

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](http://www.clubderire.com).