ELLE®

BEAUTY TEST
QUEL EST VOTRE VRAI TYPE DE PEAU ?

HUMEUR
LA JOURNÉE SANS MENSONGE DE Dre AGA

VOYAGE
NOS ADRESSES CONFIDENTIELLES

FLORENCE HUNT
LA SENSATION "BRIDGERTON"

VINTAGE
NOS BONS PLANS MODE À CHINER
+ COMMENT LES MIXER

MÉNOPAUSE
LE RÔLE PIVOT DU CERVEAU

HEBDOMADAIRE 7 MAI 2026 FRANCE MÉTROPOLITAINE : 2,90 € - AND - 4,90 € - D : 5,90 € - BEL : 3,50 € - ESP : 4,90 € - GR : 6,20 € - IT : 4,90 € - LUX : 3,70 €
PORT CONT : 4,90 € - DOM A : 8 € - TOM A : 2500 XPF - TOM S 830 XPF - CAN : 8,95 CAD - CH : 5,60 CHF - MAR : 55 MAD - TUN : 11,50 TND

CMI FRANCE
L 14149 - 4194 S - F: 2,90 € - RD



LOUIS VUITTON

COLOR BLOSSOM

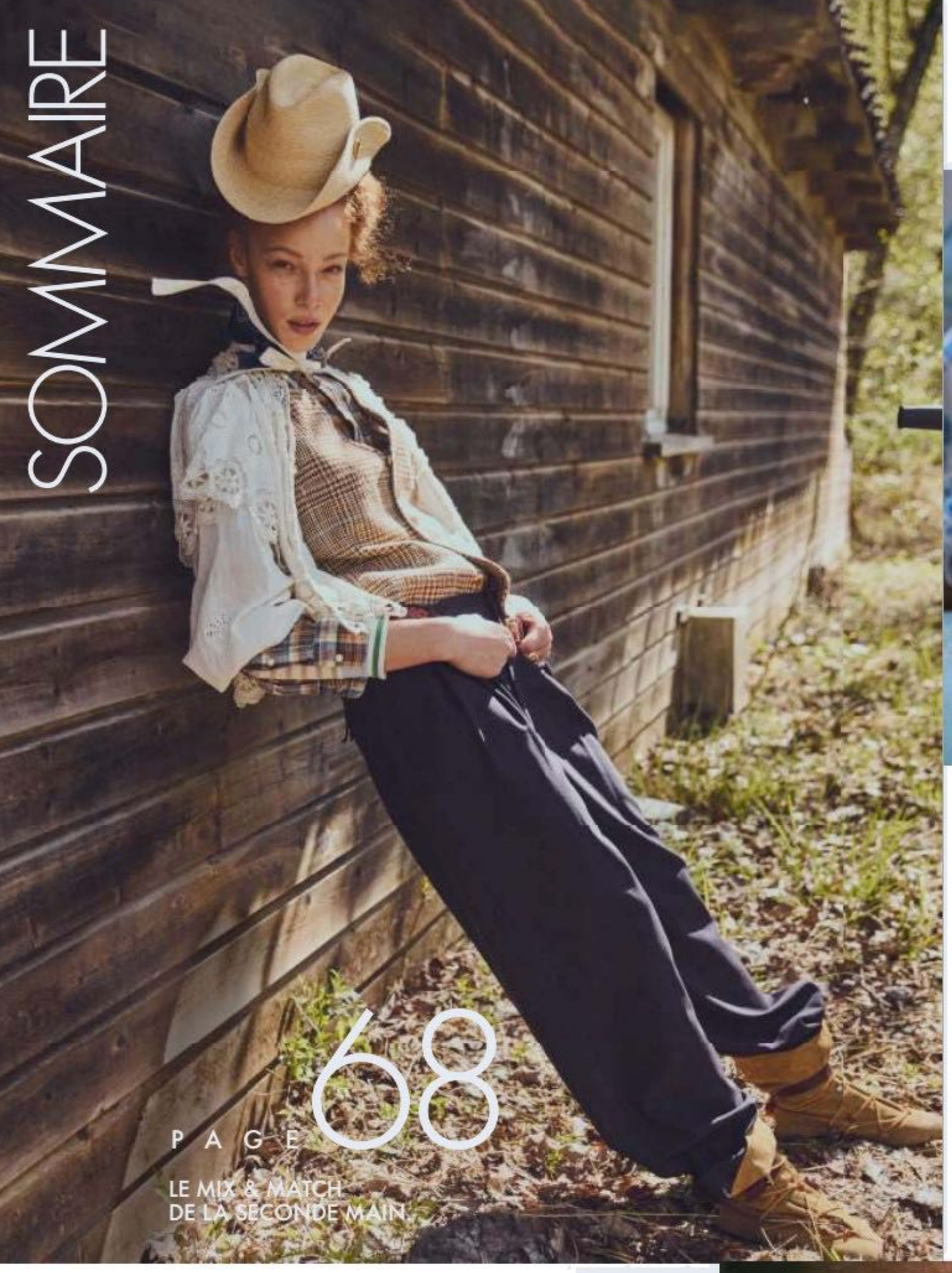
JOAILLERIE

Fleur de Monogram




GUCCI

SOMMAIRE



PAGE 68

LE MIX & MATCH DE LA SECONDE MAIN.



PAGE 44

L'ENFANT CHĒRIE DES BRIDGERTON S'ĒMANCIPE.

9 ĒDITO
La vie en roux.
Par Alix Girod de l'Ain.

12 INFO
Jack Sion, l'arnacœur.

21 CULTURE
Musique, cinéma, Festival du dessin, série, théâtre et podcasts.

28 LIVRES
Marilyn Monroe, James Robert Baker, lectures pour ados, Caroline Huppert, Michelle Huneven.

35 STYLE
Mode et beauté.

44 MAG
Florence Hunt : tout feu, tout charme.

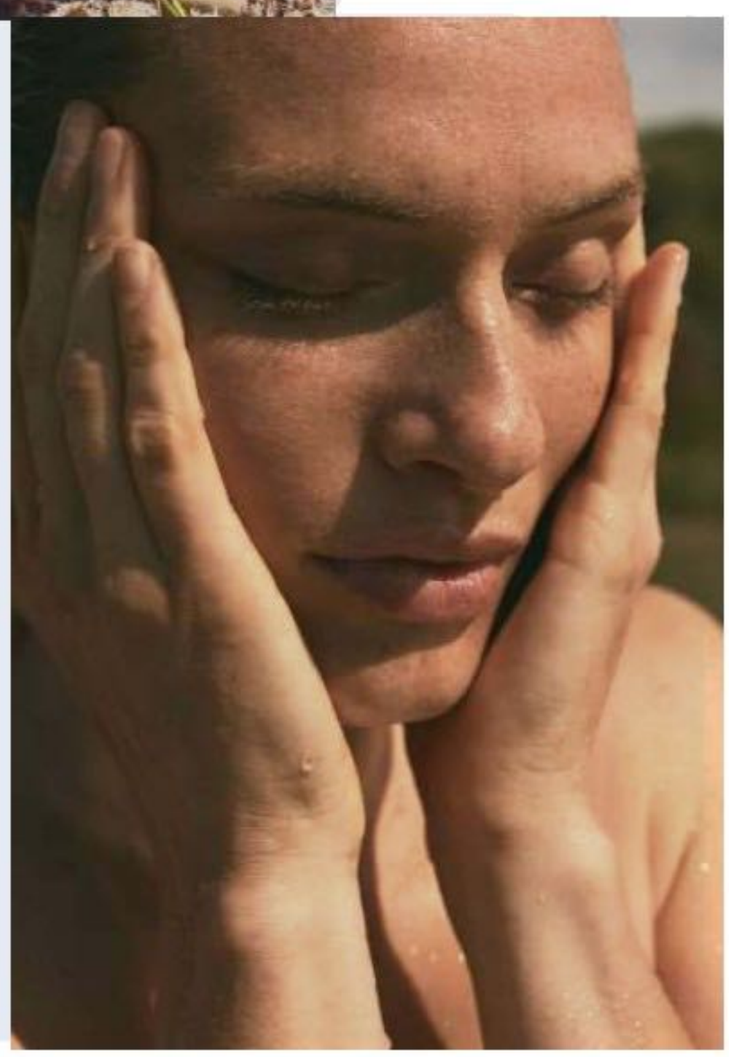
68 MODE
La ruée vers le vintage.

86 BEAUTĒ
Qui gouverne la ménopause ?

92 ART DE VIE
Voyage : où se cacher ?

105 HOROSCOPES

107 FICHES-CUISINE
Astuces en cuisine.



PAGE 86

COMMENT LA MĒNOPAUSE BOULEVERSE LE CERVEAU.



EN COUVERTURE

FLORENCE HUNT PORTE UNE CAPE, UNE BLOUSE, UN PANTALON ET UN NŒUD « BOW », **DIOR.** UNE BAGUE « BOIS DE ROSE », **DIOR JOAILLERIE.** RĒALISATION **HORTENSE MANGA.** PHOTOGRAPHE **CAMILLA AKRANS.** COIFFURE **HOS HOUNKPATIN.** MAQUILLAGE **DIOR PAR LILI CHOI.** MANUCURE **VIRGINIE MATAJA.**

Ce numéro comporte, insérées entre les pages 106 et 107, 4 pages spéciales numérotées de I à IV (éditions Alsace et Lorraine) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Aquitaine) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Côte d'Azur et Corse) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Grand-Rhône-Alpes) ; ou 20 pages spéciales de I à XX (éditions Ile-de-France et Paris) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Languedoc-Roussillon) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Pays de la Loire) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Provence). Sur la page 19, collage d'une carte Thierry Mugler (édition France métropolitaine). Ce numéro comporte un encart abonnement Dynapresse sur les exemplaires kiosques Suisse et des envois de correspondance sur la France métropolitaine + Dom-Tom. La page 103 « ELLE s'engage » est réalisée en collaboration avec L'Occitane.

STEFANO GALUZZI ; CAMILLA AKRANS ; KATHRIN MAKOWSKI/BLAUBLUT EDITION.


FENDI.COM
FENDI
Photographie Retouchée


CALZEDONIA

La vie en roux



PAR ALIX GIROD DE L'AIN **ÉDITORIALISTE**

Ā MA GAUCHE, LES ROUX, qui représentent 2 % de la population d'origine européenne (et 0,2 % à l'échelle de la planète). Ā ma droite, les chauves, un bataillon composé de 27 % à 44 % de la population mondiale, selon les pays. Pour avoir suivi quelques cours sur les gènes récessifs au lycée, on croyait les premiers menacés de disparition et les seconds en pleine expansion. Mais une étude menée par des chercheurs de Harvard publiée récemment dans la revue « Nature » vient bousculer nos intuitions. Après avoir analysé près de 16 000 génomes anciens d'Eurasie occidentale sur 18 000 ans, l'équipe du professeur Ali Akbari a prouvé que, contrairement à ce qu'on pensait, la sélection naturelle chère à Darwin n'a pas ralenti avec le développement de l'agriculture. Bien au contraire ! Aujourd'hui, le gène de la rousseur prospère, alors que celui de la calvitie régresse. Ā la question « Pourquoi ? », la réponse est à peu près « On sait pas trop ». Certains évoquent la forte propension des roux à peaux claires à produire de la vitamine D dans les pays qui manquent de lumière, mais pour ce qui est de la chute des chauves, c'est plus obscur. Dame Nature souhaiterait-elle qu'on vende encore plus de shampooings à l'avenir ? Mystère. Reste une bonne nouvelle : l'évolution continue ! Alors, suggérons aux instances qui président à la sélection naturelle quelques pistes pour l'avenir. Avec nos modes de vie contemporains, nous avons besoin de fesses plus dodues (être assis toute la journée devant un ordinateur use le derrière), de canaux carpiens en béton pour pouvoir jouer à « Ruzzle » plus longtemps, de davantage de pouces et moins d'index pour taper plus vite ainsi que d'un gène qui rendrait le vin rosé bon pour le cœur et les cigarettes pourvoyeuses de collagène qui mange les rides. Et en attendant que la Nature fasse son tri sélectif de bons gènes, saluons l'arrivée sur cette planète d'une petite-fille qui se trouve être la mienne. Zélie est née il y a dix jours, pile dans la tendance du moment, puisque pas du tout chauve, mais complètement rousse. Demain sera flamboyant ! ●

> Aujourd'hui, le gène de la rousseur prospère, alors que celui de la calvitie régresse.

SOPHIE STEINBERGER

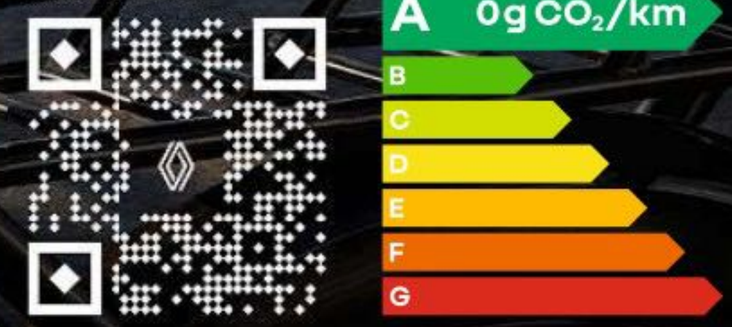
la petite **grande** voiture

RENAULT TWINGO E-TECH ELECTRIQUE

5 portes
jusqu'à 360 L de volume de coffre[1]
jusqu'à 2 m de longueur de chargement[2]
sièges indépendants, rabattables et coulissants[3]
jusqu'à 24 systèmes avancés d'aide à la conduite[4]
openR link avec Google intégré et plus de 100 apps disponibles[5]

à partir de
13 310€[6]
prime coup de pouce 6 180€ déduite[7]

profiter
de l'offre



modèle présenté : Twingo e-tech électrique techno 80 ch avec options jantes alliage diamantées noir 18" reverso et teinte métallisée vert absolu à 16 110€, prime coup de pouce déduite de 6 180€.(7) (1) avec sièges arrière avancés. équivaut à 305 dm³ en norme VDA. (2) selon version. siège conducteur non rabattable. (3) sièges arrière. (4) en option selon version. (5) selon version, toutes les marques Google sont la propriété de Google LLC. (6) prix conseillé pour achat Twingo e-tech électrique hors options. (7) montant max indicatif prime CertiNergy (siren 798 641 999) pour valorisation achat par client particulier d'un véhicule neuf particulier électrique M1 Renault éco-scoré de moins de 2,4 tonnes avec prix inférieur à 47 000€ ttc hors options, au titre dispositif certificats d'économie d'énergie (CEE), non soumis à TVA, dans réseau participant, **du 1er au 31/05/2026.** pour particuliers, selon niveau revenus. voir conditions auprès de votre revendeur. **consommations min/max (kwh/100 km)*: 12,2/12,7. émissions de co_2 (g/km)*: 0 à l'usage, hors pièces d'usure.** ***selon données wltp.** Renault s.a.s. rcs nanterre 780 129 987. **renault.fr**

pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo #SeDéplacerMoinsPolluer


PRESSE

JUSTICE

L'ARNACŒUR

Il se faisait passer pour un séduisant trentenaire avant d'inviter des femmes vulnérables chez lui. Condamné pour viols en 2021, Jack Sion est jugé en appel du 6 au 15 mai, à Nice.

PAR **CÉCILE OLLIVIER**



À DROITE, LE VRAI JACK SION, EN 2014. **À GAUCHE,** SA PHOTO DE PROFIL, SOUS LE NOM D'ANTHONY LAROCHE, SUR LES APPLIS DE RENCONTRES.

FAUT-IL CROIRE AU PRINCE CHARMANT ? Sur les sites de rencontres, Anthony Laroche semblait tout droit sorti d'un rêve de jeune fille : les yeux bleus, la mâchoire carrée, musclé, athlétique. Cet architecte d'intérieur de 37 ans disait vivre entre Nice et Monaco. Lorsqu'il lui envoie un premier message, au cœur de l'hiver 2015, Gabrielle (prénom changé) n'en croit pas ses yeux : « Je ne m'attendais pas à ce qu'un si bel homme s'intéresse à moi », nous confie cette mère de famille, aujourd'hui âgée de 50 ans. À l'époque, Gabrielle n'est pas au meilleur de sa forme : une rupture douloureuse, un harcèlement moral au travail suivi d'un licenciement, un enfant qu'elle élève seule… « J'étais dans un entonnoir », se souvient-elle. Alors, ce bel apollon, surgi à la faveur d'un « swipe » sur l'application Zoosk, lui apparaît comme un rayon de soleil. Son téléphone crépite de messages doux et bienveillants. Lorsqu'elle s'étonne qu'il s'intéresse à elle, Anthony lui répond qu'elle est justement la femme tant attendue : elle a déjà un enfant, elle est mature, ancrée dans sa vie… Et, d'ailleurs, pourquoi n'aurait-elle pas droit, elle aussi, au bonheur ?

Bientôt, les appels succèdent aux messages. Gabrielle découvre sa voix grave et enveloppante, rassurante. Pendant deux mois, les discussions s'enchaînent et durent parfois des heures : « Il me posait beaucoup de questions sur ma vie, sur mes aspirations, cela m'était rarement arrivé que quelqu'un s'intéresse autant à moi », relate Gabrielle. Son soupirant lui envoie même quelques photos de lui, dévoilant ses muscles saillants sous la douche. Le voilà qui propose enfin une rencontre, mais, attention, pas n'importe laquelle : elle devra être magique, exceptionnelle, comme dans les contes de fées. Anthony Laroche élabore même un scénario inspiré de « Cinquante nuances de Grey », le best-seller érotique paru en 2012. Plutôt qu'une banale rencontre dans un café ou un restaurant, il ●●●


JACK SION, LORS DE SON PREMIER PROCÈS EN 2021, À MONTPELLIER.

●●● propose de recevoir sa dulcinée chez lui, et de se découvrir, les yeux bandés, dans le noir. Gabrielle tique un peu, demande conseil à une amie, mais finit par se laisser convaincre, désireuse de connaître enfin le bel Anthony. Le 16 mars 2015, elle se rend donc dans son appartement situé sur la promenade des Anglais, à Nice. La porte d'entrée est entrouverte, elle entend au fond du couloir cette voix si séduisante qui lui propose de boire le verre de rosé déjà servi dans le salon. L'invitée s'étonne un peu de la décoration vieillotte et de l'odeur de renfermé, peu compatibles avec les goûts d'un architecte d'intérieur, mais elle écoute ses directives : « J'ai été élevée par un père autoritaire. Ça paraît bête, mais je suis assez obéissante », déplore aujourd'hui Gabrielle. Toujours caché au fond du couloir, Anthony lui susurre d'aller dans la salle de bains, d'enlever sa robe, de nouer sur ses yeux le bandeau qu'il a préparé. Puis il la rejoint et la conduit dans la chambre à coucher.

Lorsqu'elle touche son corps, Gabrielle ressent un malaise : cette peau molle et fripée ne correspond pas à celle d'un séduisant trentenaire. Elle accepte pourtant de s'allonger sur le lit, se laisse attacher les mains et se résigne à un rapport sexuel, dans un trouble grandissant, jusqu'à dire « stop ». Anthony Laroche lui détache alors les mains. Elle ôte son bandeau, tâtonne dans le noir pour trouver l'interrupteur de la lampe de chevet… et le prince se transforme en crapaud : « J'ai allumé la lumière et je l'ai vu, avachi au bout du lit, un petit vieux bedonnant, dégarni, il se cachait le visage avec les bras en me criant d'éteindre la lampe », se rappelle Gabrielle. Elle hurle, bondit hors du lit, ramasse ses affaires et s'enfuit de l'appartement, l'homme sur les talons la suppliant de rester, lui proposant de lui cuisiner des pâtes. Elle fonce tout droit au commissariat pour déposer plainte pour viol. « À ce moment-là, je n'avais qu'une envie : appeler le vrai Anthony, lui dire que j'étais tombée dans un traquenard, avec un sale type, et lui demander de venir à mon secours, nous dit-elle. Ce sont les policiers qui m'ont dit qu'Anthony Laroche n'existait pas. » Et pour cause : le faux bellâtre est une vieille connaissance des services de police. Il s'appelle Jack Sion, il est âgé de 68 printemps. Trois femmes ont déjà dénoncé des faits identiques en 2009, 2013 et 2014. L'escroc dit s'appeler Anthony ou Christophe, et utilise toujours la même photo d'un mannequin italien, égérie de marques de mode masculines. Placé en garde à vue, le sexagénaire s'indigne : « J'hallucine de me retrouver là, lance-t-il aux policiers. Je n'ai ni forcé, ni menacé, ni jamais obligé personne. Je voulais m'amuser avec des personnes qui étaient dans le même état d'esprit que moi. » Lors de la perquisition de son domicile, les enquêteurs trouvent un carnet recensant 342 contacts de femmes, parfois annotés de commentaires sur leur vie privée : « mère décédée d'un cancer », « deux fausses couches », « viols subis durant l'enfance ». « Il s'est servi de nos fragilités. Il était comme un prédateur qui prend son temps pour capturer sa proie », analyse aujourd'hui Leïla (prénom changé), l'une de ses victimes présumées. Elle a vécu la même scène que Gabrielle, en juillet 2014, dans l'appartement du faux playboy. Lors d'une confrontation dans le bureau du juge d'instruction, Jack Sion lui a juré qu'il avait même pensé qu'au lendemain de leur nuit d'amour, ils prendraient le petit déjeuner ensemble et iraient se balader. Il clame simplement être un « homme délicat » qui s'intéressait à ses « conquêtes ». L'un de ses amis, interrogé au cours de l'instruction, l'a d'ailleurs qualifié de « prix Nobel de la drague », dont la stratégie « fonctionnait plutôt bien et n'avait rien de criminel ».

> "J'ai allumé la lumière et je l'ai vu. Un petit vieux bedonnant, dégarni, il se cachait le visage avec les bras."
> GABRIELLE, PLAIGNANTE

LA JUSTICE NE L'A PAS ENTENDU DE CETTE OREILLE. Lors d'un premier procès à l'automne 2021, la cour criminelle de l'Hérault a condamné Jack Sion à huit ans de réclusion criminelle pour viol sur trois femmes. Les magistrats ont estimé que son procédé relevait d'un « stratagème » destiné à tromper le consentement de ses victimes. Son procès en appel se tient du 6 au 15 mai devant la cour d'assises des Alpes-Maritimes, à Nice. Sur les 342 contacts de l'accusé, présumé innocent, les enquêteurs ont réussi à identifier 24 femmes ayant accepté de se rendre dans son appartement. Mais la plupart, rongées par la honte, ont renoncé à déposer plainte. Seules quatre d'entre elles se sont constituées parties civiles, dont Gabrielle et Leïla. « Mes clientes n'ont qu'une hâte, qu'elles soient reconnues comme victimes, victimes de la machination de Jack Sion, déclare leur avocat, Me Mohamed Maktouf. S'il s'était présenté sous sa véritable identité, jamais elles n'auraient accepté une relation avec un homme qui avait l'âge d'être leur père. » « J'ai été conditionnée pour me faire avoir, déplore aujourd'hui Gabrielle. Il y a onze ans, tout dégringolait dans ma vie, et j'ai eu besoin de me raccrocher à une petite lueur, à quelque chose de positif. J'avais besoin de croire que quelque chose de beau allait enfin m'arriver. »●

FRANÇOIS BARRÈRE

KIKO
MILANO

3D HYDRA LIP GLOSS

Prête à briller ?
Révélez votre sourire en 3D
Le brillant à lèvres numéro 1
de KIKO MILANO

*GLOSS UP YOUR LIFE!**

* Illuminez votre vie !

Emily porte la teinte 05



Une décennie de :

Hydratation 10 H*
Brillance 3D légendaire
Texture non collante
Une brillance inédite

* Tests instrumentaux.



CHARLOTTE DE WITTE.

COCKTAIL

HEY, MISS DJ

Rare femme dans un milieu ultra-masculin, la DJ Charlotte de Witte se produira le 14 mai à Las Vegas, consacrant son statut de superstar.

PAR **ALISON TERRIEN**

30 % ANGÈLE

Comme Angèle Van Laeken, qui a exporté sa pop féministe de Bruxelles, Charlotte de Witte est une fierté belge devenue phénomène international. En 2011, un concours de la radio Studio Brussel la propulse sur la scène principale de Tomorrowland, l'un des plus grands festivals de musique électronique au monde, organisé chaque été en Belgique. En 2022, elle devient la première femme à clôturer l'événement. En février dernier, elle remporte son premier MIA – les Victoires de la musique belges – dans la catégorie Meilleur(e) artiste dance. Une première pour une DJ techno. Le même mois, elle fête ses quinze ans de carrière au Flanders Expo de Gand, devant 23 000 fans chaque soir, non sans avoir offert la veille un set surprise gratuit en plein air sur la place du Kouter, dans sa ville natale. Le 14 mai prochain, elle se produira à Las Vegas, une consécration.

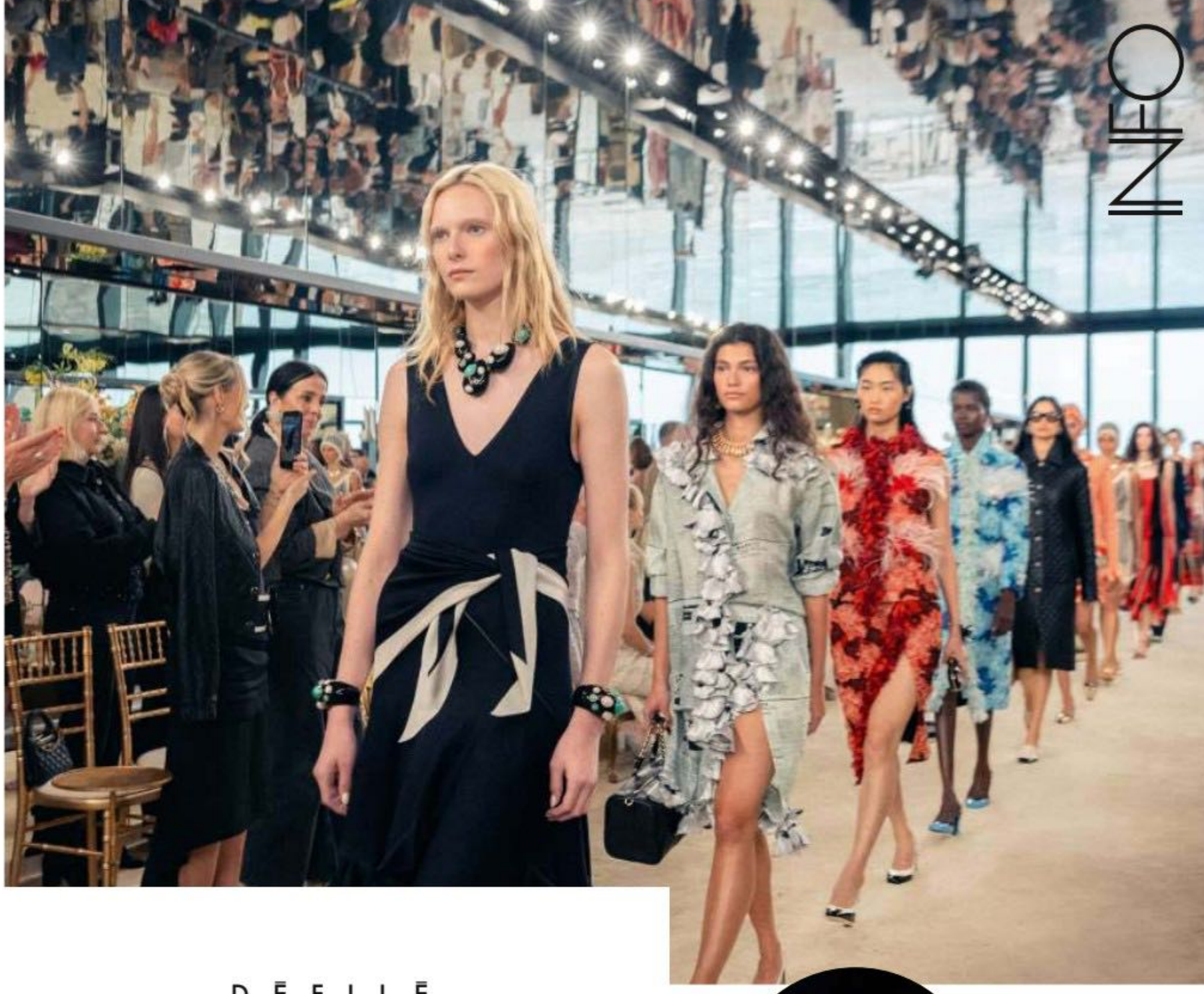
35 % GEORGE SAND

Au XIXe siècle, Aurore Dupin adopte le pseudonyme de George Sand pour se faire publier dans le boys' club de la littérature française. Deux siècles plus tard, en 2010, Charlotte Aloïs de Witte, à peine majeure, se produit dans les soirées underground avec le matériel acheté grâce à l'indemnité versée par une assurance suite à un accident de scooter. Elle utilise alors le pseudonyme « Raving George » : « Les gens n'avaient pas l'habitude de voir une fille derrière les platines. [...] Je voulais qu'on me booke pour ma musique, mon travail, ni plus ni moins », a-t-elle confié au collectif lesbien Barbi(e) turix. Cinq ans et quatre EP plus tard, elle abandonne son alias et compte aujourd'hui 5 millions de followers sur Instagram.

35 % HEDY LAMARR

Dans les années 1940, Hollywood sacrait Hedy Lamarr « plus belle femme du monde ». L'actrice autrichienne avait co-inventé un système ancêtre du Wi-Fi et du Bluetooth, sans être prise au sérieux. Charlotte de Witte, elle aussi, a été réduite à son physique. « Trop jeune, trop jolie, trop bien placée » : c'est ainsi que le magazine culturel « LM » résumait en février dernier les critiques qui l'accompagnent depuis ses débuts. On l'a même accusée de faire appel à un « producteur fantôme » pour composer à sa place ! En 2018, elle répondait à ses détracteurs sur Twitter : « Je suis une femme, donc je ne peux pas composer mes propres morceaux. On n'en a pas encore marre de ça ? » ●

LAURENT VU/SIPA



DÉFILÉ

BIARRITZ EST UNE FÊTE

La collection Croisière 2026-2027 de Matthieu Blazy pour Chanel a enchanté la ville basque.

PAR **MARGAUX KREHL**

C'EST DONC BIARRITZ QUE LE CRÉATEUR FRANCO-BELGE a choisi pour sa première collection Croisière, le 28 avril, là où Gabrielle Chanel ouvrait en 1915 sa maison de couture. En guise de podium : le casino municipal transformé en galerie des glaces avec vue sur l'océan et ses surfeurs. Un esprit balnéaire flottait sur cette collection de soixante-dix-neuf looks riche à tout point de vue : en matières, en accessoires, en références à l'héritage de Coco, aussi. Avec pour seul mot d'ordre, la liberté de mouvement. Tailleurs en filet d'une souplesse folle, robes en shantung à rayures bayadères, combinaisons de natation bicolores… Le tout saupoudré d'humour : boucles d'oreilles piment d'Espelette, bonnets de bain rétro marqué du double C, imprimé « papier journal » et demi-sandales ne couvrant que le talon…



LA CITATION

« Lorsqu'elle séjourne à Biarritz, Gabrielle Chanel observe les baigneurs, les marins, les estivants… Elle emprunte des éléments du vestiaire des ouvriers, comme la toile denim et le velours côtelé, qu'elle-même porte et troque contre de grandes robes de bal le soir. L'idée de la collection était de mettre tout ce monde sur le même pied d'égalité, sans aucune hiérarchie. L'autre inspiration, c'est une fresque Art déco, représentant deux sirènes et un bateau, découverte à Biarritz. Les naïades formaient un double C, alors j'ai décidé de construire une histoire autour de cette figure que j'adore, en imaginant une sirène qui, lors de son passage sur Terre, croiserait différents protagonistes. » ●

Matthieu Blazy,
directeur artistique de Chanel.

LES 3 LOOKS À RETENIR



LE JEU DU LOGO

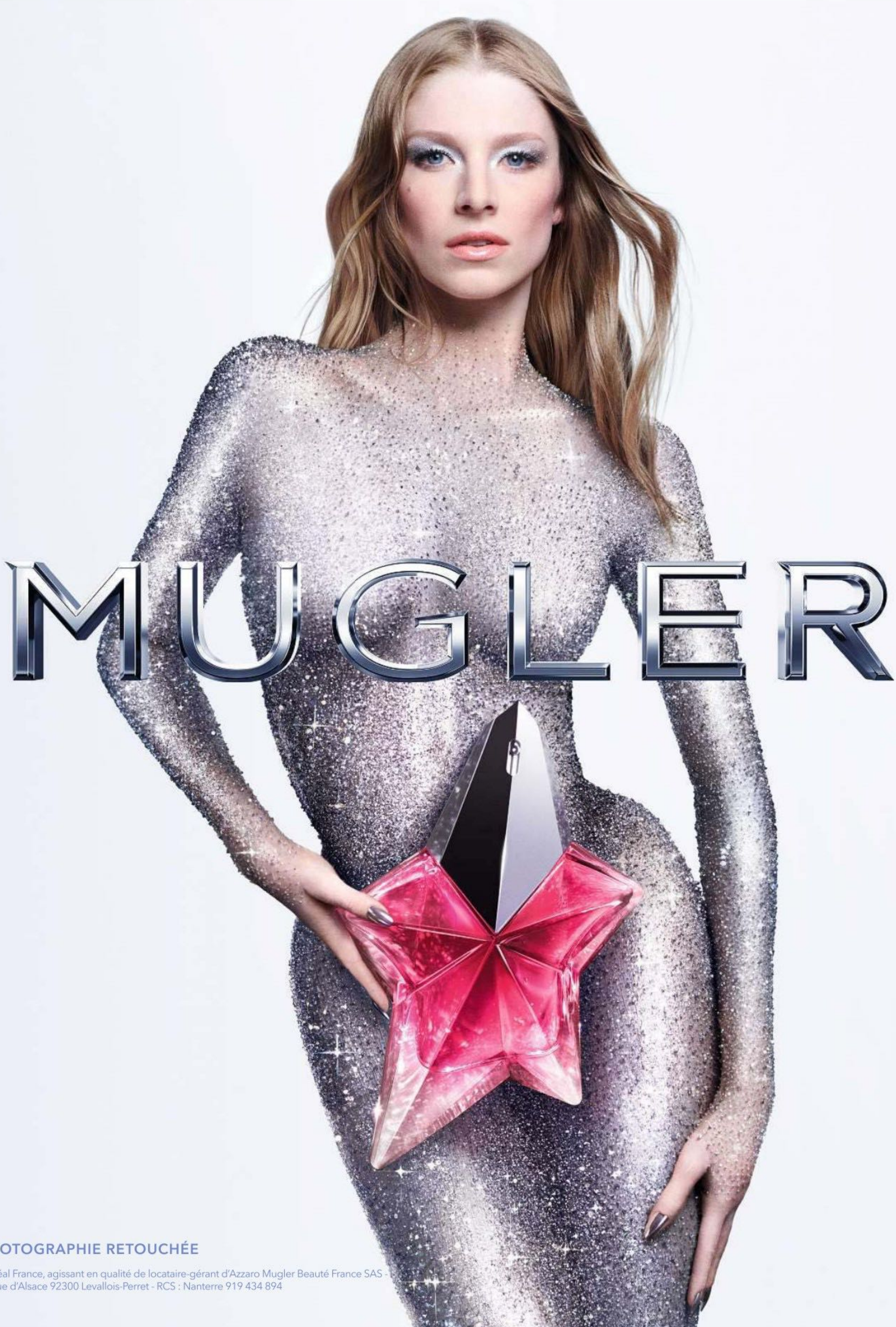


LE JEAN DE SIRÈNE



LE JUPON PARASOL

MATHIEU BONNIN ; COURTESY OF CHANEL ; SHUTTERSTOCK/SIPA.



PHOTOGRAPHIE RETOUCHÉE

L'Oréal France, agissant en qualité de locataire-gérant d'Azzaro Mugler Beauté France SAS -
30 rue d'Alsace 92300 Levallois-Perret - RCS : Nanterre 919 434 894

ANGEL

NOUVEAU

ANGEL

BLUSH

LA NOUVELLE
CONSTELLATION DE PARFUMS



PLUS DE 50% DE RÉDUCTION

OFFRE SPÉCIALE ELLE

100% PLAISIR

POUR UN PAIEMENT SÉCURISÉ ET UN TRAITEMENT PLUS RAPIDE, ABONNEZ-VOUS DIRECTEMENT SUR :

offre.elle.fr/offre-plaisir

Bulletin d'abonnement

À envoyer sous enveloppe non affranchie à ELLE :
Libre réponse 15756 - 60647 CHANTILLY CEDEX

Oui, je m'abonne à ELLE et **je choisis ma formule :**

☐ **1 AN** - **52 numéros** pour **69€** seulement au lieu de ~~150,80€~~** soit **+ de 50% de réduction**.

☐ **6 MOIS** - **26 numéros** pour **39€** seulement au lieu de ~~75,40€~~** soit **+ de 45% de réduction**.

Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE

ou

Je règle par carte bancaire CB
en me connectant sur
offre.elle.fr/offre-plaisir
ou **en scannant le QR code** ci-contre

☐ Mme
☐ Mlle
☐ Mr

Nom* :
Prénom* :
N°/Voie* :
Cplt d'adresse* :
Code postal* :
Ville* :

*Champs obligatoires

Je laisse mon adresse EMAIL pour recevoir toutes les informations liées à mon abonnement et pour CONSULTER MA VERSION NUMÉRIQUE

Email :

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe CMI France, éditeur du magazine ELLE
☐ J'accepte de recevoir les offres des partenaires de ELLE

N° Tél :

HFM LLRT7

**Prix de vente en kiosque. Elle est édité par CMI France (RCS PARIS B 324 286 319 - TVA FR 88 324 286 319). Offre valable 2 mois, réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Après enregistrement du règlement, réception du 1er numéro sous 4 semaines maximum. Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro de ELLE au prix de 2,90€. L'envoi de votre bulletin vaut acceptation des CGV, accessibles sur «www.jemabonne.fr». Abonnement résiliable à tout moment (remboursement des numéros non reçus). En cas de litige, vous pouvez saisir le médiateur de la consommation (SAS Médiation Solutions, 222 chemin de la Bergerie - 01800 - Saint-Jean-de-Niost ou contact@sasmediationsolution-conso.fr). Vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours après réception du 1er numéro (formulaire sur www.jemabonne.fr). Retour des numéros déjà reçus à vos frais. Ces données sont destinées à CMI France (RCS PARIS B 324 286 319), responsable de traitement, et à ses prestataires techniques afin de gérer votre abonnement et, si vous y consentez à ses partenaires commerciaux, à des fins de prospection. Vous pouvez retirer votre consentement à tout moment. Pour exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la limitation et portabilité de vos données, et décider du sort de celles-ci après votre mort ou vous opposer à la prospection commerciale écrire à : CMI France - 92 avenue de France - 75013 Paris ou par email dpoelle@cmimedia.fr. Consultez notre Charte données personnelles (www.jemabonne.fr). Votre adresse postale pourra être transmise à des partenaires sauf opposition en cochant ici. ☐

ynfluence.com

DOCUMENTAIRE

BILLIE, L'IDOLE

PAR **FLORENCE TRĒDEZ**

BILLIE EILISH.

CHRISTOPHER BEYER

Il fallait tout le génie de James Cameron pour transmettre avec une finesse rare celui de Billie Eilish. Avec la captation du concert de Manchester, lors de sa dernière tournée (« Hit Me Hard and Soft Tour ») et restituée en 3D, le réalisateur de « Titanic » et d' « Avatar » parvient à filmer à la fois l'infiniment grand – la marée humaine des spectateurs, l'équipe de techniciens montant et démontant la gigantesque scène – et l'infiniment petit – la moindre mimique de cette antistar si singulière, les visages baignés de larmes des fans. Et à mettre l'accent sur le lien qu'a su créer la chanteuse américaine avec son public, qui voit en elle bien plus qu'une icône : une guérisseuse. Celle qui, avant chaque concert, fait venir des chiens pour que son équipe bénéficie d'un peu d'« amour canin » est aussi fascinante sur scène qu'en coulisses. Et aussi bouleversante que ses chansons.

« HIT ME HARD AND SOFT TOUR », de James Cameron et Billie Eilish (1h 55).



ANTOINE REINARTZ.

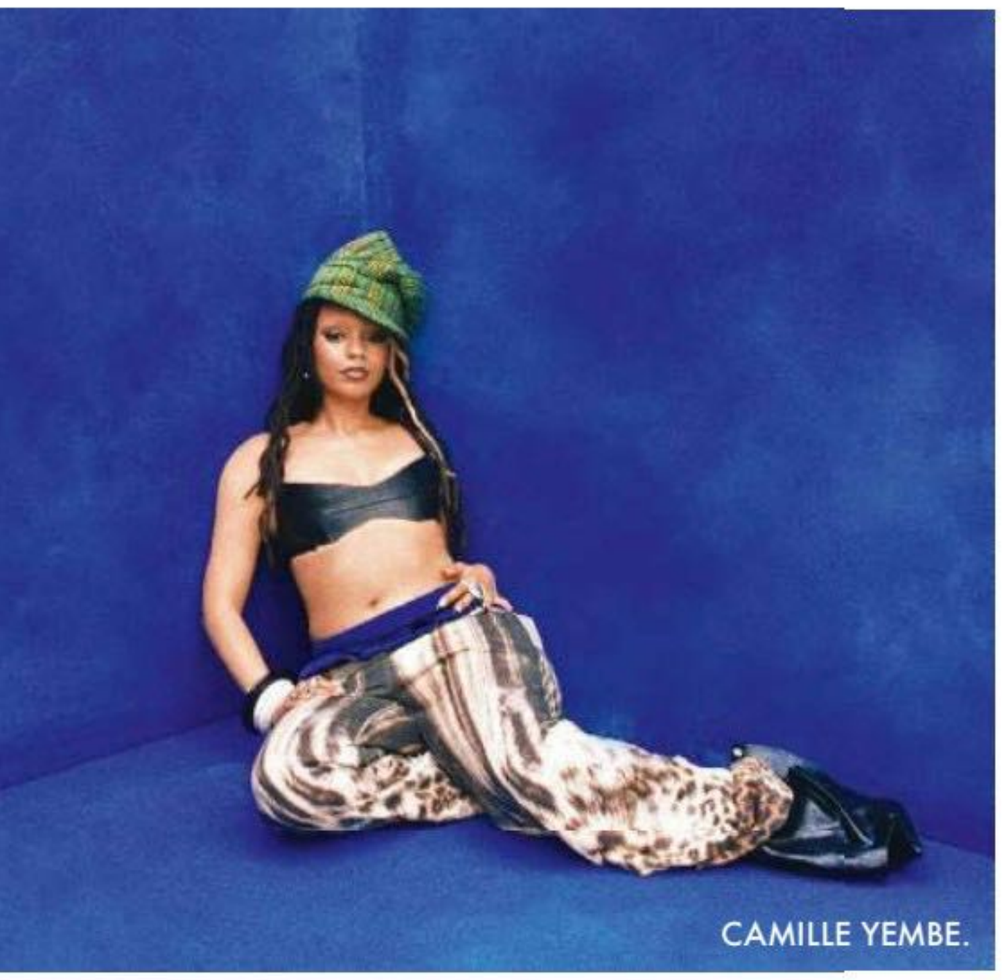
2 CINÉMA

LA TRAGÉDIE PATY

PAR **ALIX GIROD DE L'AIN**

Aller au cinéma pour revivre les derniers jours de Samuel Paty ? Un instant, on se demande pourquoi s'infliger ça, mais dès les premières images, on comprend la nécessité de voir – et pas seulement de savoir – ce qu'il s'est vraiment passé à Conflans-Sainte-Honorine (Yvelines) entre le 6 et le 16 octobre 2020. Le film s'appelle « L'Abandon », mais il aurait pu s'appeler « L'Engrenage ». Heure après heure, jour après jour, on comprend comment un mécanisme infernal s'est mis en place. Malentendus, petites lâchetés, bêtise, cynisme, rouages administratifs bloqués et, planant au-dessus du collège du bois-d'Aulne, le nuage noir des réseaux sociaux qui s'épaissit. Antoine Reinartz en Samuel Paty est parfait, tout en retenue, à la fois déterminé, courageux et totalement dépassé, comme les vrais héros le sont dans la vie, on imagine. Emmanuelle Bercot, dans le rôle de la principale du collège, est magistrale, entre sang-froid et angoisse qui monte. On sort de « L'Abandon » avec le sentiment d'avoir vu une œuvre utile. Et d'être mieux armé pour défendre cette laïcité qui était l'honneur d'un homme et dont chacun d'entre nous est désormais le dépositaire.

