SEPM TOP ventes

COSMOPOLITAN

AOÛT 2026

DARLING, FAUT QU'ON PARLE...
De tes TOC, de la thune, et de la bagnole qui est à ton nom

PHÉNOMÈNE LANA DEL REY,
notre ultime girl de l'été

ESCAPADE
Direction Los Cabos au Mexique

Beauté
CANICULE: NOS ASTUCES POUR RESTER FRAÎCHE
+ Notre top des parfums qui sentent bon le maquis

Mode
12
pages pour être stylée au bout du monde

SPÉCIAL SEXE
3 nouvelles érotiques pour mouiller son maillot

L 13308 - 625 - F: 2,70 € - RD

CAROLINA HERRERA

LA BOMBA

BE LOUD BE FREE*

LA NOUVELLE EAU DE PARFUM

*SOYEZ FIÈRE. SOYEZ LIBRE

CAROLINA HERRERA

sommaire

Cosmonews
page 17

Édito 10
Coulisses 12
Vie de mère 14
Rencontre 15
Cosmoliste 16

S'inspirer
Cosmonews 17
Madame la présidente 26
La flamme 27
Connectée 28
Bravo ! 30
Flash mode 33
La question mode 34
Sapée comme... 35
Slow fashion 36
Envie de... 37
La main dans le sac 38
Kids only 40
Flash beauté 41
Scoops beauté 42
Parfums 44
Cheveux 46
On s'y met ! 48
Un mois pour... 50
Make-up 51

Kids only
page 40

Cheveux
page 46

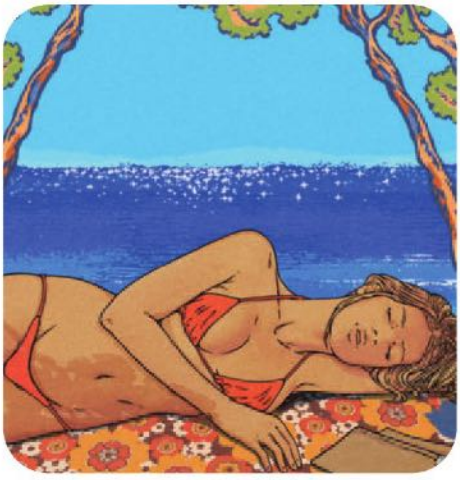
La question mode
page 34

Slow fashion
page 36

NOTRE COUVERTURE

Larissa, agence Supreme, est photographiée par Marc Philbert. Réalisation Clémence Guillerm. Assistantes stylisme Léane Populaire et Liliane Rançao Carpalhoso. Assistant photo Stéphane Deroussent. Coiffure et mise en beauté par Cyril Lanoir, agence Wise&Talented, pour Clarins avec Double Serum, Total Eye Lift, Extra-Firming Energy, Double Serum Foundation, Bronzing Powder, Wonder Define 03 Warm Brown, Wonder Sculpt 03 Warm Brown, Wonder Perfect Mascara 5D, Lip Perfector 25 Mulberry Glow, Double Serum, Total Eye Lift, Extra-Firming Energy, Huile Solaire Embellissante Haute Protection SPF30. Veste Mango, maillot de bain Eres, créoles Thomas Sabo, bracelet et bagues Pandora.

Juliette has a gun
PARIS
Juliette has a gun
BANANA RUSH
Banana Rush
DISPONIBLE CHEZ SEPHORA
ET SUR WWW.JULIETTEHASAGUN.COM



Spécial sexe
page 53

Mode:
La fille de la rivière
page 72

Se réaliser

Spécial sexe: trois nouvelles érotiques pour mouiller son maillot 53
Lana Del Rey, ultime égérie de l'été 60
Chéri, rends l'argent! 64
Hey, tu me cherches ou quoi? 70
Mode: La fille de la rivière 72
Beauté: SOS coup de chaud, le guide pour rester fraîche 84
Parfums: Sur les sentiers de l'été 92

S'évader

Roadbook: Los Cabos 99
Miam! 104
Une fille, une ville 108
Horoscope 110
Lettre ouverte 114

Dans l'édition France métropolitaine: sur le format classique uniquement, un encart broché de deux pages Burberry Goddess avec sentsceal, en kiosques et abonnés, entre les pages 34 et 35.

Lana Del Rey,
ultime égérie de l'été
page 60

Parfums:
Sur les sentiers de l'été
page 92

Beauté: SOS coup de chaud,
le guide pour rester fraîche
page 84

JE M'ABONNE
01 84 888 222
(prix d'un appel local)
OFFRES PAGES 63 ET 109.

MARC PHILIBERT (X3); DELPHINE CAULY; NEIL KRUG

Ipanema
À DÉCOUVRIR DANS VOS BOUTIQUES
BANANA MOON
californian sunwear

COSMOPOLITAN

Directrice des rédactions Lisa Delille
Directrice artistique Sandrine Cassagne (EI)

RÉDACTION
Rédactrice en chef magazine Sophie Billaud
Rédactrice en chef adjointe magazine Manon Pibouleau
Assistante de la rédaction Marie-Pierre Poincloux (87 29)
Beauté Emmanuelle Lannes, directrice
Dominique Évêque, Zineb Sabbar (EI), rédactrices.
Mode Clémence Guillerm, directrice,
Bichette Production (EURL)
Corinne Roubertou, chargée du shopping (87 93)
Secrétariat de rédaction Julie Quénoi, secrétaire générale de la rédaction. Fabrice Moskoff, premier secrétaire de rédaction. COM'Presse
Maquette Nathalie Coulon-Guillevin (Bleu Petrol Presta)
Ont collaboré à ce numéro : Camille Anseaume (EI), Mathilde Bill, Lisa Blum, Octavie Delvaux, Léa Grosson, Marie Henrio, Charlotte Jean, Marinette Levy, Laure Lochet, Frédéric Perrot, Chloé Plancoulaine, Audrey Sberro (EI), Florence Trédez, Carole Vaillant, rédacteur.rices. Liliane Rançao Carpalhoso (EI), assistante. Léane Populaire (EI), shopping. Hélène Mazières (EI), casting et production.

COSMOPOLITAN.FR
Rédactrice en chef adjointe Guillemette Deroy (EI).
Mélanie Bonvard, Charlotte Darnige, Victoria Lasserre, Ludivine Olives, Élise Poiret, rédactrices. Azzedine Arbi, content video manager. Marjorie Perroux, responsable social media. Claudia Mayniel, responsable marketing et partenariats

DIRECTION-ÉDITION
Éditrice Gwenaëlle Thebault
Éditrice déléguée Séverine Péraud

Publicité : GMC Média
Directrice exécutive de la Régie : Anouk Kool
Directrice déléguée Brand : Claire Schmitt
Brand developer : Claire Gloaguen
Responsable planning : Christine Podestà-Chenevière
Responsable Trading Programmatique
Directrice adjointe des partenariats stratégiques : Anca Maria Ardélean (85 36)
Responsable accords commerciaux : Géraldine Verhage (85 25).
Directrice Administration des ventes : Daphné Roca (84 56).
Directrice service planning :
Marie-Christine Sourimant (88 41)
Opérations spéciales : GMC Média Pôle OPS
Directeur de clientèle : Maxime Boulard (88 27)
Jouez et gagnez : Isabelle Berno (88 58)
Directrice des opérations
Valérie Meyer

Fabrication
Emmanuel Dezert, directeur (89 07). Manuelle Guillambert, cheffe de fabrication (88 28). Rachida Malki, chargée de fabrication (87 91).
Communication/Relations extérieures Agence Chupa Renié Communication, chupa@chuparenie.com
Export, Copyright et Diversification
Directrice pôle édition : Nathalie Viard assistée de Gilles Moreau (89 18)
Marie Claire Diffusion
David Belkowski, responsable produit
Service abonnements
Léa Bezaud, cheffe de produit junior
Tél. : 0184888222 du lundi au vendredi (8h-19h) et le samedi (8h-16h). leserviceclient@magazines.fr
Responsable Cosmopolitanbox
Claire Marie Gautier (80 88)
Événements et promotion
Carole Payen (88 24)

Directeur de la publication
Arnaud de Contades

COSMOPOLITAN 9, place Marie-Jeanne Bassot, CS 50238, 92593 Levallois-Perret cedex. Tél. : 0141468888

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

Jonathan Wright, President of Hearst Magazines International, Kim St. Clair Bodden, SVP/Global Editorial & Brand Director, Chloe O'Brien, Global Editorial & Brand Director. International Editions: Allemagne. Australie. Bulgarie. Corée. Hong Kong. Inde. Indonésie. Italie. Mexique. Moyen-Orient. Pays-Bas. Philippines. République tchèque. Royaume-Uni. Slovénie. Taïwan. Turquie. Ukraine. États-Unis. The trademark and trade name Cosmopolitan is owned by Hearst Communications, Inc. This edition is published and distributed monthly by Marie Claire Album SAS by permission of the Hearst Communications, Inc., New York, United States of America. © Copyright 2026 The Hearst Communications, Inc.

LES ROSÉS DE PROVENCE

DES ROSÉS QUI SE DISTINGUENT.

Yannis, serveur au *Bar du Soleil*, Hyères.

CÔTES DE
PROVENCE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

édito

Il fait chaud, non ?

Un jour, en me voyant la rejoindre toute guillerette pour partager un spritz en terrasse sous 30 degrés, une amie m'a lancé : « T'es vraiment une femme de l'été. » Et j'ai trouvé que c'était un super compliment. Je ne suis pas certaine que l'effet aurait été le même avec une autre période de l'année (« T'es vraiment une meuf de la Toussaint », par exemple). Bref, en toute modestie, je reconnais que cette saison me va bien au teint. Attention, je ne prétends pas avoir l'exclusivité. En réalité, l'été est un bon basique et réussit à tout le monde. Fini les pulls qui grattent et les nez qui pèlent, les doudounes qui encombrent et les parapluies qui éborgnent. Ça y est, nous avons traversé ce long tunnel, et au bout, il y a effectivement la lumière. C'est même un grand soleil !

Il fait beau, il fait chaud, les corps se dévoilent enfin et les passants ont bonne mine car ils apparaissent sous leur meilleur jour, celui orienté plein sud. On se surprend à mater et à se demander ce que ça donnerait sans le short… Car l'été est la saison des amours et du plaisir. Nos désirs se réveillent et nos envies cavalent librement. L'esprit détendu, on s'expose au soleil et aux autres, on flirte et on prend son pied ! Alors, pour coller avec ce tempo, nous avons invité trois autrices à écrire des nouvelles érotiques inédites. Trois histoires pour s'offrir un aller simple au pays des fantasmes. Pas besoin de billet d'avion : il suffit de vous rendre page 53. Et si votre voisin de train jette un œil curieux par-dessus votre épaule, n'hésitez pas à partager – et plus si affinités… En attendant, nous vous souhaitons un merveilleux été, du genre caliente !

Manon Pibouleau,
rédactrice en chef adjointe magazine

FRED PINET

CHAQUE PEUGEOT
PORTE FIÈREMENT UN 8 :
PREUVE DE 8 ANS DE TRANQUILLITÉ,
DE CONFIANCE ET D'EXIGENCE.
JUSQU'À
208
ANS
PEUGEOT CARE GARANTIE*
PEUGEOT
*2 ans de garantie constructeur et jusqu'à 6 ans de garantie additionnelle à chaque entretien effectué dans le réseau Peugeot participant, valable jusqu'à l'entretien suivant dans la double limite de 8 ans et 160 000 km. Voir conditions sur peugeot.fr. Automobiles PEUGEOT 552 144 503 RCS Versailles.
Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo. #SeDéplacerMoinsPolluer

1

Maquis t'es belle !

Pour son shooting mode, l'équipe Cosmo a posé ses (nombreuses) valises en Corse-du-Sud. Larissa, notre cover girl du mois, a pimenté le voyage.

Par Manon Pibouleau

2

3

4

5

La Corse peut-elle être encore plus photogénique ? Apparemment, oui. Il suffit d'y organiser un shooting avec Larissa, notre sublime modèle brésilien. En quête du décor parfait, l'équipe Cosmo a parcouru les routes sinueuses de l'île, entre virages serrés et panoramas à couper le souffle. Après plusieurs heures de repérage, la team jette son dévolu sur le pittoresque pont de Spina Cavaddu et la plage de Propriano. Des cadres d'exception où Larissa tape la pose avec un naturel déconcertant. Pourtant, rien ne la prédestinait à une carrière dans le mannequinat. À 19 ans, alors qu'elle travaille comme caissière, une collègue remarque son potentiel et lui file le 06 d'un ami, chasseur de talents. Deux mois plus tard, elle s'envole pour Londres et enchaîne les contrats ! Mais cette ascension fulgurante ne lui fait pas perdre le sens des réalités. Larissa trace sa route et garde la tête froide : « Un soir, on te dit que tu n'es pas à la hauteur et, le lendemain, tu décroches la campagne de tes rêves. Tu ne peux pas t'attacher à tes succès ou à tes échecs. Il faut laisser son ego de côté et je trouve ça génial ! » Du talent et du tempérament, c'est du Cosmo tout craché. ★

1. Bad beach
Mains sur les hanches, regard qui tue, Larissa domine la plage.

2. À votre service
Crème solaire et boisson : la directrice mode, Clémence, est aux petits soins pour son équipe.

3. Comme cul et chemise
Astuce de styliste : nouer les vêtements ensemble pour ne pas les égarer.

4. Le remake
Sous l'objectif de Marc Philbert, Larissa se la joue Tomb Rider.

5. Danse avec les stars
Et c'est un 10 pour le duo Larissa et Cyril, le coiffeur et maquilleur.

DR

ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS – RCS NANTERRE B 304 907 941 – CAPITAL SOCIAL : 446 036 924 €

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. **WWW.MANGERBOUGER.FR**

Autorité et profil bas

Avec ma fille, je n'ai été ni très autoritaire, ni très Montessori. Disons que j'avais l'ascendant sur elle quand elle était enfant. Et puis elle a eu 17 ans.

Par Camille Anseaume

L'autre jour, j'ai poussé une gueulante sur ma fille quant à l'état de sa chambre. Jusque-là rien d'anormal. Alors que je lui passais un savon et qu'elle avait les yeux dans le vague, je lui ai dit « Regarde-moi quand je te parle ». Elle a posé sur moi ses grandes billes bleues, dans lesquelles je pouvais voir tout le bien qu'elle pensait de moi. J'ai dit « Me regarde pas comme ça », elle a soufflé « Faut savoir », j'ai eu une impression de déjà-vu et pour cause : c'est exactement le genre de scènes qui avaient lieu avec ma propre mère il y a environ vingt-cinq ans. La seule différence, c'est que mes billes à moi étaient marron, et que le « faut savoir », je le disais dans ma tête – c'était avant qu'on encourage les enfants à s'exprimer. Alors que je continuais à brailler, elle a levé les yeux au ciel avant de les poser sur moi cette fois avec un air presque désespéré en me disant : « Maman, calme-toi, c'est bon, c'est pas grave. » Il faut savoir que ça fait partie des phrases qui me font vriller : je déteste qu'on me dise ce qui est grave ou pas, surtout quand on a 17 ans et une expérience de la vie assez limitée. Je lui ai donc rappelé que je n'avais pas besoin d'elle pour m'éclairer sur ce qui était important pour moi, et qu'en l'occurrence, *elle* devrait plutôt faire profil bas. « Bah justement, j'en ai marre de faire profil bas. »

Ça m'en a bouché un coin. Il y avait l'insolence de son ton, bien sûr, mais pas seulement. Elle était sûre de ce qu'elle disait, et dans sa bouche mes mots sonnaient bizarrement, et faux. Ce qui m'a sauté aux yeux, c'est que je ne demanderais jamais à mon mec, une amie ou une sœur de « faire profil bas ». Que ça ne me viendrait pas à l'idée de leur reprocher leur « insolence ». C'est un vocabulaire, une attitude que je lui réservais. Il fut un temps où j'avais cru avoir l'ascendant sur mon enfant, être en mesure de lui imposer une certaine façon de se comporter, de se taire, de longer les murs. Je m'étais arrogée ce droit, peut-être à tort, mais je l'avais fait. Or ça m'apparaissait désormais évident : je ne l'avais plus.

J'avais bien eu quelques preuves qu'elle grandissait, et j'avais déjà changé pas mal de choses dans ma façon de me comporter avec elle : ça faisait longtemps que je n'entrais plus dans sa chambre sans frapper, que je lui achetais des très grandes baskets et des très petits hauts, lui donnais la permission de sortir, partir en week-end avec des amis, dormir avec son petit copain, se faire des balayages, mais je continuais à l'engueuler sur le même ton qu'avant. À exiger d'elle la résignation qu'on attend d'un enfant qu'on vient de gronder. Pour résumer, j'avais eu sur elle de l'autorité, mais je venais de comprendre que les choses avaient changé. Il était temps d'actualiser la page, de remettre en question les anciens mécanismes, et de nous voir comme on était maintenant : une mère et sa fille de 17 ans. On sait bien qu'on sera toujours les parents de nos enfants, mais on pressent que notre pouvoir, lui, est à durée déterminée. Personne ne nous dit à quel âge ça s'arrête. Ça ne peut pas être aussi simple qu'une question de majorité, alors il ne nous reste plus qu'à tendre l'oreille, et ramasser au milieu du linge sale des petits morceaux de vérité pour se réinventer. ★

Pour d'autres révélations de mère qui prend de la bouteille et des murs dans la tronche, rendez-vous sur son Insta @camilleanseaume

Bio
Camille est rédactrice, scénariste, autrice, et pas très volontariste. Heureusement, elle a des enfants pour l'éduquer.

GETTY IMAGES

Loin des yeux, près du cœur

À leur rencontre, elle part vivre en Espagne, lui en Australie. Mais la distance n'aura pas raison de leur amour.

Par Audrey Sberro

Léonard, 28 ans, technicien polyvalent événementiel, et Luna, 28 ans, prof d'espagnol au collège.

Où, quand, comment ?

Luna : Été 2019, on meurt de chaud et, avec des amis, on part se rafraîchir dans une base de loisirs avant de conclure la journée dans un festival. Léonard se joint à nous via des potes en commun. Au début, on reste distants. Je dis à une copine : « Il est beau et sympa, il devrait te plaire. » En réalité, c'est à moi qu'il a tapé dans l'œil…

Léonard : En plein mois de juillet, en région parisienne, mes amis passent me chercher pour une virée entre potes. C'est à ce moment-là que je rencontre Luna. Elle me plaît, mais je ne tente rien sur le moment. En fin de journée, au Festif l'Art, près de Meaux, on se rapproche. On passe la nuit à discuter, comme si on se connaissait depuis toujours.

Le premier baiser ?

La soirée s'éternise, on refait le monde et j'ai envie de l'embrasser. Je fais le premier pas. Ensuite, on passe trois jours ensemble, et le quatrième, je pars pour une année de césure en Espagne. Je m'arrange pour rentrer une fois par mois pour le voir, puis le Covid me ramène en France où je me confine chez mes parents.

Au petit matin, quelques heures après notre rencontre, on s'embrasse devant la scène. Je prends son numéro et on se revoit sans attendre puisqu'elle doit partir pour un an. On se demande si ça va durer, mais on arrive à se voir régulièrement, jusqu'au confinement. On est bien ensemble, mais j'ai aussi un projet en tête : je rêve de partir en Australie.

Et après ?

À son retour d'Australie, on emménage ensemble, puis on se sépare au bout d'un an car on ne se sent plus sur la même longueur d'onde. Le hasard nous rassemble un an après notre rupture pour l'anniversaire d'un ami commun… Aujourd'hui, on est sur notre petit nuage.

L'année que l'on passe à distance est un peu galère, même si on arrive à se retrouver trois semaines en Inde. En juin 2023, je rentre définitivement et on s'installe ensemble… mais ça ne dure pas. Quand je la revois un an plus tard, ça me fait tout drôle, j'ai envie de nous redonner une chance.

Votre plus beau souvenir ensemble ?

Son retour d'Australie. Après tout ce temps séparés, rien n'avait changé. C'était la confirmation de notre amour.

Pour nos trois ans, on est partis quinze jours en van en Islande. Tout était beau. Je me suis dit que c'était vraiment celle avec qui je voulais passer ma vie.

Sa plus belle qualité ?

Il est toujours là pour m'épauler dans les moments difficiles.

Elle est solaire. D'ailleurs, c'est son surnom : « mon petit soleil ».

Son plus grand défaut ?

Il est trop sur son téléphone et il a tendance à ne pas m'écouter.

Au moindre truc qui ne se passe pas comme prévu, elle panique.

Des projets ensemble ?

Un déménagement et un grand voyage.

Un voyage en Corée du Sud ou en Amérique latine. ★

DR

20 souvenirs à ramener de vacances

Peu importe la destination, je rentre toujours avec les mêmes bibelots et les mêmes sentiments.

Par Manon Pibouleau

Un esprit zen, chill, relax, peace man, alors merci de ne pas parler trop fort, chef.

Une carte postale que j'ai pris soin d'écrire « Ici, grand soleil ! Bisous, on pense à vous » et que je remettrai en main propre, à mon retour.

Un coup de soleil qui se transformera en bronzage avant de finir en vieilles pelures.

Un excédent bagage.

Un nouvel accent : « Oh putaing cong, déjà la reprise ! Peuchère… »

Douze photos ratées du coucher de soleil.

Les claquettes, le peignoir et le mini-savon de l'hôtel.

Une ribambelle de bonnes résolutions qui vont se fracasser la tronche contre le quotidien.

Un Tricount selon lequel Paul me doit toujours 12 balles.

La nostalgie du buffet bien garni du petit déjeuner.

Des commentaires ultra-sympas de mes hôtes Airbnb : « Manon a été respectueuse et avenante. En plus d'être intelligente, belle et terriblement drôle… ». Et j'en rajoute à peine.

Le récit détaillé de mes aventures, que je vais raconter à chaque collègue, en leur tenant fermement la jambe.

La batterie « sommeil » rechargée à 100 %.

Un magnifique coquillage ramassé sur la plage qui fera cendrier à la maison.

Une irrépressible envie de changer de vie : « Bichon, ça te dirait d'ouvrir un gîte dans le Vercors ? »

Un pot en terre cuite, typique de la région, pour ma super copine qui insiste sur le fait que « vraiment, il ne fallait pas ! ».

Un niveau de tolérance redoutable au rosé.

Le bouquin que j'avais prévu de lire cet été, tout propre, tout neuf… puisque je ne l'ai jamais ouvert.

L'habitude de conduire à gauche. « Ohhh ça va, pas la peine de klaxonner ! Je fais demi-tour ! »

La désagréable sensation que ces deux dernières semaines sont passées en deux battements d'ailes de mouette. ★

On se sape comme Angèle
page 35

On adopte le make-up des drag queens
page 41

On se met à la rando
page 48

s'inspirer

Cap sur la Sicile

Avec son projet Iconic Trident, le Club Med invite des artistes du monde entier à réinterpréter son célèbre logo. Cette année, on craque pour la collab avec le duo de Françaises Pangea, qui célèbre la poésie de l'île à travers cinq étendards inspirés des éléments de la nature. À admirer dans le resort sicilien, à Cefalù, clubmed.fr.

DR

cosmonews

Films, expos, collabs et nouveautés…
Nos 18 infos et coups de cœur du mois.

Par Sophie Billaud, Marie Henrio, Marinette Lévy et Florence Trédez

1

Rien à cacher
Ce sac joue la carte de la transparence. Hilma, Alohas, à partir de 245 €.

Les albums du mois

Pour communiquer avec la nature

Spectaculaire et politique, telles sont les qualités de Lido Pimienta, chanteuse canadienne d'origine afro-colombienne et wayuu. Son combat contre le patriarcat et le racisme, c'est toute sa vie. Artiste multidisciplinaire, la Björk colombienne, nommée aux Grammy Awards, sort un cinquième album, *Caribenya* (Anti), contraction entre Caribe et Enya, la chanteuse irlandaise qu'elle admire. Cet opus mélange cumbia enflammée (comme sur *Toxico*, qui parle des amitiés toxiques), rythmes afro-caribéens, sonorités électro éthérées et chant puissant.

Pour une soirée entre amis

Ravyn Lenae, star montante du RnB alternatif et de la néo-soul, originaire de Chicago, avait sorti deux albums saisissants et fait la première partie des tournées de SZA et de Sabrina Carpenter. Cette petite-fille de pasteur à la voix de soprano a étudié la musique classique au lycée des Arts de Chicago avant de se lancer dans le grand bain de l'industrie musicale. Sur *Blue Island* (Atlantic Records), son nouvel album, elle alterne ballades folk catchy, bangers pop-funk ou morceaux pop-rock, rendant sa musique plus accessible.

Pour danser sur le sable

Dix ans après *Blue Lights*, des récompenses méritées (deux BRIT Awards et nominations aux Grammy Awards et au Mercury Prize) et un succès éclatant (4,7 milliards d'écoutes sur Spotify), Jorja Smith, la chanteuse britannique à la voix de soie, revient avec un troisième album, *What Are The Odds* (Because). Et joie, c'est un album réalisé avec P2J (producteur de Beyoncé) et dédié au dance floor. Jorja mélange les styles chers à la scène britannique comme l'afro house, la soulful house, la funky house, le 2-step ou le grime et ça lui va très bien.

2

TOUT LE MONDE VEUT SON OURSON

Après le flan, c'est au tour de l'ourson en guimauve de signer son retour dans l'univers de la pâtisserie. Longtemps cantonnée aux rayons bonbons, cette douceur ultra-régressive inspire désormais les plus grands noms du sucré. Le temps d'une capsule, Pierre Hermé s'est associé au sculpteur Michel Bassompierre pour imaginer un ours épuré, décliné en trois recettes chocolatées. De son côté, la cheffe Naoko Oishi revisite ce classique de l'enfance pour Atelier Pages avec des oursons à la vanille et à la framboise. Enfin, Christophe Michalak propose une version glacée, dont la surprenante virgin piña colada. Et maintenant, à qui le tour ? Le millefeuille, le vacherin ou… une autre madeleine de Proust ?

DR

4

Le poids des vacances
La preuve qu'on ne sait toujours pas partir légère. Même à la plage. Collection The Beach Club, parfois.com.

5

Le goût du style
La maison de couture Casablanca troque les défilés pour la pâtisserie, et signe avec Ladurée des coffrets de macarons délicieux et stylés. 40 €.

6

L'été en bouteille
Inspirée de Mykonos, cette huile d'olive extra vierge apporte une saveur des Cyclades à nos grillades. Kalios, 25 €.

C comme cool
Rien ne prédestinait Carel et Scholl à matcher. Pourtant, les deux marques signent une paire de chaussures aux accents seventies hyper vitaminée. Mules à talon, 235 €.

7

8

AVOIR LES CROCS
Jamais rassasiée de succès, Crocs s'offre une ambassadrice de choix : la chanteuse Ebony ! 60 €.

9

GIRLS JUST WANNA HAVE FUN

Avec *Toutes sur scène*, les femmes sont enfin sous les projecteurs. Au programme de cette première édition : tables rondes et podcasts engagés avec, entre autres, Lauren Bastide et Rokhaya Diallo, suivis des concerts de Yoa, Camille Yembe, Juste Shani ou encore Sloann. Fait suffisamment rare pour être souligné : l'événement est 100 % gratuit. Alors on réserve son samedi 19 septembre pour vibrer et danser au Théâtre du Châtelet, à Paris. Ouverture de la billettterie dès le 25 août. @toutes.sur.scene

10

Sur nos écrans

Ejord

S'ils s'intègrent vite à la communauté, les Gheorghiu choquent avec leurs principes religieux radicaux. Quand des bleus sont découverts sur le bras de leur fille, un signalement pour maltraitance est fait. En transposant son regard critique sur la société de la Roumanie à la Norvège, le réalisateur Cristian Mungiu universalise encore plus son propos. Cette chronique forte et intelligente donne à penser sans juger quant à la façon d'éduquer dans la sphère privée. Avec leur look rigoriste, Renate Reinsve (*Julie (en douze chapitres)*) et Sebastian Stan (*Avengers*) sèment le doute et alimentent le suspense. Une Palme d'or à Cannes méritée. En salles le 19 août.

Tip Toe

Quand Leo demande à Clive, son voisin, de faire des travaux dans le bar gay qu'il gère à Manchester, les choses dégénèrent : l'électricien ne supporte pas les discussions très engagées des serveurs queer. Ce qu'il ignore, c'est que son fils est amoureux d'un garçon… Le créateur de *Years and Years* et *It's a Sin* délaisse les années sida pour s'intéresser aux débats sur les orientations sexuelles et les identités de genre. Portée par ses répliques mordantes et ses situations provoc, cette comédie très caustique et ultra-militante dénonce la façon dont les réseaux sociaux alimentent la haine contre la communauté LGBT+. Drôle et jamais manichéen. À partir du 13 août sur HBO Max.

The Agency (saison 2)

Toujours amoureux de Samia, retenue par les forces du Qatar, Martian choisit de trahir la CIA pour la sauver. Il s'engage en échange à livrer un agent iranien, en manipulant la nouvelle recrue de l'agence envoyée à Téhéran. Ce second volet de l'adaptation américaine du *Bureau des légendes* impose un rythme plus soutenu dans l'intrigue, toujours aussi tentaculaire. Michael Fassbender est fascinant de complexité, tiraillé entre sa « légende » et ses sentiments. Saura Lightfoot-Leon campe une débutante attachante, fonctionnant à l'instinct. Une plongée en apnée dans les coulisses d'un monde du renseignement terriblement impitoyable. À partir du 13 août sur Canal+.

11

Pimenter son été…
Avec ce sex-toy très épicé !
La Nouvelle x Passage du Désir, 50 €.

12

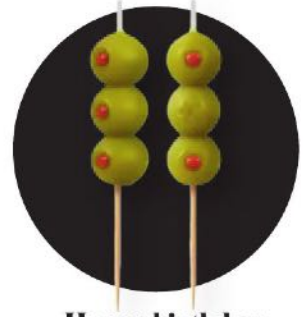
Rebelle sans cause
Nos solaires se la jouent punk. Arcus Paris, 180 €.

PIERRE DASCHIER 2026 ; LUKE VARLEY/VIACOM INTERNATIONAL INC ; DR

Voir la vie en rose...
avec ce maillot né de la jolie rencontre entre Etam et Rouje. 75 €

Le it-bag de la supérette
Et déjà le Caddie préféré du clan Kardashian. Hulken, 120 €.

Drôles de ballerines
Avec cette collab entre Birkenstock et Repetto, on est à deux entrechats de devenir danseuse étoile. 370 €.



Happy birthday
Les bougies se mettent à l'heure de l'apéro. Lot de 6, 11 €, fleux.com.

13 ON SE MOBILISE !

Coup dur pour Solidays. Annulé à cause de la canicule de juin dernier, le festival laisse derrière lui un manque à gagner de 3 millions d'euros, soit près de 70 % des ressources dédiées l'association Solidarité Sida. Une perte qui menace directement le financement de nombreux programmes de prévention et d'aide aux malades. Pour la première fois de son histoire, l'association lance un appel aux dons. Envie de donner un coup de pouce ? Rendez-vous sur solidays.com

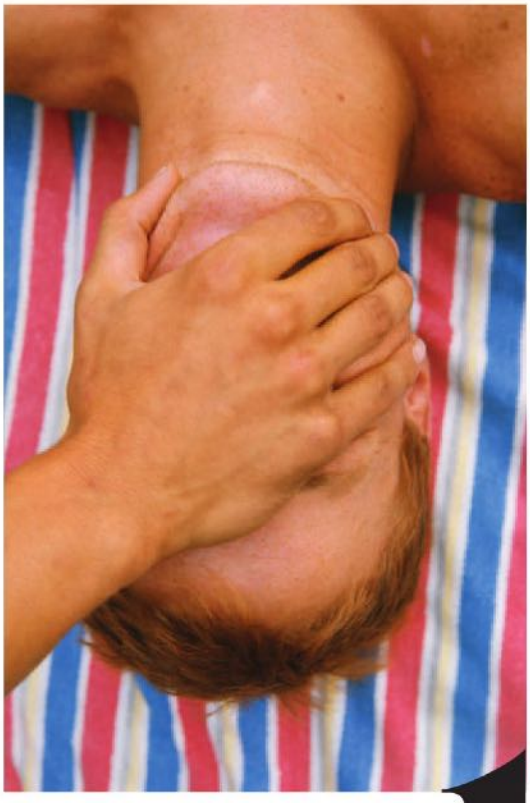
14 ALERTE À LA MÉDUSE !

