

# Nous Deux

HEBDO N° 3519  
DU 9 AU 15 DÉCEMBRE 2014

**DOSSIER ACTU**

Oui, les animaux ont des droits!

## Santé

### Intolérance au gluten

- C'est quoi exactement ?
- Pourquoi ça touche surtout les femmes ?
- Ce qu'on peut manger, ce qu'il faut éviter

### Conso pratique Bien choisir ses lunettes de vue

### Médecine douce Elle stimule, elle fortifie... La gelée royale, une alliée pour l'hiver

### Déco Nos p'tits cadeaux « spécial jardin »



**Nana Mouskouri**

« J'ai trouvé l'amour grâce à la chanson »



**CUISINE FACILE**

**J-15**

**Menus de Noël**  
c'est maintenant qu'il faut y penser!

**+ Nos idées de recettes légères**

## Les BONS PLANS de la semaine



### Créez vos produits de beauté

Fabriquez vos cosmétiques à la maison grâce aux coffrets **Aroma-Zone**. Tous contiennent les ingrédients et le matériel nécessaires à la réalisation de dizaines de recettes. Pour faire merveille, il suffit de bien suivre les instructions qui figurent dans le manuel fourni avec. Secrets d'ayurveda, beauté du Maroc, savons fleurs du monde... laissez-vous tenter!  
A partir de 25 €.



### Des vacances en solo

Marmara pense aussi à ceux qui voyagent seuls. Les clubs situés aux Canaries, au Maroc, en Tunisie et en Guadeloupe vous accueillent à prix doux jusqu'à la fin janvier, sans facturer le traditionnel supplément solo. L'occasion de faire des rencontres...

### Tout pour les animaux

Rendez-vous sur Conso Animo pour choisir les bons produits. Croquettes, hygiène, accessoires... Ce site rassemble des avis de propriétaires d'animaux de compagnie qui notent impitoyablement tout ce qu'ils achètent. Devenez membre et profitez-en pour tester régulièrement des nouveautés.

### Shopping téléphonique

La petite robe portée par une actrice dans *Cluser* vous fait de l'œil ? Vous craquez pour un rouge à lèvres vu dans une page de pub du *Biba* ? Photographiez le produit dans le magazine avec votre téléphone portable et l'application gratuite *Overlay* passe directement commande pour vous auprès de la bonne boutique !

Page coordonnée par Melvin Knight



### Sympas les sapins!

#### Alinéa propose des kits déco de Noël pour tous les goûts

Vous n'avez pas le temps de courir les magasins pour acheter vos décorations de Noël ? Allez donc faire un tour chez Alinéa. L'enseigne d'ameublement propose cinq kits prêts à l'emploi pour embellir votre sapin. Ceux qui apprécient les teintes givrées et pastel opteront pour le kit Charme. Les amateurs de nuances cuivre lui préféreront le kit Naturel, tandis que les défenseurs du rouge et or choisiront le Tradition. Envie d'un peu d'originalité ? Osez le Color Pop pour donner à votre arbre un air psychédélique ! Vous préférez l'élégance ? Plus d'hésitation possible, le noir profond du Black Snow est fait pour vous. Et comme Alinéa cherche avant tout à vous faire gagner du temps, vous pourrez aussi acheter votre sapin sur place.  
A partir de 19,10 € (34 € avec le sapin).



Cédric Choukroun

### L'idée généreuse

### Un cadeau qui change une vie

Si vous souhaitez faire un cadeau vraiment utile à Noël, ne cherchez plus : soutenez l'ONG Vision du Monde grâce à son site Internet Les cadeaux solidaires. Vous pouvez offrir un vaccin, une poule, des fournitures scolaires, un arbre fruitier... Vous recevrez ensuite une carte à personnaliser, que vous pourrez déposer sous le sapin si vous faites ce geste pour un proche.



N. DENHOLM/WORLD VISION