

www.femmeactuel.com

# Femme actuel

1,50 €

N°1426 HEBDOMADAIRE  
DU 23 AU 29 JANVIER 2012

**Au top  
cet hiver**  
6 STRATÉGIES  
ANTI-RHUME

**ON LES VEUT!**

# Les jeans qui donnent du style

**+ 20 IT POUR TOUTES  
LES SILHOUETTES**

**Psycho**

**MAIS POURQUOI ON EST ACCROS  
À NOTRE JEAN FÉTICHE ?**

*C'est  
nouveau*  
L'esprit boutique  
inspire la déco

**NEWS MAKE-UP**  
Le printemps sera  
flashy et pastel

**Sexo**  
MOI, LUI ET  
MES SEINS...  
QUELLE  
HISTOIRE!

**BLUFFANT**  
LE SPORT MUSCLE  
LA MÉMOIRE

**A TESTER**  
LE MÉNAGE, C'EST  
LA DERNIÈRE  
THÉRAPIE BIEN-ÊTRE

**Extra!**  
**11 recettes**  
**tout fromage**

GRUPE PRISMA PRESSE

M 01188 - 1426 - F: 1,50 €



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

BATEAU: 1,60 € - MAY: 5 € - MAROC: 19 DH - TUNISIE: 2,5 TND - ZONE CFA AVION: 2 900 XAF - ZONE CFP AVION: 800 XPF - BATEAU: 350 XPF



## Balade bien-être autour

C'est une des perles de l'Hérault. Aux alentours, la chère est bonne et on s'y fait du bien. Alors, suivez le guide et laissez-vous balader de Sète à Bouzigues. PAR BÉRANGÈRE LAUPRÈTE

### Cuisine raffinée à Sète

Anne Majourel n'a pas fini de faire parler d'elle. Déjà étoilée dans les Cévennes, elle s'est lancé un nouveau défi sur les hauteurs de Sète. Dans sa Coquerie, un restaurant contemporain de quatre tables seulement, elle officie en toute transparence derrière un comptoir blanc immaculé. Elle y joue une partition moderne et « locavore », affichant son goût prononcé pour les recettes occitanes de son enfance, qu'elle s'approprie avec talent. Le menu change tous les jours, au gré du marché, des cueillettes dans le clos aromatique perché sur le mont Saint-Clair et dans son potager des Cévennes. On est séduit par ses « Trois bleus marinés fumés (maquereau, anchois, sardines) et son sorbet à la roquette », et conquis par son « Coing à l'envers sablé, verveine caramel, jus de Grenade et sorbet basilic », d'une rare délicatesse ! Des mets servis accompagnés d'un picpoul de Pinet château petit-roubié, chaudement recommandé par Jean-Luc, son mari et premier supporter. Une histoire de famille donc, où les deux acolytes racontent leur métier avec des lueurs dans les yeux. Pour entrer dans ses se-

crets de cuisine, Anne Majourel propose des cours/ateliers deux fois par mois, pour tout partager, du marché à l'assiette.

**La Coquerie, restaurant-atelier, chemin du Cimetière marin 34200 Sète. Fermé en février. Tél. : 06 47 06 71 38, [www.annemajourel.fr](http://www.annemajourel.fr). Entrée + plat : 36 € ; formule « Les yeux fermés » : 55 €. Atelier : 90 €.**

### Obalia : escapade détente à Balaruc-les-Bains

Balaruc, deuxième station thermale de France, réputée depuis l'Antiquité pour sa source d'eau chaude riche en oligo-éléments et fortement minéralisée, accueille un nouveau centre de bien-être. Ici, pas de cure médicalisée mais des soins de détente. Le centre de bien-être Obalia s'est arrimé sur les rives de la lagune. Dans un décor de bois et de végétation exotique, on se prélasser dans les bassins extérieurs chauffés à 34 °C. On s'immerge sous les cols de cygne et dans les bains bouillonnants d'inspiration japonaise en regardant le soleil se coucher sur l'étang. Puis on alterne caldarium (l'équivalent du hammam en moins chaud) et sauna avant de se renverser un seau d'eau froide sur la tête, rituel oblige ! Et, bien sûr, on s'attarde à l'espace soins pour tester sa « Parenthèse odorante », l'un des massages proposés à la carte. Les mains d'Alexandra, par ses mouvements répétés, font relâcher tout le corps, y compris le visage, durant 1 h 20. Une mention spéciale pour l'huile « Reflets de soie » de chez Omnisens, utilisée pendant le mas-

sage : un pur délice aux senteurs de vanille, de fleur d'oranger et d'amandier !