On ressort ses sandales et sacs en plastoc des années 2000 : la tendance du 100 % transparent fait son come-back. Impulsée par Chemena Kamali (qui a imaginé pour Chloé des escarpins dignes de Cendrillon), la vague jelly a déferlé sur la mode. Résultat ? Une avalanche de matières translucides, de PVC coloré et d'accessoires gélifiés qui apportent une bonne dose de nostalgie à nos looks estivaux. Collection Splash Jelly, Tory Burch (ci-dessus), à partir de 140 €. Escarpins Chloé (ci-contre), 520 €, mytheresa.com.

MASSAYA KUCHINO ; DR

15

Le casse du siècle
Marine Serre s'empare de *La Joconde* et lui offre une seconde vie version fashion. Collection pour le Louvre, 410 €, sur boutique.louvre.fr.



LA FACE CACHÉE D'ELTON JOHN

On connaît Elton John pour ses tubes et ses lunettes pailletées, un peu moins pour son impressionnante collection de photos. Depuis plus de trente ans, le chanteur et son conjoint, David Furnish, se passionnent pour le 8e art. Jusqu'au 27 septembre, le Jeu de Paume expose une sélection puisée parmi leur fonds exceptionnel de 7 000 clichés, retraçant une histoire de la photographie moderne, des années 1950 à nos jours. Mode, célébrités, reportage: le parcours réunit les plus grands noms de l'image, d'Irving Penn à Diane Arbus, en passant par Nan Goldin ou Robert Mapplethorpe. Parmi les plus marquantes: Los Angeles embrasée par les incendies de 2025, l'actrice Doris Day au milieu de ses caniches multicolores ou l'iconographie gay des années 70 et 80. *Fragile Beauté*, jeudepaume.org

16

Les expos du mois

WALTER PFEIFFER ; LUCA TOMBOLINI/COLLECTIVE PARADE

DANS LA TÊTE DE MOSSI TRAORÉ

Au cas où l'on serait passée à côté de son tee-shirt manifeste… *«I want the younger generation to know Madame Grès better than Kim Kardashian»*: cette phrase résume à elle seule l'esprit de Mossi Traoré. Pour le créateur, la mode ne se limite pas aux vêtements, elle est à la fois un terrain d'expérimentation, un outil de transmission et un langage collectif. Au Mucem, le styliste nous ouvre les portes de son univers et dévoile notamment son admiration pour Madame Grès, dont le travail du drapé l'a profondément inspiré pour ses défilés. Entre silhouettes grandioses, installations immersives et reconstitution de son atelier, cette expo nous immerge dans la tête de ce créateur hors du commun. À voir à tout prix, surtout si on est en vacances à Marseille! *Mossi Traoré, la mode aussi,* jusqu'au 16 novembre.

17

À VOS PLUMES !

Fini de buller sur la plage ou de s'envoyer des mojitos en terrasse: il est temps de réveiller la Marguerite Duras ou l'E.L. James qui sommeille en nous. Pour la deuxième année consécutive, City Éditions, Lizzie, J'ai Lu et Cosmopolitan lancent le Prix du roman de l'été et se mettent en quête de la prochaine révélation littéraire. Il est temps de saisir son plus beau stylo et de donner vie à ce polar ou à cette romance qui trottent dans notre tête depuis des années. Une fois le manuscrit achevé, il suffit de l'envoyer avant le 30 septembre à minuit. Et *cherry on the cake*: le roman gagnant sera publié et distribué dans toutes les librairies du pays. Prête à signer moult dédicaces? Toutes les infos en flashant ce QR code:

ICÔNE

SANS ALCOOL

Le Virgin Bellini

6cl de sirop de pêche,
1cl de jus de citron,
et 12cl d'Icône !

Retrouvez-nous sur Instagram : @icone_sans_alcool

À CHACUN SON MOMENT **ICÔNIQUE**

*À découvrir en grandes surfaces au rayon des **VINS SANS ALCOOL.***

* Visuel généré en partie avec l'aide de l'IA. RCS B 482 283 694 – JUIN 2026

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

18 Les bouquins du mois

Lumineux

***DONNE-MOI TON CŒUR,* DE LOUISE JANET**

Dernier été à Crapéou. Loulou retrouve pour la dernière fois la maison familiale du Bugey, bientôt vendue pour permettre à ses grands-parents de rejoindre la ville. Un village enclavé, peu de jeunes, beaucoup de silence. Elle s'y ennuie, lit, et espère surtout oublier Timtim, cet amour de fac qui n'en était pas vraiment un. Mais la campagne lui réserve d'autres troubles: Guy et Léo croisent sa route, et son cœur repart aussitôt à l'emballement. Sauf que ces deux-là n'ont d'yeux que pour Joanna. Loulou va devoir lâcher ses romans, affronter le réel et abandonner l'idée de l'amour qu'elle s'était fabriquée à force de pages tournées.
Donne-moi ton cœur raconte ce moment suspendu entre l'adolescence et l'âge adulte, quand il faut faire le deuil de ce qui n'a pas eu lieu et de ce qui n'adviendra peut-être jamais. Dans sa première bande dessinée, Louise Janet dessine au crayon, avec des couleurs vives et franches, une ruralité douce-amère et des personnages légèrement décalés, tendres, maladroits, et profondément humains. (L'Employé du moi, 152 p., 26 €)

Écrasant

***PREMIER CORPS,* DE MORGANE AZ**

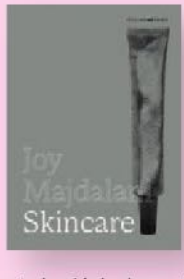
Devant la piscine, Ysée regarde l'une des filles de sa sœur Diane s'avancer seule vers l'eau. Mais son corps refuse de bouger. Le soleil et l'odeur du chlore la happent et la ramènent seize ans plus tôt… Martin, le premier désir, cet été où elle avait enfin existé hors de l'ombre de sa sœur. *Premier Corps* démêle avec sensibilité les nœuds d'une relation sororale faite de manques et de rêves volés, jusqu'à ce geste — ou son absence — qui pourrait tout changer. (Plon, 288 p., 21 €)

Énigmatique

***LE SECRET DE JEANNE,* DE SOPHIE ASTRABIE**

Apprendre que son père vient de mourir alors qu'on le croyait mort depuis dix-sept ans, c'est quelque chose. Face à cette nouvelle, Alexandra se retrouve seule, sa mère ne lui dira rien. Mais sa grand-mère? Dans ses affaires, elle trouve une piste: un plan mystérieux, une porte cachée et des années de secrets. Dans ce roman bouleversant, trois femmes, trois époques et trois silences se répondent et parlent de ce que l'on hérite sans le choisir. (J'ai Lu, 448 p., 9,20 €)

Épidermique



***SKINCARE,* DE JOY MAJDALANI**

Directrice artistique pour une marque de cosmétiques, une femme a fait de son corps un territoire à maîtriser, et du désir des autres une matière à modeler: le soin comme religion, le miroir comme tribunal. Jusqu'au jour où son emprise vacille. Joy Majdalani signe un texte court, sensuel et impitoyable sur les illusions que l'on entretient sur soi et sur les autres, avec la peau comme vecteur. (Éd. 49 Pages, 48 p., 7,49 €)

DR

LA QUESTION À VOUS POSER CET ÉTÉ :
PEUT-ON VRAIMENT ÉCHAPPER
AUX PIÈGES DU PASSÉ ?

élu Prix du Roman de l'Été 2026

City LIZZIE COSMOPOLITAN J'AI LU

Camille Tissot

Camille a toujours su qu'elle voulait écrire, sans vraiment savoir sous quelle forme. Alors, elle débute en tant que journaliste. Mais très vite, une passion refait surface : le théâtre. En parallèle de son boulot, elle suit le Cours Florent, monte sa propre troupe et se produit au festival d'Avignon. Avec le temps, son écriture devient mordante, décalée. En 2016, elle crée *Nana*, une micro-série hilarante sur la rupture amoureuse. Très vite, elle attire l'attention de Canal+ et devient chroniqueuse dans *L'Info du vrai*. Elle prend confiance, se lance dans le stand-up, écume les comedy clubs, et tada ! Elle dévoile son premier seule-en-scène *Heureuse*. Camille Tissot est notre présidente du mois.

Par Manon Piboulleau

Félicitations, vous voilà à la tête du gouvernement. Ni une, ni deux, il faut prendre de nombreuses décisions. Qui nommez-vous Premier.e ministre ?
Mon psy. Il trouvera les mots justes pour me rassurer et organisera des séances de thérapie collective avec les autres chefs d'État. Dès que Trump part en vrille, il lui dira : « C'est la fin de notre séance, Donald. »

Quel est le premier truc que vous faites en posant un pied à l'Élysée ?
Fini les repas avec nappe blanche et coq au vin. On s'installera plutôt autour d'une table ronde et on boulottera de l'anchoïade, à la bonne franquette. On pourra même manger avec les doigts !

Depuis votre victoire, comment faut-il s'adresser à vous ?
Appelez-moi Camille, pas Madame. Sinon j'angoisse. Ça me rappelle trop que je vais avoir 40 ans. D'ailleurs, on est bien d'accord : je ne les fais pas, hein ?

On est un peu ric-rac, c'est la crise. Vous coupez quel budget ?
Le budget alloué aux jets privés. Je prendrai le train autant que possible ! Ah non, non, rien avoir avec ma phobie de l'avion.

Quelle est l'urgence qui pourrait vous réveiller en pleine nuit ?
Les cauchemars de mes enfants. « Ne vous inquiétez pas, Maman la présidente est là. »

Si vous deviez créer un ministère, à quoi serait-il destiné ? Comment s'appellerait-il ?
Le ministère AMER, comme le groupe de rap que j'écoutais dans les années 90. Sa mission : remettre de la joie dans les établissements scolaires et investir dans tout ce qui aide les enfants à grandir autrement (les arts, le sport, l'imaginaire…).

Quel est le truc pas très légal dans lequel vous trempez ?
Je reconnais que je ne mange pas toujours bio. Parfois, je rejoins le gang des colorants alimentaires et industriels, surtout quand il s'agit de sauce pesto rosso. J'espère que vous comprendrez…

Sur quel sujet avez-vous menti pour gagner cette élection ?
J'ai affirmé que je connaissais ma droite et ma gauche alors que c'est faux. Et je ne parle pas de politique !

Vous êtes quel genre de présidente ?
Une présidente qui ne sait pas parler anglais. Je suis beaucoup plus hispanique.

Le mot de la fin, Madame la Présidente ?
C'est la fin de ma séance. ★

JESSICA DOMBRE

Son actu

On réserve illico nos billets pour assister à son one-woman-show *Heureuse*. Un spectacle où l'on se marre de tout : des angoisses, de la maternité et des grandes questions existentielles. Dès le 23 septembre, au Théâtre de Dix Heures, à Paris.

Christophe Willem

Le chanteur pop est redevenu cool auprès de la Gen Z et sort un album l'automne prochain.

Par Florence Trédez

Grand, dégingandé, cheveux longs, barbe et regard bienveillant, Christophe Willem a quelque chose du Christ Rédempteur, la statue au sommet du Corcovado qui domine Rio, la ville où il vit quelques mois par an. « D'habitude, j'ai toujours les cheveux longs entre deux albums et je les coupe pour la promo mais là, tout le monde m'a dit de les laisser comme ça, que ça m'allait hyper bien. » Le gagnant de la saison 4 de *Nouvelle Star* (M6), serait-il le nouveau héros de la Gen Z ? En ce moment, pas une playlist de soirée ou de karaoké qui ne comporte son titre *Double je* (« Quand je serai grand, je serai Bee Gees / Ou bien pilote de Formule 1 »), sorti en 2007, devenu trend cool sur TikTok. La queen Theodora elle-même l'a invité à interpréter en duo sur la scène du Zénith ce hit écrit par Zazie. « À l'époque, explique-t-il, personne n'avait compris que c'était un titre queer. » Plutôt que « bisexuel », un terme qu'on lui a souvent attribué dans les médias, il préfère parler d'attirance ou de sensibilité. « La sexualité ne constitue pas à 100 % une personne », explique-t-il. Un refus de se laisser coller des étiquettes qui lui viendrait, dit-il, du harcèlement scolaire qu'il a subi au collège, à Deuil-la-Barre, dans le Val-d'Oise, où ses parents tenaient une auto-école. « J'étais efféminé, j'avais une voix aiguë, on me traitait de "sale pédé" à une époque où je n'avais même pas de sexualité. J'en ai vraiment souffert. »

ELISA BAUDOIN

Côté carrière, l'interprète de *Systaime* (Columbia) – son nouveau single pop électro annonciateur d'un sixième album en novembre – a toujours fait preuve de la même envie de ne pas se laisser enfermer dans des cases. Tour à tour pop, disco, soul, funk, électro, il a collaboré avec les artistes les plus divers (de Kylie Minogue à Carla Bruni, en passant par Philippe Katerine), parfait électron libre de l'industrie musicale. « Quand je suis sorti de *Nouvelle Star*, je suis passé chez Sony, ma maison de disques, où on m'a dit : "Tiens, voilà, écoute, c'est ton premier album." Je leur ai dit : ce n'est pas mauvais mais ça ne m'intéresse pas. Si vous voulez, j'explique aux journalistes que je me désiste au profit de l'autre finaliste, Miss Dominique. » Ayant obtenu toute liberté artistique, il enchaîne alors les hits et les albums à succès, avant de faire un flop sur *Rio*, son cinquième album très électro-pop. « Et c'est là que j'ai vraiment failli arrêter ce métier. Car depuis le début, moi, je voulais être prof, où tu as un plan de carrière tout tracé. Je trouvais incroyable de vivre de sa musique, mais ça restait un hobby, une passion. » Une productrice le convainc alors de ne pas tout abandonner : « "Si toi tu arrêtes, alors beaucoup d'autres artistes devraient arrêter", m'a-t-elle dit. » Et voilà Christophe Willem, idole des années 2000, en plein retour de flamme et de hype ! ★

En tournée à partir de l'automne 2027, et à Paris à l'Accor Arena le 9 décembre 2027.

En ce moment, tu as plutôt la flamme ou la flemme ? La flamme. Je suis reconnaissant pour l'accueil qu'a reçu mon premier single et je suis porté par ce qui se passe.

Quelle chanson te met le feu ? *Man I need* d'Olivia Dean. J'adore !

Ce jour-là, tu as eu chaud… Quand j'étais aux JO à Rio, j'ai passé une super soirée jusqu'à quatre heures du matin, complètement bourré, et une radio m'a proposé de faire le morning en direct. Et là, j'ai eu très chaud : comme j'étais saoul, j'étais totalement inaudible. Et je ne comprenais rien.

La dernière chose ou la dernière personne que tu as allumée… Mes enceintes connectées car j'écoute de la musique dans toutes les pièces.

Le truc qui fait redescendre ta flamme en deux secondes ? L'actualité. J'adore les émissions de débats mais je m'énerve tout seul devant ma télé.

Dans ton métier, quelle est ta flamme jumelle ? Zazie. On n'a pas les mêmes vies, on ne vient pas du même milieu mais on veut toujours faire danser les gens et on a un fond de mélancolie. On est des miroirs inversés.

« Dans chaque histoire perdue, il y a toujours une étincelle. » Es-tu d'accord avec cette affirmation des L5 ? Absolument pas. Je suis très drastique : quand c'est fini, c'est fini. Les vieux plats réchauffés au micro-ondes, c'est dégueu.

De toutes les flammes de ta vie, laquelle est la plus importante ? Le goût de la vie justement.

Pour **me déplacer**

J'aime bien pédaler. En revanche, souffrir et transpirer, bof. Par chance, ce vélo électrique s'adapte tout seul à mon rythme. Son moteur et sa technologie d'assistance automatique ajustent l'effort en temps réel, selon le terrain. Résultat ? Une conduite ultra-confortable (même sur les pavés), une autonomie de 110 km, et des détails bien vus comme les clignotants intégrés. Me voilà à l'heure, de bonne humeur et même pas essoufflée. Urban GT, Starway, 2 190 €.

Je veux passer un été nomade

Préparez-vous à suivre le rythme parce que j'ai la bougeotte.

Par Manon Pibouleau

Pour **me booster**

Le matin, je suis pressée et franchement pas réveillée. Alors, dans mon sac, j'embarque la Thera Move. Cette machine ressemble à une gourde mais cache un sacré talent : celui de préparer un bon café, n'importe où. Compatible avec les capsules Nespresso et le café moulu, elle me promet un shot d'énergie en quelques secondes. Jamais mieux servi que par soi-même, pas vrai ? Thera Move, Create, 100 €.

Pour **m'ambiancer**

Inutile de retirer mes écouteurs pour suivre une conversation. Tout a été pensé pour me faciliter la vie : le son immersif, la réduction de bruit intelligente et, surtout, le nouvel étui avec écran intégré. Pour régler le volume ou changer de morceau, tout se pilote depuis le boîtier, sans sortir mon téléphone. JBL Live Flex 4, JBL, 200 €.

Pour **rester fraîche**

Hors de question de me calfeutrer chez moi, tapie dans l'ombre, les volets fermés. Si je veux supporter la chaleur sans renoncer à mes activités, je m'équipe de ce ventilo portable. Avec ce gadget 3-en-1, Shark met à l'amende les mini-ventilateurs qui brassent de l'air chaud. Équipé d'une plaque effet cryo pour rafraîchir la peau, il est aussi doté d'une ventilation puissante et diffuse une brume ultra-fine. Et maintenant, en avant ! 11,2 x 8,42 cm, ChillPill, Shark, 130 €.

FRED PINET ; DR

Pour l'instant, ils ne négocient pas le téléphone à table.

Orange, SA au capital de 10 640 226 396 € - 111 quai du Président Roosevelt 92130 Issy-les-Moulineaux - RCS Nanterre 380 129 866.

Quand cela arrivera, nous serons là.
Tous nos conseils sur le temps d'écran,
#ForGoodConnections

orange™
est là

Viens, on y croit !

Des infos positives, des initiatives engagées et des femmes de talent pour garder foi en l'avenir.

Par Manon Pibouleau

L'audacieuse du mois

Gaëlle Burcklé, créatrice de 37 degrés, une marque de boxers contraceptifs

« En 2020, je découvre sur les réseaux l'existence d'un anneau en silicone permettant une contraception masculine thermique par remontée testiculaire. Je suis fascinée par cette solution simple, réversible et sans hormone. À l'époque, la réaction de mon compagnon m'interpelle : pour lui, hors de question d'envisager cette option ! Et ça me révolte… Pourquoi la contraception repose-t-elle uniquement sur les femmes ? Étudiante en design textile, j'avais l'habitude de travailler sur des sujets liés au corps, mais j'hésite à m'emparer du problème. Je ne me sens pas légitime car je n'ai pas de testicules. Puis, je me ravise : après tout, qui a inventé la pilule ? Je me lance dans l'aventure, je rencontre des associations, des chercheurs, et je comprends que ce type de dispositif peut être amélioré. En 2024, avec Matthieu Gilquin, mon associé, nous lançons 37 degrés et présentons notre premier boxer contraceptif. Grâce à mon expertise en modélisme, j'imagine un sous-vêtement confortable et facile à adopter au quotidien. Ce boxer maintient les testicules plus près du corps afin d'augmenter leur température et de réduire la production de spermatozoïdes. Attention, l'effet n'est pas immédiat. Il doit être porté quotidiennement pendant trois mois avant d'atteindre un effet contraceptif (à contrôler par des examens médicaux). Après l'arrêt du port, la fertilité revient progressivement. Aujourd'hui, notre ambition est claire : permettre aux hommes de partager la responsabilité contraceptive et alléger la charge mentale qui pèse sur les femmes. » *Boxer contraceptif, 35 €, 37-degres.com*

LE CHIFFRE

En France, une famille sur quatre est monoparentale et, dans 82 % des cas, il s'agit de mères célibataires, davantage exposées à la précarité. En moyenne, il leur manquerait 3 000 € par an (soit 250 € par mois) pour couvrir leurs besoins.

Étude de l'Observatoire de l'émancipation économique des femmes publiée par La Fondation des Femmes.

La bonne nouvelle

Dès la rentrée, les protections menstruelles réutilisables seront intégralement ou partiellement remboursées… pour les moins de 26 ans et les bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire. Pas mal… mais peut mieux faire !

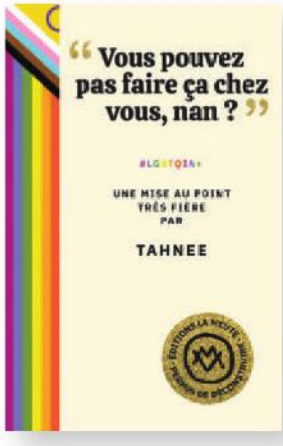
MANON JOUMARD

L'expédition

Depuis 2024, la branche européenne du groupe Shiseido s'engage dans le projet M.A.R.E (*Marine Adventure for Research & Education*), une initiative scientifique menée à bord d'un catamaran en Méditerranée. Cet observatoire itinérant permet d'étudier la santé des océans et plus particulièrement le microbiome marin. Ces micro-organismes participent à la production d'oxygène et ont la capacité de dégrader naturellement certains polluants, notamment les résidus issus des crèmes solaires. Une bonne façon de préparer le futur en imaginant des soins respectueux de l'environnement.

Et clic !

Grâce à la plateforme de revente Second Service, la vaisselle des grandes tables gastronomiques s'invite dans nos placards. Le principe est simple : offrir une seconde vie aux assiettes et équipements issus des restaurants, souvent renouvelés alors qu'ils sont encore en très bon état. Une initiative qui permet de limiter la surproduction et de s'équiper avec du matériel de pro à prix doux. Maintenant, il s'agirait de cuisiner autre chose que des pâtes ! secondservice.fr



GABRIELE BASILICO ; DR

Le livre

L'humoriste Tahnee dévoile son livre *Vous pouvez pas faire ça chez vous, nan ?* (coll. Permis de déconstruire, Éd. La Meute, 11,50 €). Un essai drôle, sensible et percutant dans lequel elle répond aux remarques entendues trop souvent par les personnes LGBT+ : « Vous êtes obligés de vous afficher ? », « On vous voit partout », « Vous avez déjà obtenu l'égalité »… À travers son expérience de femme lesbienne, queer, afroféministe et jeune maman, Tahnee interroge l'injonction à la discrétion imposée aux minorités sexuelles et de genre. Elle rappelle aussi que la visibilité n'est pas une provocation mais un outil dans la conquête des droits.

Hop, c'est dans le panier !

Un rouge à lèvres
naturel et rechargeable pour changer de teinte sans racheter un tube entier. Le Klassic, écrin et rouge à lèvres, Luc Kieffer, 85 €.

Des b.o.
conçues à partir de bijoux chinés et assemblées dans un atelier situé près de Rennes. B.o. Adaoz, pièces uniques à partir de 35 €.

Un sac à main
made in France pour favoriser le savoir-faire local et repenser notre mode de consommation. Sac Côme, Nodie's, 370 €.

© photo : Jean RANGORAC - illustration : Xavier MONTEAU / France Télévisions

DISPONIBLE SUR

france•tv

En partenariat avec COSMOPOLITAN

Pour les vacances, que l'on mette le cap sur l'Italie, les Philippines ou Palavas-les-Flots, un détour par la boutique de souvenirs s'impose. Mais cette fois, pas question de repartir avec des magnets. Le véritable trésor ? Le tee-shirt le plus kitsch du magasin, celui floqué du nom de la station balnéaire, orné d'un coucher de soleil ou d'un imprimé rétro un peu douteux. Longtemps classé dans la catégorie « faute de goût », le tee-shirt de touriste signe son grand retour mode. De notre côté, on l'aime car il joue la carte du décalage, de la nostalgie et du second degré. Bonne nouvelle : plus il est ringard, plus il est tendance !

ON ADOPTE LE TEE-SHIRT DE TOURISTE

Par Sophie Billaud. Photo Raphaël Lugassy.

MICHAEL KORS

Peut-on porter un sarouel sans passer pour une babos ?

Oui. Sauf si vous avez prévu de vous balader pieds nus avec une guitare acoustique dans le dos.

Par Sophie Billaud

À la simple vue de ce pantalon, vous entendez Pierpoljak fredonner dans vos oreilles : « J'sais pas danser, j'remue que sur le reggae… » (Déso si vous l'avez dans la tête pour la journée). Mais sachez qu'avant de devenir le vêtement préf des hippies en route pour Goa, le sarouel serait né en Chine, trois siècles avant notre ère, puis aurait voyagé jusqu'en Perse. Aujourd'hui, les marques se le réapproprient pour en faire un basique. Pour le porter sans fausse note, voici nos tips.

On choisit le bon modèle. On évite les sarouels trop bariolés et on opte pour une couleur unie : un beau kaki, un jaune beurre ou un rose pastel.

On joue la carte estivale. On l'enfile après la plage avec un top et une paire de sandales. En soirée, on l'associe à une veste en denim.

On l'ose au travail. Porté avec une paire de bottines, un top travaillé et un blouson, on se transforme en boss lady. ★

BALMAIN

Le bon look

Veste
Bonprix, 37 €.

Sac Call It By Your Name, 125 €.

Sarouel
Free People, 85 €.

Solaires
Signature Krys, 99 €.

Sandales
Tamaris, 80 €.

Top
Mango, zalando.fr, 40 €.

LAUNCHMETRICS, DR

Angèle

Véritable phénomène pop, la chanteuse nous séduit autant par sa musique que par son style affirmé. Sur scène, en festival ou à la Fashion Week, la star belge affiche une allure reconnaissable entre toutes, mêlant influences streetwear, douceur pop et rétro parisien. Décryptage de son style en quatre looks phares.

Par Sophie Billaud

Body Ernest Leoty, 195 €, **pantalon de survêtement** Adidas Originals, sur zalando.fr, 70 €. **Solaires** Vogue Eyewear, 150 €, **b.o.** Justine Clenquet, 85 €, **sac à main** Desigual, 80 €, **baskets** Freestyle Hi Reebok, 110 €.

Veste de sport Kappa, 100 €, **débardeur** Maison 123, 29 €, **pantalon** IKKS, 495 €. **Solaires** Ray-Ban, 155 €, **sac à main** Riccy, Liu Jo, 139 €, **mules** Renata, Bobbies, 205 €.

Polo Barbour, 185 €, **short** Levi's, aux Galeries Lafayette, 69 €. **Solaires** Lacoste, 153 €, **sautoir** de seconde main Chanel, sur jaiio.fr, 1200 €, **chaussettes** Undiz, 13 €, **mocassins** Alambra Bocage, 145 €, **sac à main** Gérard Darel, 445 €.

Cardigan Melissa, Balzac Paris, 145 €, **pantalon** LacRébo, 19 €. **Solaires** Balenciaga, 385 €, **sac à main** Ölend, aux Galeries Lafayette, 90 €, **chouchou** Lili Sidonio, 10 €, **mules** Daisy, Augusta, 195 €.

CHRISTIAN VIERIG/GETTYIMAGES ; DR

3 looks chinés en friperie

Par Clémence Guillerm

01

Élise, rédactrice beauté, a jeté son dévolu sur un tee-shirt Harley Davidson 1991 de chez Souvenir Machine (89 €). On adore le contraste de genre mais aussi le twist effortless et sexy donné par la paire de bottes. Une façon de s'approprier le vestiaire masculin avec des touches ultra-féminines. Sac en cuir, Bis Boutique Solidaire Paris (15 €).

02

Zineb, rédactrice beauté, a choisi un blouson Re.love Vintage Paris (129 €) pour son style oversized et son motif classique. Elle l'a structuré avec une ceinture perso en métal et associé à une jupe plissée Sandro de seconde main (82 €). On valide ce jeu de proportions mini-maxi, et le contraste de l'accessoire-bijou.

03

Victoria, rédactrice lifestyle, a craqué pour cette jupe Jacquemus repérée sur le défilé Le Coup de Soleil en 2020 et disponible au 7e ciel du Printemps-Haussmann (270 €). On aime les franges et le bleu ciel hyper-tendance cet été qui se marient à merveille avec ce veston en denim The Vintage-lovers (39 €).

THIERRY LEGAY

Esprit marin

Nous voilà prêtes à larguer les amarres.

Par Clémence Guillerm

Veste en coton, Monoprix, 60 €.

Culotte en laine, La Fetiche, 555 €.

Bermuda en coton, Bonobo, 40 €.

Chaussures en cuir, Claudie Pierlot, 95 €.

Sandales en cuir et raphia, Tamaris, 80 €.

Charm en argent massif, Pandora, 35 €.

Montre en acier inoxydable et nylon, Sila Paris, 175 €.

Sac en coton et polyester recyclé, Cabaia, 79 €.

Maillot de bain en polyamide, Lise Charmel, 185 €.

Sandales en cuir, Jonak, 95 €.

Pull en lin, Comptoir des Cotonniers, 79 €.

THIERRY LEGAY (11)

Cabas XXL

Classiques ou extravagants, on y glisse nos essentiels, et tout le reste.

Par Clémence Guillerm

Denim En coton, Levi's, 65 €.

Fleuri En coton, Bags of Ethics x Christopher Kane x NewGen30, 81 €.

Nature En raphia, Nanushka, 445 €.

Froufrou En coton, La Gambade en exclusivité au Bon Marché Rive Gauche, 125 €.

Bi-goût En coton, Zara, 26 €.

Filet En coton, Grain de Malice, 10 €.

Matelassé En polyester, Skechers, 50 €.

Vichy En coton et cuir, Sessùn, 195 €.

Seventies En maille tricotée, Calzedonia, 60 €.

Arty En polyester recyclé, Marimekko, 230 €.

THIERRY LEGAY (10)

Le denim dans la peau

Ce mois-ci, on fait connaissance avec Levi's.

Par Zineb Sabbar

La naissance de la marque

1873: le négociant en tissus Levi Strauss et le tailleur Jacob Davis ont l'idée de renforcer les coutures d'un pantalon avec des rivets en cuivre. Ce jean ultra-résistant va rapidement conquérir le monde et Levi's reste, plus de cent cinquante ans après, la référence ultime.

Le produit iconique

Le 501 et sa coupe intemporelle: James Dean l'enfile dans *La Fureur de vivre* (1955) et en fait le symbole d'une jeunesse rebelle. Plus tard, Bruce Springsteen l'érige en icône populaire, puis Cindy Crawford, Bella Hadid ou Barack Obama participent à sa légende.

Le buzz

Grande fan de Levi's, Beyoncé surfe sur le succès de son album *Cowboy Carter* et en devient l'égérie en 2024. Dans un total look denim, la chanteuse pose devant l'objectif de Melina Matsoukas, et les clichés font le tour des réseaux en quelques heures.

L'engagement

La marque donne 100 000 dollars par an à Outright International pour défendre les droits LGBTQIA+. Pour la Pride 2026, elle revient avec Together, We Ride, une collection inspirée des moto-clubs queer où denim, cuir et esprit rebelle se rencontrent.

L'ambassadrice

Allure effortless et charisme magnétique: Charlotte Cardin coche toutes les cases de la Levi's girl. L'artiste canadienne incarne la nouvelle campagne France et représente une génération qui assume son style sans jamais en faire trop.

L'actu

À l'occasion de la Coupe du Monde 2026, Levi's dévoile une collection imaginée avec la Fédération française de football. Cette capsule de cinq pièces mêle héritage et esprit supporter. Une ode au sport, à la créativité et à l'énergie collective!

