

S.E.P.M.  
TOP  
Ventes

# Femme Actuelle

**LA QUALITÉ  
À COUP SÛR**  
On veut des  
produits sains  
et durables

Notre  
**MODE  
D'EMPLOI  
CONSO**

VACCINS, SOINS,  
DÉPISTAGE...  
*Les rôles  
méconnus du  
pharmacien*

**MODE**  
UN BLOUSON,  
6 LOOKS  
TENDANCE

**Portraits**  
ILS S'ASSUMENT  
TELS QU'ILS SONT

## ON INNOVE EN CUISINE!

**DES RECETTES SANS HUILE NI FARINE  
DE L'ENTRÉE AU DESSERT**

N° 1982 - DU 19 AU 25 SEPTEMBRE 2022

**PM** PRISMA MEDIA **CPPAP**

L 12291 - 1982 - F - 2,40 €





Mes envois

# Vous écrivez, il voyage.

- Pour vos envois du quotidien avec une option de suivi pour savoir quand votre courrier est arrivé
- Privilégiez les transports plus propres<sup>(1)</sup>
- Disponible dans votre bureau de poste et 24h/24 sur laposte.fr
- Distribué 6 J/7 par votre facteur<sup>(2)</sup>
- **1,16 €<sup>(3)</sup>**



timbre vert



Au prix de 0,50 € (à l'unité)

Existe aussi en Prêt-à-poster Lettre suivie



Au prix de 1,86 € (à l'unité)<sup>(3)</sup>

**ECOLOGIC**  
Priorité neutralité carbone

Ecologic est un marquage qui identifie la démarche de réduction des émissions de CO<sub>2</sub> et de compensation carbone par le groupe La Poste. Retrouvez tous nos engagements sur [laposte.fr/neutralitecarbone](http://laposte.fr/neutralitecarbone).

(1) Retrouvez les solutions de La Poste pour réduire ses émissions de CO<sub>2</sub> sur [lapostegroupe.com/fr/reduire-nos-emissions-de-co2-une-priorite-traduite-en-actes](http://lapostegroupe.com/fr/reduire-nos-emissions-de-co2-une-priorite-traduite-en-actes). (2) Dans un délai indicatif de 2 jours jusqu'au 31/12/22, puis 3 jours à partir du 01/01/23. (3) Tarif valable pour la franchise d'une lettre jusqu'à 20 g.

La Poste - SA au capital de 5620325816 € - 356 000 000 RCS Paris. Siège social : 9, rue du Colonel-Pierre-Avia, 75015 Paris. Crédit photo : Getty Images - 09/2022 - PARIS



vous simplifier la vie

N° 1982 - DU 19 AU 25 SEPTEMBRE 2022

# Sommaire



**12**  
1 BOMBER,  
6 LOOKS

**48**  
8 RECETTES SANS  
FARINE NI HUILE  
(OU PRESQUE)

**62** GRÈCE,  
ESCALE ÉGÉENNE  
À KOS



## Actualité

- 4 Mode, Beauté
- 6 Maison
- 8 Bien-être
- 10 Règles, ménopause... Elles aident les femmes à assumer leur intimité

## Mode

- 12 1 bomber, 6 looks

## Beauté

- 20 Je veux de beaux cils
- 24 Je passe au sérum visage bio

## Santé

- 26 Ils font de leur différence une force
- 30 Vaccins, soins... Les rôles (insoupçonnés) du pharmacien

- 34 Arthrose du pouce, des solutions pour ne plus souffrir

## Maison

- 38 Rideaux, stores... Je filtre la lumière

## Conso

- 42 Repérer la qualité à coup sûr
- 46 Electricité verte, un label pour y voir plus clair

## Cuisine

- 48 8 recettes sans farine ni huile (ou presque)
- 54 Le muscat du Ventoux
- 55 Fiches: champignons de Paris

SHOBY VAN DER HORST / LE MON PORTRAIT STUDIO, JEFF DUDE, BERNHARD WINKELMANN, ISTOCK / GETTY IMAGES

Abonnez-vous vite à **Femme Actuelle** p. 57

Rejoignez la communauté **Femme Actuelle**

Femme Actuelle sur Facebook

@femme\_actuelle sur Instagram

Et notre site [femmeactuelle.fr](http://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](mailto:lectrices@femmeactuelle.fr)

