On le connaît bien, ce bouton qui pointe en période de dérèglement hormonal, juste avant les règles, pendant la grossesse, durant la ménopause, ou encore en période de stress, après avoir mangé trop gras, trop sucré...

Même si l'on ne peut pas vraiment parler d'acné, certains soins spécifiques peuvent être efficaces. On privilégie un traitement local, avec une crème, un gel ou un patch hydrocolloïdal, des soins ciblés qui isolent le bouton tout en lui administrant des actifs purifiants et exfoliants pour le faire régresser plus vite.

La bonne pratique Uniquement sur le comédon et autant de fois que nécessaire jusqu'à disparition de l'imperfection.



1. SOS Un peeling à l'acide glycolique, au rétinol et à l'extrait de chardon-marie à utiliser le soir en cure, en cas de crise. *Cleanance Comedomed Peeling*, Crème Intensive Poussée de Boutons, Avène, 22,90 € les 40 ml.

2. LOCALISÉ A laisser agir sur l'imperfection, il désobstrue les pores, réduit les boutons et apaise grâce à un trio d'acides, d'extraits d'herbe de tigre et au bisabolol. *Alpha Beta, On The Spot Gel, Gel Purifiant*, Dr Dennis Gross, 46 € les 30 ml.

3. PRATIQUES Ces patches transparents aux acides salicylique et succinique réduisent rapidement les boutons intempêtes. *Hydrocolloid Invisible Pimple Patches, The Inkey List*, 12 € la boîte de 22.

J'ai de l'acné rétentionnelle

D'ordinaire juvénile, elle se distingue par des pores dilatés, des points noirs (comédons ouverts) et des points blancs sous la peau (comédons fermés ou microkystes). Elle est la conséquence de l'accumulation de cellules mortes et de sébum dans le follicule pileux. Pour exfolier la peau et limiter l'hyperkératinisation, on fait appel à un peeling contenant des acides de fruits (glycolique, malique). En complément, le zinc régule la quantité de sébum et la niacinamide (vitamine B3) désincruste les pores obstrués. L'hygiène se doit d'être douce, avec des gels sans sulfates et des pains lavants de type syndet, sans savon (dont le pH est trop élevé).

La bonne pratique Le nettoyage biquotidien se complète par un peeling le soir uniquement.



1. LISSANT Enrichi en zinc et en acides salicylique et glycolique, il équilibre le sébum, limite les brillances et booste le renouvellement cutané. *Pure-Reset, Sérums Peau Neuve Imperfections, My Clarins*, 32 € les 30 ml. **2. FRAÎCHE** Une texture gourmande aux notes de pastèque et à l'extrait de litchi dans une base lavante douce, pour ne pas dessécher. *Zinc Power, Gelée Nettoyante Purifiante, Nuxe*, 16,90 € les 150 ml. **3. UNIFORMISANTE** Appliquée après le nettoyage, cette formule bio potentialise les

effets du soin en combinant zinc, acide lactique, thym, prébiotique et extraits de fruits. *Lotion Purifiante au Concombre Bio, Pulpe de Vie*, 9,90 € les 150 ml. **4. CONCENTRÉ** Le soir, cette lotion contenant des acides exfolie, assainit et resserre les pores. *Protocole Anti-Imperfections, Le Peeling, Lierac*, 20 € les 100 ml. **5. LÉGER** Un soin apaisant et réhydratant à la texture poids plume pour restaurer la barrière cutanée et réguler les peaux grasses. *Gel-Crème Hydratant, Oil Control, CeraVe*, 18,45 € les 52 ml.

J'ai des lésions inflammatoires

Les symptômes ? Des boutons rouges et douloureux, sous forme de papules (bosses roses ou rouges) et de pustules (boutons purulents), typiques de l'acné de la femme adulte. Si l'inflammation est profonde, des nodules apparaissent, pouvant même évoluer en kystes. Le risque est de laisser des hyperpigmentations postinflammatoires et des cicatrices. C'est pourquoi les soins adaptés à ce type d'acné combinent, en plus des séborégulateurs, des actifs qui limitent la prolifération bactérienne de la *C. acnes*, comme le zinc et l'acide salicylique, ainsi que des ingrédients anti-inflammatoires de type bisabolol ou niacinamide, pour éviter les marques. **La bonne pratique** Il faut privilégier un nettoyage doux adapté aux peaux sensibles, en plus du soin biquotidien.



1. COMPLET Un complexe de zinc, d'acides de fruits doux, d'acide succinique, de bakuchiol et de bisabolol anti-inflammatoires qui réduit boutons et marques d'acné. *Sérum Purifiant Anti-Imperfections*, La Rosée, 26,90 € les 30 ml. **2. DOUX** Composition high-tech pour ce soin façon savon : niacinamide, vitamine E et acide lactique. *Effaclar*, Pain Dermatologique Anti-Imperfections, La Roche-Posay, 13,50 €. **3. RÉNOVATEUR** Matifiant et exfoliant, il est enrichi en zinc, eau thermale et acides de fruits purs dans une formule au pH

acidifiant limitant la prolifération de *C. acnes*. *Hyséac*, Sérum Peau Neuve, Booster Anti-Imperfections, Uriage, 26,90 € les 30 ml. **4. ÉQUILIBRANTE** Elle régule, hydrate et améliore la qualité des peaux grasses, même sensibles. *Gelée Matifiante Anti-Imperfections*, Acide Salicylique + AHA, Mixa, 10,99 € les 30 ml. **5. POINTU** Niacinamide, acides salicylique et azélaïque diminuent le taux de sébum, désincrustent les pores en profondeur et limitent les marques d'acné. *Skintelligence*, Sérum Purifiant, Talika, 40 € les 30 ml.

J'ai des imperfections sur le corps

Loin de se limiter au visage, les lésions d'acné sont souvent rouges et douloureuses, et apparaissent sur le haut du dos (52 %), la poitrine (30 %), les épaules (16 %) et le cou (8 %)*. Elles s'expliquent par la prédisposition de ces zones à la transpiration, ce qui favorise la prolifération bactérienne. Surtout inflammatoires, ces lésions peuvent engendrer des cicatrices qui laissent des marques à long terme, la peau du corps se régénérant moins vite que celle du visage et le frottement des vêtements étant susceptible d'aggraver le phénomène. On traite cette acné résistante avec une formule destinée à l'acné inflammatoire, dans un format généreux et facile à appliquer – comme une lotion – sur les zones difficiles d'accès. **La bonne pratique** Même si c'est un peu fastidieux, on nettoie deux fois par jour, avec un produit désincrustant suivi d'un soin.
* Woo Y.R., Kim H.S., « Truncal acne: an overview », Journal of Clinical Medicine, 11(13), 3660, 2022.



1. DÉSINCRUSTANT Très liquide, il exfolie chimiquement sans irriter. *Sérum Corps à l'Acide Salicylique 0,5 %*, The Ordinary, 17,30 € les 240 ml. **2. FACILE** Ce spray simple à manier délivre gluconolactone, acide lactobionique et exfoliants doux. *Sebiaclear Spray Corps*, SVR, 17 € les 150 ml. **3. PRÉVENTIF** L'acide salicylique, la glycérine et le Thiamidol réduisent l'apparition des imperfections et limitent rougeurs et hyperpigmentations postinflammatoires. *Dermo Pure*, Crème Corps Triple Action, Eucerin, 20,35 € les 200 ml.

UN TRAITEMENT RÉVOLUTIONNAIRE

Lancé aux Etats-Unis en 2022, AviClear, élaboré par Cutera, est un tout nouveau laser – le premier dispositif énergétique approuvé par la FDA (Food and Drug Administration) pour le traitement à long terme de l'acné légère, modérée et sévère –, annoncé comme révolutionnaire. Grâce à une longueur d'onde de 1 726 nm, il attaque la production de sébum à la source en ciblant uniquement les glandes sébacées. A raison d'une à trois séances de trente minutes espacées d'un mois, un essai clinique a montré que 92 % des patients étaient considérés comme répondants à la thérapie, avec une réduction de près de 80 % des lésions inflammatoires, jusqu'à douze mois après la dernière séance. Ce traitement miraculeux est pour l'instant très coûteux : il faut compter 750 € minimum la séance.

EN **1** MOIS
RESCULPTE
LE TRIANGLE
DE JEUNESSE¹



INNOVATION

ANTI-RELÂCHEMENT

DERMABSOLU

CRÈME NUIT INTENSIVE RESCULPTE

Une formule exclusive du Laboratoire Dermatologique Avène au Bakuchiol, un actif puissant qui resculpte les contours du visage.

Plus efficace que le rétinol, il booste 2 fois² plus la synthèse d'acide hyaluronique et la production de collagène³. Une crème à l'efficacité cliniquement prouvée.

-30 % de relâchement cutané⁴

80 % des femmes trouvent leurs CONTOURS RESCULPTÉS⁵

DISPONIBLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

1. Questionnaire d'acceptabilité sur 46 sujets, résultat après 28 jours d'utilisation.

2. vs Rétinol, étude *in vitro* sur l'actif.

3. vs Rétinol, collagène XVII, étude *in vitro* sur l'actif.

4. Étude clinique – % de satisfaction – 46 sujets 3 applications/semaine minimum pendant 28 jours.

5. Scoring clinique par un dermatologue – % de sujets améliorés, 46 sujets – 3 applications/semaine minimum pendant 56 jours.

CHEVEUX

Zoom sur 3 nouvelles marques

Ces jeunes pépites spécialisées dans les soins capillaires répondent à tous les besoins avec une grande précision. **PAR JEANNE DRÉAN**

1



MONDAY

la qualité à petit prix

Convaincue que les produits capillaires peuvent être efficaces sans être onéreux, la Néo-Zélandaise Jaimee Lupton a connu un succès viral sur TikTok avec Monday. Commercialisés dans les grandes surfaces depuis cet été, ses produits aux emballages recyclables ultra-girly ont tout pour plaire. Universelle, inclusive et soigneusement pensée, la marque mise sur des gammes courtes qui s'adressent à tous les types de cheveux.

LE PRODUIT PHARE

Multirécompensé, ce shampooing enrichi en beurre de karité apporte une brillance sans pareille aux cheveux déshydratés, favorise le coiffage des longueurs rebelles et lisse les frisottis.

Shampooing Smooth Lissér, 5,95 € les 354 ml, sur lookfantastic.fr.

2



BOUCLÈME

les soins qui ont du rebond

Sublimer et choyer tous les types de boucles avec des formules performantes faisant la part belle aux ingrédients naturels, telle est l'ambition de la Britannique Michele Scott-Lynch avec Bouclème. Nettoyer, définir, traiter... la gamme de soins complète, conçue pour répondre aux attentes des cheveux ondulés, texturés et crépus, a déjà conquis de nombreux salons de coiffure en Grande-Bretagne et débarque en France dans quelques boutiques spécialisées et en ligne. On apprécie ses engagements sociétaux et environnementaux : une production neutre en carbone et des ingrédients biodégradables.

LE PRODUIT PHARE

Enrichi en huiles végétales de marula, de camélia et de figue de barbarie, ce soin profond renforce et rééquilibre l'hydratation, pour améliorer la flexibilité des boucles. *Masque Traitement Nourrissant Profond, 34 € les 250 ml, sur fr.bouclème.co.uk.*

3



MOÉRIE

le pro de la pousse

Une chevelure plus dense, une repousse de qualité, du volume en racine, et ce, dès douze semaines : c'est la promesse de cette marque lituanienne installée aux États-Unis, fondée par Mantas Butkus. Moérie mise sur des formules fortement concentrées en actifs avec un ingrédient commun : l'acide fulvique. Composé de 77 oligoéléments, de 18 acides aminés et de 5 vitamines, il possède une action antioxydante et antimicrobienne, favorisant un cuir chevelu sain.

