

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

**Femme
actuelle**
UN ARTICLE VOUS INTERESSE
PAGE 61

1,50 €
N°1471 HEBDOMADAIRE
DU 3 AU 9 DÉCEMBRE 2012

**Spécial
fêtes**
Toutes les idées
pour mettre
sapin sur son

Dermatologue
SURVEILLEZ VOTRE
PEAU, ELLE DIT TOUT
DE VOTRE SANTÉ

Job
RÉUSSIR
SON COME-BACK
APRÈS
UNE LONGUE
ABSENCE

**Nouvelles
rubriques**
Bien-être
15 MINUTES
POUR STOPPER
MAL DE TÊTE

BEAUTÉ
Les 15 secrets
des cheveux
toujours parfaits

Témoignages
POURQUOI CE DÉTAIL
A CHANGÉ MA VIE...

CUISINE DE NOËL

**LES PLATS
TRADITIONNELS
RÉINVENTÉS**

**+ DES AMUSE-BOUCHE ET
MIGNARDISES À LA CARTE**

CONSO
COFFRETS CADEAUX
COMMENT ÉVITER
LES ARNAQUES

Mode
Couleurs pepsy
pour un look sexy

LE FÉMININ LE PLUS LU EN FRANCE
(Résultats AEPN 2009 - Hors suppléments)

000 XPF - BATEAU - 350 XPF
MONTRE... 1000 XPF... 2000 XPF... 3000 XPF... 4000 XPF... 5000 XPF... 6000 XPF... 7000 XPF... 8000 XPF... 9000 XPF... 10000 XPF...

KÉSAKO?

Nosophobie

C'est la peur irrationnelle et obsédante d'attraper une maladie, alors qu'on se sait en bonne santé. Pour y échapper, on met en place des mesures d'hygiène ou des traitements préventifs, pour soi-même ou pour son entourage.



Soulager un mal de tête en 15 MINUTES

Votre cerveau est en surchauffe, votre crâne semble pris en étau? Essayez ces solutions express. PAR A. ROGELET



10 MINUTES un cataplasme de menthe

Trempez des compresses (gant, mouchoir...) dans une infusion de menthe refroidie et appliquez-les sur le front et les tempes. Ou mettez 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sur les tempes. Ou encore, faites un cataplasme de rondelles de citron! Massez doucement.



3 MINUTES une acupuncture maison

Toutes les heures, effectuez de fortes pressions circulaires sur le haut de la nuque, dans un creux situé à deux doigts derrière l'oreille. Ajoutez, si besoin, les points de la zone douloureuse: entre les sourcils, entre les coins externes de l'œil et du sourcil ou au sommet de la tête.



2 MINUTES un bain de pieds froid

Trempez vos jambes jusqu'à mi-mollets dans une eau à 15 °C et piétez sur place. Un choc thermique qui fait affluer le sang jusqu'à la tête et décongestionne les méninges, selon la méthode du Dr Kneipp. Ou alternez 2 min à 37 °C et 30 sec dans le froid, en utilisant 2 bassines.



J'ai une boule au ventre

Commencez par libérer la pression. Inspirez profondément et bloquez votre respiration. Contractez tous vos muscles le plus fort possible, de la tête aux pieds. Soufflez lentement et relâchez. Faites ensuite une respiration abdominale pour retrouver le calme. Inspirez par le nez sur trois temps en gonflant le ventre. Puis expirez en comptant jusqu'à six. Recommencez trois fois de suite.

Merci à Catherine Aliotta, sophrologue, auteure de « Pratiquer la sophrologie au quotidien », Interéditions.

LE RIRE, UNE DENRÉE RARE ?

Les Français riraient de moins en moins : trois fois moins qu'il y a cinquante ans, soit 6 minutes par jour, contre 19 auparavant. Pour ceux qui auraient perdu le sens de l'humour, il existe des clubs du rire. Infos : www.clubderire.com.