« L'ABANDON », de Vincent Garenq, avec Antoine Reinartz, Emmanuelle Bercot, Nedjim Bouizzoul (1h 40). En salle le 13 mai.



CAMILLE YEMBE.

3 MUSIQUE

YEMBE ATTITUDE

Camille Yembe fait partie de ces artistes qui renouvellent la pop en mêlant influences urbaines et sonorités rock ou pop. Après un EP très remarqué, l'autrice-compositrice belgo-congolaise livre sa vérité dans un premier album ambitieux. Enfance cabossée, malaise adolescent, départ à 16 ans du foyer familial, petits boulots : ses textes autobiographiques braquent une lumière crue sur une réalité sociale qui les rend universels. « J'suis jeune, laide, noire et le nez épaté », chante-t-elle dans le tubesque « Rien à fêter » ; « La solitude dans la poitrine (…)/ j'pense à ma vie à la cantine », se souvient-elle dans « 16 ans dans les veines », beau titre mélancolique où figure Lous and the Yakuza, invitée de l'album avec le rappeur phénomène Ino Casablanca. Entre soft rock rêveur, soul pop, funk, teinté de soca ou de calypso, un album plein d'espoir et de résilience. **F.T.**

« JEUNE ET LAIDE », Camille Yembe (Tie Break). En vente le 22 mai.

GUY FERRANDIS ; MARTA PETRACCONE

ENVIE D'UNE PAUSE PASSIONNÉMENT RAFRAÎCHISSANTE ?



Tout simplement.

ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS - RCS Nanterre B 404 807 841 - Capital social 445 935 924 €

Pensez à **TRIER** vos bouteilles

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

4 FESTIVAL TRAIT BEAU

Pour sa 4e édition, le Festival du dessin à Arles sort le grand jeu. Trois raisons d'y aller.

PAR **SOLINE DELOS**


1

ADMIRER LA COLLECTION DE MARIN KARMITZ On connaissait le féru de photographie, on découvre le passionné de dessin. Dans une scénographie qui transfigure l'église Sainte-Anne, une histoire graphique s'écrit, de Goya à Louise Bourgeois en passant par Rodin et Annette Messager, traversée par la violence du monde et l'humain, dans sa grâce et ses tourments.


2


3

1. « CARESSER L'ÉTAMINE », DE SALOMÉ PEREZ (2023). **2.** « OLD MAN, DEJECTED » (VIEIL HOMME ABATTU, ÉTUDE POUR LES ÂMES DISPARUES), DE FERDINAND HODLER (1891). **3.** « FRIVOLITÉ », DE LÉON BONGRAIN (1921).

REPÉRER LES ARTISTES DE DEMAIN Réunissant les pépites de trois écoles d'art (Paris, Athènes et Florence), l'exposition « La Jeune Garde à l'honneur » dévoile les talents émergents. Parmi eux, Ellie Memmou et ses fragments de vie hyperréalistes, Salome Perez et ses visions oniriques ou encore Riccardo Pierluigi et ses scènes à l'ambiance « Mad Men ».

SORTIR DES SENTIERS BATTUS Pour cela, rien de tel que des artistes autodidactes, et parfois méconnus comme Léon Bongrain (1865-1948), mécanicien de métier, qui, pendant quatre années, aura multiplié les dessins naïfs et surréalistes. Ou encore Armand Avril (1926-2025), un temps berger et dont les scènes de fête sur papier ont des allures de Dufy sous acide.

Jusqu'au 17 mai, dans la vile d'Arles (13). festivaldudessin.fr

5 SÉRIE MAIRE COURAGE

PAR **SOPHIE ROSEMONT**

On avait adoré Matthew Rhys dans « The Americans », « Perry Mason » ou « The Beast in Me ». Capable d'émouvoir, de faire rire (jaune) ou de nous glacer le sang, il nous réjouit toujours autant dans « Widow's Bay ». Dans le rôle du maire d'une petite ville insulaire de la Nouvelle-Angleterre, il doit affronter une prétendue malédiction mais peine à se connecter au WiFi autant qu'à ses administrés. Face à un enchaînement d'événements sinistres, il va falloir garder la tête froide… Imaginée par la showrunneuse et scénariste Katie Dippold (« The Heat », « Ghostbusters »), en partie réalisée par Hiro Murai, qui a œuvré sur « Atlanta » et « The Bear », cette série ambitieuse a de quoi plaire à Stephen King. Humour noir, donc, tension horrifique et réalisme sans cesse twisté : chaque épisode nous surprend, et on reste suspendu aux mystères de cette île habitée, voire hantée, d'individus plus ou moins fiables. Grinçante, un poil paranoïaque mais (extra) lucide sur nos angoisses d'antan comme d'aujourd'hui, « Widow's Bay » est l'une des meilleures surprises du printemps.

« WIDOW'S BAY », 10 x 35 mn, Apple TV+ .


MATTHEW RHYS.

COURTESY LOEVE&CO, PARIS ; COLLECTION MARIN KARMITZ, GALERIE LE CLAIRE KUNST, HAMBOURG ; SALOME PEREZ ; ROBERT CLARK.

MAISONS
DU MONDE
X
SARAH PONIATOWSKI

EN MAGASIN
ET SUR MAISONSDUMONDE.COM



STÉPHANE BISSOT.

6

THÉÂTRE

GROS SUR LE CŒUR

PAR **JULIA DION**

Souveraine, elle s'avance sur scène, l'air bravache, et plante ses yeux bleu océan dans ceux des spectateurs. Joie des petites salles qui transforment le monologue d'une comédienne en tête-à-tête qui chamboule. Nulle dérobade, nulle échappatoire ! Blanche a des choses à nous dire et elle va y mettre toutes ses tripes, son cœur, son corps. Pendant une heure, elle raconte tout : cette boulimie qui fout sa vie en l'air – « et sa vie, c'est pas grand-chose », les cercles de parole plombants, les régimes inutiles, les psys à côté de la plaque, « se remplir car on manque d'amour, c'est ça votre seule explication ? ». Reprendre son souffle ? Blanche n'en a ni le luxe ni le temps, son truc, c'est la lutte. La lutte contre le frigo, contre le bourrelet, contre elle-même… Pourquoi vouloir se conformer ? Ne ressemble-t-elle pas à une déesse grecque, sensuelle et voluptueuse ? En injectant humour et férocité au texte, la comédienne belge Stéphane Bissot nous fait réfléchir sur nos propres ambivalences vis-à-vis de ces corps différents, « qui prennent trop de place ». Et nous émeut.

« NOUS LES GROSSES », jusqu'au 30 mai, texte et mise en scène Guillaume Druez, avec Stéphane Bissot, Manufacture des Abbesses, Paris-18e (1 h). En tournée dès septembre.

7

PODCASTS

À (RÉ)ÉCOUTER PENDANT LES TRAJETS DES PONTS DE MAI

PAR **DOROTHÉE WERNER**



DES HISTOIRES DE FAMILLE

Le fil embrouillé de leur histoire se déroule au gré de leurs récits : celui de Maria, mère sacrément cabossée par la vie, celui de Claire, sa fille élevée à distance, et celui de Sam, son autre fille placée à l'adoption, dont l'existence est restée secrète vingt-six ans. Pour toutes, des blessures en pagaille, mais au final, l'infini respect qu'elles se portent. Un petit miracle de délicatesse.

« LE SECRET DE MA MÈRE », de Jihane Bergaoui, 3 x 60 mn, Louie Media.

UNE HISTOIRE DE LA MODE

« La plus grande journaliste de mode du XXe siècle » (selon Jean Paul Gaultier) raconte son histoire, qui se confond avec celle des tendances, au fil de la libération des femmes. La vivacité de Claude Brouet, « 96 ans et demi », passionnée de la belle allure et qui fit des miracles dans les pages mode de ELLE dès les années 1950, puis de « Marie-Claire » et de la maison Hermès, nous fait revivre chaque époque.



« CLAUDE BROUET, 50 ANS DE MODE », par Caroline Broué (« À voix nue »), 5 x 30 mn, France Culture.



UNE HISTOIRE DE BEAUTÉ

Face aux belles promesses de la médecine esthétique, à l'attrait des piqûres magiques et autres « skin boosters », l'autrice de ce podcast s'étonne de se voir si vulnérable. Entre les prix fous et ses propres convictions, tout devrait pourtant dissuader cette grande lectrice de textes féministes engagés. Alors pourquoi ? C'est le point de départ de cette enquête maligne et savante, sans aucun jugement.

« MÉDECINE ESTHÉTIQUE : PEUT-ON AVOIR LA PEAU DES RICHES ? », de Delphine Saltel, 40 mn, Arte Radio.

MATHIEU RIDELLE ; PRESSE.

RCS : NANTERRE 325 373 017 IMPRIMÉ EN U.E.

ça se passe **ici**

Sur le maillot pendant le match, sur le plateau après le match.

NOS RESTAURANTS SOUTIENNENT PLUS
DE 2 400 CLUBS ET ASSOCIATIONS EN FRANCE.

Rapport sponsoring restaurants 2025

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

LIVRES



MARILYN MONROE, EN 1946.

JOSEPH JASGUR/THE ESTATE OF MARILYN MONROE

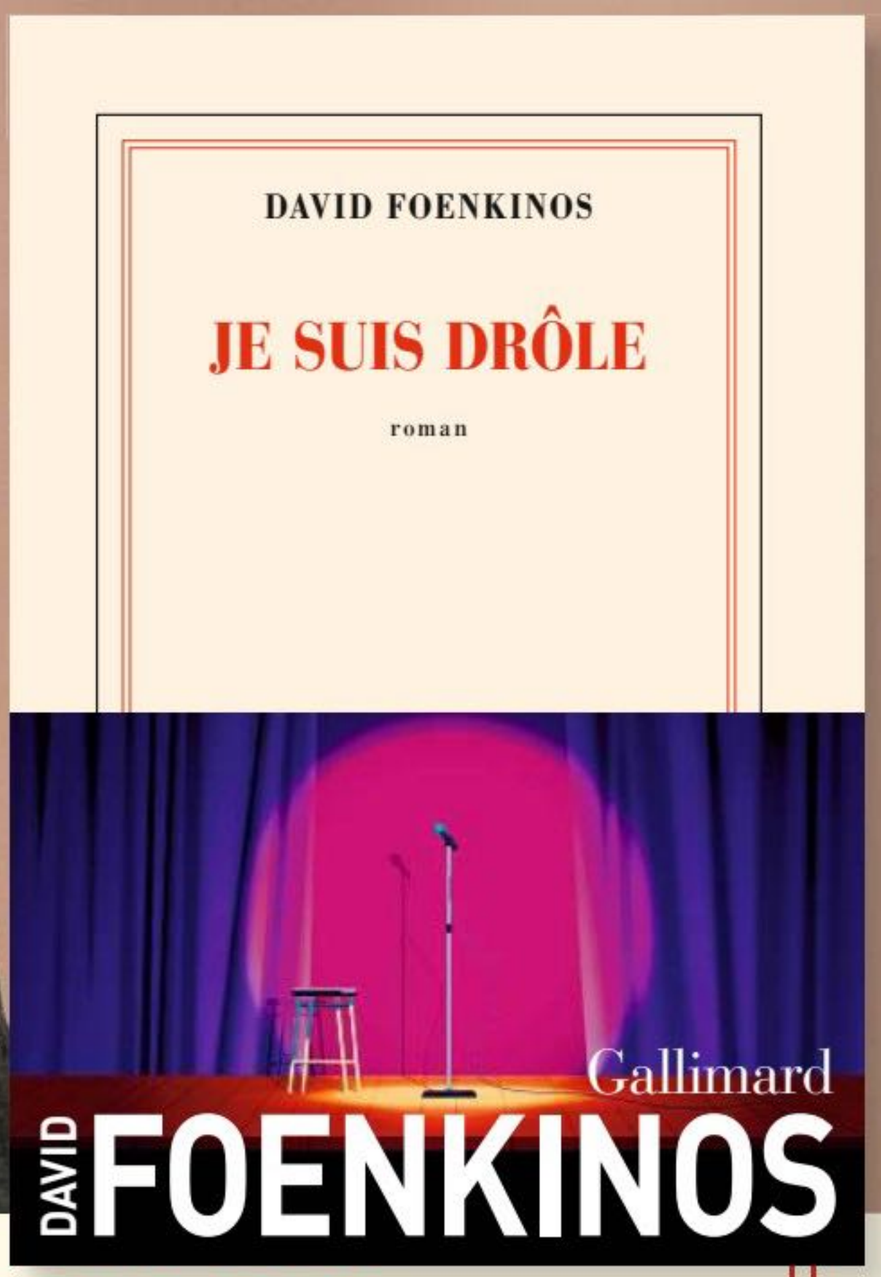
Elle aurait eu cent ans le 1er juin. Une constellation de livres célèbre la star pour tenter encore et toujours d'en percer le mystère.

PAR **OLIVIA DE LAMBERTERIE**

« AVEC LES PHOTOGRAPHES, C'EST COMME SI JE ME REGARDAIS DANS LA GLACE. Ils croient me façonner comme ils le veulent, alors que je me sers d'eux pour me mettre en valeur », confie l'actrice au journaliste W.J. Weatherby dans « Conversations avec Marilyn ». Voilà pourquoi « Le Livre officiel du centenaire », recueil de deux cents clichés signés par les plus grands noms, est non seulement sublime, mais également intime, un autoportrait. De ses débuts en 1945 à sa mort, à 36 ans, le 4 août 1962, on la voit blondir, prendre le pouvoir, briller telle une boule à facettes avant que son regard ne se teinte de ●●●



Gallimard
présente



DAVID FOENKINOS

Je suis drôle

« Absolument formidable. »
Ali Baddou, *France Inter*

« Roman d'apprentissage qui tisse avec délicatesse le rire et la mélancolie, l'échec patent et l'éclatante réussite. »
Minh Tran Huy, *Madame Figaro*

« En parlant de l'humour, Foenkinos signe un grand texte, tendu entre rires et larmes. »
Mohamed Asïssaoui, *Le Figaro Littéraire*

« Un de ses meilleurs romans. »
Didier Jacob, *Le Nouvel Obs*

« Si la comédie peut se révéler amère, c'est une nouvelle histoire de renaissance, de seconde chance que nous propose ici l'écrivain. »
Baptiste Liger, Lire magazine

« Un livre qui fait réfléchir à la frontière si mince entre la comédie et la tragédie, entre les larmes et le rire. »
Augustin Trapenard, *La Grande Librairie*

« Une fois encore, l'auteur de *Charlotte* remporte la mise grâce à son imaginaire sans cesse renouvelé. »
Isabelle Lesniak, *Les Échos*

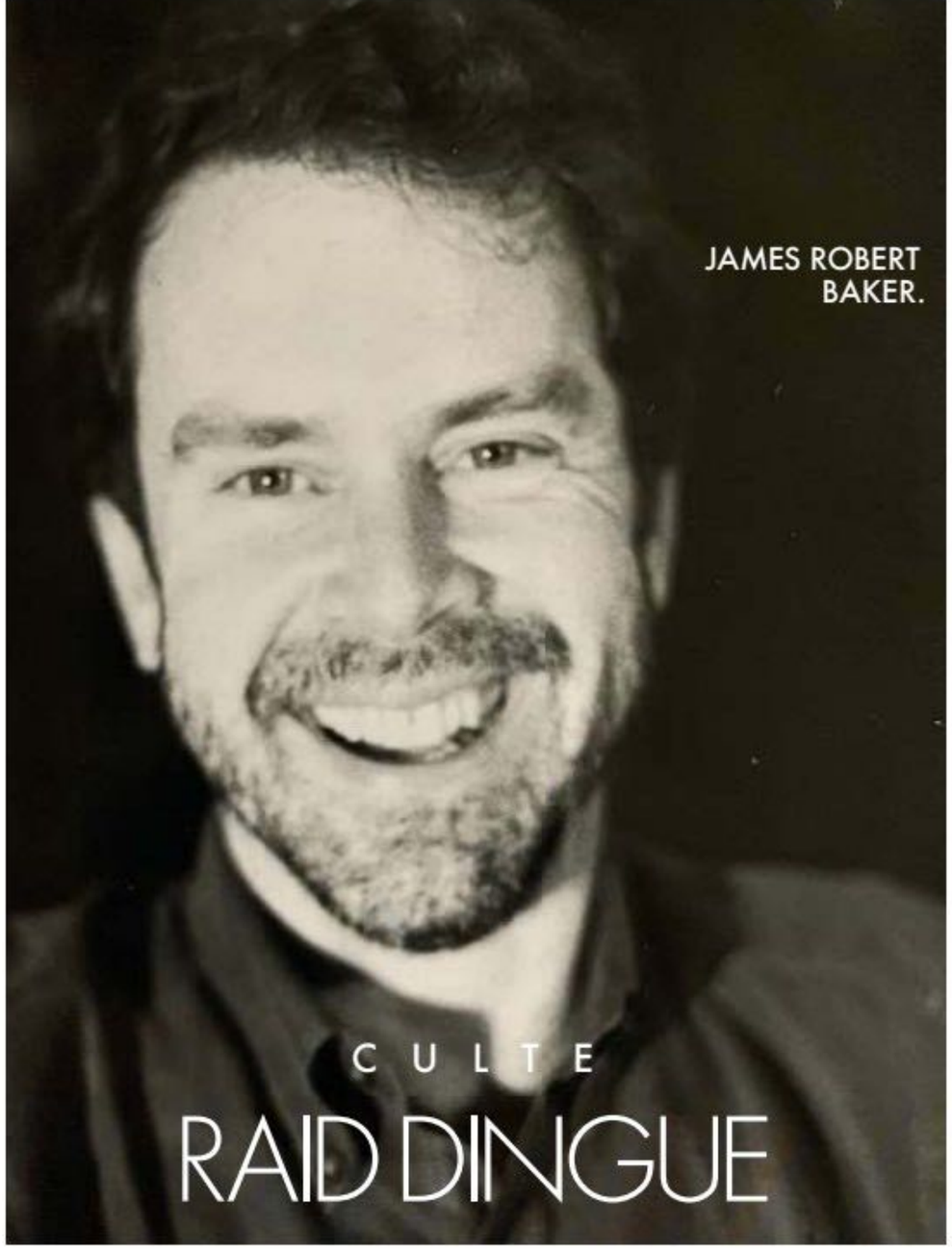
« Un très bon cru ! » Olivia de Lamberterie, *Télématin*

nrf

●●● crépuscule. « Toute vie est un processus de démolition », écrivait Fitzgerald. Le portrait de Marilyn par Richard Avedon est littéralement à pleurer de beauté. Elle a 30 ans, elle est au sommet de sa fraîcheur et de son personnage de bimbo. La séance commence. Elle chante, elle danse, elle rit. « Et quand la soirée fut terminée, elle resta assise dans le coin comme un enfant qui a tout perdu », note Avedon. Avec l'assentiment de la star, il fixe cette mélancolie. Cartier-Bresson, lui, lorsqu'il la voit arriver, est « frappé comme par une apparition comme dans un conte de fées ». Puis lorsqu'il dîne avec elle, il succombe à son esprit, « ses remarques amusantes, précises, piquantes, directes ». Elle était marrante, Marilyn. Tous les récits et témoignages pointent son humour et son à-propos. Esprit immortalisé à jamais par ce « Chanel N° 5, bien sûr » lorsqu'on lui demanda ce qu'elle portait pour dormir. Et lorsque d'autres indiscrets voulurent savoir si elle avait gardé quelque chose sur elle quand elle posa nue, elle répondit : « J'avais gardé la radio allumée. » « Marilyn était un nœud de contradictions assez déconcertant : une jeune fille qui était sortie de la pauvreté pour chanter un éloge des diamants ; une pin-up aguicheuse qui lisait Dostoïevski ; une native de Hollywood qui ne rêvait que de New York ; une femme pour qui sa blondeur artificielle était une seconde nature », écrit Rachel Syme, écrivaine et reporter au « New Yorker », dans une introduction fine et nuancée. Ils sont nombreux, les charognards, à s'interroger sur sa mort, mais le mystère à résoudre, c'est sa vie. Peut-être est-ce le journaliste W.J. Weatherby qui s'approcha le plus de sa vérité. Envoyé sur le tournage des « Désaxés », de John Huston, d'abord il s'intéresse davantage à Arthur Miller qu'à son épouse. Puis tombe sous son charme comme on tombe en amour. Il la reverra dans un « bar de soiffards » à New York, sans magnétophone. Ils parlent de Norman Mailer, d'Ernest Hemingway (elle déteste le chasseur en lui), de Shakespeare qu'elle rêve de jouer au théâtre, de la vie, de la mort, du fardeau qu'est devenu « être Marilyn ». Née sous le signe des Gémeaux le 1er juin 1926, elle révélait : « Chez moi, c'est plus que deux. Je suis tellement de personnes différentes. Elles m'exaspèrent parfois. J'aimerais n'être que moi ! » Un moi qui n'aura jamais trouvé une « chambre à soi ». Ses fêlures sont inépuisables.



« MARILYN MONROE, LE LIVRE OFFICIEL DU CENTENAIRE » (Hugo Image, 346 p.). « CONVERSATIONS AVEC MARILYN », de W.J. Weatherby (Éditions Seghers, 253 p.).
« MARILYN MONROE, CENT ANS DE FASCINATION » (Légende n° 22, 100 p.). Et aussi : « LA GOUVERNANTE DE MARILYN », de Laurent Morlet (Charleston, 237 p.).



PAR **CLÉMENTINE GOLDSZAL**

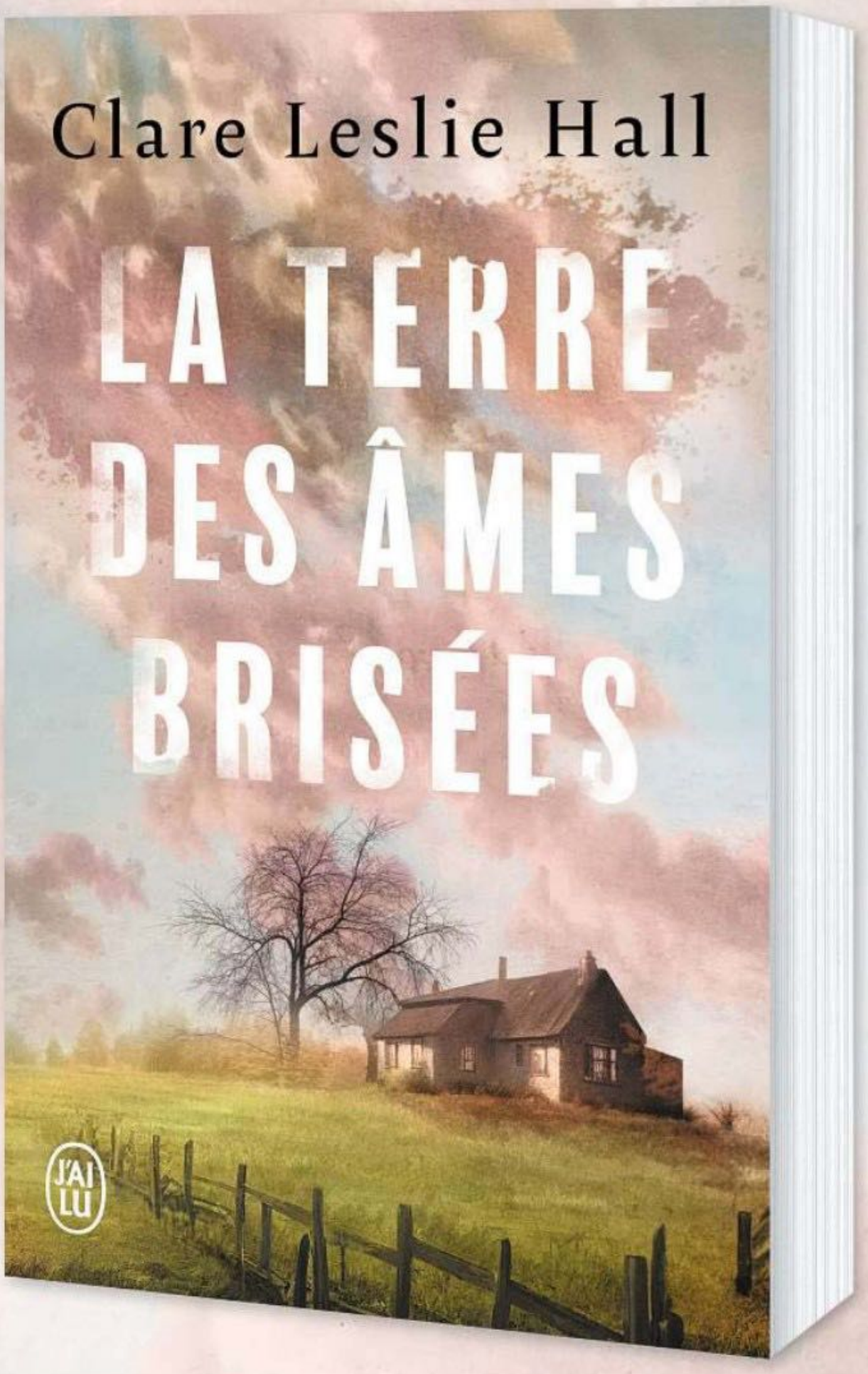
IL Y A, DANS LA LITTÉRATURE AMÉRICAINE, une espèce singulière d'écrivains dont les vies et l'œuvre sont également spectaculaires. Hubert Selby Jr., Charles Bukowski ou Kathy Acker eurent tous des destins aussi tumultueux que ceux de leurs personnages. S'ils choquèrent avec leurs mots crus, leurs écrits avaient la force indéniable du vécu. Largement oublié, James Robert Baker s'est suicidé en 1997, à 51 ans. Il a laissé derrière lui une œuvre qui nous arrive grâce à l'infaillible flair de Monsieur Toussaint Louverture, qui a déjà exhumé les génies Steve Tesich (« Karoo ») et Michael McDowell (« Blackwater »). Inédit en anglais car jugé trop sulfureux, « Diables blancs » est une grenade : une fois la première page dégoupillée, l'issue sanglante et les dégâts à venir sont inévitables. Différence majeure, cette petite bombe-là est impossible à lâcher. Aussi cruel que les romans californiens de Bret Easton Ellis, aussi stylé que les films noirs de Billy Wilder, ce livre met en scène un couple d'amoureux entraînés dans une spirale de violence. Tom est en panne d'inspiration après un premier best-seller dont les dividendes sont partis en fumée, Beth est en prise avec des troubles mentaux dans lesquels son père, un écrivain célèbre et médiocre, a sa part de responsabilité. Les deux élaborent un plan démoniaque pour, d'un même coup, éliminer celui qu'ils détestent le plus et en tirer une intrigue en or pour un livre de true crime qui leur donnera gloire et fortune. C'est donc parti pour une épopée hallucinante où l'on roule à tombeau ouvert, où l'on croise Ronald Reagan et Donald Trump. Rien n'est sérieux, mais tout est pertinent. Sans aucun doute ce que les États-Unis ont de meilleur à nous offrir en ce moment.

« DIABLES BLANCS », de James Robert Baker, traduit de l'anglais par Yoko Lacour (Monsieur Toussaint Louverture, 280 p.).



PRESSE

Dorset, 1968.
Foudroyés
par l'amour,
fauchés
par la tragédie...
Qui est coupable ?



En poche chez J'AI LU

COMMENT FAIRE LIRE UN ADO ?

ANTIPOISON

Alors que les jeunes Français passent trois heures par jour sur des écrans contre dix-huit minutes de lecture (CNL, 2026), voici des pépites pour…

PAR **SANDRINE MARIETTE**

… VOYAGER

Orpheline de mère, le verbe haut et libre, Adélaïde n'a qu'une piste pour retrouver son père disparu : Heidelberg. Ainsi commence l'escapade risquée, – de l'Allemagne nazie à Shanghai en pleine révolution – d'une ado déterminée à découvrir les coulisses de sa famille. Ça se dévore !

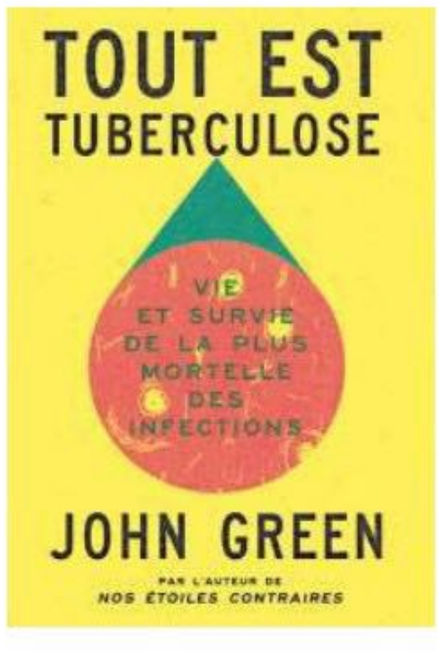
« L'AVENTURE ÉTONNANTE […] D'ADÉLAÏDE BARBENCIEUX EN CHINE », de Jean-Michel Payet (L'École des loisirs, 281 p.).

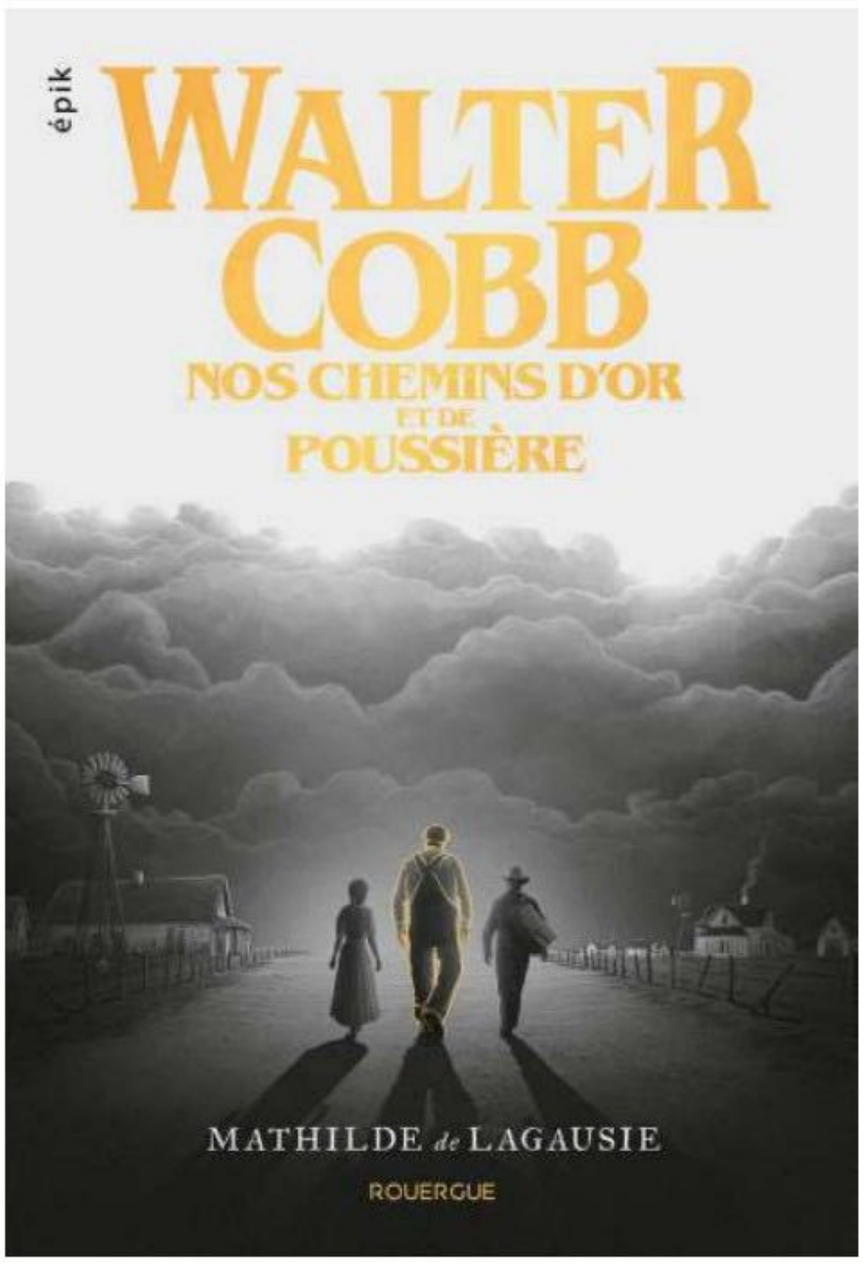


… S'ENGAGER

C'est la maladie contagieuse la plus ancienne, et pourtant elle a hanté l'imaginaire romantique, sculpté la fin de « Macadam Cowboy » (1969)… Dans une non-fiction remarquable, John Green dessille le regard sur la tuberculose qui tue chaque année plus d'un million de personnes et continue d'habiter nos récits. Un coup de maître !

« TOUT EST TUBERCULOSE », de John Green (Gallimard, 236 p.).





… S'ÉLEVER

« C'est contre tout le reste que j'étais en rogne : […] les contremaîtres ivrognes et méchants comme des teignes », dit Sam, un journalier dans l'Amérique à l'orée du XXe siècle. Quand il croise Walter, un doux géant à la force phénoménale – entre le Lennie des « Souris et des hommes », de Steinbeck, et le John Coffey de « La Ligne verte », de King – une amitié naît, qui se transforme vite en rempart contre la violence, le racisme, le sexisme… Le plus fort roman jeunesse de l'année.

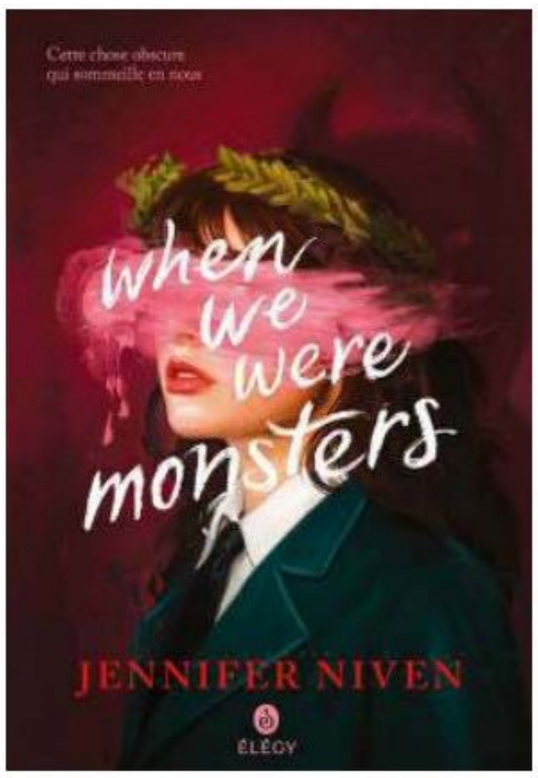
« WALTER COBB », de Mathilde de Lagausie (Rouergue, 309 p.).



… FRISSONNER

Camille s'ennuie ferme au mariage de sa tante, habillée dans une robe « moche à vomir » et assise à la table des petits, alors qu'elle a 12 ans. Quand son micro-voisin lui dit qu'il y a un « cimetière dans le parc », son moral remonte, et la soirée bascule dans une dimension carrément fantastique. Les lecteurs vont sursauter, enchantés d'avoir peur.

« CELUI QUI HANTAIT LE MANOIR », de Damien Galisson (Sarbacane, 262 p.).



… SE FORGER

Meredith Graffam, autrice à succès, embarque chaque année dans un manoir huit aspirants écrivains pour un stage de « narration en immersion ». Mais rapidement, les stagiaires ne consentent plus à ses méthodes douteuses et se rebellent. Ce thriller tendu, destiné aux plus de 15 ans, avance comme un souffle froid. Impossible à lâcher.

« WHEN WE WERE MONSTERS », de Jennifer Niven (Élégy, 340 p.).

PRESSE



CAROLINE HUPPERT.



MICHELLE HUNEVEN.

COUPS DE CŒUR

PAR AMOUR

PASSION FIXE

PAR **MONICA SABOLO**

RÉALISATRICE, SCÉNARISTE ET SŒUR D'ISABELLE HUPPERT, Caroline Huppert, a longtemps tout ignoré de la vie de ses parents avant la guerre, n'obtenant que des réponses évasives à ses innombrables questions. Après la disparition de sa mère, Annick, son père, Raymond, accepte enfin de se livrer, et même d'enregistrer ses souvenirs de jeunesse. Dans le même temps, dans une commode oubliée dans un garde-meuble, réapparaît un épais paquet de lettres écrites par sa mère entre 1935 et 1945. Grâce à ce trésor miraculeusement surgi du passé, Caroline Huppert découvre la très romanesque histoire d'amour de ses parents. C'est cette passion qu'elle restitue dans ce beau livre, extrêmement documenté, foisonnant de détails sur l'époque. Annick et Raymond se rencontrent en 1934. Elle est catholique, ardente et issue d'une famille nantie, il est roux, discret et juif, né de parents modestes. Les deux jeunes gens se côtoient, timides, maladroits, gardant leurs distances au nom de la bienséance. Ils s'écrivent, se promènent, et finissent par tomber éperdument amoureux l'un de l'autre. Mais, un « mariage mixte », entre un juif et une catholique, est alors inenvisageable. Pourtant, en 1939, tandis que Raymond est appelé sur le front, en dépit des interdits familiaux, des obstacles, du qu'en-dira-t-on et de la guerre, les amoureux décident de se marier. Soudés, profondément épris, ils surmontent les épreuves dans la France occupée, tandis que Raymond, démobilisé, doit trouver du travail et que les mesures antisémites s'aggravent. Leurs aventures et leur indéfectible lien touchent le lecteur au cœur, dans cette épopée romanesque où l'amour permet de tout affronter, sans jamais fléchir ni se décourager.

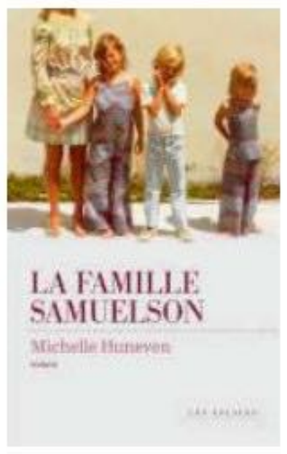


« UNE HISTOIRE CACHÉE », de Caroline Huppert (Mercure de France, 285 p.).

LES LIENS QUI LIBÈRENT

PAR **ALIX GIROD DE L'AIN**

« CHARME », S'IL N'Y AVAIT QU'UN MOT POUR QUALIFIER ce roman, ce serait celui-là. Au fil de ces 277 – trop courtes – pages, on sourit, on est ému, on a la tête ailleurs, comme si cette famille californienne nous avait pris dans ses bras pour ne plus nous lâcher. Ça commence dans les années 1970 avec un drame. Ellis, le brillant fils de 18 ans qui voulait goûter les joies d'une vie en communauté le temps d'un été, disparaît à la veille d'entrer à l'université, laissant ses parents et ses deux jeunes sœurs, l'étrange petite Sally et la sérieuse Katie, hébétées. Mais la vie a plus d'imagination que la mort, et les surprises vont s'enchaîner, tantôt tendres, tantôt drôles, tantôt cruelles. Le coup de génie de Michelle Huneven consiste à avoir étiré le récit sur quarante ans, en ménageant des ellipses astucieuses pour nous tenir en haleine. Autre idée brillante, avoir choisi des voix multiples pour porter l'histoire des Samuelson. Comme celle de Sib, la mère endeuillée et imparfaite, mais formidablement humaine, ou celle de Phil, le père et mari idéal, qui cache un secret qui mettra des décennies à le rattraper. Il y a aussi Julia, l'amoureuse du jeune disparu, et puis Yvette, fascinant personnage qui nous raconte l'étouffante vie des expats dans les pays du Golfe pendant les années 1980... Vous l'avez deviné, tout dans ce roman doux-amer foisonne et nous embarque. On n'oubliera pas cette famille qui, avec ses non-dits, ses deuils et ses joies, ressemble au fond à toutes les autres.



« LA FAMILLE SAMUELSON », de Michelle Huneven, traduit de l'anglais par Mona de Pracontal (Les Escales, 277 p.).

CHRISTINA HOUSE/CONTOUR BY GETTY IMAGES/GETTY IMAGES ; CAROLE BELLAICHE ; PRESSE.

LA SEMAINE PROCHAINE AVEC ELLE



hindbag
impact stories

LA POCHETTE QUI DIT OUI À L'ÉTÉ !

Tendance, pratique et irrésistible.
Un motif à rayures vibrantes, parfait pour les beaux jours.

* Offre spéciale ELLE : 5,90 € la pochette + 2,90 € le magazine, soit 8,80 € le tout, proposée dans les kiosques en France métropolitaine participant à l'opération du 13 au 27 mai 2026 dans la limite des stocks disponibles (liste des kiosques sur elle.fr, rubrique Mode).

Sweat et pantalon, **MANGO**, 39,99 € chaque pièce. Culotte, **GUESS LINGERIE**, 20 €.

STYLE

FÉTICHE

glamorama

L'élégance est un état d'esprit. Elle se conjugue à tous les temps, tous les budgets et tous les styles. Notre sélection de pièces mode à moins de 50 euros pour trouver le vôtre.

DOSSIER RÉALISÉ PAR **ÉLISABETH AKESSOUL, ÈVE MAENO** ET **LAURIANE SEIGNIER**

PHOTO GILAD SASPORTA. RÉALISATION ÈVE MAENO. ASSISTANTE STYLISME LISA BIRO. MANNEQUIN LAURA COUPEY POUR SPORT MODELS. MAQUILLAGE ET COIFFURE KARINE BELLY. MANUCURE VIRGINIE MATAJA.