LE PRODUIT PHARE

Ce sérum quotidien sans rinçage gorgé de caféine, d'acide fulvique, de biotine, de niacinamide et d'acides aminés stimule le cuir chevelu, nourrit les follicules pileux et apaise les démangeaisons.

Ultimate Hair Growth, Scalp Serum, 24,90 € les 50 ml, chez Bleu Libellule.

Laboratoires Dermatologiques

Eucerin®

Corrige 10 signes visibles de l'âge

Innovation révolutionnaire
inspirée de l'épigénétique

NOUVEAU



Résultats dès
4 semaines**

- Fermeté
- Effet liftant
- Réduction des rides
- Réduction des ridules
- Contour du visage
- Hydratation
- Éclat
- Teint uniforme
- Grain de peau affiné
- Peau reposée



DISPONIBLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

* Age Clock = mesure de l'âge de la peau

** Études cliniques avec 43 volontaires et test consommateur auprès de 160 volontaires

cmi-adis_sboucot@cmimmedia.fr

Plus d'informations sur eucerin.fr
23/10/2024 10:38:25

VERSION
femina

5,80 €

HORS-SÉRIE

Le guide essentiel pour ne plus se sentir seul quand nos parents ont besoin d'aide.

Actuellement en vente chez votre marchand de journaux.

Mémoires	↓	Pour les mégots	↓	Peuple barbare	↓	En quatrième vitesse	↓	S'accorder	↓	Grand lézard	↓	Fats et faux	↓	Défaites humiliantes	↓
Protocole		Couleur de cheval		Magicienne grecque				Point culminant				Avant-gardiste		Râteliers	
	↖		↖							Pôle électrique	→				
Peintre français	→					Incapables d'évoluer	→								
Quête de l'éveil										Formations géologiques	→				
	↖														
Pas courants	→					Pilote en nacelle	→								
Achevée															
	↖														
Homme d'étude		Rend intelligible		Problème ardu								Rangé	→		
	↖											Spoliés			
Malpropres		Notes de fin		Manque-ment								Nivelle		Revient sur le plancher des vaches	Sassées
	↖														
Selon	→											Table de l'Eucharistie	→	A régler rapidement	Trop portée
Publie															
	↖														
Exaltation du désir	→											Vérifié	→		
Dans le stylo												Image mentale			
	↖														
Division territoriale	→					Mammifère massif	→								
Mal faite															
	↖														
						Gourmettes	→								

GAGNEZ
10 COFFRETS
CIEL, MON REGARD PÉTILLANT!

Valeur
39,90 €

En jouant avant
le 29 octobre 2024
minuit au

0 892 050 221 ou par SMS: envoyez
Service 0,80 €/mn + prix appel FEMINA au 72018*

(0,75 € + PRIX SMS X 4 MAXIMUM)

Vous saurez tout de suite si vous avez gagné!

SÉJOURS GOURMANDS À PARTIR DE 119€ POUR 2
en hôtel de charme incluant le dîner + la nuit + le petit déjeuner

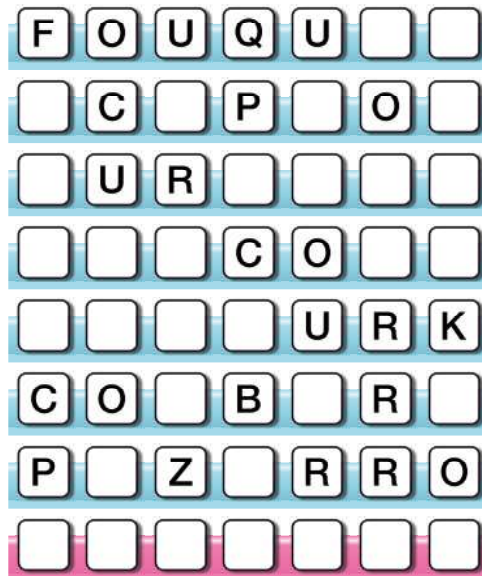
Connectez-vous vite sur weekendsk.fr/minisite/femina Appelez le 01 77 51 33 91 (prix d'un appel local)

Weekendsk

Offre Spéciale

EN TOUTES LETTRES GAGNANT

Complétez chaque ligne horizontale avec les lettres nécessaires pour obtenir le nom d'un personnage historique. Inscrivez ces lettres dans les cases du bas, en ne mettant qu'une seule fois chacune d'entre elles : en les replaçant dans le bon ordre, vous trouverez un huitième mot en rapport avec le thème.



GAGNEZ 3 CHÈQUES DE

100€

JOUEZ AVANT
LE 29 OCTOBRE 2024 MINUIT AU

0 892 050 221

Service 0,80 €/mn
+ prix appel

OU PAR SMS:
ENVOYEZ

LETTRES au 72018*
(0,75 € + PRIX SMS X 4 MAXIMUM)

INDIQUEZ LE MOT GAGNANT
VOUS SAUREZ TOUT DE SUITE
SI VOUS AVEZ GAGNÉ !

Extrait du règlement sur femina.fr.
Solution dans le n° 1180.



SUDOKU

Complétez la grille avec tous les chiffres de 1 à 9, chacun ne devant être utilisé qu'une seule fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque carré.

8				3			5	
5				6		2	8	4
		6	4			1	7	3
			5	8		6	3	
			6					7
		2	9				1	8
4						8	6	9
		1	3				4	
	7	5	8		6		2	

FACILE

SOLUTION
DU NUMÉRO
1176

7	6	3	4	5	9	8	2	1
8	1	4	7	2	6	9	5	3
5	2	9	3	1	8	4	7	6
9	4	8	5	6	2	1	3	7
6	3	1	8	7	4	5	9	2
2	5	7	9	3	1	6	8	4
3	8	6	2	4	5	7	1	9
1	7	5	6	9	3	2	4	8
4	9	2	1	8	7	3	6	5

SOLUTIONS DU NUMÉRO 1176

MOTS FLÉCHÉS

M	R	R	B	M	S	I	P							
S	A	V	A	N	E	A	S	E	P	T	I	S	E	R
T	E	L	E	V	I	S	E	S	A	N	O	D	E	
B	E	R	L	U	E	A	U	S	T	R	A	L	E	S
S	I	T	T	E	L	L	E	S	U	O	N	S		
O	S	I	E	R							G	I	T	E
T	O	M	E								C	U	R	E
M	E	N	E	S							C	R	E	
R	N										C	E	S	S
D	E	L	T	A							C	X		
E	V										L	A	R	V
U	S	U	R	E	H	E	U		T	U	E	R		
T	R	A	U	M	A	P	O	R	C	E	P	I	C	
H	O	R	S	L	A	L	O	I	G	E	L	U	L	E
R	E	T	I	R	E	C	R	E	C	E	L	L	E	
D	E	R	A	T	I	S	E	E	R	I	S	E	S	

EN TOUTES LETTRES GAGNANT

Calibre : Moulage. Biscuit. Faïence. Cuisier.
Cruchon. Coulage. Glaçure.

JEUX GRATUITS SANS OBLIGATION D'ACHAT.
UN SEUL GAGNANT PAR FOYER.

RETROUVEZ D'AUTRES JEUX SUR femina.fr





VOILE PERFECTEUR

La gamme star se dote d'une nouvelle texture sublimateur, adaptée aux peaux mixtes. Enrichie en resvératrol, collagène végétal et acide hyaluronique, elle lutte contre le relâchement et la perte de densité. Ses particules de nacre illuminent le teint et lissent le grain de peau. Le joker bonne mine idéal pour la saison !

Resveratrol-Lift, Fluide Cache-mir Redensifiant, Caudalie, 37,50 € les 40 ml.



GANT DE VELOURS

Dans ce tube malin se niche le futur chouchou des mains fragilisées. Composée à 97% d'ingrédients d'origine naturelle, sa formule au beurre de karité répare l'épiderme et renforce les ongles abîmés, souvent oubliés. Dense, elle fond à l'application et pénètre instantanément.

Cicatrisse Mains et Ongles, Embryolisse, 6 € les 30 ml.



Fraîcheur BABY DOLL

A la fois lumineux et discret, ce make-up remarqué sur le défilé d'Alexis Mabille est la promesse d'une jeunesse retrouvée ! Une fois les cernes et les imperfections camouflés, un blush rose tendre à la texture souple est diffusé sur les joues. Un fard délicatement pailleté tapoté au doigt sur la paupière mobile donne une jolie touche espiègle. Enfin, un baume coloré au fini semi-mat sublime les lèvres l'air de rien.

MOELLEUX Des pigments fins et une texture modulable qui habille naturellement les pommettes.
Glow Play Blush, Heat Index, M.A.C, 40 €.



GOURMAND

Sur la bouche, son raisin gélifié dépose un léger voile de couleur. *Biscou Jelly, Bonbon à la Rose, Violette_FR, 34 €.*

IRIDESCENT

Un peu, beaucoup, passionnément, ses paillettes fines illuminent le regard. *Disco Crush, Fard à Paupières, Magic Sprinkles, Too Faced, 34 €.*



RESSORT CAPILLAIRE

Des boucles rebondies, bien dessinées et brillantes ? Défi relevé avec cette crème bio à double emploi, qui s'utilise en après-shampooing sur cheveux mouillés et en soin coiffant sur cheveux secs. De quoi profiter deux fois plus souvent des bienfaits gagnants du lin bio et de la vitamine E fortifiante.

Soin 2 en 1 Boucles Sublimes, So Bio Etic, 7,10 € les 200 ml.



FRAGRANCE FUTURISTE

Et si l'intelligence artificielle mettait son nez dans le monde du parfum ? Cela donnerait ce jus floral dans lequel une note exclusive de jasmin a été élaborée avec son aide. Résultat : cette senteur fraîche, réconfortante et lumineuse, mettant la fleur blanche en majesté. Une rencontre troublante, où se conjuguent naturalité et nouvelles technologies...

Eau de Parfum, Paradoxe Virtual Flower, Prada, 85 € les 30 ml.

PAR IJOU FARAOUN

DIADERMINE

LABORATOIRES

Depuis 1904 

EXPERT FONDAMENTAL

RÉPARE LES DOMMAGES
CELLULAIRES POUR UN
RAJEUNISSEMENT EN PROFONDEUR



Technologie inspirée
d'un Prix Nobel



Yasmina Rossi
Photographe et modèle

La beauté n'a pas d'âge



UNE CARTE FAÇON PUZZLE

Avec 108 pièces à assembler et 25 monuments en 3D à placer, voilà de quoi apprendre à mieux connaître le territoire et son patrimoine culturel. Une fois reconstituée, cette grande carte de France dévoile les noms des départements, des régions, leurs chefs-lieux, les pays frontaliers, mais aussi la faune, la flore et les traditions locales. *La France à découvrir*, Headu, de 5 à 10 ans, 17,99 €. Sur fnac.com.

CES JEUX qui leur enseignent les régions

A deux ou en famille, il y a de quoi explorer, réviser, découvrir l'histoire de France, les terroirs sous toutes leurs facettes, avec leurs secrets. Notre sélection.

PAR INÈS STRAUB



UNE BALADE AU CHÂTEAU

De Versailles à Carcassonne en passant par Chinon, la France regorge de châteaux fascinants qui en retraçant l'Histoire, à découvrir grâce à un livre didactique accompagné d'un plateau de jeu de 63 cases (une par site). A chaque lancer de dés fusent anecdotes, événements et grands personnages liés à ces anciennes demeures. *Le Jeu de l'oie des châteaux qui racontent la France*, Seuil Jeunesse, de 6 à 9 ans, 17,10 €. En librairies.



