

F

FEMINA

N°12
24 MARS 2019
NE PEUT ÊTRE
VENDU SÉPARÉMENT
FEMINA.CH

SEXO
MES ÉRECTIONS
SOUS HYPNOSE

VÉCU
MA VIE TIENT
DANS UN
SAC À DOS

GASTRO
DE LA DOUCEUR,
OUI, MAIS
SALÉE!

SPÉCIAL BEAUTÉ

DU SOLEIL PARTOUT SUR VOTRE
VISAGE, VOS CHEVEUX, VOTRE VIE

22



NEWS

- 4 FEMINA NEWS
- 6 FEMME FEMINA: LÉA SALAMÉ
- 7 VÉCU: «MA VIE TIENT DANS UN SAC À DOS»

SPÉCIAL BEAUTÉ

- 10 LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE EXPLOSE
- 14 MAKE-UP: DU SOLEIL SUR VOS YEUX
- 18 COIFFURE: MAÎTRISEZ LE CARRÉ
- 20 SOINS EN AMPOULES
- 21 NEWS BEAUTÉ
- 22 ACCESSOIRES: OSIER ET RAPHIA S'IMPOSENT

BONS PLANS

- 26 GASTRO: DOUCEURS... AU SEL!
- 30 RECETTE: LE CHOU-FLEUR
- 32 LE MEILLEUR DE FEMINA.CH
- 33 HOROSCOPE
- 34 SEXO: ÉRECTION SOUS HYPNOSE
- 35 MOTS FLÉCHÉS, ADRESSES & IMPRESSUM



18

20



ÉLITISME DODU

J'ai donc mis JC au régime. Pour les lecteurs qui n'auraient pas le bon goût de lire Femina chaque semaine, petit rappel: Jean-Claude est le premier gros de la famille. Il y a eu débat avant d'en arriver à cette affirmation, entre d'un côté les garçons qui le trouvaient solidement charpenté, de l'autre les filles qui penchaient pour le gras du bide. La vétérinaire a tranché: JC est en surcharge pondérale. Jean-Claude est donc un chat, ce qui justifie pleinement que ce soit la vétérinaire qui l'ait pesé – pas que vous alliez me dénoncer au SPJ pour maltraitance de ma progéniture.

Désormais, il s'agit donc de mesurer les croquettes de la bête (6 kg, poils compris, la dernière fois qu'il est monté sur la balance), puis de les mettre dans un jouet, une sorte de tube fermé des deux côtés mais pourvu de trous – quand le félin fait rouler son joujou, quelques croquettes en tombent. Il paraît que les faire travailler un peu contribue à lutter contre l'ennui qui guette les chats d'appartement et évite qu'ils n'aillent chercher le réconfort dans la nourriture. J'ai donc acheté l'engin, mis le nombre de croquettes adéquat et attendu.

JC ne mangeait plus. Rien. Pour le coup, il a maigri. Je me suis demandé s'il n'était pas un peu bête – genre le seul chat de la création qui ne comprend pas qu'un coup de patte, même léger, libère de la nourriture – et qui allait se laisser mourir de faim devant un tube plein de bonnes choses. Ne reculant devant aucun effort pédagogique (ni devant la peur du ridicule), je me suis livrée à diverses démonstrations, mimant le geste qu'on attendait de lui, lui prenant la patte pour que nous l'exécutions de concert (à plat ventre dans la cuisine, je vous jure), mettant quelques morceaux de nourriture devant l'engin pour qu'il saisisse le lien de cause à effet. Il y avait bien pourtant, chaque fois que je passais devant, quelques croquettes sorties, mais jamais grignotées. Le JC a en vérité depuis le début compris le principe du rouleau, mais ne mange pas, alors que dès que je dépose sa nourriture dans l'écuille, il se précipite dessus. Pourquoi? Parce que, loin d'être un crétin, ai-je finalement compris, Jean-Claude se la pète et se refuse à manger par terre – un truc en dessous de sa dignité, sans doute. Dans nos mains ou une assiette, il veut bien, mais à même le carrelage, non. «Ben quoi, si je te mettais ta salade sur le sol, tu la mangerais, toi?», a rétorqué mon fils. Avant, j'avais juste un gros chat; désormais, j'ai un gros snob.

SONIA ARNAL
RÉDACTRICE EN CHEF





VITE, UNE CURE BONNE MINE!

LE PRINTEMPS EST LA PÉRIODE IDÉALE
POUR BOOSTER SA PEAU AVEC CES
AMPOULES HAUTEMENT CONCENTRÉES

TEXTE VALÉRIE FOURNIER

Il y a d'abord le geste – une ampoule par jour, en cure de 7 à 28 jours, qui change du pot de crème et donne l'impression d'entreprendre une détox saisonnière à base de plantes dépuratives. On casse la petite fiole pour en recueillir le précieux contenu dans le creux de la main avant de l'appliquer délicatement sur le visage. Le printemps est effectivement le bon moment pour donner un coup de boost à sa peau. Parmi les actifs stars de ces formules épurées et concentrées, l'acide hyaluronique apporte une dose massive d'hydratation, salutaire à la sortie de l'hiver. Il a pour effet de regonfler la peau de l'intérieur, lisser les rides et redonner un joli galbe. Autre type de bienfait recherché, l'effet antioxydant, qui permet de contrer les agressions de l'environnement, de la pollution, des UV... ce qu'on appelle, en bref, le stress oxydatif. De la plus accessible à la plus pointue, voici notre sélection. ●

1. Complexe lissant 7 jours Rose musquée, **Weleda**, env. 12 fr. les 7 ampoules **2.** Skin Defence System, cure de 15 jours en 3 étapes, répare les méfaits de l'environnement et de l'âge, **Susanne Kaufmann**, 292 fr. le coffret 15 ampoules, sur kultkosmetik.ch **3.** Hyalu B5 Serum, concentré anti-ride, repulpant, à l'acide hyaluronique, vitamine B5 et eau thermale, **La Roche-Posay**, env. 43 fr. les 40 ml. **4.** Phytoactive Anti-Oxidative Ampoules, aux extraits botaniques, contre les agressions de l'environnement, la pollution et le soleil, **Royal Fern**, 160 euros (15 x 2 ml), royalfern.com **5.** Hyaluronic Acid Serum, hydratation et antirides, **The Organic Pharmacy**, env. 54 fr. les 30 ml (Marionnaud) **6.** Ampoules express beauté Serum Végétal, rides & éclat, **Yves Rocher**, 19 fr. 90 (4 x 1,5 ml) **7.** Hydrating B5 Gel, concentré hydratant à la vitamine B5, **SkinCeuticals**, env. 90 fr. (dans les centres de médecine esthétique) **8.** Revitalift Filler Hyaluron-shots, cure 7 jours à l'acide hyaluronique et vitamine B5, **L'Oréal Paris**, env. 20 fr. (7 x 1,3 ml) **9.** Renewing Night Conditioner, cure intensive de nuit, **Dr. Hauschka**, 88 fr. (50 x 1 ml) **10.** Youth Booster, concentré antirides au rétinol, Cell Shock Age Intelligence, **Swissline**, 94 fr. les 20 ml. swissline-cosmetics.com **11.** Hyaluron Cellular Filler, cure raffermissante 7 jours, **Nivea**, env. 12 fr. les 5 ml.