PANOPLIE

LA BAROUDEUSE



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22

23

1. MASQUE RÉPARATEUR MASCARILLA, GUAVA HAIR MASK, **CEREMONIA,** 230 ML, 40 €. **2.** CRÈME POUR LES MAINS, LEMONGRASS ET VETIVER, **MORO,** 50 ML, 15 €. **3.** ÉCRAN SOLAIRE MINÉRAL SÉRUM SOLEIL FPS 50, **ILIA,** 45 ML, 45 €. **4.** CHAPEAU, **UNIQLO,** 29,90 €. **5.** PANTALON, **C&A,** 39,99 €. **6.** SAC À DOS, **PARFOIS,** 25,99 €. **7.** HAUT ET BAS DE MAILLOT DE BAIN NATURAL TIE-DYE, **CALZEDONIA,** 35 € ET 25 €. **8.** T-SHIRT « DRY GOODS », **LEVI'S,** 45 €. **9.** LUNETTES DE SOLEIL, **IZIPIZI,** 45 €. **10.** CEINTURE, **ANNA FIELD SUR ZALANDO,** 17,99 €. **11.** PALETTE DE FARDS À PAUPIÈRES MINI, EMBERS, **ANASTASIA BERVERLY HILLS CHEZ SEPHORA,** 35 €. **12.** HUILE POUR LE CORPS, SEVILLE ORANGE, **NEST CHEZ NOCIBÉ,** 6 ML, 32 €. **13.** EAU DE BANANE VERTE, **KADALYS,** 100 ML, 12,90 €. **14.** PIC À CHEVEUX LÉOPARD, **PEIGNÉE AU BON MARCHÉ RIVE GAUCHE,** 16 €. **15.** DÉBARDEUR, **MOLLY BRACKEN,** 39,95 €. **16.** EAU DE PARFUM, BOIS DE LA SIERRA, **PANIER DES SENS,** 50 ML, 42 €. **17.** HUILE SÈCHE POUR LE CORPS, THE RITUAL OF AYURVEDA, **RITUALS,** 100 ML, 22,90 €. **18.** HUILE À LÈVRES AU MIEL, COCO CACAO, **GISOU,** 29,90 €. **19.** PINCEAU FARD À JOUES, LOLA, **ROUJE,** 30 €. **20.** ROBE COURTE, **MONOPRIX,** 49,99 €. **21.** CHOUCHOU LÉOPARD, **EMILY'S PILLOW,** 19 €. **22.** NU-PIEDS, **H&M,** 34,99 €. **23.** MASCARA EYEPHORIA XXXL, BLACK, **PACO RABANNE,** 32 €.

PHOTOS ARNO CAUCHOIS ; PRESSE.
ASSISTANTES STYLISME LISA BIRO ET PAULINE GÉNIBRE.

IKKS

Sunshine **AGAIN**

*Le soleil revient

PANOPLIE

LA ROMANTIQUE



1. NOURI-KISS PETAL LIP PATCHES, **DOLCE & GABBANA,** 40 € LES 5 PATCHS. **2.** THÉ VERT MOULU PARFUMÉ À LA ROSE, MATCHA ROSE, **PALAIS DES THÉS,** 30 G, 35 €. **3.** GLOSS LIPPIE BESTIE, BEND & SNAP, **GLOWERY,** 10 ML, 19 €. **4.** ROBE, **ZARA,** 45,95 €. **5.** EAU FRAÎCHE POUDRÉE, **YVES ROCHER,** 100 ML, 24,99 €. **6.** BASE DE MAQUILLAGE ÉTINCELANTE, **PAUL & JOE,** 15 ML, 17 €. **7.** SAC, **& OTHER STORIES,** 49 €. **8.** HUILE SÈCHE MULTI-FONCTIONS, HUILE PRODIGIEUSE OR FLORALE, **NUXE,** 60 ML, 34,90 €. **9.** JUPE, **MANGO,** 45,99 €. **10.** LUNETTES, **ACUITIS,** 50 €. **11.** COLLIER, **HISTOIRE D'OR,** 42 €. **12.** BODY, **ETAM,** 45 €. **13.** CHAUSSONS, **ZARA,** 17,99 €. **14.** SILKY FIT COVER, CUSHION, **KEYTH AU BON MARCHÉ RIVE GAUCHE,** 32 €. **15.** CHAUSSETTES, **COS,** 25 €. **16.** TRIO DE SAVONS PARFUMÉS OURSONS, **BONPOINT,** 50 € LES 3. **17.** VERNIS À ONGLES, COLOR OF LIFE, PAPAYA SPLASH, **PEGGY SAGE,** 5 ML, 3,90 €.

PHOTOS ARNO CAUCHOIS ; PRESSE.
ASSISTANTES STYLISME LISA BIRO ET PAULINE GÉNIBRE.

Optic2000

COLLECTION EXCLUSIVE

Découvrez la collection K-Way en magasin Optic 2000 et sur optic2000.com

PANOPLIE

LA BUCOLIQUE

































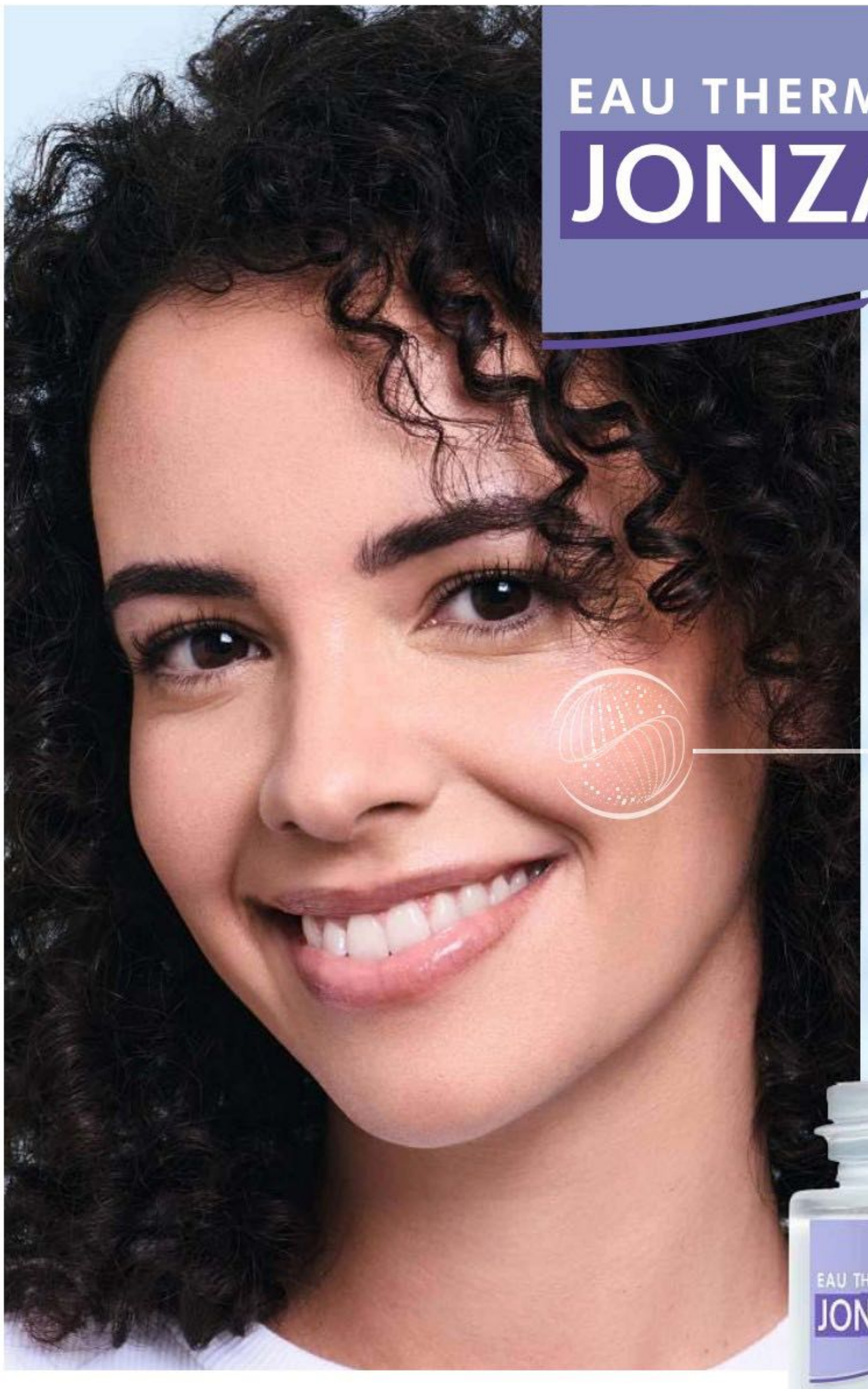
1. CHAPEAU, **ROXY,** 35 €. **2.** BRUME PARFUMÉE CORPS & CHEVEUX, THE COCONUT CLUB, **LANCASTER,** 236 ML,38,50 €. **3.** BRACELET, **SÉZANE,** 30 €. **4.** CARDIGAN, **PARFOIS,** 49,99 €. **5.** TRAVEL KIT, RESTORE & PROTECT, **LOLAVIE CHEZ NOCIBÉ,** 48 €. **6.** JUPE, **BONPRIX,** 32,99 €. **7.** COLLAGEN INTENSIVE, **GLOW25,** 49,99 € LES 30 STICKS DE 2,5 G. **8.** BAUME ILLUMINATEUR, DAY GLOW, CITRINE, **MERIT CHEZ SEPHORA,** 35 €. **9.** VERNIS À ONGLES, BUTTER CREAM, **KURE BAZAR x STOULS,** 18 €. **10.** PATCHS ANTI-BOUTONS, **ESSENCE,** 8,99 € LES 80 PIÈCES. **11.** FRAGRANCE BODY MIST, **SUNNY DAISE,** 100 ML, 6,99 €. **12.** CHEMISE, **CAROLL SUR PLACE DES TENDANCES,** 45 €. **13.** ROUGE À LÈVRES MAT EFFET FLOUTANT, YSL LOVENUDE, **YVES SAINT LAURENT,** N° 6, 48 €. **14.** MASCARA EFFET ALLONGEANT ET RECOURBANT, MAXI MOD, NOIR, **KIKO,** 13,99 €. **15.** HUILE GLOW PAILLETÉE CORPS, **MUSC INTIME,** 100 ML, 19,90 €. **16.** LIP GLOSS, TABASCO SRIRACHA, **SEPHORA,** 15,99 €. **17.** SAC, **MANGO,** 49,99 €. **18.** SABOTS, **BONPRIX,** 33,99 €. **19.** FOULARD, **SOEUR,** 50 €. **20.** SHORT, **U COLLECTION,** 19,90 €.

PHOTOS ARNO CAUCHOIS ; PRESSE.
ASSISTANTES STYLISME LISA BIRO ET PAULINE GÉNIBRE.

EAU THERMALE
JONZAC

15 ans de RESPECT de votre NATURE

COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO



INNOVATION

Rehydrate

+90%

D'HYDRATATION
EN 30 MINUTES*

EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE



Ma peau a soif, D'HYDRATATION comme de respect.

COMPLEXE BREVETÉ
[MICROBIOME-THERMAL]
+ ACIDE HYALURONIQUE

SCIENCE DE LA BIOAffinité

GARANTIES

- 100% D'ORIGINE **NATURELLE**
- **SANS** SUBSTANCES CONTROVERSÉES
- HAUTE **TOLÉRANCE**
- FABRIQUÉ **EN FRANCE**

LE RESPECT DANS LA PEAU

* % d'amélioration – étude clinique par cornéométrie – 11 sujets

DISPONIBLE EN PHARMACIES, PARAPHARMACIES & MAGASINS BIO.

PANOPLIE

LA SPORTIVE



1. SĒRUM PEPTIDES DE CUIVRE 1 % & PRO-ĒLASTINE, **AROMA-ZONE,** 30 ML, 9,95 €. **2.** SWEAT-SHIRT, **CELIO,** 29,99 €. **3.** ROBE-T-SHIRT, **UNIQLO x JW ANDERSON,** 29,90 €. **4.** CASQUETTE, **FROM FUTURE,** 49 €. **5.** FOND DE TEINT CUSHION Ā BASE DE NIACINAMIDE, ABRICOT, SPF 30, THE DEWY DAY, **YEPODA,** 35 €. **6.** CONTOUR DES YEUX DĒFATIGUANT, **ENDRO,** 10 ML, 9,90 €. **7.** LE BIPHASE OFF/ON, **CHRISTIAN DIOR,** 125 ML, 44 €. **8.** HUILE Ā LĒVRES CRYOREPULPANT, N° 00, **CLARINS,** 35 €. **9.** SORBET HYDRATANT REPULPANT, HYALURON FRESH & PLUMP, **GARNIER,** 85 ML, 5,99 €. **10.** LUNETTES, **KRYS,** 39 €. **11.** DISQUES HYDRATANTS MOELLEUX, **FIRST AID BEAUTY,** 39 € LES 60 DISQUES. **12.** DOUBLE SĒRUM, SKIN YOUTH EXPERT, EXO BOOST, **WELEDA,** 30 ML, 49,90 €. **13.** SWEAT-SHIRT, **PARFOIS,** 42,99 €. **14.** CHAUSSETTES, **JIMMY LION,** 12,95 €. **15.** LIP BUTTER JOJOBA, BRIGHT CORAL, **JOJOBA AU BON MARCHĒ RIVE GAUCHE,** 18 €. **16.** MONTRE, **DECATHLON,** 49,99 €. **17.** SNEAKERS, **PULL & BEAR,** 35,99 €. **18.** SHORT, **ARKET,** 39 €. **19.** SAC, **STRADIVARIUS,** 32,99 €. **20.** VERNIS Ā ONGLES, ACTIVE PLUMP, AQUA GLAZED, **MANUCURIST,** 16 €.

PHOTOS ARNO CAUCHOIS ; PRESSE.
ASSISTANTES STYLISME LISA BIRO ET PAULINE GĒNIBRE.

EAU THERMALE Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

LÉGER COMME UN SÉRUM PUISSANT COMME UN SPF50+



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™.



Col, **DIOR**.
Page de droite. Col,
blouse et minijupe
« Dior Secret Garden »,
et mules « Dior Cœur »,
DIOR. Couvre-lit
« Reiko Goa », **LE**
MONDE SAUVAGE.

FLORENCE HUNT

TOUT FEU

Elle a grandi sous nos yeux dans « La Chronique de Bridgerton ». À 19 ans, la nouvelle ambassadrice Dior mode et beauté vient de tourner son premier film au côté de Juliette Binoche. Rencontre avec une jeune fille enchantée.

TOUT CHARME

PAR **FLORENCE TRÉDEZ** PHOTOGRAPHE **CAMILLA AKRANS** RÉALISATION **HORTENSE MANGA**

Robe « Check'n'Dior »
et sandales slingbacks
« Dior Bow », **DIOR.**
Bague « Bois de Rose »
en or jaune,
DIOR JOAILLERIE.
Page de droite. Robe
« Dior Flowers », **DIOR.**
MISE EN BEAUTÉ Dior
par Lili Choi avec
Dior Forever Skin Wear
1N, Dior Forever
Nude Bronze Glow
031, Mascara
Diorshow Overvolume
Waterproof 090 et Dior
Addict Lip Glow 006.

ELLE EST LA BENJAMINE DU CASTING DE « LA CHRONIQUE DES BRIDGERTON », incontournable série Netflix qui rassasie depuis quatre saisons les amateurs d'histoires d'amour woke et sexy, de drames d'époque et d'intrigues familiales. La jeune Britannique de 19 ans y incarne Hyacinthe, la huitième enfant des fameux Bridgerton, qui rêve de faire ses débuts au bal de la cour et dont, selon les rumeurs, les vœux pourraient être exaucés dans la cinquième saison. Brune aux yeux verts avec de faux airs de Brooke Shields, Florence Hunt est aussi la nouvelle ambassadrice Dior mode et beauté et a récemment shooté une campagne pour une collection de maquillages au château de La Colle Noire, à Montauroux, dans le sud de la France, demeure emblématique de Christian Dior dans les années 1950. On la retrouve au bar de l'hôtel Bristol, à Paris… Notre bébé Bridgerton a tout d'une adorable (et simple) adolescente, en jean et T-shirt, encore émerveillée de voir son visage et son nom associés à la prestigieuse maison de couture française. Comme on s'appelle Florence toutes les deux, on trinque de bon cœur aux Florence (à l'eau pétillante !). « Un prénom de plus en plus populaire, remarque-t-elle. Sans doute à cause de Florence Pugh ou de Florence Welch, la chanteuse de Florence and the Machine. Ā l'école primaire, j'étais la seule Florence. » Florence Hunt ? Elle est unique.



CAMILLA AKRANS

ELLE. Vous vous souvenez de votre premier casting pour « Bridgerton » ?

FLORENCE HUNT. Pendant des années, j'ai dit aux journalistes que j'avais 11 ans, mais j'ai demandé récemment à Will [Tilston, le frère de Hyacinthe dans la série, ndlr], qui a commencé au même âge que moi, et il m'a répondu : « 12 ans. » Avant, j'avais tourné dans une série où j'incarnais un personnage plus jeune dans des flash-back. Un mois plus tard, je me suis présentée à l'audition pour « Bridgerton ». Passer des castings signifiait avoir l'opportunité de jouer devant la caméra, et j'adorais ça. J'ai tourné une scène de la saison 1 dans laquelle je pourchasse ma grande sœur Daphné. Le type qui me filmait ne m'a donné aucune indication. Et je n'ai pas reçu de nouvelles durant plusieurs mois. Donc, j'ai oublié. Et puis, un jour, mon agent m'a appelée pour une autre audition. Et là, j'ai joué devant la showrunneuse et les producteurs, ils ont trouvé ça bien, et ils m'ont dit que j'étais prise. C'était dingue !

ELLE. Vous doutiez-vous que vous vous embarquiez pour plusieurs années ?

F.H. On savait tous qu'il y avait quelque chose de spécial avec un casting et des costumes pareils, mais on ne se rendait pas compte du nombre de saisons que cela représenterait. Sachant que Shonda Rhimes, un talent absolu, était productrice, on aurait pu se douter de l'ampleur qu'allait prendre la série. C'est la meilleure expérience de ma vie.

ELLE. Quand on voit les acteurs de la série poster des blagues ou des danses sur les réseaux sociaux, on a l'impression que vous formez une vaste famille…

F.H. Absolument ! Mes partenaires sont comme mes frères et sœurs. On passe tellement de temps ensemble. Quand on était petits, on était assez turbulents. Avec Will, on courait partout. Aujourd'hui, on s'envoie des textos sans arrêt. Avec Claudia [Jessie, ndlr], qui joue Eloise, on se croise souvent car on habite tout près l'une de l'autre. Travailler avec ces acteurs, qui sont si bienveillants, c'est le rêve. Et particulièrement pour moi qui suis la plus jeune. Se sentir soutenue n'a pas de prix.

ELLE. Vous avez dit dans une interview qu'ils étaient tous très normaux…

F.H. Aucun n'a pris la grosse tête ! C'est génial de se dire qu'ils jouent dans une des séries les plus populaires au monde et qu'aucun d'entre eux ne se prend pour une star.

ELLE. Vous retrouvez-vous dans votre personnage ?

F.H. Je me suis tout de suite connectée à Hyacinthe, parce qu'on se ressemble un peu. Comme moi, elle est plutôt optimiste et très attentive aux émotions des autres. Ā chaque saison, c'est presque devenu un gag récurrent, mon personnage parvient à deviner avant tout le monde de qui son frère ou sa sœur sont tombés amoureux. Elle est sensible et observatrice, et j'aime à penser que je le suis aussi.

ELLE. Qu'est-ce que ça fait de la voir grandir ?

F.H. Ā la lecture du scénario, je suis toujours excitée de découvrir ce que l'équipe a imaginé pour elle. Là, elle est en train de mûrir, et c'est mon expérience qui viendra nourrir mon personnage. Je suis impatiente de savoir ce que la saison 5 lui réserve. ●●●

●●● **ELLE. D'où vous est venue cette envie d'être actrice ?**
F.H. J'avais 7 ans quand j'ai commencé à prendre des cours de théâtre et je n'ai jamais arrêté. Puis j'ai passé une audition pour m'inscrire dans une agence car tous mes amis faisaient ça. Je me souviens de mon premier casting, j'ai eu le rôle, je me suis retrouvée sur un plateau, et je me suis dit que c'était ça que je voulais faire dans la vie. C'était un peu prétentieux !

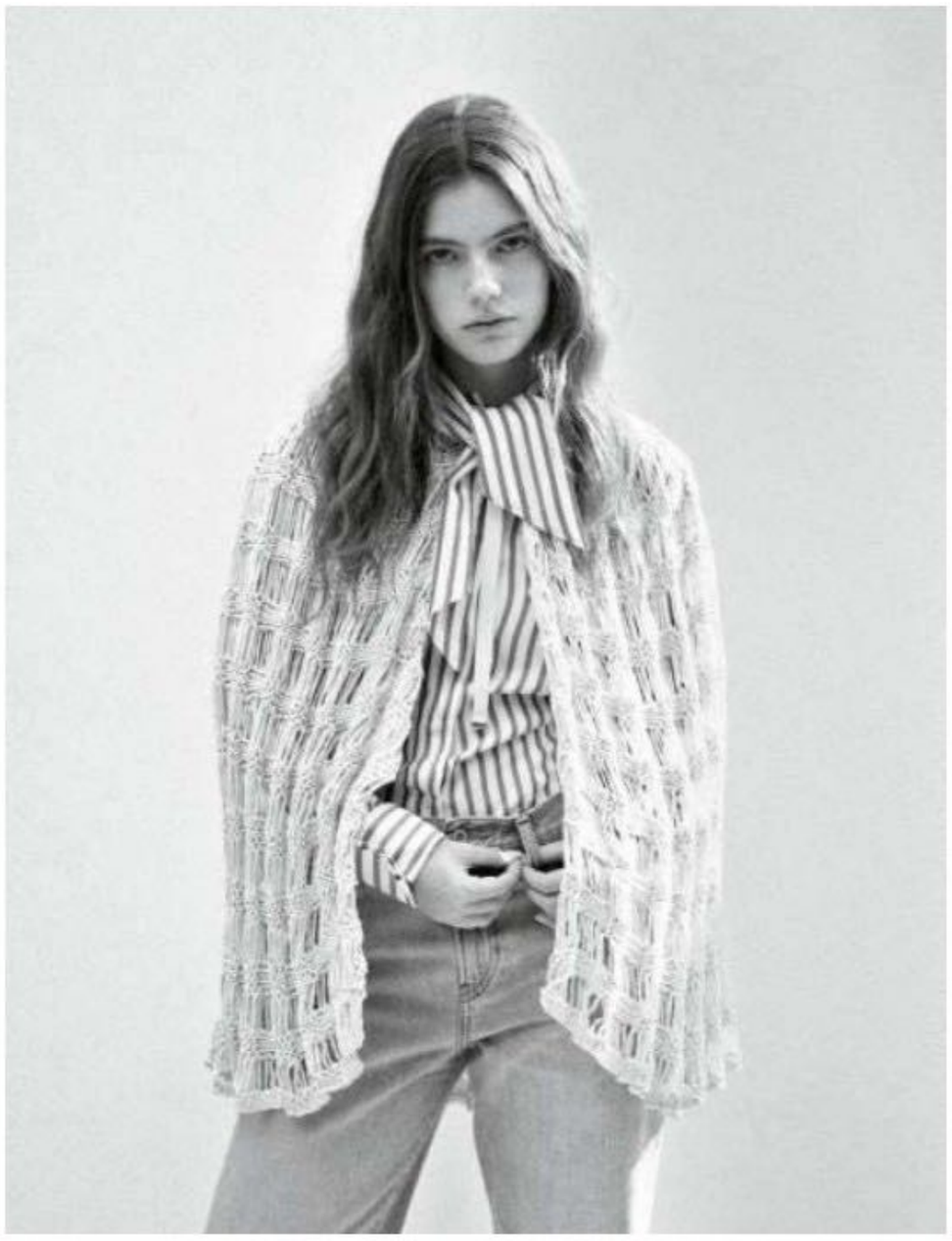
ELLE. Dans quel environnement avez-vous grandi ?
F.H. Ma mère était graphiste, et je n'ai jamais su ce que faisait mon père… dans l'immobilier, je crois. En tout cas, ils n'avaient aucun contact avec le monde du cinéma et je n'ai jamais imaginé devenir actrice, j'adorais simplement mes cours de théâtre.

ELLE. Comment vos parents réagissent-ils à ce qui vous arrive ?
F.H. Ils font comme moi, ils s'adaptent. Ils m'ont toujours soutenue. Je ne serais pas là où j'en suis sans eux. Ma mère, par exemple, me conduisait à tous mes castings, parce qu'elle avait le temps, ce qui n'est pas le cas de tous les parents.

ELLE. « Queen at Sea », votre premier film au cinéma au côté de Juliette Binoche, a remporté le Prix du jury au festival de Berlin…
F.H. Jouer face à Juliette est la chose la plus facile au monde car elle est comme un aimant, elle est tellement talentueuse qu'elle vous emmène ailleurs. Pendant les répétitions, je l'ai entendue parler à Lance Hammer, le réalisateur… j'ai été époustouflée par sa profondeur et son exigence. J'ai fêté mes 16 ans sur le tournage, et elle m'a offert une veste zippée beige que je porte tout le temps…

ELLE. Quel genre de film aimeriez-vous tourner aujourd'hui ?
F.H. Un film d'horreur. J'ai envie de faire quelque chose de choquant et d'inattendu.

ELLE. C'est difficile de gérer la célébrité ?
F.H. Il faut s'habituer, c'est sûr, ça ne vient pas naturellement. Je suis quelqu'un de très normal, issue d'un milieu très ordinaire et j'apprends, c'est amusant. Et c'est ma sœur Amy qui gère mon compte Instagram pour moi.



ELLE. J'ai lu dans une interview que, en dehors du cinéma, vous étiez obsédée par la mode ?
F.H. La mode a toujours fait partie de moi. Ma tante a créé sa propre robe de mariée et ma mère fabrique mes vêtements depuis toujours. J'ai été la première de l'école à porter des baggys. J'ai appris à me servir de la machine à coudre de ma grand-mère. J'ai fait une jupe et un haut que je porte encore !

ELLE. Comment définissez-vous votre style ?
F.H. Un jour, je suis féminine, le lendemain, très baggy et casual. Avec mon métier, je vais à des défilés et on me prête des vêtements qui sont parfois à l'opposé de ce que je porte habituellement. J'ai l'impression d'entrer dans la peau d'un personnage.

ELLE. Quelles sont vos icônes de mode ?
F.H. Je suis pas mal de gens sur Instagram pour leur style. Iris Law, par exemple, la fille de Jude Law. J'adore son sens inné de la mode. J'aime aussi ce que porte Margot Robbie sur les tapis rouges.

ELLE. Vous avez assisté au défilé Dior automne-hiver 2026-2027 à Paris…
F.H. Le jardin avec les nénuphars, les chaises vertes… tout était iconique, pensé et conceptualisé. Lorsque j'ai remarqué que des chaussures étaient ornées de nénuphars, je me suis dit que Jonathan [Anderson, directeur artistique, ndlr] était un génie. C'est ma collection préférée. J'ai adoré les cardigans croppés, les volants sur les jupes et deux robes, une blanche et une rose. J'ai adoré les souliers mix'n'match avec un nénuphar de couleur différente.

ELLE. Avez-vous des indispensables beauté ?
F.H. Le Dior Stick Foundation, le meilleur produit que j'aie jamais utilisé. Il est tellement léger, et il floute toutes les imperfections, on a l'impression de ne rien avoir sur la peau. Sinon je mets de l'huile sur les lèvres, un peu de gloss, parce que ça les hydrate et que ça les fait briller. Et j'adore utiliser un recourbe-cils, je le fais depuis que j'ai 12 ans. J'aime beaucoup les smoky eyes, mais ne comptez pas sur moi pour les faire ! Et j'adore le mascara. Je suis une « mascara girl » ! ●

« LA CHRONIQUE DES BRIDGERTON », saison 4, Netflix.
« QUEEN AT SEA », de Lance Hammer, avec Juliette Binoche, Tom Courtenay, Steven Cree et Florence Hunt (2 h 01).

CAMILLA AKRANS

Blouse plastron, jupe boule et sandales slingbacks « Dior Bow », **DIOR**. Bague « Bois de Rose » en or jaune, **DIOR JOAILLERIE**. Drap, **ANNE DE SOLÈNE**.
Page de gauche. Cape, blouse, pantalon, **DIOR**.
Bague « Bois de Rose » en or jaune, **DIOR JOAILLERIE**.

Débardeur, jupe et nœud « Bow », **DIOR.**
Bague « Bois de Rose » en or jaune, **DIOR JOAILLERIE.**
MISE EN BEAUTÉ Dior par Lili Choi, avec Dior Forever Skin Wear 1N,
Dior Forever Nude Bronze Glow 031, Mascara Diorshow
Overvolume Waterproof 090 et Dior Addict Lip Glow 006.

Robe, **DIOR**. Bague « Bois de Rose » en or jaune, **DIOR JOAILLERIE**.
ASSISTANTE STYLISME Julie Chopard.
MAQUILLAGE Dior par Lili Choi.
COIFFURE Hos Hounkpatin.
MANUCURE Virginie Mataja.
STYLISTE DĒCO Florence Hennequin.
ASSISTANTE STYLISME DĒCO Sandra Akierman.

CAMILLA AKRANS



J'AI TESTÉ

24 HEURES SANS MENTIR

Peut-on vivre en disant la vérité, toute la vérité et rien que la vérité ? La Dre Aga a relevé le défi le temps d'une honnête journée.

PAR **ALIX GIROD DE L'AIN** ILLUSTRATIONS **CAROLE HĒNAFF**

JE NE SAIS PAS SI C'EST LA NOIRCEUR DE L'ACTU EN CE MOMENT ou bien cette info consternante : le « Washington Post » a calculé que pendant son premier mandat, Donald Trump aurait menti 30 573 fois. Ça fait plus de 20 mensonges par jour. Et si arrêter de pipeauter son prochain était une façon douce de résister ? Et si on pouvait prouver que dire la vérité, c'est possible, sans que le monde s'arrête de tourner ?

9 HEURES Il existe plein d'études sur le thème « combien de fois les gens mentent chaque jour ? » (hors présidents des Ētats-Unis d'Amérique). Mais ce qui est rigolo, c'est qu'aucune ne donne la même réponse. La psychologue Bella DePaulo, formée à Harvard, affirme que nous mentons une ou deux fois par jour. D'après un sondage, publié en 2010 à l'Université d'Ētat du Michigan, 59,9 % des Américains disent n'avoir menti qu'une seule fois au cours des dernières 24 heures, donc, logiquement, près de 40 % auraient « bullshité » plus que ça. Dans « Psychologie du menteur » (éd. Odile Jacob), Claudine Biland, docteure en psychologie sociale, évoque 2,5 mensonges par jour et par personne. En 2025, une étude britannique, elle, affirmait que les gens mentent entre 3 et 6 fois par jour. Qui, parmi ces chercheurs, ment ?

9 H 31 Sur France Inter, une psy explique que tant que les bobards sont « gentils » et participent du vivre-ensemble, ça va, on peut même en proférer jusqu'à 24 par jour (plus que Trump, vraiment ?) si le but est d'éviter un conflit inutile et de faire plaisir (« miam, ta pizza aux ananas ») ou donner du courage (« c'est pas un petit diagnostic d'infestation de la maison par la mérule qui va nous faire peur »). Mais je ne suis pas d'accord. Mentir, c'est grave. Toujours.

10 H 30 Je reçois une troisième relance par mail d'une gentille attachée de presse dans l'édition qui me demande si j'ai pu « regarder » (les malheureuses se font si souvent rembarrer qu'elles n'osent même plus dire « lire ») le der- ●●●

CUPRA RAVAL
LIMITED EDITION*

AVNIER

CRACK YOUR OWN ROAD**

CUPRA

NOUVELLE CUPRA RAVAL 100 % ÉLECTRIQUE



***ÉDITION LIMITÉE. **TRACEZ VOTRE PROPRE VOIE. Nouvelle CUPRA Raval. Consommation mixte WLTP (min - max kWh/100 km) : 13,6 - 14,8. Rejets de CO_2 (g/km) en phase de roulage : 0.** Volkswagen Group France – SAS au capital de 198 502 510 € – 11, avenue de Boursonne Villers-Cotterêts RCS SOISSONS 832 277 370. **Rendez-vous sur cupraofficial.fr**

Au quotidien, prenez les transports en commun #SeDéplacerMoinsPolluer



nier ouvrage de Jean-Rodrigue Bastardo, 452 pages sur le thème « pourquoi tout va de plus en plus mal ». Il se trouve que oui, j'ai lu le bouquin. Hélas. En temps normal, pour ne pas faire de la peine à l'attachée de presse, je répondrais : « Désolée, je n'ai pas encore eu le temps, mais je ne manquerai pas de revenir vers vous, blablabla… » Aujourd'hui, je ne peux pas. Que dois-je faire, alors ? Répondre que j'ai lâché le livre page 126, et que j'ai eu envie de faire avaler les 326 autres à cet insupportable vieux chouineur crépusculaire ? Je décide de ne pas répondre et un doute me saisit : la lâcheté vaut-elle vraiment mieux que le mensonge ?

11 HEURES Dans les couloirs du journal, une collègue me demande si ça va. Au moment où j'ouvre la bouche pour dire « super », je me ravise. La vérité, c'est que j'ai les fesses qui me grattent depuis ma séance de jardinage dimanche dernier, c'est vraiment pénible, alors je réponds : « Ça va bien, sauf le trou de balle » et, comme j'ai la réputation d'une femme rigolote, la fille s'esclaffe poliment.

13 HEURES À la cantine, pour une fois, je ne prends pas de frites. Et vous savez pourquoi ? À cause du danger de l'automensonge. En 2022, une étude est parue dans la revue « American Journal of Human Biology ». Elle établit que tous sexes confondus, nous ingurgitons jusqu'à… 900 calories journalières de plus que ce que nous prétendons. C'est l'équivalent de trois burgers ! Je regarde ces gens qui posent deux morceaux de pain sur leur plateau et qui, ce soir, se coucheront en pensant : « J'ai été raisonnable, j'ai juste pris deux œufs durs et des carottes râpées à midi. » Dans quel monde vivons-nous ?

14 H 25 À qui ment-on le plus volontiers ? D'après un rapport publié en 2021 dans la revue « Communication Monographs », 51 % des gens pipeautent leurs amis, 21 % leur famille et 11 % leurs collègues. Alors que la rédactrice en chef du magazine s'avance vers moi avec sa tête de « j'ai une super idée », je me remémore ce chiffre en me disant que ça devrait être facile de faire partie des 89 % d'honnêtes subordonnés. Elle me propose de faire le portrait d'une people que j'ai toujours trouvée bécasse. Je décline, droite dans mes bottes : « Le problème ce n'est pas qu'elle soit sotte, c'est qu'elle se prend pour Despentes. » Ma boss me répond en souriant que cette jeune femme vient de devenir l'égérie d'une marque dont les recettes publicitaires contribuent à environ 38 % de mon salaire. J'accepte la mission. Me revient alors un autre chiffre : 20 % des gens mentent pour échapper à une corvée. En imaginant l'interview qui m'attend (« Je déteste la guerre et je pense que la méditation sauvera le monde »), je me demande s'ils n'ont pas raison… Mais non. Il faut tenir.



18 HEURES Je reçois un texto qui me permet d'aborder de front la question du mensonge d'évitement social, responsable de 21 % de nos craques selon l'étude citée plus haut. Un couple d'amis nous invite à dîner, ce qui est bien relou car ils habitent en grande couronne avec des tas de chats griffus. Prétendre que mon mari est allergique au RER et/ou aux siamois serait un mensonge. J'ai alors une idée de génie, en toute modestie. Je réponds la vérité. Enfin, une vérité : « Je laisse Didier te répondre, je n'ai pas son agenda sous les yeux. »

20 H 34 Saviez-vous que les hommes sont les rois du bobard ? Selon une étude britannique de la 20th Century Fox, à l'occasion du lancement en DVD de la série « Lie to Me » (« Raconte-moi des mensonges »), ils mentent deux fois plus que les femmes, soit… 6 fois par jour ! Ce qui fait 42 craques par semaine, 2 184 par an et 126 672 dans une vie moyenne. Alors que nous, blanches colombes, ne bullshiterions que 3 fois par jour, soit 68 792 mensonges seulement du berceau au tombeau. Ces chiffres, j'ai l'occasion de les éprouver dans ma chair le soir même, lors d'un sombre épisode conjugal qui restera dans ma mémoire comme l'affaire des Goulibeur. Il s'agit de sablés très très bons et vachement pratiques pour pousser des fraises. En préparant mon assiette de fruits, je constate que le paquet est toujours bien en évidence, mais vide. Je m'en ouvre à mon époux qui me répond : « C'est pas T qui les aurait finis ? ». T est un bébé de 1 an, ses menottes de 4 centimètres ne pourraient en aucun cas atteindre l'étagère, ouvrir la boîte de Goulibeur, tout boulotter sans laisser de miettes et la refermer bien proprement. Surtout sous la surveillance de sa grand-mère (moi) : « Mais tu dis toujours que notre petit-fils est HPI ? » O.K. Didier. Prends-moi pour une truffe. C'est le moment de lui apprendre que selon l'étude de la 20th Century Fox, plus de 4 personnes sur 5 assurent pouvoir percevoir les bobards de leur partenaire… et 7 % des couples se sont séparés à cause d'un mensonge. Mon (premier) mari fait celui qui s'en fout.

> Les hommes mentiraient 6 fois par jour et nous, blanches colombes, seulement 3 fois.

23 HEURES Nous nous faisons la gueule depuis 2 heures et 26 minutes, lorsque Didier me tend son smartphone. J'y lis sa réponse au couple des amoureux des chats dans le 78. « Malheureusement on ne va pas pouvoir venir dîner le 16. Alix m'a quitté parce que j'ai mangé des sablés. » Je ris. Mais je m'endors le devoir accompli. Zéro mensonge par jour, c'est vachement facile, en vrai. ●

ILLUSTRATION CAROLE HÉNAFF

AUJOURD'HUI, 99 %* DES GENS NE MEURENT PLUS DE L'APPENDICITE.

DEMAIN, ON POURRA EN DIRE AUTANT DU CANCER.

Pour lutter contre le cancer, vos dons font la différence.

Soutenez la Fondation Gustave Roussy et financez une recherche de pointe pour sauver des vies. Faites un don et déduisez 66 % de son montant de votre impôt sur le revenu ou 75 % de votre IFI**.



Avec l'autorisation de l'Université de Cambridge.

on n'a jamais autant guéri du cancer

vos dons font la différence

sur gustaveroussy.fr

GUSTAVE ROUSSY
CANCER CAMPUS GRAND PARIS
FONDATION

*Étude de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES), février 2014 : le taux de mortalité des appendicites aiguës non graves en 2012 en France a été de 0,02 %. **Les dons ouvrent droit à une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66 % du montant versé, dans la limite de 20 % du revenu imposable. En cas de détention d'un patrimoine immobilier dont la valeur excède 1,3 million d'euros, vous bénéficiez d'une déduction égale à 75 % du montant de votre don, conformément à la loi TEPA, dans la limite de 50000 €.

POLITIQUE

TOUT UN FROMAGE

Munster, comté, saint-nectaire… En France, on ne fait pas de politique sans plateau de fromages. Le point sur cet irrésistible outil de séduction et de diplomatie internationale.

PAR ÉRIC HACQUEMAND

« FRANÇOIS BAYROU ? UN PLATEAU DE FROMAGES À LUI TOUT SEUL ! Du chèvre parce qu'il gueule ; du brebis parce qu'il suit les autres et du gruyère parce qu'il y a des trous dans la caisse ! » La politique servie tel un plateau de fromages : il fallait oser, l'humour des Chevaliers du Fiel a fait le reste… S'il y a bien un sujet sur lequel les personnalités politiques font preuve de caractère, c'est celui des pâtes molles, des pâtes dures,des pâtes fleuries, du lait cru ou du pasteurisé. De gauche, de droite, du centre, toutes ont un avis sur ce symbole transpartisan, quasi identitaire, véritable vitrine de la gastronomie française comme un rappel plus ou moins crémeux, ferme ou affiné de la diversité de nos villages, de nos paysages, de nos terroirs et du savoir-faire de nos producteurs. Un patrimoine précieux décliné sous des dizaines de variétés, mais fragile : il suffit d'une simple mise en garde sur le coût environnemental de certaines productions pour que, par exemple, la « guerre du comté » éclate entre « radicaux » et « modérés ». Et si finalement la vie politique était telle une assiette de fromages : odorante, forte en goût et très souvent morcelée…





EN 2002, L'ÉTIQUETTE SPÉCIALE POUR L'EXPOSITION À LA MAISON DU CAMEMBERT.

DE LA RÉVOLUTION À MACRON, UNE LONGUE TRADITION

À en croire leurs confidences, le fromage ne laisserait aucun élu sur sa faim. Ainsi l'insoumise Clémentine Autain préfère-t-elle le roquefort quand le gaulliste Dominique de Villepin a un penchant pour l'époisses. « Si le parfum fait débat, le goût est imparable », s'épanche l'ex-Premier ministre. Bien sûr, le clin d'œil politique n'est jamais très loin dans l'affichage de ses petits faibles. Valérie Pécresse la présidente de la région Île-de-France, craque donc pour le brie… de Meaux (Seine-et-Marne). D'ailleurs, s'enorgueillit-elle, « je suis chevalier de trois confréries de brie ! » Et il en faut peu à l'écologiste des Hauts-de-France Marine Tondelier pour déclarer sa flamme au maroilles, « évidemment », glisse la cht'ti. D'autres préfèrent déjouer les pronostics. Député normand durant des années, Bernard Cazeneuve raffole du… comté, spécialité du Jura. « Qu'on aime sans compter », surjoue l'ex-Premier ministre.

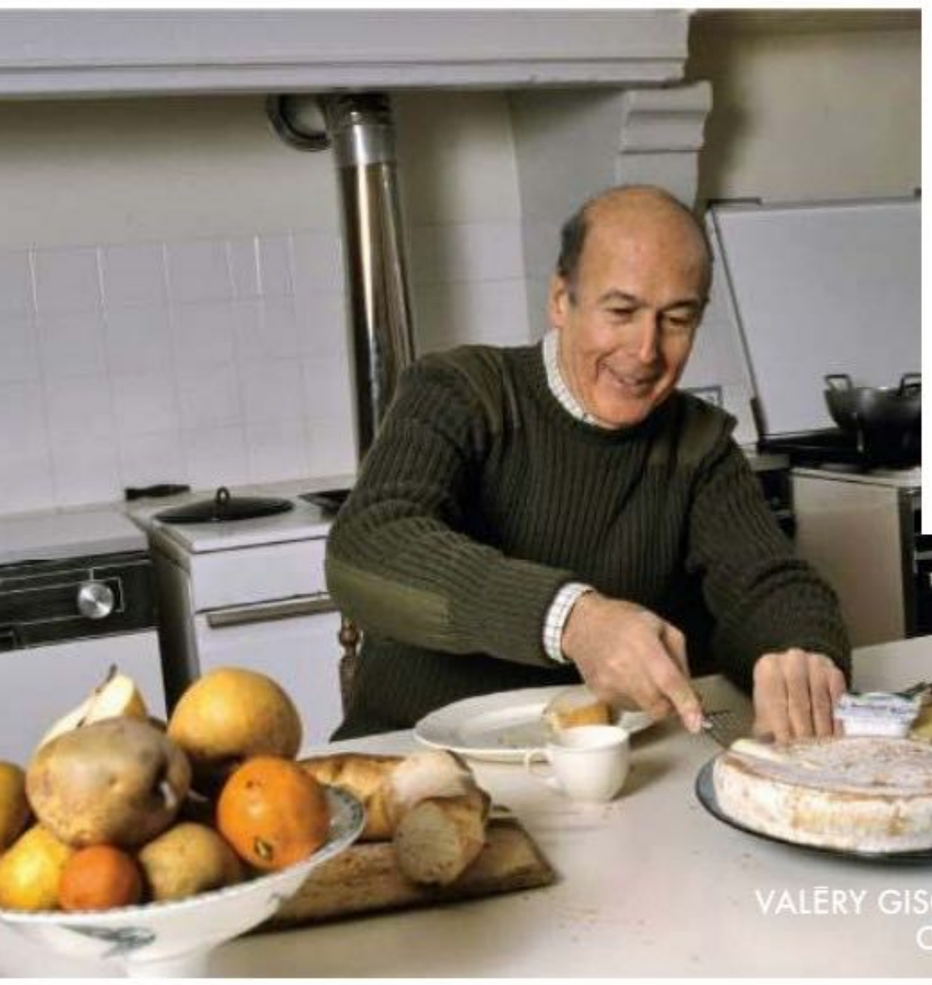
Entre politique et fromage, c'est d'abord une question de tradition historique. L'épopée du camembert ne trouve-t-elle pas ses origines dans la France révolutionnaire de 1791 ? À l'époque, en fuite, un prêtre réfractaire serait venu de la Brie se cacher en pays d'Auge, dans le village de Camembert, où il aurait transmis sa recette à une fermière qui donnera naissance à la légende. Au fil du temps, le discours politique lui-même s'est coulé dans l'imaginaire fromager. « Un pays qui produit 365 sortes de fromages ne peut pas perdre la guerre », dit le général de Gaulle durant la Seconde Guerre mondiale. Son agacement est resté à la postérité lorsque, plus tard, le Président choisit d'illustrer la versatilité des Français en grognant le célèbre « Comment voulez-vous gouverner un pays où il existe 258 variétés de fromages ? » Peu importe que le nombre ait varié, le fromage devient une source d'inspiration, une référence populaire : l'évoquer, c'est se faire comprendre de tous. Le déguster, tous les ans, sous l'œil des caméras, au Salon de l'agriculture devient un rite qui fait vibrer la corde patrimoniale.

