

Novembre 2012



## Page 26 – Ils sont les Héros de Notre Temps

**Engagés pour une cause, nos sept lauréats 2012 agissent pour changer nos vies**

Fondateurs ou présidents d'associations, ce sont les lauréats de la deuxième édition de notre prix « **Les Héros de Notre Temps** ». Des personnalités à l'enthousiasme communicatif : **Yana Boureux** (*L'outil en main*), **Laurent de Cherisey** (*Association Simon de Cyrène*), **Xavier Emmanuelli** (*Les transmetteurs*), **Marie-Françoise Fuchs** (*Old'Up*), **Alexandre Jardin** (*Lire et faire lire*), **Hélène Rochet** (*Le panier de la mer*), **Béatrice Robrolle-Mary** (*Terre d'abeilles*).

## Page 52 – Chaque année, 200 000 nouveaux veufs et veuves

**Dans le deuil, comment trouver un peu de douceur**

Aux grands maux les doux remèdes ? Chacun absorbe à sa façon le choc du deuil. Dans les premiers temps, on est surpris de découvrir ce qui peut mettre du baume au cœur, mais rien n'est plus efficace que les marques d'amitié.

Dans ce dossier des témoignages, l'interview d'une psychothérapeute, Nadine Beauthéac et des conseils pratiques (adresses, sites web, livres).

## Page 74 – La cuisine santé bientôt étoilée ?

Rencontre avec **Michel Guérard**, l'inventeur de la nouvelle cuisine, à l'occasion de l'ouverture de la première école de cuisine de santé à Eugénie-les-Bains

Une cuisine qui marie avec bonheur plaisir, saveur et diététique.

Avec les recettes.

## Page 116 – Bonnes affaires sur Internet

**S'habiller en soldes toute l'année... les adresses et les conseils**

Sur le web comme en ville, pour acheter au meilleur prix, il faut connaître les bonnes adresses... et avoir les bons réflexes.

« La première fois qu'on reçoit un pull ou une paire de chaussures commandés sur Internet et que, dans la glace, on se trouve plutôt jolie, c'est fichu ! Même en y mettant beaucoup d'ardeur, on ne va pas résister longtemps. (...) Au lèche-vitrine se substitue facilement le lèche-écran. (...) »