UNE CHASSE AU TRÉSOR

Passages secrets, cartes bonus, tunnels... que la quête commence, à la recherche d'un trésor mystérieux ! Le but de ce jeu de plateau n'est pas de mesurer ses connaissances, mais de découvrir les richesses de nos communes avec des cartes rédigées directement par les offices de tourisme locaux. Au total, 29 départements au choix, et la collection ne cesse de s'élargir... *Circino, le chasseur de trésors*, Créacom Games, de 6 à 12 ans, 24,95 €. Sur creacomgames.com.

DES VILLES ET DU BLUFF

Des cartes représentent chacune une ville à ranger dans l'ordre, selon l'une des sept catégories proposées (population, pluviométrie, spécialité...). Chaque joueur doit, tour à tour, classer ses villes, par exemple, Nantes a-t-elle plus ou moins d'habitants qu'Angers ? Un doute ? Le bluff est autorisé, à condition de ne pas se faire démasquer... *Pifo France*, Génepi Editions, dès 10 ans, 19,90 €. Sur genepi-editions.com.



UN JEU QUI COMPTE

Y a combien de tonnes de peinture nécessaires pour repeindre la tour Eiffel ? Y a combien de kilos de beurre consommés en moyenne par an et par Français ?... Vous avez une idée ? Y a plus qu'à avancer sur le plateau quand on a la meilleure réponse. Mais attention, certaines cases cachent des rebondissements. *Yacombien*, Editions Kurioza, dès 16 ans, 22 €. Sur yacombien.fr.

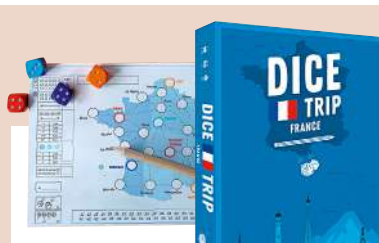


LES TERROIRS EN MÉMO

Durant dix secondes, les joueurs regardent une carte décrivant l'une de nos régions. La Bretagne ? Un drapeau, un couple en costume traditionnel, des crêpes, des accessoires de pêche, un instrument de musique celtique... Une fois la carte retournée, il faut répondre aux questions : « Quelles sont les deux couleurs du drapeau ? » « Les deux Bretons portent-ils des chapeaux ? », etc. *BrainBox : voyage en France*, The Green Board Game, Asmodee, dès 8 ans, 18,99 €. Chez King Jouet.

DES LIEUX À CROQUER

Eclairs, millefeuilles, calissons, macarons... Miam ! Ce loto va inscrire en douceur dans leur mémoire gustative les spécialités et leurs régions. Ici, quatre planches : une pour les confiseries, une pour les pâtisseries, une autre pour les gâteaux régionaux, et la dernière pour les viennoiseries. Au dos, des explications sur chaque spécialité. *Loto gourmand*, Pioupiourico, à partir de 3 ans, 16,90 €. Sur lesjouetsfrancais.fr.



UN TOUR DE L'HEXAGONE

Paris, Reims, Lyon... A l'aide de dés et de crayons, les joueurs tracent leur route à travers la France. Objectif ? Créer le voyage le plus long possible, pour cumuler un maximum de points tout en choisissant avec soin leurs étapes. Une aventure où chaque détour compte ! *Dice Trip France*, Helvetiq, dès 8 ans, 19,90 €. Sur philibertnet.com.

DES ANIMAUX SAUVAGES

Renard, bouquetin... on part à la rencontre de 35 espèces avec des cartes illustrées enrichies d'infos (poids, longévité...). But du jeu ? Rempporter toutes les cartes en défiant les joueurs sur l'un de ces critères. Le cerf pèse 113 kg, quelqu'un a-t-il un animal qui peut le battre ? *Défis nature France*, Bioviva, dès 7 ans, 9,99 €. Sur bioviva.com.



ET MÊME DE LA DÉCO...

Composée de 4 panneaux en bois illustrés, une frise ultra-colorée de 3 m retrace l'histoire de France, de la préhistoire à nos jours. Il suffit de placer les 50 magnets représentant des événements et personnages historiques, comme Napoléon ou la découverte des Amériques. Un jeu d'enfant. *Grande frise historique magnétique*, Vilac, dès 7 ans, 54,90 €. Chez Nature & Découvertes.



Comment dépasser UNE NAISSANCE TRAUMATISANTE

Des débuts chaotiques peuvent marquer les parents dans leur chair et affecter la relation à l'enfant qui grandit. Heureusement, rien n'est gravé dans le marbre...

PAR VALÉRIE JOSSELIN

Faire connaissance avec son bébé, pas celui que l'on a imaginé pendant neuf mois mais le « vrai », prend du temps. Sa présence, les soins à lui donner, ses sourires, ses pleurs, et aussi les visites, les cadeaux, les appels téléphoniques des proches, tout ce qui tisse

les premiers liens d'attachement et qui installe sa place dans la famille... Mais lorsque la naissance survient trop tôt ou avec des complications, cela laisse des traces. Léa, par exemple, est née à terme avec un pneumothorax et les lèvres toutes bleues. Deux ans plus tard, sa mère, Delphine, 36 ans, s'en souvient comme si c'était hier. « Tout s'est bien

terminé, mais chaque fois que je passe dans le quartier de la maternité surgit l'image de mon bébé avec une sonde enfoncée dans la cage thoracique », confie-t-elle. Oublier ? Impossible ! D'autant que ces débuts difficiles, non sans conséquences, affectent souvent mère et enfant à plus long terme.

LES HORMONES ET LA CULPABILITÉ

Les spécialistes le reconnaissent aujourd'hui : certaines naissances traumatiques le sont à la fois pour le bébé, dont le cerveau est particulièrement malléable et fragile, et la maman, qui a vécu un stress intense. « En cas de menace (réelle ou ressentie), nous sécrétions du cortisol et de l'adrénaline, qui activent nos zones cérébrales les plus archaïques, explique la psychothérapeute Yoanna Micoud*, spécialisée dans la prise en charge du psychotraumatisme. Or ces hormones de stress peuvent être nocives pour l'organisme lorsque la situation anxieuse dure trop longtemps. Pour les stopper urgemment, le cerveau ordonne la libération de neurotransmetteurs, la kétamine et la morphine : la personne ressent un sentiment d'irréalité, de déconnexion. La scène traumatique peut alors rester « bloquée » dans le cerveau et ressurgir à tout moment. » De plus, « la grossesse et le post-partum sont des périodes de haute porosité émotionnelle, où l'inconscient affleure, rappelle de son côté Julianna Vamos**, psychologue clinicienne, psychanalyste et « périnataliste ». Sous l'effet des hormones, la femme est à fleur de peau et peut être confrontée à des angoisses mortifères violentes au moment où elle a rendez-vous avec la vie ». Et, face à ce bébé né beaucoup trop tôt, malade ou porteur d'un handicap, deux mots reviennent souvent dans la bouche des mères : culpabilité et incompétence. « Je m'en voudrai toute ma vie de ne pas avoir su mener ma grossesse à terme », soupire Blanche, 30 ans, dont le bébé, né à sept mois, est resté hospitalisé huit semaines.



Il y a 15 ans,
votre amie avait peur
de rater ses examens.

—
Ce matin,
vous êtes à ses côtés
car elle redoute surtout
de les passer.



Plus fortes ensemble.

Contre le cancer du sein, prenons soin les unes des autres.
Incitons nos proches à consulter un médecin généraliste, une sage-femme
ou un gynécologue une fois par an. Et dès 50 ans à se faire dépister tous les 2 ans.
octobre-rose.ligue-cancer.net



RÉPARER AUSSITÔT LA NAISSANCE

Le choc est d'autant plus grand que la maternité a été idéalisée, « sous contrôle ». Rien d'imprévu n'est supposé advenir. « D'où l'importance, durant la grossesse, de se préparer, dans une bulle intime, à accepter de recevoir le bébé comme il vient », recommande Julianna Vamos. Mais comment sortir d'une spirale dont on craint les répercussions si, comme pour Yaëlle, 33 ans, on est passé du rêve au cauchemar ? « Je devais aller dans une maison de naissance pour vivre un accouchement comme à la maison. Mais j'ai dû subir une césarienne en urgence et mon fils a été hospitalisé en détresse respiratoire. Je n'ai pu le voir qu'au sixième jour, raconte-t-elle. Des semaines d'enfer, jusqu'à la consultation d'un thérapeute EMDR. Ce qui m'a beaucoup aidée aussi, c'est de faire appel à une puéricultrice, qui m'a montré comment donner le bain à mon bébé, enveloppé dans un linge, afin de recréer les sensations in utero et de faciliter la transition symbolique vers le monde extérieur. Cette expérience nous a tous apaisés. » Les conseils, l'information et la qualité de la prise en charge feront toute la différence pour la mère, qui a besoin d'être rassurée sur ses compétences, et le bébé, à qui il est important de parler de ce qu'il traverse. « C'est l'intention derrière les mots que le nourrisson va capter et qui le calmera », explique Julianna Vamos.

L'ONDE DE CHOC

Mais que faire quand, avec le temps, le lien d'attachement s'est enkysté dans une modalité anxieuse (la mère agit en surprotégeant l'enfant) ou évitante (elle se sent déconnectée émotionnellement) ? Yoanna Micoud se souvient d'une patiente ayant accouché d'un grand prématuré, qui avait développé des symp-

tômes d'hypervigilance et de troubles du sommeil : « Une réaction normale sur le moment, mais, ensuite, son angoisse est devenue chronique, décrit-elle. Cette mère ne pouvait s'empêcher de surprotéger sa fille, la privant de ses ressources pour explorer le monde. » L'enfant, lui, peut aussi, en grandissant, se figer dans le rôle de « celui qui a des problèmes », par exemple, pour conserver toute l'attention du parent. Va-t-on l'aimer s'il se porte bien ? Inconsciemment, il peut en douter. L'onde de choc ne s'arrête pas là. Les frères et sœurs peuvent également souffrir de la situation. « Quand le bébé est malade, hospitalisé, qu'il peut mourir, le fantasme rencontre la réalité », observe la psychanalyste Nicole Danesi, spécialiste des premiers liens d'attachement. Un grand frère qui aura été jaloux du bébé à naître pourra se sentir fautif d'avoir eu de « mauvaises pensées ». Quant au bébé, il gardera une place à part. « J'ai souvent reçu ces enfants très en souffrance ne pouvant grandir et s'affirmer que dans le désarroi scolaire, les maladies répétitives, la mise en danger ou l'impossibilité d'une bonne relation à leurs parents », souligne la psychanalyste.