**0 808 809 063** Service gratuit + prix appel

COUVERTURE: réalisation Wanda Meyer. Photos Jeff Dude. Coiffure et maquillage Magali Pilloux. Blouson Bombers Original, veste Charlie Joe, chemise Zara, pantalon Sincos, casquette Stetson, boucles d'oreilles Zag Bijoux, montre, Lip, bracelet Philippe Audibert, sac Gérard Darlet. Merci à Tokyo et à ses maîtres! (Photo retouchée) ENCARTS: un Châliani/Rhône-Alpes broché sur une sélection d'abos, une Carte Déménagement jetée sur une sélection d'abos, une Carte Opération avantages jetée sur une sélection d'abos, un Post-it 22 collé sur une sélection d'abos, un Welcome peps122 jeté sur une sélection d'abos, un Abo lettre hausse tarifs ad 2022 jeté sur une sélection d'abos. OFFRE: Femme Actuelle n° 1982 est en vente chez certains marchands de journaux avec Cuisine Actuelle n° 581 au prix de 4,90 €. Vous pouvez acheter les deux magazines séparément, respectivement à 2,40 € et à 2,90 €. Offre valable en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles.



## Aujourd'hui, j'assume!

Cette sensation d'être différente, on l'a toutes expérimentée. Avec l'envie de se couler dans le moule pour plaire aux copains, aux parents, au patron... Quelle drôle d'idée! Car assumer sa singularité, ce qui fait de nous des êtres uniques, c'est la meilleure façon d'être en paix avec soi et de se dépasser. Regardez Serena Williams. Voilà une femme qui a toujours revendiqué ses différences et en a fait une force. Trop noire, trop costaud... Et quoi encore? Pas besoin d'être une championne pour comprendre qu'être en accord avec soi-même, c'est se donner des ailes. Alors, comme Serena, cultivons notre originalité! C'est aussi le message de nos témoins (p. 26) qui, à travers leur histoire, nous invitent à suivre ce chemin libérateur... Et pour cela, il n'est jamais trop tard.

**FABIENNE GARCIA**  
RÉDACTRICE EN CHEF  
ADJOINTE CUISINE



# PROFITEZ DE L'ÉTÉ INDIEN

**P**rolonger l'été pour continuer de faire le plein de vitamine D ? Voici quelques idées d'escapades pour y parvenir. Pour un week-end ou pour une semaine, il est encore temps de profiter de belles destinations ensoleillées et faire le plein d'énergie avant que les jours ne deviennent trop courts.



## ENVIE D'ÉVASION ?

12 BONNES RAISONS DE PROFITER DE L'ÉTÉ INDIEN EN PROVENCE MÉDITERRANÉE

1. Evadez-vous... oui mais pas trop loin, train, avion, autoroute, c'est facile !
2. Profitez d'un climat privilégié, ici on vit dehors toute l'année !
3. Ressourcez-vous au cœur d'une nature préservée : Parc national, espaces classés Natura 2000, Conservatoire du littoral
4. Imprégnez-vous de la beauté du littoral de **SIX-FOURS** à **HYÈRES**, des massifs forestiers et des jardins classés
5. Amusez-vous : vélo, randonnée, thalasso, paddle, kayak, ...



ICI RETROUVEZ NOS BROCHURES RANDONNÉE & PLONGÉE • BONS PLANS SUR [WWW.PROVENCEMED.COM](http://WWW.PROVENCEMED.COM)



### NOS CONSEILS

Prenez un bol d'air iodé en **randonnée** sur les 50 km du sentier du littoral de Six-Fours à Hyères.

Essayez la **plongée** : baptême, randonnée palmée, apnée, même en cette saison la mer est idéale !