**Obalia, allée des Sources, 34540 Balaruc-les-Bains. Tél. : 04 67 18 52 05, [www.obalia.com](http://www.obalia.com). Soin « Parenthèse odorante » : 105 €.**

### Larguer les amarres pour l'huître de Bouzigues

Depuis quelques mois, un ostréiculteur propose des balades en bateau pour tout savoir sur la reine de la Méditerranée : l'huître de Bouzigues. Une excursion idéale pour découvrir l'ensemble des villages qui bordent la lagune. On navigue vers le gouffre de la Vise à Balaruc, puis on fait un détour par l'élevage d'alevins avant que notre capitaine ne nous révèle tous les secrets de l'huître charnue. Et de son élevage, depuis l'écloserie au collage sur ciment et à l'installation dans les parcs. Agglutinées le long d'une corde, elles grandissent dans les deux mille six cents parcs que compte l'étang de Thau. Sur le chemin du retour, on longe les mas conchylicoles, les bistrotts de dégustation de coquillages et le charmant petit port de Bouzigues, où une halte est chaudement recommandée. On apprend également mille détails passionnants au musée de l'étang de Thau, sur l'histoire de la pêche locale et les « paysans de la mer ».

**Tél. : 04 67 78 33 57, [www.promenade-bouzigues.fr](http://www.promenade-bouzigues.fr). Les balades sont organisées de novembre à février, départs : 11 h et 15 h. Tarif adulte : 12 €, enfant : 8 €. Visite du musée à Bouzigues : 4 €.**

Vue panoramique sur l'étang de Thau, avec le mont Saint-Clair à l'horizon.

# de l'étang de Thau

## NOS ADRESSES

### A Sète

#### TIELLE DE CHEZ CIANNI

Cette famille d'origine italienne garde jalousement le secret de fabrication de la tielle, une tourte cuite dans un chausson en pâte à pain. **24, rue Honoré-Euzet. Tél. : 04 67 74 16 23. BISCUITERIE POUGET** Du pur jus pour qui veut

connaître le goût de la navette artisanale et dont la recette se transmet, là aussi en secret, depuis vingt-sept ans.

**47, quai de Bosc.**

**Tél. : 04 67 74 72 38.**

#### HÔTEL DE PARIS

Idéalement situé sur les quais côté canal Royal, ce trois-étoiles de style contemporain propose trente-six chambres «arty» (de 95 à 270 €) et un spa où les produits Klapp sont à l'honneur dans les cabines de soins. **2, rue Frédéric-Mistral. Tél. : 04 67 18 00 18.**

#### ESPACE GEORGES-BRASSENS

Casque audio sur la tête, on marche dans les pas de l'artiste : son enfance sétoise, ses débuts à Paris, ses copains... et, bien sûr, ses chansons. **67, bd Camille-Blanc. Tél. : 04 99 04 76 26.**

#### A Bouzigues À LA VOILE BLANCHE

Adresse paisible avec vue sur l'étang de Thau et le petit port de Bouzigues. De 65 à 190 € en fonction des saisons. **1, av Louis-Tudesq. Tél. : 04 67 78 35 77.**

### Dans les environs

#### CHÂTEAU DE LA PEYRADE

Une bonne adresse pour appréhender la diversité et la richesse du muscat de Frontignan, que le propriétaire Yves Pastourel récolte à la main. De 5 à 10 € la bouteille. **Infos : [www.chateau-lapeyrade.com](http://www.chateau-lapeyrade.com). Tél. : 04 67 48 61 19.**

**Plus d'infos** [www.hérault-tourisme.fr](http://www.hérault-tourisme.fr), [www.saveurs-dethau.com](http://www.saveurs-dethau.com).



Le canal de la Peyrade, ouvert à la navigation.



Valmagne, appelée aussi la cathédrale des vignes.



Le petit port dans le quartier de la Pointe Courte.

**A ne pas manquer, l'abbaye de Valmagne**  
A Villeveyrac, au nord de l'étang, on peut découvrir un joyau cistercien : l'abbaye de Valmagne. Une visite passionnante, surtout si elle est conduite par la propriétaire, Diane de Gaudart d'Allaines, dont la famille préserve depuis cent soixante-douze ans cet exceptionnel ensemble patrimonial. On peut aussi déguster à la ferme-auberge les produits du potager et du vin produit sur place. **Informations : 04 67 78 06 09 ou [www.valmagne.com](http://www.valmagne.com).**