REVISITER PLUS TARD SON HISTOIRE

Même des années après, il n'est jamais trop tard pour s'approprier autrement cet épisode terrible de son vécu. L'aide peut venir d'un conjoint bienveillant, capable de désactiver notre part anxieuse ou d'une réalisation personnelle (activité artistique, professionnelle, sociale...) qui viendra combler le trop fort sentiment de défaillance. Mais le trauma peut refaire surface quand on s'y attend le moins. Nicole Danesi se souvient d'une ancienne patiente, venue la consulter parce qu'elle se sentait épuisée, déprimée. « Delphine avait 47 ans et deux grands

enfants. L'aîné venait de quitter la maison pour ses études. Puis elle s'est mise à évoquer sa naissance prématurée, à 7 mois, avec une grande émotion. Elle pleurait à gros sanglots, comme si cet événement venait d'arriver, qu'on lui avait de nouveau arraché son bébé. Il a fallu beaucoup de temps pour que cette douleur s'apaise et qu'elle puisse lui donner un sens. » A l'évidence, il ne faudrait jamais hésiter à revisiter une naissance compliquée avec un psy lorsque l'on se sent éternellement coupable, que l'on a le sentiment de toujours marcher sur des œufs avec notre enfant, qu'un sentiment d'insuffisance nous tenaille. « Ou lorsque le bébé s'est enfermé en grandissant dans une réalité autolimitante ("je ne suis pas intéressant", "on ne peut compter que sur soi-même"...), rapporte la psychanalyste Nicole Danesi. Que ce soit du côté de la mère ou du côté de l'enfant, explorer son histoire de vie est toujours libérateur. En revisitant ses schémas internes toujours opérants et, surtout, en faisant des expériences "correctrices", on peut modifier à n'importe quel moment la trajectoire de notre futur. » Voire ouvrir un nouveau chapitre de la relation. « En thérapie, j'ai pu ressentir que je n'étais plus ce petit bébé perdu qui avait besoin de sa maman pour survivre, sourit Clara qui, à 23 ans, a réalisé à quel point sa mère avait été anxieuse à la maternité à cause d'une jaunisse sévère. Le psy m'a conseillé de poser des questions sur ma naissance, et j'ai alors compris pourquoi j'étais si souvent malade, appelant toujours au secours ma mère pour la voir accourir. Aujourd'hui, j'essaie de ne plus lui téléphoner uniquement quand je vais mal. J'alterne avec des bonnes nouvelles, ça change tout ! »

* Coauteure des Liens d'attachement (Eyrolles).

** Auteure de Bébé serein (Nathan) et coauteure de Devenir maman pour les nuls (First).

« ON PEUT MODIFIER À N'IMPORTE QUEL MOMENT LA TRAJECTOIRE DE NOTRE FUTUR »

Croisière sur le Danube : de Vienne à Bratislava, avec Version Femina



Voyages d'exception

en partenariat avec

VERSION
femina



Embarquez à bord du **MS Swiss Splendor**, en partenariat avec **Version Femina**, sur le **Danube**. Vous découvrirez les plus beaux monuments historiques situés sur ses rives et profiterez des conférences de nos intervenants : le professeur **Marcel Rufo**, pédopsychiatre, et **Sophie Peters**, psychopraticienne.

Du 14 au 21 juin 2025

à partir de

~~2 790~~ **2 690 €**/pers.*

depuis Paris - pension complète

RÉSERVATIONS ET INFORMATIONS :

Tel : 01 75 77 87 48 - mail : contact@voyages-exception.fr
voyages-exception.fr/brochures (code FEDAN)
ou dans votre agence de voyage

*Prix incluant une remise de 100€/pers. pour toute réservation.

cmi-ads_sboucot@cmimedia.fr

Scannez ce QR code pour télécharger la brochure



Consultez nos brochures
et nos sites pour plus
de détails et nos CO₂
Photo : © Adobe Stock



VOYAGES-EXCEPTION.FR

23/10/2024 10:38:26

FUITES URINAIRES

les jeunes aussi

Enfin, la parole se libère... et c'est tant mieux. Car ce trouble de la continence, trop longtemps associé au grand âge, est le plus souvent réversible. Les solutions au cas par cas.

PAR CHARLINE DELAFONTAINE

Avant 30 ans, une femme sur cinq a déjà souffert de fuites urinaires. Pas moins de 70 % des sportives de haut niveau seraient concernées, annonce d'emblée la D^{re} Anne-Cécile Pizzoferrato, gynécologue-obstétricienne au CHU de Poitiers. Ces fuites toucheraient, par ailleurs, 40 % des femmes au cours du troisième trimestre de grossesse, puis 25 % en post-partum. » Avant 40 ans, elles surviennent plus fréquemment à la suite d'un effort (port de charges lourdes, activité sportive, toux...). Plus tard, au moment de la préménopause, la baisse des œstrogènes va favoriser la faiblesse du périnée. Mais pas de panique, il existe des moyens efficaces pour faire disparaître ces troubles.

LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE EN PRATIQUE

Il ne s'agit plus, comme il y a trente ans, de placer une sonde dans le vagin, qui envoie des contractions. Les praticiens (kinés, sages-femmes) font participer leurs patientes ! Elles-mêmes doivent contracter leur périnée et en prendre ainsi conscience. La rééducation peut se faire manuellement ou à l'aide d'une sonde qui enregistre l'amplitude des contractions. Les séances (sur prescription) sont prises en charge par l'Assurance maladie, et leur nombre dépend de la gravité et du type de fuites.

« Je porte des protections urinaires depuis que j'ai accouché. Que faire d'autre ? »

LOUISA, 34 ANS

Au-delà de l'inconfort qu'elle procure et de son coût, cette « habitude » favorise le risque de développer des irritations vulvaires. Aussi, les protections urinaires (à choisir adaptées, en voile de coton bio, sans parfum ni chlore ou colorant) doivent-elles être appréhendées comme des solutions ponctuelles, en attendant une rééducation périnéale. « Parlez de vos fuites sans tabou avec votre médecin au moment de la visite de suite de couche », recommande le P^r Cyril Huissoud, gynécologue-obstétricien au CHU de Lyon et secrétaire général du Collège national des gynécologues et obstétriciens français (CNGOF). Aujourd'hui, la rééducation post-partum n'est plus prescrite systématiquement. « Elle est proposée uniquement aux femmes présentant des symptômes caractéristiques d'une atteinte pelvi-périnéale : sensation de pesanteur pelvienne, incontinence urinaire, anale, difficultés à retenir les gaz... », confirme le spécialiste. Les séances démarrent en général de six à huit semaines après l'accouchement.



« C'est arrivé au cours d'un rapport sexuel, j'ai honte ! »

ADELINE, 36 ANS

Vous n'êtes pas la seule dans cette situation. D'après une étude publiée dans l'*International Urogynecology Journal*, 60 % des femmes souffrant d'incontinence rapportent des fuites à la pénétration et/ou à l'orgasme. « Les premières peuvent passer inaperçues, car elles sont souvent peu abondantes et se retrouvent mêlées aux autres fluides durant les rapports. S'agissant des fuites survenant à l'orgasme (lorsque le relâchement musculaire est à son apogée), elles peuvent en effet se manifester sous la forme de vrais jets d'urine et être source de complexes », constate le sexologue clinicien Sébastien Landry, auteur de l'ouvrage *On a tous un périnée ! Pourquoi faut-il en prendre soin ?* (In Press). Pour s'en prémunir, il conseille de toujours aller uriner avant un rapport, d'éviter certaines positions qui compriment la vessie, « à l'instar du missionnaire », de prendre son temps quand on change de position, de modérer la vigueur des ébats et, par-dessus tout, de suivre une rééducation périnéale. « Cela permet d'apprendre à contracter le périnée juste avant l'effort et, ainsi, de limiter les pertes lors d'un rapport sexuel », explique le spécialiste.

« J'ai des "accidents" quand je cours, dois-je renoncer au jogging ? »

ANNABELLE, 39 ANS

La course à pied est effectivement un sport à impact parmi les plus pourvoyeurs de fuites urinaires, car il sollicite le périnée. « Nous n'avons pas toutes le même capital périnéal, à la fois sur le plan musculaire et ligamentaire. Ainsi, certaines femmes seront plus fragiles, remarque Bernadette de Gasquet, médecin et professeure de yoga (auteure de *Périnée. Arrêtez le massacre !*, Marabout). Afin d'éviter que les symptômes ne s'aggravent, votre gynécologue peut vous recommander un pessaire cube pour soutenir le périnée, à placer dans le vagin le temps des sessions sportives. Parfois, le port d'un tampon périodique se révèle efficace. » Autre solution innovante : la culotte de soutien contre les fuites urinaires Smoon (dispositif médical breveté). Signe particulier : son coussinet qui exerce, lors de l'effort, une légère pression sur le périnée. La Dr^e de Gasquet conseille par ailleurs de privilégier des sessions courtes, « n'excédant pas vingt minutes ». Ce qui ne dispense pas d'une rééducation périnéale, afin de prévenir toute aggravation.



Des solutions existent pour mieux vous protéger contre les infections à VRS.²

Parlez-en avec votre professionnel de santé.

* Outre les personnes âgées, les personnes ayant des comorbidités telles que des maladies cardiaques (insuffisance cardiaque congestive), pulmonaires (BPCO, asthme), ou une immunodépression (cancer, greffe de cellules souches hématopoïétiques, greffe d'organe) ont un risque élevé de maladie grave liée au VRS (infection des voies aériennes basse ou pneumonie, hospitalisation, hospitalisation en soins intensifs, décès).²

BPCO : BronchoPneumopathie Chronique Obstructive ; VRS : Virus Respiratoire Syncytial.

1. Kaler J, et al. *Cureus*. 2023;15(3):e36342. 2. HAS. Stratégie vaccinale de prévention des infections par le VRS chez l'adulte âgé de 60 ans et plus. Juin 2024.

PP-UNP-FRA-3711 - 07/2024 | Pfizer, Société par actions simplifiée au capital de 47.570 €. Siège Social 23-25 avenue du Docteur Lannelongue 75014 Paris - 433 623 550 RCS Paris. SIREN 433 623 550. SIRET 433 623 550 00020. N° TVA Intra-communautaire FR 73 433 623 550. Locataire-gérant de Pfizer Holding France.



23/10/2024 10:38:25

cmi-ads_sboucot@cmimedia.fr

DES SONDES EN VENTE LIBRE

Ces appareils (Elvie Trainer, Emy, Perifit Care...) captent avec précision les mouvements du plancher pelvien et les transmettent en temps réel à une application dédiée. Le côté ludique permet d'entretenir la motivation, et l'aspect nomade (on fait ses exercices quand on veut, d'où l'on veut) optimise l'observance. Mieux vaut cependant que ce type de dispositif (de 140 à 160 €) soit recommandé par un professionnel de santé. Ce dernier s'assurera au préalable que l'on mobilise correctement son plancher pelvien et conseillera des programmes adaptés aux besoins de chacune.

« J'ai besoin d'aller aux toilettes au moins une fois par heure et, parfois, j'arrive trop tard »

CHARLOTTE, 42 ANS

Votre vessie serait-elle hyperactive ? « Dans ce cas, le muscle vésical est pris d'une contraction soudaine, alors même que la vessie n'est pas forcément remplie. Cela peut occasionner des besoins irrépressibles d'aller uriner qui vont jusqu'à la fuite, décrit la Pr^e Véronique Phé, urologue à l'hôpital Tenon, à Paris, et vice-présidente de l'Association française d'urologie. Une consultation auprès d'un urologue est absolument nécessaire, car ces symptômes peuvent parfois révéler des maladies graves tels que les cancers de la vessie. » En l'absence de cause, on parle alors de syndrome d'hyperactivité vésicale, dont la prise en charge, en première intention, repose sur une rééducation périnéale. Objectif : renforcer l'endurance des muscles du plancher pelvien, afin de mieux résister aux envies pressantes. Un volet éducatif comportemental doit être associé afin de réussir à mieux répartir les apports hydriques conseillés durant la journée (300 ml à chaque repas, 500 ml dans la matinée, entre 500 et 700 ml dans l'après-midi) et à espacer les passages aux toilettes jusqu'à atteindre de trois à quatre heures entre deux mictions.

FAUT-IL AVOIR PEUR DES BANDELETTES SOUS-URÉTRALES ?