6. Envolez-vous en téléphérique depuis le Mont Faron à **TOULON**
7. Improvisez-vous corsaire sur les îles de Porquerolles, Port-Cros, les Embiez
8. Revivez l'histoire des Grecs, des châteaux médiévaux, des forts Vauban aux Villas du XIX<sup>ème</sup>
9. Vibrez, une vie culturelle et festive s'offre à vous : musées, théâtres, expositions, Design Parade, café-concert...
10. Goûtez aux produits du terroir sur les marchés, dans nos halles et chez nos restaurateurs
11. Vivez l'esprit du Sud dans nos villes et villages provençaux à la rencontre des artisans d'art
12. Faites de beaux rêves grâce aux hébergements adaptés à vos envies

# DÉTENDEZ-VOUS EN LUBERON COEUR DE PROVENCE



Imaginez-vous au cœur de paysages à couper le souffle. L'occasion de vous reposer, de vous évader. Vous en rêvez ? Le Luberon vous promet de beaux instants où calme, tranquillité et sérénité seront les maîtres mots de votre séjour. Activez le mode slow pour prendre soin de vous mais surtout, pour prendre du temps pour vous.

### Envie de déconnexion ?

Bienvenue dans un cadre privilégié au pied du Petit Luberon... Gabrielle, fondatrice de **Koté Yoga Luberon**, vous accueille au Mas Côté Cour à Maubec. Passionnée de yoga, elle vous accompagnera dans la découverte ou

l'approfondissement de votre pratique afin de vous connecter à votre corps et calmer votre mental. Un havre de paix où se mêlent nature, bien-être et art de vivre... Vous pouvez aussi vous offrir une retraite yoga, en plus des cours quotidiens. Évadez-vous lors de

**randonnées pédestres** et en **vélo** dans les monts et villages environnants...

Poursuivez cet instant de quiétude au cœur d'un espace raffiné dédié au **soin et à la détente**. Les **Bories & Spa** vous ouvrent les portes d'un domaine entouré d'oliviers, lavandes et jardins aromatiques. Entre les mains de spécialistes de l'aromathérapie, bénéficiez d'un concept naturel basé sur les plantes, les huiles et l'énergie.

### Envie de gourmandises ?

Le bien manger est un art de vivre en Luberon et l'**expérience gastronomique** proposée par **Nadia Sammut**, une découverte unique. Fermez les yeux et imaginez une bulle où règne

l'harmonie en toute chose : dans votre corps, dans votre esprit et dans votre assiette. Nadia compose ses notes sur une matière végétale et marine. Une symphonie rare qui évolue au fil des semaines et des mois avec les potagers, les cueillettes et la pêche. Engagée dans les filières agricoles locales, elle propose une cuisine créative, respectueuse de son territoire et d'une réflexion permanente sur la justesse et l'équilibre. Votre esprit rassasié, il est temps de nourrir le corps ; cours de cuisine, brunchs, déjeuners et dîners s'associent à des pratiques de relaxation.

### Envie de vous faire plaisir ?

Artisanat, bijouterie et produits locaux : Lourmarin saura vous contenter... Des petits souvenirs qu'on achète lors des vacances, créateurs de bijoux, boutique de vêtements pour les amoureux de shopping, modeuses...

Pour les gastronomes : petites épiceries et produits du terroir, etc. C'est à Lourmarin que vous aurez l'occasion de goûter l'une des spécialités de Provence :

le **Gibassier**, ce délicieux biscuit légèrement bombé à pâte sablée fabriquée à partir d'huile d'olive... un régal pour les fins gourmets ! Pour les passionnés d'art : au détour de jolies ruelles, plus charmantes les unes que les autres, de nombreuses galeries d'art vous dévoileront les œuvres et pièces selon les inspirations et émotions de nos artistes. Vous l'aurez compris : à Lourmarin, une multitude d'expériences vous attend.



### Plus d'infos :

Destination Luberon Coeur de Provence  
Cavaillon | Gordes | Lourmarin  
[www.luberoncoeurdeprovence.com](http://www.luberoncoeurdeprovence.com)

# PROFITEZ DE L'ÉTÉ INDIEN EN MÉDITERRANÉE



## Le Colorado Provençal pour les amoureux de géologie Vaucluse, 84

Jusqu'en 1993, la commune de Rustrel située à 1h d'Avignon accueillait une carrière d'ocre à ciel ouvert aujourd'hui surnommé le Colorado Provençal. Le paysage dont vous pourrez profiter au cours d'une belle promenade a été entièrement façonné par la main de l'homme. Et comme témoins d'un passé industriel, des fronts de taille, des bassins, des moteurs, des tuyaux d'acheminement sont encore présents sur le site. Pour être hébergée, vous pourrez opter pour un séjour ressourçant au Spa Ventoux Provence à Malaucène. En effet, l'établissement de tourisme propose une offre très élargie pour vous détendre : piscine chauffée, sauna finlandais, hammam et même une grotte à sel.  
www.coloradoprovençal.fr