DIS-MOI TON FROMAGE PRÉFÉRÉ, JE TE DIRAI POUR QUI TU VOTES

Et pour cause, observe Charles-Henri d'Auvigny, « le fromage est réconciliateur. Même s'il sent, il adoucit les mœurs ». Ce Picard est à la tête de l'académie Phormos, un club de 150 amateurs de fromages de caractère, chefs d'entreprises, journalistes, avocats et, bien entendu, personnalités politiques comme les anciens ministres Jean-Michel Blanquer et Arnaud Montebourg. On s'y réunit pour déguster toutes les assemblages possibles et imaginables et, surtout, faire la promotion de toutes les productions. Par-delà les clivages… En mai 2025, Phormos a commandé un sondage sur les fromages préférés des Français en fonction de leur chapelle politique. Le roquefort est numéro 1 chez les électeurs LFI, le comté remportant les suffrages dans le reste du spectre. ●●●



LE GÉNÉRAL DE GAULLE À CHALLY-EN-BRIE, EN 1965.



VALÉRY GISCARD D'ESTAING CHEZ LUI, EN 1986.



NICOLAS SARKOZY AU SALON DE L'AGRICULTURE EN 2015.

●●● Des préférences plus marquées apparaissent sur certaines appellations, comme le camembert (plébiscité par les sympathisants PS et les macronistes), le roquefort (LFI), l'ossau-iraty (Les Écologistes) et le brie (RN). Phormos rêve d'« union sacrée » pour défendre l'inscription du fromage au lait cru au patrimoine immatériel de l'Unesco. Un dossier de candidature va être monté. « Il va falloir rassembler ! » lance ainsi Charles-Henri d'Auvigny. La ministre de la Culture Catherine Pégard sera sollicitée et des premiers soutiens se sont montrés sensibles à la cause : Julien Dive (député LR de l'Aisne), Olivia Grégoire (ex-ministre et députée macroniste de Paris), Richard Ramos (député Modem du Loiret)…

La défense du made in France est un filon politique bien crémeux. Mars 2019, ce matin-là, « opération commando » à l'Assemblée nationale : les bras chargés dans les coursives du Palais-Bourbon, Richard Ramos introduit discrètement des camemberts dans les casiers des 576 députés. « Ça sentait partout, se souvient Véronique Richez-Lerouge, présidente de l'association Fromages de terroirs à l'origine de ce lâcher. Certains ont envoyé leurs collaborateurs chercher une baguette. Certains l'ont même oublié… » À l'époque, l'élue centriste entame un bras de fer pour protéger l'AOP (Appellation d'origine protégée) contre les tentatives de détournement de l'industrie agroalimentaire. « Personne n'est resté indifférent, surtout pas les politiques », raconte-t-elle. Les enjeux économiques sont énormes pour les territoires avec des productions qui s'écoulent chaque année en tonnes. « Derrière les fromages, il y a un lien puissant avec les terroirs, les producteurs », justifie cette spécialiste qui est l'arme au pied « pour faire face à la dérive hygiéniste et à l'américanisation du goût ». « Le fromage, c'est de l'affectif et de l'identité au sens noble du terme », clame-t-elle.

Le roquefort est plébiscité par les électeurs LFI, le brie par les sympathisants RN.

Y compris quand on se trouve à des milliers de kilomètres. En l'occurrence au Tchad, en décembre 2018. Pas de fromage de vache à l'horizon… Pour le réveillon de Noël avec les forces armées de l'opération Barkhane, Emmanuel Macron n'est pas arrivé les mains vides. La star officielle qui l'accompagne, c'est Michel Drucker venu l'interviewer. Mais celle qui provoque l'émoi, c'est le fromage débarqué quelques jours auparavant par cargo entre la volaille des Landes et le champagne. « J'en ai vu pleurer, raconte Guillaume Gomez alors à la tête des cuisines de l'Élysée. Pour ces militaires du bout du monde, le p'tit quart de lait cru en fin de repas, c'est plus qu'un morceau de fromage : c'est la maison, la famille, le pays. Une émotion. »

LA DIPLOMATIE DU FROMETON

En assiette, en plateau, en buffet, en cocktail : pendant près de dix ans, Guillaume Gomez a traduit sous toutes les formes et toutes les latitudes le souci des présidents pour le fromage. « Sans presque jamais rien s'interdire », confie-t-il.

JULIEN MUGUET/IP3/HANS LUCAS ; JEAN-CLAUDE DEUTSCH/PARIS MATCH/SCOOP ; KEYSTONE-FRANCE.

Sauf à éviter de mettre le chef de l'État dans une situation embarrassante en servant, avant un entretien bilatéral, une variété un peu trop marquée, comme les fromages corses… Pendant toutes ces années, cet ancien meilleur ouvrier de France a toujours traîné derrière lui un discret petit container, bien hermétique, avec, à l'intérieur, « mon kit de survie » : charcuterie… et fromage évidemment !

Des six présidents qu'il a servis, des derniers feux de Georges Pompidou à Nicolas Sarkozy, Bernard Vaussion, quarante ans passés dans les cuisines de l'Élysée, a retenu « le soin constant à bien représenter la variété et la diversité des productions françaises » sur la table du palais présidentiel. Georges Pompidou affectionnait le salers, Valéry Giscard d'Estaing le saint-nectaire, François Mitterrand la jonchée rochefortaise (fromage frais aromatisé), Jacques Chirac le vervialle et sa croûte duveteuse, François Hollande le comté… Nicolas Sarkozy, lui, a fini par supprimer le fromage lors des dîners d'État pour gagner 15 à 20 minutes… À une exception près : « Il nous passait la consigne : n'oubliez pas une assiette de fromage pour Angela… », se souvient Bernard Vaussion. « C'est que, précise Gilles Bragard, le fondateur du prestigieux Club des chefs des chefs, qui regroupe les chefs des dirigeants mondiaux, le fromage est un élément clé de la gastro-diplomatie. » Il participe au rayonnement et au prestige de la France à l'heure où, au même titre que le vin, le fait maison est férocement concurrencé… sans jamais être égalé. Bernard Vaussion l'assure : « Qu'ils viennent d'Asie, d'Afrique ou du Moyen-Orient où la consommation de fromages ne fait pas forcément partie des habitudes, les chefs d'État apprécient. » Au point de provoquer, parfois, quelques sueurs froides diplomatiques. Le 5 juin 2014, à l'occasion des célébrations du 70e anniversaire du Débarquement allié en Normandie, François Hollande reçoit Barack Obama dans un restaurant étoilé du chef Guy Savoy. Après une salade de homard bleu et un bar de ligne en écailles grillées, le président des États-Unis demande… une assiette de fromages, non prévue au menu. Un petit plaisir qui a étiré le repas, au risque de mettre le président français en retard : François Hollande devait ensuite rejoindre l'Élysée pour un deuxième repas avec… Vladimir Poutine et avec du fromage, comme il se doit.

Même Xi Jinping y a eu droit. Honneur oblige, Emmanuel Macron a poussé auprès du président chinois, en visite d'État en mai 2024, un petit régalis, un bleu au lait de brebis conservé sous une fine couche de cire alimentaire. Le chef de l'État aime rester fidèle à sa région de prédilection, les Pyrénées, et à certaines productions locales du maître fromager Dominique Bouchait. Il se dit d'ailleurs que le président jupitérien aurait un petit faible pour une autre spécialité au lait de brebis connue pour sa saveur et sa texture fine : le napoléon. Quand on vous dit que la politique, c'est tout un fromage. ●

> "Sarkozy nous passait la consigne : n'oubliez pas le fromage pour Angela."
>
> BERNARD VAUSSION, ANCIEN CHEF DES CUISINES À L'ÉLYSÉE



FRANCK RIESTER ET VALÉRIE PÉCRESSE À COULOMMIERS, EN 2018


EMMANUEL MACRON À ROQUEFORT-SUR SOULZON, EN 2025.


FRANÇOIS HOLLANDE AU SALON DE L'AGRICULTURE EN 2013.


SÉGOLÈNE ROYAL AU SALON DE L'AGRICULTURE, EN 2017.

VINCENT LOISON/SIPA ; BLONDET ELIOT/ABACA ; JULIEN MUGUET/IP3/HANS LUCAS.



VICTOIRE ET JEFF, LE 26 AVRIL DERNIER Ā PARIS.



LES RÉFUGIÉS DE L'AMOUR

Prison, humiliations, torture… Persécutés dans leur pays en raison de leur orientation sexuelle, ils demandent l'asile en France. Un parcours intime et juridique éprouvant. Témoignages.

PAR **SARAH MAMBEKE**

PHOTOGRAPHE **CAMILLE McOUAT**

À **PLUS DE 4 000 KILOMÈTRES DE SON PAYS NATAL, AWA,** 32 ans, demandeuse d'asile, observe, sur son téléphone, son pays sombrer dans une vague d'homophobie. Sur les réseaux sociaux, une vidéo circule massivement : « Ici, au Sénégal, nous n'acceptons pas l'homosexualité. Cela ne fait pas partie de notre culture, de nos traditions », scande la députée Fama Ba, le 11 mars dernier, à l'Assemblée nationale. Dans le pays, le durcissement de la loi est acté : les actes jugés « contre nature » sont désormais punis de cinq à dix ans d'emprisonnement comme dans soixante-trois ●●●



VICTOIRE MONTRE LES SCARIFICATIONS QU'UN FÉTICHEUR LUI A FAIT SUBIR, À LA DEMANDE DE SA MÈRE, POUR LA « DÉLIVRER DE SON HOMOSEXUALITÉ ».

●●● autres États, du Cameroun à l'Ouganda, en passant par l'Iran ou l'Arabie saoudite.

Face à ces persécutions, beaucoup d'homosexuels n'ont d'autre choix que de fuir vers des pays « d'accueil ». En France, 78 782 personnes ont ainsi obtenu l'asile en 2025, selon le ministère de l'Intérieur. Derrière ces chiffres, une réalité reste encore largement méconnue : l'éprouvant parcours qui mène à l'obtention de ce droit pour les personnes LGBTQIA+. Awa en sait quelque chose. Originaire de l'est du Sénégal et issue d'un milieu modeste, elle a réussi à quitter son pays pour la France en 2024 grâce à l'aide d'un ami. « C'était une question de vie ou de mort. Si j'étais restée là-bas, ils m'auraient tuée », explique-t-elle avec émotion. Attirée par les filles dès l'adolescence, cette jeune musulmane ne peut envisager de révéler son homosexualité. En 2021, lorsqu'un voisin fait irruption chez elle et la surprend avec sa petite amie, tout bascule. Sa famille adoptive, mise au courant, commence par l'ignorer avant de la priver de nourriture. Elle doit alors se débrouiller seule. Les menaces deviennent quotidiennes et la nouvelle se répand jusque dans son école. « On me jetait des pierres en me disant : "Ici, on brûle les homosexuels. On va te sacrifier et te tuer." » Awa parvient alors à organiser son départ et atterrit en avril 2024 à l'aéroport Charles-de-Gaulle. Dès son arrivée, elle est hébergée chez un ami en Île-de-France. Elle espère y trouver enfin la paix, et entame donc seule – elle ignore encore l'existence des associations LGBTQIA+ susceptibles de l'accompagner – une demande d'asile fondée sur les persécutions qu'elle subit en raison de son orientation sexuelle, un motif reconnu pour obtenir le statut de réfugiée et constitue un dossier auprès de l'Office français de protection des réfugiés et apatrides (Ofpra). La jeune femme doit rédiger le récit de sa vie jusqu'à son exil. Quelques semaines plus tard vient le moment le plus redouté : l'entretien en présentiel. Chaque matin, devant les locaux de l'Ofpra, une file d'attente se forme. Munis d'une convocation, les demandeurs d'asile défilent chacun leur tour face à un officier de protection. À l'oral, cette fois, ils reviennent sur leur histoire souvent douloureuse qu'ils doivent impérativement livrer avec précision et cohérence pour attester de son « authenticité ».

> "C'était une question de vie ou de mort. Si j'étais restée là-bas, ils m'auraient tuée."
>
> AWA, 32 ANS, SÉNÉGALAISE

DANS CE CAS PRÉCIS, « LA DIFFICULTÉ EST DE PROUVER D'ABORD que vous appartenez à un groupe social en raison de votre orientation sexuelle ou de votre identité de genre, puis de démontrer qu'il existe un risque réel de persécution dans votre pays d'origine, explique Sophie Kerihuel, avocate en droit des étrangers et du droit d'asile. C'est particulièrement difficile pour les personnes issues de sociétés où la sexualité et l'homosexualité restent taboues », ajoute-t-elle. Certaines n'ont tout simplement jamais appris à mettre des mots sur leur vécu, d'où le rôle essentiel des associations pour réfugiés LGBTQIA+ qui les aident en amont dans la structuration de leur récit. Une réalité encore mal comprise par certains officiers. « Quand des lesbiennes arrivent à l'office avec leurs enfants, les membres de l'Ofpra doutent alors de leur orientation sexuelle, car ils ne conçoivent pas qu'elles aient pu subir des mariages forcés et des viols à répétition. Résultat : l'asile peut leur être refusé », explique Erick Grisel, une bénévole au centre LGBTQI+ de Paris. Ces situations illustrent les limites du système. Pourtant, l'OFPRA assure que ses agents sont formés depuis 2013 aux questions d'orientation sexuelle et d'identité de genre, afin d'éviter tout présupposé.

Lorsque le témoignage est jugé incohérent à ce stade, la procédure se prolonge devant la Cour nationale du droit d'asile (CNDA) à Montreuil, en Seine-Saint-Denis (93) – le dossier d'Awa, désormais accompagnée par une association, y est actuellement étudié. Après plusieurs mois, voire années, les requérants doivent à nouveau raconter leur histoire face aux juges. Le dossier est alors réexaminé et la décision est enfin prise par l'Ofpra. « Une épreuve particulièrement angoissante et douloureuse pour les réfugié(e)s, du fait des questions à caractère raciste, LGBTQIA+phobe et sexiste posées de manière décomplexée lors de cer-

CAMILLE MCOUAT

taines audiences », révèle un rapport de la CGT datant de janvier 2026. De quoi alimenter l'inquiétude de ces personnes vulnérables dont le destin repose précisément sur l'appréciation et la bonne volonté des juges.

LORSQUE LE STATUT DE RÉFUGIÉ EST ACCORDÉ, une carte de résident valable dix ans est délivrée. Un soulagement pour Jeff, 43 ans, militant camerounais LGBTQIA+ et personne trans non-binaire. Il a fui son pays en 2024 pour échapper aux persécutions répétées. Depuis quelques semaines, l'Office de l'immigration et de l'intégration lui a attribué une place dans un logement collectif destiné aux personnes réfugiées LGBTQIA+. Seulement, sur le marché du travail les perspectives demeurent limitées et les diplômes ne sont pas forcément reconnus. Certains médecins, avocats ou comptables dans leur pays natal, se retrouvent au chômage ou doivent occuper des emplois précaires. C'est le cas de Victoire, 36 ans, qui était médecin en République du Congo. Elle a obtenu le statut de réfugiée en juillet 2025 après avoir fui son pays en raison d'une tentative d'enlèvement à caractère homophobe. Malgré sept années d'études dans le pays voisin (la République démocratique du Congo) et l'obtention de son doctorat en 2017, elle ne peut pas exercer en France, faute de reconnaissance de ce diplôme. Après près de deux ans de procédure pour obtenir l'asile, Victoire tente aujourd'hui de se reconstruire et espère suivre une formation de six mois en soins infirmiers (IFSI) pour retrouver un emploi. « Ça n'a pas été facile d'abandonner ce métier pour lequel j'ai tant travaillé, ou de renoncer à toutes ces années de cotisations pour ma retraite au Congo. Mais j'ai dû tout laisser pour être libre. Aujourd'hui, je peux enfin vivre avec ma compagne et l'aimer sans me cacher », conclut-elle avec apaisement. ●

"J'ai dû tout laisser derrière moi pour être libre."

VICTOIRE, 36 ANS, MÉDECIN EXILÉE DE LA RÉPUBLIQUE DU CONGO



VICTOIRE ET JEFF



GIEVES ANDERSON/TRUNK ARCHIVE

MODE D'EMPLOI

NOTRE GUIDE DE LA CHINE !

Plateformes, vide-greniers, boutiques de seconde main… Les journalistes de la rédaction confient tops et flops de leurs trouvailles.



Véronique Philipponnat

Directrice de ELLE

LA BONNE TECHNIQUE

Je suis précise dans mes recherches pour éviter de scroller des heures : « chemise Charvet rose pâle poignets mousquetaires », « Nike Cortez vintage 1972 rouge et blanc »… Je remplis au maximum aussi les critères (prix, taux d'usure, taille) pour éviter de perdre du temps (et de l'argent).

L'ASTUCE ULTIME

Je rachète des choses que j'ai déjà et que j'aime (sabots Birkenstock, jeans Levi's), ça m'évite les erreurs !



LE COUP DU SIÈCLE

Un T-shirt « Giscard à la barre » qui fait rire mes amis nés avant 1974.

L'ÉCHEC CUISANT

Un T-shirt Bob l'Éponge beaucoup trop petit (une référence à Marc Jacobs, que j'étais la seule à comprendre).

LA PIÈCE QUI M'ÉCHAPPE

Le Graal, je l'achèterai neuf… un jour ! ●●●



Constance Dovergne

Rédactrice en chef adjointe art de vie

LA BONNE TECHNIQUE

J'ai ce modèle de jean blanc de chez COS que j'adore et que je ruine régulièrement (projection d'huile pimentée au restau sichuanais, traces noires de chaîne de vélo), alors j'ai une alerte sur le nom du modèle et la taille, et j'achète tous ceux qui apparaissent sur Vinted.

L'ASTUCE ULTIME

Ajouter une faute d'orthographe commune aux marques que je cherche, par exemple Isabelle Marant, Loeve, Channel…

LE COUP DU SIÈCLE

Un sublime short Loewe en coton avec liseré en cuir, 80 euros, que… j'ai ruiné en le passant à la machine.

L'ÉCHEC CUISANT

Un trench Burberry qui s'est avéré être trop grand. En essayant de le revendre j'ai compris, avec les nombreuses questions des acheteuses potentielles, qu'en plus d'être trop grand, il était très probablement faux.

LA PIÈCE QUI M'ÉCHAPPE

Un bomber Phoebe Philo qui ne coûterait pas l'équivalent de quatre mois de loyer.



Sabrina Pons

Rédactrice en chef adjointe mode-beauté elle.fr

LA BONNE TECHNIQUE

En ligne, on ne peut pas toucher la matière, alors je suis attentive aux détails sur les photos. Je m'arrête sur l'étiquette, la densité d'une toile en coton, le rendu d'un cuir, les semelles de chaussures, le tombé d'un manteau en laine (plus il est lourd, mieux c'est), je fais attention aux coutures… ça en dit long sur la qualité.

L'ASTUCE ULTIME

Être patiente. Quand j'ai une pièce en tête, j'utilise les alertes sur les plateformes.

LE COUP DU SIÈCLE

Un manteau neuf Yves Saint Laurent, trouvé pour trois fois rien dans une brocante. C'est un modèle des années 1980 en toile kaki bordé de détails en fourrure, taillé dans de grands volumes. Une master pièce, comme on dit. Il est devenu le vêtement qui rehausse mon uniforme jean/baskets.

L'ÉCHEC CUISANT

Un sac Vuitton rafistolé sur Vinted au prix d'un modèle en bon état, persuadée que le côté bien vécu faisait partie du jeu. Après une seule sortie, la couture a cédé. Il a fini planqué dans mon placard, comme une leçon d'humilité.

LA PIÈCE QUI M'ÉCHAPPE

Une paire de mocassins rouges tirant vers le bordeaux. J'en ai repéré de la marque Lemaire sur Vinted !



Julie Dessagne-Gurtler

Rédactrice en chef web et réseaux sociaux

LA BONNE TECHNIQUE

Je privilégie généralement les recherches par matières (laine, cachemire, soie, popeline…) sans préciser de marques. J'aime bien aussi fouiner du côté des maisons françaises un peu old school comme Rodier, Marcelle Griffon, Gérard Pasquier, etc. J'y trouve souvent des trucs assez dingues.

L'ASTUCE ULTIME

Sur Vinted, j'affine toujours ma recherche dans la loupe en précisant les mots-clés « vintage » puis un autre selon le détail, la coupe, l'imprimé que je cherche.

LE COUP DU SIÈCLE

Un long manteau oversize beige en laine et cachemire made in Italy hyper chic, payé 40 euros livraison incluse, qui me vaut beaucoup de compliments.

L'ÉCHEC CUISANT

Celui qui m'a bien énervée dernièrement, c'est l'achat d'un T-shirt Miu Miu qui s'est avéré être une contrefaçon de piètre qualité. Il est allé directement à la poubelle.

LA PIÈCE QUI M'ÉCHAPPE

Un joli sac vintage d'une marque de luxe, Chanel, Celine ou Yves Saint Laurent. Un indémodable à un prix raisonnable.



Margaux Krehl

Grande reporter mode

LA BONNE TECHNIQUE

Ne pas hésiter à chercher chaussures et vêtements dans des tailles un peu plus petites et plus grandes que la sienne : les mesures ont tellement changé au fil des années qu'un 36 de 2016 peut être un 40 aujourd'hui !

L'ASTUCE ULTIME

Regarder la date à laquelle l'annonce a été postée. Si cela fait plusieurs mois que la pièce est en ligne, la vendeuse ou le vendeur est souvent plus disposé(e) à baisser drastiquement le prix pour s'en débarrasser.

LE COUP DU SIÈCLE

Une paire de mules blanches à petit talon Louis Vuitton, absolument adorables, achetées 50 euros sur Vinted.

L'ÉCHEC CUISANT

Un débardeur en maille et Lurex argenté, dans lequel je m'imaginais déjà briller les soirs d'été. Sa matière le rend impossible à porter : il gratte et, horreur, fait transpirer !

LA PIÈCE QUI M'ÉCHAPPE

Une montre Exaequo Softwatch inspirée de la célèbre montre molle de Salvador Dalí. Cela fait trois ans que je regarde le prix grimper, puis descendre, puis remonter, en espérant tomber un jour sur la bonne affaire.



Juliette Lécuyer

Journaliste mode elle.fr

LA BONNE TECHNIQUE

Fouiller les brocantes, les vide-greniers et les ressourceries plutôt que les boutiques vintage trop pointues. C'est souvent là que se cachent les vraies merveilles, encore sous-estimées.

L'ASTUCE ULTIME

Le vintage demande presque l'inverse du shopping neuf : mieux vaut ne pas avoir d'idées trop arrêtées et rester ouverte à la surprise pour faire les plus belles trouvailles.

LE COUP DU SIÈCLE

Un jean Moschino des années 1990, le même que Fran Fine dans « Une nounou d'enfer », déniché sur Leboncoin pour 20 euros il y a une dizaine d'années. Aujourd'hui, il se revend entre 250 et 400 euros.

L'ÉCHEC CUISANT

Des lunettes de soleil Tom Ford payées 160 euros, pourtant authentifiées par la plateforme. Entre leur légèreté suspecte et le bruit très plastoc de la monture, j'ai vite compris que je m'étais fait rouler.

LA PIÈCE QUI M'ÉCHAPPE

Le sac « Indy » de Gucci en cuir noir et blanc façon zébré, vu sur Emma Roberts dans « Wild Child » et Blake Lively dans « Gossip Girl ». Un vrai fantasme d'adolescente qui me hante encore.



Édouard Dutour

Rédacteur en chef adjoint

LA BONNE TECHNIQUE

Je zappe le corner homme. Ce qui m'évite de repartir avec une chemise de créateur importable déjà recyclée par trois garçons plus avisés. Au rayon femme, les hauts sont souvent plus courts et moins « fit »… Idéal pour un « petit format bien nourri » comme le mien !

L'ASTUCE ULTIME

Je repère des looks qui m'inspirent dans la pub ou sur les célébrités et je simplifie en ne retenant qu'une seule info. Exemple : les cool kids portent tous du rose. Un maillot de bain, un T-shirt, un petit foulard… Peu importe, je dégote une pièce pour intégrer le club.

LE COUP DU SIÈCLE

Une paire de Weston seconde main achetée chez un artisan-cordonnier. Ses clients traditionnels, avocats ou banquiers, bradent leurs souliers pour aller bosser en sneakers.

L'ÉCHEC CUISANT

Sur Leboncoin, un jean A.P.C. bien usé que je cherchais depuis longtemps. Sauf qu'en cinq ans, j'ai pris cinq kilos… sans m'en rendre compte ! Je l'ai offert à ma nièce, la larme à l'œil.

LA PIÈCE QUI M'ÉCHAPPE

Un bomber Celine. ●

Veste chez KILIWATCH PARIS. Chemise, BARBOUR. Jupe chez YALLA. Jean, THE KOOPLES. Casquette, STETSON. Ceinture, POLO RALPH LAUREN. Cordon, GINETTE NY. Bottes sur LEBONCOIN.

STEFANO GALUZZI

LA RUÉE VERS LE VINTAGE

Oldies but goodies ! Un blouson chiné en ligne, des bottes collector exhumées d'une friperie… On déniche les pépites seconde main pour un style plus authentique.

PHOTOGRAPHE STEFANO GALUZZI RÉALISATION HORTENSE MANGA MANNEQUINS TIANNA ST. LOUIS ET BRADLEY DAREL

Veste chez JUTKA & RISKA AU RESTORE DES GALERIES LAFAYETTE PARIS HAUSSMANN. Blazer, POLO RALPH LAUREN. Chemise, IRO. T-shirt, AMERICAN VINTAGE. Short, GUESS. Bandana sur LEBONCOIN. Ceinture, POLO RALPH LAUREN.

Veste, IKKS. Chemise et pantalon, LEE. Top, FREE PEOPLE. T-shirt, DNUD. Ceinture, POLO RALPH LAUREN.

STEFANO CALUZZI

Veste sur LEBONCOIN.
Chemise, GERARD DAREL.
Caleçon, MONOPRIX.
Pantalon, MARELLA.
Chapeau, MIU MIU.
Cordon, GINETTE NY.
Santiags, RALPH LAUREN.

Bradley. Veste « Denma », BAZISZT. Chemise à rayures, THE FRANKIE SHOP. Chemise, FIGARET. Chapeau, EL PASO BOOTY. Tianna. Top DIOR chez POMPON MARAIS. Chemise PRADA chez JUTKA & RISKA AU RESTORE DES GALERIES LAFAYETTE PARIS HAUSSMANN. Pantalon, IRO. Ceinture chez VINTAGE CLUB. Porte-gobelet, KOOMYS. Bottes sur LEBONCOIN.



STEFANO GALUZZI

Culotte, **MONOPRIX**.
Chapeau, **STETSON**.
Cordon avec bague
« Disc » en or rose
et nacre noire facettée,
GINETTE NY, et
pendentif « Le Pavé »
en argent, **DINH VAN**.
Chaussettes,
CALZEDONIA. Bottes,
FREE PEOPLE.

STEFANO GALUZZI

Blouson, JW ANDERSON AUX GALERIES LAFAYETTE. Chemise, POLO RALPH LAUREN. Short en jean upcyclé, ANTIVOL. Chapeau, STETSON. Bottes sur LEBONCOIN.

Veste « Denma », **BAZISZT**. Chemise à rayures, **THE FRANKIE SHOP**. Chemise, **FIGARET**. Pantalon chez **EPISODE**. Chapeau, **EL PASO BOOTY**. Ceinture chez **KILO SHOP**. Boucle d'oreille personnelle.

STEFANO GALUZZI

Veste à franges et chapeau chez **KILIWATCH**. Chemise et pantalon, **MONOPRIX**. Legging, **DNUD**.
Carré 65 « Neo Brandebourgs » et bandana, **HERMÈS**. Ceinture, **ISABEL MARANT**. Bottes, **FREE PEOPLE**.



Veste à franges et santiags sur LEBONCOIN. Chemise et cravate, THE KOOPLES. Robe LANVIN chez JAIIO AU RESTORE DES GALERIES LAFAYETTE PARIS HAUSSMANN. Bague « Menottes » en or jaune, DINH VAN.



Bradley. Trench, THE FRANKIE SHOP. Blazer YVES SAINT LAURENT sur LEBONCOIN. Chemise, R2W EN EXCLUSIVITÉ AU PRINTEMPS. Pantalon, POLO RALPH LAUREN. Chapeau, EL PASO BOOTY. Cravate, THE KOOPLES. Ceinture chez KILO SHOP. Santiags sur VINTED. Tianna. Veston, POLO RALPH LAUREN. Trench, HERNO. Robe chez CÉLIA DARLING. Jupe, GUESS. Bandana sur LEBONCOIN. Santiags, RALPH LAUREN.

STEFANO GALUZZI



Blouson, **MAJE**. Robe portée en chemise, **VANESSA BRUNO**. Pantalon, **SAISON 1865 EN EXCLUSIVITÉ AU PRINTEMPS**. Chapeau, **EL PASO BOOTY**. Carré 65 « Neo Brandebourgs » et bandana, **HERMÈS**. Ceinture chez **KILO SHOP**. Santiags sur **VINTED**.

STEFANO GALUZZI

Top brodé, SEA NY. Veston, POLO RALPH LAUREN. Chemise chez KILIWATCH. T-shirt rayé, MARC CAIN. Pantalon, COMPTOIR DES COTONNIERS. Chapeau, HERMÈS. Bandana sur LEBONCOIN. Ceinture, POLO RALPH LAUREN. Bague « Menottes » en or jaune, DINH VAN. Boots, ISABEL MARANT.



Veste chez **CHEZEL SELECT SHOP**. Robe, **VANESSA BRUNO**. Bottes, **FREE PEOPLE**.

STEFANO GALUZZI

Chemise beige
CHINÉE PIMPÉE
chez MAZORCAS.
Chemise et bottes
sur LEBONCOIN.
Chapeau, MIU MIU.
Ceinture, POLO
RALPH LAUREN.



STEFANO GALUZZI

Tiana. Cape chez **KILIWATCH.**
Veste, **THE KOOPLES.** Blouse,
MARC CAIN. Jean, **WRANGLER.**
Bottes sur **LEBONCOIN.**
Bradley. Jean, **WRANGLER.**
Chapeau, **EL PASO BOOTY.**
Ceinture chez **KILO SHOP.**
ASSISTANTE STYLISME
Marine Appriou Dujarier.
Tianna St. Louis est représentée
par Oui Management,
Bradley Darel par Elite Model.
COIFFURE Ezio Diaferia.
MAQUILLAGE Ai Cho.

QUI GOUVERNE LA MÉNOPAUSE ?

Les études de Lisa Mosconi, neuroscientifique spécialiste des femmes, montrent que ce bouleversement hormonal et ses désagréments sont pilotés par le cerveau. Une période de crise, mais passagère, qu'il s'agit (enfin) de mieux connaître. Explications en cinq points.

PAR **CLAIRE DHOUAILLY**

LA COMÉDIENNE NAOMI WATTS, TRÈS IMPLIQUÉE DANS LA COMMUNICATION AUTOUR DE LA MÉNOPAUSE, est catégorique : il faut lire « La ménopause commence dans le cerveau » (Souccar Éditions), le dernier livre de la neuroscientifique Lisa Mosconi, internationalement reconnue pour ses travaux sur la santé cérébrale des femmes. Un livre passionnant, et surtout très rassurant. Selon elle, nous serions victimes de ce qu'elle appelle la « médecine Bikini », c'est-à-dire une médecine qui nous réduit « aux parties du corps dissimulées par un Bikini ». Sur de très nombreux sujets, aucune distinction n'a en effet été faite entre les hommes et les femmes. Pire, la plupart des recherches médicales n'ont été menées que sur des hommes. Autant dire que le cerveau féminin, en période de ménopause, n'a pas été spécifiquement étudié, ou très peu. Avec ses équipes, Lisa Mosconi, directrice des programmes Alzheimer's Prevention et Women's Brain Initiative, a décidé que cela devait changer, qu'il fallait comprendre ce qui se jouait au niveau neurologique pendant cette période cruciale de la vie des femmes. Dans « La ménopause commence dans le cerveau », elle détaille ses découvertes récentes concernant les bouleversements neurologiques qui surviennent dès la périménopause.

KATHRIN MAKOWSKI/BLAUBLUT EDITION

LE CERVEAU DES FEMMES EST DIFFÉRENT DE CELUI DES HOMMES

Cette phrase peut faire bondir, mais c'est la réalité : l'équilibre hormonal, énergétique et chimique diffère entre les deux sexes, ce qui n'est pas sans conséquences. La Dre Lisa Mosconi pointe des statistiques souvent méconnues, et pourtant déterminantes : « Les femmes sont deux fois plus susceptibles que les hommes de recevoir un diagnostic de trouble anxieux ou de dépression, deux fois plus susceptibles de développer la maladie d'Alzheimer, trois fois plus susceptibles de développer une maladie auto-immune, y compris celles qui s'attaquent au cerveau, comme la sclérose en plaques, quatre fois plus susceptibles de souffrir de maux de tête et de migraines,et aussi plus susceptibles de développer des tumeurs cérébrales, telles que des méningiomes, et de succomber à un accident vasculaire cérébral. » Elle ajoute que la prévalence de ces troubles cérébraux est globalement égale chez les hommes et les femmes avant la ménopause, mais après, elle double chez les femmes. Quelles conséquences ? « À partir de la cinquantaine,une femme a deux fois plus de risques de développer de l'anxiété, une dépression ou une démence que de développer un cancer du sein », insiste Lisa Mosconi. Ça ne veut pas dire qu'il faut paniquer, mais qu'il faut consulter si quelque chose semble suspect. ●●●

LA MÉNOPAUSE TRANSFORME LE CERVEAU

En utilisant un scanner cérébral TEP, la neuroscientifique a mené des études pour visualiser les modifications provoquées par la ménopause sur le cerveau. On peut consulter certaines images parlantes sur son site (lisamosconi.com/projects). Que disent-elles ? Que l'énergie cérébrale chute après la ménopause, parfois de 30 %, c'est beaucoup, et que c'est un processus typiquement féminin. En avançant dans ses recherches, elle a fait d'autres découvertes qui dépassent l'énergie cérébrale : la structure du cerveau, les connectivités entre les régions qui le composent et sa chimie sont également affectées. « Si ces modifications peuvent expliquer un sentiment de fatigue ou de malaise global, leur impact va bien au-delà de votre énergie. Elles peuvent également avoir des effets sur votre température corporelle, votre humeur, votre sommeil, votre stress et vos performances cognitives », explique Lisa Mosconi. C'est tout le corps et le mental qui se trouvent bouleversés.

BOUFFÉES DE CHALEUR, INSOMNIES, ANXIÉTÉ, BAISSE DE LIBIDO… LA FAUTE AU CERVEAU

Certaines rares chanceuses échappent à ces symptômes, d'autres n'en ont qu'un ou deux, d'autres encore les cumulent. Tous ces symptômes sont en lien avec le cerveau, lui-même piloté par le système hormonal, on parle de système neuroendocrinien. Le cerveau dispose de récepteurs spécifiques aux œstrogènes, qui, une fois activés, déclenchent une cascade d'activités cellulaires. C'est là que se régulent, notamment, la température corporelle, mais aussi les cycles veille-sommeil. Privé d'œstrogènes, le cerveau est perdu. « Les symptômes de la ménopause sont donc les conséquences d'un cerveau chargé de récepteurs qui reçoivent de moins en moins le carburant dont ils ont besoin pour agir », résume la neuroscientifique. C'est précisément au moment de la périménopause, lorsque les hormones commencent à se dérégler et que les règles deviennent irrégulières, que les bouleversements apparaissent. Lisa Mosconi pointe alors l'importance de pratiquer une activité physique à cette période, car elle peut « déclencher des changements hormonaux positifs qui réduisent directement le nombre et la gravité des bouffées de chaleur, améliorent l'humeur et favorisent le sommeil. Elle contribue également aux capacités cognitives ». Bouger – une activité d'intensité modérée associée à du renforcement trois à cinq fois par semaine – participe également à stimuler la mémoire et à maintenir une bonne santé cérébrale, mais aussi cardiaque, osseuse, musculaire, métabolique… Côté assiette, la scientifique encourage à adopter un régime méditerranéen, dont les effets protecteurs sur le cerveau, le cœur, l'intestin… ont été documentés. Une étude de l'« American Journal of Clinical Nutrition » (2013), menée sur 6 000 femmes, a même montré des effets bénéfiques pour diminuer les bouffées de chaleur.

> C'est lors de la périménopause, lorsque les hormones se dérèglent, que les bouleversements apparaissent.

LA TÊTE DANS LE BROUILLARD

Parmi les symptômes les plus pénibles et les plus répandus, on trouve le fameux brouillard cérébral, cette sensation de vivre dans le coton et d'avoir perdu une partie de ses facultés mentales : concentration, mémoire, efficacité… 60 % des femmes en périménopause et postménopause seraient concernées, selon une étude sur la transition de la ménopause et la cognition (Jama, 2020). Des symptômes qui ont tendance à angoisser celles qui traversent cette période, avec la crainte de perdre, à la longue, leurs facultés cognitives. Lisa Mosconi nous rassure d'emblée : « Souffrir de troubles cognitifs ou de pertes de mémoire liées à la ménopause ne signifie pas nécessairement que l'on développe une démence. » Peu de recherches ont pour l'heure été menées sur le sujet, mais il existe une étude qui mérite que l'on s'y arrête (swanstudy.org). Les performances cognitives de 3 300 femmes entre 42 et 52 ans ont été observées pendant plusieurs années, avant et après la ménopause. Les femmes qui entraient en ménopause avaient des scores cognitifs en baisse : difficulté à se souvenir de certaines informations, temps plus long pour réaliser certains tests… Mais, et c'est là que cela devient très intéressant, les scores

LE THM ENFIN RÉHABILITÉ

ELLE EN A FAIT DU TORT, L'ÉTUDE AMÉRICAINE WOMEN'S HEALTH INITIATIVE (WHI) PARUE EN 2002 ! DEPUIS PLUS DE VINGT ANS, ON ENTEND DIRE, À TORT, QUE LA PRISE D'HORMONES SUBSTITUTIVES AUGMENTERAIT LE RISQUE DE CANCER DU SEIN. MALGRÉ LES DISCOURS RASSURANTS DE NOMBREUX SOIGNANTS QUI ONT CREUSÉ LE SUJET (GROS BIAIS DANS LA MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE, HORMONES AMÉRICAINES DIFFÉRENTES DES HORMONES NATURELLES DONNÉES EN FRANCE, NOTAMMENT…), LES FEMMES (ET BEAUCOUP DE GYNÉCOLOGUES) SE SONT DÉTOURNÉES DU THM. LE 10 NOVEMBRE DERNIER, LE DÉPARTEMENT DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX AMÉRICAIN (HHS), AVEC LA FOOD AND DRUG ADMINISTRATION (FDA), A ENFIN PUBLIÉ UN COMMUNIQUÉ RECONNAISSANT LES MAUVAISES INTERPRÉTATIONS DE L'ÉTUDE. UNE BONNE NOUVELLE QUAND ON SAIT QUE LE THM JOUE UN RÔLE ULTRA-POSITIF, ENTRE AUTRES, POUR LES OS, LE CŒUR, LES ARTICULATIONS ET LE CERVEAU.



remontaient au niveau des performances antérieures quelques années plus tard, lorsque la postménopause était bien installée. Et ça, c'est quand même une bonne nouvelle. Oui, il arrive un moment où l'on sort du brouillard pour retrouver toutes nos facultés.

UN REMODELAGE DU CERVEAU

C'est également à cette conclusion optimiste – les changements énergétiques cérébraux ne sont, globalement, que temporaires – qu'arrive Lisa Mosconi, dont les études via les scanners se sont affinées et multipliées : « À mon sens, la meilleure façon d'expliquer ce phénomène consiste à dire que le cerveau en ménopause est en phase d'ajustement, voire de remodelage, à l'image d'un véhicule qui fonctionnait auparavant à l'essence et qui passe à l'électrique, contraint de trouver des solutions alternatives. » Côté matière grise, le constat est le même : « Alors que cette dernière tend à diminuer entre la préménopause et la postménopause, dans certaines régions du cerveau, ce changement semblait se stabiliser chez un certain nombre de femmes une fois la ménopause terminée. Cela correspondait également à une amélioration des capacités mémorielles après la ménopause. » La spécialiste encourage cependant à prendre les choses au sérieux et à consulter si la baisse des facultés cognitives est très importante et si elle ne remonte pas, voire si elle se poursuit. Peur d'Alzheimer ? Lisa Mosconi insiste sur le fait que les perturbations de la mémoire liées à la ménopause ne bouleversent pas radicalement et dramatiquement la vie quotidienne : « Pour être clair, il n'est pas question de démence lorsque vous avez oublié où vous avez laissé vos clés, mais lorsque vous avez oublié à quoi elles servent. » ●

LE CAFÉ QUI DOPE

ENRICHI EN MCT, UN ACIDE GRAS ISSU DE L'HUILE DE COCO QUI ALIMENTE LE CERVEAU EN ÉNERGIE, CE CAFÉ 100 % PUR ARABICA AMÉLIORE LA CLARTÉ CÉRÉBRALE ET LA CONCENTRATION. PAS DE PIC D'ÉNERGIE QUI RETOMBE ILLICO, ON RESTE FOCUS. **Le Café, L'Épicerie Cérébrale, 10 capsules, 11,90 €.** epicerie-cerebrale.fr

KATHRIN MAKOWSKI/BLAUBLUT EDITION

PEAU

QUEL DIAGNOSTIC CHOISIR ?

Grâce aux avancées de la technologie, on peut en savoir de plus en plus sur l'état de notre peau. Nous avons testé six méthodes d'analyse, proposées par les points de vente les plus en vue. Verdict.