Ces dispositifs, placés lors d'une intervention chirurgicale, sont destinés à remplacer le tissu de soutien périnéal défaillant. Or certaines femmes se plaignent de douleurs postopératoires importantes, à tel point que l'association de patientes Balance ta bandelette a été créée. « En France, ces vingt dernières années, plus de 600 000 femmes se sont vu poser des bandelettes sous-urétrales dans le traitement de l'incontinence urinaire à l'effort, avec environ 3 % de réinterventions pour complications, incluant les douleurs. Ces incidents surviennent lorsqu'un nerf est comprimé », explique le Pr François Haab, chirurgien urologue. On vous a posé une bandelette il y a plusieurs mois ? « Pas question de céder à la panique. Si douleurs il devait y avoir, celles-ci se seraient manifestées depuis bien longtemps », assure-t-il. Vous devez vous faire opérer prochainement ? Notre expert souligne le service rendu par ces dispositifs et rappelle que les actes de pose ont été réencadrés par un arrêté ministériel datant de 2020. Dorénavant, le recours aux bandelettes doit être validé en amont par une équipe pluridisciplinaire, et le chirurgien, justifier d'une expérience significative.

« Depuis ma ménopause, je n'arrive plus à me retenir. Mon gynéco m'a prescrit des séances de rééducation périnéale, cela suffit-il ? »

AXELLE, 49 ANS

A la ménopause, en présence de symptômes pelvi-périnéaux d'alerte, il peut effectivement être utile de (ré)entreprendre une rééducation « avec des bénéfices à court et moyen terme », informe le Pr Gery Lamblin, responsable du centre de périnéologie à l'hôpital Femme-Mère-Enfant (Hospices civils de Lyon). Pour autant, cela ne fonctionne pas à tous les coups, « a fortiori si vous souffrez d'incontinence urinaire sévère, à laquelle peut venir s'ajouter un prolapsus génital (descente d'organes) ». Aussi, en cas d'échec, d'autres stratégies, médicales ou chirurgicales, pourront-elles être proposées, selon les situations. En cas de fuites urinaires à l'effort, les médecins proposent la pose d'une bandelette sous-urétrale (voir encadré ci-contre), ou encore des injections péri-urétrales d'agents de comblement. Si vous souffrez d'impériosité urinaire, on vous orientera vers un traitement anticholinergique et des techniques de neurostimulation électrique transcutanée (TENS).

Indépendance
Royale

Leader de l'aménagement
du domicile des seniors

Gardez votre maison pleine de vie

Depuis plus de 20 ans, Indépendance Royale
réalise tous les aménagements pour une vie
épanouie à domicile.



Recommandé
par + de 17 000
professionnels
de santé

VF MA 231024



Volets roulants



Douche sécurisée



Monte-escaliers

Des solutions pour
toute la maison, de
l'installation à l'entretien.

0 800 58 58 58

Service & appel
gratuits

[independanceroyale.com](https://www.independanceroyale.com)



Je me mets AU SPORT D'ÉQUIPE

Rugby, volley, foot, basket... Les fabuleux matchs disputés lors des jeux Olympiques vous ont donné l'envie de vous lancer ? N'hésitez plus, quel que soit votre âge !

PAR JESSICA AGACHE-GORSE

Ça fait travailler la tête et les jambes

Au-delà des bénéfices habituels de l'activité physique (renforcement musculaire, travail du cardio, sécrétion d'endorphines antistress...), les sports collectifs font plus spécifiquement travailler la coordination et l'endurance. En prime, ils améliorent particulièrement la précision. Le hockey sur glace est excellent pour l'équilibre, le basket et le volley pour l'agilité, le rugby permet de gagner en force, tandis que le foot galbe les jambes. Mais quelle activité choisir ? « Laissez-vous guider par vos préférences. C'est le plaisir de pratiquer qui doit vous faire opter pour telle ou telle discipline », conseille le Dr Jean-Marc Sène, médecin du sport et auteur de *Le sport : je me lance* (In Press).

CERISE SUR LE GÂTEAU Jouer en équipe implique de développer une tactique et de réfléchir – vite – aux types de passe, afin de devancer l'adversaire. Bref, ça fait travailler la tête ! Et cela entretient les connexions nerveuses au niveau du cerveau... qui vieillit donc moins vite.

C'est un remède antidéprime

Plus vous connaîtrez les membres de votre équipe, mieux vous jouerez ensemble. Ce principe de base des sports collectifs a pour conséquence de rendre ces pratiques synonymes d'interactions sociales approfondies avec vos coéquipiers... voire parfois avec vos adversaires ! « Dans les sports individuels ou des activités comme le vélo, des liens peuvent se créer mais la performance reste individuelle. Seuls les sports collectifs, durant lesquels les joueurs sont les uns avec les autres en même temps sur un même terrain, apportent un contact réel (pas seulement corporel) », souligne le Dr Sène. Ils favorisent ainsi la sociabilité, un remède antidéprime reconnu à travers de nombreuses études. Sur le plan psychosocial, ils sont plus que jamais recommandés aux personnes ayant besoin de rompre leur isolement.

EN PRIME Jouer ensemble, c'est aussi cultiver les notions de solidarité, de cohésion et de respect dans un groupe. Voilà pourquoi les sports en équipe sont fortement conseillés aux plus jeunes, qui y apprennent les règles de la vie en société.

C'est la garantie d'être assidu et motivé

Si vous avez parfois la flemme d'enfiler vos baskets, là vous ne vous poserez plus de question. Car qui dit match ou entraînement dit impossibilité de zapper ou de décaler la séance prévue tel jour. Le reste de votre équipe vous attend !

« Chacun dépend des uns et des autres, puisque la performance collective est constamment liée à la présence de tous. Si, un soir, untel ne vient pas, l'ensemble du groupe sera pénalisé. Cette contrainte devient, pour la majorité des joueurs, une vraie source de motivation », remarque le D^r Sène.

À PRENDRE EN COMPTE Ces sports nécessitent un engagement personnel plus fort. Ils sont par ailleurs souvent plus chronophages, puisqu'ils impliquent de se rendre à un ou deux entraînements par semaine ainsi qu'à des matchs, si l'équipe participe à un championnat. En conséquence, ils ne conviennent pas aux personnes dont l'emploi du temps est trop serré ou très irrégulier.

Ça permet de se muscler sans s'en rendre compte

Toute la magie d'un sport d'équipe réside dans le fait qu'il s'agit d'une activité physique intense, mais que l'on ne s'en aperçoit pas forcément. Portés par l'esprit de compétition et par le simple goût du jeu, les participants oublient les efforts qu'ils sont en train de faire. « Certaines personnes refusent catégoriquement un jogging d'une heure, qu'elles vivent comme une contrainte. En revanche, courir une heure sur un terrain, et finalement dépenser le même nombre de calories, ne leur pose aucun problème, juste parce qu'elles ne pensent plus qu'à jouer », assure le médecin.

LE SAVIEZ-VOUS ? Un match de foot équivaut à une course de 8 à 10 km, avec un rythme fractionné, puisqu'il y a des temps de marche et parfois même des arrêts. La course est plus régulière durant un match de handball ou de basket et correspond à environ 4 km, quand un match de rugby représente 6 km de déplacements fractionnés.

C'est à la portée de tous

Sauf contre-indication médicale, tous les sports collectifs sont envisageables à tous les âges. Cependant, il est important de les pratiquer avec des personnes de la même génération et du même niveau, afin d'éviter les blessures et de vraiment prendre du plaisir. Le rugby pourra, par exemple, se jouer sans plaquage. Pour les plus de 50 ans, trouver des équipes classées dans la catégorie vétérans peut s'avérer difficile. Adressez-vous à des clubs, à la fédération du sport concerné ou, si vous avez de l'expérience, créez votre propre équipe. Pour les amateurs de football, une bonne piste est d'opter pour le foot à 5 (plus facile de constituer une équipe) qui se joue en salle. Renseignements sur lefive.fr.

PRÉCAUTION TOUTE ! N'oubliez pas qu'à partir de 40 ans, avant la reprise d'une activité, il est préférable de faire un bilan avec son généraliste ou avec un médecin du sport, que vous renouvellerez tous les cinq ans, et de réaliser une épreuve d'effort.

ATTENTION AUX BLESSURES

Le risque de chocs, de chutes, etc., est élevé lorsqu'on pratique un sport collectif, en raison des interactions avec d'autres personnes. Ces sports font également travailler les appuis de façon intense, ce qui peut provoquer plus de lésions ligamentaires ou articulaires au niveau des jambes. Autant dire que, si vous sortez d'une entorse, assurez-vous d'être totalement remis pour commencer le foot ou le rugby.

CROISSANCE
DES CHEVEUX

PUBLICITÉ



Alexandra

J'ai rapidement vu des résultats sur mes cheveux !

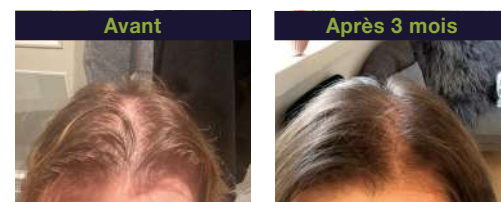
« La naissance de mes enfants et l'approche de la quarantaine ont eu des conséquences importantes sur mes cheveux et mon moral. Mes cheveux étaient clairsemés, fins, cassants et tombaient dès qu'ils commençaient à pousser. Mon pharmacien m'a recommandé les gélules **Hair Croissance max**, pour lesquelles il avait de très bons retours sur la pousse des cheveux.

En 1 mois seulement j'ai vu les premiers résultats sur mes ongles, et une diminution de la chute de mes cheveux. Au bout de 4 mois mes cheveux étaient redevenus comme avant, plus denses et d'aspect plus sain.

Je ne veux plus jamais ressentir la frustration d'avoir des cheveux fins et clairsemés. Je recommande totalement les gélules **Hair Croissance max** aux personnes dont le crâne s'est dégarni et qui ont perdu leurs cheveux. »

- Alexandra

Des résultats bluffants sur les cheveux d'Alexandra



Des conseils ?

Les experts New Nordic vous répondent au **01 83 62 18 41** ou sur **www.vitalco.com**

Hair Croissance™ max
Favorise la pousse de nouveaux cheveux

Disponible en pharmacie

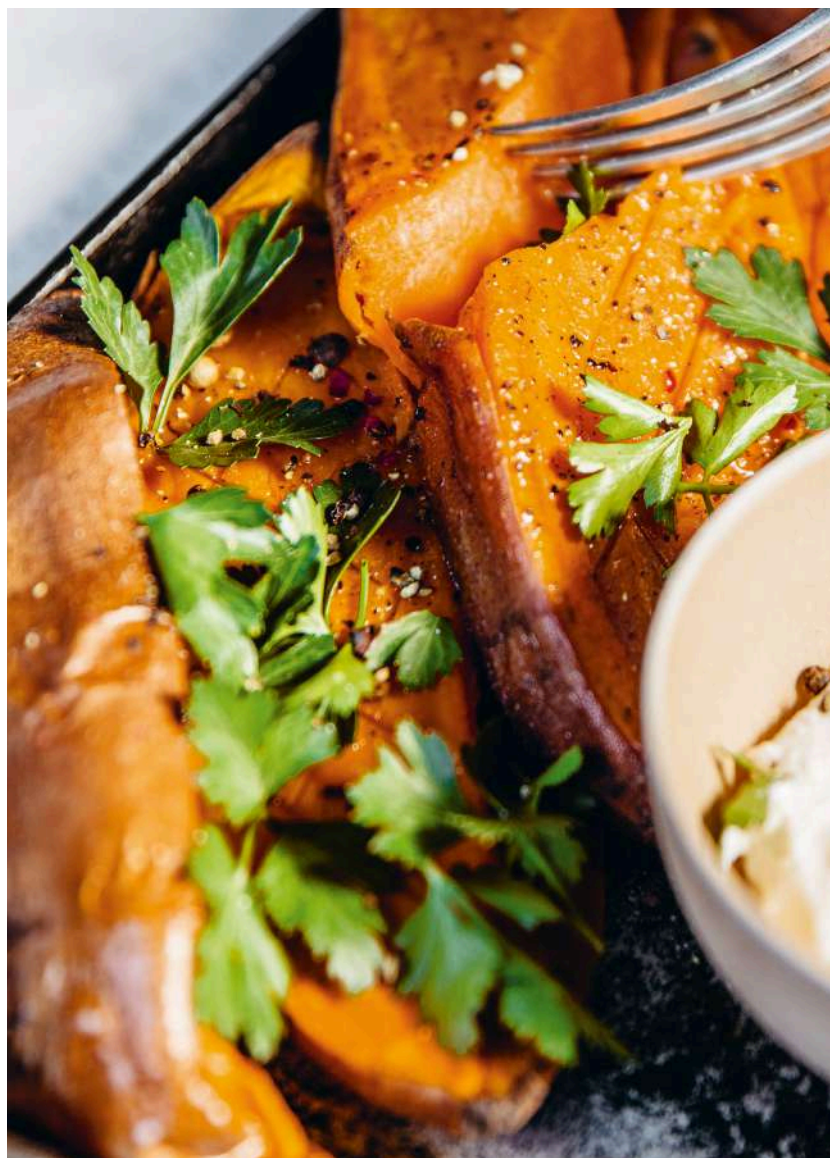
Hair Croissance max 60 gél est disponible sous le code ACL 638 75 13.



