

S E P M
TOP
ventes

Femme Actuelle

Grand jeu
de Noël

À GAGNER
+ DE 3 900 €
DE CADEAUX

ET TOUJOURS
VOS 6 PAGES
DÉTENTE

Déco
douceur
TROP BIEN
CHEZ MOI!

Mode
pep's
ON OSE
LE ROUGE

La vapeur a tout bon!

DES RECETTES SAINES
ET PLEINES DE SAVEURS

N°2043 - DU 20 AU 26 NOVEMBRE 2023

PRIMA MEDIA CPPAP

L 12291 - 2043 - F: 2,50 €



BE: 2,80 € - CH: 4,50 CHF - CA: 5,60 CAD - DE: 3,70 € - ES: 3 € - GR: 3 € - IT: 3 € - LU: 2,80 € - PT: 3 € - DOM BATEAU: 2,60 € - MA: 29 MAD - TN: 6,50 TND - ZONE CFA AVION: 3500 XAF - ZONE CFP BATEAU: 450 XPF - ZONE CFP AVION: 900 XPF

ÉVASION
DES CROISIÈRES
INOUBLIABLES

TEINT
ÉCLATANT
LES SOLUTIONS
QUI MARCHENT

LES LECTRICES
ONT TESTÉ
LES MACHINES DE
MISE SOUS VIDE

RÉVOLUTION
MÉDICALE
TOUT SAVOIR
SUR LES
ORGANOÏDES



Cadeau
de ma mère

Cadeau
de ma sœur

Cadeau
de Martin

Cadeau
du Père Noël

**LE COLLECTIF
DES BIJOUX
PRÉCIEUX**
Un bijou
c'est toute
une histoire



Du goût à toute vapeur!

Allure blafarde, spécial régime... C'est à ce morne descriptif que, pendant longtemps, la cuisine à la vapeur a été réduite. Hormis sa rapidité et ses qualités nutritionnelles, il n'y avait vraiment pas de quoi exciter nos papilles... Mais grâce à toute une génération de chefs qui a relevé le pari de réconcilier cuisine santé et gourmande, elle nous donne l'eau à la bouche. De l'entrée au dessert, à l'autocuiseur, au four... ce mode de cuisson millénaire reprend des couleurs. Démonstration cette semaine avec des recettes vapeur hautes en saveurs.

FABIENNE GARCIA
RÉDACTRICE EN CHEF-ADJOINTE CUISINE



22
Alerte rouge!



36
Dossier
spécial cuisine
vapeur

14
Beauté
Mixologie:
5 cocktails
qui subliment



62
Croisières:
5 expériences
inoubliables

Grand jeu
de Noël
+ de 3 900€
DE CADEAUX À
GAGNER p. 47

ACTUALITÉS

- 4 Mode, Beauté**
- 6 Maison**
- 8 Bien-être**
- 10 Société** Drôles de drones
- 12 Société** Violences conjugales, les dispositifs d'aide

ÇA ME FAIT DU BIEN

- 14 Beauté** Mixologie, 5 cocktails qui subliment
- 18 Beauté** La papaye, le secret des peaux radieuses
- 20 Forme** 5 minutes pour... renforcer mes chevilles

ÇA M'INSPIRE

- 22 Mode** Alerte rouge!
- 28 Beauté** L'eye-liner doré
- 30 Déco** Un salon chic et cocooning
- 34 Déco** Douceur poudrée

36 DOSSIER Des saveurs à toute vapeur

ÇA ME FAIT ENVIE

- 45 Fiches cuisine** Autour du... mont-d'or
- 48 Noël** Calendriers de l'Avent: la rédaction a testé et approuvé!

ÇA M'INTÉRESSE

- 52 Santé** Les organoïdes, une révolution à venir
- 54 Santé** Vaccination en pharmacie: comment ça marche?
- 56 Santé** Maladie chronique des bronches: du nouveau contre la BPCO

ÇA ME SIMPLIFIE LA VIE

- 58 Droits** Reprendre le travail après un long arrêt

ÇA ME DÉPAYSE

- 62 Tourisme** Croisières: 5 expériences inoubliables

ÇA ME DIVERTIT

- 64 Jeux** Cahier spécial
- 70 Fait maison** Inspiration Japon
- 71 Loisirs** Ciné, spectacles, plateformes, expos...
- 72 Livres** La bibliothèque de Cécile Pivot
- 74 Astro** Mon horoscope
- 75 Bande dessinée** Croque la vie

LE COIN DES LECTRICES

- 76 Banc d'essai** Vous avez testé... 4 machines de mise sous vide
- 78 Solution des jeux**, extrait de règlement, carnet d'adresses

Abonnez-vous vite à
Femme Actuelle
p. 44

Rejoignez la communauté **Femme Actuelle** sur Facebook | @femme_actuelle sur Instagram | Et notre site femmeactuelle.fr

Vous voulez nous contacter: Femme Actuelle, 13, rue Henri-Barbusse 92624 Gennevilliers Cedex. Tél.: 01 73 05 45 45. Service abonnement: 62066 Arras Cedex 9. Service lectrices: lectrices@femmeactuelle.fr **0 808 809 063** Service gratuit + prix appel

CONVERTURE: Photographe Neals Orgulson. Réalisation Wanda Meyer. Coiffure et maquillage Ralph Martinoli. Manteau Caroll, pull C & A. Boucles d'oreilles Aurélie Bidermann. Grand col Majestic Filatures. ENCARTS: un encart Programmes Télé est présent dans les exemplaires de Femme Actuelle n° 2043 vendus au prix de 3,40 €. Au sein du magazine figurent un encart Mediaside/Paris rp broché sur une sélection d'abonnés, un encart Mediaside/Rhône-Alpes broché sur une sélection d'abonnés, un encart Mediaside/région Est broché sur une sélection d'abonnés, un encart First Voyages jeté sur tous les abonnés, un encart Domotil - Temps L jeté sur tous les abonnés. OFFRE: Femme Actuelle n° 2043 est en vente chez certains marchands de journaux avec Dr Good! C'est bon! n° 26 au prix de 5,30 €. Vous pouvez acheter les deux magazines séparément, respectivement à 2,50 € et 3,95 €. Offre valable en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles.