PAR **CLAIRE DHOUAILLY**



LE PLUS HIGH-TECH

CELL BIOPRINT DE LANCÔME

Depuis un moment, on nous annonçait l'arrivée de cet outil, conçu en partenariat avec la start-up coréenne NanoEnTek. Le procédé dure cinq minutes : la conseillère recueille des cellules grâce à un patch adhésif appliqué sur les pommettes. Celles-ci sont ensuite transférées dans un liquide, puis sur une carte à puce, glissée dans l'appareil Cell BioPrint. Cinq protéines témoins du vieillissement sont analysées, impliquées dans l'équilibre du microbiome, la microinflammation, la cohésion de la barrière cutanée, l'hydratation et la réparation. Pour chacune, on obtient un score, qui n'est pas gravé dans le marbre, mais dépend de l'état cellulaire du moment. Un appareil annexe complète l'analyse par des photos permettant d'étudier les signes visibles du temps qui passe. À la clé, un bilan général de la peau, avec âge biologique, ce fameux âge qui se distingue de l'âge civil.

MON AVIS C'est le seul diagnostic qui évalue l'évolution future de la peau, en fonction des biomarqueurs internes, ce qui permet de parler prévention, en s'appuyant sur du concret. Dans mon cas, l'âge de ma peau est aligné avec mon âge, et on me dit que mon vieillissement cutané progresse au même rythme que mon vieillissement chronologique. Rassurant. Dans le détail, cela se complique, avec parfois un fort écart entre ce que l'on voit aujourd'hui et le degré de préoccupation à avoir pour l'avenir. Par exemple, j'ai des scores excellents pour la qualité de peau et pour les rides, mais ce sont des éléments dans le rouge car ils pourraient fortement se dégrader. À vrai dire, je ne sais pas trop quoi faire de cette information, à part utiliser la crème Intercept de la nouvelle gamme Absolue Longevity MD qu'on me recommande. Ces « mauvais » scores sont-ils tout simplement liés à mes 52 ans, qui m'amènent forcément, dans un avenir pas si lointain, vers des signes plus marqués ?

OÙ ? Boutique Lancôme, 52, avenue des Champs-Élysées, Paris-8e. lancome.fr

TARIF 49 €. Offert à partir de 150 € d'achat de produits de soin.

LE PLUS COMPLET

ANALYSE DE PEAU CHEZ FIRN

La jeune marque française s'est associée à la société danoise Cortex pour proposer une machine qui visualise la quantité et l'organisation du collagène du derme, en plus de mesurer l'hydratation et l'élasticité cutanée. En complément, un questionnaire permet d'évaluer l'impact de l'environnement et du mode de vie. Paramétré avec les données de 500 000 profils de peaux, développé avec un spécialiste des cellules souches, le Dr Fred Zülli, ce diagnostic délivre un âge biologique cutané.

MON AVIS Le résultat éveille la curiosité, avec un petit stress avant de voir l'état de son collagène – plus il y a de points verts à l'écran, plus le derme est dense. Ouf, mon âge

MIERSWA-KLUSKA / TRUNK ARCHIVE / PHOTOSENSO

biologique cutané est évalué trois ans en dessous de mon état civil et mon collagène est dans les clous. Tant mieux. Cela m'encourage à continuer à consommer quotidiennement le combo vitamine C et poudre de peptides de collagène dont j'ai l'habitude.

OÙ ? **Dans l'une des deux boutiques parisiennes Firn, sur rendez-vous. Un test en ligne est accessible, les mesures en boutique permettent cependant un diagnostic plus précis. firn.com**
TARIF **Gratuit.**

LE PLUS VISUEL

VISIA CHEZ FACEKULT

Réputée pour ses massages remodelants du visage, la marque propose un diagnostic approfondi par le biais de la machine Visia. Rougeurs-sensibilité donc inflammation, rides (du front, du lion, petits plis sous les yeux, sillon nasogénien, plis d'amertume), taches brunes, texture de peau, pores et équilibre bactérien, ces paramètres sont mis en lumière via des clichés, avec appréciation – « léger », « modéré » ou « sévère » – et explications sur les facteurs aggravants. L'hydratation, le sébum et l'élasticité sont mesurés à l'aide d'un stylet.

MON AVIS C'est un diagnostic assez complet, mais qui ne mesure pas la fermeté. Chaque image est commentée par la praticienne, ce qui éclaire bien les choses. Je découvre que mon degré de sensibilité (donc mon inflammation) est sévère, ce qui a probablement fait plonger ma note finale. Alors que j'ai des scores modérés pour les rides, je me retrouve avec un âge de peau de 56 ans. De quoi me motiver à suivre les conseils délivrés par l'esthéticienne : n'utiliser une lotion exfoliante qu'un jour sur deux ou trois.

OÙ ? **Au Loft Beauté, au premier étage du Bon Marché Rive Gauche, 24, rue de Sèvres, Paris-7e, sur rendez-vous. lebonmarche.com**
TARIF **35 €. Offert si achat d'un protocole de soin.**

LE PLUS LUXUEUX

SKIN AURA ANALYSER DE CARITA

Nexa, l'appareil de diagnostic, assez semblable à la machine Visia (le bilan fermeté en plus), a été paramétré spécifiquement pour la marque du faubourg Saint-Honoré. Des clichés sous différentes lumières permettent d'évaluer la colorimétrie (éclat, taches, rougeurs), la structure (fermeté, poches sous les yeux) et la texture (rides, irrégularités, pores). Cette analyse est combinée à un questionnaire poussé sur la routine de soin et, surtout, au diagnostic visuel effectué par l'esthéticienne. Les données provenant de ces trois axes permettent d'obtenir un score sur 100 de qualité globale de la peau.

MON AVIS Le résultat des clichés est un peu différent de celui de FaceKult, plus positif, preuve que l'état de la peau varie aussi en fonction de la fatigue et du moment de la journée. Le résultat, sous forme de score, est assez intéressant, et moins difficile à accepter que l'âge de peau, finalement. Surtout, l'œil de l'esthéticienne est une véritable valeur ajoutée.

OÙ ? **À la Maison de Beauté Carita, 11, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris-8e, sur rendez-vous. carita.fr**
TARIF **Les 40 mn, 70 €. Possibilité de faire un diagnostic flash de 20 mn à 40 €.**

LE PLUS ANCIEN

SKIN INSTANT LAB BIOLOGIQUE RECHERCHE

Dès 2011, la marque a développé son propre appareil, et il n'a rien perdu de sa pertinence. L'idée n'est pas de déterminer un âge mais un état de peau, de manière à le rééquilibrer pour maintenir sa qualité. Des sondes mesurent les taux d'hydratation et de sébum, l'élasticité ainsi que l'état de la fonction barrière, et – nouveauté intégrée en 2024 – la pigmentation. Pour chacun, un graphique indique si on est en zone verte (tout va bien), orange ou rouge (au secours !). Si on a déjà fait un diagnostic Biologique Recherche, on obtient aussi un comparatif.

MON AVIS On ne voit pas son visage en photo, ce qui n'est pas plus mal. Le parallèle avec le précédent diagnostic est particulièrement intéressant. J'ai ainsi appris que ma peau est plus déshydratée qu'il y a quelques mois, que la fonction barrière de mes joues est très faible, ce qui n'est pas une bonne nouvelle. Le conseil : adopter des textures plus riches et ajouter de l'huile le soir en finition par-dessus ma crème de nuit.

OÙ ? **Dans les lieux-ambassades de la marque et dans les instituts et spas partenaires. biologique-recherche.com**
TARIF **Les 45 mn, 45 €.**

LE PLUS RAPIDE

I-DIAG D'IOMA

Il y a quelques années, Ioma proposait un diagnostic assez sophistiqué, via l'Ioma Sphère, aujourd'hui réservé aux cabinets médicaux. En boutique, le procédé a été simplifié avec un cliché pris par une tablette et analysé (volumes, reliefs…) par IA. En comparant avec l'immense base de données de la marque, il aboutit à un âge de peau. S'ajoutent des patchs pour mesurer le sébum et la desquamation, ainsi qu'une sonde pour évaluer l'hydratation.

MON AVIS : C'est rapide, concis, les résultats sont visuellement faciles à lire. On n'entre pas dans le détail des signes de l'âge, alors que la machine a toutes les données nécessaires pour le faire, grâce à l'analyse IA de la photo, mais la marque a fait le choix d'axer les résultats sur l'état de la barrière cutanée, pour encourager les femmes à s'y intéresser. La présence d'une conseillère permet d'aller plus loin dans l'analyse. Ainsi, mon hydratation à 52 % est plutôt bonne pour une fin d'après-midi, alors qu'elle serait à surveiller si c'était en tout début de journée. ●

OÙ ? **Dans les boutiques Marionnaud. marionnaud.fr**
TARIF **Gratuit.**

VOYAGE

OÙ SE CACHER ?

Pour s'éloigner un temps du bruit du monde, s'offrir une parenthèse apaisante et reprendre des forces… Notre sélection de lieux confidentiels !

PAR FLORENCE BESSON, SOLINE DELOS, JULIA DION ET DELPHINE GAUTHERIN


REPÈRE SAUVAGE.

UNE VILLA AU BOUT DU MONDE

Sur la côte nord-est du Brésil, Casas Elilula s'impose comme une échappée solaire, vivifiante, face à l'Atlantique, au cœur d'une nature encore intacte. Trois maisons éco-conçues par des architectes pour nous mettre au rythme des éléments. Pas de climatisation, ici, le luxe se conjugue avec lignes épurées et matières brutes – et laisse place à une sensation rare : celle d'habiter le paysage.

ON Y FAIT QUOI On ralentit, d'abord. On fait des longueurs dans l'immense piscine, on marche pieds nus en écoutant le chant des oiseaux… Puis on se laisse doucement happer par le rythme de la bahia, l'âme au Brésil. Entre deux baignades, on alterne kitesurf sur la plage de Preá, visite de la ville de Jericoacoara à quelques kilomètres de là… Ici, on ne fuit pas le monde – on le réapprend.

La Casa Lu (4 personnes), de juillet à janvier (haute saison), les 3 nuits, environ 1 710 euros, le petit déjeuner à partir de 26 euros. casaselilula.com ●●●


PRESSE.
REPÈRE SAUVAGE.

UN LODGE EN FORÊT, AU SUD DE PARIS

Dans le Loir-et-Cher, près de Vendôme, les lodges Repère Sauvage réinventent la parenthèse nature. Sur une immense propriété, des maisons écolos et design pensées pour abolir la frontière entre dedans et dehors : grandes baies ouvertes sur les arbres, terrasses comme des clairières privées, matières brutes… On s'y glisse comme dans un écrin contemporain, avec le luxe discret du silence, du vent dans les feuilles et de la lumière qui change à chaque heure.

ON Y FAIT QUOI On se laisse vivre au rythme du vivant, on peut marcher sans but, lire au soleil, nager, pédaler, faire du canoé, observer la nuit tomber… La mini-ferme captivera les enfants. Ici, pas d'injonctions, pas de WiFi, juste l'essentiel retrouvé.

La nuit à partir de 307 euros, et le petit déjeuner pour 2 personnes, 24 euros. repere-sauvage.com/fr


CASAS ELILULA.

UN CHALET EN HAUTE-SAVOIE

Hôtel de charme, à Chamonix, l'Auberge du Bois Prin coche toutes les cases du refuge élégant. Les onze chambres spacieuses, comme des nids suspendus, en bois blond et à la déco douillette, bénéficient toutes d'un jardin ou de balcons ouverts sur les cimes. Le silence enveloppe, juste ponctué par le craquement des branches de sapins. Ici, on s'éloigne du monde, baigné par la lumière qui glisse sur la montagne, sans renoncer au confort : lits moelleux, cheminée, et cette sensation délicieuse d'être exactement à sa place.

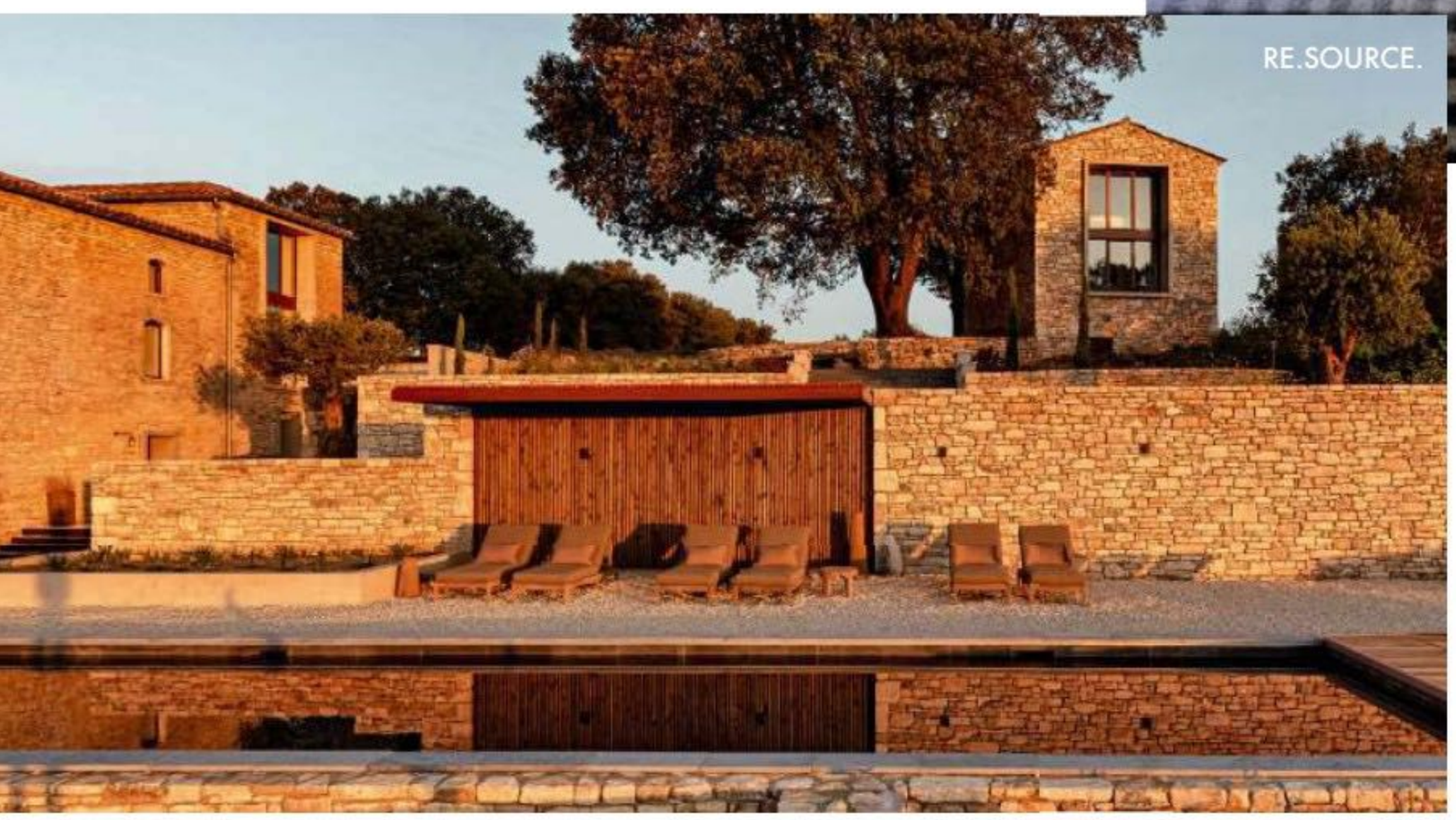
ON Y FAIT QUOI On respire, on marche, on s'offre un sauna et un bain chaud en extérieur (le fameux bain nordique) face au Mont-Blanc. Et, grâce au chef Emmanuel Renaut, on savoure une cuisine régionale, précise et sensible, à partir des produits du potager. On vient pour décrocher, on repart régénéré, avec, en prime, le goût persistant des grands moments.

La nuit en chambre supérieure à partir de 110 euros.

boisprin.com/fr



AUBERGE DU BOIS PRIN.



RE.SOURCE.

UNE MAISON D'HÔTES PRÈS D'UZÈS

Ce magnifique mas, justement baptisé Re.Source, est l'un des points de chute proposés par l'organisateur de périples à vélo Chemins, qui aime ponctuer ses itinéraires de haltes pleines de charme. Ici, une maison avec dépendances, dans une jolie vallée préservée, à la croisée du Gard et de l'Ardèche.

ON Y FAIT QUOI On admire les photos d'art contemporain et sculptures exposées, on profite de nombreuses activités, comme le yoga, les massages ou les soirées cinéma dans l'ancien poulailler reconverti en salle de projection ! En plus, la Ribaute, l'ancien atelier de l'artiste plasticien Anselm Kiefer et la grotte Chauvet sont à deux pas. On peut aussi camper sous une grande tente plantée face au fier Ventoux et jouer à la pétanque au coucher du soleil.

La nuit en tente à partir de 180 euros, en chambre 190 euros et en maison 360 euros, petit déjeuner compris. Avec Chemins, séjours à partir de 690 euros incluant vélos électriques et accessoires de portage des bagages, 4 jours et 3 nuits avec petits déjeuners, dont une au Mas Re.Source, atelier de céramique, visite guidée du pont du Gard… masresource.fr



LE MANOIR.

UN LODGE DANS L'OCĒAN INDIEN

L'île Maurice ne se résume pas aux hôtels hors de prix alignés sur des plages de sable fin ! La preuve avec ce lodge perché au cœur d'une nature luxuriante, et situé dans le sud-est de l'île : le Ferney Nature Lodge fait partie d'un projet de restauration écologique du territoire, incluant la plantation de milliers d'arbres et la réintroduction de 200 oiseaux endémiques. Cet hébergement – avec piscine – est magnifiquement intégré à la vallée agricole s'étendant sur plus de 3 000 hectares.

ON Y FAIT QUOI Entre randonnées avec des guides naturalistes et sorties à vélo, on découvre l'île Maurice nature et sans chichi. Avec, pour les plus chanceux, des rencontres avec des cerfs, des tortues ou un faucon crécerelle. Le soir venu, on peut aussi goûter aux spécialités locales (calamars croustillants, curry de légumes du potager, salade de papaye verte) au restaurant du domaine, le Ferney Falaise Rouge, face au lagon. Inoubliable.

La nuit pour 2 personnes à partir de 305 euros, petit déjeuner compris.



LE FERNEY NATURE LODGE.



RÉMI PORTIER ; MR TRIPPER ; PRESSE.

UN HÔTEL MYTHIQUE SUR L'ÎLE DE PORT-CROS

Havre de paix. Jamais hôtel n'aura aussi bien incarné cette idée. Le Manoir, bastide blanche du XIX[e], seul hôtel de Port-Cros (la plus sauvage des îles d'Or) est un bout du monde en soi. Tout est fait pour larguer les amarres : le parc planté d'eucalyptus, de lauriers et de palmiers, le soleil couchant sur la mer, l'âne qui braie dans le pré avoisinant, les chambres sans télé, sans minibar et sans WiFi (ce dernier ne fonctionne qu'au rez-de-chaussée), le calme troublé par le seul chant d'un duc…

ON Y FAIT QUOI On lit à l'ombre des eucalyptus, en attendant que la clochette sonne les repas. On se baigne, dans la piscine ou dans la mer cristalline, au bout d'un sentier escarpé. On se met en mode randonnée (elles sont nombreuses) et on découvre une faune et une flore protégées.

À partir de 240 euros la chambre double. Île de Port-Cros. hotel-lemanoirportcros.com



LE BURON DE LA CHAMBE.

UN BURON AU CŒUR DE L'AUVERGNE

Le Buron de la Chambe est un abri magique. Les montagnes, l'air pur, les villes loin derrière… On y est seul au monde, et follement bien. Des milliards d'étoiles quand la nuit tombe et, à l'intérieur, un cocon : deux chambres, dont une avec un lit de 4 mètres de large, pour dormir en tribu joyeuse. La baignoire ? Une ancienne auge. L'évier est taillé dans la pierre. Partout, des bougies. Cet écrin extraordinaire a été conçu par la Franco-Américaine Nancy Tate et son ex-mari. Ils rêvaient d'acquérir un buron, ces refuges aux toits en lauze, typiques de l'Auvergne, qui permettaient d'accueillir les bêtes et de conserver le fromage. Pendant plus de dix ans, ces passionnés l'ont rénové, s'y sont ressourcés. Aujourd'hui, Nancy offre aux autres ce rêve.

ON Y FAIT QUOI On lit, on randonne, on rêvasse. On y vient pour une déconnexion… Mieux : une résurrection ! ●

À partir de 1375 euros pour deux nuits (la troisième offerte). burondelachambe.com



FOOD

LA SAVEUR DU SAKURA

Les fleurs de cerisier parfument depuis des millénaires la cuisine japonaise. Et si on s'y mettait ? PAR **DELPHINE GAUTHERIN**

CHAQUE PRINTEMPS, LES SAKURAS ENVELOPPENT LE JAPON d'un nuage rose délicat, transformant le paysage en un spectacle éphémère d'une rare intensité. Sous ces cerisiers en fleur, la tradition du « hanami » – littéralement, « regarder les fleurs » – rassemble familles et amis autour de mets simples d'un rose délicat qui célèbrent la nature et honorent l'éphémère. Rarement consommées fraîches, ces fleurs sont cueillies puis séchées, confites ou, le plus souvent, mises en saumure où elles développent des notes florales uniques, légèrement salées, presque amandées. Elles s'infusent ensuite dans des thés, matcha ou kombucha, dans la préparation de nouilles de blé (udon) ou s'intègrent, en dessert, à des mochis, chiffon cakes ou tartelettes, comme au café Kitsuné, à Paris. Envie de prolonger la magie du printemps dans l'assiette ? Cap sur les produits prêts à l'emploi, à retrouver en épiceries asiatiques (irasshai.co, umamiparis.com, epicerieumai.com…).



EN GELĒE

Une gelée à la texture fondante qui s'invite en touche raffinée et légèrement parfumée sur une tartine, des fruits frais, un yaourt ou en nappage de dessert.
Gelée de sakura, Uenochu, 500 g, 20,50 €.



MARIN

Un sel de mer infusé à utiliser en touche finale sur des poissons crus, des légumes croquants, un avocado toast ou dans un dessert (panna cotta, riz au lait…).
Sel de mer rose au sakura, Uminosei, 10 g, 5,90 €.



LIQUOREUX

Une liqueur délicate, florale et légèrement sucrée. Sur glace, elle s'apprécie pure ou vient twister un spritz. Ou bien dans un dessert pour une note enivrante.
Liqueur de fleur de sakura, Kirakira, 50 cl, 41 €.



FLORAL

Un topping à dessaler avant usage, parfait pour parfumer thés, bouillons, riz ou même desserts, et signer les dressages d'une note poétique et élégante.
Fleur de sakura en salaison, Yamashin, 30 g, 8,20 €.



LE BON ACCORD

Une sauce soja artisanale fumée aux notes boisées, en contraste subtil avec la douceur florale du sakura. Quelques gouttes suffisent à apporter du caractère à des légumes rôtis, des poissons grillés ou des marinades.
Sauce soja fumée Yugeta Shoyu, 210 ml, 11,60 €.



Ā CROQUER

Une gourmandise croustillante sucrée-salée, à picorer à l'apéritif ou à parsemer sur des salades pour une touche florale et texturée. ●
Crackers de riz arare sakura, Minoya Arare, 72 g, 3,70 €.

Ā LIRE

« Le Sakura, dix façons de le préparer », de Sugio Yamaguchi (Les Ēditions de l'Ēpure).

AFLO/HEMIS.FR ; PRESSE.

TELLEMENT
TELLEMENT
TELLEMENT



Tellement pas besoin
d'être un grand
connaisseur.

CHABLIS



Cofinancé par
l'Union européenne

En savoir plus
sur les **AOP** Chablis,
vins blancs uniques,
sur chablis.fr

VINS DE BOURGOGNE
CHABLIS

Publicis - Crédit photos : KP-Production - 029368

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

BOISSON

TEQUILA CHIC !

Fleuron du patrimoine mexicain, le célèbre spiritueux prend du galon et s'invite dans les cocktails du moment.

PAR **MARGUERITE BAUX**

IL EST BIEN LOIN LE TRAUMATISME des tequilas-paf des années 1990, ces redoutables shots qui allumaient la piste de danse mais vous laissaient au petit matin avec beaucoup de regrets. Au Mexique, les fabricants de tequila travaillent à faire oublier ces années cheap, en revendiquant une AOC protégée et une tradition très ancienne. Au cœur du récit : l'agave bleu, une extraordinaire plante, plus proche de l'asperge que du cactus, dont le feuillage en étoile guide les rayons du soleil vers le cœur, qui se gorge de sucres. Récoltée tous les 6 à 8 ans, sa pulpe est cuite, pressée, fermentée et distillée deux fois, sans autre adjonction que de la levure et de l'eau. « La tequila appartient au patrimoine du Mexique, explique Nicolas Servettaz, ambassadeur de la marque Patrón. Les autochtones avaient même une divinité de l'agave, Mayahuel. Ce n'est qu'au XX^e siècle, sous la pression du marché américain, que sont apparues les "mixtos", soit un mélange d'agave et de canne ou de betterave. Mais une vraie tequila, c'est 100 % agave. Aujourd'hui on recherche le haut de gamme. » Elle se décline en trois grandes familles : la silver, la plus pure ; la reposado, vieillie entre 3 et 5 mois ; et, l'añejo, vieillie de 12 à 15 mois dans des fûts de bourbon ou de bordeaux, qui se déguste comme un cognac ou un vieux rhum. Très populaire au Mexique, la tequila est en train de percer en France : « En boîte, dans des jolies bouteilles, c'est la boisson à la mode, constate Alexia Vrignon, mixologue-bartender à Bordeaux. Il y a encore un travail de pédagogie à faire, mais c'est un spiritueux qui se décline en fonction des envies, pure en fin de repas ou en cocktail. » La reposado remplace le gin dans un negroni revisité ; blanche, elle se marie à du concombre, de la Chartreuse et du citron vert, sans oublier l'expresso Martini ou le margarita. Et en long drink, elle joue sur la couleur rose dans la très photogénique « paloma ». « Au Mexique, c'est l'équivalent du spritz », explique Alexia, qui prépare l'ouverture d'un bar, La Paloche, à Bordeaux, en septembre. « Avec le soda pamplemousse, on perd l'amertume pour ne garder que le goût du fruit. C'est très rafraîchissant. On peut aussi la préparer avec du jus frais et du triple sec… » La vague du paloma ne fait que commencer. ●



RECETTE DU PALOMA

PAR ISAAC, BARMAN DE L'HACIENDA PATRŌN :
GIVREZ LE BORD DU VERRE AVEC DU CITRON VERT ET DU SEL – OU, À LA MEXICAINE, AVEC DU TAJIN (MÉLANGE DE PIMENT ROUGE SÉCHÉ, SEL ET CITRON VERT).
VERSEZ D'ABORD 15 CL DE JUS DE CITRON VERT, 10 CL DE SIROP D'AGAVE (OU DE SIROP DE CANNE) ET 45 CL DE TEQUILA SILVER (POUR PLUS DE FRAÎCHEUR) OU DE REPOSADO (POUR PLUS DE RONDEUR).
MÉLANGEZ À LA CUILLÈRE,
REMPLISSEZ LE VERRE DE GLAÇONS PUIS VERSEZ 90 CL DE SODA PAMPLEMOUSSE (LA FRENCH, FEVER TREE, SCHWEPPES…).
POUR LA DÉCO, AJOUTEZ UN QUARTIER DE PAMPLEMOUSSE ET UNE PAILLE.

PHOTOS JORDAN LYE/GETTY IMAGES.
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



Grand Fermage,

LA BELLE HISTOIRE D'UN BEURRE 100% FRANÇAIS

En France, le beurre n'est pas seulement un ingrédient : c'est un marqueur culturel, ancré dans nos tables du quotidien. Cette tradition perdure grâce au savoir-faire d'éleveurs passionnés, qui entretiennent un rapport privilégié avec leur territoire et garantissent l'excellence de leur lait. Grand Fermage, marque issue d'une coopérative agricole, perpétue cet héritage : la qualité de ses beurres commence dans les prés du Grand Ouest, où les éleveurs adhérents de la coopérative fournissent un lait rigoureusement sélectionné, avant sa transformation dans les beurreries de Belleville-sur-Vie, en Vendée, et de Cesson-Sévigné, en Ille-et-Vilaine.



Un lait 100 % français, issu des terroirs de Bretagne, de Normandie, des Pays de la Loire et de la zone AOP beurre Charentes-Poitou, des territoires qui concentrent les plus grandes traditions laitières du pays. Puis, une fabrication qui reste fidèle aux méthodes traditionnelles : écrémage, maturation longue, barattage, malaxage. Des procédés précis, transmis depuis des décennies, qui incarnent l'engagement de la marque : mettre le savoir-faire au service du goût, aux côtés d'éleveurs et de terroirs qu'elle s'attache à préserver.

LE MOT D'ANTHONY, ÉLEVEUR DE LA COOPÉRATIVE

"Nous apportons un lait de qualité. À la beurrerie, le savoir-faire de fabrication prend le relais. Tout ça c'est une histoire d'équipe."





LE BEURRE AUX CRISTAUX DE SEL DE MER DE NOIRMOUTIER

LE CROQUANT QUI CHANGE TOUT

C'est le produit signature de Grand Fermage en France. Ses cristaux de sel sont récoltés à la main par les sauniers de l'île de Noirmoutier, dans les marais salants vendéens, à quelques kilomètres seulement de la beurrerie de Belleville-sur-Vie. Incorporés au beurre, ils gardent leur croquant intact et libèrent en bouche une explosion de saveurs iodées. Une alliance de deux terroirs vendéens, pour un résultat que l'on ne retrouve nulle part ailleurs.



LE BEURRE CHARENTES-POITOU AOP

EXISTE EN DOUX ET DEMI-SEL

LE SECRET D'UN PRODUIT D'EXCEPTION

Le beurre Charentes-Poitou AOP de Grand Fermage prend son temps. Sa particularité : une maturation lente où la crème enrichie de ferments lactiques, repose pendant un minimum de 16 heures. Ce temps long fait naître des arômes complexes, une texture souple et un goût raffiné, immédiatement reconnaissable par les professionnels de la pâtisserie qui en ont fait leur beurre de prédilection. L'Appellation d'Origine Protégée garantit l'origine et le savoir-faire. Le reste, c'est une affaire de patience et de passion.

C'EST MON HISTOIRE

“MON FRÈRE A COUPÉ LES PONTS”

Laurène a toujours entretenu des liens forts avec Nicolas, son grand frère, jusqu'au jour où il a commencé à s'éloigner, inexorablement. À qui la faute ?.

PROPOS RECUEILLIS PAR **MARGOT VERARDO**

« IL EST TOUJOURS PRÉFÉRABLE DE S'ÉLOIGNER des personnes nocives. » Bam ! Uppercut reçu à 7 heures du matin de la part de mon cher frangin. Voilà, c'était sa seule réponse à mon énième tentative de rabibochage. Chancelante, je me répétais la phrase fatidique en détachant chaque mot comme pour réaliser qu'ils m'étaient bien destinés. Les personnes nocives, c'étaient nous, mes parents et moi. Les nocifs, les vilains, les méchants. Je ne pouvais le croire. Comment avait-il pu écrire ça ? Était-ce la même personne avec qui j'avais passé mon enfance à rire et à jouer ? Ce grand frère avec qui j'avais fabriqué des cabanes sous les tables et inventé des histoires qui font peur pour ne pas s'endormir ? Était-ce lui vraiment avec qui, plus tard, j'avais refait le monde, des nuits entières, dans la cuisine familiale ?

IL ÉTAIT LA FIERTÉ DE MES PARENTS

Où était-il passé, ce grand frère ? Depuis onze ans, je le cherchais. Si encore nous avions eu des parents tortionnaires, j'aurais compris qu'il veuille couper les ponts. Mais nous n'avions reçu qu'amour et bienveillance. C'est vrai, mon père était compliqué, du genre « vieille école ». Il n'était jamais à la maison et, lorsqu'il y était, il passait son temps à gueuler si ça ne filait pas droit. Mais mon frère, lui, avait toujours filé droit. Brillant à l'école, il était la fierté de mes parents. Toujours mis sur un piédestal. Ma mère l'adorait. Une immense complicité les unissait au point que parfois je me surprenais à croire qu'elle le préférait. Peut-être est-ce cette proximité qui a été compliquée pour ma belle-sœur. Ma mère, pourtant, n'a jamais été intrusive dans leur couple. Elle n'a pas, comme Victoria Beckham avec son fils Brooklyn et sa belle-fille Nicola, exigé la première danse à leur mariage. Non, au contraire, elle s'effaçait, discrète et pudique. Mais elle demeurait là, proche de mon frère, un lien impalpable pour les autres, trop évident pour ma belle-sœur. Je me demande encore aujourd'hui si cette

connexion si profonde n'est pas, finalement, la raison de tout. Dès le début de la relation de Nicolas avec sa femme, il y a eu des histoires. Mes parents étaient abonnés aux coups de téléphone accusateurs : une fois, ma mère avait fait une réflexion déplacée à un dîner, une autre, elle était trop distante. Plus tard, mes parents sont devenus de sombres égoïstes refusant de leur prêter un appartement (qu'ils n'avaient plus). Je les voyais se plier en quinze pour leurs petites-filles mais ça n'allait jamais. Les baskets achetées ne convenaient pas, les devoirs étaient mal faits… Moi je regardais ça de loin. De toute façon, ma belle-sœur me prenait pour une originale irresponsable ! Elle et mon frère ne m'avaient confié qu'une seule fois leurs enfants, et encore, pendant la soirée, ils m'avaient appelée six fois. C'est dire le niveau de confiance. Lui, il laissait faire, convaincu de la pertinence de sa femme – ou plutôt refusant d'entrer en conflit.

JE CHERCHAIS LA RAISON DE CE DÉSAMOUR

Un jour, ça a été le clash. Mon père, pas très « éducation positive » et encore moins diplomate, a osé gronder sa petite-fille pour les devoirs. Sans sommation, la lettre de rupture a suivi. Mon frère accusait mes parents d'être négligents et de n'avoir jamais accepté sa femme. Il les condamnait sans même les laisser s'expliquer. Malgré leurs nombreux appels, messages et demandes de clarification, c'était fini. Silence radio. Mon frère et sa famille ne leur accorderaient plus aucune importance. À peine un petit texto pour la nouvelle année. Mes parents n'étaient pas parfaits mais de là à ne plus vouloir les voir du tout et à les priver de leurs petits-enfants, je trouvais la sentence un peu rude. Et moi dans tout ça, qui écopais du même traitement de faveur, que leur avais-je fait ? Je n'ai jamais eu de réponse à la question. Ce qui m'a plongée dans de longues introspections. Avais-je été si horrible par le passé pour que Nicolas ne veuille plus me voir, ni même rencontrer mes enfants – j'avais entre-temps accouché de deux adorables petites filles. Je me persuadais d'avoir pris trop de place enfant, je m'accusais de ne pas avoir été assez tendre avec ce frère si parfait. J'en venais à culpabiliser de lui avoir volé, gamine, ses pièces de 100 francs, qu'il collectionnait amoureusement, pour aller au McDo. De ce souvenir mignon et fédérateur, je faisais le déclencheur de son désamour. Et cette belle-sœur ? Ne l'avais-je pas jugée trop vite, incapable de voir qu'elle pouvait être autre chose qu'une emmerdeuse de service ? J'observais aussi mes parents d'un mauvais œil. Il y avait forcément une vraie raison à ce que mon frère coupe les ponts, non ? Je décortiquais le moindre de leurs faits et gestes cherchant l'élément déclencheur, le comportement malveillant qui aurait pu mériter une décision si radicale. Et je me sentais coupable de douter ainsi d'eux.

LÂCHER PRISE, SE DIRE QU'IL EST HEUREUX

Souvent, j'étais en colère contre ce frère évaporé. Je lui en voulais de m'avoir enlevé mon rôle d'enfant second et de m'avoir projetée dans celui de l'enfant unique avec le poids des responsabilités qui en découle. Tiens, d'ailleurs, ce n'était plus lui qui coupait les ponts, c'était moi ! Je boudais tout à coup, mais bouder quelqu'un qui ne vous calcule pas, ça a peu d'intérêt. Alors, je revenais à la charge, avec un message de trois kilomètres, pour encore essayer de comprendre et aussi pour lui montrer que je ne l'abandonnais pas. Sa moindre petite réponse me faisait passer les pires nuits blanches. Puis le temps a passé. Peu à peu, j'ai cessé de me torturer et de lui courir après. Un jour, lorsqu'on m'a demandé si j'avais un frère, ça ne m'a plus brûlée. J'ai simplement répondu « oui, mais on ne se voit pas souvent », sans entrer dans mes explications habituelles de sœur éplorée. Ce qui me rend triste aujourd'hui, c'est de ressentir son absence et celle de mes nièces dans le cœur de mes parents. Ma mère en parle souvent et ne cesse d'envoyer des messages pour les anniversaires ou les fêtes. Sans réponse la plupart du temps ou alors trois mots auxquels elle se raccroche, comme pour se prouver que le lien avec son fils est toujours là. Mon père, lui, souffre en silence. Chez eux, leurs petites-filles trônent un peu partout dans les cadres photo – sur le meuble télé, la cheminée, la bibliothèque – figées à 6 et 10 ans. Les sourires édentés, les visages poupons, les couettes… c'est comme si elles étaient mortes mais sans deuil officiel. Cette impuissance à réparer le vide laissé dans la vie de mes parents me brise le cœur. Mais je ne cherche plus à contacter Nicolas, ni à essayer de comprendre. J'ai enfin réalisé qu'il avait fait un choix et que je ne pouvais pas y changer grand-chose. On ne peut pas obliger quelqu'un à nous voir, même lorsqu'il y a de l'amour. J'ai le sentiment d'un immense gâchis mais c'est ainsi que l'histoire s'est écrite. J'ai décidé de vivre sans lui. Et mieux, d'être heureuse. J'imagine qu'il va bien, après tout, c'est ça l'essentiel. S'il revient un jour, ma porte sera ouverte. Ça ne sera plus pareil – onze ans sans se voir, c'est long et ça ne se rattrapera jamais – mais je l'écouterai s'il a quelque chose à me dire. J'appréhende le moment où je vais devoir gérer seule la fin de vie de mes parents. Mais je suis prête. Avec amour et lucidité. En attendant, je profite d'eux à fond – pour deux – car je sais qu'ils ne sont pas éternels. ●

> Ce qui me rend triste, c'est de ressentir l'absence de mon frère et de mes nièces dans le cœur de mes parents.

VOUS AVEZ ENVIE DE RACONTER VOTRE HISTOIRE ?
NOS JOURNALISTES PEUVENT RECUEILLIR VOTRE TÉMOIGNAGE. ÉCRIVEZ-NOUS À CMH@CMIMEDIA.FR



LES OBJETS DE...

PAULINE VINCENT

La fondatrice de la maison d'édition d'objets et de mobilier La Romaine lance une collection en hommage à la Costa Brava, nommée « La Catalane ». Bienvenue dans son monde.

PAR **CONSTANCE DOVERGNE**


1


2


3


4


5


6


7

L'objet que vous perdez tout le temps ?
« Les gants ! Je m'en achète de beaux chez Fabre, Causse, ou en cachemire chez Bompard. J'en dégote à Florence, le royaume des gantiers, mais je les perds à chaque fois. C'est terrible… » (1)

Collectionnez-vous quelque chose ?
« Les céramiques et les calices en verre. Certains objets remontent au XVIIIe siècle. Je les déniche au gré de mes voyages ou sur eBay et 1stDibs. Mon rêve serait d'avoir un petit musée ou une fondation pour montrer ma collection. » (2)

L'objet que vous rêvez de vous offrir ?
« Une céramique de Betty Woodman. Elle a fait des décors incroyables, hyper théâtraux, tout en céramique. Je retrouve son style chez plein de designers contemporains, qu'elle a sans doute inspirés. » (3)

Si vous étiez un objet ?
« Un lustre en verre de Murano, très coloré, plein de pampilles, de breloques, ni moderne ni classique. Et je serais dans un palazzo italien, sur une petite île… » (4)

Votre porte-bonheur ?
« La médaille de naissance de ma fille, d'Arthus Bertrand. » (5)

Le plus bel objet que vous possédez ?
« Une tapisserie de l'artiste Pierre Boncompain. Quand j'ai créé La Romaine, ses œuvres comptaient parmi mes références, et j'ai découvert plus tard qu'il était un ami de ma grand-tante. »

Celui que vous ne supportez pas ?
« Mon fiancé a une gourde en plastique turquoise qui trône chez moi, à différents endroits, et je trouve ça très laid. Ça me heurte. J'avoue que je ne suis pas dans mon époque à ce sujet. »

Acheteuse compulsive ou sobriété heureuse ?
« 100 % compulsive. J'ai le shopping dans le sang. J'ai commencé ma carrière comme acheteuse mode aux Galeries Lafayette. »

L'invention que vous adorez ?
« Le baldaquin. Je rêve d'en avoir un chez moi. Ça donne envie de jouer à cache-cache dans son lit ! » (6)

L'objet que vous ne vous décidez pas à acheter ?
« Un service en argent Puiforcat. Une table avec de l'argenterie et de la verrerie colorée, c'est sublime, je repousse l'achat. » (7) ●

LA ROMAINE ÉDITIONS 40, rue de Varenne, Paris-7e. laromaine-editions.com

VALENTIN HENNEQUIN ; PERSONNEL ; MUSEUM OF FINE ARTS, HOUSTON/THE LEATRICE S. AND MELVIN B. EAGLE COLLECTION, GIFT OF LEATRICE AND MELVIN EAGLE/BRIDGEMAN IMAGES ; IB_PHOTO/ISTOCK/GETTY IMAGES ; ROMAIN RICARD ; PRESSE.

PAROLES DE PRO

COMMENT CHANGER DE REGARD ?

Gagnante de la première édition du Prix Cultures, l'artiste multimédia Júlia Lema Barros nous donne ses conseils pour faire un pas de côté.

PAR **ANNA FONTERS**



RENÉ SCHAEFER

PRENDRE DES NOTES

« Mes observations, mes rêves, mes moments de joie, ce que j'ai retenu d'un film… J'écris tout dans des carnets ! Pour mes projets artistiques, mais aussi pour voir les choses différemment. Quand j'ai le syndrome de l'imposteur, je les relis et réalise à quel point je fais aujourd'hui ce qui me paraissait insurmontable sur le moment. Comme répondre à une interview en français [elle est portugaise, ndlr] ! »

RESSENTIR

« Ce n'est pas égoïste de prendre du temps pour s'écouter, sentir son corps, sa respiration. Je travaille sur le son des lieux et la vidéoprojection et je joue avec les sensations des spectateurs. Dans mes pièces, souvent installées dans l'espace public, je les invite à considérer différemment les sons et les lumières. Dans ma vie, je me réserve des moments pour observer ce que je ressens. La méditation m'aide beaucoup. »

ROMANTISER LE QUOTIDIEN

« Il faut continuer de rechercher de la beauté et de l'espoir dans ce monde si anxiogène. J'applique des petits gestes qui, pour moi, font la différence et me réenchantent, comme allumer des bougies pour regarder un film ou visionner des web caméras de l'océan près duquel j'ai grandi. »

PORTER SON ATTENTION AU BON ENDROIT

« Les moments de doute et d'angoisse peuvent nous empêcher de voir tout le reste. Je m'efforce de ne pas me focaliser sur le négatif – car il y en aura toujours – mais de voir le bon côté. Ā Lisbonne, les temps dans les transports sont parfois longs. Au lieu de sortir mon téléphone ou de m'agacer, je lis, je me concentre sur ce qu'il y a autour de moi, je regarde les gens, les mouvements des arbres, les ombres, les reflets. »

NE PAS AVOIR PEUR D'ESSAYER

« Je crée chaque jour de nouveaux projets, je vais seule à des vernissages, je toque à la porte des curateurs pour leur présenter mon travail, j'envoie des candidatures à des prix – comme le Prix Cultures ! J'ai arrêté de me bloquer par la peur du refus, maintenant j'essaie. Si ça ne marche pas, je relativise et me dis que d'autres possibilités s'ouvriront. » ●

Le Prix Cultures a été lancé par L'Occitane en Provence et le réseau Provence Culture pour récompenser les talents émergents qui racontent la Provence. Júlia Lema Barros exposera son projet immersif « Contes Silencios », avec lequel elle a gagné, au Couvent des Minimes (hôtel & spa), à Mane (Alpes-de-Haute-Provence).