UN LÉGUME épatant

Cheffe et naturopathe, Angèle Ferreux-Maeght propose dans son dernier livre, imaginé tel un abécédaire végétarien, de préparer la patate douce en salé... et en sucré. Laissez-vous tenter !

PAR VALÉRIE DUCLOS



Patate douce rôtie et crème de feta

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min - Cuisson : 1 h

• 2 belles patates douces • 100 g de feta • 10 cl de crème liquide • 1 échalote • 1 filet d'huile d'olive • sel, poivre

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Rincez les patates douces et grattez la peau. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur, puis faites des entailles sur la chair. Déposez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez selon votre goût. Enfournerez pour 1 h environ : ajustez le temps de cuisson en fonction de la taille des patates douces. Piquez avec la pointe d'un couteau pour vérifier qu'elles sont bien tendres. **La crème de feta** Pelez et hachez l'échalote. Dans un petit bol, mixez ensemble la feta et la crème jusqu'à obtenir une texture bien lisse. Ajoutez l'échalote hachée, poivrez et mélangez. Lorsque les patates douces sont cuites, servez-les avec la crème de feta. Vous pouvez ajouter des herbes fraîches ciselées pour apporter de la fraîcheur.



LEGS • DONATIONS • ASSURANCES-VIE

ET SI VOTRE MAISON PARTAIT SAUVER DES VIES À L'AUTRE BOUT DU MONDE ?



En léguant vos biens à Médecins du Monde, vous donnez accès à la santé aux populations vulnérables en France et partout dans le monde. Aidez-nous à soigner le monde. Plus de renseignements sur legs.medecinsdumonde.org



SOIGNE AUSSI L'INJUSTICE



DEMANDEZ VOTRE BROCHURE D'INFORMATIONS GRATUITEMENT ET SANS ENGAGEMENT

☐ **Oui, je souhaite recevoir** gratuitement et en toute confidentialité votre documentation sur les legs, donations et assurances-vie.

Nom : Adresse :

Prénom : Code postal :

Téléphone : Ville :

Courriel :

**À retourner sous enveloppe
non affranchie à :**

Médecins du Monde
Service Legs
Libre réponse n°86545
93219 La Plaine St Denis Cedex

Ou connectez-vous sur
legs.medecinsdumonde.org

© Nicolas Moulard



Zohra Clet, Responsable des relations avec les testateurs, est à votre disposition pour écouter et échanger sur votre projet, par téléphone au 07 60 17 08 27 ou par mail : legs@medecinsdumonde.net

Les informations recueillies sur ce formulaire vont faire l'objet d'un traitement informatique par Médecins du Monde et ses éventuels sous-traitants, destinées à des fins de gestion interne, conformément aux réglementations française et européenne en vigueur. Vous pouvez vous opposer à ce traitement et disposez d'un droit d'accès et de portabilité, de suppression, de rectification et de limitation des données en contactant le service legs, donations et assurances-vie par téléphone au 0 800 014 014. Vous avez toujours aussi la possibilité d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.

cmi-ads_sboucot@cmimedia.fr

23/10/2024 10:38:25

246073 MDM24 APB



Gâteau de patate douce

Pour 6 personnes – Préparation : 15 min – Cuisson : 45 min à 1 h

• 1 kg de patates douces • 3 œufs • 100 g de sucre complet • 1 gousse de vanille • 20 cl de lait d'amande
• 100 g de beurre fondu **Pour le glaçage** • 1 patate douce cuite épluchée • 100 g de mascarpone ou de yaourt de soja • 3 cuil. à soupe de sirop d'érable • le jus et le zeste de 1 citron vert • 1 pincée de sel gris

Epluchez les patates douces, coupez-les en dés, puis faites-les cuire 20 min à la vapeur. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre et les graines de la gousse de vanille. Ajoutez le lait d'amande et continuez à fouetter. Dans un blender, mixez la chair de patate douce, puis ajoutez le mélange précédent et mixez. Versez le beurre fondu et mixez de nouveau, jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Versez dans un moule beurré et enfournez pour 45 min à 1 h. Pour vérifier la cuisson, plantez la lame d'un couteau au milieu du gâteau ; elle doit ressortir sèche. Laissez refroidir, puis réservez au frais. **Le glaçage** Mixez tous les ingrédients du glaçage jusqu'à obtenir une crème et étalez-la sur le gâteau à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère. Dégustez.



Gnocchis de patate douce

Pour 4 personnes – Préparation : 15 min – Cuisson : 2 min

• 500 g de purée de patate douce (cuite au four ou à la vapeur, épluchée et mixée) • 150 à 200 g de farine • 1 œuf • beurre de sauge (ou beurre doux) • parmesan râpé • sel, poivre

Dans un saladier, mélangez la purée de patate douce, 150 g de farine (ajoutez-en un peu si la pâte est trop collante), l'œuf, du sel et du poivre. Étalez cette pâte sur un plan de travail fariné et divisez-la en quatre portions. Roulez chacune d'elles en un boudin, puis découpez les boudins en petits tronçons. Pressez chaque tronçon avec le dos d'une fourchette pour former des rainures. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition et plongez-y les gnocchis par petites poignées. Sortez-les à l'aide d'une écumoire dès qu'ils remontent à la surface, au bout de 2 min environ. Servez avec un beurre de sauge et du parmesan.



Cookies de patate douce et bleu

Pour 10 cookies – Préparation : 20 min – Cuisson : 35 min env.

• ½ patate douce • 60 g de fromage bleu (gorgonzola, bleu d'Auvergne ou roquefort) • 250 g de farine • 1 cuil. à soupe de levain ou de levure chimique • ½ cuil. à café de sel • 125 g de beurre salé • 300 g de crème fraîche épaisse (35 % MG)

Epluchez la patate douce, coupez-la en morceaux et faites-la cuire à l'eau pendant 15 min ou au four à 180 °C (th. 6) pendant 20 min. Egouttez si besoin et écrasez la chair en purée. Incorporez le fromage bleu émietté. Réservez. Dans un saladier, mélangez la farine, le levain et le sel. Ajoutez le beurre salé froid râpé ou coupé en dés. Mélangez avec les mains jusqu'à obtenir une texture friable. Incorporez progressivement la crème. Ne travaillez pas trop la pâte. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Divisez la pâte en dix portions. Avec chacune, formez une boule, faites un trou au centre à l'aide du doigt ou d'une petite cuillère, puis disposez un peu du mélange patate douce et bleu. Refermez la pâte. Continuez avec le reste de pâte et de garniture. Placez les cookies sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 15 à 17 min.



Recettes extraites de *Ma cuisine végétarienne*, d'Angèle Ferreux-Maeght, photos Emilie Guelpa, Marabout.



UN BIJOU, C'EST TOUTE UNE HISTOIRE.

Nos bijoux nous rappellent un moment précieux de notre vie : la première fois qu'on a décroché un emploi, celle où on est tombé fou amoureux, nos prises d'indépendance ou nos coups de chance. Ce sont toutes ces histoires personnelles qui rendent nos bijoux si précieux. Pour trouver l'inspiration, RDV sur Instagram, Facebook et TikTok @lesbijouxprecieux.

www.lesbijouxprecieux.com

PSCHITT MAGIQUE

**NOUVELLE PEAU :
LE MICROPEELING CULTE
À L'EFFICACITÉ EXPRESS !**

N°1 des ventes⁽¹⁾, **Pschitt Magique** est un micropeeling doux sans grain ni acide de fruit, dont le nuage de mousse transforme la qualité de votre grain de peau en 30 secondes CHRONO pour un effet « peau neuve ». Il paraît + fin, + lisse, + jeune et + lumineux et la peau est parfaitement nettoyée. Son secret ? L'association d'une enzyme BREVETÉE à six extraits botaniques pour une formule à 98% d'ingrédients d'origine naturelle et notée 93/100 sur Yuka⁽²⁾. Convient à tous les types de peaux.

(1) Source GERS – Produits exfoliants CAM en valeur, août 2024.

(2) Septembre 2024.

**Laboratoire Garancia : 30,99 € env.
le flacon ~ 2 mois de soin.**

**En pharmacies, para, Marionnaud
et sur www.garancia-beauty.com**



Le regard des autres ne devrait jamais être un obstacle à l'évolution professionnelle des personnes en situation de handicap. À l'occasion de la Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées (18 au 24 novembre), l'association **LADAPT** mobilise le grand public pour sensibiliser à l'égalité des chances face à l'emploi.

**Pour en savoir plus, RDV
sur semaine-emploi-handicap.com**



CAUDALIE

réinvente son best-seller, la Crème Cachemire Resveratrol-Lift, N°1 de l'anti-âge en France*. Au cœur de l'innovation : le collagène vegan, associé au resvératrol de vigne et à l'acide hyaluronique, pour une peau lissée et repulpée ! Résultat : 98% des femmes ont vu leur peau raffermie en moins de trois semaines*.



* Détails sur www.caudalie.com

PVC : 44,50 €

**En pharmacies, parapharmacies
et sur www.caudalie.com**

**ANTI-CHOLESTÉROL :
UNE SOLUTION NATURELLE ET MADE IN FRANCE**

LIMICOL®

est une solution naturelle et brevetée **pour diminuer le cholestérol**. Sa formule, composée de 8 actifs naturels, a fait l'objet de 4 études cliniques qui montrent une **réduction de 20% du cholestérol dès 30 jours**. **Limicol®** a obtenu l'an dernier une allégation de santé exclusive par la Commission Européenne, devenant ainsi **le premier et le seul** complément alimentaire à détenir la reconnaissance européenne de son bénéfice santé.

Prix public : 38,50 € la cure de 30 jours . www.laboratoire-lescuyer.com



PRIMA VITAL

Remplacer une baignoire devenue inaccessible et dangereuse par une douche sécurisée offre de nombreux avantages en matière de sécurité, avec en plus une possibilité de prise en charge par **Ma Prime Adapt'** jusqu'à 15.400 €. Les nouvelles douches sécurisées intègrent des accessoires modernes et esthétiques comme sur le modèle Acces-2G de **Prima Vital**. Elles sont plus faciles à utiliser avec un seuil très bas, un siège amovible et un robinet thermostatique pour une sécurité optimale et un confort accru.

