

www.femmeactuelle.fr

**Femme Actuelle**

1€ SEULEMENT

**SONDAGE EXCLUSIF**  
LES FRANÇAISES ET LE SEXE  
ELLES OSENT PLUS  
NOS CHIFFRES  
ÉTONNANTS

**CONSO**  
REGROUPER  
TOUS MES  
CRÉDITS  
ÇA VAUT LE  
COUP ?

**DÉCO**  
L'ESPRIT LATINO  
ENSOLEILLE  
LA MAISON

**RECETTES**  
BOUREUSES  
sandwichs beaux  
surprenants

**nouvelle**  
bricole  
en-être  
LAGER SES  
SABRES  
9 MINUTES

**bonheur**  
LES CLÉS POUR  
ÊTRE PLUS HEUREUSE  
CETTE ANNÉE

**RÉGIME INÉDIT**  
**Je maigris zen et facile**  
CETTE SEMAINE JE PERDS 1 KILO RELAX + MES MENUS  
MA GYM MINCEUR + DES PETITS DÉJEUNERS LIGHT

# Femme Actuelle

Du 7 au 13 Janvier 2013

## tendances bien-être



### LE SANTÉ

#### LE SAVON A TOUT BON

Packaging quasi absent, prix mini, composants naturels, le savon a tout bon et refait parler de lui. Parfumées, enrichies, taille XXL ou version small... les nouveautés se déclinent à l'envi, les ouvrages sur le sujet aussi. Dernier en date, « Savon de Marseille et autres savons naturels », de Christine Virbel-Alonso (éd. Eyrolles), un ouvrage bourré de recettes à base d'huiles essentielles qui donnent à toute savonnnette de vrais pouvoirs de soin.

#### IL NOUS LE FAUT UN LIVRE POUR RIRE AU TRAVAIL

Pas facile, la vie de bureau, entre les collègues casse-pieds, le boss grincheux... Pour survivre, jetez-vous sur ce kit spécial job. Avec ses 25 règles d'or et ses phrases cultes, il redonne le sourire aux salariés. « Petit kit de (sur) vie au bureau », éd. Larousse, 9,50 €.

#### Les nouveaux dangers des SMS

Ecrire en marchant, c'est aussi dangereux que de « textoter » en conduisant, affirme une étude américaine\* qui a observé des piétons qui traversaient la rue. Entre écouter de la musique, téléphoner ou promener son chien, envoyer des messages est le plus risqué. On est moins attentif à l'environnement et on met deux secondes de plus à traverser.

\* Publiée dans « Injury Prevention ».



#### 1 Français sur 10

##### A DÉJÀ FAIT DES UV EN CABINE

Et pourtant, les dermatos ne cessent d'alerter sur le danger du bronzage artificiel ! Car les UV en institut se cumulent à ceux que la peau absorbe à l'extérieur : D'où un risque accru de cancer cutané. Les habitués, surtout des femmes à phototype clair, font huit ou neuf séances par an... Trop, estiment les experts. (Enquête Edifice-melanome.)

### Mon compteur calories

0 0 4 4 kcal

=

1 Palmito (Lu) = 1 tranche de blanc de poulet (40 g) = 100 g de framboises

#### LA BONNE IDÉE

### Le coffret beauté des bébés



Tout a été pensé. Aussi bien le contenant (plein de poches, d'élastiques...) que les accessoires (thermomètre, ciseaux, coupe-ongles, mouche-bébé, peigne...). En plus, la marque soutient les actions de la Croix-Rouge pour la petite enfance. Trousse de soin Babymoov, 37 €.

#### LE IT FORME

### Roll-on SOS

On adore ces petits remèdes qui soignent nos bobos à l'âme ! Coup de mou ? Chagrin ? On applique Energie aux fleurs de Bach sur les poignets, ou la version Stress sur le plexus solaire. Elixir & Co, 9,95 €, en pharmacie.



#### ÇA VIENT DE SORTIR

### Le sac douillet chauffe-mains

Pour l'hiver, la marque Moon Boot a conçu ce sac doudoune. Grâce à son manchon, on peut le tenir sans se geler les mains (malin !). Alors, pourquoi pas, on l'assortit à ses après-ski ! Sac Moon Boot, 149 €. Tél. lectrices : 04 50 64 10 00.