## Cassis pour les amoureux de la nature Bouches-du-Rhône, 13

Les Calanques de Cassis font partie du Parc National qui est à la fois terrestre, marin et périurbain. Elles abritent 200 espèces protégées, animales et végétales. Les amoureux de la nature apprécieront les belles balades le long des sentiers surplombant la Méditerranée. Depuis Cassis, vous pourrez accéder au Cap Canaille et bénéficier d'une vue à couper le souffle ou encore vous

laisser surprendre par En-Vau et son belvédère.

Vous pourrez séjourner aux Volets Rouges : après un petit déjeuner copieux, vous apprécierez la proximité avec les départs de randonnées. Si vous aimez les cadres cosy, peut-être aurez-vous la chance de pouvoir louer l'appartement l'Atypique proposé par Dodo-à-Cassis.  
www.ot-cassis.com

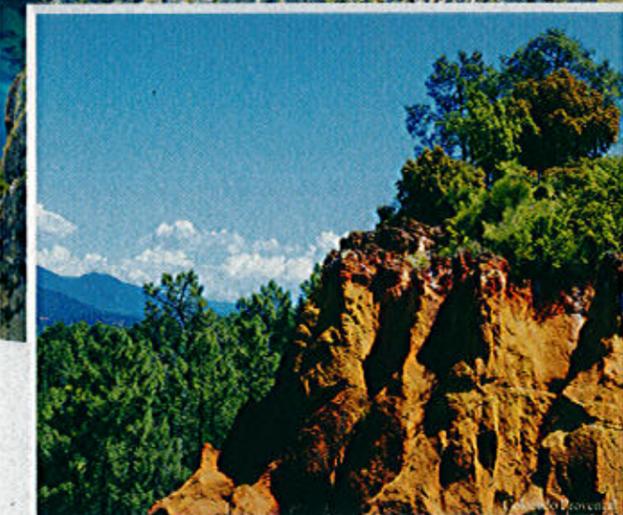
## Antibes Juan-les-Pins pour les amoureux de culture Alpes-Maritimes, 06

Située entre Nice et Cannes, la ville d'Antibes Juan-les-Pins satisfera l'appétit des amateurs d'art les plus insatiables.

Entre les gigantesques fresques qui ornent les façades de toute la ville, le Musée Picasso et sa collection d'Art Moderne, le Musée Peynet et ses dessins humoristiques témoins de l'époque des Trente Glorieuses, le Musée d'Archéologie et ses trésors terrestres et sous-marins, vous n'aurez que l'embarras du choix.

Vous pourrez séjourner à l'Hôtel Belles Rives qui se trouve à Juan-les-Pins, directement au bord de l'eau et pour ceux qui pourraient apprécier davantage le calme, le Cap d'Antibes Beach Hôtel vous propose un environnement à l'architecture moderne pour vous ressourcer.

www.antibesjuanlespins.com



# Contre le cancer, nous vous accompagnons avec cœur



Chaque jour, nous montrons que l'activité physique pendant et après les traitements permet d'améliorer la qualité de vie des patients atteints de cancer.