ÉVADEZ-VOUS DANS LES MONTAGNES *du Jura*

Les Montagnes du Jura sont la destination idéale pour un séjour à la neige empreint d'authenticité et de tranquillité. Nichées au cœur de ce massif doux et accessible, elles offrent un mode de vie unique et une multitude d'activités nordiques à découvrir : ski de fond, mais aussi traîneau à chiens, randonnée en raquettes ou encore marche nordique. Côté stations, une ambiance conviviale règne, idéale pour les familles et les débutants. Trois stations familiales vous ouvrent leurs portes, vous garantissant des vacances à la neige mémorables.



MÉTABIEF

GLISSE, TRADITION ET AVENTURE EN MONTAGNE

À Métabief, nichée au pied du Mont d'Or à 1463 mètres d'altitude, le ski alpin est roi, offrant un terrain de jeu varié pour tous les niveaux. La station est également l'endroit idéal pour découvrir la tradition locale et le patrimoine régional.

Avec trois secteurs alpins reliés, Métabief propose une vaste gamme de pistes : 10 vertes, 13 bleues, 12 rouges et 6 noires. Evadez-vous de jour comme de nuit avec près de 167 km de pistes balisées et certaines sont éclairées la nuit pour prolonger le plaisir. Du sommet, profitez d'une vue panoramique à couper le souffle et de descentes diversifiées. La station met l'accent sur les familles, offrant un apprentissage en douceur pour les débutants grâce au Jura Kit Park, et des défis pour les plus aventureux avec l'Easy Park et la piste de boarder cross. De plus, les amateurs de luge trouveront leur bonheur avec plusieurs pistes, dont une au pied des pistes.

Pour une aventure inoubliable, combinez la spéléologie avec une fondue savoyarde. Les amateurs de sensations fortes peuvent opter pour la trottinette électrique ou le VTT sur neige, tandis que les amoureux des chiens de traîneau auront leur part d'émotions. Métabief offre une expérience hivernale complète, alliant sports de glisse, traditions locales et une variété d'activités pour tous.

www.tourisme-metabief.com



© M.COQUARD et E.DETREZ Bestjobs / Bourgogne-Franche-Comte Tourisme

L'ALPE D'HUEZ, LA DESTINATION IDÉALE POUR VIVRE DES INSTANTS INOUBLIABLES !

Nichée au cœur de l'Oisans, l'Alpe d'Huez offre un domaine skiable exceptionnel comprenant 250 km de pistes pour satisfaire tous les niveaux ! Surnommée "île au soleil", la station bénéficie d'un ensoleillement de plus de 300 jours par an, offrant aux skieurs une expérience agréable avec des journées ensoleillées.



BIEN ÊTRE À L'ALPE D'HUEZ Découvrez l'Alpinothérapie®

Bien plus que des pentes enneigées et des aventures en plein air, l'Alpe d'Huez, c'est aussi un véritable havre de paix dédié à votre bien-être, une invitation à la détente, à la régénération et à la découverte de soi.



L'Alpinothérapie®,
une expérience de
bien-être unique, que
seule la montagne
procure

Ce concept unique a été développé et pratiqué exclusivement par **Grandes Rousses Hotel & Spa** à l'Alpe d'Huez, l'Alpinothérapie vous invite à vivre une expérience de bien-être exclusive, à la découverte des vertus de la montagne.

C'est à 1830 mètres d'altitude, au cœur de l'Alpe d'Huez, qu'a été imaginée l'**Alpinothérapie®**. Un concept exclusif qui s'inspire des pratiques bien connues de la **thalassothérapie** à la mer, appliquées à la montagne. Celle-ci capitalise sur cinq éléments fondamentaux : l'altitude, le froid, la lumière, les minéraux et les plantes. Forte d'un territoire où foisonnent flore et minéraux, l'**Alpinothérapie®** s'inspire des ressources **naturelles** de l'Oisans pour vous proposer une expérience de bien-être unique. Combinées à des activités **physiques** et **spirituelles** dans les alpages de l'Alpe d'Huez pour une reconnexion à la nature, et à des thérapies corporelles incluant massage, oligothérapie et cryothérapie, ces ressources permettent de décupler les **vertus** d'un séjour à la montagne. Réservez votre expérience sur reservation.alpedhuez.com

ALPE D'HUEZ VACANCES
RÉSERVEZ FACILEMENT,
SAVOUREZ CHAQUE INSTANT !

Retrouvez l'Alpinothérapie ainsi que toutes les autres activités de l'Alpe d'Huez sur **ALPE D'HUEZ VACANCES**, la place de marché de l'Alpe d'Huez.



Forfaits, Hébergements,
cours de ski, activités ...
tout y est !

Rendez-vous sur
reservation.alpedhuez.com