L'astuce Cosmo pour un beau look en jean

Notre pièce coup de cœur? Le nouveau Cinch Barrel. Grâce à ses pattes d'ajustement dans le dos, il s'adapte à chaque silhouette tout en offrant cette coupe légèrement lose qu'on adore. On l'associe à un débardeur blanc, une chemise oversize, une trucker jacket jetée sur les épaules, et le tour est joué!

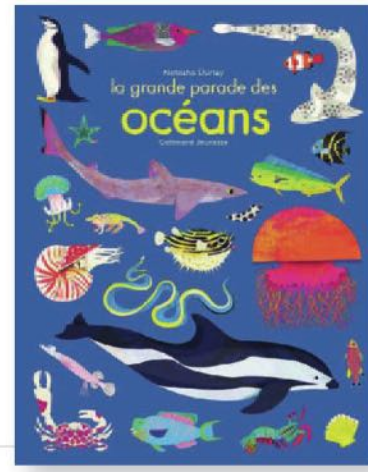
LEVI'S

Par ici les petits !

Par Mathilde Bill

Ça baigne !
Mon maillot est pile dans le thème «vacances». Petunia, Kids Around, 55 €.

Bzzz bzzz !
Allez, dégagez de là les moustiques. Bracelet à la citronnelle, Lion, Suavinex, 10 €.

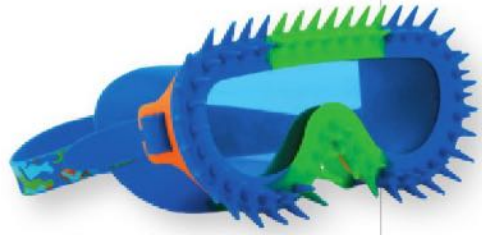


Le grand bleu
Je me plonge dans ce livre, à la découverte des espèces sous-marines. *La Grande Parade des océans*, illustré par Natasha Durley, éd. Gallimard Jeunesse, 14,90 €.

Petite laine...
Cherche belle soirée d'été. Billieblush, 49 €.

Jungle jean
Une touche d'évasion et beaucoup de style. Short Eden Jungle, Kenzo, 100 €.

Coup de cœur
Me voilà raide dingue d'une paire de tongs. Maxi Fashion II, Ipanema, 25 €.



Un style piquant
Ce masque va faire des vagues. Monsta Mash, Bling2o chez Nature & Découvertes, 35 €.

Jeux d'enfant
Pelle, balle et râteau... Impossible de m'ennuyer sur la plage. Rakbi, Bibio Toys sur tutete.com, 7 €.

DR

Virée nocturne

Cet été, les samedis soir se transforment en conte de fées aux Jardins royaux du château de Versailles, avec *les Grandes Eaux nocturnes* : fontaines, jeux de lumière, grand show pyrotechnique... Deux soirées exceptionnelles à noter : le 15 août avec les *Grandes Eaux nocturnes de Feu*, puis le 29 août avec une édition spéciale *Harry Potter, Retour à Poudlard*. Magique ! Jusqu'au 19 septembre, à partir de 30 €.

ON ADOPTE LE MAKE-UP DE DRAG QUEEN

Par Zineb Sabbar. Photo Thierry Legay.

Élue Miss Sympathie lors de la dernière saison *Drag Race France All Stars* (sur France 2), Kam Hugh n'est pas juste une reine du drag, c'est aussi une pro du maquillage. Après des années à travailler dans l'univers des cosmétiques, elle lance sa propre marque baptisée Enchantée. La promesse ? Rendre accessible le pouvoir de se réinventer grâce au make-up.

★ **Le tuto.** En été, on ne lésine pas sur l'hydratation car le maquillage tient mieux sur une peau bien plumpy. Ensuite, le bon combo : fond de teint mat couvrant + poudre libre à la houppette. Celle d'Enchantée matifie pendant 8 heures (testée par Kam sous 42 °C au Laos). Pour le liner, on commence toujours par le coin externe de l'œil, en gardant les yeux bien ouverts. La touche finale ? Un rouge à lèvres mat qui tient toute la night.

★ **L'astuce de Kam en soirée.** Scintiller en all-over ! Son produit phare : le Liquid Strass ultra-pailleté (photo) qui se dépose sur les paupières, les pommettes et le décolleté. Alors, c'est qui la queen ?

Merci à Kam Hugh, CEO d'Enchantée.

Notre top 7

Pour vous, on ne garde que le meilleur !

Par Emmanuelle Lannes

Coup de boost

Et si on s'offrait un shot d'hydratation pendant plus de… 80 heures ? Ce soin nouvelle génération, saturé par un complexe auto-réhydratant, compense en temps réel la perte d'humidité cutanée. Le squalane scelle l'effet repulpant et l'ectoïne protège des agressions à venir. Eight Hour Cream, Ultimate Repair, Elizabeth Arden, 44 €.

Sacré rituel

Stressée, énervée ou fatiguée ? Cette crème fouettée va nous détendre et nous adoucir illico. Son complexe Moisture Lock renferme de l'huile de baobab, du karité, de la rose indienne et du musc blanc… Un mocktail qui nourrit intensément et pénètre la peau sans film gras. The Ritual of Ayurveda, crème fouettée pour le corps, Rituals, 25 €.

Mettre la gum

Le secret de notre peau dorée ? Ces gummies saveur pêche. Pendant que l'on s'en régale, le bêta-carotène, le lycopène, la vitamine E, le sélénium et le cuivre boostent notre bronzage tout en protégeant les cellules du stress oxydatif. Le top du top ? Sa formule végane, sans sucres ajoutés. Good Sun Vitamines Boost, Lashilé Beauty, 25 €.

Effet rebond

Ce nouveau blush affole les réseaux. Brillant comme un highlighter et pigmenté comme un fard à joues, sa texture hybride se fond et s'estompe en un clin d'œil. Il se dépose sur le haut des pommettes jusqu'aux tempes et laisse un effet glowy qui redessine les bombés. Light Reflecting Luminizing Blush, Self Control, Nars, 47 €.

Come-back

Le vintage est à la mode. La preuve avec le retour de cette marque pionnière des années 70. Même fioles d'apothicaire et même traitement de l'huile essentielle comme actif surpuissant. Ici, mandarine verte, jasmin et bois de santal sont infusés dans de l'huile d'abricot. Sérum-huile, Aromessence Mandarine Verte, Decléor, 43 €.

Tapis rouge

L'iconique KissKiss s'affine, se transforme en véritable bijou et répond à deux envies : obtenir un flouté mat combiné au confort d'une bouche hydratée. Ce modèle se la joue grand luxe (on a la possibilité de graver l'étui) sans pour autant renoncer à son engagement écolo (il est rechargeable). Kiss Kiss, Guerlain, 50 € l'un.

Stick de poche

Avant une virée sous le soleil, on s'équipe de ce soin qui possède de nombreux atouts : son combiné extrait de gingembre + vitamines C et E gère les taches et l'éclat du teint, son LHA lisse la peau et son SPF 50 nous protège des rayons. À appliquer sur peau nue ou maquillée. UV Expert Supra Screen, Lancôme, 39 €.

THIERRY LEGAY (8)

La peau sous haute protection

Profitez du soleil en toute sécurité avec la gamme ECRAN®. Disponible en grandes surfaces, elle offre bien plus qu'une simple protection.

Une expertise dermo-cosmétique de pointe

Spécialisés dans les produits de soin et d'hygiène, les Laboratoires Genesse ont été créés en 1940. C'est sous leur impulsion qu'est née la marque ECRAN®, devenue incontournable sur le marché du solaire. En Espagne, elle est n° 1 de la protection solaire et des soins après-soleil avec des formules aussi efficaces que sensorielles.

Une protection efficace face au soleil

Experte dans les formules solaires, ECRAN® a mis au point des produits testés cliniquement et homologués par des experts en dermatologie. Dotés d'une molécule exclusive, vitEox80®, qui renforce les défenses antioxydantes de la peau, ils protègent la peau pendant les expositions en prévenant l'apparition des coups de soleil, des rougeurs et du vieillissement cutané. En complément, les formules réparatrices post-exposition hydratent, réparent et préparent la peau aux expositions suivantes.

Des produits pour chaque besoin

La gamme ECRAN® propose une large palette de produits aux galéniques variées et pour toute la famille. Avec elle, toutes les peaux sont parfaitement protégées, et pas seulement des UV. Parmi les best-sellers, la *Brume Protectrice Hydratation Fraîcheur SPF50* non collante et résistante à l'eau et la *Crème Solaire Visage anti-âge SPF 50+*, qui peut être utilisée tout au long de l'année. Et pour faire durer le hâle, le *Gel-Crème Après-Soleil Prolongateur de Bronzage* est le parfait allié qui stimule la production de mélanine. De quoi répondre à toutes les attentes.

La molécule vitEox80®

Cette technologie renforce les défenses antioxydantes de la peau pour protéger efficacement contre les UVA, les UVB, mais aussi contre les effets indésirables des infrarouges, de la lumière bleue et de la pollution.

Ses puissants pouvoirs antioxydants aident à renforcer les défenses de la peau face aux radicaux libres et à lutter contre le vieillissement prématuré.

Elle est également hautement réparatrice et anti-inflammatoire, permettant à la peau de récupérer jusqu'à 80 % de l'ADN endommagé après l'exposition.

Plus d'informations sur **www.ecran-laboratoires-genesse.com**

ECRAN®
LABORATOIRES GENESSE®

© Le Studio GMC

La Bomba
Si la bonne humeur avait une odeur, ce serait celle-ci : un cocktail de fleurs exotiques, de frangipanier rouge et de vanille ultra-solaire. Son bouquet floral et fruité a quelque chose d'euphorisant ! Un pschitt et on se sent comme sous une pluie de confettis. Carolina Herrera, 147 € les 80 ml.

White Spirit
Par temps de canicule, quitte à alléger sa garde-robe, autant opter pour un sillage qui, lui, ne passe pas inaperçu. Au programme : jasmin sambac, tubéreuse empoisonnerie et ambre poussé à son paroxysme. Cette nouveauté nous dit « regarde comme je sens bon ». Après tout, l'été est fait pour oser ! Juliette Has a Gun, Bold Collection, 195 € les 100 ml.

Candy Rush
Retour en enfance avec ce parfum doux et gourmand. Il évoque une guimauve crémeuse, délicieusement régressive, illuminée par une fleur d'oranger réchauffée par un benjoin aux accents caramélisés. Une madeleine de Proust à porter sur la peau. For Campomarzio70, Maison d'Orsay, 260 € les 90 ml.

Florabloom
Le pari semblait fou : allier l'intensité d'un parfum à l'effet hydratant d'un soin, le tout dans l'iconique flacon abeille de la maison. Mission accomplie grâce à cette formule aux microperles encapsulées de rose, de violette poudrée et de santal. Aqua Allegoria Perle, Guerlain, 154 € les 125 ml.

Libre L'eau Nue
Ce nouvel opus raconte une belle histoire : celle d'une peau qui a passé sa journée sous le soleil de la Méditerranée. Première fragrance, aussi, sans alcool d'Yves Saint Laurent : une infusion huile-en-eau qui fait l'effet d'un jus d'agrumes frais avec mandarine verte, zeste de bergamote et lichette de fleur d'oranger de l'Ourika. Parfum de Peau, YSL, 117 € les 50 ml.

Pour lui
This Is Him ! Red Hot
Tout lui va : la framboise des filles et la pomme verte des champs juxtaposées sur une sauge sclarée, un vétiver et un patchouli. Il le porte comme un cuir d'été, décomplexé, sans rien en dessous. Ça nous fera de hot souvenirs cet hiver. Zadig & Voltaire, 126 € les 100 ml.

Par Emmanuelle Lannes

THIERRY LEGAY (6)

Pomponne

Vous êtes belle,
elle vous ***sublime !***

- Rééquilibre la flore cutanée
- Hydrate
- Unifie
- SPF 20

Avec cette BB crème ultra-sensorielle
à vous le teint unifié **sans "effet plâtre" !**

Grâce à son **cœur d'actif soin** *(acide hyaluronique, prébiotiques, eau de carotte antioxydante et eau de Noirmoutier riche en Zinc),* cette BB crème 4-en-1, **créée par 2 pharmaciennes,** est une véritable crème de jour active qui rend votre peau plus belle au fil des applications.

En quoi c'est une pépite ?
Sa formulation pointue : **vegan, 95% d'ingrédients d'origine naturelle** et son SPF 20 naturel font de cette BB crème une prouesse de formulation scientifique (4 ans de formulation).
Tube en plastique végétal fabriqué en France[1].

BEST SELLER[2]

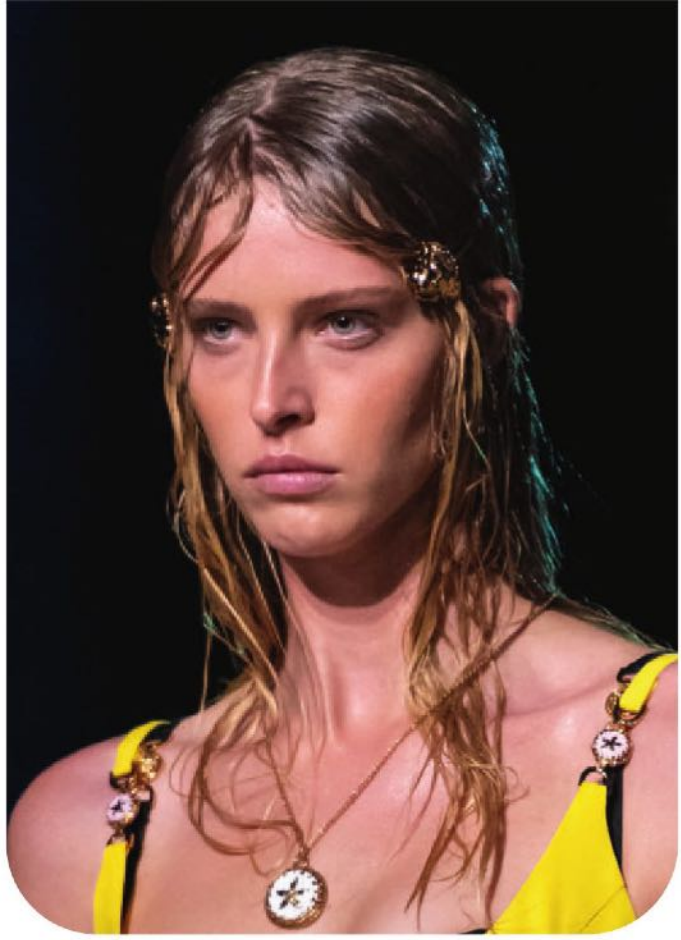
Créée par 2 pharmaciennes.
Disponibles en pharmacies et sur www.pomponne-makeup.com

[1]Pour en savoir plus sur nos engagements, rendez-vous ici https://www.pomponne-makeup.com/pages/nos-engagements [2]Parmi les meilleures ventes du site Pomponne.

Repéré sur les podiums
Des cheveux wavy et glossy pour une allure de sirène tout juste sortie de l'eau. Comme vu chez Versace.

Retour de plage
Ce cocktail d'huiles végétales, protectrices et nourrissantes, enrichi en aloe vera et en kératine, se transforme en baume capable de pénétrer au cœur de la fibre capillaire. C'est LA solution pour réparer les longueurs abîmées par le soleil et le sel. Dès la première utilisation, les cheveux retrouvent toute leur douceur. Masque à L'huile de Marula, UV & Color Protect, Kerargan, 30 €.

Super drink
Ces deux brumes sans alcool ni colorant se vaporisent de la tête aux pieds. Les accords de fleurs blanches exotiques sont un vrai régal : l'une au tiaré-coco, relevée par une note marine ; l'autre, plus gourmande, comme un délicieux smoothie à la banane. Brumes Hydratantes, Monoï des Îles et Nana Banana, Adopt, 15 € l'une.



Sous le soleil exactement

Par Dominique Évêque

Coiffure express
Ambiance vacances et format XXL pour ces accessoires ultra chill. Chouchou, La Petite Étoile, 5 € ; Serre-tête, Bijou Brigitte, 8 €.

Le geste qui sauve

Il est essentiel de soigner et protéger le cuir chevelu, les longueurs et les pointes avec la même attention que la peau, car la météo nous agresse comme un sèche-cheveux géant ! Selon Patricia Debrant, fondatrice de la marque Mon Shampooing, l'application quotidienne d'un spray solaire non gras, sur l'ensemble de la chevelure permet de préserver et de maintenir son taux d'hydratation. Sa reco ? Une brume à base d'huile de marula, bouclier anti-UV naturel, riche en vitamines E et C. En prime, un effet gainant et lissant. Spray Solaire, Mon Shampooing, 32 €.

Dans le panier
Cette brosse iconique se réinvente dans un format mini et couleur menthe à l'eau, en collab avec la célèbre marque au motif bandana. On l'embarque partout ! Édition limitée, Micro Brosse L'indispensable + Charms, Crabe, La Bonne Brosse x Call It By Your Name, 85 € et 24 €.

Hautes protections

Beach Defence Styling Spray, Argan, Nashi, 24 €.

Brume Leave-In, Tulum Shade, Goa Organics, 22 €.

Huile d'été protectrice KPF 50+, Furterer, 19 €.

Soin Démêlant, Protection Solaire, Equave, Revlon, chez Bleu Libellule, 15 €.

Huile Lactée Capillaire Protectrice Hydratante, Nuxe Sun, 20 €.

LAUNCHMETRICS ; THIERRY LEGAY (10)

NOUVEAU

CRÉÉE EN FRANCE EN 1925
Monsavon
au lait

GELS ET CRÈMES DE DOUCHE

NATURELLEMENT FRAIS & HYDRATANTS

JUSQU'À 96 %
D'ORIGINE NATURELLE

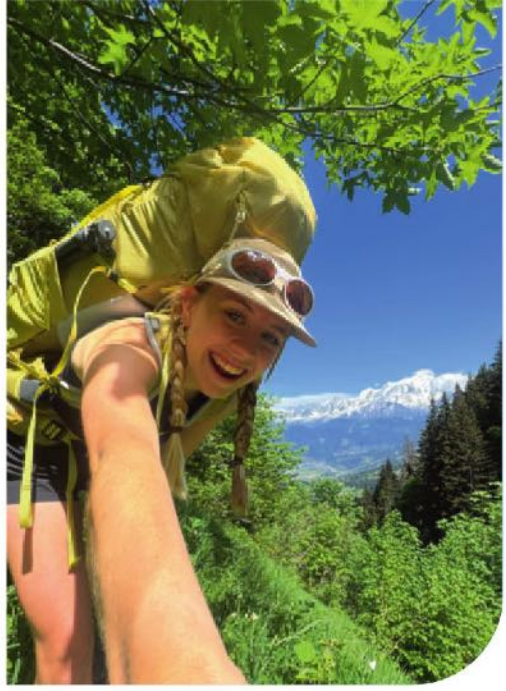
PH
NEUTRE

ELIDA BEAUTY FRANCE SAS - Numéro RCS : 921077160 Nanterre

La rando express avec Mathilde Sipos

Sur Insta, Mathilde, alias @enroute_mathilde, nous prouve qu'il suffit d'un week-end pour profiter d'une escapade sportive en pleine nature.

Par Audrey Sberro



Mathilde, comment tu randonnes ?
Ma grande spécialité, c'est de partir à l'aventure en solo, sur une courte durée et avec peu de matos. Au début, je m'aventurais sur des terrains faciles… Aujourd'hui, je m'autorise des itinéraires plus exigeants, plus hauts et plus éloignés. J'aime dire que je fais de la randonnée, mais pour moi, c'est surtout un moment d'introspection. Seule en montagne, je vis les choses plus intensément. Face à l'imprévu et loin du regard des autres, je découvre qui je suis vraiment.

Pourquoi on doit s'y mettre ?
Pour ressentir un bien-être global : marcher permet de construire du muscle sans même s'en rendre compte et les effets sont visibles très vite : « Ce matin, j'étais dans la vallée. Et là, je suis au sommet ! » On se sent fière, on libère son esprit et, un pas après l'autre, on s'ancre dans le moment présent.

Comment on commence ?
On choisit un circuit près de chez soi, en pleine nature, le temps d'une journée. On en profite pour se familiariser avec la lecture des cartes (GPS ou IGN). Pour une première nuit, on plante sa tente dans son jardin (ou chez un pote), c'est l'occasion de tester son équipement pour se sentir à l'aise le jour J. Côté matériel, on ne part pas sans les essentiels : bonnes chaussures, trousse de secours, protection solaire, gourde – filtrante, c'est le top –, nourriture, vêtements thermiques, duvet.

Les erreurs à éviter ?
Attention à ne pas se surestimer en termes de distance ou de dénivelé. Quant au sac, on reste minimaliste. La rando, c'est avant tout de la lenteur, de la contemplation… et un bon apéro au refuge !

Derniers conseils avant de partir ?
Si on envisage de bivouaquer, on se renseigne sur la réglementation des réserves naturelles : on n'a pas le droit de monter sa tente n'importe où. Juste avant le départ, on checke la météo et on consulte les webcams en station. Enfin, dernier tips pour celles qui ne peuvent pas trop investir : on se fait prêter du matériel par les copains ou on privilégie la seconde main. Sur ce, bonne route ! ★

Flashez ce QR code pour découvrir toutes les ressources gratuites partagées par Mathilde.

Âge sportif : Depuis ses 10 ans, elle pratique du vélo en compétition. Et la rando, depuis trois ans.
Son déclic : Au retour d'un long voyage solo en Asie, elle signe son premier CDI : « J'ai alors compris que je ne pouvais pas passer ma vie dans un bureau. » Et elle se lance dans son tout premier bivouac.
Son terrain de jeu : 100 % montagne.
Son entourage : Son chéri, ses potes, ses parents, ses deux jeunes sœurs qui randonnent avec elle.
Son mood : Solaire, enthousiaste, pleine d'énergie.
Son goal : Encourager et inspirer les femmes à oser l'aventure, seule ou accompagnées.

Les bons plans

Columbia Hike Society, le « club » de rando gratuit pour visiter plein d'endroits et rencontrer des gens qui partagent la même passion.
refuges.info : ce site répertorie les refuges gardés ou non, et les points d'eau.
Strava, All Trails, Visorando, Decathlon Outdoor : les applis avec itinéraires à utiliser ou à tracer soi-même.

La petite laine

La veste hyper légère (avec du mérinos) à glisser dans le sac, qui protège même par temps froid. Sweat à capuche zippé 200 Descender, Icebreaker, 180 €.

Les bonnes chaussures

La dernière pépite Decathlon, aussi technique que confortable. Accroche et protection du pied garanties pour devenir une pro de la rando. Mh900 Rose, Quechua, 95 €.

DR ; LERA NEKRASHEVICH/UNSPLASH

ÇA SQUAT
ÇA TRANSPIRE

SANYTOL

À utiliser en machine à laver

La solution contre
les mauvaises odeurs
sur vos vêtements de sport

1 DOSE EN MACHINE

=

ADIEU BACTÉRIES

=

BONJOUR LINGE SANS MAUVAISES ODEURS

**Jusqu'à 2 fois plus sur un panel représentatif de lessives liquides. Utiliser les produits biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lire l'étiquette et les informations concernant le produit. Dangereux. Respecter les précautions d'emploi.

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS ET NOS CONSEILS SUR WWW.SANYTOL.FR

Déjouer les pièges food

L'été, c'est THE saison où bien manger n'a jamais été aussi simple, à condition de choper les bonnes habitudes. Cinq tips pour se régaler en gardant le cap.

Par Zineb Sabbar

1er août
Consommer autrement : poisson frais et tomates bio. On colore notre assiette (gage de vitamines) et on prend le temps d'apprécier ce que l'on mange. On compte 20 minutes pour que l'hormone de satiété, la leptine, se déclenche.
Bons réflexes : 1. On choisit des aliments « foncés », plus riches en anthocyanes (antioxydants puissants). 2. On range son smartphone et on bavarde… le premier geste détox digestif de la saison.

5 août
Adopter le rythme chill de l'été, pas celui des dîners qui durent jusqu'à 22 heures ou des apéros qui tiennent lieu de repas. On mange quand le corps le réclame, en laissant 4 heures de digestion entre chaque repas. Côté alcool, c'est quand le soleil se couche, car son effet vasodilatateur augmente les risques de coup de soleil et/ou de rosacée.
Bons réflexes : 1. Après le déjeuner et avant la sieste, on s'offre 30 minutes de marche. 2. Le soir, on dîne avant 19 heures, pour bénéficier d'au moins 12 heures de jeûne. 3. En cas de fiesta, on prend trois de ces gélules réduisant les pics glycémiques (GLP-1 Booster Formula, Supersmart ou Brûleur Métabolique, Naturasens) puis, au coucher, on sirote une tisane de graines de fenouil.

8 août
Penser au microbiote. Trop de crudités, ça irrite. Le bon twist : parsemer les salades de légumes de saison grillés avec quelques graines de sésame ou de sarrasin pour calmer le jeu.

Le club des 4

Protéine girl
Pour maintenir nos muscles en forme, cette boisson saveur pêche ou citron, à secouer avec de l'eau fraîche, contient 11 g de protéines végétales et zéro sucre. Clear Vegan Protein, Pulse, 28 €.

Stop fringales
1 capsule à prendre avant un mozza-frites-rosé-churros permet de freiner l'absorption des sucres et du gras et de ne pas avoir envie d'y retourner pendant au moins 6 heures. GLH-2, Insentials, 70 €.

Gut Power
Pour lutter contre l'envie d'un soda light qui, études à l'appui, ouvre l'appétit, on s'offre ce shot fermenté (poire vanille, mangue gingembre ou hibiscus menthe) riche en fibres et en probiotiques, aux effets ventre plat. Gut Power, Minimill, 3 €.

Italienne, fruttini gelato...
Cet appareil digne de la cuisine d'un chef étoilé transforme n'importe quel fruit, lait végétal, milk-shake au matcha en granités ou glace ultra crémeuse. En 13 modes et 1 seul bouton. Creami, Ninja, 350 €.

Bons réflexes : 1. On consomme 50 % d'aliments crus sur la journée et on compense avec des gélules associant probiotiques, enzymes digestives et glutamine pour limiter l'effet « ballon » (Cure n° 4, Valérie Espinasse). 2. On équilibre le petit déj : fruits crus, oléagineux et fruits secs.

15 août
Éviter le froid à tout prix. Comme dans la tradition chinoise, on adopte le rituel du thé vert : une tasse avant de passer à table, une autre 20 minutes après. Infusé 3 minutes, à 80 °C, il contient de la L-théanine, un acide aminé rare qui offre calme et énergie.
Bon réflexe : Les smoothies glacés au réveil, même healthy, ralentissent la digestion. Aussi, on les prépare minute, à température ambiante.

28 août
Suivre la trend de l'ice-cream maison. En mode sorbet lacté, on mixe myrtilles, framboises ou mangue avec du lait de coco et une pointe de gingembre : zéro sucre ajouté et un max d'antioxydants. Pour la *nice cream*, une banane congelée passée au blender suffit, à customiser selon ses envies (cacao, fruits rouges). Enfin, la glace protéinée se prépare au blender : skyr, protéines en poudre et fruits frais. **Bons réflexes :** 1. Nager 20 minutes ou marcher rapidement dans le sable, les pieds dans l'eau, pour éliminer. 2. Déguster ces plaisirs en fin de repas afin que les fibres limitent la montée de la glycémie. ★

Merci à Valérie Espinasse, micronutritionniste, methode-espinasse.com, et à Katie Brindle, autrice de Yang Sheng *(éd. Lotus et l'Éléphant).*

DR

Plus hot que les UV

Cocktail de couleurs pour rayonner non-stop.

Par Dominique Évêque

Gloss glacés

1. Banana Lip Oil, Amuse, 17 €. **2.** Rouge Coco Hydra Gloss, Fabuleuse, Chanel, 42 €. **3.** Huile à Lèvres Cryo-Repulpant, Cryo Mint, Clarins, 35 €. **4.** Balmade, Electrolyte Lip Balm, Electron, Milk Makeup, chez Sephora, 18 €. **5.** Kiss Kiss Bee, Cool Glow, Guerlain, 45 €.

LAUNCHMETRICS ; THIERRY LEGAY (9) ; DR

Éclat minute

Mieux que deux semaines aux Maldives, cette poudre de soleil associe des nuances sable délicatement nacrées à une touche de corail pour rafraîchir les joues. Poudre Bonne Mine Rayonnante, Soleil d'Hermès, Hermès, 115 €.

Summer contouring

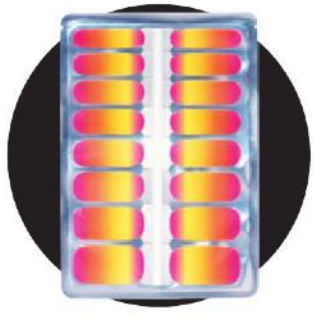
Dans sa version estivale, cette technique accentue les effets bimbo glam. On illumine les bombés avec un ton clair et on sculpte avec une nuance plus foncée. Enfin, on fusionne les deux teintes pour un résultat peau bronzée. Stick Sculptant, Le Multiple, Palm Cove et Ischia, Nars, 48 € l'un.

Pommettes vitaminées

Ce blush crème aux couleurs pop et à la texture fondante s'impose comme le must-have de la saison ! On l'estompe des paupières jusqu'aux tempes pour un effet retour de plage. Blush Floutant Multi-Usages, 3, Dolci Makeup Blush, Armani Beauty, 42 €.

Bleu lagon

Ce combo liner + mascara waterproof s'inspire des mers du Sud. Évidemment, la formule résiste au surf et à la plongée. No Fear To Dare, Eye Marker & Eraser, 02, et Maximod, Waterproof Mascara, Rebel Edition, 01, Just Cavalli x Kiko, 16 € et 17 €.



Sunset lover

Ce dégradé flamboyant façon coucher de soleil séduit toutes les mordues de nail art. On dépose ces patchs sur des ongles propres et secs, puis on les ajuste à la lime. Press & Shine, Sunset Pop, Peggy Sage, 5 €.

Goûtez à d'autres horizons.
WYLDE
Réseau social pour adultes.
wylde.com

Lana Del Rey fait vibrer nos souvenirs d'été
page 60

Chéri, raboule le fric!
page 64

Quand tu fais ça, ça me tend...
page 70

se réaliser

Spécial sexe

Trois nouvelles érotiques pour mouiller son maillot.

FELLIPE DITADI/UNSPLASH

La sieste coquine

Par Octavie Delvaux. Illustration Delphine Cauly.

