

TOP  
ventus

# Femme Actuelle

**BRILLANCE, VOLUME...**  
*Je veux une chevelure  
sublime*

**PRÉDIABÈTE**  
**J'AGIS POUR ÉVITER  
LA MALADIE !**

**LA SOUPE MAISON**  
*Une mine de bienfaits*

**Forme**  
Je travaille  
mon  
équilibre

**VÊTEMENTS  
THERMIQUES**  
Comment  
ça fonctionne ?



**ON VA SE RÉGALER**

**A nous les gâteaux  
aux fruits en hiver**

N°2156 - DU 17 AU 23 JANVIER 2025

PM

GPPAP

L 13291 - 2156 - P: 2,60 €





1

### Repas ensoleillés

Toujours simple et savoureuse, la gastronomie italienne a enfin été récompensée en entrant au patrimoine immatériel de l'Unesco. Ce 17 janvier, c'est sa journée : l'occasion d'apprécier des linguine aux langoustines et autres plats réinterprétés par Stefano Stafie, le nouveau chef de l'Hôtel de Sers. [HOTELDESERS-PARIS.COM](http://HOTELDESERS-PARIS.COM)



### LE PLEIN D'IDÉES POUR VOYAGER

**Vous avez des envies d'escapades pour 2026, mais ne savez pas où ?** Foncez au Salon du tourisme et des activités de nature, qui se tient au Grand Palais de Lille du 30 janvier au 1<sup>er</sup> février. C'est une mine d'infos et de contacts pour organiser vos séjours et virées. Le petit plus qu'on adore ? Une attention particulière aux situations atypiques : voyager avec son animal, en situation de handicap... [SALONS-DU-TOURISME.COM/LILLE](http://SALONS-DU-TOURISME.COM/LILLE)



### Aller plus haut

La basilique cathédrale de Saint-Denis (93) aura bientôt à nouveau sa flèche, qui culminait avant son démontage en 1847 à 90 mètres. On file sur le chantier, prévu pour durer jusqu'à 2029, où plus de 130 bâtisseurs, tailleurs de pierre et forgerons s'activent et font connaître leurs techniques. Un voyage au cœur de notre patrimoine.

INFOS SUR [SUIVEZLAFLECHE.COM](http://SUIVEZLAFLECHE.COM)



4

### COUP DE CŒUR !

**Ce blender nomade sans fil,** puissant, léger, compact et étanche, a tout d'un grand ! Avec lui, vous partez en vadrouille l'esprit libre, un smoothie sous le bras, ou avec l'appareil seul pour vous préparer une petite soupe une fois à destination.

BLAST & GO CUISINART, 79,90 €.

### Pas à pas

Tout, vous saurez tout sur vos gâteaux préférés. Avec les autrices Julie Mathieu et Muriel Taillandier, fondatrices de la maison Fou de pâtisserie, la jeune garde s'amuse à revisiter le flan (pâtissier/parisien), la tarte au sucre (plutôt une brioche campagnarde du Sud-Est), etc. Un joli livre plein d'histoires. « La France sucrée en 100 recettes », éd. Solar, 32 €.