centreonberard.fr

🐦 📺 📺 📺 #centreonberard

CENTRE DE LUTTE CONTRE LE CANCER **LEON BERARD**

## INTÉRIEURS MODERNES 1920-1930

COLLECTIONS DESIGN DU CENTRE POMPIDOU, TOULON

À l'Hôtel des Arts TPM à Toulon, cette exposition présente les chefs-d'œuvre de la collection design du Centre Pompidou, retrace l'aventure de la modernité en France dans les années 1920-1930 à travers la révolution de l'intérieur domestique. Plus de 50 créateurs, parmi lesquels les icônes modernes Charlotte Perriand, Eileen Gray, Robert Mallet-Stevens, Pierre Chareau, Le Corbusier, Jean Prouvé, et plus d'une centaine d'objets de design sont présentés. « Cette exposition explore de nombreuses facettes de l'intérieur moderne en France dans les années 1920-1930 : son héritage des arts décoratifs, son articulation aux avant-gardes, sa dimension synchrétique » annonce Marie-Ange Brayer, conservatrice du centre Pompidou. L'exposition prend place dans l'édition 2022 du festival international d'architecture d'intérieur Design Parade, un parcours riche en découvertes, en surprises, en rencontres, pour aborder tous les aspects des arts décoratifs, de l'architecture d'intérieur et du design dans la création contemporaine, sur le territoire de la Métropole TPM.



Du 24 juin au 30 octobre  
ouvert du mardi au dimanche de 11h à 18h - Entrée libre  
[www.hdatpm.fr](http://www.hdatpm.fr)

## REJOIGNEZ NOTRE CHAÎNE DE SOLIDARITE ET SAUVEZ DES VIES

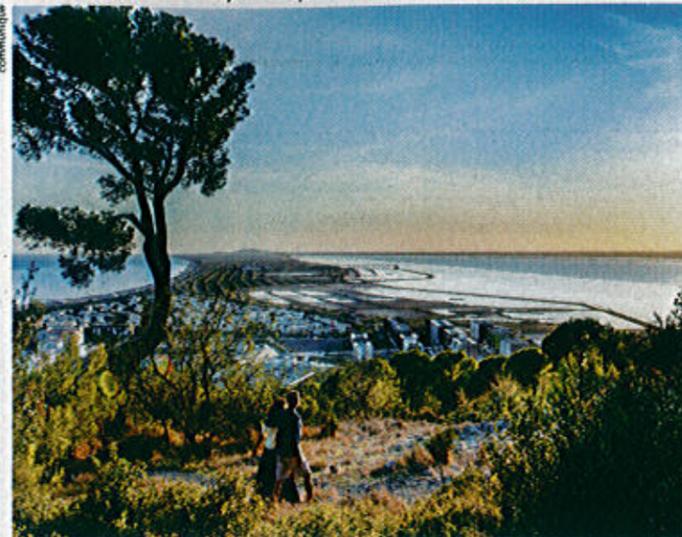


Chaque jour dans le monde, des milliers d'enfants sont tributaires de leur lieu de naissance. Condamnés dès leur plus jeune âge, faute d'accès à des soins médicaux, c'est pour leur venir en aide que La Chaîne de l'Espoir œuvre depuis 1994. À travers une approche centrée sur l'enfant mais également les mères, elle intervient dans 27 pays pour offrir à chacun les mêmes chances de survie et de développement. Sa raison d'être ? Prévenir et dépister, soigner et opérer, former et transmettre, construire et équiper... pour qu'un jour, chaque enfant où qu'il soit, dispose de soins de qualité.

À votre tour, prenez part à cette Chaîne de l'Espoir et faites un don sur : [www.chainedelespoir.org](http://www.chainedelespoir.org)

