

# Femme actuelle

Santé naturelle

## LES 1001 VERTUS DU BICARBONATE

Gourmandise saine  
LES GLACES «HEALTHY»  
AU BANC D'ESSAI

Cuisine de pro

### Joli dressage pour recettes estivales

Vite fait, bien fait  
Je tonifie  
mon corps  
en beauté

Forme  
LA MÉTHODE 7' 50"  
VIVE LE FITNESS EXPRESS

Société  
LE REPAS CHEZ  
L'HABITANT...  
UNE FAÇON  
SYMPA DE SE  
RENCONTRER

A chaque signe  
ses surprises

# Astro de l'été

## ET SI ON SAISSAIT SA CHANCE?

Escapade  
NOS ADRESSES  
CONFIDENTIELLES  
POUR UNE  
ÉCHAPPÉE BELLE

Style

Du bois pour ma  
terrasse, je fais  
le bon choix

PI GROUPE PRIMA MEDIA

M 01188 - 1604 - F: 1,70 €



Le féminin le plus lu en France

N°1604 - DU 22 AU 28 JUIN 2015

BATEAU 1,70 € - GUY 4,60 € - MAY 5 € - MAROC 20 DH - TUNISIE 2,70 TND - ZONE CFA AVION 3 200 XAF - ZONE CFA AVION 800 XAF - BATEAU 350 XAF



# La Chaldette



en Lozère



## Séjour Détente Excellence Florale

4 nuits + 6 soins à partir de **262€**/pers.



[www.lachaldette.com](http://www.lachaldette.com)

04 66 31 68 00

## QUINTESENS « 50+ », LA MEILLEURE HUILE POUR VOTRE SANTÉ



L'huile d'olive est devenue indissociable de notre cuisine. Mais contrairement aux idées reçues, elle ne suffit pas à nous maintenir en bonne santé puisqu'elle ne contient pas les Acides Gras les plus essentiels pour notre organisme (Oméga-3, Oméga-6 et DHA).

Pour satisfaire nos besoins, il est donc essentiel de varier et de mélanger les huiles. Cela est encore plus important après 50 ans car nos besoins augmentent.

Pour prévenir les effets de l'âge, des nutritionnistes ont associé l'huile d'olive à 5 huiles aux vertus complémentaires. Ce mélange parfaitement équilibré vous apporte 5 nutriments essentiels (dont Oméga-3 et DHA) qui agissent en synergie sur le cholestérol, le cœur et la mémoire.

Un cocktail anti-âge 100% naturel pour votre cuisine de tous les jours.

En vente en magasins Bio et diététiques.

Trouvez votre magasin sur [www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com)

Tél. : 04 13 57 03 92

PVC : 7,99€ TTC les 0,5l



## JEAN MARTIN



Depuis 1920, dans la Vallée des Baux-de-Provence, Jean Martin est une référence en matière de cuisine provençale. Il crée sans cesse de nouveaux produits naturels à base d'olives et de légumes du Sud rigoureusement sélectionnés.

Rendez-vous dans sa boutique de Maussane les Alpilles, au cœur de la Provence et du Pays d'Arles, pour découvrir ses dernières créations : la Crème de pois chiche relevé au citron confit et raz el hanout, et les Tomates à la provençale à l'ail et au persil, pour cuisiner une tarte d'exception...

L'occasion également de participer aux nombreux ateliers de cuisine avec le chef Yvan Gilardi.

Les participants sont accueillis au sein de l'espace cuisine de la boutique pour apprendre à réaliser et présenter des plats originaux, inspirés de Provence. L'atelier se clôt sur la dégustation du menu en toute convivialité autour d'un verre de vin de Provence !

Renseignements et inscription au 04 90 54 34 63 / [boutique@jeanmartin.fr](mailto:boutique@jeanmartin.fr)  
9, rue Charoun Rieu 13520 Maussane-les-Alpilles

Tous nos produits et nos idées recettes sur [www.jeanmartin.fr](http://www.jeanmartin.fr)