-50 %
DE RÉDUCTION

EN VOUS ABONNANT AUJOURD'HUI

PAR COURRIER OU PAR INTERNET
SUR WWW.ELLE.JEMABONNE.FR
(France métropolitaine uniquement)

ABONNEZ-VOUS!

À COMPLÉTER ET À RENVOYER SOUS ENVELOPPE À AFFRANCHIR À :
ELLE LIBRE RÉPONSE 15756 - 60 647 CHANTILLY CEDEX

OUI, je m'abonne à **ELLE** pour :

- **France**
- ☐ 1 an (52 nos) : **69 €** au lieu de 150,80 €*
- ☐ 6 mois (26 nos) : **39 €** au lieu de 75,40 €*
- **Autres pays** (hors Suisse, Belgique, USA, Canada voir ci dessous)**

Nous consulter au **(0033) 1 75 33 70 35**

MODE DE RÈGLEMENT CHOISI :

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE

JE SOUHAITE PAYER PAR CARTE BANCAIRE, JE ME CONNECTE SUR
www.elle.jemabonne.fr

☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr Nom : Prénom :

N°/Voie :

Cplt adresse :

Code postal : Ville :

Je laisse mon adresse email pour recevoir toutes les informations liées à mon abonnement

Email :

N° Tél. LLLN6

RELATION ABONNÉS

Gérez vos abonnements, abonnez-vous ou posez vos questions
Par E-mail : elle@jemabonne.fr
Par Internet : www.jemabonne.fr
Par téléphone : France 01 75 33 70 35. Etranger (0033) 1 75 33 70 35.
Par courrier : Par courrier : ELLE - 45, avenue du Général Leclerc - 60643 Chantilly cedex
ABONNÉS : activez dès maintenant votre compte sur activation.elle.fr pour profiter en intégralité des contenus exclusifs ELLE.fr

**** TARIFS ABONNEMENTS BELGIQUE, SUISSE, CANADA et USA**

• **BELGIQUE :** 52 nos : 109 €; 26 nos : 56 €. Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **ELLE-Partner Press,** 451, route de Lennik, 1070 Bruxelles. **Tél. :** (02) 556 41 40. **e-mail :** partnerpress@ partnerpress.be Par virement bancaire compte n o : BE93 2100 9808 7967.

• **SUISSE :** 52 nos : 183 CHF ; 26 nos : 91 CHF. Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **Dynapresse,** 38, avenue Vibert, CH, 1227 Carouge. **Tél. :** 022 308 08 08. **Fax :** 022 308 08 59. **Internet :** www.dynapresse.ch e-mail : abonnements@ dynapresse.ch

• **CANADA :** par avion 52 nos : $Can 339 26 nos : $Can 169 TPS et TVQ non incluses. Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **Express MAG/ELLE,** 3339, rue Griffith, SaintLaurent, Québec H4T 1W5. **Tél. :** (514) 355-3333. **Fax :** (514) 355-3332.

• **U.S.A. :** par avion, 52 nos : $ 315 ; 26 nos : $ 169. Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **Express Mag PO BOX,** 2769, Plattsburgh NY 12901-9805. **Tél. :** 1(800) 363-1310 ou (514) 355-3333. **Fax :** (514) 355-3332.

* Prix de vente en kiosque. ELLE est édité par CMI France (RCS Paris B324 286 319-TVA FR 88 324 286 319). Offre valable 2 mois, réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Après enregistrement du règlement, réception du 1er numéro sous 4 semaines maximum. L'envoi de votre bulletin vaut acceptation des CGV, accessibles sur www.jemabonne.fr. Abonnement résiliable à tout moment (remboursement des numéros non reçus). En cas de litige, vous pouvez saisir le médiateur de la consommation (SAS Médiation Solutions, 222 chemin de la Bergerie – 01800 – Saint Jean de Niost ou contact@sasmediationsolution-conso.fr). Vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours après réception du 1er numéro (formulaire sur www.jemabonne.fr). Retour des numéros déjà reçus à vos frais. Ces données sont destinées à CMI France (RCS Paris B324 286 319), responsable de traitement, et à ses prestataires techniques afin de gérer votre abonnement et, si vous y consentez, à ses partenaires commerciaux à des fins de prospection. Vous pouvez retirer votre consentement à tout moment. Pour exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la limitation et portabilité de vos données, et décider du sort de celles-ci après votre mort ou vous opposer à la prospection commerciale écrire à: CMI France – 92, avenue de France 75013 Paris ou par email dpoelle@cmimedia.fr. Consultez notre Charte données personnelles (www.jemabonne.fr). Votre adresse postale pourra être transmise à des partenaires sauf opposition en cochant ici ☐

ELLE

FONDATRICE HÉLÈNE GORDON-LAZAREFF
PRÉSIDENTE-DIRECTRICE DE LA PUBLICATION VALÉRIE SALOMON

DIRECTRICE DE ELLE VÉRONIQUE PHILIPPONNAT
DIRECTEUR DE LA CRÉATION TOM MEREDITH

RÉDACTION EN CHEF AVA DJAMSHIDI (MAGAZINE), BRUNE DE MARGERIE (MODE), ÉLISABETH MARTORELL (BEAUTÉ), JULIE DESSAGNE (DIGITAL) **SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE LA RÉDACTION** JEAN-CHARLES GANDIA
RÉDACTION EN CHEF ADJOINTE MARGUERITE BAUX, ÉDOUARD DUTOUR (MAGAZINE), ALICE ELIA (BEAUTÉ), CONSTANCE DOVERGNE (LIFESTYLE), MANOU FARINE (ÉDITING), ÈVE MAENO (MODE), ÉLODIE PETIT (DIGITAL), VÉRONIQUE VATINOS (CÉLÉBRITÉS) **CHEF DE SERVICE ACTUALITÉ (ELLE INFO)** NATHALIE DUPUIS
ÉDITORIALISTES ALIX GIROD DE L'AIN, OLIVIA DE LAMBERTERIE, MARION RUGGIERI, DOROTHÉE WERNER
ASSISTANTES DE LA RÉDACTION SÉGOLÈNE DELLOYE (14 29) (DIRECTION), NATHALIE GROUARD (14 30) (BEAUTÉ)
DIRECTION ARTISTIQUE CAROLINE IGNAZI (DIRECTRICE ARTISTIQUE), FABIENNE CORON (DIRECTRICE ARTISTIQUE ADJOINTE) **CASTING ET IMAGE** ÉMILIE LE GOFF **MAGAZINE**, ALICE AUGUSTIN, FRANÇOISE DELBECQ, OLIVIA DE LAMBERTERIE, CÉCILE OLLIVIER, CATHERINE ROBIN, MARION RUGGIERI, DOROTHÉE WERNER (GRANDES REPORTERS), MARGAUX KREHL, FLORENCE TRÉDEZ, PATRICK WILLIAMS.
GUIDE CULTUREL MARGUERITE BAUX, AVEC LA COLLABORATION D'ANNA NOBILI, SOPHIE ROSEMONT
LIVRES OLIVIA DE LAMBERTERIE (CHEFFE DE SERVICE), AVEC LA COLLABORATION DE SANDRINE MARIETTE ET CLÉMENTINE GOLDSZAL (GRAND PRIX DES LECTRICES)
MODE ANNE-MARIE BROUILLET (18 41), HORTENSE MANGA (18 39), AVEC LA COLLABORATION DE CHLOÉ DUGAST
ACCESSOIRES ÉLISABETH AKESSOUL (18 49) (+ MARKET EDITOR)
BEAUTÉ AVEC LA COLLABORATION DE LAURIANE SEIGNIER
ART DE VIE JULIA DION (CHEFFE DE SERVICE), SOLINE DELOS, SANDRINE FURET, DELPHINE GAUTHERIN, AVEC LA COLLABORATION D'HÉLÈNE CLAUDEL, GIULIA FOÏS, JULIE PUJOLS-BENOIT
RÉDACTRICES/EURS GRAPHISTES PIERRE BORNET, VALÉRIE FRAIGNEAU, CORALIE GALLIBOUR, JULIE LASSALLE, MARIE MARAMZINE, CÉCILE MAYOT, CAROLE SCHINDOWSKI, ÉMILIE HUSSENOT (ELLE À PARIS)
ÉDITING CAROLINE SIX, AVEC LA COLLABORATION DE STÉPHANIE COCHET **SECRÉTARIAT DE RÉDACTION** KARINE LACOIN (SGR ADJOINTE), NICOLAS NEYMAN (1re SR), JULIE TOURON (1re SR). SYLVIE ARNOUX, ANNE FAUVEL, SANDRINE MARIETTE, CATHERINE PAGÈS, MARGOTTE UHALDE, MURIEL SAFAR-JAOUI (RÉVISION), AVEC LA COLLABORATION DE DOMINIQUE BRIÈRE, CATHERINE GARNIER **RÉDACTION EN CHEF TECHNIQUE** PHILIPPE GAUTRAND (14 46), LOUIS HINI (ADJOINT) **PRODUCTION** ODILE BERNARD (MODE-BEAUTÉ), STÉPHANIE CAMBOUR (MAGAZINE, MODE), MALIKA MALA (14 41) (LIFESTYLE, STYLES MODE ET BEAUTÉ), TIFFANY MALONE (14 43) (VOYAGES, COIFFURE, MAQUILLAGE) **PHOTO** MARIE-ODILE PERULLI (CHEFFE DE SERVICE) (14 48) **RÉDACTRICES** LÉA CAUQUIL (14 50), BÉATRICE LABBÉ (14 49) **PHOTOTHÈQUE** ÉRIC VIEIRA DE SOUZA, CLAIRE FAURE **DIVERSIFICATION ÉVÉNEMENTS** FLORENCE BESSON (RÉDACTRICE EN CHEF), ANINA FONTERS **ÉDITIONS RÉGIONALES** ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE **HOROSCOPE** JEAN-YVES ESPIÉ.

POUR JOINDRE VOTRE CORRESPONDANT, TAPEZ **01 87 15** PUIS LES 4 CHIFFRES FIGURANT À LA SUITE DE CHAQUE SERVICE.
PAR MAIL : **INITIALE DU PRÉNOM + NOM@CMIMEDIA.FR** • LA REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, DES ARTICLES ET ILLUSTRATIONS PARUS DANS « ELLE » EST INTERDITE. « ELLE » DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ POUR LES DOCUMENTS REMIS. LES MANUSCRITS NON INSÉRÉS NE SONT PAS RENDUS. • LES INDICATIONS DE MARQUES ET LES ADRESSES QUI FIGURENT DANS LES PAGES RÉDACTIONNELLES SONT DONNÉES À TITRE D'INFORMATION SANS BUT PUBLICITAIRE. LES PRIX PEUVENT ÊTRE SOUMIS À DE LÉGÈRES VARIATIONS.

CMI FRANCE EST UNE FILIALE DE INTERNATIONAL MEDIA INVEST A.S. ASSOCIÉ : INTERNATIONAL MEDIA INVEST A.S.

ELLE est édité par CMI FRANCE
Siège social : 92, avenue de France,
75013 Paris. Associé : International Media Invest A.S.
Dépôt légal : Mai 2026. © 2020 CMI France
Commission Paritaire 0231 C 79216. ISSN 0013-6298.

ELLE® est utilisée sous licence du propriétaire de la marque,
Hachette Filipacchi Presse. ELLE France (ISSN 0750-3628)
is published weekly, 52 times per year, by CMI France, c/o Express Mag,
12 Nepco Way, Plattsburgh, N.Y. 12903. Periodicals Postage
paid at Secaucus, NJ. NY. POSTMASTER : Send address changes to
ELLE France c/o Express Mag, P.O. Box 2769, Plattsburgh, N.Y. 12901-0239.

Pré-presse : Compos-Juliot. Imprimé en France sur papier UPM/Printed in France on UPM paper. Hélio Print, 77440 Mary-sur-Marne, Maury Imprimeur, 45330 Malesherbes, Roto France Impression, 77185 Lognes.

DIFFUSION JULIE CHAHINIAN (DIRECTRICE DE LA VENTE AU NUMÉRO) (20 42), CÉCILE PRUCHON (CHEF DE PRODUIT) (20 45). **MARKETING DIRECT** KARINE CHEVALLET (19 86) (RESPONSABLE MARKETING CLIENT), NATHANAËLLE MOISAN, MAXIME BROCHET, ASSISTÉS D'ARLETTE KEBREAU
COMMUNICATION-RELATIONS PRESSE HÉLOÏSE LÉON (DIRECTRICE), JOSEFA CAPALDI (DIRECTRICE ADJOINTE), DELPHINE LAPEYRÈRE (19 16), DOMINIQUE MODAN. **PLUS PRODUITS** MURIEL DURIF, VALÉRIE CHADRON
FABRICATION ÈVE MALHEURTY, PIERRE AITA.
PUBLICITÉ CMI MEDIA 3-9, AVENUE ANDRÉ-MALRAUX, IMMEUBLE SEXTANT, 92300 LEVALLOIS-PERRET. TÉL. : 01 87 15 13 00. POUR LEUR ÉCRIRE : INITIALE DU PRÉNOM + NOM@CMIMEDIA.FR www.cmimedia.fr
VALÉRIE SALOMON (PRÉSIDENTE). CAMILLE BURNIER ZINK (DIRECTRICE DE LA RÉGIE).
PUBLICITÉ NATIONALE - DIRECTEUR DÉLÉGUÉ PATRICK ROBIN ASSISTÉ DE LAURENCE TREILLE. **MEDIA DIRECTOR** CHARLOTTE CAMUS (MODE, LUXE, BEAUTÉ), DELPHINE MINOR (FOOD, DÉCO, LIFESTYLE). **MEDIA MANAGERS** AUDREY JANVIER, AURORE GODON, CHARLOTTE GAVARD, VIRGINIE GUIOT, VALÉRIE LECLERE, SANDRINE GAILLARDIN. **MEDIA PARTNERS** PHILIPPINE FELICIANO, JEANNE LEFEBVRE, LAURA FOUQUET, AURORE HAMON, EMMA BEYT, CATHERINE BENOIT, ELISE ALEZRA, LOU-CHEYENNE MEHEUST, STÉPHANIE VAN TROEYEN. **MEDIA COORDINATORS** HELENA CALVAO (FOOD, DÉCO, LIFESTYLE), CENDRIE LAMBERT (MODE, LUXE, BEAUTÉ) **MEDIA DIRECTOR DIGITAL ET BRAND CONTENT** OLIVIA BOHBOT. **EVENEMENTS ET PARTENARIATS EDITORIAUX - DIRECTRICE DU DÉVELOPPEMENT** STÉPHANIE VIDEAU-APHATIE. **MEDIA MANAGER** ALICE GICQUEL. **DIRECTRICE DES EVÈNEMENTS** LUDIVINE CHAUSSEGROS.
PUBLICITE REGIONALE (AZERION RÉGIONS) 27 RUE DE MOGADOR, 75009 PARIS. L.MOTZIG@AZERION.COM

TRADEMARK
ELLE® EST UTILISÉE SOUS LICENCE DU PROPRIÉTAIRE DE LA MARQUE, HACHETTE FILIPACCHI PRESSE, UNE FILIALE DE LAGARDÈRE SA.
CEO CONSTANCE BENQUÉ
CEO LICENCES INTERNATIONALES ELLE FRANÇOIS CORUZZI
CCO/ DIRECTRICE INTERNATIONALE ELLE, VALÉRIA BESSOLO LLOPIZ
DIRECTRICE EDITORIALE ADJOINTE VIRGINIE DOLATA
DIRECTRICE MODE ALEXANDRA BERNARD
DIRECTRICE DE LA CRÉATION IRIS ROMBOUTS
COORDINATRICE INTERNATIONALE ÉDITORIAL & SYNDICATION EKATERINA MUDRIK
RESPONSABLE DROITS D'AUTEUR KENZA ALLAL
RESPONSABLE GESTION BASE DE DONNÉES PASCAL IACONO
DIRECTRICE DIGITAL & GRAPHISME MARINE LE BRIS
DIRECTRICE MARKETING MORGANE ROHÉE
WWW.ELLEAROUNDTHEWORLD.COM.
PUBLICITE INTERNATIONALE LAGARDERE GLOBAL ADVERTISING
CRO LICENCES MÉDIAS ELLE INTERNATIONAL JULIAN DANIEL. JDANIEL@LAGARDERENEWS.COM

NUMÉRO ABONNÉS TÉL. : 01 75 33 70 35.
92, AVENUE DE FRANCE, 75013 PARIS.
ANCIENS NUMÉROS VPC ELLE, 45, AVENUE DU GÉNÉRAL-LECLERC, 60463 CHANTILLY CEDEX 5, EN JOIGNANT UN RÈGLEMENT À LA COMMANDE. POUR LA FRANCE : 2,90 € LE NUMÉRO + 1,50 € DE FRAIS D'ENVOI.
TARIF ABONNEMENT FRANCE : 1 AN (52 NUMÉROS) 89 €
ÉTRANGER : NOUS CONSULTER AU (00 33) 1 87 15 13 00.

PEFC 10-31-3484 Certifié PEFC

Papier provenant majoritairement d'Allemagne.
27 % de fibres recyclées.
Eutrophisation : Ptot 0,007 kg/tonne.

Réagissez ou adressez-nous vos remarques sur **community@elle.fr**

Suivez-nous sur les réseaux sociaux
facebook.com/elle
@ELLEfrance
@ellefr
ELLE France
ellefr

HOROSCOPE SOLAIRE.

Du 7 au 13 mai 2026

PAR **JEAN-YVES ESPIÉ**

BÉLIER

La présence de Mars vous apporte une énergie nouvelle pour prendre des décisions importantes. Concentrez-vous sur un objectif précis et prenez les devants pour avancer pendant que le climat s'y prête. Neptune dans votre secteur dynamise votre optimisme et vous offre un supplément de charme.

Taureau

La présence de Mercure annonce une semaine dynamique. Ce qui vous invite à vous poser un certain nombre de questions. Écoutez les avis divers et variés, cela vous éclaircira les idées. De toute façon, vous ferez preuve d'un solide bon sens pour prendre les bonnes décisions.

GÉMEAUX

« La gentillesse dans les actes engendre l'amour », disait Lao-Tseu, reflétant la présence de Vénus qui vous apporte charisme et délicatesse sur le plan relationnel. Ce supplément d'assurance est ce dont vous aviez besoin pour prendre les décisions avec la bienveillance de ceux qui vous aiment.

Cancer

Le soutien de Mercure et la présence de Jupiter génèrent des hypothèses en fonction de vos priorités du moment. Soit vous négociez un dossier délicat sur lequel vous n'avez que peu de prise, soit vous vous concentrez sur un projet qui pourra évoluer dans le bon sens. Les deux peuvent se conjuguer.

Lion

De belles influences s'exercent sur votre secteur, ce qui est annonciateur d'une mise en lumière. Ajoutons à cela le soutien de Mars (l'action) et de Saturne (la sagesse). Cet ensemble vous apporte un mélange de force et de vision sur le long terme. Et annonce aussi une dynamique de réussite.

VIERGE

Le passage de la planète de la communication dans un signe de Terre comme le vôtre facilite les discussions. Mercure nourrit votre sens de l'observation et de l'analyse et vous apporte cette belle vivacité d'esprit. Retenez que la période est heureuse pour échanger de manière à faire passer vos idées.

Balance

Lorsque Mars apparaît, l'énergie qu'elle vous fait parvenir est plus intense. Vous risquez de ne pas être à l'écoute des signaux de fatigue. Certes, c'est le bon moment pour vous mettre en avant ou pour prendre des décisions importantes. Mais avancez par paliers, c'est une question d'équilibre.

SCORPION

Avec l'opposition de Mercure, qui vous fait parvenir des signaux contradictoires, prenez du recul pour conserver une bonne vision d'ensemble. Cependant, Jupiter vous protège, ce qui est propice pour démarrer un projet. Prenez de l'élan car de belles choses se mettent en place actuellement.

SAGITTAIRE

Mars vous pousse à prendre des initiatives, il faut saisir la balle au bond et commencer quelque chose. Dans le même secteur, Neptune vous apporte l'inspiration et la confiance dont vous avez besoin pour défendre vos idées. Ne foncez pas bille en tête, il faut parfois attendre un meilleur moment.

Capricorne

Le soutien de Mercure vous rendra attentive et concentrée. Votre esprit de synthèse vous aidera à vous faire entendre. En parallèle, le soutien du Soleil vous confère confiance et fluidité. Cela compense l'influence aléatoire de la planète rouge, qui vous pousse à accélérer le rythme par à-coups.

VERSEAU

La période est heureuse pour vous engager, aller de l'avant et exprimer vos idées. Mais soyez mesurée dans vos attentes car vous pourriez avoir de nombreuses responsabilités. Ne perdez pas de vue que l'autonomie et la mobilité vous sont indispensables pour conserver votre bel équilibre.

Poissons

Avec le soutien de Mercure, vos échanges sont plus fluides. Connectez-vous à votre entourage. C'est à vous de trouver le bon rythme et de continuer dans le sens qui vous convient. Évitez les zones de flou et soyez à l'écoute de chacun. C'est ainsi que vous obtiendrez les meilleurs résultats.

SUIVEZ L'ASTRO DE JEAN-YVES ESPIÉ SUR YOUTUBE

HOROSCOPE LUNAIRE

Du 7 au 13 mai 2026

PAR **JEAN-YVES ESPIÉ**

BÉLIER

Grâce à la présence de Mars, de belles perspectives s'offrent à vous. Sur le plan relationnel, vous avez tous les atouts pour faire évoluer dans le bon sens la situation qui vous arrange. Avec Neptune, soyez à l'écoute de votre intuition et montrez-vous enthousiaste. Vous obtiendrez un bon écho.

Taureau

Vous bénéficiez de belles influences si vous avez besoin de vous changer les idées. Les contraintes que l'on tente de vous imposer ne doivent pas avoir de prise sur vous. Un redémarrage est annoncé, et l'horizon est dégagé. Il est question de contacts, d'optimisme et de disponibilité relationnelle.

GÉMEAUX

Avec le passage de Vénus, la période incite à la douceur. Votre émotivité vous invite à vous interroger sur ce que vous désirez vraiment. C'est à vous de poser les jalons pour orienter les choses dans votre sens. Communiquez davantage sur vos attentes pour trouver la bonne longueur d'onde.

Cancer

Avec l'aide de Mercure en signe ami, prenez le temps d'observer pour trouver la distance dont vous avez besoin afin d'y voir plus clair. Jupiter (l'optimisme et la chance) vous protège, mais son action nécessite d'avancer pas à pas, car Mars vous fait parvenir des signaux contradictoires.

Lion

Grâce au soutien de la planète rouge en signe de Feu, l'énergie revient. Cette dynamique vous mènera à une plus grande stabilité. Côté vie privée, vous avez une tâche à accomplir, et des efforts doivent être fournis. Il est question de mettre en place une discipline de manière à ne pas vous disperser.

VIERGE

Avec des influences planétaires qui vous avantagent, vous avez envie d'avancer. Toutefois, si le rythme n'est pas assez rapide à votre goût, poursuivez le chemin que vous vous êtes tracé avec persévérance. Gardez le cap, restez fidèle à vos choix et vous obtiendrez le retour de vos efforts.

Balance

Avec l'aide d'Uranus, il est question de regarder devant vous. Il ne s'agit pas de consolider une situation, mais de commencer quelque chose. Sur le plan privé, ne vous axez pas sur le passé, montrez-vous disponible pour accueillir ce qui vient à vous. Prenez un grand bol d'air afin d'y voir plus clair.

SCORPION

Les influx planétaires évoquent un besoin de liberté. Il est question d'intérêts qui évoluent et de découvertes qui joueront positivement sur votre moral. Lâchez du lest, envolez-vous psychiquement, loin de vos soucis. Vous avez besoin de faire une pause pour vous ressourcer et retrouver l'équilibre.

SAGITTAIRE

Vénus en opposition vous adresse des messages contradictoires. Laissez tous ceux qui vous sont chers faire leur propre expérience et gardez-vous d'intervenir. Vous avez besoin de vous détendre pour réduire votre charge psychique. Adoptez une attitude zen, en vous plaçant dans une position d'écoute.

Capricorne

Vous serez confrontée à une situation qui devra être éclaircie. Détendez-vous et soyez à l'écoute, prenez le temps de comprendre les points de vue de chacun. Ce qui paraît simple à vos yeux ne l'est pas pour tout le monde. Affichez votre envie de bien faire et de rassurer vos proches, tout réside dans l'échange.

VERSEAU

Si vous ciblez bien ce que vous voulez, vous trouverez le moyen de faire passer vos idées. Vous ressentez aussi des injonctions contradictoires. Votre envie de bien faire et de répondre à ce que l'on attend de vous se heurte à vos aspirations propres. Elles ont actuellement davantage besoin de se manifester.

Poissons

Ne restez pas focalisée sur une situation, changez-vous les idées, apportez un courant d'air frais à votre quotidien. Soyez à l'écoute de vos envies et faites-vous plaisir. C'est lorsque vous prenez du recul que vous êtes de nouveau pleinement disponible pour tous ceux que vous aimez.

POUR DÉCOUVRIR VOTRE SIGNE LUNAIRE, RENDEZ-VOUS SUR ELLE.FR À L'ADRESSE BIT.LY/HOROLUNE

CHEESEBUR-GAUFRE



GAUFRE DE POMMES DE TERRE



ONE-POT PIZZA



FRENCH TOAST TIRAMISU



Astuces en cuisine

GAUFRE DE POMMES DE TERRE

Pensez à découper le jambon et le fromage
à la taille de votre gaufrier.

Préparation : 10 mn
Cuisson : 25 mn
Pour 1 personne

2 petites pommes de terre
1 tranche d'emmental
1 tranche de jambon
Quelques branches de ciboulette
Beurre ou huile

1. FAITES CUIRE les pommes de terre à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes.
2. ÉCRASEZ 1 pomme de terre puis faites-la chauffer dans le gaufrier quelques minutes avec un petit peu de matière grasse.
3. DÉPOSEZ dessus l'emmental et le jambon, refermez avec la seconde pomme de terre puis faites à nouveau chauffer quelques minutes.
4. PARSEMEZ de ciboulette et dégustez.

Astuces en cuisine

CHEESEBUR-GAUFRE

Pour obtenir une cuisson rapide et uniforme au gaufrier,
étalez finement la viande.

Préparation : 5 mn
Cuisson : 7 mn
Pour 1 personne

1 bun à burger
75 à 100 g de viande hachée
2 tranches de cheddar
3 lamelles d'oignon rouge
Mayonnaise et ketchup
Basilic frais

1. DÉPOSEZ la partie basse du bun dans le gaufrier.
2. ÉTALEZ la viande hachée dessus et refermez le gaufrier. Laissez cuire au moins 4 mn.
3. AJOUTEZ le cheddar, l'oignon rouge et un mélange de mayonnaise et de ketchup.
4. REFERMEZ avec le bun du dessus, écrasez le tout et faites à nouveau cuire quelques minutes.

Astuces en cuisine

FRENCH TOAST TIRAMISU

Pour obtenir un côté lacté, ajoutez un peu de lait
dans l'expresso avant d'en imbiber la brioche.

Préparation : 15 mn
Cuisson : 5 mn
Pour 1 personne

1 belle tranche de brioche de boulanger
20 g de beurre
10 g de cassonade
100 g de mascarpone
10 g de sucre blanc en poudre
1 expresso bien corsé
15 g de cacao en poudre

1. FAITES FONDRE le beurre et la cassonade dans une poêle. Ajoutez-y la tranche de brioche et laissez-la caraméliser.
2. MÉLANGEZ le mascarpone avec le sucre.
3. DÉPOSEZ la brioche dans une assiette creuse et versez dessus l'expresso. Réservez quelques minutes.
4. AJOUTEZ par-dessus le mélange mascarpone et sucre à l'aide d'une cuillère et saupoudrez le tout de cacao en poudre.

LES **FICHES-CUISINE** ELLE

Astuces en cuisine

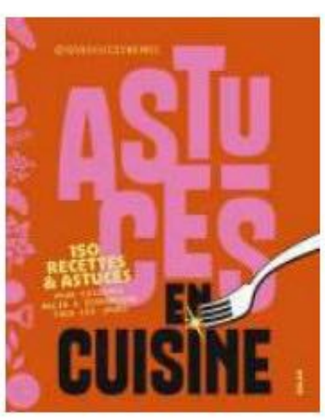
ONE-POT PIZZA

Le secret, c'est vraiment la cuisson : si la chaleur est trop forte,
la pâte va cuire... mais pas les toppings.

Préparation : 10 mn
Cuisson : 20-30 mn
Pour 1 personne

230 g de yaourt
2 œufs
60 ml d'huile neutre
130 g de farine
1 sachet de levure chimique
Sauce tomate
Tomates cerises
Mozzarella
Oignon
Champignons
(ou, selon votre goût, pepperoni, olives...)

1. PRENEZ une poêle antiadhésive, versez-y le yaourt, les œufs, l'huile, la farine et la levure. Mélangez jusqu'à obtention d'une préparation homogène étalée dans la poêle.
2. RÉPARTISSEZ dessus délicatement la sauce tomate, les tomates cerises, la mozzarella, l'oignon et les champignons émincés.
3. COUVREZ la poêle et laissez cuire 20 à 30 mn à feu moyen, en faisant attention à ce que la pâte croustille et que les toppings cuisent en même temps. Parsemez de basilic.



PÂTISSIER DE FORMATION, **SOSO (@SOSOCUISINEMOI)** PARTAGE, DANS LE LIVRE « ASTUCES EN CUISINE » (ÉD. SOLAR), 150 RECETTES ET ASTUCES SIMPLES POUR RENDRE LA CUISINE ACCESSIBLE, RAPIDE ET BLUFFANTE AU QUOTIDIEN. À VOUS DE JOUER !

ELLE 4194
Réalisation @sosocuisinemoi et Marion Chibrard-Burdy.
Photos Claire Payen.
Recettes adaptées par Malika Mala.

LES **FICHES-CUISINE** ELLE

YAROSLAV ASTAKHOV/GETTY IMAGES.





BEAUTÉ

BIEN DANS MON ĀGE

Soins tradi ou techniques de pointe, et si on testait ces méthodes douces pour le corps et l'esprit ?

PAR CĒLINE VAUTARD

NATUREL

Ā LA POINTE !

Au salon Ēponyme, spécialisé en coloration végétale, on détermine les reflets qui viendront sublimer notre visage, sous l'œil expert de Baptiste. Véritable soin, les plantes colorantes gainent et protègent le cheveu, tout en lui donnant un éclat et une brillance intense et durable, sans effet racine dans le temps. Ā partir de 50 € sur cheveux courts.

51, cours d'Alsace-et-Lorraine, Bordeaux (33). Tél. : 05 56 37 96 17. vania-laporte.fr

GLOWY

PEAU NEUVE

La marque bordelaise Soin de soi a imaginé un soin complet, pour un coup de frais immédiat. Il débute par la détente du haut de corps par acupression. Suivent nettoyage du visage, gommage et masque, avant un modelage d'une heure qui lisse, draine et resculpte la peau. On en ressort avec un teint rayonnant ! 160 € les 90 minutes.

3 bis, rue de la Vieille Tour, Bordeaux (33). Tél. : 05 57 60 14 56. soindesoi.fr

La Bordelaise Mathilde Bouchet a imaginé Bonne Dose, combinant minéraux et vitamines (comme la B6 qui régule l'activité hormonale et le calcium qui soutient les os) sous forme de sticks à diluer dans l'eau, pour plus d'énergie au quotidien. Pack découverte (10 sticks), 12,90 €. •••

En vente chez Mode de Biche. 20, place des Martyrs-de-la-Résistance, Bordeaux (33). Tél. : 06 69 44 27 68. bonnedose.co

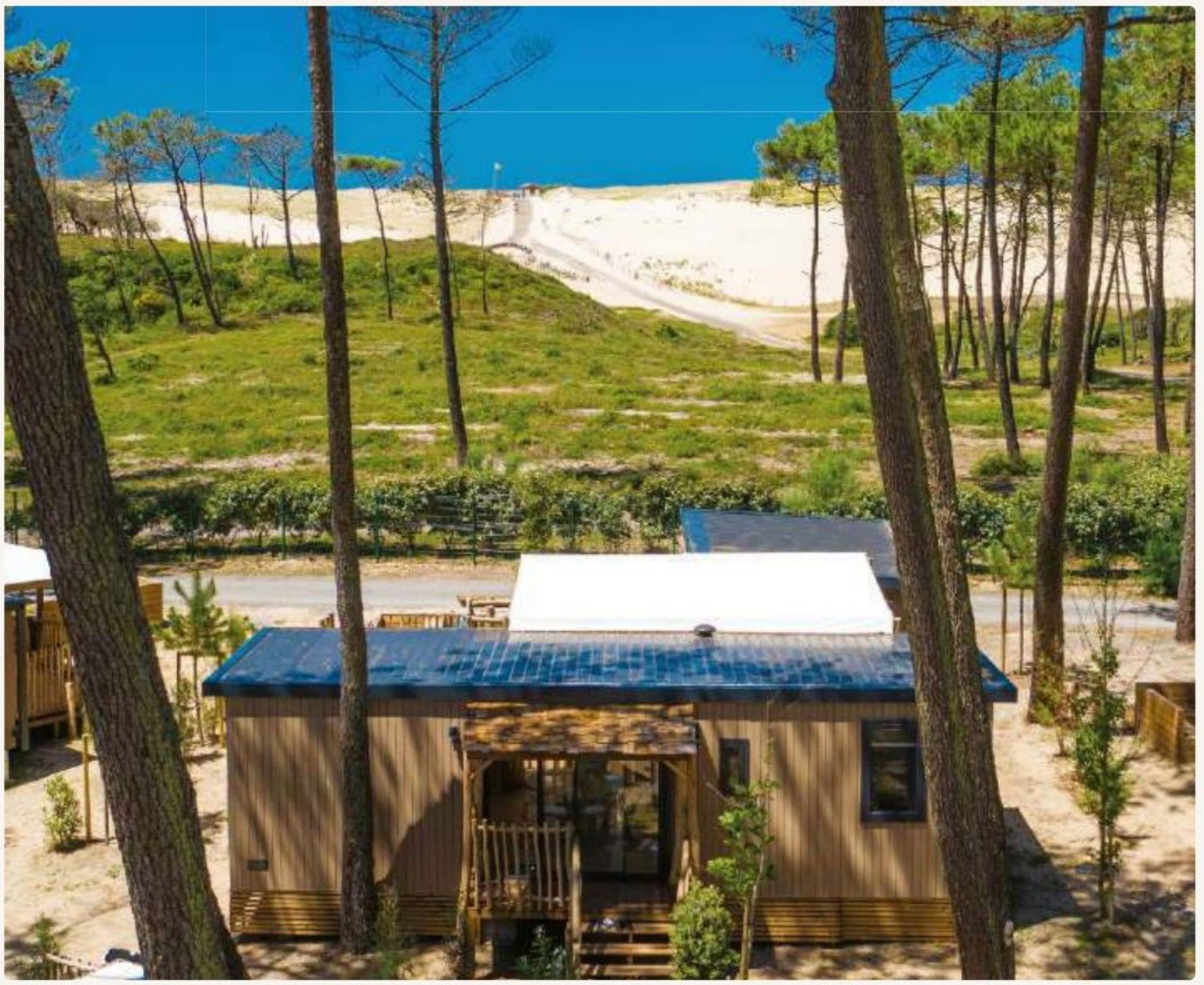
STANDRET/GETTYIMAGES

Camping Village Resort & Spa
LE VIEUX PORT
by RESASOL.com

CAMPING LE VIEUX PORT :
VOTRE MEILLEURE DÉFINITION
DES VACANCES !

SE RESSOURCER :

Profiter de la nature entre pins, dune et océan, dans un camping 5★ alliant confort, lodges raffinés et harmonie avec l'environnement.



Offrez-vous une parenthèse de bien-être dans notre Spa & espace détente de 400m² directement au cœur du camping.

MESSANGES
LANDES

LEVIEUXPORT.COM



LES COQUETTES PARTY

SUR MESURE

MAKE-UP PARTY

Atelier de beauté et boutique de cosmétiques bio (Eclo, Couleur Caramel), Les Coquettes Party, c'est le cocon d'Audrey, maquilleuse professionnelle. Elle donne des cours d'automaquillage adaptés au visage, à l'âge et à la carnation de chacune. Et on repart avec une fiche technique comprenant les étapes, produits et placements sur le visage. 120 € les 100 minutes.

65, rue Saint-Sernin, Bordeaux (33). Tél. : 06 11 60 62 79.
lescoquettesparty.fr

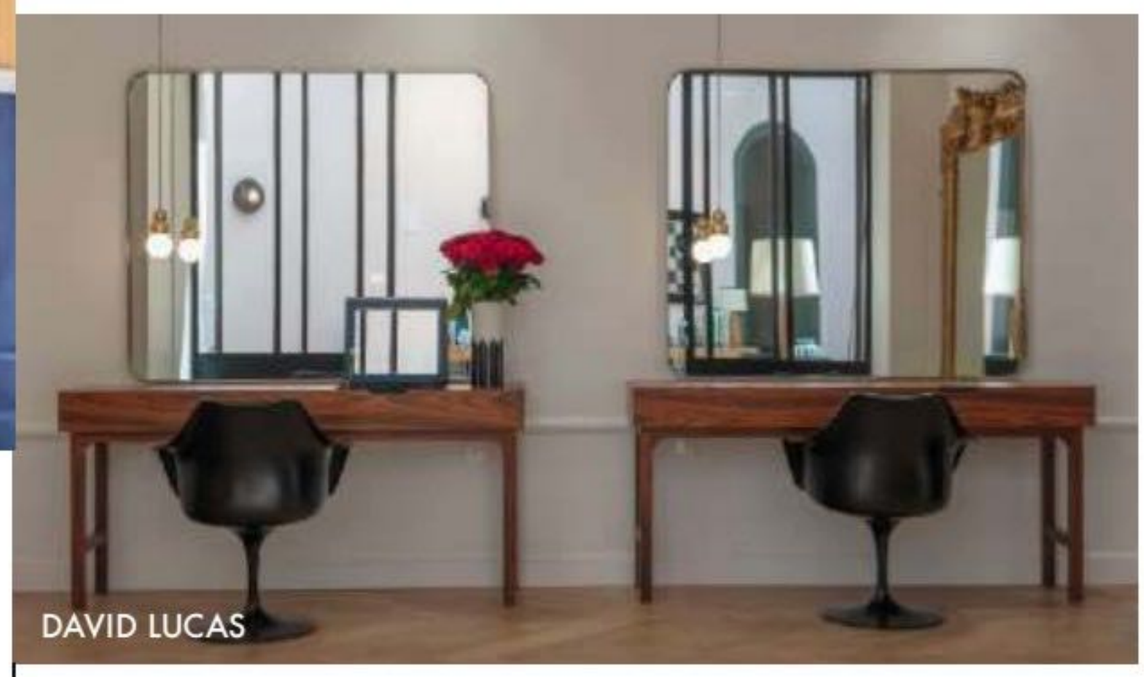
BLOOM

BLUFFANT

COUP D'ÉCLAT

Créé par Clarisse Barbier, Serenity Institut affiche des protocoles au top : soins du visage, massage Kobido… Partenaire de la marque bio responsable Estime & Sens, le lieu propose notamment le Dermo soin perfecteur et ses trois sérums (lissant, repulpant et resurfaçant), combinés à des manœuvres manuelles. Coup d'éclat assuré ! 110 € les 80 minutes.

207, rue Judaïque, Bordeaux (33). Tél. : 06 61 22 81 62.
serenity-institut.com



DAVID LUCAS

FORTIFIANT

FRESH HAIR

Coiffeur star de la région, David Lucas a imaginé un massage crânien approfondi et un soin cabine personnalisé, pour revitaliser le cuir chevelu et la fibre capillaire. Puis, chaque coupe est pensée en fonction du mode de vie et de la texture du cheveu. Coupe brushing à partir de 105 €.

2, place des Quinconces, Bordeaux (33).
Tél. : 05 57 14 89 59. davidlucas.fr

Ā l'Atelier Bloom, Caroline Leclère-Bernardo prodigue le rituel Bloom & Glow, automassage du visage guidé, inspiré par la sophrologie. Place ensuite à une mise en beauté naturelle, pas à pas, adaptée à ses envies et à sa personnalité. 95 € pour 1 h. Sur rendez-vous, à domicile. ●●●

Tél. : 06 77 78 18 44. atelierbloomsophrologie.com

PRESSE ; DAVID LUCAS

NEUF... NOUVEAU... NOUVELLES



IKEA

Pour créer une ambiance cosy dans votre jardin, optez pour la borne à énergie solaire à LED Solvinden de chez Ikea. Pratique et facile à utiliser, vous n'avez qu'à la planter dans la terre ou dans une jardinière. Elle se charge toute seule durant la journée et s'allume automatiquement à la nuit tombée. Le bonus : vous pouvez régler la hauteur pour diffuser une lumière décorative sur ce que vous souhaitez.

Borne à énergie solaire à LED Solvinden, 14,99 € (prix observé). ikea.com



HESPERIDE

Le pouf Obbae va apporter de l'originalité à votre terrasse. Il est conçu à partir d'une solide structure en aluminium et est entièrement habillé d'un tressage en texaline, une toile enduite à la fois souple et résistante à l'humidité. Avec sa forme tout en rondeur, il vous offre une assise confortable. Vert laurier, graphite, café, beige lin et acajou font partie des couleurs disponibles. Il peut aussi être utilisé en intérieur pour sublimer votre coin salon.

Pouf de jardin rond Obbae (48,5 x 48,5 x 38 cm), 129 € (prix observé). hesperide.com



LA RÉSERVE
Saint·Jean·de·Luz

Détente
et douceur de vivre
face à l'océan





HÔTEL ET RÉSIDENCE 4*
RESTAURANT ILURA
LOUNGE ELAÏA
PISCINE FACE À L'OCÉAN
PATIO INSTITUT ESTHEDERM

Pointe Sainte Barbe / Saint-Jean-de-Luz
05 59 51 32 00

www.hotel-lareserve.com




EMY AND YOU

MORPHO

COACHING STYLÉ

Conseillère en image à Bordeaux, Émilie a créé Emy and you pour « aider les femmes à se réapproprier leur image en travaillant l'alignement entre leur personnalité, leur mode de vie et leur style ». Exit les diktats et les injonctions : avec elle, on revoit les bases de son dressing pour se sentir plus en confiance et pleinement soi-même. Sur rendez-vous, à domicile. À partir de 59 € pour 1 h.