**Pour plus de renseignements et
vérifier votre éligibilité au nouveau
dispositif Ma Prime Adapt',
appelez directement un conseiller
au numéro vert de Prima Vital :**

0 800 490 490 Service & appel gratuits

VIENNE bals au centre !

La capitale autrichienne donne envie de tout envoyer valser... Normal, à partir du 15 novembre et jusqu'au début du mois de mars, toute la ville entre dans la danse.

PAR VALÉRIE ROBERT

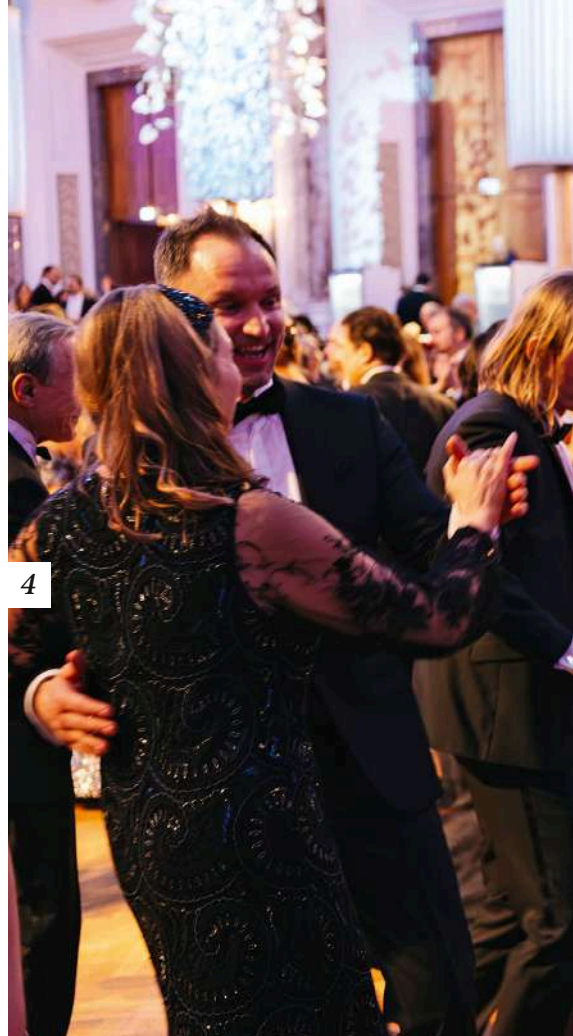


1



3

4



2

Dans la cité des monarques de la maison de Habsbourg, on ne marche pas, on valse. Quasiment chaque corps de métier a son bal : le 15 novembre, celui des ramoneurs ouvre la saison, qui se termine chaque Mardi gras (le 4 mars en 2025).

Le 21 février aura lieu celui des cafetiers, le célèbre *Kaffeisiederball*, organisé par les propriétaires des cafés viennois, dans la Hofburg, le palais impérial de Vienne. Mais avant de se la jouer Sissi face à son destin de piètre danseuse, il convient de suivre un parcours bien orchestré.

LE FRAC, ÇA CLAQUE

Pas question d'aller valser en jean et baskets, et il est préférable d'apporter sa robe, car la location n'est pas donnée. On peut certes filer chez Flossmann (flossmann.at), à condition d'être en groupe (au moins dix personnes) : à partir de 490 € la robe du soir, de la paillette, du taffetas, du tulle, de la meringue... pour se transformer en princesse (1). Les retouches sont faites sur place. Dans tous les cas, on n'oublie pas ses chaussures de danse. Pour les hommes, le frac, ça claque, avec ou sans queue-de-pie, tout comme le smoking (190 € pour deux jours chez JCH,



J'Y VAIS !

Avec Austrian Airlines, depuis Paris-Orly, à partir de 200 € l'AR, ou en train de nuit depuis Paris gare de l'Est (remise en service en novembre) à partir de 250 € l'AR sur nightjet.com/fr.

Se renseigner A l'office de tourisme viennois, wien.info/f. Pour le bal des Cafetiers (195 € l'entrée et 84 € tarif étudiant), sur kaffeessiederball.at.

Se déplacer A partir de 17 € la Vienna City Card pour 24 heures, avec réductions dans les musées. **Où dormir ?** Au très chic Leo Grand, à partir de 230 € la double, theleogrand.com. Ou au Magdas Hotel, vintage à souhait, à partir de 98 € la double, magdas-hotel.at.

juergen-christianhoerl.com). Mieux vaut jouer le jeu et ne pas faire l'autruche en Autriche : dress code obligatoire, sous peine de se voir refuser l'entrée.

STRAUSS ET STRESS

Puisqu'on se prépare pour le bal... des Cafetiers, autant goûter à un *Einspanner*, le célèbre café viennois, double expresso et crème fouettée (6,90 €), ou à un Maria Theresia à la liqueur d'abricot (9,50 €) au très cosy et baroque Café Frauenhuber, la crème de la crème, là où Mozart en personne a joué. A Vienne, le *Kaffeehaus* est une culture à part entière, on en compte un peu plus de deux mille : c'est

comme une deuxième maison. On y vient manger un *Schnitzel* (la traditionnelle escalope de veau panée), étudier, discuter... et découvrir le *Wiener Schmäh*, un sens de l'humour local pince-sans-rire tout en élégance. Mais maintenant, place à un cours de valse à la Tanzschule Elmayer, l'école la plus renommée depuis 1919 (20 € par couple, elmayer.at/tanzunterricht/linkswalzertraining), au son de Johann Strauss fils, dont la ville célébrera le 200^e anniversaire en 2025. Pas si facile. La valse a mis le temps pour venir jusqu'à nous... Alors, quand Thomas Schäfer-Elmayer, le fringant directeur, entreprend de poursuivre avec l'apprentissage d'un quadrille, traditionnellement entamé à minuit et demi (le moment du bal un peu foufou où le désordre fait place à la rigueur), cette fois, on renonce.

FASTE AND CURIOUS

L'heure est venue, et le must est d'arriver en fiacre (150 € pour quatre sur fiaker-paul.at) devant la Hofburg (2). Les sabots des chevaux résonnent sur le bitume. Opulence, élégance, dorures. Illusion parfaite d'un conte de fées qui ressuscite l'âme des bals viennois, nés en 1814. Les débutantes, en robe et gants blancs, petit bouquet à la main, défilent solennellement, puis dansent avec leur cavalier au son de l'orchestre, dans un tourbillon maîtrisé. Puis le maître à danser prononce cette injonction tant attendue : *Alles Walzer!* (Tout le monde sur la piste !) C'est l'heure de se lancer et d'écraser les pieds de son partenaire... Jusqu'à 4 h 30, l'orchestre enchaîne valse, cha-cha-cha, polka et tubes disco (4). A l'aube, les Cendrillon, chaussures à talon à la main, rentreront à la baraque... à saucisses (3), coutume oblige, chez Bitzinger, sur l'Albertinaplatz, une institution. Une façon de revenir à la réalité tout en se disant qu'il reste mille choses à faire dans cette ville magique. Oui, à Vienne, il faudra absolument qu'on y revienne.

SE DÉGOURDIR LES NEURONES

Impossible d'être à Vienne sans visiter le splendide palais du Belvédère (entrée : 15,60 €, belvedere.at), qui possède la plus grande collection au monde des tableaux de l'Autrichien Gustav Klimt. On enchaînera avec une thérapie dense cette fois en visitant le cabinet de Sigmund Freud, au 19 Berggasse (entrée : 15 €). Sonner ici, c'est la classe absolue pour notre inconscient...



Un conseil à demander ? Un problème à démêler ? Une souffrance à exprimer ? **Sophie Péters**, notre psy, est là pour vous aider. Envoyez-lui vos lettres, toutes seront lues et certaines publiées.

Je suis tombé amoureux de ma collègue

En elle, j'ai trouvé mon âme sœur. Je communique avec elle presque tous les jours par SMS ou mail. Je suis marié, j'ai deux enfants, mais cette relation me donne l'impression d'avoir des ailes. C'est comme si l'on se connaissait depuis toujours. Nous avons les mêmes passions, les mêmes goûts et la même façon de penser. Je me retrouve en elle comme dans un miroir. Mais, en même temps, je suis un peu perdu dans cette situation. Je me demande où elle va me mener.

DAMIEN, 50 ANS, LA ROCHELLE

Il est tout à fait compréhensible que vous ressentiez un élan de bonheur en trouvant une connexion aussi profonde avec votre collègue. Ce mélange d'excitation, de passion et de nouveauté est amplifié par le contraste avec la routine de votre vie quotidienne. Prenez le temps de réfléchir à ce qui vous attire vraiment : est-ce la nouveauté, la sensation d'être compris, ou bien un véritable désir de changer de vie ? Car il se peut que vous projetiez sur cette femme vos désirs de renouveau ou vos frustrations non résolues dans votre mariage. Cette connexion est intense parce qu'elle vous permet d'explorer une partie de vous-même que vous ne vivez pas actuellement. Quels manques ressentez-vous dans votre vie ? Est-ce de la complicité, de l'aventure, de la passion ? Est-il possible d'en parler avec votre femme ? Et de réinvestir le couple ? Pensez aux impacts de cette relation sur votre vie de famille. Vous sentez-vous prêt à prendre des décisions qui pourraient la bouleverser ? Parfois, les émotions fortes peuvent masquer la réalité des conséquences. Vous pourriez prendre un peu de distance émotionnelle avec votre collègue pour clarifier ce que vous ressentez. Parfois, en prenant du recul, on réalise que l'on tient à ce que l'on risque de perdre. Et si vous sentez que cette relation avec votre collègue est inévitable et que vous êtes prêt à en assumer les conséquences, alors il sera important d'être honnête avec vous-même et avec les personnes concernées.

Parfois, j'ai envie de tout lui avouer

Depuis quelques années, je vis avec une femme dont je suis très amoureux. Néanmoins, il m'arrive régulièrement d'aller voir des prostituées. J'ai honte ! Lorsque la porte de la chambre se referme, un sentiment de culpabilité m'envahit. Et je me donne alors bonne conscience en me disant que les prostituées ont de nombreux clients parmi les hommes mariés ou engagés dans une relation. Tout cela me rend triste. Parfois, j'ai envie de tout lui avouer. Mais pourrait-elle le supporter ? **GASPARD, 73 ANS, PARIS**

Votre conflit intérieur entre l'amour pour votre compagne et les actes qui vous plongent dans la culpabilité vous amène aujourd'hui à vous interroger sur vos comportements. Est-ce un besoin physique, une forme d'échappatoire, une sorte d'habitude, voire une addiction ? Les relations avec les prostituées ne sont pas seulement une affaire de désir, elles peuvent aussi être un moyen inconscient de gérer des émotions ou des insécurités. Comprendre vos raisons profondes vous aiderait à mieux cerner votre propre fonctionnement émotionnel. Et éviterait que l'aveu à votre compagne ne réponde en premier lieu au désir de soulager votre conscience. Chaque relation est différente, et il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Certains couples parviennent à passer outre ce type de révélation, tandis que, pour d'autres, cela sera un choc insurmontable. La connaissez-vous suffisamment pour discerner si avouer serait perçu comme un acte de sincérité et de transparence ou, à l'inverse, pourrait lui causer une douleur telle qu'elle briserait la confiance entre vous ? Si vous parvenez à comprendre et à traiter les raisons qui vous poussent à agir, vous pourriez prendre des mesures pour changer vos comportements sans obligatoirement la mettre face à cette vérité brutale. L'envie de tout révéler s'estompera, car la culpabilité sera remplacée par un sentiment de maîtrise et de réconciliation avec vous-même. Un professionnel pourrait s'avérer un allié précieux. Il vous aidera à mieux gérer votre culpabilité et à apprendre à vous pardonner si nécessaire.



