

Femme Actuelle

PILATES AU MUR
*Un ventre plat
en 15 min par jour*

Voilà l'été!

- Halte au moustique-tigre
- À moi les cils waouh
- Nos créations de plage

NUTRITION
J'évite les intoxications
alimentaires



FOCACACCIA, ANTIPASTI...

**Le meilleur de
l'apéro à l'italienne**

N° 2185 - DU 8 AU 14 AOÛT 2026

CPPAP

PM PRISMA MEDIA

L 12291 - 2185 - F: 2,60 €





ÉQUIPÉE ET STYLÉE

Mercredi 12 août, l'éclipse solaire promet d'être un spectacle fascinant. Pour l'admirer en sécurité, on s'équipe de lunettes de protection spécifiques. Bonne nouvelle, Alain Afflelou en distribue gratuitement dans 452 magasins participants. **Lunettes Éclipse, Alain Afflelou.**



Bouclier protecteur pour peaux fragiles

Malin avec son petit format qui se glisse facilement dans le sac, ce stick dermatologique à base de cire d'abeille et d'huile de cameline dépose un film protecteur à effet seconde peau qui préserve l'hydratation tout en protégeant la peau des agressions extérieures. **Stick Barrière Apaisant, visage et corps, Soskin Cicaplex, 12 €.**

2

Soin malin

On offre à nos cheveux un concentré de nutrition avec ce soin qui associe huile de monoï et beurre de karité. Il s'utilise aussi bien en masque ou en soin démêlant qu'en touche de finition. **HAIR FOOD MASQUE 3 EN 1 NOURRISSANT, LOVEA, 7 €.**



3



POP À LA PLAGE

Avec ses motifs psychédéliques, ses couleurs vives, son dos nu et ses attaches en écaille, ce maillot revisite l'esprit seventies avec chic! Sa maille italienne et ses bretelles réglables assurent un maintien optimal. En prime, son tissu certifié UPF 50+ bloque plus de 98 % des rayons UV. **MAILLOT DE BAIN UNE PIÈCE, «SOLAR PSYCHE», CHANTELE, 135 €.**



LA COMPENSÉE BIEN PENSÉE

Cette saison, les espadrilles prennent le pas sur les tendances. On les adopte en version bleu denim, à l'image de ces sandales qui dévoilent joliment les talons. Avec leur bride et leur plateforme, elles élancent la silhouette, tout en assurant un confort idéal au quotidien.

ESPADRILLES SLINGBACK RECYCLÉES, JULES & JENN, 95 €.

9



TRIO GAGNANT

Grâce à ses trois textures, cette palette de blushs offre une infinité de possibilités. Mate, crémeuse ou scintillante, chaque teinte s'utilise seule ou se superpose, au gré des envies. Cerise sur le gâteau, sa formule enrichie en extrait de fruit du dragon assure une tenue longue durée.

CHEEK CLAPPER 3D, TRIO DE BLUSH TEXTURÉ, ONESIZE, 41 € CHEZ SEPHORA.

LA VIE EN ROSE

On craque pour son joli tube, mais aussi pour sa formule! Enrichie à l'huile d'amande douce et à l'huile de dattier du désert, cette crème préserve la souplesse de la peau. Sa fragrance délicate met à l'honneur la rose Centifolia de Grasse, sublimée par des notes de cerise et de prune. En bonus: elle prolonge la tenue de l'eau de parfum éponyme créée par la marque provençale.

CRÈME CORPS PARFUMÉE, ROSES DES BASTIDES, PANIER DES SENS, 19,90 €.



5

6

Pause fraîcheur

Véritables alliés de nos jardins, les oiseaux ont constamment besoin d'eau fraîche pour s'hydrater et se rafraîchir, surtout en été. Pour les attirer, il suffit de planter en terre (mais hors de portée des chats, pour plus de sécurité) ce joli abreuvoir en métal recyclé.

ABREUVOIR EN MÉTAL SUR PIED EN ACIER PEINT «BIRDY SWIM», NORTENE, EN JARDINERIE, 15,90 €.



10



En avant, mâche!

Grâce à leur diffusion prolongée, ces chewing-gums permettent de libérer progressivement les actifs de la propolis tout en procurant une sensation de fraîcheur immédiate ou une saveur épicée. Ils sont parfaits pour allier hygiène buccale, haleine fraîche, confort et bien-être en bouche. On les adopte!

CHEWING-GUMS PROPOLIS & MENTHE OU PROPOLIS & CANNELLE, PROPOLIA, 3,40 € L'ÉTUI DE 25 DRAGÉES.