Tél. : 06 70 12 81 20. emyandyou.com

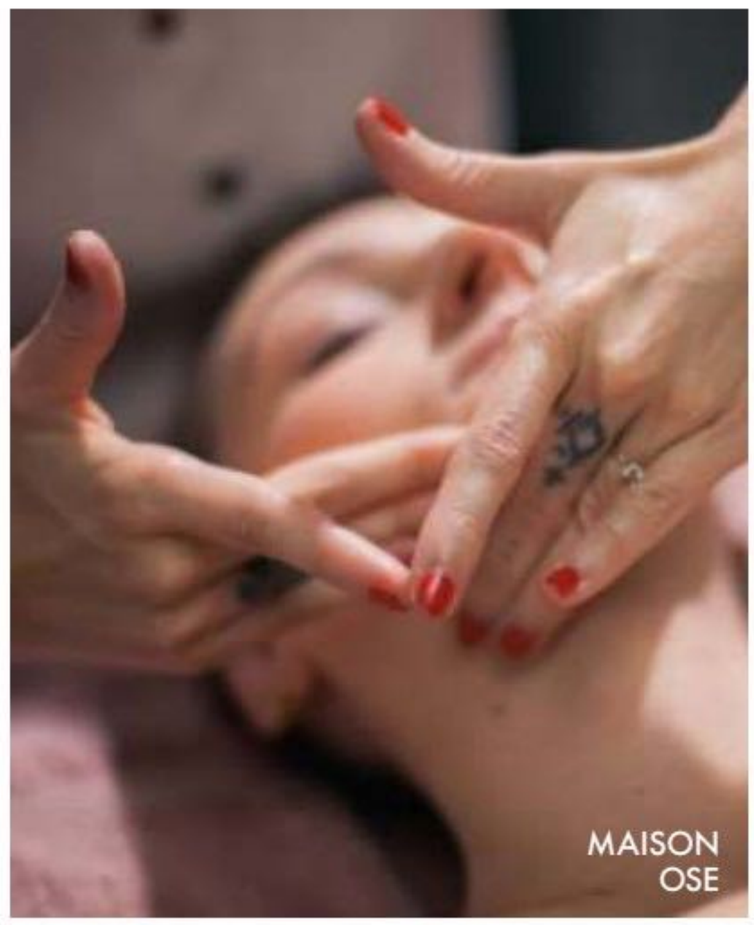


ON THE WILD SIDE

BOOSTER CELLULAIRE

La marque bordelaise On The Wild Side sort une nouvelle génération d'hydratants. On adore la Crème de jour qui transforme la peau, renforce la barrière cutanée et améliore la fermeté grâce aux actifs naturels de plantes sauvages (sève de bouleau et bourgeon de hêtre) qui boostent la régénération cellulaire. 45 € les 50 ml.

En vente chez Coutume. 79, rue Notre-Dame, Bordeaux (33). Tél. : 09 83 50 01 67. onthewildsidecosmetics.com


MAISON OSE

HOLISTIQUE

BELLE PEAU

Maison Ose réunit divers spécialistes du bien-être du corps et de l'esprit. Notre soin préféré : un Kobido avec la facialiste Anne Dagest, qui opère des mouvements ciblés pour estomper une ride, redonner de l'éclat à la peau, favoriser la circulation… À partir de 60 € les 30 minutes.

8, rue Durieu-de-Maisonneuve, Bordeaux (33). Tél. : 06 28 72 57 52. maisonosebienetre.com

Caudalie signe deux nouveaux soins aux technologies avancées. Vinohydra Peel allie une exfoliation profonde et une pulvérisation d'oxygène pur pour nettoyer, lisser et repulper la peau. Tandis que Collagène Boost combine LED et radiofréquence pour raffermir et révéler l'éclat. 60 € les 30 minutes. ●

45, cours de l'Intendance, Bordeaux (33). Tél. : 05 56 48 08 62.

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1ÈRE RÉDACTRICE GRAPHISTE : ÉMILIE HUSSENOT. RÉALISATION : AGENCE SOCRATE. RÉDACTRICE EN CHEF : SANDRINE BOUILLOT. MAQUETTISTE : SYLVIE AGOSTINI. SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : SONIA GARRIGUES, SÉVERINE LEFEBVRE. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHE : ANNE-SOPHIE DE NEVE. A COLLABORÉ À CE NUMÉRO : CÉLINE VAUTARD. SERVICE PUB : CMI MEDIA RÉGIONS. TÉL. : 01 74 85 85 85.

ROCHEREAU RENAUD ; PRESSE ; DEUXIEME SEQUENCE

LE NOUVEAU HORS-SÉRIE ELLE



CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

et sur www.hs-elle.jemabonne.fr
Plus simple, plus rapide en scannant le QR code

NEUF... NOUVEAU... NOUVELLES



CAROLINE BISS

Pour apporter un peu de gaieté et d'originalité à votre tenue, optez pour le pull sans manches de chez Caroline Biss. Vous allez adorer sa coupe cintrée et ses appliques florales. Vous pouvez mettre une chemise, un body ou un tee-shirt près du corps en dessous, ou tout simplement le porter seul. Il s'adapte à tous les looks, que vous soyez en jean, en pantalon à pinces ou en jupe. Vous avez le choix entre les coloris melon et lavande.

Pull sans manches avec appliques florales, 130 € (prix observé).
carolinebiss.com



EMILE ET IDA

C'est l'une des pièces maîtresses à avoir dans son armoire : le bermuda. Le modèle Darius de chez Emile et Ida va vous accompagner partout. Vous allez apprécier sa coupe légèrement évasée, ses poches italiennes à l'avant et raglan boutonnées à l'arrière, ainsi que son ouverture boutonnée avec fermeture à glissière en métal. Il est idéal pour faire une virée shopping en centre-ville, une balade en bord de mer, mais aussi pour vous rendre au bureau.

Bermuda Darius, 139 € (prix observé).
emileetida.com



LA FÉE MARABOUTÉE

Cette saison, la Fée Maraboutée s'est inspirée d'un été Riviera pour sa nouvelle collection. Parmi les pépites à se procurer sans hésiter : le modèle Flandin. Ce pantalon écru en lin et coton va vous faire succomber avec ses bandes fantaisie en croquet sur les coutures des côtés. Taille haute, jambe large, ceinture montée avec passants et poches italiennes font partie de ses autres atouts.

Pantalon Flandin, 159 € (prix observé).
lafeemaraboutee.fr

MAISON MALFROY

Créatrice de soieries depuis plus de trois générations, la Maison Malfroy vous propose des foulards et écharpes fabriqués en France et en Italie. De la conception des motifs jusqu'aux finitions roulottées main « à la française », chaque pièce est pensée et réalisée avec un souci constant de qualité. Vous allez craquer pour le modèle Ipanema. Cette écharpe, à la fois solaire et dépaysante, avec de jolis motifs et différents coloris, est parfaite pour les soirées un peu fraîches.

Écharpe Ipanema, 95 € (prix observé).
shop.malfroy.com



ACTUALITES COMMERCIALES - ELLE.FR

YAROSLAV ASTAKHOV/GETTY IMAGES.





BEAUTÉ

BIEN DANS MON ÂGE

Soins tradi ou techniques de pointe, et si on testait ces méthodes douces pour le corps et l'esprit ?

PAR **LAURENCE JACQUET**

DESSINÉ

SOURCILS PARFAITS

Spécialisé dans les sourcils, le « brow bar » MGS en rectifie la ligne et la structure aux ciseaux, en corrige l'asymétrie et pratique l'épilation à la cire, avec finition à la pince. Ici, pas de tatouage : une coloration « hybride » éphémère est possible, voire une permanente indolore pour discipliner les poils. Résultat : un regard redessiné et agrandi (69 € pour 1 h).

28, promenade de la Plage, Cagnes-sur-Mer (06). Tél. : 06 51 27 80 62. mgssourcils.com

PURIFIANT

RITUEL CAPILLAIRE

Rien de tel qu'un head spa japonais pour réveiller les cheveux fatigués ! Après un diagnostic effectué par l'institut Les Beautés Bio, on s'allonge pour un bain d'huile, puis un massage du crâne, du visage et du décolleté. Le bonheur ! Suivent les shampoing et gommage exfoliants naturels, avant la pose d'un masque capillaire sous bain de vapeur (89 € les 45 minutes).

123, place Sadi-Carnot, Saint-Raphaël (83). Tél. : 09 86 68 50 89. lesbeautesbio.com

Les make-up artists de l'institut de beauté Bobbi Brown donnent une leçon de maquillage qui change tout ! En 45 minutes, ils conseillent sur le teint, les gestes, les outils, les textures et les couleurs à adopter pour sublimer le visage au naturel (la leçon Signature, 80 € remboursables en produits). ●●●

51, rue d'Antibes, Cannes (06). Tél. : 04 93 99 23 20. @bobbibrowncannes

STANDRET/GETTYIMAGES

ABONNEZ-VOUS !

À PARTIR DU SAMEDI 16 MAI À 9H

ISABELLE HUPPERT ○ **ÉTIENNE DAHO**
KAD MERAD ○ **MICHÈLE LAROQUE**
AURÉLIE SAADA ○ **FRANÇOIS BERLÉAND**
JAMES & LA FAMILLE THIERRÉE ○ **ZAZIE**
JEAN-PAUL ROUVE ○ **IRÈNE JACOB**
JEAN-PIERRE DARROUSSIN ○ **MICHEL FAU**
PATRICK MILLE ○ **CHILLY GONZALES**
THIERRY LHERMITTE ○ **CRISTIANA REALI**
STEPHAN EICHER ○ **BENJAMIN MILLEPIED**
MAXIME D'ABOVILLE ○ **MICHEL JONASZ**
ÉDOUARD BAER ○ **GWENDOLINE HAMON**
CHRISTOPH MARTHALER ○ **LILOU FOGLI**
ÉRIC RUF ○ **LA COMÉDIE-FRANÇAISE**
JEANNE CHERHAL ○ **ZABOU BREITMAN**
VINCENT DEDIENNE ○ **ALEX VIZOREK**
BENOIT SOLÈS ○ **GÉRARD DARMON**
ARNAUD DUCRET ○ **YANN MARGUET**
PABLO MIRA ○ **CHRISTINE MURILLO**
CLOVIS CORNILLAC ○ **ABD AL MALIK**
MAX BOUBLIL ○ **THIERRY FRÉMAUX**
MICHEL BOUJENAH ○ **PIERRE ARDITI**
FRANÇOIS-XAVIER DEMAISON ○ **JEAN RENO**
ISABELLE GÉLINAS ○ **PIERRE RICHARD**
BENJAMIN BIOLAY ○ **MURIEL ROBIN...**

2026 • 2027

anthea-antibes.fr

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION SOPHIA ANTIPOLIS · ANTIBES · DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES · RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

anthéa antipolis théâtre d'antibes

anthéa, théâtre d'Antibes • 260, avenue Jules-Grec • 06600 Antibes • 04 83 76 13 00 • anthea-antibes.fr



TONIQUE

PEAU NEUVE

La séance de luminothérapie LED mise en place par The Good Clinic, a de nombreuses vertus. On s'allonge sous une lampe qui fait face au visage pour recevoir ce rituel améliorant la qualité de la peau et la rendant plus élastique, grâce à la stimulation des fibres de collagène. Une lumière froide, qui stimule les cellules et a pour avantage de relancer la microcirculation (50 € les 20 minutes).

45, rue Hippolyte-Fabre, Fréjus (83). Tél. : 04 98 12 27 20.



PROTECTEUR

BOUCLIER RAFFERMISSANT

L'écran total biologique de la marque varoise Alphanova protège du soleil… mais pas seulement ! Cette nouvelle génération de SFP50+ aux filtres minéraux, enrobés de silice et sans aluminium, booste la fermeté de la peau, car ce soin est aussi riche en acide hyaluronique. Son effet teinté et mat constitue une excellente base protectrice avant le maquillage (19,20 € les 40 g).

alphanova.fr

HEALTHY

CRINIÈRE DE RÊVE

Pour un cuir chevelu en pleine forme, K Beauty Cosmetics a créé un rituel capillaire en 15 étapes, qui va purifier et détoxifier le crâne en activant la microcirculation. Une caméra qui scrute la chevelure, des outils de massage précis et des soins coréens forment le protocole du Bubble hair spa, en stimulant la repousse et en rendant le cheveu léger (180 €).

22, rue de l'Hôtel des Postes, Nice (06). Tél. : 04 93 53 36 49. kbeauty-cosmetics.com

Plus qu'une manucure, l'institut Beauty by Josepha propose une beauté des mains « à la brésilienne ». L'idée ? Pendant que nos ongles se font chouchouter, on enfile des gants (aux doigts coupés) gorgés d'actifs réparateurs (aloe vera, thé vert, acide hyaluronique) aux vertus antitaches et blanchissantes. Résultat : des mains hydratées et comme rajeunies ! 29 € les 45 minutes. ●●●

747, boulevard d'Alger, Fréjus (83). Tél. : 06 65 54 45 46. @beautybyjosepha_institut

PRESSE ; PASS STUDIO NICE

RÉGION SUD
PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

Life

4e Édition

NETTOYONS LE SUD

nettoyons.maregionsud.fr

« Rendez-vous le samedi 30 mai 2026 pour la plus grande opération de ramassage des déchets, préservons notre Région ! »

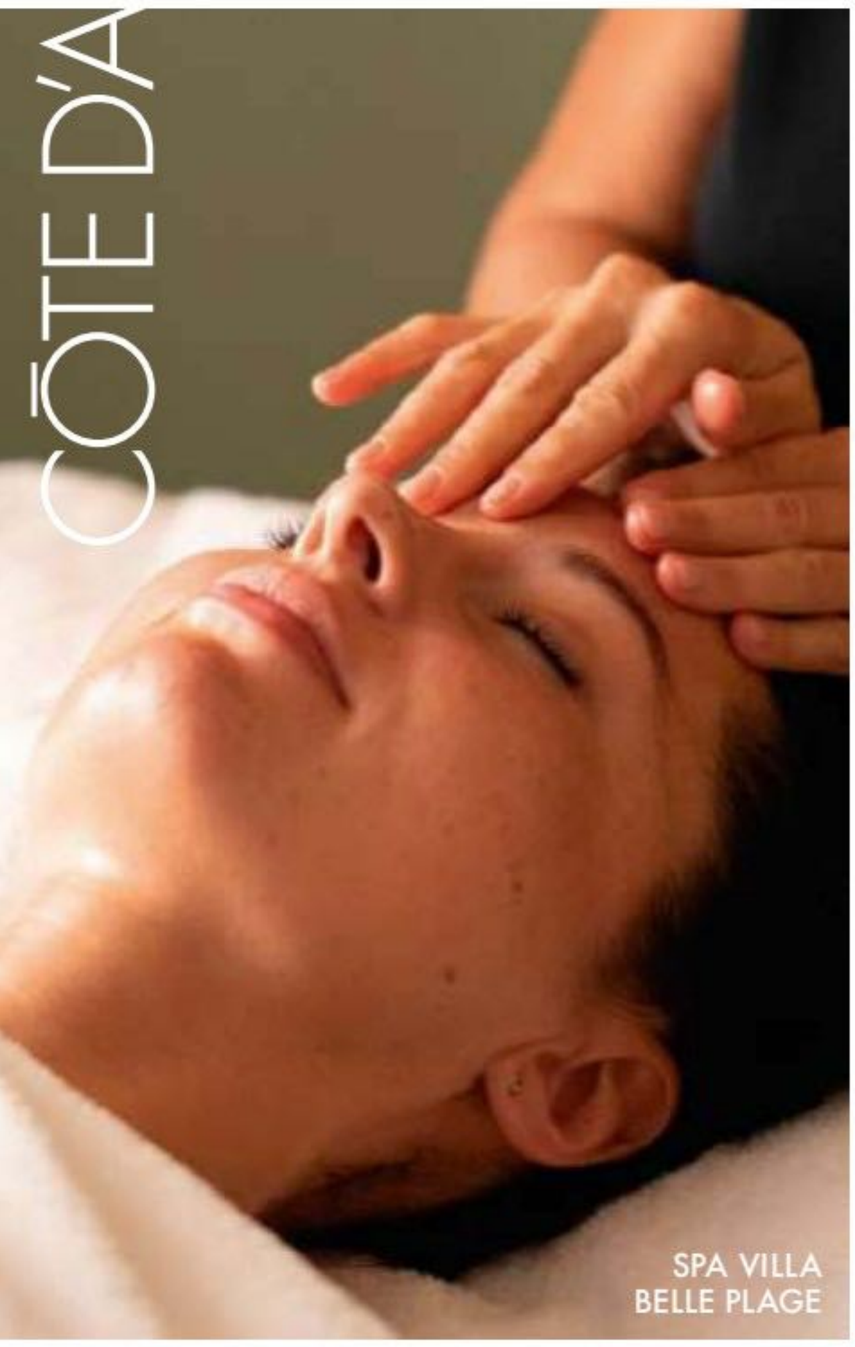
Renaud MUSELIER

Président de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Président délégué de Régions de France

INSCRIPTION

maregionsud.fr

Conception : Direction de la Communication et de la Marque Région Sud.



SPA VILLA BELLE PLAGE

APAISANT

VISAGE REPULPÉ

Situé dans le jardin d'un hôtel particulier, le Spa Villa Belle Plage dispense un soin manuel, le rituel Kobido. Un moment de lâcher-prise et de détente pour apprécier ce « lifting » naturel, qui va drainer la circulation sanguine et repulper le visage (160 € les 75 minutes).

9, rue Jean-Dollfus, Cannes (06). Tél. : 04 93 06 25 55. spavillabelleplage.fr

REGARD DE BRAISE

Dernière nouveauté du Boudoir d'Hortense : le rehaussement coréen des cils. Un recourbement et une teinture pour un effet « mascara » naturel, qui s'estompe au bout de trois semaines. Après application d'un soin à la kératine et « mise en forme recourbée » à l'aide de patchs, le regard s'ouvre instantanément. Et on peut ensuite appliquer son mascara habituel (110 € pour 1 h).

8, rue Lecerf, Cannes (06). Tél. : 04 89 68 42 58. leboudoirdhortense.com



LE BOUDOIR D'HORTENSE



DRAINANT

MARCHE LÉGÈRE

Pour lutter efficacement contre l'effet « jambes lourdes », la madérothérapie proposée par Renaissance Sacrée, est idéale. Ce massage tonique, pratiqué à l'aide d'ustensiles en bois, se compose d'un drainage, d'un modelage anticellulite et de l'application d'une huile (80 € pour 1 h).

18, allée des Oliveraies, La-Valette-du-Var (83). Tél. : 06 22 36 40 66. renaissancesacree.com

Envie de réveiller un teint fatigué ? Direction la Glow House by Clarins et sa « capsule glow ». Confortablement allongée, on se laisse bercer par la playlist dédiée, tandis qu'un masque LED (lumière rouge et froide non invasive) stimule et détend les cellules du visage et du cou (20 € la séance, 100 € la cure de 6). ●

Mas Candille. 172, boulevard Clément-Rebuffel, Mougins (06). Tél. : 04 92 28 43 43. mascandille.com

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1ÈRE RÉDACTRICE GRAPHISTE : ÉMILIE HUSSENOT. RÉALISATION : AGENCE SOCRATE. RÉDACTRICE EN CHEF : SANDRINE BOUILLOT. MAQUETTISTE : SYLVIE AGOSTINI. SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : SONIA GARRIGUES. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHE : ANNE-SOPHIE DE NEVE. A COLLABORÉ À CE NUMÉRO : LAURENCE JACQUET. SERVICE PUB : CMI MEDIA RÉGIONS. TÉL. : 01 74 85 85 85.

AVORY ; PRESSE ; PLATFORMA/GETTYIMAGES

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION SOPHIA ANTIPOLIS

LA COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION SOPHIA ANTIPOLIS PRÉSENTE

Florilies

ANTIBES

LES FLORALIES - JUSQU'AU DIM. 31 MAI - ANTIBES.FR/FLORALIES

LA COLLE-SUR-LOUP

AUTOUR DE LA ROSE - DIM. 17 MAI - 10H À 18H - 04 93 32 83 25 / LACOLLESURLOUP.FR
FÊTE DE LA NATURE - MERCREDI 20 MAI - 14H À 17H
04 93 32 83 25 / LACOLLESURLOUP.FR

SAINT-PAUL-DE-VENCE

FÊTE DE LA NATURE - SAM. 23 MAI - SAINTPAULDEVENCE.ORG
BALADE NATURE DANS LA CAMPAGNE SAINT-PAULOISE
DU MARDI AU VENDREDI – SUR RÉSERVATION
SERVICEGUIDE@SAINT-PAULDEVENCE.COM / SAINT-PAULDEVENCE.COM

VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS

PRINTEMPS DES FLEURS - DIM. 10 MAI - VALBONNE VILLAGE - 10H À 18H
VALBONNECOMITEDESFETES@GMAIL.COM

VILLENEUVE LOUBET

CONCOURS DE FLEURISSEMENT - JUSQU'AU 15 MAI
INITIATION NATURALISTE - MERCREDI 20 MAI - 14H
ABC-VILLENEUVELOUBET.FR/EVENEMENT

AGGLO-SOPHIAANTIPOLIS.FR/AGENDA



LUNETTES DE MARQUE

Envie de payer vos lunettes de marque au meilleur prix ? Rendez-vous sur Lunettes de Marque. Le site propose les nouvelles collections des maisons les plus en vogue, telles que Alaïa, Balenciaga, Bottega Veneta, Chloé, Saint Laurent. Pour les lunettes de vue comme pour les solaires, le choix est vaste, tous les modèles sont disponibles, sans exception. Le parcours d'achat est simple et accompagné par un service client joignable et attentif. Les montures sont livrées partout en France, gratuitement, dans leur packaging d'origine.
lunettesdemarque.fr

DIFFAZUR

Depuis plus de 50 ans, Diffazur Piscines réinvente l'art de vivre à la française en faisant de la piscine une véritable pièce de vie. Là où le vrai luxe est d'avoir le temps de profiter pleinement des siens et de chaque instant autour du bassin, les exclusivités qui font le succès de la marque prennent le relais. Système unique de nettoyage automatique intégré, traitement de l'eau au sel automatisé et revêtements minéraux nobles s'unissent dans des réalisations en béton armé durables et élégantes, signature du savoir-faire Diffazur, faisant de la piscine le cœur de la maison, lieu d'émotions.
diffazur.fr



TR
LA TABLE DU ROYAL
SAINT-JEAN-CAP-FERRAT

À Saint-Jean-Cap-Ferrat,
le restaurant gastronomique, La Table du Royal
signe une parenthèse suspendue face à la Villa
Kérylos et à la Baie des Fourmis, où la
Méditerranée s'impose en décor absolu.
Une cuisine moderne et épurée, guidée par les
saisons et les produits locaux entre Vintimille et la
presqu'île, révèle une lecture subtile du terroir.

Ouvert les soirs du Jeudi au Lundi
Hôtel Royal-Riviera
3 Av. Jean Monnet, 06230 Saint-Jean-Cap-Ferrat
Réservations : 04 93 76 31 00

Visuel non contractuel

YAROSLAV ASTAKHOV/GETTY IMAGES.





BEAUTÉ

BIEN DANS MON ÂGE

Soins tradi ou techniques de pointe, et si on testait ces méthodes douces pour le corps et l'esprit ?

PAR **CHRISTELLE ZAMORA**

PERSONNALISÉ

GRIS SUBLIMÉ

Envie d'assumer des cheveux qui blanchissent ? Le Grey Blending a été créé pour opérer cette transition. La styliste Sandrine Marre propose un premier diagnostic au salon M Coloriste. Après examen de la base naturelle du cheveu, du taux de cheveux blancs ou gris, elle va déterminer la solution qui convient à chaque cas : gloss, balayage, patine... Prix sur devis.

8, rue de la Trésorerie, Nîmes (30). Tél. : 04 66 87 22 20. salonmcoloriste.fr

SENSORIEL

RITUEL FRUITÉ

Au Spa Soleilla, les bienfaits du raisin sont à la carte avec les soins de la marque Vinésime. Les vertus du pinot noir et du chardonnay sont utilisées pour créer des soins naturels tels que le gommage à la pulpe et aux pépins de raisin. Ce soin antioxydant débarrasse des cellules mortes et est suivi d'un massage relaxant à base d'huile(175 €).

D 168, Narbonne (11). Tél. : 04 68 27 75 08. spa-soleilla.fr

Chez Karine Lemercier, experte de la médecine chinoise, l'attention portée à l'abdomen et la réflexologie plantaire accompagnent les signes de l'âge. Le Chi Nei Tsang, massage du ventre en profondeur, libère les tensions et stimule le système lymphatique. 80 € la séance. •••

2 bis, rue Beauséjour, Montpellier (34). Tél. : 07 81 82 35 54. karine-lemercier.com

STANDRET/GETTYIMAGES

Feria du Gris

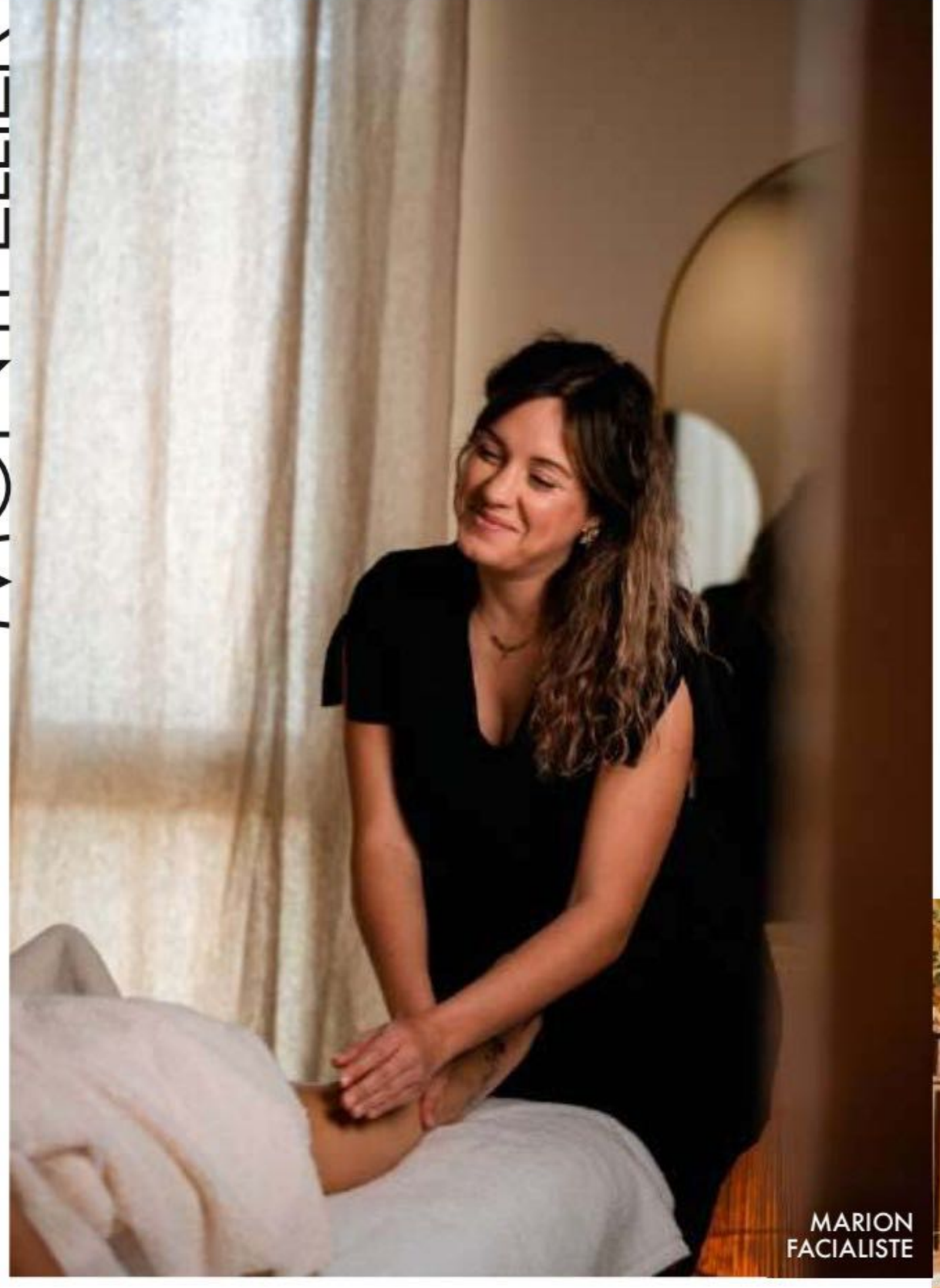
MAISON DES VINS de l'Espiguette



JEUDI 28 MAI
18H30 - 21H30

MAISON DES VINS DE L'ESPIGUETTE
LE GRAU DU ROI - Route de l'Espiguette

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE A CONSOMMER AVEC MODERATION



MARION FACIALISTE

CIBLÉ

CHEVEUX CHOYÉS

Le Jardin de Satnaam, centre de bien-être spécialisé dans la nutrition holistique, dispose aussi d'un salon de coiffure. Celui-ci s'inspire de la médecine ayurvédique et utilise des produits végétaux bio. L'objectif : soigner le cuir chevelu et renforcer la beauté du cheveu avec un rituel nutrition pour le sublimer. À partir de 40 € le rituel.

4, rue de la Citadelle, Béziers (34). Tél. : 06 19 35 03 80.
le-jardin-d-imhotep.fr



LES FILLES VERNIES

STIMULANT

CIRCULATION ACTIVÉE

Marion Facialiste, spécialiste du bien-être et des soins esthétiques, travaille sur la rétention d'eau, les jambes lourdes et le ventre gonflé grâce à des massages de drainage lymphatique. Son geste signature, réalisé selon la méthode brésilienne Renata Franca, agit sur tout le corps pour une sensation de légèreté retrouvée. 110 € la séance, 500 € les 5 séances.

76, imp. de la Pépinière, Saint-Brès (34). Tél. : 07 69 01 05 44.
marionfacialiste.com

ÉNERGISANT

VISAGE TONIFIÉ

Au salon Les Filles Vernies, le massage beauté Kobido est pratiqué pour favoriser la production de collagène et raffermir les traits. Une gymnastique faciale pratiquée à l'aide d'outils de massage comme le gua sha, le ridoki ou le mushroom, utilisés pour leurs effets drainants et stimulants. 80 €, 1 heure.

10, rue des Étuves, Montpellier (34). Tél. : 06 61 90 37 21.

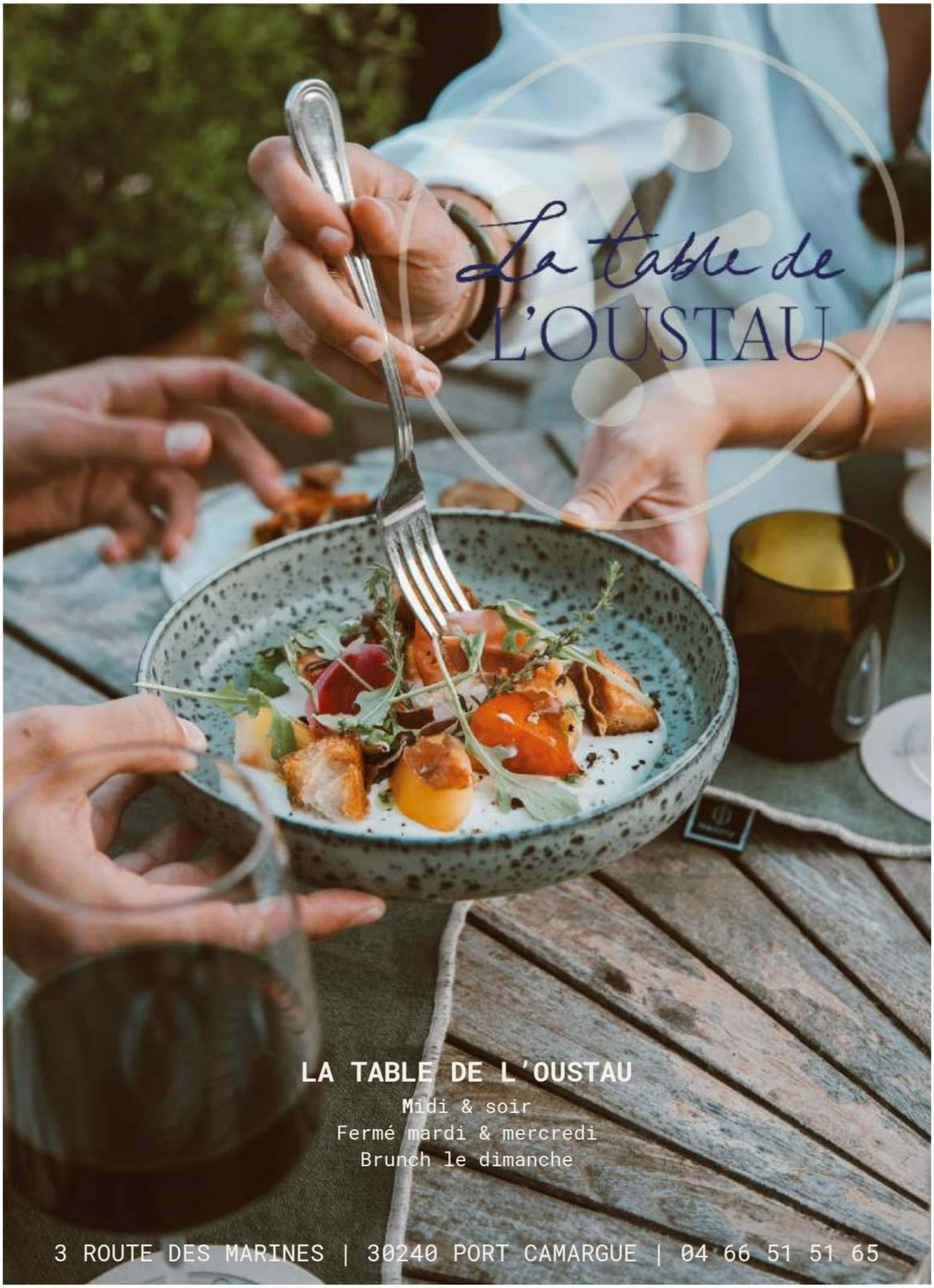


ALTEARAH

Pour détendre le contour de l'œil, la marque bio Altearah propose les Patchs Yeux Hydra-Équilibre qui nourrissent la peau en 15 minutes chrono. Grâce à des fleurs infusées riches en polyphénols antioxydants, le patch apposé sous les yeux hydrate délicatement cette zone fragile. 7,50 € l'unité. ●●●

Le Mas Neuf, av. du Félibrige, Bellegarde (30). Tél. : 04 66 04 07 07. altearah.com

AGENCE FOUDRE; MATTHIEU BONFIGLIO - MBO VIDEO ; PAULE MONSET


La table de
L'OUSTAU
LA TABLE DE L'OUSTAU
Midi & soir
Fermé mardi & mercredi
Brunch le dimanche
3 ROUTE DES MARINES | 30240 PORT CAMARGUE | 04 66 51 51 65



SOLEIL CHÉRI

SOLAIRE

TEINT HÂLÉ

La Montpelliéraine Philippine Comos a lancé Soleil Chéri, marque de soins solaires vegan. Sa dernière formule, Le Couchant (79 €) procure un teint ensoleillé grâce à un masque de nuit autobronzant à base d'huile d'abricot et de collagène végétal issu de la protéine de pois. Pour compléter, la trousse Rituel solaire comprend une crème protectrice, une huile sèche et un soin corporel (69 €).

soleilcheri.com


ÊTHÉRÉ

GLOW UP

À l'espace Grand Bleu, Éthéré, le spa d'Athénaïs Berger, propose un soin non invasif pour redessiner les traits du visage. Le rituel NeoCare Elite sollicite les muscles et les cellules, et agit sur les trois couches de la peau par massage et radiofréquence. Il permet de lutter contre le relâchement en redonnant glow et souplesse à la peau. 140 €/1 heure.

195, rue Saint-Louis, La Grande-Motte (34). Tél. : 04 67 05 38 47. etherespa.fr


CORALLINES

APAISANTE

BEAUTÉ IODÉE

Pour un après-midi ou plus, on s'offre une escale bien-être aux Corallines. Le matin est consacré aux soins. L'après-midi, après un déjeuner diététique, l'espace balnéo et le parcours marin font place aux balades sur la plage. Soins à la carte. 113 € la demi-journée Escale revitalisante.

615, allée de la Plage, La Grande-Motte (34). Tél. : 04 67 29 13 13. thalasso-grandemotte.com

Rien de tel que des soins reminéralisants et relaxants pour retrouver de l'énergie. À la thalasso Les Flamants Roses, la cure anti-âge corps et visage comprend pas moins de vingt-quatre soins sur mesure ! En prime, une cuisine diététique et la vue sur la mer et le pic du Canigou. Les 6 jours, 1290 €. ●

1, voie des Flamants-Roses, Canet-en-Roussillon (66). Tél. : 04 68 51 60 60. thalasso.les-flamants-roses.com

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1ÈRE RÉDACTRICE GRAPHISTE : ÉMILIE HUSSENOT. RÉALISATION : AGENCE SOCRATE. RÉDACTRICE EN CHEF : SANDRINE BOUILLOT. MAQUETTISTE : SYLVIE AGOSTINI. SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : ALEXANDRA ROY. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHE : ANNE-SOPHIE DE NEVE. A COLLABORÉ À CE NUMÉRO : CHRISTELLE ZAMORA. SERVICE PUB : CMI MEDIA RÉGIONS. TÉL. : 01 74 85 85 85.

GUILHEM CANAL ; STUDIO LEMON_COMMUNICATION ; ALISON DI FRANCESCO

CONTES DE LA GRANDE BLEUE

HISTOIRES D'ICI ET D'AILLEURS

29 > 31 mai

CŒUR DE VILLE D'AGDE

festival



SPECTACLES
EXPOSITIONS
ATELIERS ET ANIMATIONS
CHASSE AU TRÉSOR
APÉRO CONTÉ
MANÈGE ANIMÉ
FRESQUE PARTICIPATIVE
PROJECTION
BALADE CONTÉE

NOS TRADITIONS
CAP D'AGDE MÉDITERRANÉE
OFFICE DE TOURISME

GRATUIT · SPECTACLES ET ATELIERS SUR RÉSERVATION (PLACES LIMITÉES) :
MÉDIATHÈQUE AGATHOISE · WWW.MEDIATHEQUE-AGDE.FR · TÉL. 04 67 94 67 00
THÉÂTRE AGATHOIS · WWW.THEATREAGATHOIS.FR · TÉL. 04 67 94 67 80

agde
Archipel de vie

JARDIN EXOTIQUE D'ĒZE

Perché à 429 mètres au-dessus de la Méditerranée, sur l'emplacement d'une ancienne forteresse médiévale, le jardin exotique d'Ēze vous invite à admirer une multitude de plantes tout en profitant d'une vue exceptionnelle sur la Riviera. Sur sa partie sud, ce sublime espace abrite plusieurs dizaines d'espèces de plantes grasses et autres espèces exotiques venues des quatre coins du monde. La partie nord, quant à elle, accueille principalement des plantes méditerranéennes ou de régions humides, avec des grottes et une cascade. Vous pouvez compter sur les parcours thématiques et artistiques pour flâner en vous imprégnant de l'histoire du lieu. Yuccas, agaves, cactus, aloès... c'est une véritable parenthèse en immersion dans la nature qui vous attend !

Rue du Château, Ēze (06). jardinexotique-eze.fr



Jardin exotique d'Eze © BBO Studio



© Jardin des Cinq Sens – Yvoire

JARDIN DES CINQ SENS

Pour mettre tous vos sens en éveil, rendez-vous au Jardin des Cinq sens d'Yvoire. Divisé en deux moitiés, vous allez retrouver, dans la première, une prairie alpine faisant écho aux Alpes environnantes, un sous-bois orné de plantes d'ombre, un tissage d'inspiration Renaissance et un cloître de charmilles, véritable lieu de méditation. La seconde moitié forme un labyrinthe de quatre petits jardins consacrés à la vue, au toucher, au goût et à l'odorat. L'ouïe, quant à elle, est représentée par le chant des oiseaux et le bruit de l'eau. Une belle promenade sensorielle à travers 1 500 variétés de plantes extraordinaires.

Rue du Lac, Yvoire (74). jardin5sens.net



FESTIVAL URB'ART

Du 21 au 28 mai 2026, Argelès-sur-Mer vous invite à une réjouissante plongée dans l'univers protéiforme de l'art urbain dans le cadre du festival Urb'Art. Pour cette 4e édition, une trentaine de graffeurs et muralistes vont, sous vos yeux, donner vie à des œuvres originales autour du thème : tisser des liens. Pendant huit jours, la ville va se transformer en un véritable atelier à ciel ouvert. Du village au front de mer en passant par le port, vous pourrez voir les artistes au travail, suivre l'évolution de leurs créations et échanger avec eux. D'autres disciplines de la culture urbaine sont également au rendez-vous. Breakdance, skateboard, parkour... sont à découvrir à travers des initiations, des démonstrations et des contests de haut vol. Ēvénement familial et convivial, Urb'Art est aussi un outil de sensibilisation à la préservation de l'environnement, dans toutes ses composantes. Ainsi, chaque année, Argelès-sur-Mer poursuit et renforce ses actions pour que le festival soit solidaire et éco-responsable.

Du 21 au 28 mai. ville-argelessurmer.fr

LA ROSERAIE DU VAL-DE-MARNE

Symbole d'amour et de passion, la rose s'admire sous toutes ses formes et couleurs à la roseraie du Val-de-Marne. Ce lieu, créé en 1894 par Jules Gravereaux, avec le concours de l'architecte-paysagiste Ēdouard André en 1899, compte plus de 2 000 espèces différentes réparties sur 11 000 rosiers. Des roses d'Extrême-Orient aux roses galliques, en passant les roses horticoles anciennes, Malmaison, modernes, ou encore les rosiers pimprenelle, botaniques et rugueux, ce sont des milliers de variétés que recèle ce jardin historique hors du commun. Pour en prendre plein les yeux et profiter de votre visite, il est conseillé de venir au mois de juin, période optimale de floraison.

Rue Albert-Watel, L'Haÿ-les-Roses (94). roseraie.valdemarne.fr



© Eric Legrand-CD94

YAROSLAV ASTAKHOV/GETTY IMAGES.





BEAUTÉ

BIEN DANS MON ÂGE

Soins tradi ou techniques de pointe, et si on testait ces méthodes douces pour le corps et l'esprit ?

PAR **FABIENNE ULLMANN**

RÉPARATEUR

BOTOX CAPILLAIRE

Le soin botox capillaire Lisavera, formule exclusive 100 % vegan et sans formol développée par le salon AML, réveille les cheveux fatigués, ternes ou sensibilisés : sa composition enrichie de 10 huiles végétales nourrit en profondeur et enveloppe la fibre pour rendre le cheveu brillant, discipliné et soyeux. De 2 h 30 à 3 h, de 159 € à 199 € selon longueur.

13, rue Buffon, Nantes (44). aml-nantes.com

NATUREL

REGARD REDÉFINI

Le salon de beauté Marthe prend soin du regard avec le brow lift : les sourcils sont restructurés, épilés et teints (1 h 15, 80 €), tandis que les cils sont courbés, nourris et fortifiés (1 h, 75 €). Le regard retrouve ainsi toute sa force, en restant naturel. Outre sa propre gamme de cosmétiques, Marthe distribue une dizaine de marques françaises éthiques.