Le Pr Marcel Rufo,
pédopsychiatre,
vous répond

Notre belle-fille nous critique toujours

Mon fils est en couple depuis huit ans et a deux enfants. Tout se passait bien avec notre belle-fille jusqu'à la naissance de l'aînée : elle est devenue indifférente à notre égard et en constante opposition. Nous gardons nos petits-enfants de temps en temps, mais nous ne faisons rien de bien à ses yeux, on les gâte trop, etc. L'autre grand-mère est sévère et ne joue pas avec eux, mais apparemment, pour ma belle-fille, elle détient les règles de la bonne éducation. Résultat : elle garde plus souvent les enfants. Depuis quelque temps, son époux ayant des problèmes de santé, cette grand-mère est moins disponible. Nous avons donc nos petits-enfants plus souvent, mais j'aimerais avoir plus de liberté dans ma façon d'agir, sans avoir à marcher sur des œufs. Comment réagir ? **FRANCE, 74 ANS, VÉNISSIEUX**

La situation que vous évoquez est classique : lorsqu'une maternité survient, il peut arriver qu'elle change complètement la donne des relations antérieures entre gendre ou belle-fille et beaux-parents. Alors que faire pour que cette situation s'améliore ? Il semble que votre belle-fille idéalise les relations avec sa propre mère, ce qui provoque des situations très complexes, difficiles à définir sans qu'elle n'explique les choses. On peut donc proposer d'établir une modalité lors de vos rencontres, pour susciter un dialogue. A l'arrivée des enfants, déposés par leur mère, continuez de faire profil bas et écoutez tout ce qu'elle vous explique, tout en adhérant le plus gentiment possible à ses demandes quant à la prise en charge de ses enfants. Il faut ensuite qu'au retour, et j'insiste sur ce dernier point, ce soit votre fils qui vienne les chercher. A cette occasion, vous pourrez discuter seule avec lui des difficultés relationnelles que vous rencontrez avec son épouse, sans le mettre en difficulté.

ADRESSEZ VOS COURRIERS À : **VERSION FEMINA,**
COURRIER DES LECTEURS, 3-9, AVENUE ANDRÉ-MALRAUX,
IMMEUBLE SEXTANT, 92534 LEVALLOIS-PERRET, OU
À LA RUBRIQUE « NOS EXPERTS » SUR LE SITE FEMINA.FR.

8 HEURES DE SOMMEIL AVEC FORTÉNUIT 8H !

Le comprimé bi-couches de FORTÉNUIT 8h agit efficacement et en 2 étapes : d'abord, un dosage optimal de mélatonine se libère pour un **endormissement rapide*** ; puis, la deuxième couche du comprimé délivre progressivement son cocktail de 3 plantes pour un **sommeil de qualité**, pendant 8 heures. Sans accoutumance. Complément alimentaire.

En pharmacies, parapharmacies et sur fortepharma.com
*La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement. ⁽¹⁾ Etude d'usage mai 2021 - 100 personnes - 30 jours. Taux de satisfaction après 30 jours.



MAGIC MAGNÉSIUM

Les comprimés naturels **Magic Magnésium bisglycinate** contiennent une combinaison unique de **magnésium Bisglycinate**, sa forme la mieux absorbée, et de **vitamines B (dont B6) et D**, essentiels à son action dans l'organisme (co- facteurs). Les extraits végétaux complètent ce complexe pour renforcer l'absorption du magnésium et des vitamines, assurant une efficacité optimale.

Une formule vraiment "magique" !

En pharmacie - Boîte de 60 comprimés - Code ACL 6391921 - Convient aux végétariens - New Nordic au 01 85 12 12 12 (tarif local) - vitalco.com



THERMCOOL, DITES NON À LA DOULEUR !

Vous souffrez de douleurs musculaires, articulaires, arthrosiques ? La composition* du gel antidouleur Thermcool procure un effet thermique. Avec son action 3 en 1, ce gel soulage la douleur, limite la diffusion de l'œdème, favorise la décontraction et la récupération musculaire.

*Camphre & menthol, huiles essentielles (cajapout, thym, romarin, menthe poivrée), extrait de plantes (prêle, harpagophytum), argile verte. Ce dispositif médical de classe I est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Fabricant : Laboratoire POLIDIS - France. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. V09.09.2024.

Ce gel Thermcool existe en 4 formats : tube 100 ml, roll-on 50 ml, boîte de 10 sachets de 5 ml & flacon pompe 300ml. 3614790000514 THERMCOOL GEL tube 100 ml, en pharmacie, prix constaté = 6.9 - 8.50 €



S'ENDORMIR VITE

Découvrez le spray Lavilab Sommeil Flash : 1 pulvérisation sous la langue suffit, 1 flacon = 3 mois d'utilisation. Sa formule innovante agit en 5 minutes. Réduit la durée d'endormissement et aide à se rendormir en cas de réveil nocturne pour 86,7% (utilisateurs testés). Absorption + rapide, 4,6 X + de mélatonine circulante. Prix très avantageux.

-10% jusqu'au 30/11 avec le code : NUIT10

sur www.lavilab.com - En pharmacie ACL : 3401560275391

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr





PAR ZOÉ LAFONT
INSTAGRAM @ZOE.LAFONT

DU 27 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE 2024

BÉLIER

DU 21 MARS
AU 20 AVRIL

AMBIANCE Il vous faudra certainement compter avec le temps pour régler un souci personnel ou professionnel – le passage en force n'étant pas une bonne idée (3^e décan). **MON CONSEIL** La patience n'est pas votre principale qualité. Elle sera pourtant votre meilleure alliée dans les prochaines semaines.

GÉMEAUX

DU 22 MAI
AU 21 JUIN

AMBIANCE Que vous soyez en couple ou célibataire, vous éprouverez le besoin de vous isoler des autres (2^e décan), alors que cela vous ferait le plus grand bien de voir du monde ! **MON CONSEIL** Plus vous organiserez votre quotidien avec rigueur, plus vous serez efficace et rapide dans l'exécution de vos tâches.

LION

DU 23 JUILLET
AU 23 AOÛT

AMBIANCE Votre vie de famille prendra plus de place que d'habitude. Ce qui est logique si vous faites le pont. A moins que vous n'ayez une réparation à réaliser dans votre logement ? **MON CONSEIL** N'accordez aucune valeur aux remarques dévalorisantes des uns et des autres. Ils sont tout simplement jaloux de vous !

BALANCE

DU 23 SEPTEMBRE
AU 22 OCTOBRE

AMBIANCE Certains auront à discuter d'argent dans le cadre de leur salaire ou d'un potentiel investissement. Le moins que l'on puisse dire, c'est que vous serez convaincant. **MON CONSEIL** Vous avez tellement envie que l'on vous aime que vous finissez par trop en faire. Il y a un juste milieu à trouver (2^e décan).

SAGITTAIRE

DU 23 NOVEMBRE
AU 21 DÉCEMBRE

AMBIANCE Vous pourriez avoir un coup de cœur en fin de semaine (2^e décan). C'est une chose qui vous tombera dessus au moment où vous vous y attendrez le moins. **MON CONSEIL** Si vous vous inquiétez à propos de vos finances ou de celles de votre entreprise, parlez-en avec un proche (fin du signe).

VERSEAU

DU 21 JANVIER
AU 18 FÉVRIER

AMBIANCE Vous aurez la possibilité, dans les jours qui viennent, d'atteindre l'un de vos objectifs. Et ce sera uniquement le fruit de votre persévérance. Félicitations ! **MON CONSEIL** Une amitié amoureuse pourrait passer un cap (2^e décan). Laissez-vous porter par la vie et vivez l'instant présent.

TAUREAU

DU 21 AVRIL
AU 21 MAI

AMBIANCE Si l'on vous propose un partenariat ou une association aux alentours du 1^{er} novembre, vous avez tout intérêt à accepter. Ce sera très constructif pour vous. **MON CONSEIL** Soyez raisonnable sur le plan financier. Vous aurez, en effet, un peu de mal à vous fixer des limites (2^e décan surtout).

CANCER

DU 22 JUIN
AU 22 JUILLET

AMBIANCE La nouvelle lune du 1^{er} novembre est très positive pour votre signe. Tout ce que vous entreprendrez cette semaine devrait vous apporter une forme de reconnaissance. **MON CONSEIL** N'oubliez jamais qu'il existe toujours une solution. Sinon c'est qu'il n'y a pas de problème (nés vers le 21 juillet).

VIERGE

DU 24 AOÛT
AU 22 SEPTEMBRE

AMBIANCE La conjoncture vous invite à vider votre sac et à dire ouvertement ce que vous pensez (2^e décan)... Les répercussions seront positives sur le long terme. **MON CONSEIL** Vous aurez à vous occuper d'un parent ou d'un grand-parent qui vieillit. Faites de votre mieux, sans non plus vous sacrifier.

> SCORPION

DU 23 OCTOBRE
AU 22 NOVEMBRE

AMBIANCE Vous êtes l'hôte de la nouvelle lune du 1^{er} novembre, qui annonce le début d'un cycle favorable à votre épanouissement amoureux. Ayez confiance en l'avenir. **MON CONSEIL** Que ce soit au travail ou dans votre vie personnelle, écoutez votre intuition (3^e décan). Comme toujours, elle ne vous trompera pas.

CAPRICORNE

DU 22 DÉCEMBRE
AU 20 JANVIER

AMBIANCE L'entraide et la solidarité sont des valeurs mises en avant par la nouvelle lune du 1^{er} novembre (nés au mois de décembre). Il est vrai que, en général, l'union fait la force. **MON CONSEIL** Réfléchissez-y à deux fois avant de vous engager dans un bras de fer qui risque de durer longtemps (3^e décan).

POISSONS

DU 19 FÉVRIER
AU 20 MARS

AMBIANCE Vous prendrez vos responsabilités très (trop ?) à cœur. Ce serait bien que vous soyez un peu moins exigeant avec vous-même et que vous cessiez de vous juger. **MON CONSEIL** Vous acceptez trop de choses de la part d'un prétendu ami qui se comporte mal avec vous. Dites-lui ce que vous ressentez.

la Minilip.

Elle est grosse (7 mm), elle est large (29 mm).

Elle est lourde (31 g), elle a trois cadrans.

Ce n'est pas une montre pour minus,
mais pour celles et ceux qui ont gardé une âme d'enfant.

Cadran doré avec les chiffres rouges.
C'est le cadran du matin.

Regarde-le à 7h quand tu t'actives pour le petit-déj, à 8h quand tu arrives en courant au travail, à 10h quand tu as l'impression d'avoir déjà fait ta matinée, à 12h (midi) quand tu t'octroies enfin une pause déj avec tes amis(es).

Cadran noir avec les chiffres blancs.
C'est le cadran de l'après-midi : 13h (l'heure du petit café), 17h (l'heure à laquelle tu te dis que c'est le début de ta seconde journée) à 24h (où tu files enfin te coucher).

Cadran blanc avec les chiffres noirs. C'est pour que tu puisses bien lire les minutes, sans avoir à chausser tes nouvelles lunettes.
Rappelle-toi, sur une montre normale quand la grande aiguille est sur le 3, ça veut dire 15 min, sur la tienne, c'est affiché 1/4.

2 aiguilles, la petite rouge pour les heures, la grande dorée pour les minutes ; impossible de les confondre.

Une vraie montre
fabriquée en France
à Besançon. **199** €

Prix maximum conseillé

Lip.fr

cmi-ads sbousot@smmedia.fr

Ref. : 671970

23/10/2024 10:38:41