De tous les plaisirs qu'offrent les vacances, celui de s'ébattre dans les eaux cristallines de la Méditerranée compte parmi les plus exquis. Depuis qu'elle a posé ses valises au cœur de sa villégiature préférée, au Pradet, Margaux vient chaque jour nager dans la mer turquoise, dont elle savoure la tiédeur et la transparence accueillantes. Elle y entre comme dans un bain et fend les flots de ses longues brasses coulées. Elle ne prend pas de pause, sillonne le rivage de part en part, jusqu'à ce que le corps abdique. Son souffle court et les battements rapprochés de son cœur l'avertissent qu'il est temps de sortir. Elle s'exécute sans regret car une autre promesse de l'été l'attend sur la plage : laisser son corps humide sécher au soleil. En temps normal, elle n'est pas très adepte du farniente, qui met à mal sa peau laiteuse de rousse. Il est rare qu'elle tienne plus de cinq minutes sous ses rayons accablants. Mais quand elle revient de baignade, le corps encore ruisselant d'eau salée, elle ne ressent pas le feu écrasant du soleil, plutôt une chaleur vivifiante qui circule dans tous ses membres. C'est une expérience simple mais sans équivalent : il lui semble qu'elle refait le plein d'énergie.
Une fois sur le sable, là où elle a déplié son drap de bain, Margaux attrape un paréo chamarré dans son panier. Elle le noue autour de ses hanches en observant les alentours. À l'heure du déjeuner, la plage n'est pas trop fréquentée : les familles ont déserté les lieux pour se restaurer. Elle s'allonge sur le dos, lunettes noires calées sur le nez et s'imprègne du calme des lieux. Elle est vite gagnée par un mélange de sensations toutes plus enveloppantes les unes que les autres : le poids du soleil sur sa peau, le murmure régulier des vagues s'échouant en tourbillons d'écume sur le sable et la caresse de la brise épousant son corps entier.
Margaux s'alanguit et roule sur le côté. Ainsi allongée, en chien de fusil, elle a l'impression d'être dans son lit. Le monde autour ne disparaît pas, mais il pénètre son intimité et devient l'accessoire de nouveaux plaisirs. Les yeux fermés, elle ressent avec plus d'acuité les sons ainsi que le souffle du vent qui fait vibrer sa peau de la nuque à la plante des pieds. Mais surtout, il y a cette caresse équivoque. Troublante. Audacieuse. Soulevé par la brise, le paréo prend vie. Il s'anime contre sa peau. À une régularité entêtante, l'ourlet bat contre ses cuisses. L'arrière des cuisses plus précisément, là où le moindre effleurement provoque des frissons délicieux. Plus Margaux se concentre sur cette sensation, plus elle l'obsède et gagne en intensité. Le frôlement du tissu sème une multitude de doux tiraillements dans son bassin. Le cœur humide de son ventre se contracte, calé sur le rythme du paréo. Pendant que Margaux dérive vers des plages érotiques, elle entend le sifflement joyeux de Raphaël, son copain, qui revient lui aussi de sa baignade. Il se laisse tomber près d'elle, sur la serviette. Elle perçoit l'humidité de son corps tout près du sien. Son ombre masque le soleil, rafraîchissant un instant la peau brûlante de Margaux. Le contraste n'est pas désagréable. Mais le meilleur vient au moment où Raphaël glisse une main sur son corps. Une caresse subtile, à peine appuyée, comme des ailes d'oiseau frôlant ses épaules, ses bras puis ses hanches. Quand elle atteint l'arrière des cuisses, déjà attisé par l'ourlet du paréo, Margaux frissonne.

Tout en déposant des baisers sur sa nuque, Raphaël la caresse avec volupté.

Son partenaire devine son émoi, il s'immobilise, insiste sur la zone sensible. Ses phalanges s'égarent sous le tissu pour rejoindre la caresse du vent. Raphaël a des doigts de fée… Lorsqu'ils s'immiscent entre ses cuisses, doucement, taquins dans leur lenteur calculée, ils la mettent dans un tel état ! Margaux aime qu'ils s'aventurent ici et là avant de révéler leur véritable destination. Elle cambre les reins, va au-devant de sa main et lâche un long soupir quand enfin, il atteint son clitoris. Tout en déposant des baisers sur sa nuque, Raphaël la caresse avec volupté. Il y met le rythme et l'ampleur qui la font chavirer.
Très vite, son sexe se gonfle, chauffe et pulse. Il arrive toujours un moment où, au bord de la jouissance, Margaux en veut plus. Elle pourrait crier, le supplier de tout lui donner : son pénis, son érection, et ses coups de reins entêtants.
Sur cette plage, en plein midi, il devine son obsession et s'offre à elle sans plus de préliminaires. Il déduit, à l'humidité indécente de sa vulve, à ses roulements de hanches, son envie d'être pénétrée. À seule fin de l'exciter encore plus, il lui souffle à l'oreille des mots coquins : « Tu n'imagines pas comme tu m'excites. » Elle l'imagine parfaitement, bien qu'elle n'ose pas regarder. Un signe, un mot d'elle et il répondra à tous ses désirs… Il glisse loin, mais lentement, pour lui laisser le temps de s'habituer à sa présence. Elle l'accueille pleinement, savourant ce délicieux mouvement. Elle freine parfois ses ardeurs pour se délecter de le sentir en elle : large, présent, vivant.

Le rythme s'accélère pourtant. Il accroît le feu entre ses jambes, guide une montée en puissance magistrale. Soudain, sans prévenir, un spasme la foudroie. La puissance et la rapidité de l'orgasme la laissent abasourdie. Margaux tarde à rouvrir les yeux. Elle veut savourer chaque réplique, profiter du moindre frisson résiduel. Quand ses paupières collées par le sel se desserrent, elle est toujours là, sous le soleil. Le retour au monde la désoriente. Elle peine à soutenir la luminosité environnante. Une main en visière sur son front, elle se retourne, s'attendant à croiser le regard de son amant. Rien. La serviette est sèche, vierge de toute empreinte, ainsi que le sable, lisse et doré autour de son drap de bain. Elle est seule sous le feu écrasant du zénith. Le paréo, immobile, ne bat plus. Le constat de la solitude succède à l'extase. Il l'aspire comme un gouffre. Elle reste un long moment prostrée, les genoux ramenés sous le menton, les cuisses encore vibrantes de ce plaisir fantôme. C'est alors que son téléphone, abandonné dans le panier, vibre. Ce rappel à la réalité la fait sursauter comme une décharge électrique. Elle lit.

« En gare de Toulon, le train redémarre. Arrivée prévue dans 20 min. C'est beaucoup trop long. J'ai faim de toi. »

Margaux fixe l'écran. Ses doigts tremblent encore. Elle tape ce qui lui vient à l'esprit : « Tu étais déjà là… j'ai joui en pensant à toi. Viens vite. Tout mon corps t'attend. » ★

Au sommet du plaisir

Par Laure Lochet. Illustration Clémence Gouy.

Le train s'enfonce dans la montagne et derrière la vitre, les alpages défilent sous un ciel gris. Douze degrés en plein mois d'août… Dans ma tête, les Alpes en plein été, c'était plutôt Heidi en brassière. J'en profite pour vérifier mon reflet, polaire zippée jusqu'au menton.
Je travaille depuis quelques mois pour un magazine parisien. Moi qui rêvais de devenir grand reporter, je me retrouve enfermée entre les murs de la rédaction, à écrire des brèves. Mais cette fois, je tiens ma chance : la rédac chef m'envoie faire un vrai portrait. Celui de Nils Servan, 48 ans, alpiniste. Une référence ! Il a quand même gravi la face nord de l'Eiger en hiver.

Première entrevue

Aux Deux Alpes, on se rejoint au café Le Yéti tranquille et, pour l'instant, Nils Servan est plutôt mutique. Je lui pose des questions depuis une demi-heure et je me prends une succession de murs.
– Et quand vous avez terminé la face nord de l'Eiger, vous vous êtes senti fier ?
– Je suis juste arrivé en haut.
Allez, un petit effort, Nils ! J'essaie de fixer ses yeux mais impossible d'accrocher son regard. Le type garde ses lunettes de glacier et j'observe mon reflet déformé. Tiens ? Ma couette part à gauche.
– À quoi vous pensez quand vous êtes suspendu là-haut ?
– À pas tomber.
Waouh, quel scoop !
– Et on se sent comment quand on redescend ?
Il retire son pull d'une main et son tee-shirt remonte légèrement. Mon regard descend tout seul vers son ventre. Plat. Bronzé. Une cicatrice blanche coupe sa peau près des côtes. Il croise les bras contre son torse. Le briquet tourne entre ses doigts rugueux… J'ai trop chaud dans ma polaire.
– Léger, dit-il en souriant. Une fossette apparaît.
Un vieux téléphone vibre dans sa poche.
– J'arrive. Ouais. J'te raconterai.
Donc là, il est en train de me planter…
– On est bon ?
Non Nils, on n'est pas *bon,* mais il a déjà attrapé son sac et se barre.

Deuxième entrevue

La patronne du Yéti tranquille m'a filé un tuyau : demain, Nils part en rando et je pourrai le croiser à 9 h 30, au départ du trek pour le lac Lauvitel. Cette fois, soit il répond vraiment à mes questions, soit je calque sa biographie sur *Tintin au Tibet.*
– Alors, ça avance votre papier ?
Bingo ! Le voilà avec son sac sur le dos.
– Vous montez au lac Lauvitel ?
– Oui.
– Quel hasard, moi aussi !
Mensonge très engagé : 555 mètres de dénivelé et 3 heures de marche alors que je suis plutôt habituée aux balades normandes avec ravitaillement crêpe à mi-parcours.
Ses mollets se contractent à chaque pas. Je peine à suivre la cadence. Au bout d'une heure, ma chaussure ripe sur un caillou humide.
– HHHHNNNNNK, j'ai le temps de hurler avant de m'étaler de tout mon long.
Mon genou brûle immédiatement. Nils revient vers moi sans un mot. Il s'accroupit. Ses doigts attrapent doucement ma cheville pour regarder la plaie. Puis il souffle dessus. Juste un peu. Un geste idiot.
– Vous êtes en train de vous dire « Ah bordel… ces Parisiens ».
– Non. Je me dis surtout que vous allez repartir dans dix minutes.
La fossette. Encore.
Puis il reprend la marche et, contre toute attente, il commence à me dérouler sa vie. D'abord son enfance à Briançon. Son père, guide de haute montagne, l'a initié à l'alpinisme dès ses 12 ans. Pourquoi la face nord de l'Eiger ? Parce qu'un ami y est mort et qu'il voulait comprendre cette attirance pour le tristement célèbre « mur meurtrier ». Et moi, je retiens tout. Surtout sa nuque quand il avance devant moi.

Troisième entrevue

Le Yéti tranquille est presque désert. Je lui tends le papier.
– Si vous voulez vérifier vos citations ?
Il enlève enfin ses lunettes. Le soleil lui a mâché le visage.
– Donc vous survivez vraiment avec trois mots par heure et des chaussures à quatre cents euros ? Je tente une blague…
Il a son petit sourire. Il attrape mon stylo, raye une phrase.
– On dit « adhérence ».
Son écriture penche vers la droite, rapide, fluide.
– « Il tutoie les sommets » ?
Cette fois, il rit franchement avant de remettre ses lunettes. Je lui demande :
– Vous repartez demain ?
– Ce soir. Aux Écrins.
– Pour grimper ?
– Pour dormir au refuge.
– Ça ressemble à quoi ?
– Froid. Ça ronfle.
Je souris malgré moi.
– Vous pourriez voir par vous-même. Tiens, ça ressemble presque à une invitation. Et si je me laissais tenter…

Quatrième entrevue

Nous y voilà. Le refuge sent le bois humide et les vêtements mouillés. Ma jambe pulse encore de la montée quand il s'assoit à côté de moi. Ma

cuisse touche la sienne sous la table.
– T'emmènes du monde maintenant ? lui demande un type habillé en Millet.
– Nora découvre.
Première fois qu'il prononce mon prénom.
Je monte me coucher beaucoup plus tôt, le dortoir est plongé dans la pénombre et je ferme les yeux. Mauvaise idée. Je revois ses doigts sur ma cheville. Le mot « adhérence » dans la marge. Son ventre quand il a soulevé son tee-shirt.
Des pas. Une frontale. Le lit en dessous du mien grince.
– Bonne nuit, Nora.
Mon prénom descend lentement dans tout mon corps.
J'ouvre la bouche pour répondre, mais un bruit non identifiable et catastrophique en sort. À mi-chemin entre la chèvre enrhumée et la puberté de mon neveu. Silence. Puis son rire. Très bas.
– Vous faites une crise d'asthme ?
– Taisez-vous.
Le refuge respire dans le noir.
Puis j'entends ma propre voix.
– J'ai froid.
Je viens vraiment de dire ça. À 36 ans. Comme une héroïne d'un téléfilm de Noël.
– Descendez.
Mon cerveau tourne à la vitesse d'une batterie de téléphone à 2 %. Je sors du duvet. L'échelle grince sous mes pieds. Excellent. Toute l'Isère doit être réveillée. Ou les Hautes-Alpes ? Franchement à ce stade, aucune idée.
Ma tête se cogne contre la sienne.
– Doucement, le bouquetin.
J'aperçois sa fossette dans la pénombre. Délicatement, il attrape mon bras et me guide à ses côtés. À califourchon sur lui, je sens son corps tendu et, pour la première fois, je prends le dessus. Ses doigts glissent sous mon tee-shirt, effleurent ma peau, et remontent lentement dans mon dos. Ça me plaît beaucoup trop. Je frissonne et je commence à le déshabiller. Je découvre son torse, dépose des baisers sur son ventre avant de remonter jusqu'à ses lèvres… Pendant que l'on s'embrasse, je serre mes doigts autour son sexe. Il inspire brusquement et gémit.
Je lui murmure :
– Chut… On va nous entendre.
Comme pour me faire taire à son tour, il entre en moi d'un mouvement lent qui me coupe le souffle. Mon corps se cambre contre le sien. À chaque fois, il revient au même endroit, avec cette régularité tranquille qui me rend folle. Comme s'il s'enfonçait un peu plus loin à chaque mouvement. Le lit cogne doucement contre la cloison. Quelqu'un tousse dans le dortoir. On se fige. Je sens qu'il sourit contre ma bouche et ça m'excite encore plus. Fiévreuse, je lui donne un léger coup de reins pour qu'il comprenne : « Encore ! » Alors il reprend, beaucoup plus lentement cette fois. Ses mouvements deviennent presque impossibles à supporter. J'ai l'impression qu'il le fait exprès. J'étouffe un cri dans l'oreiller. Ses mains serrent mes hanches plus fort. Son souffle devient irrégulier contre mon cou. Quand l'orgasme arrive, je ne sens plus vraiment mes jambes, ni le matelas, ni même le refuge. Juste cette sensation de basculer quelque part, de perdre totalement pied. Et pendant quelques secondes, au milieu des ronflements et des vestes humides, je comprends enfin pourquoi je veux retenter l'ascension. ★

Le balcon d'à côté

Par Léa Grosson. Illustration Lilou Li.

Nous étions arrivés le même jour sans nous en rendre compte, deux couples installés dans des appartements jumeaux. La première rencontre n'avait rien eu de particulier, un salut poli, quelques mots échangés sur le palier en montant nos valises. Puis chacun avait regagné son espace, comme on le fait toujours au début des vacances, avec cette envie contradictoire de se poser enfin et, dans le même temps, de repartir aussitôt en exploration.

Les premiers jours, nos présences se frôlèrent sans jamais vraiment se chercher : un café pris au même moment sur les balcons mitoyens, des silhouettes qui apparaissaient et disparaissaient dans la lumière écrasante de l'après-midi… Et puis très vite, quelque chose changea. Les sourires se firent plus francs, les regards plus directs, et les conversations s'étirèrent sans que l'on s'en rende compte. Deux soirs de suite, nous nous retrouvâmes ainsi, chacun chez soi mais tous les quatre réunis, un verre à la main, à parler au-dessus de la jardinière qui séparait les deux balcons. Les sujets restaient légers : des anecdotes de vacances, nos villes d'origine, les souvenirs de voyage… Mais sous cette surface tranquille circulait une autre énergie. Ce n'était pas frontal et personne ne l'évoquait, mais nous nous plaisions. On pouvait prétendre que ces échanges n'étaient que le prolongement naturel de la convivialité estivale, et c'était précisément ce qui rendait le jeu de séduction aussi grisant.

Un soir, quelque chose changea entre elle et moi. Sans qu'on sache exactement comment ni pourquoi, nous nous étions rapprochées, absorbées par notre conversation, laissant nos compagnons légèrement en retrait. Elle riait facilement, se confiait sans gêne et se penchait pour me parler tout bas.

– Il faudra que je te raconte la fois où on l'a fait en pleine rando, en Corse ! me dit-elle, tout en scrutant ma réaction.

– Sérieusement ? Vous êtes fous ! Ton mec a l'air… super hot.

– Le tien aussi, tu sais.

Son clin d'œil me fit glousser. Elle leva les yeux, regarda derrière moi en direction de mon compagnon et lui fit un grand sourire. Je me retournai et le surpris en train de le lui rendre avec une étincelle dans les yeux.

– Il te plaît ? osai-je demander.

Cette question fut le point de bascule. Nous enchaînâmes les confessions, les désirs partagés, les fantasmes. Je me surpris à regarder son homme avec envie. Et si…

Quelque chose se décida. Elle posa la main sur le rebord. Je fis la même chose. Et presque dans le même mouvement, comme si cette idée nous attendait depuis le début, nous passâmes une jambe, puis l'autre, franchissant cette séparation dérisoire qui avait jusque-là suffi à contenir ce qui se jouait entre nous quatre. Il y eut quelques secondes suspendues, où personne ne bougea, où chacun mesurait ce qui venait de se passer. Nous étions en train de faire quelque chose de complètement insensé !

Puis, je levai les yeux vers le voisin. Il me regardait avec ce mélange d'hésitation et d'envie qui devait se lire aussi sur mon propre visage.

– Alors, tu penses quoi de cet échange ? me lança-t-il avec un sourire aux lèvres.

– Plutôt… excitant.

Je me retournai en direction de l'autre balcon et mon compagnon me sourit. Un vrai sourire. Pas une hésitation polie, pas un accord forcé. Un sourire franc, excité, qui me disait clairement que tout allait bien, que nous pouvions oser, que nous pouvions jouer. Alors, je fixai à nouveau cet homme que je connaissais à peine, fis le dernier pas qui nous séparait et il m'attrapa par la taille. Sentir ses mains se poser sur moi me fit frissonner. Il était beau et avait un charme magnétique. Nous étions si près et je perçus dans son souffle cette même tempête qui grondait déjà en moi. Je me retournai une dernière fois, et je les vis, eux, qui s'embrassaient déjà. Nous, nous n'avions encore rien fait et pourtant j'étais envahie par le trouble et l'excitation. Il attrapa ma main et m'entraîna à l'intérieur. À peine la porte de la chambre franchie, il me murmura :

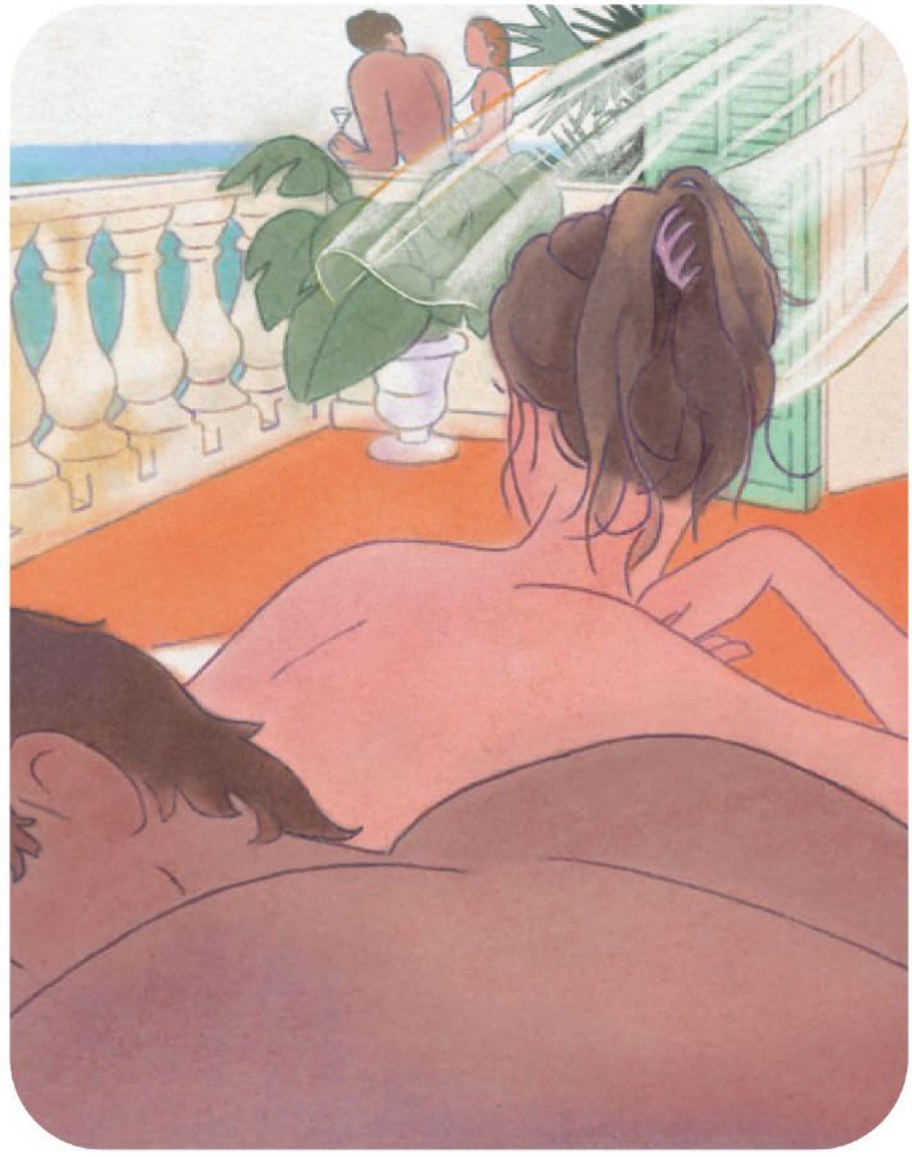
– J'ai envie de toi, tellement… est-ce que je peux…

– Qu'est-ce que tu attends ?

Il m'attira contre lui avec une assurance nouvelle, débarrassée de toute retenue. La tension accumulée les soirs précédents était en train d'exploser. Quand nos bouches se trouvèrent enfin, ce baiser n'avait rien de tendre ou de prudent. Il avait le goût précis de la fougue et de la transgression. Ses mains glissèrent sur mes hanches avec une évidence troublante, et je sentis mes propres gestes devenir plus directs, moins sages. Je voulais qu'il me dévore, je voulais qu'il me prenne.

Je me reculais légèrement, non pas pour mettre de la distance, mais

Un frisson me parcourut à l'idée que mon cher et tendre prenait du plaisir avec une autre, juste à côté.



parce que j'avais envie qu'il me regarde. Je ne le quittais pas des yeux tandis que je faisais délicatement glisser les bretelles de ma robe le long de mes épaules, jusqu'à la laisser tomber à mes pieds. Il y avait dans son regard quelque chose d'animal et je dois reconnaître que cela m'excitait profondément. Je restai un instant immobile devant lui, seins nus, avec pour seul vêtement cette fine dentelle noire qui habillait mes fesses.

Il s'approcha à nouveau, impatient. Ses mains parcoururent ma peau avec cette précision qui rend l'attente encore plus insupportable. Sa bouche suivit le chemin de ma nuque à mes reins, arrachant à ma gorge des sons que je n'avais aucune envie de retenir. Il retira ma culotte avant de plonger sa langue entre mes jambes. Je sentis le plaisir monter rapidement, amplifié par ce contexte étonnant.

Une pensée me revenait par vagues, furtive mais puissante. Eux, dans la pièce voisine. Dans la même configuration. Cette image aurait dû me heurter. Au lieu de cela, elle m'excitait encore plus.

– Attends, arrête… Relève-toi.

Face à mon air malicieux, il m'écouta. Et alors que je me redressais, encore tremblante de plaisir, je pris le temps de retirer son tee-shirt, de profiter de la beauté de son corps, parcourant sa peau du bout des doigts. Et puis, dans une précipitation nouvelle, il retira tout ce qui lui restait de vêtements, jusqu'à se retrouver nu. Évidemment.

Son sexe dressé ne laissait aucun doute sur le désir qu'il ressentait. Je le regardai, les yeux brillants d'une envie que je ne cherchais pas à cacher. Puis je m'agenouillai, simplement, et je le goûtai. Il s'enfonça dans ma bouche avec un soulagement non retenu, laissant échapper des râles qui résonnèrent dans l'appartement. Et puis, j'entendis sa femme en retour. Je n'aurais su dire si le bruit venait du balcon ou de la cloison qui séparait les deux chambres, sans doute un peu des deux. Un frisson me parcourut à l'idée que mon cher et tendre prenait du plaisir avec une autre, juste à côté. Moi aussi je voulais crier, alors je m'allongeai sur le lit, l'invitant à me rejoindre. Il enfila un préservatif et se mit au-dessus de moi. Son souffle contre mon cou, ses muscles saillants, son poids diffusant une chaleur étouffante, son sexe pulsant à l'entrée de mon sexe humide : tout en lui attisait mon impatience.

Je respirais vite, profondément, comme si chaque seconde comptait. Nous étions fébriles, emplis d'un désir qui nous submergeait. Rien que l'idée qu'il me pénètre me fit gémir d'envie et je le suppliai de ne plus attendre. Alors que les bruits s'intensifiaient dans la chambre d'à côté, il s'enfonça en moi, dans un mouvement à la fois précis et irrépressible. Le soulagement fut immédiat et partagé. Nos corps se répondaient sans détour, nos gémissements se mêlaient à ceux de nos voisins, jusqu'à ne former qu'un seul rythme, une seule vibration, une même montée. La nuit nous engloutit dans cette fusion délicieuse.

C'étaient les vacances les plus torrides de ma vie. Et au fond de moi, je savais déjà que ce n'était qu'un début, il nous restait encore quelques jours ici, et le balcon d'à côté n'avait pas fini de nous surprendre. ★

Lana Del Rey, ultime égérie de l'été

Le soleil, les journées suspendues et les amours naissantes nourrissent ses chansons. Entre euphorie et nostalgie, espoir et désillusion, la chanteuse américaine de 41 ans parvient à saisir toute l'ambivalence de cette saison, où les instants de bonheur les plus intenses sont voués à disparaître.

Par Sarah Dahan*

Je me souviendrai toujours du moment où Lana Del Rey s'est imprimée sur ma rétine. C'était justement un été, en 2011. Un ami avait posté le clip de *Video Games* sur Facebook. À l'époque, ce réseau était encore incontournable et comme j'étais confiante dans ses choix musicaux, j'ai cliqué sur le lien. J'ai immédiatement été fascinée par cette ballade d'amour transi illustrée par son clip rétro, dans lequel se mêlent des images de stars sur le tapis rouge hollywoodien, de palmiers et d'une jeunesse californienne bénie et aguerrie au skate-boarding. Clairement, je n'étais pas la seule à être tombée sous le charme de cette jeune inconnue. En quelques jours à peine, le compteur de vues de son compte YouTube explose et le clip devient un phénomène viral mondial.

Après des années de galère à chanter dans des bars new-yorkais sous les pseudos de Sparkle Jump Rope (Queen), de May Jailer puis de Lizzy Grant, son nom à l'état civil, couronnées par l'échec cuisant d'un premier album intitulé *Lana Del Ray A.K.A. Lizzy Grant* en 2010, l'Américaine change une simple lettre à son nom de scène et voit enfin sa carrière décoller. Elle signe dans la foulée un contrat avec Universal Music. Le succès se confirme avec la sortie de l'album *Born to Die* en janvier 2012 qui comprend les singles ultra-populaires *Video Games* et *Blue Jeans*.

En juin de la même année paraît le titre *Summertime Sadness* qui relate de manière magistrale une passion destinée à s'éteindre. Avec cette chanson, Lana réussit à mettre en mots le sentiment diffus de la mélancolie par beau temps, et offre un hymne à tous les cœurs brisés. À ce moment-là, j'accusais moi-même le coup d'une rupture difficile et, si ma relation de l'époque n'est plus qu'un lointain et brumeux souvenir, dieu merci, *Summertime Sadness* me procure encore, quatorze ans plus tard, une émotion intacte empreinte de gratitude pour m'avoir aidée à me tirer d'affaire. Bien que nostalgique, le morceau réussit l'exploit de s'imposer sur les dance floors grâce au remix house du DJ français Cédric Gervais, qui devient un énorme hit global. Lana Del Rey, aussi bien écoutée par des âmes en peine que par des clubbers invétérés. En un mot, incontournable. Depuis lors, Lana incarne la fille de l'été comme personne. Son look champêtre, notamment inspiré des 70's, qu'elle aime arborer sur scène comme dans la vie, est adopté par les jeunes filles du monde entier. Pas besoin d'avoir été au festival Coachella pour succomber à la tendance.

Sa performance à l'Olympia en 2023, dont les billets se sont écoulés en à peine quelques minutes, l'a largement démontré. Au premier rang, des dizaines de fans portaient des couronnes de fleurs dans les cheveux et des robes vaporeuses à l'image de leur idole, après avoir campé parfois plusieurs jours devant la salle parisienne pour être sûres d'obtenir les meilleures places.

La plage, le soleil, les palmiers et Los Angeles

Le détail a son importance, la star est née le premier jour de l'été, le 21 juin 1985 pour être exacte. La saison l'habite littéralement et c'est pourquoi elle la chante sous toutes ses formes. En 2012, après le succès de *Born to Die*, elle quitte New York pour opérer sa propre conquête de l'Ouest. Direction Los Angeles, la ville du soleil éternel. Ses plages et ses palmiers s'imposent alors dans son œuvre, à la fois comme muse et miroir de ses états d'âme. Dans *High By The Beach*, l'un des singles emblématiques de son opus suivant, *Honeymoon*, sorti en 2015, la plage devient un refuge pour s'évader, pour planer et pour fuir un

NEIL KRUG

amour qui ne lui convient plus : « *All I wanna do is get high by the beach / Get high by the beach, get high… Baby baby bye bye…* », chante-t-elle dans le refrain d'une voix désabusée. Faut dire qu'après son adolescence tourmentée, marquée par diverses addictions à l'alcool et aux drogues, la chanteuse continue de s'en tenir à son régime strict : Coca light, cigarettes et marijuana, légalisée en Californie.

La Cité des Anges ne se lasse pas de l'inspirer, comme avec l'hypnotique *Venice Bitch*, paru sept ans plus tard dans l'album *Norman Fucking Rockwell!*, dont le titre est dérivé du fameux quartier de Venice Beach, réputé pour ses artistes et son esprit bohème. La chanteuse y célèbre sa désinvolture, se dit « *fresh out of fucks* » (littéralement « se foutre de tout ») et résolue à brûler son summer par les deux bouts. Ce qui débute comme une rêverie ensoleillée aux accents de fin de vacances se déploie alors progressivement en une longue dérive psychédélique sur le temps qui passe. Pour Lana, l'été, saison de l'amour par excellence, est aussi fugace que le bonheur lui-même.

Sur le même album, elle reprend la chanson *Doin' Time* du groupe californien Sublime, qui contient lui-même un sample de *Summertime* de George Gershwin. En argot américain, l'expression « *doing time* » signifie purger une peine de prison. L'été se fait alors écrasant, pesant, où l'amour devient synonyme d'une forme d'emprisonnement. Un thème récurrent de l'opus, dans lequel Lana Del Rey suggère que la passion ne gagne pas toujours à être entretenue et qu'il vaut parfois mieux s'en éloigner.

Inclassable et singulière, elle mène sa carrière comme sa vie privée, la liberté chevillée au corps.

Une féminité à contre-courant et un malentendu qui persiste

Entre la chanteuse et le spleen, c'est une affaire qui roule, et les médias ont tôt fait de lui accoler une image de star glamour et dépressive. De prestigieux journaux allant du *New York Times* à *Time Magazine* l'accusent, de manière parfois très virulente, et souvent misogyne, de feindre la mélancolie, de romantiser la dépression, et de glorifier les relations toxiques. À ces critiques s'ajoutent celles de certaines féministes qui voient en elle un « mauvais exemple » pour les femmes. Mais ses détracteurs de tous bords ne semblent pas saisir que ses textes émanent de son propre vécu et par ricochet de celui de nombreuses femmes à travers le monde. Avec des chansons qui expriment des désirs et des émotions souvent contradictoires, Lana Del Rey montre que vulnérabilité et sensibilité ne sont pas des marques de faiblesse mais des états incontournables de la condition humaine, et plus précisément féminine. Pour de nombreuses jeunes femmes qui ne se reconnaissent pas dans l'optimisme forcé de l'empowerment pop de ce début des années 2010, porté par les hymnes féministes de Beyoncé (*Flawless*, *Run the World (Girls)*) ou de Katy Perry (*Roar*), Lana s'impose comme un symbole qui ne se fige pas.