15, rue Voltaire, Nantes (44). marthe-cosmetique.com

La technique très élaborée de Maison Boëme réconcilie racines naturelles et longueurs colorées, grâce à ses trois étapes, qui permettent de retrouver la couleur d'origine. La patine neutralisante et le soin Kerastase ou Shu Uemura peaufinent un effet fondu et subtil qui illumine le teint. Uniquement après diagnostic et devis. ●●●

19, rue de Strasbourg, Nantes (44). maison-boeme.fr

STANDRET/GETTYIMAGES

10:00 —
LES PIEDS
DANS L'EAU

Laure SANTA MILA
experte bien-être et
des bienfaits de l'océan

Libre *de changer* de cap

12:00 —
LES PIEDS
DANS L'EAU

TBS®
MARQUE FRANÇAISE
DEPUIS 1978

Photographies retouchées



RÉALISEZ-VOUS

UTILE

DE BON CONSEIL

Mélie, coach en image et mieux-être de Réalisez-Vous, intervient avec bienveillance pour aider à retrouver une allure harmonieuse. Elle donne des conseils en morpho-style et coiffure, accompagne le choix d'une monture de lunettes, propose un dressing sur mesure… La planche de style récapitule les choix déterminés en séance : un vrai livre de bord pour retrouver le plaisir d'être soi. 1 h 30, à partir de 65 €.

Nantes (44). realisezvs.com

RAFFERMISSANT

RITUEL VISAGE

Les soins visage Dr Hauschka de Terres Essentielles débutent par des stimulations lymphatiques. Les masques enveloppants, les compresses parfumées, les produits de soin intensifs purifiants et relaxants sont complétés par un traitement lissant pour le contour de l'œil et raffermissant pour le cou. Le processus de régénération est stimulé, pour un teint frais et lissé. Soin raffermissant, 2 h 15, 155 €.

9, rue Mercœur, Nantes (44). terres-essentielles.com



SIBELLE

DIY

COMME UNE PRO

Sara, la maquilleuse pro de SiBelle, se déplace à domicile pour enseigner les astuces qui permettent de corriger le teint, atténuer les cernes, utiliser l'eye-liner à bon escient… Les fards se fondent, les touches de blush sont bien placées pour un résultat naturel ou sophistiqué. Teint ou regard, 1 h, 90 € ; formule complète teint et regard, 2 h 30, 175 €.

Nantes (44). sibelle-sb.fr et @sibelle_makeup



ESTIME & SENS

Estime & Sens a mis au point une boisson florale pro-âge et nutricosmétique, composée d'hydrolats biologiques, qui soutient la régénération cellulaire, illumine le teint et conserve souplesse et fraîcheur à la peau. En cure de 21 jours, 100 ml, 13,90 €. •••

estime-et-sens.fr

DORIAN GUERY GD PROD ; SARA BOISSINOT ; ALEXANDRA PREVERT

Edgar ULRICH,
champion de kitesurf

11:00 —
EMPORTÉ
PAR LA HOULE

Libre *de changer* de cap

16:00 —
EMPORTÉ
PAR LA FOULE

TBS®

MARQUE FRANÇAISE
DEPUIS 1978

Photographies retouchées


SEASONLY

SUR MESURE

SOIN HOLISTIQUE

Les facialistes de Seasonly, jeune marque de soins notox et holistiques, stretchent, liftent et décrispent en profondeur les 50 muscles du visage et du cou. Le soin personnalisé Sculpt & Glow (1 h, 138 €) lisse les rides, redessine les traits et le contour du visage en cinq étapes. L'effet est immédiatement visible : la peau est plus rebondie et le teint est éclatant.

22, rue Crébillon, Nantes (44).
studio.seasonly.fr



GYM TONIC

Solar Flow Studio est précurseur, à Nantes, du yoga du visage, une méthode qui apporte éclat et tonicité grâce à des exercices ciblés, des massages et des points d'acupression. Le soin The Golden Glow comprend un guide vidéo personnalisé pour refaire les exercices chez soi.1 h, 120 €.

54, rue du Taillis, Nantes (44). solarflowstudioyoga.squarespace.com

SOLAR FLOW STUDIO



NOHĒM

COMPLET

RITUEL DU SOIR

La routine du soir selon Nohèm : commencer par le sérum liftant et masser le visage au gua sha pour détendre les traits. Appliquer ensuite le soin global de nuit sur le visage et le décolleté, puis le soin contour des yeux. Soins Grand Nord de 57,90 € à 78,90 €.

275, av. du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny, La Baule-Escoublac (44).
nohem.com

Le drainage lymphatique de L'Atelier de la silhouette combine des manœuvres dynamiques et fermes avec des pressions ciblées. L'arrière des jambes, le dos, les bras et le ventre sont travaillés en profondeur pour éliminer les toxines. Silhouette allégée et peau plus ferme dès la première séance !(1 h 30, 150 €). ●

22, rue Mercœur, Nantes (44). latelierdelasilhouette.fr

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1ÈRE RÉDACTRICE GRAPHISTE : ÉMILIE HUSSENOT. RÉALISATION : AGENCE SOCRATE. RÉDACTRICE EN CHEF : SANDRINE BOUILLOT. MAQUETTISTE : SYLVIE AGOSTINI. SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : ALEXANDRA ROY. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHE : ANNE-SOPHIE DE NEVE. A COLLABORÉ À CE NUMÉRO : FABIENNE ULLMANN. SERVICE PUB : CMI MEDIA RÉGIONS. TÉL. : 01 74 85 85 85.

SEASONLY ; CAROLINE KISTIAENS CK PHOTOGRAPHIES ; STUDIO M

LE NOUVEAU HORS-SÉRIE ELLE



CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

et sur www.hs-elle.jemabonne.fr
Plus simple, plus rapide en scannant le QR code

JARDIN EXOTIQUE D'ĒZE

Perché à 429 mètres au-dessus de la Méditerranée, sur l'emplacement d'une ancienne forteresse médiévale, le jardin exotique d'Ēze vous invite à admirer une multitude de plantes tout en profitant d'une vue exceptionnelle sur la Riviera. Sur sa partie sud, ce sublime espace abrite plusieurs dizaines d'espèces de plantes grasses et autres espèces exotiques venues des quatre coins du monde. La partie nord, quant à elle, accueille principalement des plantes méditerranéennes ou de régions humides, avec des grottes et une cascade. Vous pouvez compter sur les parcours thématiques et artistiques pour flâner en vous imprégnant de l'histoire du lieu. Yuccas, agaves, cactus, aloès... c'est une véritable parenthèse en immersion dans la nature qui vous attend !

Rue du Château, Ēze (06). jardinexotique-eze.fr


Jardin botanique de Vauville © DR


Jardin exotique d'Eze © BBO Studio

JARDIN BOTANIQUE DE VAUVILLE

Tout au bout du Cotentin, contre vents et marées, se cache le jardin botanique de Vauville, incroyable oasis, réunissant plus de 1 000 espèces de plantes originaires de l'hémisphère austral. Grâce au Gulf Stream, courant qui passe au large des côtes, il y pousse de fascinantes essences tropicales que le créateur de ce petit paradis, le botaniste et parfumeur Ēric Pellerin, a su acclimater depuis 1948. Arpentez les 4,5 hectares pour découvrir les palmiers de Chine, les douves où trônent les fougères royales de Tasmanie, ou encore l'imposant bassin aux rhubarbes géantes du Brésil. Ce jardin se distingue par sa collection de plantes et d'arbres rares à feuillage persistant. Toute l'année, il offre un panorama dont les teintes se marient avec la mer, mais aussi avec les landes sauvages qui dominent le site. Un merveilleux écrin qui va vous éblouir !

1, route du Thôt, La Hague (50). jardin-vauville.fr


© Jardin des Cinq Sens – Yvoire

JARDIN DES CINQ SENS

Pour mettre tous vos sens en éveil, rendez-vous au Jardin des Cinq sens d'Yvoire. Divisé en deux moitiés, vous allez retrouver, dans la première, une prairie alpine faisant écho aux Alpes environnantes, un sous-bois orné de plantes d'ombre, un tissage d'inspiration Renaissance et un cloître de charmilles, véritable lieu de méditation. La seconde moitié forme un labyrinthe de quatre petits jardins consacrés à la vue, au toucher, au goût et à l'odorat. L'ouïe, quant à elle, est représentée par le chant des oiseaux et le bruit de l'eau. Une belle promenade sensorielle à travers 1 500 variétés de plantes extraordinaires.

Rue du Lac, Yvoire (74). jardin5sens.net

LA ROSERAIE DU VAL-DE-MARNE

Symbole d'amour et de passion, la rose s'admire sous toutes ses formes et couleurs à la roseraie du Val-de-Marne. Ce lieu, créé en 1894 par Jules Gravereaux, avec le concours de l'architecte-paysagiste Ēdouard André en 1899, compte plus de 2 000 espèces différentes réparties sur 11 000 rosiers. Des roses d'Extrême-Orient aux roses galliques, en passant les roses horticoles anciennes, Malmaison, modernes, ou encore les rosiers pimprenelle, botaniques et rugueux, ce sont des milliers de variétés que recèle ce jardin historique hors du commun. Pour en prendre plein les yeux et profiter de votre visite, il est conseillé de venir au mois de juin, période optimale de floraison.

Rue Albert-Watel, L'Haÿ-les-Roses (94). roseraie.valdemarne.fr


© Eric Legrand-CD94

ACTUALITÉS COMMERCIALES - ELLE.FR

YAROSLAV ASTAKHOV/GETTY IMAGES.





BEAUTÉ

BIEN DANS MON ÂGE

Soins tradi ou techniques de pointe, et si on testait ces méthodes douces pour le corps et l'esprit ?

PAR **ELODIE LIÉNARD**

VITAMINÉ

ÇA POUSSE !

Le centre ST-IC Capillaire lutte contre la chute de cheveux, notamment en période de préménopause. Son protocole exclusif de mésothérapie – petites injections ciblées – comprend un cocktail d'acide hyaluronique, de vitamines, de protéines, d'antioxydants qui rend la fibre capillaire plus résistante. Entre 50 et 60 € la séance. Cure de 5 à 10 séances.

306, av. du Prado, Marseille 8e. Tél. : 04 88 91 73 07. sticapillaire.fr

HIGH-TECH

100% GLOW

Le soin visage InfinityElite pratiqué chez Mon Petit Institut Bio associe deux techniques de pointe pour redonner fermeté et éclat à la peau. D'abord, la fontaine Bloomea exfolie l'épiderme par micro-vibrations et réduit les défauts pigmentaires grâce à la luminothérapie. Ensuite, l'appareil de radiofréquence Neocare redessine l'ovale du visage et apporte l'indispensable petite touche de glow ! 130 €.

365, chemin des Aires, Mimet (13). Tél. : 04 42 04 83 29. mon-petit-institut-bio.fr

Grâce à la radiofréquence, Maison Derma Provence propose un soin visage et décolleté aux effets immédiats. Les ondes stimulent la production d'élastine et de collagène et remet ainsi la peau en tension. Résultat ? Une peau plus ferme, souple et rebondie. 120 € la séance de 20 minutes. ●●●

2531, route de Sisteron, Aix-en-Provence (13). Tél. : 06 08 76 53 20. maisondermaprovence.com

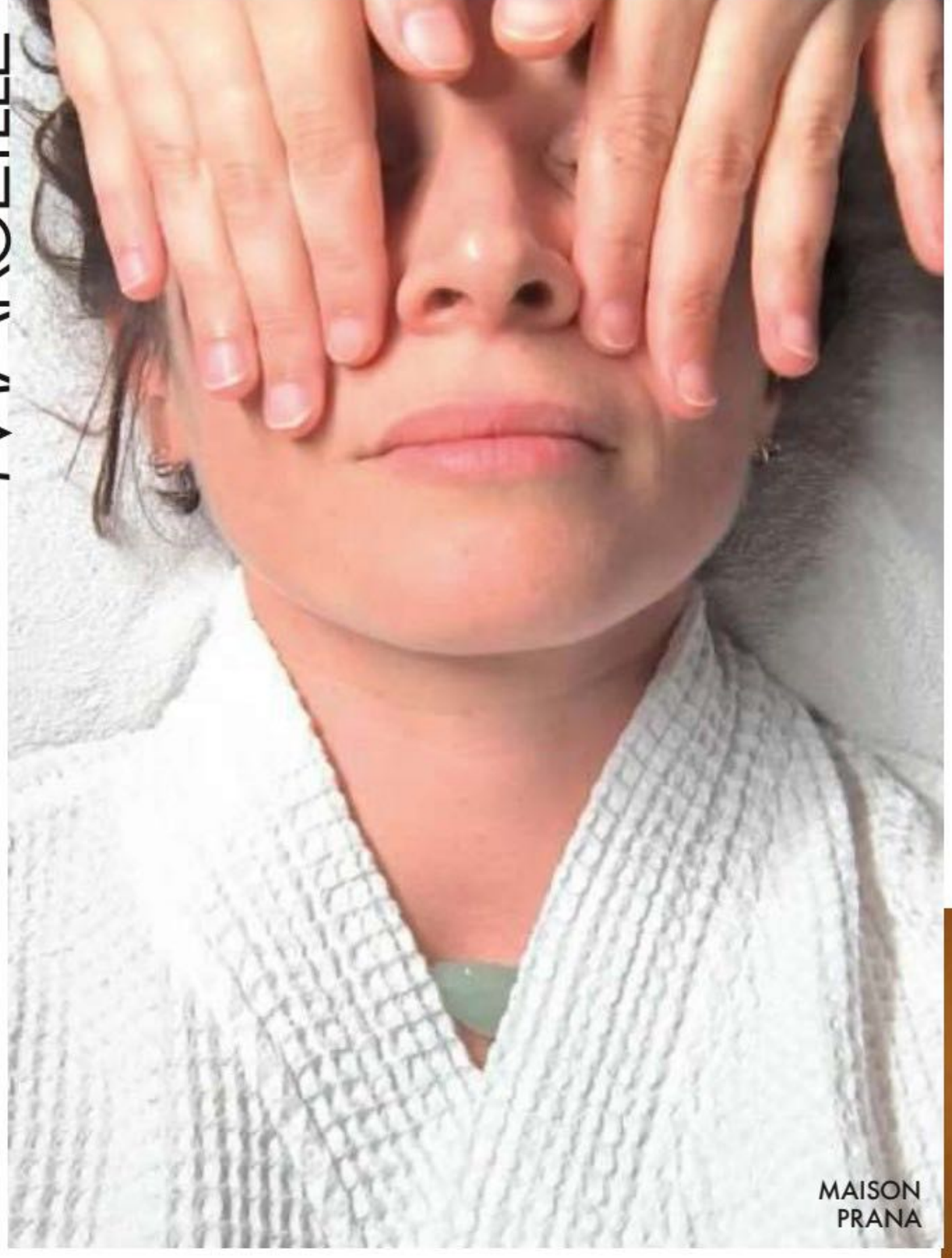
STANDRET/GETTYIMAGES

© Milan Lautier

Charlet

JOAILLERIE INTEMPORELLE

CHARLET-BIJOUX.COM



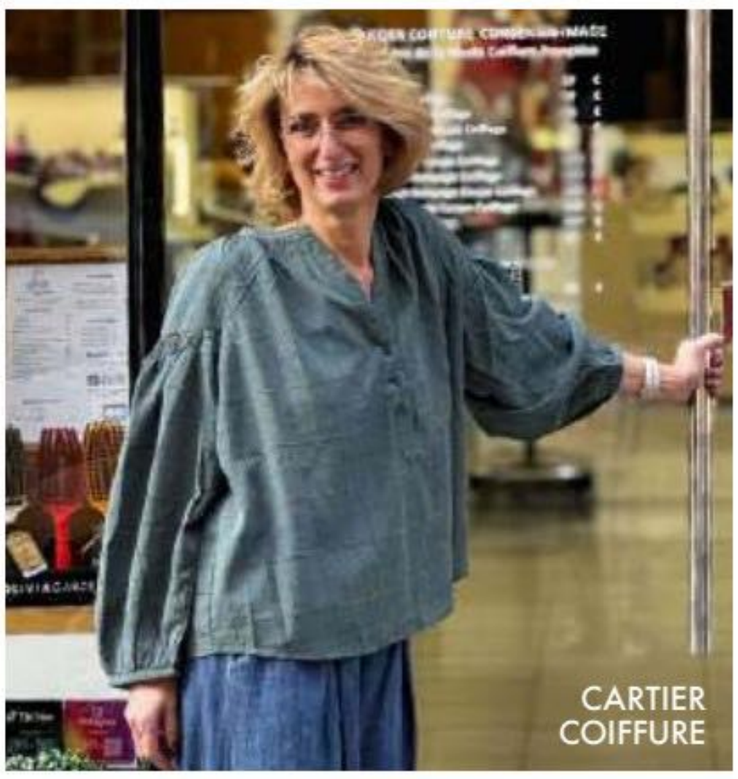
MAISON PRANA

NIPPON

SOIN PARFAIT

Formée au massage Kobido, Stéphanie, de la Maison Prana, a créé un soin visage unique qui s'articule autour de différents axes : le lâcher-prise mental, le drainage qui nettoie le système lymphatique et fait dégonfler le visage, l'oxygénation des cellules… Un soin visage manuel sophistiqué, prodigué ici dans les règles de l'art. 1 h 15, 155 €.

1946, route de Sorgues, Le Pontet (84). Tél. : 04 84 88 53 11.
maisonprana.fr



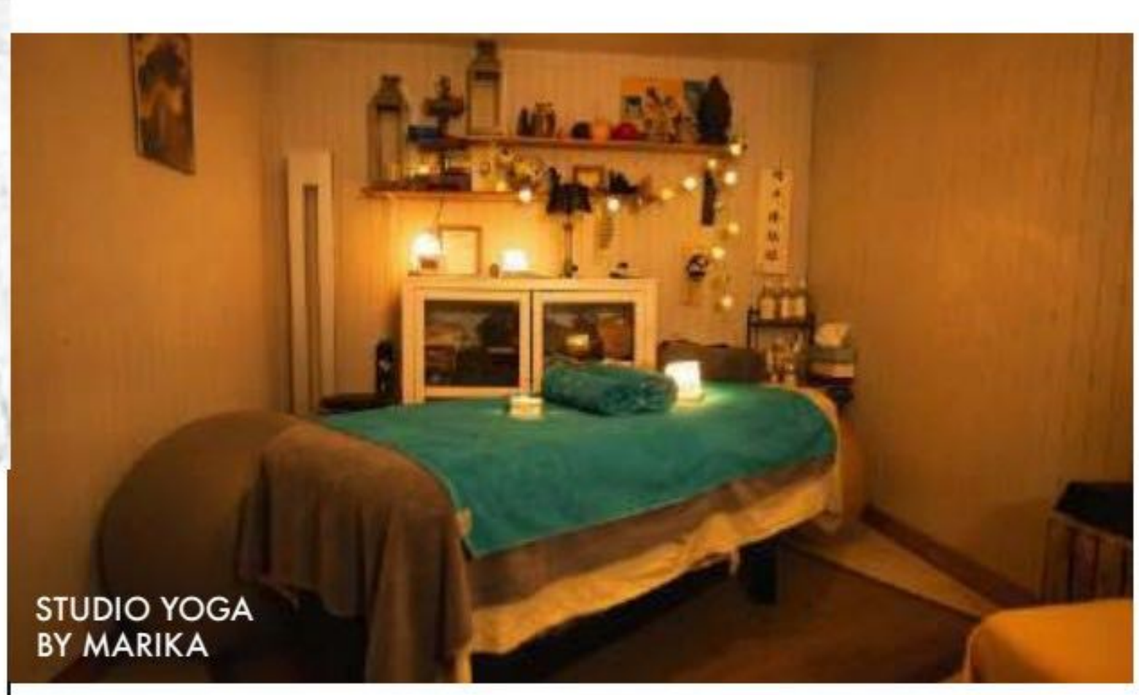
CARTIER COIFFURE

CIBLÉ

COUP DE FRAIS

Haro sur le regard fatigué ! Le soin « Eclat du regard » by Codage pratiqué à L'Institut est très complet. Il commence, après diagnostic, par la pose d'un sérum adapté et de patchs qui hydratent en profondeur l'épiderme. L'effet de ces actifs est ensuite décuplé par des massages et l'application de cuillères décongestionnantes. 45 min, 60 €.

11, rue Loubon, Aix-en-Provence (13). Tél. : 04 42 26 99 21.
linstitutaixenprovence.fr



STUDIO YOGA BY MARIKA

HYPE

EN LÉGÉRETÉ

Marika est spécialiste du drainage lymphatique Renata Franca, une technique qui combat la rétention d'eau et la cellulite. Les manœuvres drainantes, rapides, sont combinées à des gestes plus profonds qui cassent les cellules graisseuses. On sort de là légère et énergique ! 1 h, 130 €.

Studio Yoga by Marika, Auriol (13).
Tél. : 06 16 23 78 85. studioyogamarika.fr

Cartier est un coiffeur visagiste proposant un conseil en image. Tout commence par une analyse précise de notre morphologie et des teintes qui nous vont le mieux. Puis on passe à la réalisation. À la fin, c'est toujours nous, mais en mieux ! 141 €. ●●●

20, rue Armény, Marseille 6e. Tel. : 04 91 33 14 18. cartiercoiffure.fr

PRESSE ; LOIC ELOY PHOTO ; CARTIER COIFFURE

Bonnes Mères



©Pierre et Gilles, *La Vierge à l'enfant*, Hafsia Herzi et Loric, 2009

Mucem

Exposition
18 mars—31 août 2026

MINISTÈRE DE LA CULTURE
Liberté Égalité Fraternité

Avec le soutien de
CAISSE D'EPARGNE CEPAC
ONET

Avec le partenariat exceptionnel de
Christofle

Partenariats médias
Le Monde · La Provence · ELLE · Konbini · ici Radio TV Digital · france•tv



GREY BLENDING

ASSUMÉ

GRIS SUBLIME

Quand les cheveux blancs apparaissent, deux solutions : les masquer ou les mettre en valeur grâce au Grey Blending. Cette technique de balayage va recréer l'effet poivre et sel des racines sur toute la chevelure. À L'Endroit, le coloriste réalise de fines mèches dans les tons cendrés sur les longueurs, ainsi qu'un gloss sur les zones plus foncées. Résultat : un gris « fondu », lumineux, et facile à entretenir. Sur devis.

50, rue d'Italie, Marseille 6e. Tél. : 06 48 24 18 83.



TOTAL RESET

Les Thermes Marins proposent un parcours Longévité et Prévention. L'idée ? Stimuler les fonctions du corps par des soins complets : spa avec jets toniques, soin visage drainant, cryothérapie, bain reminéralisant… Résultat : une sensation de bien-être profonde et durable. 3 h 30, 310 €.

281, corniche Président-Kennedy, Marseille 7e. Tél. : 04 91 52 61 61. thermesmarins.net



THERMES MARINS



VÉGÉTALEMENT PROVENCE

RÉGÉNÉRANT

CHEVEUX CHOYÉS

Une chevelure qui manque de densité ? Difficile à coiffer ? Le masque réparateur de Végétalement Provence utilisé durant le soin va restaurer la fibre capillaire en profondeur. À base de kératine, son effet est immédiat. 1 h 30, 60 €.

Coiffure by Violaine. 17, allée du Capricorne, Aix-en-Provence (13). Tel. : 07 78 78 92 05. coiffurebyviolaine.com

Le JetPeel, jet d'air comprimé indolore et non invasif qui exfolie et réhydrate la peau en profondeur, est l'un des soins phares du moment. Chez R'Pur, vous avez la possibilité de choisir l'option « Jet Lips », axée sur le sourire. Bilan : des ridules lissées, et des lèvres plus fermes et plus douces. 120 € les 40 minutes. ●

515, avenue du Prado, Marseille 8e. Tél. : 06 15 82 52 91. rpurmarseille.fr

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1ÈRE RÉDACTRICE GRAPHISTE : ÉMILIE HUSSENOT. RÉALISATION : AGENCE SOCRATE. RÉDACTRICE EN CHEF : SANDRINE BOUILLOT. MAQUETTISTE : SYLVIE AGOSTINI. SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : ALEXANDRA ROY. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHE : ANNE-SOPHIE DE NEVE. A COLLABORÉ À CE NUMÉRO : ELODIE LIÉNARD. SERVICE PUB : CMI MEDIA RÉGIONS. TÉL. : 01 74 85 85 85.

PRESSE; VICTOIREDESIGN2; PRESSE



CAROLINE BISS

Pour apporter un peu de gaieté et d'originalité à votre tenue, optez pour le pull sans manches de chez Caroline Biss. Vous allez adorer sa coupe cintrée et ses appliques florales. Vous pouvez mettre une chemise, un body ou un tee-shirt près du corps en dessous, ou tout simplement le porter seul. Il s'adapte à tous les looks, que vous soyez en jean, en pantalon à pinces ou en jupe. Vous avez le choix entre les coloris melon et lavande.

Pull sans manches avec appliques florales, 130 € (prix observé).
carolinebiss.com



EMILE ET IDA

C'est l'une des pièces maîtresses à avoir dans son armoire : le bermuda. Le modèle Darius de chez Emile et Ida va vous accompagner partout. Vous allez apprécier sa coupe légèrement évasée, ses poches italiennes à l'avant et raglan boutonnées à l'arrière, ainsi que son ouverture boutonnée avec fermeture à glissière en métal. Il est idéal pour faire une virée shopping en centre-ville, une balade en bord de mer, mais aussi pour vous rendre au bureau.

Bermuda Darius, 139 € (prix observé).
emileetida.com



LA FÉE MARABOUTÉE

Cette saison, la Fée Maraboutée s'est inspirée d'un été Riviera pour sa nouvelle collection. Parmi les pépites à se procurer sans hésiter : le modèle Flandin. Ce pantalon écru en lin et coton va vous faire succomber avec ses bandes fantaisie en croquet sur les coutures des côtés. Taille haute, jambe large, ceinture montée avec passants et poches italiennes font partie de ses autres atouts.

Pantalon Flandin, 159 € (prix observé).
lafeemaraboutee.fr

MAISON MALFROY

Créatrice de soieries depuis plus de trois générations, la Maison Malfroy vous propose des foulards et écharpes fabriqués en France et en Italie. De la conception des motifs jusqu'aux finitions roulottées main « à la française », chaque pièce est pensée et réalisée avec un souci constant de qualité. Vous allez craquer pour le modèle Ipanema. Cette écharpe, à la fois solaire et dépaysante, avec de jolis motifs et différents coloris, est parfaite pour les soirées un peu fraîches.

Écharpe Ipanema, 95 € (prix observé).
shop.malfroy.com





LUNETTES DE MARQUE

Envie de payer vos lunettes de marque au meilleur prix ? Rendez-vous sur Lunettes de Marque. Le site propose les nouvelles collections des maisons les plus en vogue, telles que Alaïa, Balenciaga, Bottega Veneta, Chloé, Saint Laurent. Pour les lunettes de vue comme pour les solaires, le choix est vaste, tous les modèles sont disponibles, sans exception. Le parcours d'achat est simple et accompagné par un service client joignable et attentif. Les montures sont livrées partout en France, gratuitement, dans leur packaging d'origine.

lunettesdemarque.fr

KREME

Avec sa gamme collagène, la marque française Krème vous propose un trio gagnant. Alors que le sérum yeux va défroisser le contour et illuminer, celui dédié au visage va réveiller la peau et préparer le terrain. Quant à la crème, elle va sceller l'hydratation et lisser les traits. Trois produits 100 % d'origine naturelle, certifiés bio et fabriqués en France qui remobilisent l'éclat et la fermeté du visage jour après jour.

Sérum yeux et crème, 34,90 €, sérum visage, 39,90 € (prix observés). kreme-paris.com



ACTUALITES COMMERCIALES - ELLE.FR

UN RÉSEAU DE PROXIMITÉ AVEC PLUS DE 40 EXPERTS DÉDIÉS

UN ACCOMPAGNEMENT COMPLET, DU CONSEIL À L'ACTIVATION DE VOS CAMPAGNES MÉDIA, EN RÉGIONS.



Un guichet unique pour une offre inégalée en régions : la puissance de marques de presse premium exclusives alliée à l'offre digitale la plus complète.

azerion Regions

YAROSLAV ASTAKHOV/GETTY IMAGES.





BEAUTÉ

BIEN DANS MON ÂGE

Soins tradi ou techniques de pointe, et si on testait ces méthodes douces pour le corps et l'esprit ?

PAR **SANDRA MOISSON**

RAFFERMISSANT

MASQUE LUMINEUX

Indolore, le traitement par masque de luminothérapie stimule les cellules par la lumière des LED, améliorant ainsi la fermeté et l'élasticité de la peau. Marque française de référence, Nooance vient de sortir le masque Elite X600, qui cible les zones de relâchement : ovale et dessous du menton. Vendu en exclusivité à Lyon chez Oh My Cream et sur l'e-shop (699 €).

17, rue Émile-Zola, Lyon 2e. nooance-paris.com

RELAXANT

COUP D'ÉCLAT

Connue pour réactiver la protéine de longévité FOXO, naturellement présente dans les cellules cutanées, la gamme Precious de Clarins se décline désormais en soin cabine pour le visage. Lotion exfoliante, pressions drainantes, massage au gua sha… ce rituel réveille l'éclat de la peau et procure un effet tenseur et relaxant, notamment au niveau des mâchoires. 220 €, 1 heure.

19-21, rue Bellecordière, Lyon 2e. clarins.fr

Avec son ambiance « safe place » et ses praticiens experts, le centre esthétique Seize Mai est l'endroit idéal pour tester la radiofréquence. Cette technologie non invasive stimule la production de collagène et d'élastine, pour une peau rebondie et un ovale du visage raffermi. 280 € la séance. Protocole 5 séances, 950 €. •••

10, rue du Plat, Lyon 2e. seize-mai.com

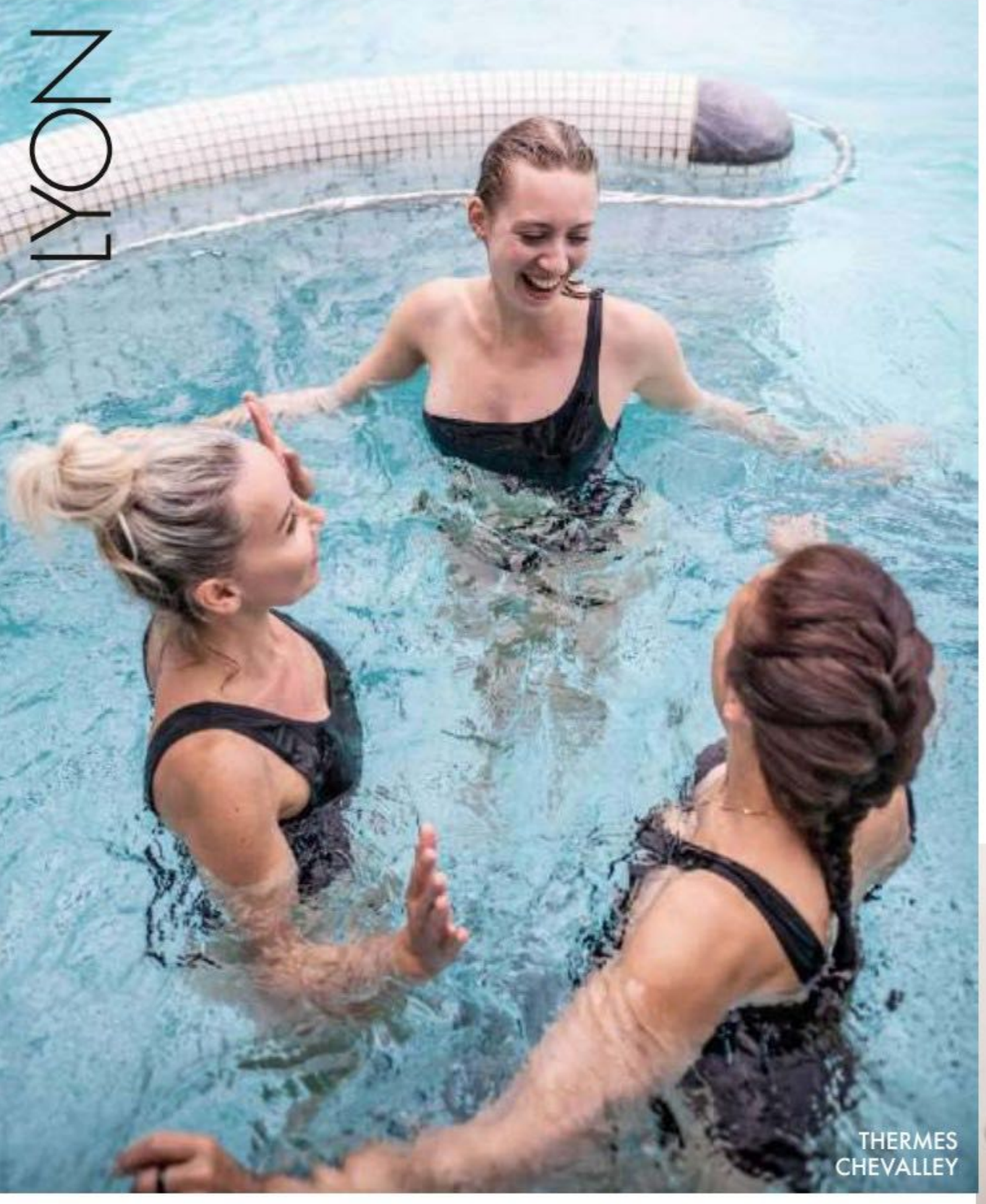
STANDRET/GETTYIMAGES

HÔTEL & SPA

BEAUREGARD ★★★★

Crédit photo : ©Matthieu Cellard

90 sentier du Bossonnet | 74220 La Clusaz | **hotel-beauregard.fr**



THERMES CHEVALLEY

MAGIQUE

NUANCES DE GRIS

Dans son salon Design'R, l'artisan coloriste Fabien Rochet sublime les cheveux blancs et gris grâce au Grey Blending. Cette technique consiste à flouter les contrastes naturels. Elle accompagne la transition des cheveux blancs avec une approche sur mesure : les fondre dans leur couleur naturelle et leur donner du reflet. 110 €, 1 heure.

5-7, rue Denfert-Rochereau, Lyon 4e. Tél. : 04 78 29 93 39.
coiffure-designrcroixrousse.com



PERS

MINI-CURE

OBJECTIF SILHOUETTE

Nouveauté de la saison au spa des thermes Chevalley, la mini-cure Activ'Silhouette combine quatre ou cinq soins thermaux par jour, des ateliers de nutrition et des activités de remise en forme. Particulièrement adapté aux personnes souhaitant sublimer leur silhouette en douceur avant l'été, ce séjour offre aussi l'occasion de déconnecter et de prendre soin de soi. Mini-cure 6 jours, 590 €.

10, route du Revard, Aix-les-Bains (73). valvital.fr

SKINCARE

SIMPLE ROUTINE

La nouvelle marque de cosmétiques haut de gamme PERS a pour objectif de simplifier la routine beauté autour de quatre soins destinés à protéger, embellir, réparer, stimuler (PERS). Véritable booster de teint, le Sérum rétinol a reçu le prix ELLE International Beauty Awards 2025. En vente chez Biutiful à Annecy et sur l'e-shop. 49 € les 15 ml.

4 bis, rue de la Poste, Annecy (74). pers-skincare.com

Niché au cœur de l'hôtel Beau Rivage, le spa La Parenthèse propose des soins ciblés de haute qualité comme le Rituel visage secret. Ce protocole en huit étapes associe soins Sothys (démaquillage, gommage, masque, sérum), des techniques de digito-pression et un lissage final façon glaçon. Résultat : un effet glow visible et une peau repulpée, comme après une marche en montagne. 190 €/1h 30. •••

16, avenue Charles-de-Gaulle, Aix-les-Bains (73). spa-parenthese-aix-les-bains.com

MEGAPIXAILES.COM ; PRESSE

SPA

SEQUOIA REDWOOD

by les thermes de Vals-Les-Bains

L'élégance de la nature

www.thermesdevals.com

@vincentklares



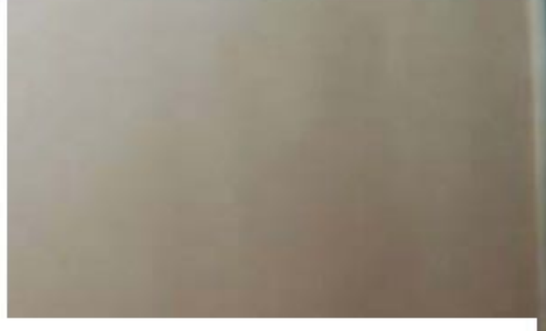
IRISÉ PARTY

MALIN

ASTUCES DE PRO

Marque de maquillage naturel, Irisé propose dans sa boutique lyonnaise des cours de maquillage, les Irisé Party, où l'on apprend à sublimer son visage grâce aux conseils et astuces de Karine Coen, maquilleuse depuis trente ans. On repart avec une routine make-up facile à reproduire, qui structure le visage et ouvre le regard. 1 heure, solo 60 €, duo 90 €.

33, rue de la Bourse, Lyon 2e.
Tél. : 04 87 62 19 98. irise-paris.fr



LÉGÉRETÉ CHÉRIE

Recommandé pour stimuler la souplesse du corps, le massage thaï, pratiqué par une massothérapeute thaïlandaise experte chez Grand Royal Thai, consiste en une série d'étirements, lissages et pressions appuyées de la tête aux pieds. On ressort infiniment plus légère et pleine de vitalité. 70 €, 1 heure.

21, rue de Condé, Lyon 2e.
Tél. : 09 81 96 46 77.
grandroyalthai.com



GRAND ROYAL THAI



LUCIE SAINT-CLAIR

ORIENTÉ

SUR MESURE

Après une riche expérience au salon Philippe Ankri (place Lyautey, 6e), Dominik Neild exerce désormais son art de la coiffure chez Lucie Saint-Clair au Grand Hôtel-Dieu. L'expert oriente chaque cliente vers la coupe la plus adaptée à son style et à sa personnalité. Shampoing + coupe, de 80 à 95 € selon la longueur.

17, quai Jules Courmont, Lyon 2e.
Tél. : 04 72 15 79 53. luciesaintclair.fr

Diagnostic des pores, brossage LED, fontaine à eau, massage détoxifiant… le protocole en 15 étapes du hair spa coréen K-beauty Cosmetics traite en profondeur le cuir chevelu. Ce rituel ultra ciblé stimule la repousse et la densité des cheveux, qui retrouvent brillance et vigueur. 2 heures, 180 €. ●●●

22, rue du Plat, Lyon 2e. kbeauty-cosmetics.com

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1ÈRE RÉDACTRICE GRAPHISTE : ÉMILIE HUSSENOT. RÉALISATION : AGENCE SOCRATE. RÉDACTRICE EN CHEF : SANDRINE BOUILLOT. MAQUETTISTE : SYLVIE AGOSTINI. SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : ALEXANDRA ROY. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHE : ANNE-SOPHIE DE NEVE. A COLLABORÉ À CE NUMÉRO : SANDRA MOISSON. SERVICE PUB : CMI MEDIA RÉGIONS. TÉL. : 01 74 85 85 85.

LEONARD MELCHIOR_AGENCE APRES L'ORAGE; BENOIT MULLER; PRESSE

NEUF... NOUVEAU...

NOUVELLES



LA MAISON DE COMMERCE

Ā la Maison de Commerce, les objets sont façonnés à la main par des artisans passionnés. Parmi les produits proposés, on retrouve les sublimes cruches modernes en céramique qui vont embellir votre table. Ces pièces uniques se déclinent en deux teintes douces pour se marier avec tous les styles. Le plus : chaque modèle est livré avec un certificat d'authenticité délivré par l'enseigne.

Cruches modernes, 170 € (prix observés).
lamaisondecommerce.com



SABRE PARIS

C'est l'un des best-sellers de la marque : les couverts de la collection Icône. Ils se veulent originaux, élégants et colorés avec leurs 21 tons aux reflets un peu rétro. Rose dragée, bleu nuit, orange, vert jardin ou encore aubergine, nacre, rouge..., vous trouverez forcément la couleur qui ira avec vos assiettes. Ce set de 4 couverts se compose d'une fourchette et d'un couteau, d'une petite cuillère et d'une cuillère à soupe.

Set de 4 couverts de table Icône, 70,50 € (prix observé).
sabre-paris.com

La Lunetterie
OPTICIEN



Créateur de regard

CHLOÉ - CHANEL - JOHN DALIA - CUTLER AND GROSS
DITA LANCIER - GUCCI - L.A. EYEWORKS - CÉLINE
MATSUDA - MOSCOT - NATHALIE BLANC
OLIVER PEOPLES - PRADA - ST LAURENT
THOM BROWNE - TOM FORD - EMMANUELLE KHANH
ANNE ET VALENTIN - PERSOL - DOLCE & GABBANA

Maison de qualité depuis 1993

Annecy, 4 rue de la poste
Aix-Les-Bains, 18 square A.Boucher

lalunetterie.fr

À Nyons,
le noir révèle toute sa **couleur**



Huile d'olive & Olives noires
de Nyons AOP

Syndicat de l'**Olive** de **Nyons** et des **Baronnies**

www.nyons-aop.com

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

Cofinancé par l'Union européenne

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour : www.mangerbouger.fr



Achetez là!

Wortmann KG Int. Schuhproduktionen, Detmold tamaris.com

LA NOCÔME PARIS

NOUVEAU
LA CRÈME RESET

ET SI
VOUS INVERSIEZ
L'ÂGE BIOLOGIQUE
VISIBLE
DE VOTRE PEAU ?

DISPONIBLE CHEZ NOCIBÉ

ABSOLUE
LONGEVITY MD
META DISCOVERY



L'Oréal France - SNC - 30 rue d'Alsace 92300 Levallois-Perret - RCS Nanterre 919 434 894. Photographie retouchée.

LA NOCÔME PARIS

NOUVEAU
LA CRÈME RESET

ET SI
VOUS INVERSIEZ
L'ÂGE BIOLOGIQUE
VISIBLE
DE VOTRE PEAU ?

DISPONIBLE CHEZ NOCIBÉ

ABSOLUE
LONGEVITY MD
META DISCOVERY



L'Oréal France - SNC - 30 rue d'Alsace 92300 Levallois-Perret - RCS Nanterre 919 434 894. Photographie retouchée.

LA NOCÔME PARIS

NOUVEAU
LA CRÈME RESET

ET SI
VOUS INVERSIEZ
L'ÂGE BIOLOGIQUE
VISIBLE
DE VOTRE PEAU ?

DISPONIBLE CHEZ NOCIBÉ

ABSOLUE
LONGEVITY MD
META DISCOVERY



L'Oréal France - SNC - 30 rue d'Alsace 92300 Levallois-Perret - RCS Nanterre 919 434 894. Photographie retouchée.

LA NOCÔME PARIS

NOUVEAU
LA CRÈME RESET

ET SI
VOUS INVERSIEZ
L'ÂGE BIOLOGIQUE
VISIBLE
DE VOTRE PEAU ?

DISPONIBLE CHEZ NOCIBÉ

ABSOLUE
LONGEVITY MD
META DISCOVERY



L'Oréal France - SNC - 30 rue d'Alsace 92300 Levallois-Perret - RCS Nanterre 919 434 894. Photographie retouchée.

LA NOCÔME PARIS

NOUVEAU
LA CRÈME RESET

ET SI
VOUS INVERSIEZ
L'ÂGE BIOLOGIQUE
VISIBLE
DE VOTRE PEAU ?

DISPONIBLE CHEZ NOCIBÉ

ABSOLUE
LONGEVITY MD
META DISCOVERY



L'Oréal France - SNC - 30 rue d'Alsace 92300 Levallois-Perret - RCS Nanterre 919 434 894. Photographie retouchée.