## CAP SUR SÈTE - ARCHIPEL DE THAU

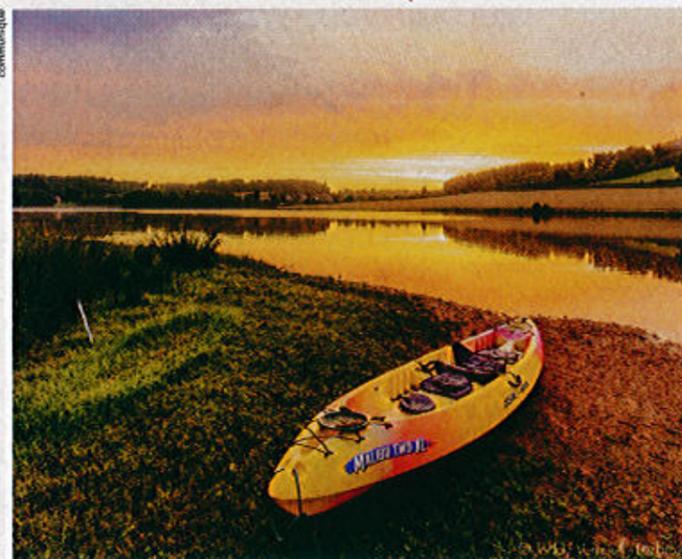
ENTRE LAGUNES, MER, GARRIGUE ET VIGNOBLE



La destination Sète - Archipel de Thau conjugue, avec une volupté toute méditerranéenne, les plaisirs terrestres et maritimes. Suivre le littoral et sillonner ses 14 communes, allongées sur les rives de la lagune de Thau, est une véritable expérience sensorielle. Il y a le goût de l'iode, l'accent qui chante, la caresse du soleil, l'odeur des pins, le charme des vieilles pierres, les couleurs qui inspirent, la mer sans cesse recommencée et bien plus encore... Véritable point central de la destination, Sète est un diamant brut poli par le vent, le sable, le sel et la gouaille des pêcheurs, qui ont su trouver en son archipel le plus beau des terrains de jeu.

Découvrez notre destination sur [www.sete-archipeldethau.com](http://www.sete-archipeldethau.com)

## ÉVADEZ-VOUS EN BOURGOGNE, DANS LA NIÈVRE



Pas la peine d'aller bien loin pour trouver de grands espaces et une nature préservée ! À 2h de Paris, ou 2h30 de Lyon, rendez-vous en Bourgogne, dans la Nièvre. Riche de 4 bassins variés : la Loire, le canal du Nivernais, le Morvan et la Puisaye, la Nièvre satisfera toutes les envies. À pied, en bateau, à vélo ou même à cheval, sillonnez la Nièvre à travers ses espaces naturels, entre rivières, lacs, Réserve Naturelle, pâturages et forêts ; et ses sites incontournables, tels que le Château de Bazoches, le Palais Ducal de Nevers ou le site archéologique de BibRACTE. La Nièvre, le plus sûr endroit pour être et devenir !

[www.nievre-tourisme.com](http://www.nievre-tourisme.com) un site de Nièvre Attractive 03 86 36 39 80

## VACANCES EN FAMILLE... DESTINATION CAEN LA MER !



À Caen la mer, au cœur de la Normandie et à seulement 2h de Paris, la destination idéale pour prendre l'air en famille et bousculer son horizon, grâce à une offre d'activités riche en promesses. Notre sélection...

- Parc historique Ornavik : une expérience unique de découverte du mode de vie Viking et Carolingien.
- Festyland : le plus grand parc d'attractions de Normandie.
- Activités nautiques : en douceur ou avec des sensations fortes, toute la famille trouvera son rythme.

À Caen la mer, tout est là... là où se créent vos souvenirs de famille et où vous pouvez concilier les envies des enfants et des parents. Fous rires et complicité garantis !

Retrouvez plus d'informations sur [www.caenlamer-tourisme.fr](http://www.caenlamer-tourisme.fr)

## BELFORT



Derrière son emblème animal et sa tumultueuse histoire, le Territoire de Belfort dissimule une insouciant beauté. Son titre de plus petit département de France pourrait le faire paraître monotone ou sans attraits particuliers. Et pourtant... En quelques kilomètres, les repères changent. Culture, paysages, patrimoine, langues... Aucune destination ne forme en si peu de place un kaléidoscope aussi mouvant, divertissant. En effet, à deux enjambées de l'Allemagne et de la Suisse, entre Alsace et plateaux calcaires, c'est aussi le seul département à porter deux massifs montagneux : les Vosges et le Jura. De cette rencontre géographique jaillit des paysages variés et changeant. Entre discrétion et exubérance, s'épanouit une nature qui a su tirer profit de cette position charnière. Une micro-terre plurielle où l'on ne part pas en vacances mais en voyage. Et tout ça, presque un peu au même endroit.