Vers la lumière

Au fur et à mesure que sa discographie s'allonge, on a le sentiment de voir émerger une femme de plus en plus affirmée. Ses récits sur la dépendance affective laissent progressivement place à l'estime de soi, à l'autonomie et à la possibilité d'un bonheur choisi. Pour ma part, j'ai le sentiment qu'elle n'a jamais cessé d'aller vers la lumière malgré les épreuves, et c'est cette capacité à ne pas se laisser définir par les schémas préétablis, les jugements à l'emporte-pièce ou les diktats qui nourrissent mon admiration pour elle depuis tant d'années. Inclassable et singulière, elle mène sa carrière comme sa vie privée, la liberté chevillée au corps. Son mariage surprise fin 2024 avec un certain Jeremy Dufrene, guide touristique et éleveur d'alligators en Louisiane, en est un exemple probant. Il défie à la fois les attentes sociales et les prédictions des commentateurs aux abois. Cette union peu banale semble être la démonstration finale d'un bonheur durement acquis après des années à chanter des amours tragiques, mais aussi un pied de nez au culte et la poursuite effrénée de la célébrité qu'elle a toujours rejetés. Actuellement, l'artiste partage son temps entre Los Angeles, sa terre d'adoption, et les marais de Louisiane entourée de son époux et des trois enfants de celui-ci.

Cet happy end aussi iconoclaste que son œuvre prête forcément le flanc à de nouvelles critiques. Certains, en effet, la disent perdue. Elle aurait viré tradwife, c'est-à-dire femme au foyer conservatrice, totalement dévouée au bien-être de son mari. Personnellement, je n'y crois pas. Ou alors, c'est une tradwife très active qui enchaîne les tournées depuis 2023, une tradwife millionnaire, et qui devrait prochainement sortir un album. Son dixième. En février dernier, elle nous en a donné un avant-goût avec un single assez déroutant, *White Feather Hawk Tail Deer Hunter*. Depuis, Lana se fait désirer, et ses fans s'impatientent. À l'heure où j'écris ces lignes, je guette le moindre signe sur les réseaux sociaux. OK, Lana, on te laisse encore l'été pour barboter avec les alligators, mais on compte sur toi à la rentrée. ★

* *autrice du livre* Lana Del Rey, anti popstar *(Casa éditions)*.

NEIL KRUG

ABONNEZ-VOUS!

COSMOPOLITAN

11 NUMÉROS

ET RECEVEZ LE CABAS BARNIE

1AN D'ABONNEMENT DÈS **24€*** SEULEMENT

2 COLORIS AU CHOIX*

EN VERSION PAPIER, LIVRÉ CHEZ VOUS AVANT SA SORTIE EN KIOSQUE

ENCADEAU LES 12 DERNIERS MAGAZINES ET HORS-SÉRIES SUR VOTRE APPLICATION!

UN ÉTÉ AVEC BARNIE

Le cabas BARNIE s'invite en édition limitée dans les pages de Cosmopolitan pour accompagner chacune de vos escapades.

SIMPLE, RAPIDE ET SÉCURISÉ, 4 FAÇONS DE VOUS ABONNER!

ENTREZ VOTRE CODE EXPRESS **625WP1** SUR **magazines.fr** LE SITE OFFICIEL D'ABONNEMENT

PAR TÉLÉPHONE **0184888222** PRIX D'UN APPEL LOCAL

PAR QR-CODE

PAIEMENT SÉCURISÉ PAR CARTE BANCAIRE

PAR CHÈQUE BANCAIRE

CHÈQUE LIBELLÉ À L'ORDRE DE COSMOPOLITAN, JE REMPLIS ET RETOURNE CE BULLETIN SOUS ENVELOPPE NON AFFRANCHIE AVEC MON RÈGLEMENT À :

COSMOPOLITAN - SERVICE RELATION CLIENT - LIBRE RÉPONSE 56 389 - 93309 AUBERVILLIERS CEDEX.

☐ **JE M'ABONNE 1 AN** AU MAGAZINE **COSMOPOLITAN** *GRAND FORMAT* (11 N°) ET RECEVEZ LE CABAS **BARNIE** DE VOTRE CHOIX = **27€** AU LIEU DE ~~29,70€~~* — 625POP1

☐ **JE M'ABONNE 1 AN** AU MAGAZINE **COSMOPOLITAN** *PETIT FORMAT* (11 N°) ET RECEVEZ LE CABAS **BARNIE** DE VOTRE CHOIX = **24€** AU LIEU DE ~~26,40€~~* — 625POP1

JE CHOISIS ☐ BARNIE JAUNE OU ☐ BARNIE BLEU (*)dans la limite des stock disponibles.

Je renseigne mes coordonnées (en majuscules)

Nom: Prénom:

Adresse:

Code postal: Ville:

E-mail: Téléphone:

☐ J'accepte de recevoir les offres COSMOPOLITAN, ainsi que celles du GROUPE MARIE CLAIRE sur des produits et services similaires à ma commande par voie postale, téléphone, et email.

☐ J'accepte de recevoir les offres des partenaires de COSMOPOLITAN et consens à ce que mes coordonnées (notamment mon adresse postale, mon numéro de téléphone, mon email) leur soient communiquées.

Offre valable 3 mois (du 30/7/2026 au 30/10/2026) en France Métropolitaine, réservée aux nouveaux abonnés, et dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. L'envoi de votre premier numéro ainsi que votre cadeau se fera sous un délai de 3 à 4 semaines à compter de la date de réception de votre règlement. L'envoi du présent bulletin de souscription vaut prise de connaissance et acceptation des Conditions Générales de Vente accessibles à tout moment sur le site magazines.fr. Ce magazine est édité par la société MARIE CLAIRE ALBUM (RCS Nanterre 552 062 770). Conformément à l'article L 221-18 du Code de la Consommation, vous disposez d'un droit de rétractation pendant un délai de 14 jours ouvrés à compter de la réception du magazine. Une telle demande devra être adressée au Service Client par e-mail à leserviceclient@magazines.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire – Service Client - 9 Place Marie Jeanne Bassot 92300 Levallois-Perret. Les informations collectées sont destinées à la société Marie Claire Album SAS, responsable de traitement. Elles sont utilisées à des fins de traitement et de gestion de votre abonnement. Le cas échéant, ces données pourront être communiquées à ses partenaires commerciaux à des fins de prospection seulement si un consentement exprès a été donné en ce sens, lequel peut être retiré à tout moment. En application de la réglementation en vigueur relative à la collecte et au traitement des données personnelles, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter le Groupe Marie Claire (GMC) par mail à dpo@gmc.fm.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO -9 Place Marie Jeanne Bassot 92300 Levallois-Perret, en justifiant de votre identité. Pour toute information complémentaire, consultez notre Politique de Confidentialité sur notre site magazines.fr (*)Prix de vente en kiosque

Carol Yepes/Getty Images. Thierry Lejay/Visocia/gmc.

Chéri, rends l'argent !

À la question : l'amour et la thune font-ils bon ménage ? C'est un grand oui ! À condition de répartir les dépenses équitablement.

Par Charlotte Jean

Bien sûr, je t'aime, je t'adore, installons-nous ensemble, marions-nous, fondons une famille et écrivons la liste des courses à quatre mains. Mais avant de dégainer la carte bleue, il est important de se poser cette question : qui paie quoi ? Loyer, épargne, vacances… Tôt ou tard, faire les comptes devient inévitable au sein du couple. Parler d'argent, ce n'est pas saboter le romantisme ni piétiner les sentiments. Au contraire ! C'est désamorcer les tensions et avancer sereinement dans une relation, avec des poches pleines ou trouées, mais toujours sur un pied d'égalité. Voici quelques situations auxquelles vous serez peut-être confrontée et qu'il vaut mieux examiner de près. Pour vous aider à y voir plus clair, des expertes nous livrent leurs conseils.

Mon partenaire gagne plus que moi. Comment partager équitablement ?

« Avec Robin, on habite à Marseille. Je suis urbaniste, il est prof et perçoit un meilleur salaire que moi. Au quotidien, on fait 50/50 pour toutes nos dépenses. Naturellement, à la fin du mois – et contrairement à lui –, je me retrouve un peu ric-rac. Alors, quand il me propose d'aller au resto, je décline. Je vois bien qu'il est déçu mais perso, je me sens un peu lésée. » ***Laurène, 37 ans***

On fait le point : En réalité, partager les dépenses à parts égales ne garantit pas une véritable égalité au sein du couple. Comme le souligne Lucile Quillet, autrice du livre *Le Prix à payer. Ce que le couple hétéro coûte aux femmes* (éd. Les Liens qui Libèrent), et membre de l'Observatoire de l'émancipation économique de la Fondation des Femmes, « faire moitié-moitié, c'est équitable quand on gagne les mêmes revenus et quand on partage équitablement les tâches domestiques et parentales. Or, il y a 42 % d'écarts de revenus au sein des couples en France, au détriment des femmes. »

Le bon move : « Dans ta situation, conseille Lucille Quillet, la solution la plus juste consiste à répartir les dépenses communes (loyer, factures, courses…) en fonction des revenus de chacun. Par exemple ? 40 % pour toi et 60 % pour lui (à vous de faire les calculs, bien entendu). De cette façon, à la fin du mois, chacun conserve la même marge financière. » Un petit resto pour fêter ça ?

Il est propriétaire de notre appart. Est-ce que je lui verse un loyer ?

« Je suis institutrice, Seb est ingénieur. On habite à Toulouse, où les loyers ont grimpé ces dernières années. J'ai fini par m'installer chez lui, c'est bien plus grand et comme ça, on a chacun notre espace. Il est proprio et chaque mois, je lui verse 700 euros, le même loyer que je payais pour mon studio. Après tout, je n'aurais jamais pu habiter dans un duplex en centre-ville à ce prix-là… » ***Audrey, 26 ans***

On fait le point : On se met d'accord avant de déballer ses cartons. Cette sensation de « bonne affaire » ne doit pas masquer la nature de la situation : il s'agit bien d'une transaction immobilière. Pour l'instant, tu es sur ton petit nuage (et pourvu que ça dure) mais si le temps vire à l'orage, il faudra veiller à ce que cet arrangement informel ne devienne pas un outil de négociation utilisé à son avantage (« je te rappelle que tu vis sous mon toit… »).

Le bon move : Selon, Marie-Lahya Simon, autrice du livre *Ils vécurent heureux… et prirent un compte commun* (éd. Eyrolles) et fondatrice du média *À Parts Égales*, voici la règle d'or : « Partager les charges, les courses et les factures, d'accord. Mais pas le loyer. Son patrimoine reste le sien et tu dois conserver ta liberté. » Toi, tu investis dans votre vie de couple. Son achat immobilier, en revanche, est un projet personnel pour lequel tu n'as pas signé. Si Seb est amateur de Monopoly, pourquoi ne pas lui proposer d'investir ensemble en achetant un bien commun ?

Il propose d'acheter la voiture à ses frais. J'accepte ou pas ?

« J'ai passé trois mois à faire des recherches, à checker les annonces, à comparer les critères, et je me suis rendue chez cinq concessionnaires différents. Guillaume, architecte, m'a fait confiance et a choisi parmi ma short-list. Il gagne plus que moi et pour "faire sa part", il tient à prendre en charge le crédit de la voiture. » ***Louison, 33 ans***

On fait le point : Car le temps que tu as accordé à ces recherches n'apparaîtra sur aucune facture ni carte grise. Sorry, mais techniquement, cette voiture ne t'appartiendra pas. Dans son livre *Le Couple et l'argent. Pourquoi les hommes sont plus riches que les femmes* (éd. Iconoclaste), Titiou Lecoq évoque la théorie des ***>> suite page 69***

LOUISE DESNOS/AGENCE VU

BOXING

Quand on aime, on compte quand même.

Lorsqu'il s'agit de tester le dernier resto en vogue ou de se faire un bon ciné, vous êtes toujours d'accord. Mais quand il faut gérer un budget, ce n'est pas toujours le cas. Découvrez ce que vos habitudes financières révèlent sur votre couple.

1 Vous partez en vacances, comment vous organisez-vous ?

● Il a réservé et payé l'hôtel, vous vous êtes occupée du train, et pour les sorties, vous aviserez jour après jour

▲ Vous avez établi le budget vacances de votre côté et vous êtes d'accord pour faire moitié-moitié

■ Vous avez calculé à l'avance le budget et versé de l'argent sur le compte commun

2 À la fin du mois, vous parvenez à épargner ?

▲ Oui, vous mettez de côté une somme fixe tous les mois, même si c'est parfois difficile. Vous vous êtes fixé un minimum

● Oui, vous alternez, une fois c'est lui qui y arrive, une fois c'est vous. Mais au final, cela revient un peu au même

■ Pas forcément, mais quand vous ne parvenez pas à le faire, vous en parlez pour pouvoir rectifier le mois suivant

3 Qui paye l'addition au restaurant ?

■ Chacun paye sa part, en fonction de ce qu'il a consommé. Il boit et mange beaucoup plus que vous finalement

● Peu importe, cela revient au même. C'est l'autre qui paiera la fois suivante. Ou vous payerez autre chose

▲ Vous faites moitié-moitié, chacun paye avec sa carte personnelle. C'est plus simple pour s'y retrouver dans le budget

4 Vous venez d'avoir une prime, que faites-vous ?

▲ Vous en profitez pour lui faire un petit cadeau. Après tout, c'est l'occasion de lui offrir ce tee-shirt qu'il voulait tant !

■ Vous lui annoncez la nouvelle et vous mettez l'argent de côté, vous vous achèterez ce que vous voudrez quand vous en aurez envie

● Vous mettez le champagne au frais, histoire de fêter ça avec lui

5 Vous visitez un appartement et vous avez un coup de cœur...

- Vous vous projetez immédiatement dans la déco, et vous avez déjà une idée des peintures et du parquet
- Vous repartez avec des projets plein la tête, vous discutez ensemble de ce nouveau cap à passer ensemble
- Vous faites une liste de tous les frais annexes pour ne pas être pris au dépourvu : déménagement, frais de notaire...

6 Comment envisagez-vous de construire votre patrimoine ?

- Chacun le sien, c'est ce qu'il y a de plus sûr. En cas de problème ou de séparation, chacun récupère ses billes
- Forcément ensemble. De toute façon, vous êtes d'accord sur tout, mais pour ce qui est des chiffres, c'est une autre histoire...
- Vous réfléchissez à investir ensemble, mais pour le moment, vous n'avez pas encore planché sur le financement

7 Vous attendez un bébé, comment allez-vous vous organiser ?

- Vous êtes dans l'euphorie, les questions financières passent au second plan, vous verrez quand bébé sera là
- Vous prenez le temps d'en discuter, peut-être que l'un de vous deux prendra un congé parental
- Vous regardez rapidement ce que cela implique comme conséquences budgétaires sur les premiers mois

Réponses

Vous avez une majorité de ●

Chez vous, on compte sans trop compter

Pas de doute, tous les deux, vous êtes en harmonie sur toute la ligne. Mais chez vous, l'argent n'est pas un sujet du quotidien : vous ne vous prenez pas la tête, vous fonctionnez plutôt au feeling. Les dépenses et les épargnes se répartissent au gré des situations et des événements et vous laissez toujours un peu de place à l'imprévu. Le truc à garder en tête : attention, certains écarts peuvent se creuser sans qu'on s'en rende compte. Quelques calculs (sans trop de charge mentale) peuvent permettre d'ajuster les finances de chacun, de mieux épargner. Compter plus ne veut pas forcément dire s'aimer moins.

Vous avez une majorité de ▲

Chez vous, on compte sans en faire toute une histoire

C'est une évidence, vous allez construire votre vie tous les deux. Et vous avez déjà commencé à le faire puisque vous avez plein de projets à venir. Entre vous, l'argent n'est ni un sujet tabou, ni un sujet central. Vous avez trouvé votre rythme et votre façon de fonctionner. Chacun connaît les règles du jeu, c'est l'une des clés de la confiance. Le truc à garder en tête : une organisation qui fonctionne bien peut parfois devenir un automatisme. Pourtant, l'équilibre évolue avec le temps. Ce qui était parfaitement adapté il y a quelques années ne l'est plus forcément aujourd'hui. Un changement de revenu, de situation professionnelle ou encore un achat immobilier peuvent changer la donne.

Vous avez une majorité de ■

Chez vous, la discussion compte

Vous vous aimez et vous n'avez aucun problème à aborder les sujets même les plus délicats. Le dialogue est l'un des piliers de votre couple. Vous êtes toujours ouverts à la discussion et à tout moment. Un problème de découvert, une mauvaise passe financière, des frais imprévus ? Loin de vous faire des cachotteries, vous en parlez tout de suite, sans attendre qu'ils ne se transforment en sujet sensible. Le truc à garder en tête : le dialogue est une force, mais il ne protège pas systématiquement des biais. Remettre à plat les choses permet de distinguer ce qui vous paraît juste de ce qui l'est réellement pour les deux partenaires. Chacun arrive avec son histoire, ses habitudes et son éducation financière (ou pas !).

Qui vous a dit qu'aimer, c'était tout partager ?

Ce psycho test vous a peut-être appris quelque chose sur votre couple. Ou simplement rappelé qu'il n'y a pas qu'une seule façon d'aborder l'argent à deux. Derrière un emménagement, l'arrivée d'un enfant ou une évolution professionnelle se cachent aussi des questions d'indépendance et d'équilibre.

Parce que les réponses ne sont jamais toutes faites, découvrez *Femmes d'Actions,* le podcast de Fortuneo qui explore les grandes étapes de la vie à deux et les questions financières qu'elles soulèvent.

SCANNEZ CE CODE POUR ÉCOUTER LE PODCAST

fortuneo BANQUE

© Le Studio GMC

World Elite,
tout est dans le nom.

Fortuneo est la seule banque
à proposer une carte haut de gamme à 0€*:
aucun frais à l'étranger, conciergerie 24h/24,
accès à 1500 salons d'aéroport, évènements exclusifs...

fortuneo
BANQUE

J'aime ma banque

Fourniture d'une carte de débit (carte de paiement internationale à débit immédiat ou à débit différé) : carte World Elite CB Mastercard. La délivrance de la carte est soumise à l'acceptation de la demande par Fortuneo et sous réserve de remplir les conditions d'octroi en vigueur. *Gratuité sous réserve d'un versement de 4000 euros mensuel minimum. A défaut, une tarification de 50€ par trimestre sera appliquée (voir Tarifs en vigueur sur fortuneo.fr, susceptibles d'évolution). Délai de rétractation de 14 jours. Hors frais de conversion monétaire et frais éventuels prélevés par l'établissement propriétaire du distributeur. Mastercard® Flight Delay Pass est un service réservé aux clients Fortuneo détenteurs d'une carte World Elite CB Mastercard. Voir conditions et limites dans la notice. Fortuneo est une marque commerciale d'Arkéa Direct Bank. Arkéa Direct Bank, Société Anonyme à Directoire et Conseil de Surveillance au capital de 89 198 952 euros. RCS Nanterre 384 288 890. Siège social : Tour Trinity - 1 bis place de la Défense 92400 COURBEVOIE. Courtier en assurance n° ORIAS 07 008 441 - Adresse postale : FORTUNEO - TSA 41707 - 35917 RENNES CEDEX 9.

pots de yaourts : l'homme investit souvent dans les « gros » achats (voiture, meubles, bien immobilier…), donc dans ce qui reste et s'accumule. Tandis que la femme investit dans ce qui se consomme et disparaît (les fringues pour les enfants, les courses et les fameux yaourts). En cas de séparation, il récupère donc les clés de la bagnole, et toi, les pots vides. Un grand classique d'après Marie-Lahya Simon, qui nous rappelle cette règle immuable : « Qui paie possède ! »

Le bon move : Selon l'experte, il est préférable d'ouvrir un compte commun dédié aux achats du couple. Ainsi, vous remboursez le crédit voiture ensemble et la carte grise sera à vos deux noms. Vous voilà désormais partenaires, ascendant propriétaires !

Il a été promu pendant mon congé mat et je me sens lésée. Ça craint ?

« J'ai accouché il y a un an. Depuis, j'ai refusé plusieurs projets pour m'occuper de notre fille. Résultat : ma carrière dans la communication a ralenti. Pendant ce temps-là, Pierre, qui bosse en tant que commercial, a reçu une augmentation et de nouvelles responsabilités. Pour l'instant, j'ai un peu de mal à me réjouir… » ***Léa, 34 ans***

On fait le point : Entre deux changements de couche, trinquer à son augmentation peut avoir un goût amer car l'arrivée d'un enfant pèse davantage sur la carrière des femmes. Comme le rappelle Lucile Quillet, si les hommes peuvent plus facilement faire carrière, c'est aussi « parce que les femmes font toujours la majorité du travail domestique et parental », phénomène appelé en anglais la *child penalty*. Selon l'Insee, cinq ans après une naissance, les revenus des femmes sont en moyenne inférieurs de 25 % à ce qu'ils auraient été sans enfant.

Le bon move : Dans ton cas, au lieu de comparer vos revenus mensuels, demandez-vous plutôt comment se construit votre patrimoine futur. Qui accumule de l'épargne ? Qui cotise davantage pour sa retraite ? Si tu prends du retard, alors il faut rééquilibrer la situation. Être parent, c'est un boulot à plein temps et un sport collectif. Pour la jouer fair-play, une partie de l'augmentation de Pierre devrait te permettre de compenser ton propre manque à gagner. Comment ? En mettant en place une épargne à ton nom, pardi !

On vit au-dessus de mes moyens. Comment lui dire de ralentir ?

« Je suis journaliste free lance et mes revenus fluctuent d'un mois à l'autre. Quand j'étais célib, je faisais attention aux prix et je cherchais les bons plans. Maintenant, je m'aligne sur les habitudes de Yanis, qui est avocat. Boutiques-hôtels, billets last minute payés plein pot, restos à gogo… OK, il paye plus, mais il me demande à chaque fois combien j'aurais pu mettre. En réalité, si ça ne tenait qu'à moi, on n'aurait tout simplement pas fait ces dépenses ! » ***Clara, 37 ans***

On fait le point : Et on pose un diagnostic avant que le prochain dîner ne te coûte le double en agios. Ce que tu décris s'appelle « l'effet d'entraînement » : une maladie contagieuse, très répandue dans les couples. Le plus gros salaire définit souvent la norme et ce, pour une « bonne raison » : revoir à la baisse est souvent perçu de façon négative (« Dis donc, tu ne serais pas un peu radine, là ? »). Ainsi, les habitudes s'installent et le budget de l'un s'efface derrière celui de l'autre.

Le bon move : Avant de passer dans le rouge, voici le conseil de Marie-Lahya Simon : « Vivre ensemble, c'est partager le même niveau de vie. Parlez budget et modèle économique de couple ! » Et pour vos prochaines vacances, tu prends les devants : tu identifies le montant que tu peux mettre par nuitée, selon tes ressources et tes envies. Propose-lui l'option que tu as trouvée, et s'il veut un *upgrade*, il prend en charge le surplus. Ainsi, le budget de référence devient le tien !

Avant de se dire « oui » pour la vie, on parle contrat. Je signe quoi ?

« On va bientôt se marier, et Paul, cadre sup dans la fonction publique, gagne beaucoup mieux sa vie que moi, qui suis artiste. Je me disais "chacun son fric, c'est bien comme ça". Mais mon père m'a prévenue : "Si vous ne réfléchissez pas à votre régime matrimonial, tu risques de te faire avoir." Déjà que j'étais stressée, alors là… » ***Marion, 29 ans***

On fait le point : Avant d'échanger vos vœux, ton père ne cherche pas à semer le doute mais plutôt à t'alerter sur un point souvent invisible au début d'un mariage : les conséquences financières de vos décisions. Quand les revenus sont différents, comme entre Paul et toi, le risque n'est pas immédiat, mais il s'installe dans le temps : l'un peut accumuler du patrimoine, investir, progresser, tandis que l'autre, avec des revenus plus irréguliers, rencontre plus de difficultés à sécuriser son avenir. Sans cadre clair – notamment à l'aide du régime matrimonial –, ces écarts peuvent devenir importants en cas de séparation…

Le bon move : Selon Lucile Quillet, « quand on aime, on compte »… Pour reconnaître et valoriser ce que chacun amène dans le panier commun (argent, travail domestique et parental) mais aussi pour se protéger mutuellement. Et pour trouver les bons mots, Marie-Lahya Simon a la parade : « Propose-lui d'aller voir un notaire ensemble, juste pour comprendre. Le meilleur contrat, c'est celui adapté à votre couple. » On peut en faire un à partir de 300 euros… À prendre en charge au prorata, bien sûr ! ★

Hey, tu me cherches ou quoi ^^?

C'est un détail, je sais, mais quand tu fais ça, j'y peux rien, ça m'agace...

Par Frédéric Perrot

« On commence une série ensemble. On se dit qu'on la regarde à deux. C'est genre sacré, quoi. Moi j'ai respecté le doss et, un soir, j'apprends dans une discussion avec des potes qu'**elle a vu trois épisodes sans moi.** Pire trahison du monde. » ***Samuel, 22 ans***

« On est au resto, je lui demande ce qu'elle veut manger. Elle me répond : "Comme tu veux, choisis pour moi." Je décide. Et là, je vois sa tête déçue. Quand je lui précise qu'elle m'a fait cette demande, elle me répond : "Non non, c'est pas grave, ça ira." Je pourrais la quitter quand elle fait ça. » ***Thomas, 41 ans***

« Elle met toujours son réveil une heure avant le moment où elle doit se lever. Ça sonne, elle appuie sur "rappel" sans ouvrir les yeux, et elle se rendort instantanément. Moi, impossible de retrouver le sommeil, alors qu'il est 6 heures du mat. Ce truc peut me mettre de mauvaise humeur pour une année entière. » ***Aaron, 29 ans***

« Quand je lui parle d'un truc important, **elle scrolle sur son téléphone.** Je le lui fais remarquer, elle me lance : "Mais je t'écoute !" L'autre jour, je lui ai parlé d'un poussin vert qui m'avait poursuivi toute la journée, elle a hoché la tête pendant cinq minutes. » ***Sébastien, 44 ans***

« On doit partir dîner chez des amis. À l'heure du départ, elle est encore en peignoir dans la salle de bains, et me lance : "J'arrive dans deux minutes !" Le pire, c'est qu'à chaque fois, j'y crois ! À la fin de ma vie, si on calcule, j'aurai passé facile deux ans à l'attendre devant des portes d'entrée avec mon manteau sur le dos ! » ***Antoine, 32 ans***

« Je commence à raconter une histoire, un truc qui m'est arrivé au boulot. Et **elle ne peut pas s'empêcher de me couper pour deviner la fin de ma phrase.** Sauf qu'elle se trompe huit fois sur dix. On perd un temps… » ***Julien, 38 ans***

« Dès qu'Alexander découvre un nouveau sport, il ne se contente pas d'essayer : il s'équipe comme s'il visait les JO. À la maison, on a des palmes, des raquettes de tennis, des gants de boxe et même un kit de tir à l'arc. Sa dernière lubie ? Le golf. Petit à petit, notre appart se transforme en Decathlon. Le pire ? Au bout de six mois, il s'est déjà lassé. » ***Florian, 37 ans***

« Je suis sous la douche, tranquille, bonne température. Et là, sans prévenir, l'eau devient brûlante. Je lui crie d'arrêter de tirer l'eau de la cuisine, et elle me jure que ce n'est pas elle. Quand je reviens, la vaisselle est faite, encore humide à côté de l'évier. » ***Kamel, 30 ans***

« Elle laisse traîner ses tasses partout. Sur la table basse, sur la commode, dans la salle de bains. Ça s'accumule sans jamais la choquer. Et c'est toujours moi qui fais la tournée de ramassage, bien sûr… »
Luka, 48 ans

« Depuis trois ans, on a la chance d'habiter une très jolie impasse sur la butte Montmartre, très prisée des touristes… et des influenceurs. Mon mec, excédé par ce va-et-vient continu, n'arrête pas de râler, de pester, voire de hurler, toutes fenêtres ouvertes : "Mais vous allez foutre le camp, oui !" avec son accent sud-américain à couper au couteau. En plus de me stresser à mort, ça me fout la honte. » ***Raphaël, 41 ans***

« On commande à manger, chacun son plat. Quand je lui demande si elle est sûre qu'elle ne veut pas comme moi, elle répond : "Non, ça me donne pas du tout envie." Mais systématiquement **elle vient piocher dans le mien. Une frite, puis deux, puis dix.** Ça me rend dingue. » ***Nicolas, 35 ans***

« Elle m'envoie un message. Et deux secondes après, elle me renvoie "???" ou "T'as vu mon message ?". Mais meuf, j'ai même pas eu le temps de l'ouvrir ! » ***Enzo, 21 ans***

« J'essaie d'organiser les vacances. Je propose des dates, des idées. Elle me répond à chaque fois : "On verra, c'est pas pressé." Et ça traîne, ça traîne… Résultat : on fait ça à l'arrache, ça nous coûte une blinde et y a plus aucun choix. Et là, attention, histoire de m'achever, elle me sort avec un air de reproche : "Ben, on s'y prend trop tard en même temps…" » ***Romain, 36 ans***

« Elle commence à raconter une histoire et elle part dans une digression, puis une autre… Au bout de cinq minutes, je ne sais plus de quoi on parlait au départ. Et quand je lui demande, elle me répond : "Mais attends, je vais y venir, c'est fou d'être aussi impatient !" » *Stéphane, 45 ans*

« Elle laisse les lumières allumées partout derrière elle. Je passe ma vie à faire le tour de l'appart pour éteindre. Pour elle, c'est normal. Et après, elle ose m'engueuler quand je fais un truc "pas très écolo" ! » ***Victor, 34 ans***

« Je cherche mon chargeur et impossible de remettre la main dessus. Je redouble d'efforts, retourne l'appart pendant une plombe et je le retrouve… de son côté du lit, avec son téléphone branché au bout. Quand je lui fais remarquer, **elle me répond en toute détente : "Je ne trouvais pas le mien." »** ***Adam, 34 ans***

« Il m'envoie trois ou quatre réels par semaine, toujours accompagnés du même commentaire : « Tellement nous ! » Sauf que ça ne nous ressemble jamais… »
Kilian, 28 ans

« Elle prend des photos de nous. Au resto, en week-end, même à la maison. Sur le moment, je joue le jeu. Mais ce qui m'agace, c'est qu'elle me demande toujours de recommencer : "Attends, refais, là t'es pas naturel." Je suis devenu un acteur de ma propre vie. » *Isaac, 33 ans*

« La poubelle est pleine, mais quand je dis pleine, c'est vraiment niveau max. Impossible d'y mettre quoi que ce soit. Eh ben, **elle trouve quand même le moyen de tasser et de caler son pot de yaourt au pied de biche pour pas avoir à changer le sac.** J'ai abandonné ce combat. » ***Matteo, 37 ans*** ★

Notre journaliste se confesse

« Pour ma part, je ne compte plus le nombre de portes de placard qu'on m'a supplié – en vain – de refermer derrière moi. Mille fois, on m'a mis au défi : "Répète ce que je viens de dire !" Et mille fois, j'ai échoué. Je l'avoue ici : c'est moi qui ai inventé le concept des tasses vides éparpillées dans le salon. Bref, je le crains, j'ai un talent indéniable quand il s'agit d'agacer ma partenaire… »

COMMUNIQUÉ

www.lesproduitsdumois.com

NOTRE SÉLECTION D'AOÛT

SÉCHERESSE ET INCONFORTS INTIMES ? RETROUVEZ LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN !

