

Femme Actuelle

BRILLANCE, VOLUME...
Je veux une chevelure sublime

PRÉDIABÈTE
J'AGIS POUR ÉVITER LA MALADIE!

LA SOUPE MAISON
Une mine de bienfaits

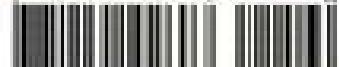


ON VA SE RÉGALER
A nous les gâteaux aux fruits en hiver



Forme
Je travaille mon équilibre

VÊTEMENTS THERMIQUES
Comment ça fonctionne?





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



2

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^{er} 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



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 SUIVEZLAFLÈCHE.COM

4

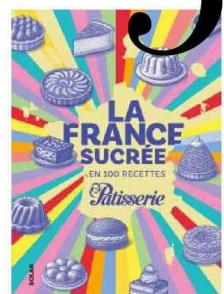


COUP DE CŒUR !
Ce blender nomade sans fil, puissant, léger, compact et étanche, a tout d'un grand ! Avec lui, vous partez en vadrouille l'esprit libre, un smoothie sous le bras, ou avec l'appareil seul pour vous préparer une petite soupe une fois à destination.

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 €.



5

PAR AMÉLIE DE MENOU ET CAROLE REVOL - PHOTODISC / GETTYIMAGES, SUIVEZ LA FLÈCHE