[www.belfort-tourisme.com](http://www.belfort-tourisme.com)

## UN ÉTÉ AU HAVRE UN GRAND BOL D'ART FRAIS !



Du 25 juin au 18 septembre, Le Havre se transforme en destination surprenante combinant plage et culture, expos et maillots et explorations urbaines les pieds dans l'eau. Depuis 2017, chaque année, Un Été Au Havre invite de grands artistes à investir la ville sous la direction artistique de Jean Blaise. Pour cette édition, 5 œuvres pérennes viendront enrichir la collection permanente sans compter les œuvres éphémères à découvrir dans la ville. Stephan BAIKENHOL, Emma BIGGS, CHEVALVERT, Baptiste DEBOMBORG, Lorène DENGUYAN, Vincent GANIVET, HeHe, EVOR, Mark JENKINS, Izumi KATO, Klara KRISTALOVA, LANG & BAUMANN, Joanie LEMERCIER, Atelier VAN LIESHOUT, Fabien MÉRELLE, Alexandre MORONNOZ, Henrique OLIVEIRA, Stéphane THIDET, Erwin WURM... Les installations se découvrent au travers de trois parcours qui dévoilent les multiples facettes du Havre : une plage de 2 kilomètres en cœur de ville, des panoramas époustouflants, une architecture inscrite sur la liste du patrimoine mondial par l'Unesco, un jardin botanique remarquable surplombant la mer et l'estuaire de la Seine... Pour un weekend, une journée ou quelques heures Le Havre est une étape singulière et incontournable. Au programme également, une soirée le 17 septembre, avec une déambulation d'œuvres en œuvres mises en lumière, accompagnée de fanfares et bandas du monde entier, les lieux culturels, les bars ouverts... **Réservez votre été au Havre.** Retrouvez toutes les informations à la Maison de l'été, 125 rue Victor Hugo. Ouverte tous les jours de la saison de 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 18 h à partir du 25 juin.

## REMONTÉ CONFORT « BIEN-ÊTRE »

- Modèle R1481-03
- Tailles disponibles : 36 à 45
  - Semelle amovible SoftFoam
  - Largeur G
  - Prix public indicatif : 89,95 €



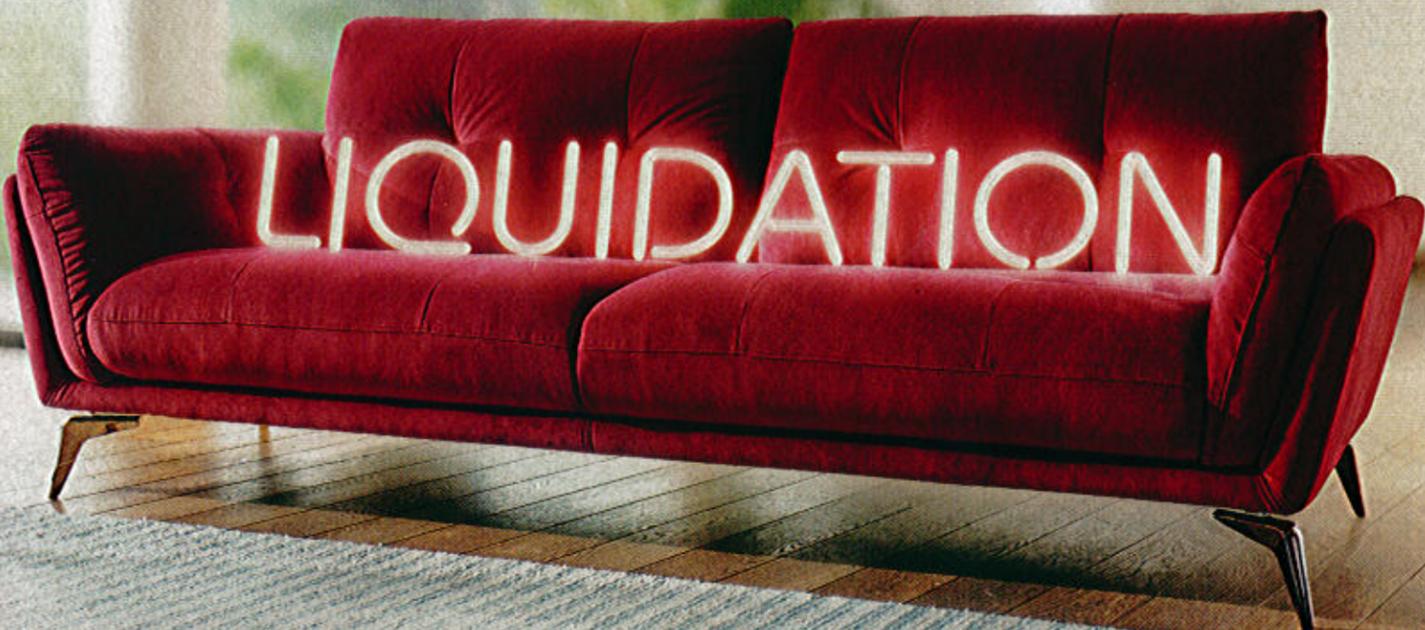
La marque de Chaussures REMONTE est synonyme de design jeune et moderne à un excellent rapport qualité/prix, sans perdre des yeux sa tradition artisanale de plus de 100 ans en matière de qualité : en plus d'un look décontracté et à la mode, le confort agréable est indispensable pour REMONTE.