La crème nettoyante hygiène intime OZALYS est riche en **acide lactique** favorisant la **croissance des lactobacilles** protecteurs.
Ce soin lavant est **véritablement innovant**.
Hydratant et apaisant, le **Soin Délicat** diminue les sensations de tiraillement en formant un film protecteur à la surface de la muqueuse vulvaire pour un **confort immédiat et durable**.
● Pharmacies & parapharmacies agréés.
Découvrez notre gamme, boutique en ligne sur ozalys.com

24 HEURES D'HYDRATATION NON-STOP !

Le **Baume Hydra-Défense Akileïne hydrate intensément et durablement les pieds** grâce à sa formule composée à **95 % d'ingrédients d'origine naturelle**.
Achillée, Bouleau, Figue de Barbarie et huiles végétales nourrissent et protègent la peau. Jour après jour, les pieds retrouvent **douceur**, **souplesse** et **confort**.
● Baume Hydra-Défense AKILEÏNE des Laboratoires Asepta, en pharmacies et parapharmacies. asepta.com

SE RÉCONCILIER ENFIN AVEC SON CYCLE MENSTRUEL

Parce que chaque femme vit son cycle différemment, les **2 formules en 1** de **CyclaSécurA** s'inscrivent dans une approche globale qui accompagne à la fois le corps et l'esprit. Pensées pour accompagner les inconforts des règles comme les symptômes du SPM, ces 2 formules s'adaptent aux besoins spécifiques de chaque phase du cycle féminin.
CyclaSécurA est parfaitement adapté à chaque phase du cycle féminin. Facile à prendre, 1 gélule par jour suffit.
● En pharmacie - Réservé à l'adulte - Boîte de 2x15 gélules végétales afin d'ajuster la prise selon la durée de son cycle. ACL 6437247 - Questions ? PhytoResearch vous répond au 01 83 96 83 01 (tarif local) - www.vitalco.com

SOIN CARESSE OZALYS, LA BRUME DES PARESSEUSES !

Le **Soin Caresse Ozalys** a des **performances hydratantes exceptionnelles** et un système de pulvérisation **innovant à 360°**. Sans massage, la brume sèche en quelques secondes. Hydratée durant **8H**, la peau ne colle pas. Ses actifs de haute qualité renforcent la barrière cutanée et apaisent les peaux sèches et sensibles. 100% française, **Ozalys est récompensée par 8 prix et Awards**.
● Pharmacies & parapharmacies agréés.
Découvrez notre gamme, boutique en ligne sur ozalys.com

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - www.mangerbouger.fr
Pour paraître dans cette rubrique, R'Médias 01 46 48 85 41 - photos D.R.

La fille de la rivière

Tenues légères et teintes naturelles, on la joue baroudeuse sur les sentiers corses.

Photos Marc Philbert. Réalisation Clémence Guillerm.

Larissa porte une parka en nylon, Levi's, 130 €, un gilet et un short en coton matelassé, Antik Batik, 145 € et 140 €. B.o. en métal doré à l'or fin, Gas Bijoux, 130 €, chapeau en polyamide, Aigle, 75 €, montre Obsidian Ink en silicone, Swatch, 130 €, solaires en acétate, Drew.S chez Optic 2000, 99 €.

Coiffure et mise en beauté Clarins par Cyril Lanoir, agence Wise&Talented.

Robe en viscose, Liu Jo, 180 €. B.o. en métal et plastique, Bijou Brigitte, 13 €, collier en or rose 18 carats et perles de résine, Gigi Clozeau, 655 €, montre en silicone, Garmin, 400 €, sandales en polyester recyclé, Teva, 70 €.

Mise en beauté Clarins avec Double Serum Foundation, Bronzing Powder, Joli Blush 03 Cheeky Rose, Wonder Define 03 Warm Brown, Wonder Sculpt 03 Warm Brown, Wonder Perfect Mascara 5D, Ombre Skin Pearly Raisin, Lip Perfector 07 Toffee Pink Shimmer.

Top en coton, Mango, 40 €, pantacourt en denim, Molly Bracken, 55 €. B.o. en métal doré à l'or fin, Gas Bijoux, 160 €, ceinture en cuir, Levi's, 45 €, bracelets en argent plaqué or 18 carats et œil-de-tigre, et en argent et jaspe jaune, Thomas Sabo,179 € et 298 €, bague en métal doré, Lola Casademunt, 50 €, sac en raphia et cuir, Gérard Darel, 345 €, sandales en similicuir, Tamaris, 80 €.

Blouse et paréo en soie et lin, Parfois, 70 € et 90 €. B.o. en métal doré, Lola Casademunt, 50 €, manchette dorée à l'or fin 18 carats, Aurélie Bidermann, 240 €, sandales en cuir et perles, Balmain.

Top et pantalon en soie, Zimmermann. B.o. en métal doré, Gas Bijoux, 290 €, manchette et bague en métal, Bijou Brigitte, 15 € et 13 € le lot de 3, sac en cuir de veau, Balmain, bottes en cuir de veau velours, Isabel Marant, 990 €.

Top en polyester, Suncoo, 105 €, short en satin de polyester, Barbara Bui, 490 €. Foulard en coton, Stella & Suzie, 60 €, b.o. en résine et bracelet en acétate, Gas Bijoux, 125 € et 160 €, sabots en suède, Scholl, 100 €.

Body en coton, Sessùn, 165 €, pantalon en coton, Ujoh, 660 €. Solaires en acétate et métal, Charlie Chill chez Optic 2 000, 89 €, collier en onyx et tourmaline rose, Tamara Taichman chez WHITEbIRD, 380 €, bracelet en matériaux recyclés et plaqué or 18 carats, APM Monaco, 195 €, bagues en plaqué or, L'Atelier d'Amaya, 49 €, 50 € et 42 €, sandales en cuir, Geox, 90 €.

Chemise en lin, COS, 79 €, jupe en polyesther, Pinko, 365 €. B.o en argent massif, Polène, 180 €, bague en argent, Pandora, 99 €, sac en toile et cuir, Polo Ralph Lauren, 445 €, ceinture en daim, Polo Ralph Lauren, 295 €.

Mise en beauté Clarins avec Double Serum Foundation, Ever Bronze Compact Powder 01 Light, Joli Blush 06 Cheeky Coral, Wonder Define 03 Warm Brown, Wonder Sculpt 03 Warm Brown, Wonder Perfect Mascara 5D, Ombre Skin Satin Taupe, Lip Oil Balm 00 Cryo Mint.

Gilet en coton, Isabel Marant, brassière en coton, Pain de Sucre, 85 €, pantalon en lyocell, H&M, 80 €. B.o. en laiton, Pull&Bear, 13 €, collier en argent et stéatite, Yedein, 180 €, manchette en laiton et bracelet en cuir et laiton, Isabel Marant, 395 € et 175 €, sandales en cuir, JB Martin, 115 €.

Gilet en coton et top en soie, Isabel Marant, short en coton, Free People, 100 €. Collier en métal, Parfois, 40 €, bague en métal doré à l'or 14 carats, Pandora, 109 €. Chaussettes en coton, Uniqlo x JW Anderson, 5 €, bottines en coton, Palladium, 90 €.

Saharienne en lin, Polo Ralph Lauren, 595 €, maillot de bain en jersey, polyamide et élasthanne biosourcés, Eres, 575 €. Solaires en acétate, Rendel, 129 €, sac en gabardine de coton imperméable, Weekend Max Mara, 355 €, bague en plaqué or, L'Atelier d'Amaya, 49 €, cuissardes en caoutchouc, Aigle, 165 €.

Mannequin Larissa, agence Supreme. Assistantes stylisme Liliane Rançao Carpalhoso et Léane Populaire. Assistant photo Stéphane Deroussent. Coiffure et maquillage Cyril Lanoir, agence Wise&Talented. Merci au Hameau de Saparale, en Corse.

SOS *coup de chaud :* le guide pour rester fraîche

Quand le thermomètre s'affole, c'est la peau qui trinque. Voici dix conseils pour traverser l'été en majesté, sans rougeurs ni brillances, et avec un max d'éclat.

Par Emmanuelle Lannes. Photos Marc Philbert. Réalisation visuelle Dominique Évêque.

Les conditions idéales pour l'organisme ? 28 degrés à l'ombre, et sans vêtements s'il vous plaît ! Au-delà, on commence à être en surchauffe : déshydratation qui s'accélère et perte accrue en eau et minéraux essentiels. Pour ne pas finir desséchée comme un abricot oublié au soleil, voici dix solutions simples, avec la promesse d'une peau ultra-fraîche.

Multiplier les baignades

Piscine, mer, lac, cascade, douche sont nos meilleurs alliés pour contrecarrer l'effet cocotte-minute de la canicule et déclencher illico le refroidissement de l'organisme.

Mode d'emploi : On plonge 10 minutes dans l'eau puis on se rince (chlore et sel déshydratent vitesse grand V). Ensuite, on applique des textures dites grasses, comme une crème ou une huile solaire avec un SPF 50.

Ça, on ne le savait pas ! Chaque jour, notre corps perd environ 300 ml d'eau. En été, sous l'effet de la chaleur et du soleil, ce chiffre peut grimper entre 600 à 900 ml. Résultat ? Peau froissée, ridules qui se creusent, teint terne et traits tirés. À l'intérieur, c'est le même chaos : les cellules subissent un stress hydrique qui affecte le renouvellement cellulaire.

Shopping bag : Jet Lag Sérum Hydratant en Profondeur, Summer Fridays ; Gel Hydra-Repulpant, Eau Cellulaire, Esthederm ; Crème hydratante repulpante, Hyalu-Filler, Filorga.

Dégainer l'après-solaire en prem's

La nouvelle tendance ? Appliquer son après-soleil *avant* de s'exposer. Grâce à ses propriétés apaisantes et réparatrices, il hydrate notre peau en continu et permet une application simplifiée des SPF, en crème ou en huile. On se garantit ainsi un double effet : préventif en surface et réparateur en profondeur.

Mode d'emploi : Au saut du lit, on étale l'après-soleil sur tout le corps. Concentré en antioxydants et en réparateurs cellulaires, il forme un film protecteur en plus de faciliter l'application des SPF qui vont suivre. On peut réaliser ce rituel jusqu'à trois fois par jour et, bien sûr, on réitère en fin de journée après une douche. Grâce à l'équation bouclier tissulaire + réparation cellulaire, on obtient à coup sûr une jolie peau. Pas mal, non ?

Ça, on ne le savait pas ! Est-ce qu'on laisserait sa salade de fruits cuire sous le cagnard ? Jamais de la vie. Alors on applique ce même principe pour la cosméto ! Sur la plage, notre mini-glacière devient notre nouveau vanity. On y glisse nos produits, ce qui permet de préserver toutes les qualités du SPF et de l'après-solaire qui, pour info, se dénaturent à partir de 50 °C (une température vite atteinte en plein soleil).

Shopping bag : Lait Fraîcheur Après-Soleil, Nuxe Sun ; Gel-Serum Après-Soleil, Nivea Sun ; Baume réparateur Bariesun, Uriage.

DR

Mise en beauté Cyril Lanoir, agence Wise&Talented, pour Clarins avec Crème Solaire Jeunesse Haute Protection SPF 50+ Visage, Spray Solaire Lacté Très Haute Protection SPF 50+ Corps, Huile Embellissante Haute Protection SPF 30 Corps & Cheveux. Maillots Ambas et Anja.

Coiffure et mise en beauté Cyril Lanoir, agence Wise&Talented, pour Clarins avec Double Serum Light Texture, Multi-Active Emulsion, Crème Solaire Jeunesse Très Haute Protection SPF 50+ Visage, Wonder Sculpt Sourcils Cold Brown, Wonder Perfect 5D Mascara Black, Lip Oil Balm Pitaya. Tee-shirt Banana Moon.

Appliquer la règle du millefeuille

Le geste fraîcheur de l'été ? La double hydratation du visage. L'idée : on inonde la peau d'un soin ultra-concentré en vitamines C et E – impérativement non photosensibilisantes – pour lui offrir un shot d'antioxydants et un soupçon d'éclat, même par forte chaleur.

Mode d'emploi : Le matin, sur peau nue, on dépose un sérum ou une crème bourrés de vitamines. Dix minutes de pause (le temps d'avaler un café) puis place au SPF. Ensuite, toutes les 2 heures, on recommence : quelques gouttes de soin vitaminé mélangées à la protection solaire dans le creux de la main. Oui, même les adeptes du stick peuvent s'y mettre. À la fin ? Une protection qui fait toute la différence : des cellules mieux armées face aux agressions extérieures, et un sérieux coup de pouce pour retarder les signes du vieillissement cutané.

Ça, on ne le savait pas ! Une fois au soleil, nez pointé vers le ciel, notre propre vitamine C cutanée se sacrifie (50 % après une demi-journée d'exposition) pour que nos cellules ne soient pas endommagées. Donc, on renforce nos réserves avec des soins adaptés.

Shopping bag : Crème Légère à la Vitamine C, Novexpert ; Glow Vitamine C, Antipodes ; Sérum Éclat Anti-taches, Holidermie ; Sérum Éclat Anti-Taches, Vinoperfect, Caudalie.

Changer de nettoyant-démaquillant

L'envie de textures aériennes nous pousse vers les nettoyants moussants. Mais pas top en été, car cette saison nous expose davantage aux agressions : UV, clim, sel, sable, vent…

Mode d'emploi : On opte pour des laits détournés de leur utilisation classique. Sous la douche, on les applique en massage circulaire, suivi d'un rinçage instantané. Un geste 2-en-1 qui permet de laisser la peau clean et gorgée d'eau. Ultra-recommandé aussi pour les peaux à problèmes (acné, atopie, couperose…).

Ça, on ne le savait pas ! On a toujours cette idée en tête que, l'été, les peaux acnéiques ont besoin d'encore plus de décapage. Bien au contraire, aujourd'hui, tous les labos s'accordent pour dire qu'il leur faut davantage de douceur et d'hydratation.

DR

Shopping bag : Lait VIP O_2, Biologique Recherche ; Nettoyant Lacté Hydro-Biotique, Novexpert ; Lait Doux Démaquillant Waterproof, Embryolisse.

Abuser des masques hydratants

Ultra-nourrissant et concentré en actifs, ce type de soin mérite une place de choix dans la routine estivale. Pour préserver la fraîcheur du teint et aider la peau à récupérer, on l'applique chaque soir après l'avoir conservé au réfrigérateur. Coup de frais garanti !

Mode d'emploi : On y va franco sur la quantité. On l'applique en couche épaisse et on patiente. Si 5 minutes plus tard il a quasi disparu, c'est que la peau l'a bu. Conclusion ? Elle en avait sacrément besoin.

Ça, on ne le savait pas ! Quand la chaleur monte et que le visage vire tomate, direction le congélo. On suçote quelques glaçons pour faire redescendre la pression de l'intérieur. Pour passer à la vitesse supérieure, on ose des poches de froid sur les points névralgiques du corps : cou, poignets, aisselles, tempes et front.

Shopping bag : Masque Cryo-Flash, Clarins ; Masque Nourrissant, My Blend ; Smart Yoghurt, Masque SuperDose Probiotiques, Korres.

S'arroser sans modération

On planque ses brumes dans la glacière et on se rafraîchit au moindre coup de chaud.

Mode d'emploi : On sèche la peau au bout de 10 secondes avec une serviette douce (*oshibori*) car, sinon, les cellules cutanées risquent « d'exploser » sous cet afflux d'eau.

Ça, on ne le savait pas ! On préfère des eaux isotoniques, enrichies en sels minéraux et en parfaite symbiose avec l'eau du corps humain. Dans ce cas, inutile de tamponner. Quant aux eaux florales ou hydrolats, très tentantes, on les garde pour le coucher.

Shopping bag : Brume Magnésium, Novexpert ; Eau Cellulaire, Esthederm ; Hydrolat de Camomille, Aroma-Zone ; Brume à l'Eau Thermale, Uriage.

Venir à bout d'un coup de soleil

Personne n'est à l'abri… même le dermato ! Autant connaître les gestes réflexes pour calmer l'épiderme et limiter les dégâts.

Mode d'emploi : On applique la règle du 15/15/15 : on laisse couler de l'eau à 15 degrés pendant 15 minutes, à environ 15 cm de la zone concernée. Ensuite, on recouvre d'une texture fraîche – gel d'aloe vera, masque apaisant ou après-soleil – qui agit comme un pansement humide. L'objectif ? Apaiser l'inflammation et favoriser la réparation cutanée. On réitère dès que la peau a tout absorbé. Et surtout, on évite le choc thermique du style : « Et si je mettais un glaçon sur mon coup de soleil ? » C'est non !

Ça, on ne le savait pas ! Aucun filtre ne bloque les UV à 100 %. Et si l'ombre reste un espace safe, elle laisse passer 50 % des rayons. Idem pour les ciels couverts. Conclusion ? On ne baisse jamais la garde. Même les peaux foncées ont aussi besoin de SPF.

Shopping bag : Gel Aloe Vera bio, Fleurance ; Facial Spray with aloe, cucumber and green tea, Mario Badescu chez Sephora ; Masque Visage Hydrogel, Aloe.

Hydrater *in*, rayonner *out*

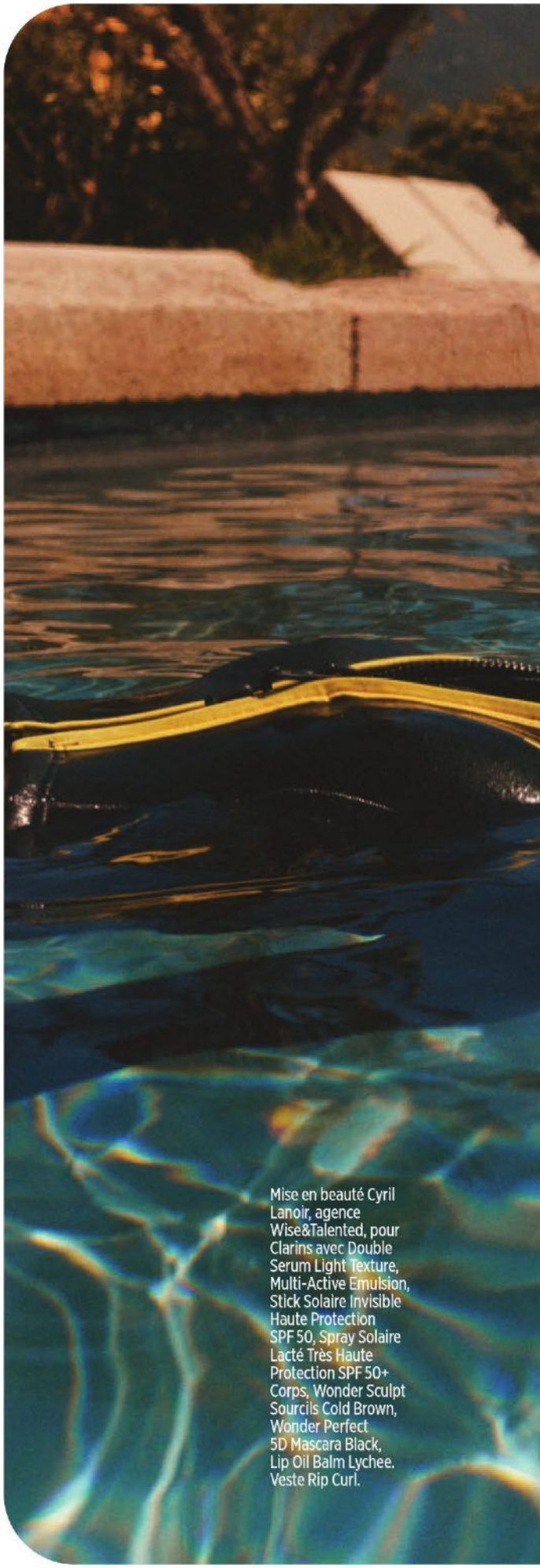
Pour un teint frais, doré, pulpeux tout au long du séjour, et sans effet boomerang au retour, il n'y a pas de secret : tout commence dans le verre !

Mode d'emploi : Chaque matin, on prend 2 gélules d'oméga 3, la molécule anti-inflammatoire par excellence et on parsème nos salades de graines de chia ou de noix. En bonus, moins de risque d'attraper des coups de soleil.

Ça, on ne le savait pas ! L'eau, c'est bien. L'eau version aloe vera ou gombo, c'est encore mieux. Ces deux plantes tropicales sont riches en mucilage, une substance naturellement gélifiée qui aide à soutenir l'hydratation de l'organisme. Le rituel préféré de l'influenceuse Alie Suvélor (@healthyalie) ? En faire infuser quelques morceaux dans un bocal d'eau placé au réfrigérateur toute la nuit. Au réveil, on filtre, on ajoute éventuellement un trait de citron et on déguste. Un seul grand verre par jour suffit. Et pour ne pas saboter tous ces efforts, on limite les faux amis de l'été : cocktails alcoolisés et boissons trop diurétiques…

Shopping bag : Capsules d'huiles d'algues DHA, Arctic Blue, market LiliWarrior ; 100 % bio, sans sucres ajoutés, gingembre et citron, Kaukani Essentiel ; Spritz sans alcool, Pamplemousse, Venezzio.

DR



Mise en beauté Cyril Lanoir, agence Wise&Talented, pour Clarins avec Double Serum Light Texture, Multi-Active Emulsion, Stick Solaire Invisible Haute Protection SPF 50, Spray Solaire Lacté Très Haute Protection SPF 50+ Corps, Wonder Sculpt Sourcils Cold Brown, Wonder Perfect 5D Mascara Black, Lip Oil Balm Lychee. Veste Rip Curl.

Porter un masque

La solution d'urgence quand la peau crie « J'ai soif !! » ? Les patchs de soin. Leur superpouvoir : créer un effet occlusif qui emprisonne les actifs et favorise leur diffusion au cœur de l'épiderme.

Mode d'emploi : Tous les trois jours, on s'accorde une séance de 30 minutes (ou une nuit entière pour les plus motivées). On choisit des formules généreusement dosées en acide hyaluronique, niacinamide ou collagène, ces champions du glow.

Ça, on ne le savait pas ! Cet effet protecteur est inspiré de la méthode coréenne du *skin slugging* qui consiste à sceller par le biais d'une texture épaisse (ou d'un masque réutilisable en silicone) des soins hydratants et apaisants. À appliquer sur une peau parfaitement propre et sèche.

Shopping bag : Masque Glass Skin Hydrogel, L'Oréal Paris ; Masque Visage Givré Cryo Sorbet, Dr Jart+ ; Deep Mask Bio Collagen, Biodance.

Jouer avec l'effet chaud-froid

On s'initie à la *contrast therapy* qui consiste à alterner les expositions à la chaleur et au froid pour stimuler l'organisme. À la clé : moins de cortisol, l'hormone du stress, et davantage d'endorphines, ces précieuses hormones du bien-être.

Mode d'emploi : On tente l'expérience avec 10 minutes d'exposition rapide et protégée en plein soleil pour absorber la chaleur, suivie instantanément d'une douche froide ou d'un saut dans les vagues. D'un côté, on élimine le stress ; de l'autre, on est dynamisée comme jamais.

Ça, on ne le savait pas ! C'est aussi le meilleur moyen d'activer les *heat shock proteins*, des chaperons anti-stress dont la mission est de protéger nos cellules cutanées des agressions extérieures.

Shopping bag : Gel Cryo, à l'arnica, Welada Sport ; Formule Cryoactive Osmotique, Body-Dren, Somatoline. ★

Merci à Cyrille Telinge, fondateur Novexpert.

Trousse SOS de l'été

1. **L'anti-inflammatoire** nature, l'argile verte, Apoticari.
2. **L'anti-moustiques,** Body Guard + dispositif **anti-démangeaisons,** Bite Away two + Pansement Insect Protect.
3. **L'anti-gomme,** Crème Corps & Tatouages, Beau Domaine.
4. **L'anti-peau de croco,** Skin Refresh Water Lotion, Body Badalada, Sol De Janeiro.
5. **L'anti-coup de chaud,** ChillPill, Shark.
6. **L'anti-soif,** Sérum en Stick Hydra+ Hyaluronic, effet glaçon, Roc.

DR

Coiffure et mise en beauté Cyril Lanoir, agence Wise&Talented, pour Clarins avec Double Serum Light Texture, Hydra-Essentiel Crème Désaltérante Peaux Normales à Sèches, Stick Solaire Invisible Haute Protection SPF 50, Crème Solaire Jeunesse Haute Protection SPF 30 Corps, Lip Comfort Oil Pitaya. Brassière Re. Sea, bracelets Marie-Hélène de Taillac, gourde HydraPak. Mannequins Sophie, Women Management Paris, Larissa, Supreme Paris, Mikkeline, New Madison. Assistante stylisme Léane Populaire. Photos réalisées au Hameau de Saparale, en Corse.

Sur les sentiers de l'été

Ralentir, respirer, se retrouver... Le mois d'août est avant tout un état d'esprit. L'occasion parfaite pour découvrir les fragrances inspirées par la Provence.

Par Emmanuelle Lannes. Photos Marc Philbert. Réalisation visuelle Dominique Évêque.

Peu importe le programme, rester en ville ou s'évader en pleine nature, l'été est synonyme de détente et de chaleur. Naturellement, en parfumerie, un grand nombre de créations explorent ce territoire sensoriel, associé au plaisir et à la liberté. Le soleil lui-même joue un rôle essentiel : il réchauffe les plantes, exalte leurs arômes, les rend plus expressives. Ainsi, chaque saison, les pros réinterprètent ce thème en créant des senteurs qui évoquent les vacances, comme un tube de l'été.

S'alanguir au chant des grillons

Après une année à trimer sans relâche, on se fait la malle dans la Drôme provençale où les lauriers-roses côtoient les mas et les papillons. Il ne s'agit plus de décrire un parfum, mais plutôt une atmosphère : une chaleur boisée, poudrée, légèrement vanillée. Plus loin, on aperçoit les massifs de lavande, typiques du coin. Leur odeur mêle fraîcheur et chaleur, évoquant les foins et les inspirations du créateur Jacquemus. Son binôme ? Le figuier. Leur mantra ? Plus c'est chaud, plus c'est bon, car ces deux plantes ont un ADN commun, la coumarine, une molécule crémeuse et lactonique. Pour cet été, les parfumeurs ont travaillé ces deux notes iconiques, somme toute classiques – de manière moins Cologne mais plus peau contre peau –, avec un effet apaisant qui appelle à la sieste, à l'abri des persiennes. Il ne manque plus qu'une boîte de calissons à grignoter en douce…

1 2 3

4 5 6

Sur la peau...

★ Peu exploité, le laurier-rose se retrouve dans un sillage de niche et de luxe, qui imagine la présence de ces fleurs dans le ciel gris de la capitale, aux variations musquées : Dans Paris, Céline (**1**).

★ Pour la vibe *On dirait le Sud,* lavande et figuier dialoguent avec leur dimension crémeuse. La sensation ? Douce et fluide, comme le sable fin qu'on laisse filer entre les doigts : Sable Lavande, l'Atelier des Fleurs, Chloé (**2**).

★ En notes monochromes, divines, comme une invitation au plaisir et, surtout, un kif à chaque spray projeté sur la peau dorée : Lavande Blanche, L'Occitane (**3**) ou Figuier, L'Herbier de Fragonard (**4**).

★ Quelques pétales de rose réveillés par le souffle du vent caliente à travers les feuilles d'un figuier : Dioriviera, Christian Dior (**5**).

★ En coulisse de cette fragrance coup de soleil, de la lavande bien sûr, puis du miel et du bois de santal : Honey Moon, Phlur (**6**).

Vibrer sous les orages

C'est une scène que nous avons toutes en mémoire : le ciel vire au noir, le vent se lève et les parents replient rapidement les parasols, nous interdisant la baignade au profit d'une partie de Scrabble ou de Cluedo. Aujourd'hui, ce changement météo, celui qui signe la mi-août, est pure réjouissance. Le témoin d'une façon d'être en été. Nous voilà au bon endroit, les pieds ancrés dans le sol, et cette odeur qui monte de la terre craquelée, accueillant les premières gouttes de pluie. On profite d'abord du parfum des plantes résistantes (le romarin et l'immortelle), aux senteurs chaudes, mais aussi celui des arbres fruitiers, de l'oranger à la bergamote. Le ciel est en colère et plein d'éclairs. Mais notre corps, lui, profite. Le crépitement de la pluie nous enthousiasme comme les enfants dans les romans d'aventures, sans trop savoir pourquoi. Les parfumeurs expliquent ce phénomène : il s'appelle le pétrichor. DR

Coiffure et mise en beauté par Cyril Lanoir, agence Wise&Talented, pour Clarins avec Double Serum Light Texture, Multi-Active Emulsion, Crème Solaire Jeunesse Haute Protection SPF 30 Visage, Huile Embellissante Haute Protection SPF 30 Corps & Cheveux, Wonder Sculpt Sourcils Clear, Wonder Define Sourcils Cold Brown, Wonder Perfect 5D Mascara Black, Lip Oil Balm Pitaya, Gelée Fraîche Auto-Bronzante Express Visage & Corps. Collier Tamara Taichman chez Whitebird.

Coiffure et mise en beauté par Cyril Lanoir, agence Wise&Talented, pour Clarins avec Double Serum Light Texture, Hydra-Essentiel Crème Désaltérante Peaux Normales à Sèches, Stick Solaire Invisible Haute Protection SPF 50, Wonder Sculpt Sourcils Clear, Crayon Khol Yeux Black, Joli Blush Cheeky Peach, Lip Comfort Oil Raspberry. Top Zimmermann.

Coiffure et mise en beauté par Cyril Lanoir, agence Wise&Talented, pour Clarins avec Double Serum Light Texture, Hydra-Essentiel, Crème Désaltérante Peaux Normales à Sèches, Stick Solaire Invisible Haute Protection SPF 50, Wonder Sculpt Sourcils Brown, Crayon Khol Yeux Black, Joli Blush Cheeky Peach, Lip Oil Balm Cherry. Mannequin Mikkeline, agence New Madison. Assistante stylisme Léane Populaire. Photos réalisées au Hameau de Saparale, en Corse.

Il désigne l'odeur produite lorsque la pluie tombe sur un sol sec, mélange d'huiles végétales et d'une molécule issue des bactéries du sol, la géosmine. Voilà ce qu'il nous reste à faire : vibrer à l'unisson de l'atmosphère.

7

8

9

10

11

Sur la peau...

★ Myrte, immortelle, lentisque, genévrier. Les sœurs Marie Ceccaldi et Maria Battaglia (4e génération de femmes herboristes) sont connectées à ces parfums mêlés de terre, de chaleur et de maquis corse. Coup de cœur pour cet herbier, transformé en sillage : Acqua di Calvi, Casanera (**7**).

★ Le contraste entre l'embrasement du soleil, l'immortelle, les facettes boisées et la pluie au loin : Immortelle Corse, Parfum d'Empire (**8**).

★ Au cœur de l'orage, la pinède nous protège de la pluie et abrite nos jeux d'enfants. Sous nos pieds, un tapis d'aiguilles, dans le dos, l'écorce résineuse. L'ambivalence entre le vert et le baume, entre le frais et le goût du miel : Attaquer le Soleil, État Libre d'Orange (**9**).

★ Les vapeurs d'une cascade, tout autour des baies de genévrier, des tiges de romarin et des feuilles d'eucalyptus, pour un peu, on s'y croirait… Les Dieux aux Bains, Hellenist (**10**).

★ Il y a la citronnelle à brûler et l'essence de géranium à déposer sur une coupelle pour ambiancer l'air de l'été. Et puis, il y a ce parfum qui nous rend aussi attirante que le miel pour les abeilles. Au menu : mandarine verte, romarin et cèdre. Kologne Shield of Protection, Kilian (**11**).

Se délecter du goût du sel

Après tout, le sel fait partie des plus beaux souvenirs de vacances. Ses cristaux blanchissent la peau après la baignade, tiraillent un peu mais dessinent aussi des tatouages éphémères, voués à disparaître sous une douche ou dans une étreinte… Il est partout : dans les boucles des cheveux, sur les tee-shirts séchés au soleil, porté par les embruns et ces ions marins à la fois apaisants et stimulants. Un élément de transition entre terre et mer, une note d'une grande fraîcheur confrontée à la chaleur de la terre. On l'aime et les parfumeurs nous le rendent bien. Son secret de formulation ? Le piquant du gingembre un brin iodé + la sensualité des bois + l'étrangeté des mousses (le lichen étant à l'origine une algue qui a migré sur terre). Le tout est assemblé, traduisant de manière fantasmée le sel de la vie, la joie, l'énergie et le mouvement. Car la vitalité naît souvent de l'inattendu !

12

13

14

Sur la peau...

