

Parce que la vie est belle après 50 ans

N° 56 - SEPTEMBRE - OCTOBRE 2023

# + de **Pep's** magazine

## **Mincir** en restant tonique

*Les conseils du  
Dr Saldmann*

**+ 2 semaines de menus**

**RECETTES  
DE SAISON**

**Fondez pour  
la tomate !**



**JARDIN**

Faire son compost,  
mode d'emploi

**PSYCHO**

Comment  
cultiver l'amitié ?

**MIEUX DORMIR**  
Apnée, douleur,  
anxiété...  
Les solutions pour  
contrer les ennemis  
du sommeil

**BONS PLANS**

AMÉLIORER  
LA PERFORMANCE  
ÉNERGÉTIQUE  
D'UN LOGEMENT  
À MOINDRE COÛT

COMBIEN DE  
TEMPS CONSERVER  
SES PAPIERS ?

LES AIDES  
POUR ACHETER  
UNE VOITURE  
ÉLECTRIQUE

**ESCAPADE**

Bréhat, une  
île magique  
hors du temps

**DÉCO**

Reverdifier son  
entrée pour  
l'agrandir

uni\_médias

CPPAP

L 14483 - 56 - F: 3,80 € - RD



Pendentif en argent et onyx reconstitué, Go Mademoiselle, 39 €. [go-mademoiselle.fr](http://go-mademoiselle.fr)



Slingback en cuir, JB Martin, 129 €. [jbmartinparis.com](http://jbmartinparis.com)



Pantalon en polyester, Zara, 39,95 €. [zara.com](http://zara.com)

## PRENDRE DU POIS

Indémoudables avec leur clin d'œil aux années 1950, les pois font un retour remarqué, notamment chez Miu Miu, Valentino et Balmain. C'est plutôt la version noir et blanc, quelle que soit leur taille, qui s'impose pour une rentrée chic. Lunettes XL, foulard et escarpin à bride accompagnent cette douce vita!



Robe en polyester, Phase Eight sur Place des Tendances, 149 €. [placedestendances.com](http://placedestendances.com)



Lunettes solaires en acétate de cellulose, Acuitis, 130 €. [fr.acuitis.com](http://fr.acuitis.com)



Sac perles en acrylique, Parfois, 39,99 €. [parfois.com](http://parfois.com)



Jupe portefeuille en viscose, Plumaia by Little Cigogne, 34,99 €. [littlecigogne.com](http://littlecigogne.com)



Tunique en polyester, Zara, 39,95 €. [zara.com](http://zara.com)



Carré en twill de soie, Maison Malfroy, 89 €. [malfroy.com](http://malfroy.com)