Pour que marcher soit un vrai plaisir et que les pieds ne se fatiguent pas, toutes les chaussures REMONTE sont équipées d'un intérieur de haute technicité : des semelles extérieures légères et souples. Nos modèles conviennent à une très grande variété de situations, pour un confort absolu quelle que soit l'activité, professionnelle ou de loisirs. Les chaussures REMONTE, qualité et confort en toutes saisons.

Pour trouver les points de vente qui distribuent notre marque, consultez notre site : [www.remonte.fr](http://www.remonte.fr)

# Du 25 août au 25 octobre

## LIQUIDATION AVANT TRAVAUX



**CUIR  
CENTER**

**CANAPÉS, FAUTEUILS  
ET TABLES BASSES  
À PRIX EXCEPTIONNELS**

AUTORISATION N° 6922STBDM02 PAR LA MAIRIE DE ST BONNET DE MURE EN DATE DU 30/06/22

**124 avenue Général de Gaulle ST BONNET DE MURE**

Pour former le mot gagnant, inscrivez les lettres trouvées dans les cases numérotées ci-contre

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

remontée rendre chétif	retrait volontaire	on les cuisine à la lyonnaise	à quatre pattes	un usage arbrisseau d'Asie	Pékin y est capitale	bébête	sujet malade	clochette réper- torier	
	ameublit la terre				qui croît en hiver exposé				
9		teinté de multiples reflets	très hébété			il censure	argile roi d'Israël		
	corps gras parmi les aracées				repas provisoire		tellement	tour de cartes	
organe femelle manquée			mouilles souillé				capable accés- soire de joueur		
		échappa- toire rire crispé			sans domicile fixe	témoigner son admira- tion			
			amertume il alourdit la nacelle				but du conclave		
	sucré en toile ou en papier				point restreints				
	Indication de rang	espèce de canard palmier à huile							
				sigle basque place de deltuide	1				
	jubilé complet				précède l'été lézards apodes				
aspiré par le nez golle arabe			viaduc enceintes sportives						
5		chamois arme d'Apollon				pouvant blesser il va bon train	chiche !	protéine endurer	montant de baie sortie de pépin
	vanilleux terme négatif					discute assistée, épaulée			
			calibrage				cancan travaille le raisin		3
	frère			beurré bison disparu			clôture de champ de courses		
		crique du Japon	cardinal pas large		grec ancien confirmé			département 40	
				être ailleurs pencher d'un côté			contrôlé nigaud		
		cadavre tirer sur la corde fossé de vigne				équidé film publi- citaire		caieux	partie du corps
					7	militaire avant omikron			
	gaz de l'estomac guides			bonnet juif on l'a sur le do			nageur de bassin note		
						fleur de bouton- nière			
							fait changer de niveau de cours		

**Jeux RÉGIONS**  
300 jeux  
mots fléchés  
grands croisés  
à thème  
régional  
EXCLUSIF +36 fléchés itinéraires

**DES JEUX INÉDITS  
+  
UN VOYAGE  
CULTUREL DANS NOS  
CHÈRES RÉGIONS**

**EN VENTE ACTUELLEMENT**

**VIENT DE PARAÎTRE !  
HORS-SÉRIE**

**Jeux**  
380  
MOTS FLÉCHÉS  
GRANDS À THÈME  
CROISÉS  
MÉLANGÉS  
120  
FOUILLES

**Jeux**  
380  
JEUX

**40 jeux  
inédits**

**NOUVEAU !  
Cahier spécial fléchés**