★ Au féminin comme au masculin, cet accord unisexe est fait d'épices et de bois flottés. En filigrane, mousse de chêne, gingembre et essence d'algue Laminaria, avec un effet complètement fou sur la peau : Le Sel d'Issey, Issey Miyaké (**12**).

★ Fleurs de tiaré et notes minérales, celles des embruns, des coquillages, du corail… Un Jardin Sous la Mer, Hermès (**13**).

★ Ciste brûlé par la brise, note ambrée du labdanum, vanille et chêne torréfié, soit le meilleur résumé de l'été : Amber Labdanum Cologne Intense, Jo Malone London (**14**).

S'évader en pensée

Et si d'aventure on ne part pas en vacances, on peut toujours s'évader par la pensée : sur le chemin du boulot, on s'imagine flâner dans un village du Sud, entre Cassis et Grasse, pavés chauds sous les sandales, cigales en stéréo et boutiques touristiques où s'empilent des savons aux teintes naturelles. Ça sent le propre, le savon de Marseille, un peu la lavande, le néroli et l'enfance réunis.

15

16

Sur la peau...

★ Un sillage régressif qui joue autant sur la fraîcheur que le réconfort : Marseille, Comme Des Garçons (**15**).

★ Fluide, lumineux et minimal, avec une sensation de coton blanc sur la peau. Le secret de cette caresse ? Un lavandin presque camphré, arraché à la main, passé sous la brume de la distillation et associé à un accord métallique : Metal Lavander, Matière Première (**16**).

★ Effet propre, celui du linge séché au soleil et sur un fil, grâce à un accord blindé en muscs blancs. Et, en surprise, une note paradisone, une molécule « cristalline » : Cleaning, Obart, en exclusivité chez Sephora dès la mi-août. ★

Merci à Quentin Bisch, parfumeur de renom.

DR

BOX COSMOPOLITAN
SUMMER EDITION*

11 PRODUITS FORMAT VENTE ET 1 BIJOU - EN EXCLUSIVITÉ SUR MY BEAUTY FACTORY

À RETROUVER SUR :
MY BEAUTY FACTORY.
mybeautyfactory.fr

N°1 DES BOX EN SÉRIE LIMITÉE ET BEAUTÉ PREMIUM SANS ENGAGEMENT

CLARINS | 10 g | 49 €

Poudre Bronzante Clarins
Dans un écrin premium en hommage à la lumière d'été, la poudre bronzante idéale pour créer un teint naturellement doré, unifié et rayonnant.

GRANIONS Dermatologie | 150 g | 9,90 €

Nettoyant visage anti-imperfections
Dites adieu aux imperfections grâce au nettoyant visage ! Il nettoie et purifie la peau.

BERNARD CASSIERE | 180 ml | 32,90 €

Gommage corps pastèque
Un exfoliant corps doux, frais, sucré, pour une peau rayonnante, prête à bronzer cet été.

KERARGAN | 50 ml | 24,95 €

Sérum capillaire coco
Ce sérum à l'huile de coco forme un bouclier protecteur contre les agressions quotidiennes (chaleur, pollution, frottements), tout en apportant une brillance et une douceur instantanée.

3INA | 1,4 g | 15,95 €

Ombre à paupières tenue 24h
Crayon pour les yeux longue tenue 24 heures. *3 couleurs en panachage.*

COOKIE SHARK | doré à l'or 24K | 45 €

Collier Wild & Sweat
Collier chaîne forçat dorée ornée d'un pendentif coeur minimaliste.

Lashilé BEAUTY | 14 jours | 34,90 €

Shots de collagène
Formule ultra dosée améliorant l'élasticité et réduisant rides et signes visibles du vieillissement.

MISS DEN | teinte 317 | 4,90 €

Ultra Gloss
Pour des lèvres ultra brillantes et une couleur rose nacrée gourmande, sans effet collant.

CicaManuka | 100 ml | 29,90 €

Masque visage éclat
Composé de 50% de miel de Manuka IAA10+, votre peau retrouve souplesse, vitalité et éclat.

mymosa | 50 ml | 9,90 €

Déodorant soin éclaircissant
Le premier déodorant soin 24h qui protège vos aisselles tout en réduisant visiblement l'hyperpigmentation.

DAISE* BEAUTY | 100 ml | 6,99 €

Brume corps
Un parfum crémeux de vanille et de noix de coco qui tient 24 heures.

waterdrop | x12 | 8,99 €

Cubes d'hydratation au citron
Profitez d'une délicieuse explosion d'agrumes en un geste simple et rapide pour donner du goût à votre eau et vous aider à boire plus.

*Summer edition = l'Édition de l'été **Correspondant aux frais de gestion et de conditionnement. Hors frais de port.
Photos non contractuelles. Offre valable dans la limite des stocks disponibles sur mybeautyfactory.fr. Ces produits ne sont pas des échantillons.

jouez et gagnez

Envoyez le code du lot pour lequel vous souhaitez participer par SMS au 74400* ou en flashant le QR code 0,99 € par SMS + prix d'un SMS x 5 maximum

1 séjour en Alsace à la Cheneaudière - Hôtel Spa 5 * pour 2 personnes (2 nuits)

En Alsace entre Strasbourg et Colmar, à 500 mètres d'altitude, La Cheneaudière se situe à Colroy-la-Roche, un petit village calme et paisible près des sommets vosgiens. Cette maison de charme, membre de la prestigieuse association des Relais & Châteaux, dispose de 45 chambres, deux restaurants – dont un étoilé Michelin – qui mettent à l'honneur les produits locaux et un Nature-Spa de 2 500 m2 avec quatre piscines, cinq saunas, deux hammams, un flotarium, un bain en bois, des douches à sensations, une plage pétillante, des nids de repos suspendus... pour vivre un moment hors du temps. cheneaudiere.com. (Valeur : 2050 €). **CODE : COSMO6**

Code SMS : COSMO6

3 séjours en famille au Futuroscope

Réveillez l'aventurier qui est en vous. Le Futuroscope, c'est ce lieu extraordinaire où le réel et l'imaginaire se côtoient. Ici, vous pourrez rejoindre Mars en roller coaster, embarquer pour un incroyable voyage, sauter dans une tornade et affronter des rapides tumultueux dans Mission Bermudes. Au Futuroscope, votre imagination sera votre seule limite. futuroscope.com (Valeur : 520 €). Code : **COSMO5**

Code SMS : COSMO5

NETGEAR

1 routeur mobile Nighthawk M7 Pro de Netgear

Le routeur mobile Nighthawk M7 Pro de Netgear conjugue la vitesse de la 5G à une couverture Wifi 7 étendue. Il offre une connexion rapide et sécurisée, même en déplacement. Idéal pour le télétravail, les voyages ou les zones sans fibre. Compact, puissant et conçu pour fonctionner dans 125 pays, il permet de connecter jusqu'à 64 appareils. netgear.com/fr/ (Valeur : 999,99 €). Code : **COSMO7**

Code SMS : COSMO7

Crédits : Visuel partiellement conçu par l'IA, Gloryparis, FUTUROSCOPE

Règlement disponible dans son intégralité sur Internet : http://gagnants.marieclaire.fr/reglement.html ou sur simple demande écrite à GMC Media - OPS Jouez et gagnez – 9, place Marie-Jeanne Bassot, CS 50230, 92593 Levallois-Perret cedex, en précisant nom du jeu + nom + numéro du magazine. Jeux ouverts du 30/07/2026 au 02/09/2026. SMS + 0,99€ par SMS + prix d'un SMS x 5. Gagnants désignés en Instants Gagnants. Les informations demandées sont indispensables au traitement des participations aux jeux proposés par MARIE CLAIRE ALBUM et sont transmises aux prestataires logistiques ainsi qu'aux marques partenaires des Jeux. À défaut, ladite participation ne pourra être prise en compte. Le participant dispose des droits d'accès et de rectification. La valeur des lots est indiquée à titre unitaire indicative. Coloris et visuels non contractuels.

SMS+

Par Isabelle BERNO

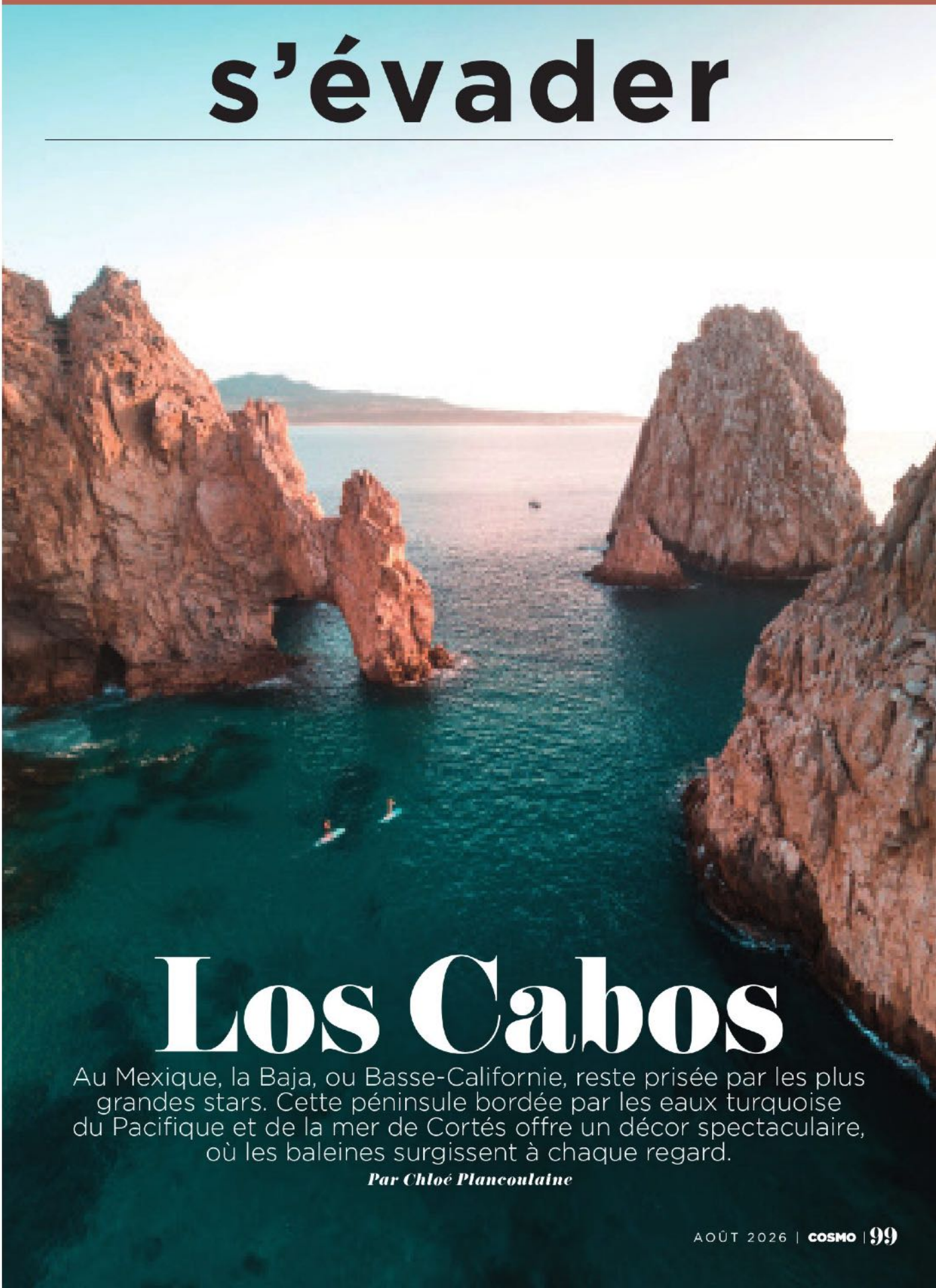
DR. PHOTOS NON CONTRACTUELLES.

Nos recettes préférées des vacances
page 104

Le top des adresses pour kiffer à Biarritz
page 108

Lettre ouverte à mon niveau d'anglais
page 114

s'évader



Los Cabos

Au Mexique, la Baja, ou Basse-Californie, reste prisée par les plus grandes stars. Cette péninsule bordée par les eaux turquoise du Pacifique et de la mer de Cortés offre un décor spectaculaire, où les baleines surgissent à chaque regard.

Par Chloé Plancoulaine

DR

Chiller à La Paz

La plus vieille ville de la péninsule, fondée en 1524 par le conquistador Cortés et surnommée «la ville blanche», compte près de 300 000 habitants. On découvre une architecture lumineuse et un dédale de rues qui mènent à de jolies places où il fait bon flâner et prendre un café. La balade sur le Malecón, cœur battant de La Paz, longe tout le bord de mer. Avec ses nombreux adeptes du roller et du skate, cette promenade a des accents de Los Angeles. À un détail près : en lieu et place des mouettes, on regarde valser les pélicans, donnant un petit côté *Jurassic Park* au paysage.

Remonter le temps à El Triunfo

Sur la route de La Paz, ce village de mineurs ressemble à un décor de cinéma avec ses grandes allées de maisons néoclassiques. Vestige du temps où la mine d'argent était en activité, une immense cheminée – parfois attribuée à Gustave Eiffel – domine encore le paysage. On passe par l'église des Missionnaires saluer la vierge de Guadeloupe, inspirée de la déesse-mère aztèque Tonantzin (une tentative des missionnaires de faire le pont entre les deux cultures pour mieux convertir les locaux), puis on fait une pause dans le jardin du café El Minero de El Triunfo avant de reprendre la route.

Dîner local au restaurant Acre

Élu parmi les «*most sexiest hostel in the world*» par nos consœurs du Cosmo américain, Acre est LE repère branché du *slow living*. Des chambres dans les arbres, des villas en bord de piscine, des cours de yoga, des ateliers d'art… On fait le tour du propriétaire avant de s'installer à table, sur la terrasse ombragée. Le restaurant de l'Acre (une étoile verte au guide Michelin) cuisine avec soin et inventivité les ingrédients de la Baja, fraîchement cueillis dans les fermes alentours. On y déguste des gâteaux de crabe et des ceviches parfaitement assaisonnés, le tout arrosé d'un vin blanc californien à tomber. Évidemment, on ne fait pas l'impasse sur les cocktails à base de mezcal ! *acreresort.com*

Bienvenue à La Paz, capitale de la Basse-Californie, qui regorge de restaurants, boutiques et galeries d'art.

El Triunfo a longtemps attiré des mineurs venus chercher de l'or. Aujourd'hui, on vient découvrir la vieille ville et l'église des Missionnaires.

Chez Acre, un resto *farm-to-table*, on profite d'une cuisine colorée avec des produits frais et locaux. Un délice.

Admirer les lions de mer

Depuis La Paz, on embarque pour une virée magique sur l'eau. On s'émerveille devant les îles habitées de milliers d'oiseaux, les nids de hérons dans les cactus et les vols de pélicans au-dessus de la mer de Cortés. On file doucement jusqu'au rocher des lions de mer d'où l'on peut admirer des bébés otaries. On vous prévient, ce sont les animaux les plus mignons de la Terre ! Si on est plus aventureuse, on peut aussi partir à la rencontre des requins-baleines… *cortezclub.com*

Déconnecter à l'hôtel La Valise

Ici, chaque chambre est pensée comme une hacienda. Un véritable lieu de vie, spacieux, richement décoré de meubles chinés datant de l'époque coloniale, encadré par des terrasses avec vue sur l'océan d'un côté, et sur les montagnes de l'autre. On y arrive par une piste de sable, avec cette sensation grisante d'avoir atteint le bout du monde. Depuis la table du petit déjeuner, installée face à l'océan, on ouvre bien grand les yeux : il n'est pas rare que des baleines réalisent devant nous leurs plus beaux saltos. *lavaliseloscabos.com*

Les eaux de Los Cabos accueillent des milliers d'espèces comme les otaries, les baleines, les dauphins, les requins-baleines…

Prendre une bouffée d'air à Cabo Pulmo

Le poumon de Los Cabos est un espace protégé, classé parc national. Plusieurs familles se sont regroupées pour prendre soin de ce bord de mer et le préserver du tourisme de masse. Ici, pas de resort, mais des locations

ISTOCK, DR

L'hôtel Amet Nature Retreat est un éco-lodge de luxe qui se fond dans la nature.

Après une petite rando, on plonge dans les hot springs de Santa Rita.

Le parc national de Cabo Pulmo est classé au patrimoine de l'Unesco avec le seul récif corallien vieux de plus de 25 000 ans.

Situé à 80 km au sud-ouest de La Paz, Todos Santos est un véritable repère d'artistes et accueille de nombreux festivals et expos.

DR

de bungalows fonctionnant à l'énergie solaire (*bungalows-cabopulmo.com*), un resto de plage La Palapa qui cuisine du poisson tout juste pêché mais aussi le meilleur des guacamoles, et du matériel de snorkeling à louer afin de découvrir la faune marine (*snorkelcabopulmo.com*).

Plonger à la découverte d'une cascade de sable

Il existe des paysages appartenant à un autre monde, bien planqués sous la mer de Cortés. Les Sand Falls, ou cascades de sable, valent le détour! Cette merveille naturelle descend à plus de 36 mètres sous le niveau de la mer... Pour la découvrir, on réserve une session de plongée dans la baie de Cabo San Lucas, et on ne loupe pas une miette de ce spectacle derrière son masque.

Dormir au cœur d'une oasis

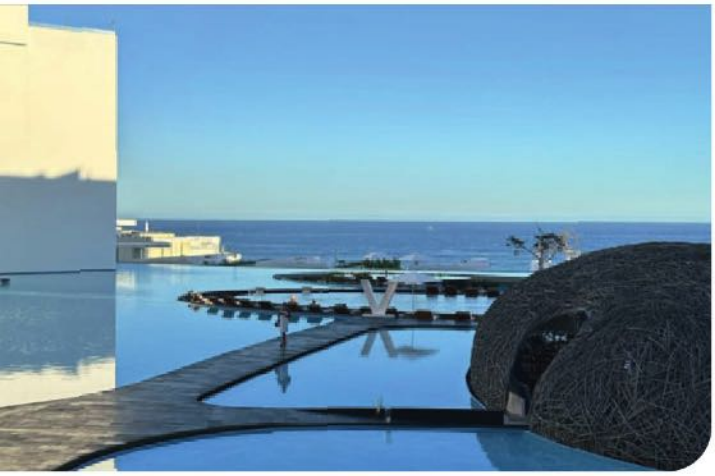
À Santiago, une petite ville paradisiaque, le décor de l'hôtel Amet Nature Retreat est à peine croyable: en plein cœur d'une oasis, il déploie ses chambres et ses tentes de luxe au bord de l'eau. Nous voilà prête à vivre une déconnexion totale au milieu d'une jungle luxuriante, bercée par le son des rivières et les chants des oiseaux. Un incontournable du lieu? Le menu du chef qui cuisine des produits locaux avec autant de finesse que de créativité. On se laisse tenter par le taco aux crevettes avec sa salade de chou à la sauce verte. Pour les vegans, on commande sans hésiter le burger à base de quinoa, lentilles, pois chiches, légumes verts bio le tout dans un délicieux pain brioché. *ametbaja.com*

Se baigner dans des sources chaudes

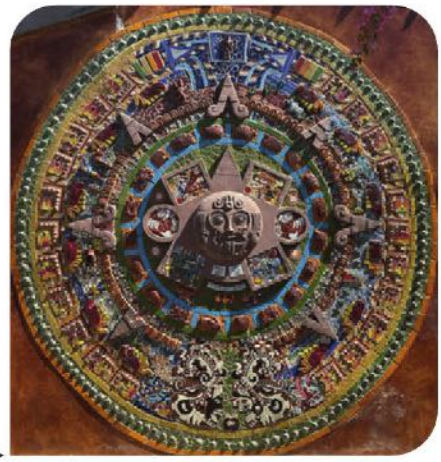
Les eaux thermales de Santa Rita, dans les hauteurs de Santiago, ont l'air tout droit sorties d'un conte de fées. On se baigne dans une rivière fraîche et on nage avec les papillons multicolores, avant de reprendre notre route jusqu'aux sources chaudes – des bains naturels desquels on n'a plus du tout envie de sortir... Ensuite, on parcourt plusieurs kilomètres, direction Sol de Mayo, autre lieu idyllique pour randonner au-dessus de piscines naturelles entourées de roches, avant la récompense: un plongeon et quelques brasses pour atteindre la cascade.

Rencontrer les artistes de Todos Santos

Coup de cœur pour cette ville estampillée Pueblos Magicos, équivalent de notre appellation Plus Beaux Villages de France. On se promène dans ses rues colorées, on visite ses nombreuses galeries d'art et son marché de créateurs. On y croise des artistes dans leurs ateliers ouverts aux curieux, et si on n'a pas la place de rapporter un tableau ou une sculpture dans sa valise, on repart tout de même avec un sachet de bonbons, la spécialité locale.



L'architecture futuriste de l'hôtel Viceroy et ses piscines façon lagon ont l'air de se fondre dans l'océan. Un bijou made in Mexique!



À Todos Santos, un calendrier aztèque en céramique multicolore orne un des murs de la ville façon street art.

S'offrir une lune de miel inoubliable

L'hôtel Viceroy est l'endroit parfait où faire péter sa cagnotte de mariage. Dès l'entrée, on est époustouflée par ses bâtiments à l'architecture unique qui semblent flotter sur des miroirs d'eau. Toutes les chambres sont tournées vers l'océan Pacifique et, sur la terrasse, une baignoire deux places invite les amoureux à une relaxation totale... On réserve cette expérience qui vaut le détour: la privatisation du spa pour une heure de soins sur mesure, avec sauna, hammam, bains à remous et salle de massage. On ne s'est jamais sentie aussi zen. *viceroyhotelsandresorts.com/los-cabos*

Déguster les spécialités mexicaines

La marque de tequila et de mezcal star du Mexique, Clase Azul, propose un atelier de dégustation à la Terraza Los Cabos. On commence par répondre à un quiz de personnalité pour découvrir notre profil et le mélange qui lui est associé. Les cocktails, finement pensés et préparés par des mixologistes de haute volée, nous font (re)découvrir le vrai goût de la tequila et du mezcal, très loin de ce que l'on a déjà pu boire en soirée. On prolonge l'expérience à la table du chef, le temps d'un dîner décliné en plusieurs plats aussi photogéniques que délicieux. *claseazul.com*

Se perdre dans le marché d'art de San Jose del Cabo

Chaque jeudi soir, la ville reste éveillée et les artistes locaux déploient leurs étals pour présenter leurs œuvres aux visiteurs de passage. L'occasion de faire le plein de souvenirs et de déambuler entre les galeries de la ville en fête, animée de danseurs et musiciens traditionnels à chaque coin de rue. Oléé! ★

Vêtements, déco ou gadgets: le top des souvenirs se trouve sur le marché d'art de San Jose del Cabo.

3 EXPÉRIENCES À TESTER ABSOLUMENT...

La piñata: fabriquée à la main par des *piñateros*, elle représente le soleil et chacune des 7 branches symbolise un péché. En frappant dessus, on casse ses fautes, jusqu'à l'explosion de la piñata et une pluie de bonbons. La récompense pour avoir prié le Dieu Soleil et lui avoir livré ses pêchés.

La cérémonie du cacao: à travers des chants et une dégustation, ce rite permet de se lier à l'esprit de la plante cacao, considérée comme sacrée. Invoquée pour ses vertus, elle favoriserait la clairvoyance et l'ouverture du cœur chez ceux qui la convoquent.

Le temazcal: une hutte de sudation chauffée aux pierres rouges, dans laquelle on s'isole pour méditer, se reconnecter aux éléments et purifier ce qui doit l'être. Certains hôtels, comme la Villa Santa Cruz, proposent cette expérience intense et tranformatrice, guidée par un chaman. *villasantacruzbaja.com*

PRÉPARER SON VOYAGE...

La compagnie Condor propose des vols depuis Paris ou Lyon avec une escale à Francfort à des prix compétitifs (*condor.com*).
L'agence de tourisme Native Trails, implantée depuis plus de vingt-cinq ans à Los Cabos, organise des circuits sur mesure: nature, culture, sport ou gastronomie. On se laisse embarquer en toute confiance loin des sentiers battus et des immenses resorts débordant d'Américains (*nativetrails.de*).

DR

COSMOPOLITAN

Cosmopolitan est édité par MARIE CLAIRE ALBUM
S.A.S. Capital 434 640 euros.
N° 552062770 R.C.S. Nanterre.
Durée jusqu'au 31.01.2054.
Siège : 9, place Marie-Jeanne Bassot CS 50238
92593 Levallois-Perret cedex.
Actionnaire : Holding Evelyne Prouvost.
Président : Arnaud de Contades.

RÉDACTION et PUBLICITÉ
9, place Marie-Jeanne Bassot CS 50238
92593 Levallois-Perret cedex.
Tél. 01 41 46 88 88

CONTACTS DU SERVICE ABONNEMENT ET DES ANCIENS NUMÉROS :
Cosmopolitan Abonnement
127, rue Charles-Tillon, 93300 Aubervilliers
Tél 01 84 88 82 22 (prix d'un appel local)
Boutique en ligne : www.magazines.fr
Email : leserviceclient@magazines.fr

Retrouvez toutes les offres d'abonnement directement sur la boutique en ligne : www.magazines.fr

Tarifs abonnement France :
Grand format - 1 an (11 n°) : 25 € au lieu de 29,70 €*
Format poche - 1 an (11 n°) : 22 € au lieu de 26,40 €*
(*) Prix de vente au numéro.

Tarifs abonnement à l'étranger :
Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.magazines.fr ou contactez-nous : 9, place Marie-Jeanne Bassot, CS 50238, 92593 Levallois-Perret Cedex
Tél : 01 41 46 88 88 - Fax : 01 41 46 86 86

Modalités de règlement :
Par chèque (libellé en euros, à l'ordre de Cosmopolitan), CCP, mandat ou espèces. Pour les règlements en provenance de l'étranger : exclusivement par mandat international (libellé en euros).
Aucun envoi n'est effectué contre remboursement.

Conformément à la réglementation en vigueur applicable à la collecte et au traitement des données personnelles, vos données sont collectées par la société MARIE CLAIRE ALBUMS A.S pour gérer votre abonnement, et avec votre accord, pour vous adresser des offres. Vous pouvez exercer vos droits (accès, rectification, effacement, opposition...) auprès du Délégué à la Protection des Données par mail à dpo@gmc.tm.fr ou par courrier postal à Groupe Marie Claire – DPO 9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-Perret. Pour plus d'informations, consultez notre Politique de Confidentialité

Cosmopolitan (USPS # 008-926) is published monthly for $ 77 per year. Periodical postage paid at Champlain, N.Y., and additional mailing offices. Postmaster : send address changes to IMS of New York, PO Box 1518, Champlain, N.Y. 12919-1518. For details, call IMS 1 800 428 3003.
Publication mensuelle - Distribuée par MLP.
Photogravure : Hyphen-France SAS.
Impression : Walstead Central Europe.
Imprimée en Pologne/Printed in Poland.

Directeur de la publication
Arnaud de Contades

Cosmopolitan décline toute responsabilité pour les documents qui sont envoyés ; les manuscrits non insérés ne sont pas rendus. La location à titre onéreux du présent numéro sous quelque forme que ce soit est rigoureusement interdite. La reproduction, même partielle, de tous les articles et illustrations publiés dans Cosmopolitan est interdite. La marque Cosmopolitan est enregistrée en France sous le n° 1486096.
N° ISSN 1161-2258
N° Commission paritaire 0324 K 84 386 (T.V.A. 2,10 %)
Dépôt légal 3e trimestre 2026.

PEFC
PEFC/02-32-082
Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées
www.pefc-france.org

ARPP autorité de régulation professionnelle de la publicité
ACPM

FR

Origine du papier : Suède
Taux de fibres recyclées : 0 %
Certification : PEFC
Eutrophisation : Ptot 0,0051 kg/tonne

DR

HORS ENCARTS

1

2

3

On recharge les batteries

Notre top 3 des spas pour se ressourcer le temps d'un week-end.

1. À Saint-Tropez, le corps léger

Sur la côte méditerranéenne, on s'offre une journée pour booster son glow au Spa by Clarins du Château de Valmer. Niché au cœur des vignes, à quelques pas de la plage, on plonge dans une atmosphère cocooning : huiles essentielles relaxantes, tisanes belle peau et puis ce massage star, le Deep Tissue, qui dénoue les tensions et rééquilibre le corps en profondeur. Pssst : pour une expérience complète, on profite de l'offre soin 1 heure visage ou corps assorti d'un déjeuner bien-être. *Infos sur clarins.fr/chateau-de-valmer-spa-by-clarins*

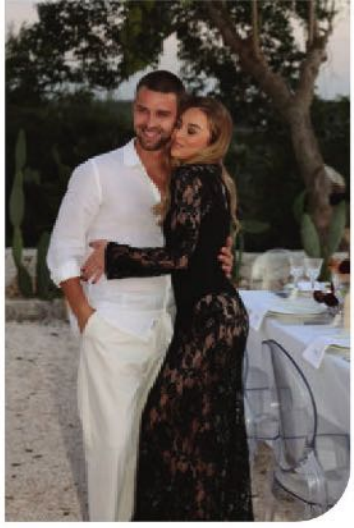
2. À Perros-Guirec, l'esprit ellipse

Face à la plage de Trestraou, l'hôtel Roz Marine nous donne le sentiment d'être comme à la maison. Coup de cœur immédiat pour sa déco bretonne revisitée et le concept des jeux de société à volonté. Ensuite, on vous conseille l'expérience sensorielle du parcours Celtique qui mêle grotte de sel chauffée à 40 °C, sauna, pluie tropicale, brume froide, hammam et, pour les plus téméraires, un bain d'eau glacée revigorant. *Infos sur accueil-thalasso@roz-marine-thalasso*

3. Près de Reims, la bulle de bien-être

Dans les vignobles de la Champagne, le Loisium Spa Club est une invitation à la détente. On séjourne dans une chambre ouverte sur la nature, pensée comme un refuge, avec une vue unique sur les cépages. Son point fort ? Le Spa, perché sur une colline, avec des alcôves de relaxation et une piscine sublime. Les massages puisent leurs bienfaits dans les extraits de raisin, les huiles essentielles ou les pierres volcaniques. Pour les soins visage, on mise sur les protocoles Sothys, efficaces et doux pour la peau. *Infos sur loisium.com/fr/champagne/spa-beaute* ★

En cuisine avec Toscane et Lucas



Avec plus d'un million d'abonnés sur Insta, le couple nous régale avec des recettes ultra-gourmandes, parfaites pour une soirée en amoureux. Au menu de leur premier livre : le top de leurs hits culinaires.

Par Victoria Lasserre

« Ma vie, tu veux manger quoi ce midi ? » C'est avec cette phrase devenue culte que Toscane et Lucas démarrent chacune de leurs vidéos. La suite ? Une avalanche de recettes qui nous font littéralement saliver : burger à la truffe, pâtes à la vodka, salade de riz crispy… Derrière leur succès, une jolie histoire d'amour née dans un hôtel de luxe en Corse-du-Sud. Lui est chef barman, elle termine un stage en hôtellerie. Pour la séduire, Lucas lui concocte un risotto aux champignons. Une régalade mais surtout un plat qui deviendra leur signature. Quelques années plus tard, le duo s'envole pour Bali et se lance sur les réseaux sociaux. Le déclic ? Un live improvisé autour d'une recette de gyozas. Derrière leur écran, près de 300 personnes suivent la préparation en direct. Dans les jours qui suivent, la vidéo explose et cumule cinq millions de vues. Le couple saisit tout de suite l'opportunité et publie plusieurs vidéos culinaires par semaine. Leur réussite est aussi fulgurante qu'inattendue. Rapidement, les collaborations s'enchaînent avec les hôtels, les marques, les chef.fes…

Dans *La Cuisine de nos envies* (éd. Marabout), ils proposent 100 de leurs meilleures recettes – dont le fameux risotto aux champignons. De notre côté, pour célébrer la saison estivale, on a craqué pour le ceviche de daurade, le tartare de tomates et la tourte aux cerises. De quoi se régaler sous le soleil !

Un ceviche

Pour 2 personnes

Préparation 20 minutes
Marinade 5 à 12 minutes

- 2 filets de dorade
- 1 oignon rouge
- 1 piment
- 1 morceau de 2 cm de gingembre
- 1 branche de citronnelle
- ½ mangue
- 1 fruit de la passion
- 1 combava
- 1 petit bouquet d'aneth
- Quelques feuilles de ciboulette
- 1 petit bouquet de coriandre
- 5 citrons verts
- Huile d'olive
- Sel, poivre

La découpe du poisson : Retirer la peau et les arêtes des filets de dorade, puis les découper en fines tranches légèrement plus épaisses qu'un carpaccio. Disposer les morceaux de poisson sur une assiette et réserver au frais.

Préparer la marinade : Éplucher puis émincer finement l'oignon rouge, le piment, le gingembre, la citronnelle, la mangue, l'aneth, la ciboulette et la coriandre. Les placer dans un cul-de-poule. Ajouter la pulpe du fruit de la passion et râper un peu de combava par-dessus. Presser les citrons verts et verser le jus dans le cul-de-poule. Incorporer un filet d'huile d'olive, puis saler et poivrer. Bien mélanger pour obtenir une marinade homogène.

Le ceviche parfait : Verser la marinade sur le poisson. S'assurer que chaque filet soit bien enrobé pour permettre au jus de citron vert de cuire légèrement la dorade. Laisser mariner 5 à 6 minutes pour une texture tendre et fraîche, ou 10 à 12 minutes pour un poisson plus cuit.

Notre touche finale : Décorer avec des feuilles de coriandre, des rondelles de piment et quelques zestes de combava pour une présentation colorée et raffinée.

Astuces : Pour varier, remplacer la dorade par du bar. Ajouter des radis finement tranchés pour un peu de croquant supplémentaire.

PHOTO DU COUPLE DOLORÈS CAFIER ; RECETTES DAVID JAPY

Tartare de tomates et crème de burrata

Pour 4 personnes

Préparation 20 minutes
Réfrigération 1 à 2 heures
Cuisson 2 minutes

- 6 tomates anciennes
- 1 gros bouquet de basilic
- 1 échalote
- 2 citrons verts
- 12,5 cl de lait
- 25 cl de crème liquide entière
- 2 burratas
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Matériel :

- Siphon avec 2 cartouches
- Emporte-pièce

L'huile verte : Équeuter les feuilles de basilic et en réserver quelques-unes pour le tartare. Blanchir les autres dans l'eau bouillante pendant 1 minute, puis les transférer dans un saladier d'eau glacée pour figer la couleur. Les égoutter et les sécher, puis les mixer dans un blender avec 30 cl d'huile d'olive pendant 7 à 8 minutes. Filtrer l'huile, puis réserver.

La crème de burrata : Mixer la crème, le lait, les burratas, du sel et du poivre jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène. Verser le mélange dans un siphon. Ajouter une cartouche de gaz, secouer et placer au frais pendant 1 à 2 heures. Avant de servir, ajouter une seconde cartouche de gaz pour une texture plus légère.

Le tartare de tomates : Plonger les tomates dans l'eau bouillante pendant 1 minute, puis dans de l'eau glacée. Les émonder, les couper en quartiers et retirer l'eau et la pulpe. Les sécher puis les couper en petits cubes. Éplucher puis émincer l'échalote et le basilic réservé. Mélanger la tomate avec l'échalote, le basilic, du sel, du poivre, le zeste et le jus d'un citron vert, et un filet d'huile d'olive.

Notre touche finale : Dresser le tartare à l'emporte-pièce. Ajouter une généreuse dose de crème de burrata, un filet d'huile d'olive, une pincée de sel, du poivre et le zeste d'un citron vert. Servir avec des croûtons de pain grillé pour apporter du croustillant.

Astuce : Si vous ne disposez pas d'un siphon, remplacez la burrata par de la stracciatella.

Une tourte aux cerises

Pour 6 personnes

Préparation 20 minutes
Réfrigération 30 minutes
Cuisson 50 minutes

Pâte :

- 450 g de farine
- 75 g de sucre brun
- 200 g de beurre mou
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 12 cl d'eau glacée
- 1 pincée de sel
- 1 œuf pour la dorure

Garniture :

- 600 g de cerises dénoyautées
- 50 g de poudre d'amandes
- 50 g de sucre brun
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c. à soupe rases de Maïzena

La pâte : Préparer la pâte en mélangeant la farine, le sucre et le sel dans un saladier. Incorporer le beurre en morceaux et travailler du bout des doigts jusqu'à obtenir des miettes. Ajouter le vinaigre et l'eau glacée pour former une boule. La diviser en deux pâtons inégaux (le dessus doit être plus petit), filmer et laisser reposer 30 minutes au frais.

Les cerises : Dans un saladier, mélanger les cerises, les sucres et la Maïzena.

Montage et cuisson de la tourte : Préchauffer le four à 180 °C. Étaler le plus grand pâton en disque, foncer un moule à manqué, saupoudrer de poudre d'amandes, puis garnir avec la préparation aux cerises. Couvrir avec le second disque de pâte et sceller les bords. Badigeonner avec l'œuf battu et enfourner 50 minutes. ★

DAVID JAPY

LES CROQ'

UNE IRRÉSISTIBLE ENVIE DE CROQUANT !

Apéritif, entrée, pique-nique, snacking

Au rayon Fruits et Légumes

Planète végétal

Bienvenue à Biarritz

Chloé Chabaud, créatrice de la marque de vêtements Graine, nous partage ses adresses préférées.

Par Audrey Sberro

Installée sur la Côte basque avec son compagnon Hippolyte et leur fils Rio, Chloé cultive depuis toujours un goût pour les projets qui ont du sens. En 2019, elle cofonde Graine avec son père, une marque éco-responsable qui fait dialoguer vestiaire urbain et inspirations puisées dans l'univers du jardinage. À cette époque, elle passe ses journées dans un potager clandestin, entourée d'amis, avec une idée : faire pousser un jardin coloré et joyeux. Une expérience qui donne naissance à sa toute première collection, Jeune Pousse. Un an après l'ouverture de sa boutique à Biarritz, Graine connaît un joli succès grâce à ses collections casual et colorées (**1**).

Tu shoppes... Chez Hermosa and Co, à Hossegor. Cette boutique est une vraie caverne d'Ali Baba. On y trouve aussi bien des pièces pour la maison qu'une sélection de fringues ultra-pointue ! *180, av. des Menuisiers*

Tu chines... Chez Ovni, à côté de la gare de Biarritz, ou chez Fadead (**2**), en plein centre *(26, av. de Verdun)*. Et bien sûr, la brocante de Quintaou, à Anglet.

Tu te recharges en caféine... Je vais souvent chez Bleach *(49, av. Maréchal Joffre)* et chez Carline *(31, rue Paul Bert)*, juste à côté de la mer.

Tu déjeunes... Avec mon amoureux, on aime bien les adresses où des chefs itinérants posent leurs couteaux, comme chez Providence (**3**), à Guéthary *(548, av. du Général de Gaulle)*, ou De Puta Madre *(13, rue de Mouriscot)*. Et avec les copines, on se retrouve chez Retour Verre Le Futur *(91, av. de la Marne)*.

Une sortie en famille... La meilleure activité avec un enfant, c'est la plage : serviette, seau, pelle et en avant ! Par temps calme, le Port-Vieux est un spot idéal.

Tu prends soin de toi... Je recommande absolument La Perla, à San Sebastián, c'est magique !

Tu dates... Dans les terres, à la ferme d'Ostalapia *(2621, chem. d'Ostalapea, à Ahetze)*, ou au Moulin d'Alotz, c'est délicieux et féerique *(chem. d'Alotz Errota, à Arcangues)*.

Tu t'offres une nuit... Dans l'une de mes trois adresses préférées sur la Côte : Le Carlina Lodge *(bd du Prince de Galles)*, l'Hôtel de la Plage (**4**) *(3, esp. du Port-Vieux)* et Olhabidea *(chem. Olha, à Sare)*.

Tu sors... En concert, à l'Atabal *(37, all. du Moura)* ou chez Pioche Projects *(16, imp. Pioche)*. Et pour finir la soirée, direction le Mess, la boîte branchée de la ville *(21, av. Edouard VII)*. ★

Pour faire son shopping, rendez-vous à la boutique Graine, à Biarritz, au 54, rue Gambetta, et sur graineclothing.com

FEADED VINTAGE ; HÔTEL DE LA PLAGE ; LA PROVIDENCE ; DESTINATION BIARRITZ/EMILIE CHARRANSOL ; GRAINE.

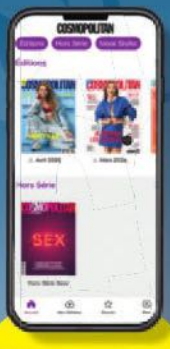
ABONNEZ-VOUS !

COSMOPOLITAN

11 NUMÉROS

1AN D'ABONNEMENT DÈS **23 €** SEULEMENT

EN VERSION PAPIER, LIVRÉ CHEZ VOUS AVANT SA SORTIE EN KIOSQUE



EN CADEAU
LES 12 DERNIERS MAGAZINES ET HORS-SÉRIES SUR VOTRE APPLICATION !

SIMPLE, RAPIDE ET SÉCURISÉ, 4 FAÇONS DE VOUS ABONNER !

ENTREZ VOTRE CODE EXPRESS **625WP2** SUR **magazines.fr** LE SITE OFFICIEL D'ABONNEMENT

PAR TÉLÉPHONE **0184888222** PRIX D'UN APPEL LOCAL

PAR QR-CODE

PAIEMENT SÉCURISÉ PAR CARTE BANCAIRE

PAR CHÈQUE BANCAIRE

CHÈQUE LIBELLÉ À L'ORDRE DE COSMOPOLITAN, JE REMPLIS ET RETOURNE CE BULLETIN SOUS ENVELOPPE NON AFFRANCHIE AVEC MON RÈGLEMENT À :
COSMOPOLITAN - SERVICE RELATION CLIENT - LIBRE RÉPONSE 56 389 - 93309 AUBERVILLIERS CEDEX.

☐ **OUI, JE M'ABONNE 1 AN** POUR **26 €** AU LIEU DE ~~29,70 €~~* AU MAGAZINE **COSMOPOLITAN** (11 N°) GRAND FORMAT 625POS2

☐ **OUI, JE M'ABONNE 1 AN** POUR **23 €** AU LIEU DE ~~26,40 €~~* AU MAGAZINE **COSMOPOLITAN** (11 N°) PETIT FORMAT 625POS2

Je renseigne mes coordonnées (en majuscules)

Nom: Prénom:

Adresse:

Code postal: Ville:

E-mail: Téléphone:

☐ J'accepte de recevoir les offres COSMOPOLITAN, ainsi que celles du GROUPE MARIE CLAIRE sur des produits et services similaires à ma commande par voie postale, téléphone, et email.
☐ J'accepte de recevoir les offres des partenaires de COSMOPOLITAN et consens à ce que mes coordonnées (notamment mon adresse postale, mon numéro de téléphone, mon email) leur soient communiquées.

Offre valable 3 mois (du 30/7/2026 au 30/10/2026) en France Metropolitaine, réservée aux nouveaux abonnés, et dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. L'envoi de votre premier numéro se fera sous un délai de 3 à 4 semaines à compter de la date de réception de votre règlement. L'envoi du présent bulletin de souscription vaut prise de connaissance et acceptation des Conditions Générales de Vente accessibles à tout moment sur le site magazines.fr. Ce magazine est édité par la société MARIE CLAIRE ALBUM (RCS Nanterre 552 062 770). Conformément à l'article L.221-18 du Code de la Consommation, vous disposez d'un droit de rétractation pendant un délai de 14 jours ouvrés à compter de la réception du magazine. Une telle demande devra être adressée au Service Client par email à serviceclient@magazines.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire – Service Client - 9 Place Marie Jeanne Bassot 92300 Levallois-Perret. Les informations collectées sont destinées à la société Marie Claire Album SAS, responsable de traitement. Elles sont utilisées à des fins de traitement et de gestion de votre abonnement. Le cas échéant, ces données pourront être communiquées à ses partenaires commerciaux à des fins de prospection seulement si un consentement exprès a été donné en ce sens, lequel peut être retiré à tout moment. En application de la réglementation en vigueur relative à la collecte et au traitement des données personnelles, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter le Groupe Marie Claire (GMC) par mail à dpo@gmc.fr.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire- DPO - 9 Place Marie Jeanne Bassot 92300 Levallois-Perret, en justifiant de votre identité. Pour toute information complémentaire, consultez notre Politique de Confidentialité sur notre site magazines.fr (*)Prix de vente en kiosque

vLaccia/gmc

Bon anniversaire miss Lion !

Votre année solaire. Avec Jupiter à vos côtés, vous voilà élue «reine de l'année». Préparez-vous car les occasions de briller, de réussir et d'être heureuse seront partout. Un petit bémol cependant: gare à la «mégalomania»!

Vos grands moments love. Roucoulez en toute harmonie d'août à octobre, misez sur un automne à haut potentiel érotique, prenez un nouveau départ en janvier, enflammez-vous entre avril et mai.

Vos heures de gloire. Comptez sur des succès qui boosteront votre confiance dès la fin septembre, affirmez-vous en beauté en avril-mai, puis saisissez la chance au vol en juin-juillet.

Par Carole Vaillant

Bélier 21 mars-20 avril

Aimer : Ni seule, ni mal accompagnée, voici la promesse de Vénus, à pied d'œuvre dès le 6 pour ouvrir la voie aux rencontres et faire rimer amour avec harmonie. À deux, comptez sur un vrai sentiment d'unité. En solo, vous n'êtes pas à l'abri d'un électrochoc romantique vers le 10.
Réussir : La période est bien choisie pour faire briller votre esprit d'initiative et défendre vos idées. Comptez sur des occasions de vous mettre en avant, mais gare aux rivalités qui couvent : Mars risque de réveiller pas mal de tensions relationnelles à partir du 12.
Profiter : D'une période ouverte aux rencontres.

Taureau 21 avril-21 mai

Aimer : Ce mois-ci, Vénus réenchante votre quotidien. À deux, le charme sera dans les détails : un geste tendre, un regard complice… Tous ces petits moments de partage auront une grâce particulière. En solo ? Un crush au boulot n'est pas à exclure dès le 6.
Réussir : Comptez sur une ambiance harmonieuse et de belles opportunités pour vous mettre en valeur. C'est une excellente période pour travailler en collaboration, développer un réseau et communiquer sur vos projets. Des perspectives séduisantes pourraient se profiler à partir du 12.
Profiter : D'un mieux-être au quotidien.

Cancer 22 juin-22 juillet

Aimer : Après un début de mois très sociable, Vénus va vous souffler des envies d'intimité et de cocooning à partir du 6. Ce sera le bon moment pour partir en amoureux.ses, refaire la déco ou parler bébé. En solo, vous pourriez faire une rencontre troublante dans un cadre familier.
Réussir : Mars va réveiller votre énergie et vous motiver à partir du 12. Si vous avez des projets sur le feu, les conditions seront idéales pour vous lancer. N'hésitez pas à proposer des choses, vos initiatives seront bien perçues. En bonus ? Un climat favorable côté finances.
Profiter : D'une seconde quinzaine punchy.

Gémeaux 22 mai-21 juin

Aimer : Grâce à Vénus, l'amour redevient un projet excitant. À la carte : trouble naissant, retour de flamme ou rencontre à haut potentiel… Une chose est sûre : en couple ou en quête de votre alter ego, les conditions seront idéales pour exprimer vos désirs et vos sentiments dès le 6.
Réussir : Avec Mars à vos côtés, le début du mois s'annonce actif. Un peu trop, peut-être. Ménagez-vous des pauses et faites le tri dans vos priorités jusqu'au 11. Comptez également sur Mercure pour mettre en valeur vos talents de communicante. Si vous avez des idées à défendre, c'est le moment !
Profiter : D'un ciel ultra-love.

Lion 23 juillet-23 août

Aimer : Au programme ? Amour, gloire et beauté. Avec Vénus pour muse et Jupiter pour pygmalion, vous voilà prête à briller de mille feux et à batifoler en toute légèreté. C'est la période rêvée pour sortir, rencontrer des gens et impulser un élan renouvelé à votre vie amoureuse dès le 6.
Réussir : Vous êtes clairement en haut de la vague. Outre un contexte chanceux et valorisant, vous pouvez aussi compter sur une énergie rayonnante, une éloquence boostée par Mercure ainsi qu'une créativité en plein essor.
À cultiver : l'humilité et l'autodérision – inutile d'attiser les jalousies.
Profiter : D'une vibe ultra-favorable.

Vierge

24 août-23 septembre

Aimer : Fini le conditionnel : désormais, l'amour se conjugue au présent et dans la vraie vie. À deux, la sensualité sera plus présente et vous partagerez le même désir de construire tout en profitant de l'instant. En solo, une complicité amicale pourrait prendre une tournure inattendue à partir du 12.
Réussir : Misez sur un contexte dynamique et propice aux finances. Vous pourrez compter sur de belles occasions de vous mettre en valeur, mais veillez à ne pas surestimer votre résistance au stress, surtout au début du mois, où vous risquez d'être sursollicitée jusqu'au 12.
Profiter : D'un climat ultra-sensuel.

Sagittaire

23 novembre-21 décembre

Aimer : Après un début de mois orageux, où les tensions risquent de s'exprimer sans filtre, Mercure et Vénus vont élever le débat et ramener l'harmonie au cœur des échanges. Attendez-vous à des moments de grâce amoureux et des affinités amicales lumineuses à partir du 6.
Réussir : De nombreuses perspectives s'ouvrent à vous. La communication et le relationnel sont à l'honneur, favorisant des collaborations stimulantes, des projets et plein d'occasions d'élargir vos horizons créatifs et de valoriser vos idées. C'est aussi un bon moment pour voyager ou faire une formation dès le 10.
Profiter : D'interactions enrichissantes.

Balance

24 septembre-23 octobre

Aimer : Bravo ! Vous êtes nommée « l'amoureuse du mois ». Merci à Vénus, chez vous dès le 6, pour vous rappeler que l'amour est un éternel recommencement. À la carte : frissons inédits avec, peut-être, une belle rencontre à la clé. Une chose est sûre, à deux ou en solo, votre charme va opérer.
Réussir : Vous avez le vent en poupe, profitez-en ! C'est le moment parfait pour faire bonne impression, trouver des soutiens pour vos projets, rencontrer des gens et communiquer tous azimuts. Des enjeux excitants pourraient mobiliser une bonne part de votre énergie à partir du 12.
Profiter : D'un pouvoir de séduction rayonnant.

Capricorne

22 décembre-20 janvier

Aimer : À vous les émois romantiques et les promesses d'avenir : une Vénus inspirée va vous vendre du rêve en début de mois, pour ensuite mettre l'accent sur l'engagement, avec de chouettes projets à écrire à deux et pour longtemps. En solo, une rencontre pourrait bien vous surprendre à partir du 15.
Réussir : Durant la première quinzaine, comptez sur des échanges productifs, des opportunités de briller et des coups de pouces bienvenus, notamment sur le plan matériel. À partir du 12, Mars va vous donner envie d'en découdre. Un nouveau défi en vue peut-être ?
Profiter : De liens authentiques et durables.

Verseau

21 janvier-18 février

Aimer : Après un début de mois idéal pour réveiller le désir et explorer votre créativité érotique, Vénus va vous souffler des envies de beauté et d'évasion dès le 6. Au menu : escapade à deux, chambre avec vue et des étincelles de plaisir. En solo, un voyage pourrait être le théâtre d'une belle rencontre.
Réussir : Le ciel dope votre corps et votre mental. C'est une bonne période pour entreprendre, exprimer votre créativité ou donner de l'élan à un projet perso. À partir du 10, misez sur la communication et le relationnel : ce sera le bon moment pour donner de la visibilité à vos idées.
Profiter : D'un vrai summer of love.

Scorpion

24 octobre-22 novembre

Aimer : De la romance, du mystère et un brin de transgression, voilà ce que vous propose Vénus. Vous pourriez être secrètement troublée par quelqu'un ou une situation un peu ambiguë. À deux, vous serez intimement connectés et ce sera le moment idéal pour vous retrouver dès le 6.
Réussir : Gare aux petites rivalités et aux problèmes de communication. Vous risquez de pas mal batailler pour défendre votre point de vue ou perdre du temps à gérer les susceptibilités. La bonne nouvelle : Mars va vous insuffler un gros bonus d'énergie et de combativité dès le 12.
Profiter : D'émotions troublantes et inspirantes.

Poissons

19 février-20 mars

Aimer : Avec le soutien de Vénus, Mercure et Jupiter, les grands esprits se rencontrent, les corps se comprennent et l'amour redevient une promesse joyeuse. À deux, vous serez sur le même nuage. En solo, vous n'êtes pas à l'abri d'un énorme coup de cœur (partagé !) en début de mois.
Réussir : Là aussi, le succès vous tend les bras, donc pas d'hésitation. C'est la période idéale pour aller à la rencontre des gens qui vous inspirent, créer, entreprendre et trouver de vrais soutiens pour vos projets. Comptez sur de belles occasions de briller et d'être reconnue.
Profiter : D'une période exceptionnelle.

Cosmo & Co

PAGE RÉALISÉE PAR LE **SERVICE PUBLICITÉ**

Sur le grill

Une chose est sûre : la saison des barbecues est bel et bien lancée ! Et si, pour changer des éternelles saucisses et brochettes, on misait sur un camembert fourré au chorizo ? Ça vous en bouche un coin, hein ? Imaginée par les fromagers de **Grand Frais**, cette création promet de faire fondre tous les amateurs de fromage ! Alors, on sort les braises... et on invite les copains. Rendez-vous sur ***grandfrais.com*** pour consulter la liste des magasins.

La Bretagne s'expose à l'art

Chaque été depuis 2004, le petit village breton de **La Gacilly** se transforme en une immense expo à ciel ouvert. Pour sa 23e édition, le Festival Photo célèbre les 200 ans de la photographie avec une thématique bien trouvée, 1826-2026 : La photographie, une aventure française. Au programme : près de 800 œuvres exposées gratuitement dans les rues et les jardins de cette contrée. Au cas où vous seriez en vacances dans le coin, on vous conseille franchement d'y faire une halte.
Jusqu'au 4 octobre, infos sur ***festivalphoto-lagacilly.com***

Trouver sa perle rare

Certains bijoux valent bien plus que leur poids en or. Une bague de fiançailles, un collier hérité de sa grand-mère, un bracelet acheté pour marquer un nouveau départ... Autant de petits trésors qui deviennent les gardiens de nos souvenirs. Pour dénicher celui qui scellera un amour ou une amitié, on file trouver l'inspi sur le compte ***Insta @lesbijouxprecieux*** ou sur ***lesbijouxprecieux.com,*** qui nous ouvre les portes sur l'univers de la bijouterie française.

Le SPF de poche

Petit, léger et compact : c'est la crème qu'on emporte partout avec soi ! Aussi pratique qu'efficace, le premier ***sérum-en-stick solaire SPF50+*** de chez **Nuxe** offre une très haute protection. En plus de ça, il prévient les taches, hydrate en profondeur et renforce la barrière cutanée. Alors qu'on soit sur la plage, en terrasse ou en rando, on le dégaine à la moindre apparition des rayons du soleil. 21,90 €, ***fr.nuxe.com***

Idée de choc

Pendant qu'on engloutit nos céréales en scrollant sur Insta, on ne se doute pas que ces dernières jouent leur petit rôle dans l'agriculture. Explication : le blé de **Chocapic®** est désormais cultivé selon des pratiques régénératrices, comme la réduction du labour. Le but ? Préserver les sols. Comme quoi, certaines céréales peuvent aussi avoir la main verte. Plus d'infos sur ***nes.tl/.agriculture-regeneratrice***.
2,95 € les 375 g, en grandes et moyennes surfaces.

Avoir un bon coup de crayon

Selon une étude IFOP menée pour **Pampers**, 98 % des parents estiment que les activités créatives renforcent le lien avec leur enfant et jouent un rôle clé dans son développement. Partant de ce constat, Pampers Harmonie s'est associé à la marque française de coloriage OMY pour transformer les emballages de leurs couches en terrains de jeu. Résultat : des paquets à colorier et griffonner en famille. À vos feutres ! Plus d'infos sur ***pampers.fr***

Amuse-bouche

Et si des lèvres plus lisses contribuaient à révéler une peau plus rebondie ? Avec sa ***Crème Repulpante Pro-Collagène*** et son Soin Lèvres Brillant Peptides Pro-Collagène, **Paula's Choice** signe une routine experte qui associe hydratation intense et action raffermissante. Ces soins améliorent la souplesse de notre peau, donnent du volume et de l'éclat aux lèvres.
Résultat ? Un teint super frais et une bouche sublimée !
Paulaschoice.fr

Soins solaires

Nashi Argan présente sa ***Summer Collection***, une ligne de soins conçue pour protéger les cheveux et la peau des agressions de l'été. Enrichies en huiles d'argan et de lin ainsi qu'en filtres UV, ses formules préservent l'hydratation, la douceur et l'éclat face au soleil, au sel, au chlore et à la chaleur. En plus, son parfum solaire, aux notes de mangue et de fleur de tiaré, nous fait voyager illico. *Nashiargan.com/fr*

Le tube de l'été

Fondée en 1899 près de Parme, **Mutti** révolutionne notre façon de cuisiner en lançant le premier concentré de tomates en tube. Un format devenu iconique ! Élaboré à partir de tomates italiennes soigneusement sélectionnées, son ***Double Concentré*** reste une référence grâce à sa richesse aromatique. Et pour célébrer ses 75 ans, la marque se réinvente avec un nouveau look et une innovation gourmande : le Double Concentré à l'Ail. Mamma mia !

Trouver sa signature

PHLUR débarque en France, en exclusivité chez Sephora, avec une vision du parfum hyper contemporaine et personnelle. Portée par ses fragrances emblématiques ***(Missing Person, Vanilla Skin et Father Figure)***, la marque imagine des créations sensorielles qui se portent comme une seconde peau. PHLUR nous invite à exprimer notre personnalité à travers des signatures olfactives uniques.

Du baume au cœur

On adore le produit emblématique de **Lanolips** : le ***101 Original*** qui concentre tous les bienfaits de la lanoline dans un baume ultra-nourrissant et multi-usages. Cette pépite prend soin des lèvres, des cuticules, des coudes et de toutes les zones sèches. Avec ses 101 utilisations, ce soin se glisse dans notre sac à main pour répondre à chaque besoin. 16 € le tube, en exclusivité chez Sephora.

En route !

Pour aller au boulot ou filer en vacances, la nouvelle **Volkswagen *ID.3 Neo*** conjugue confort, technologie et mobilité électrique. Elle accueille jusqu'à cinq passagers et son autonomie atteint les 629 kilomètres. On reprend aussi la route plus vite grâce à sa recharge rapide (en 29 petites minutes seulement). Avec cette berline électrique, on retrouve le plaisir de conduire – même coincée dans les embouteillages.

Maquette : Philippe Mollon-Deschamps

Cher niveau d'anglais,

Dès que tu pointes le bout de ton nez, je me crispe. Et quand je pars en vacances à l'étranger, mon cerveau déclenche l'alerte générale : hypophyse en PLS, niveau de cortisol prêt à exploser, afflux sanguin au sommet du crâne… *Mayday, mayday*, y a-t-il un interprète dans la salle ? Bref, tu l'auras compris, cher niveau d'anglais, c'est compliqué. Commander un verre, demander mon chemin, tenter de déchiffrer ce que me raconte un chauffeur Uber… Chaque interaction relève d'une épreuve digne de *Pékin Express* (sans GPS ni partenaire). Ma stratégie de survie ? Sourire, hocher la tête, ponctuer chaque phrase par un « *Yes, of course* » et surtout prier pour qu'on ne me pose aucune question. De mon point de vue, ça fonctionne plutôt bien. Mais les autres, je te parie qu'ils ont flairé l'arnaque.

Le pire dans tout ça, c'est que je n'ai jamais séché un seul cours d'anglais. Pas un. Et, ironie de l'histoire, c'est qu'enfant, j'ai vécu trois ans à Boston. Trois ans à fréquenter l'école publique, à jouer au jardin d'enfants avec des petits Américains, à regarder *Sesame Street* sur HBO. J'étais 100 % bilingue ! Puis je suis rentrée en France et mon cerveau a décidé que les verbes irréguliers ne me serviraient à rien. Pour la faire simple : tu n'as pas pris le vol retour avec moi. Tu as préféré rester à Boston, entre un McDo et une boutique de Newbury Street. Et moi, je t'ai simplement oublié. Comme si ces trois ans n'avaient jamais existé. C'est beau la mémoire !

Le climax de ma nullité a été atteint récemment, lors d'un trek au Népal avec mon mec. Nous randonnions avec un guide qui nous parlait de sa vie et, cette fois, j'étais fière car j'avais tout compris : il avait deux enfants, était divorcé de sa femme et avait retrouvé l'amour dans les bras d'un homme. « Sacrée histoire », ai-je glissé à mon mec avant de dire au guide que c'était « *Amazing* ». À leurs regards, j'ai compris qu'un truc clochait. Quand mon mec m'a demandé ce que j'avais compris, j'ai hésité. Puis je me suis lancée. Mauvaise idée… Dans la version officielle, notre guide avait enchaîné quelques galères sentimentales, certes, mais il venait tout juste de rencontrer une femme qui se prénommait Chris. En cinq minutes de conversation, je lui avais inventé une vie amoureuse rocambolesque. Mon copain s'est foutu de moi. Quant à mon guide, il a trouvé que c'était *amazing* d'être autant à la ramasse.
Cet épisode a été un électrochoc et, le soir même, j'ai téléchargé Duolingo. Je me suis également forcée à écouter des podcasts en anglais. Oui, mais mon cerveau avait d'autres priorités : réfléchir à ce que j'allais manger au dîner ou vérifier si mon salaire était tombé. Je n'ai donc strictement rien retenu. Pour Duolingo, j'ai tenu deux semaines avant de supprimer l'appli. Ah oui, parce qu'en plus d'être nulle en anglais, je suis une feignasse de première catégorie.
Dans le fond, je me dis qu'un jour je retournerai à Boston (mais uniquement quand Trump aura fait ses valoches et quitté la Maison-Blanche) et peut-être qu'à ce moment-là, cher niveau d'anglais, nous pourrons enfin renouer.
En attendant, promis, je vais fournir un effort pour regarder les films en VO (sans scroller sur Insta). Et d'ici là, prions pour que nos chemins ne se croisent pas trop souvent.

Sophie

Bio
Sophie Billaud espère bien devenir *fluent* mais préfère passer son temps libre sur TikTok (#cestmalbarré).

FRED PINET

Shiva

Ménage
& repassage
à domicile

Avance immédiate *du crédit d'impôt**

Un éclat de magie dans votre vie

Vous allez adorer rentrer chez vous

l'instant de sérénité
les touches de beauté

Harcourt PARIS

ICI LONDRES - Shiva Groupe SAS - RCS Paris 443 977 871. *Avance immédiate sous réserve de souscription et d'éligibilité. Dans les conditions de l'article 199 sexdecies du code général des impôts

LÉGER COMME
UN SÉRUM
PUISSANT COMME
UN SPF50+

EAU THERMALE Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

87% PEAU REPULPÉE*

INNOVATION SOLAIRE

ULTRA **SERUM** SPF 50+

1RE ÉTAPE DE LA ROUTINE
SOIN VISAGE QUOTIDIENNE

PROTECTION BREVETÉE** ULTRA-LARGE SPECTRE UVB-UVA-LUMIÈRE BLEUE HEV

ACIDE HYALURONIQUE ET NIACINAMIDE

* % de satisfaction, test usage consommateurs, 67 sujets, 14 jours. ** Sur le complexe filtrant intégrant le TriAsorB™.